

STAGE 2024 à BOGÈVE

TABLE DES MATIÈRES INTERACTIVE

LUNDI 29 JUILLET (matin et après-midi) 4

Présentation et illustrations du Yin et du Yang 4

Les manifestations du Yin et du Yang à l'intérieur du stage 4

Invitation à l'authenticité 6

Rapport entre l'humain et la nature 7

Le yin et le yang, deux principes complémentaires 7

Quelques illustrations d'aspects Yin et Yang 9

Accueillir l'alternance 12

MARDI 30 JUILLET (matin) 13

Suite de l'enseignement sur le yin et le yang 13

La bouderie 13

Qu'est-ce que la bouderie? 13

Comment agir face à une personne qui boude ? 14

Mouvement de solution quand on boude 16

La plainte 16

Qu'est-ce que la plainte? 16

Nuance entre la plainte et le partage d'une difficulté 16

Sortir de la bouderie et de la plainte 18

Joie VS plainte 18

Vérité VS connaissances théoriques 19

Comment aborder la plainte avec la personne qui se plaint? 19

Reproche à l'autre 21

Yin et Yang 21

Exemples d'éléments yin et yang 21

L'alternance du yin et du yang 22

Le Tao et l'accueil de la transformation 23

Yin et yang en méditation 24

Les diverses interprétations du Yin et du Yang 25

La base du concept du yin et du yang 25

L'enchevêtrement du yin et du yang 26

Méditation 27

Garder une discipline 27

Aller voir en profondeur 27

Différence entre joie et agitation euphorique 28

L'amour théorique 28

Les stratégies pour se rendre malheureux 29

L'enchaînement des bonheurs 29

Construction du drame VS bonheur 30

MARDI 30 JUILLET (après-midi) 31

Les stratégies de fuite au bonheur 31

Yin et Yang complément 31

Jugements 31

Sabotage 32

Relations 34

MERCREDI 31 JUILLET (après midi) 36

Le Confucianisme 36

Introduction 36

La Vie de Confucius 37

Une approche empirique de la connaissance 39

Accueillir ce qui est et accueillir le changement 40

Suite et héritage du confucianisme 41

L'ambition 43

MERCREDI 31 JUILLET (matin) 44

Le corps yin et yang 44

Le mépris 45

Le tao 46

Histoire de la Chine 49

Accueillir la vérité, déjouer la victimisation 51

JEUDI 1 AOÛT (matin) 52

Regard sur le monde actuel 52

- Changer de regard pour mieux comprendre l'Univers 52
- Connexion à la nature 53
- Perte de sens : de la dystopie à la réalité 54
- Communication vivante et profonde 56

Trouver la liberté à travers les nuances 57

- Envie et peur : les deux faces d'une même pièce ? 57
- Relation entre souffrance et plaisir 58
- Mon attitude comme meilleur prédicteur de ma réaction 59

Chemin vers l'amour véritable 60

- Suivre le cours de l'amour 60
- L'amour en dehors des cases 61
- Polyamour 61
- La méditation comme remède au sentiment de solitude 63
- Yin et yang : trouver l'équilibre 63
- La méditation comme chemin vers l'inconscient 64
- Différence entre être amoureux et amourosité 64
- Transformer les tensions en connexion 66

VENDREDI 2 AOÛT (matin) 67

Remarque introductory sur l'alternance du Ying et du Yang 67

Le Tao 67

Le shivaïsme 68

Substances et addictions 68

Notre chemin spirituel 69

Parallèles avec le jeu 71

Au sujet de la Grâce 72

VENDREDI 2 AOÛT (après-midi) 74

Le Taoïsme 74

VENDREDI 2 AOÛT (après-midi bis) 76

Histoire et concepts du Taoïsme 76

Présentation du Tao te king 82

Précisions sur la différences entre la vengeance et le pardon 83

SAMEDI 3 AOÛT (matin) 84

Suite taoïsme 84

DIMANCHE 4 AOÛT (matin) 103

Conseils pour l'accompagnement 103

Discernement et conscience 105

Croyance ou ressenti et connaissance ? 107

Confiance et lâcher prise 110

DIMANCHE 4 AOÛT (après-midi) 112

Suite du matin 112

Le Yi Jing 112

L'humilité au centre de nos vies 113

L'existence du Divin 113

Mot de la fin 114

Pratiques personnelles au retour du stage 114

Aller vers l'autre 115

LISTES DE BESOIN ET SENTIMENTS - CNV 116

fin 120

LUNDI 29 JUILLET (matin et après-midi)

Scribe : Myrtille / Nadejda

Présentation et illustrations du Yin et du Yang

Les manifestations du Yin et du Yang à l'intérieur du stage

Le principe d'alternance est central pour comprendre la notion de Yin et de Yang. Nous allons le retrouver sous différentes formes tout au long de la semaine : entre les moments d'actions et les moments de tranquillité, les

temps pour se remplir et ceux pour intégrer, les moments où l'on doit s'accrocher et ceux où lâcher prise...

L'invitation pour chacun est d'alterner entre des temps en groupe et des temps seul. En ce sens, les balades sont prévues comme des temps d'atelier, c'est-à-dire de partage en binôme ou en trinôme, et d'enseignements en plénière. Les trajets en voiture sont aussi des temps de communication, où le jeu est d'aller vers les personnes que l'on connaît moins et d'essayer de parler avec tout le monde. Soyons rassurés, il n'y a que des gens bien dans le groupe, les autres ne sont pas là... 😊

En parallèle, une belle pause est prévue chaque jour en début d'après-midi pour offrir de l'espace au travail intérieur en cours, prendre un temps d'écriture sur ce qui se passe ou encore se reposer si besoin. Celle-ci est prévue pour être dévolue à se retrouver seul avec soi, au minimum 30mn si l'on souhaite aussi partager ce temps avec d'autres. Rappelons que même dans la solitude, nous ne sommes jamais seuls, nous aurons toujours nos Alliés et le Divin 😊

Un autre temps de solitude possible est le soir. Le programme est prévu pour que toute activité s'arrête au plus tard à 21h. L'invitation est de prendre ce temps pour discuter avec nos Alliés, avec le Divin, pour débriefer notre journée avec eux et voir ce pour quoi nous avons de la gratitude, ou à l'inverse ce qui nous a fait réagir, nos bouderies, puis tout simplement pour intégrer.

De plus, la notion d'alternance va également revenir dans le rythme des repas : il est bon d'alterner les moments où l'on a l'estomac (relativement)

plein et ceux où l'on a l'estomac vraiment vide. Ce dernier peut être particulièrement bénéfique pour apprendre à accueillir et à apprécier la vacuité autant que la plénitude. Ce même principe se retrouve avec la respiration, dans l'alternance entre l'inspiration et l'expiration, entre vider ses poumons et les remplir. Il est utile de conscientiser que personne ici n'a de stress à avoir sur la nourriture à disposition, chacun y a accès très facilement et en quantité suffisante dans sa vie quotidienne.

Invitation à l'authenticité

Nous avons la chance de faire partie d'un groupe bienveillant, où chacun sait que faire un chemin spirituel n'est pas si évident, que recevoir et dire la vérité peut être remuant, etc. Nous sommes tous aptes à comprendre que, si une personne me confie une difficulté, cela lui a demandé du courage, je vais donc l'accueillir autant que possible avec gratitude pour le cadeau qu'elle me fait. Si je me surprends à juger son partage, alors il est nécessaire de voir que je réagis parce que je suis touché-e (par un effet miroir, des émotions fortes, etc.).

Le cadeau et la difficulté dans notre groupe résident dans le fait de se connaître les uns les autres : il sera plus difficile de se cacher derrière des rôles, des masques, ou de montrer une façade, qu'avec des inconnus. Mais c'est justement cela qui nous aide à nous libérer plus loin de nos schémas et de recevoir pleinement le cadeau.

L'invitation générale est d'être dans la détente : ce qui se passe à l'intérieur est important, et en ce sens sérieux, mais à prendre avec légèreté ! Bienvenue à la co-animation et à la co-création, soit officiellement parce

qu'un atelier a été prévu à l'avance par exemple, soit spontanément par des partages.

Rapport entre l'humain et la nature

Les humains ont tendance à se placer à la tête de la pyramide de l'évolution, comme si nous en étions le sommet, le nec plus ultra... Quand on sait que le génome de la canne à sucre est trois fois plus complexe que celui de l'être humain, cette vision devient tout à fait amusante et saugrenue. L'invitation est à l'humilité, et à se rappeler qu'il n'y a pas de césure entre la nature et nous, nous faisons partie d'elle. Cela aidera à savourer la connexion aux différents lieux où nous passerons durant le séjour.

Le yin et le yang, deux principes complémentaires

Le yin et le yang ne sont pas opposés dans le sens d'une lutte l'un contre l'autre, mais **complémentaires**. L'appréhension de ce principe permet de comprendre comment vivre en harmonie avec l'Univers et soi-même.

Nous avons besoin d'associer les choses : par exemple, nous avons besoin de manger suffisamment mais aussi de digérer. La répartition entre l'un et l'autre pourra varier au cours de la journée ou d'une période plus longue, avec des moments où l'on mange plus et d'autres où l'on s'allège.

Une autre caractéristique importante est que **l'un n'existe pas sans l'autre**, à l'image de l'expiration qui n'existerait pas sans l'inspiration, ou de la nuit qui n'existerait pas sans le jour. Il est bon de comparer cette notion avec notre processus intérieur : au lieu de réclamer que l'amour vienne de l'extérieur,

nous avons meilleur temps de commencer par donner, car nous avons besoin de nous vider pour ensuite mieux nous remplir (à l'image de la respiration où il faut vider ses poumons pour pouvoir les remplir). Plus nous focalisons notre attention sur ce que nous avons à offrir aux autres, plus nous pouvons lâcher nos attentes et ainsi être prêt à mieux recevoir.

On ne sait pas exactement de quelle époque date cette notion, mais certains écrits datent de plus de 1000 ans avant J.-C, ce qui nous indique l'ancienneté de cette philosophie. Elle est évoquée dans le Taoïsme, le Confucianisme, ou encore le Bouddhisme, mais elle était déjà connue auparavant. L'idée est qu'à partir de l'analyse du Yin et Yang nous puissions avoir une lecture globale de la Vie, une meilleure compréhension de la manière dont ses aspects complémentaires se rejoignent pour créer une unité. Quand on intègre cette vision dualiste de la Vie, on peut enfin réaliser que c'est une seule et même danse.

L'invitation est de voir en soi à quels moments nous avons plus un aspect Yin ou plus un aspect Yang, cela dépend souvent depuis quel point de vue on se place. On peut être très Yin dans un domaine et très Yang dans un autre. **On ne peut cependant pas être seulement un des deux**, puisque même dans le Yin il y a du Yang et inversement, comme représenté dans son symbole. Pour illustrer, en médecine chinoise le Yin correspond au côté gauche du corps humain et le Yang au côté droit, mais les reins sont inversés : le rein Yin est à droite et le rein Yang à gauche. Dans le symbole, les deux pôles se réunissent dans le cercle de la perfection, c'est-à-dire dans une unité. La séparation entre les deux n'est pas une ligne verticale mais une courbe, pour montrer la danse, l'harmonie entre les deux.

Ce principe se retrouve dans toutes nos actions, par exemple un temps de marche sera considéré Yang et un temps immobile Yin. Nous avons besoin des deux et de leur alternance : on ne peut ni marcher tout le temps ni rester statique tout le temps.

Une bonne question à se poser, pour être dans l'harmonie, est : de quoi ai-je besoin maintenant, d'un moment plutôt Yang ou plutôt Yin? Pour répondre à quel(s) besoin(s) ?

Celle-ci est à reconstruire régulièrement car nous avons souvent des besoins simultanés qui nécessitent d'en prioriser certains plus que d'autres. L'idée est de sentir sur le moment ce qui semble le plus approprié.

Quelques illustrations d'aspects Yin et Yang

NB : l'aspect yin est toujours nommé en premier et l'aspect yang en second.

- 1) *L'immobilité, la stabilité // Le mouvement, l'action*
- 2) *Le froid // Le chaud*
- 3) *L'automne, l'hiver // Le printemps, l'été*
- 4) *Recevoir, accueillir // Aller vers les autres, offrir*
- 5) *Le plein, le dense // Le vide, la légèreté qui permet le mouvement*

L'erreur serait de voir le principe de Yin et de Yang comme étant figé. Dans le cas présent, le mouvement yin a créé le mouvement yang, car c'est au moment où l'on est rempli (= yin), que l'on peut commencer à donner (= yang). Cela nous montre la subtilité de la pensée philosophique antique chinoise.

6) Le féminin // Le masculin

Contrairement à la croyance véhiculée, cela ne correspond pas aux femmes d'un côté et aux hommes de l'autre. Chacun est composé des deux dans des proportions variées, et certains hommes sont d'ailleurs très Yin et certaines femmes très Yang. Cela est encore très influencé par des facteurs extérieurs : antécédents familiaux, karmiques, éducation reçue, pression sociale, etc.

7) Le foncé, l'obscurité, la nuit, le calme, la Lune // Le clair, le lumineux, le jour, le dynamisme, le Soleil

Si l'on regarde la correspondance avec notre travail intérieur, il s'agit de la part de lumière et de la part d'ombre (que l'on appelle freinateur, saboteur, ego...) que nous possédons tous. Notre partie sombre correspond à nos rôles, nos peurs, nos rancunes, notre égoïsme, etc., et notre partie lumineuse à notre désir d'être de bonnes personnes, aimantes, présentent pour les autres, heureuses, qui contribuent à un monde meilleur, etc.

Les deux alternent régulièrement tout au long de la journée, à travers chaque situation et nous amènent à nous poser la question de ce que nous voulons nourrir en nous : Vais-je parler à cette personne que j'aime moins? Vais-je manger la plus grosse part de gâteau ? Parfois nous arriverons à choisir la lumière, parfois à la choisir un peu, et parfois pas du tout. À ce moment-là, la question reste toujours : à qui vais-je donner le pouvoir ? À ma part lumineuse ou ma part d'ombre ? Est-ce que je choisis de me décourager ou de m'encourager ? De m'ouvrir ou de me renfermer dans ma honte, ma boudoirie, ma souffrance ?

8) L'eau // le feu

Ces deux aspects illustrent très bien la danse du Yin et du Yang. Les circuits de l'eau se font grâce au feu : l'eau s'évapore grâce au soleil, puis se condense pour redescendre sous forme de pluie, et ainsi de suite. Notre corps est rempli à 65% d'eau et a aussi besoin de chaleur pour vivre. L'objectif est toujours de trouver l'harmonie et l'équilibre à l'intérieur, à travers les différents éléments, comme le chaud et le froid par exemple. Dans cette optique, on se préoccupera en médecine chinoise de l'équilibre entre d'autres aspects tels que le bois et le métal, entre les différentes vitesses, etc... C'est une vision subtile et complexe.

9) La profondeur, l'intérieur, ce qui est caché, le repli / Le superficiel, l'extérieur, ce qui est visible, la démonstration

Vaut-il mieux être introverti ou extraverti? Il n'y a pas un aspect meilleur que l'autre, cela dépend des moments, des relations, des situations, etc. Être extraverti peut-être bénéfique relationnellement, mais aussi fatigant par moment. Être introverti peut être reposant pour les autres, mais aussi ennuyeux à long terme. À nouveau, l'alternance entre les deux créera l'harmonie.

10) L'inspiration / L'expiration

11) La gestation, la fertilité / La fécondation

Pour créer la vie, nous avons toujours besoin des deux pôles. Cela est également vrai pour la création en général : celle-ci naît de l'immobilité, dans le sens où nous avons besoin de faire le vide pour laisser venir l'inspiration,

et ensuite passer à l'action. L'un vient grâce à l'autre, à l'image de l'écriture : on commence par un temps de pause, d'intériorisation, et à partir de cela on peut commencer à écrire. La pensée est Yin, elle reçoit des perceptions, elle observe, et l'association des idées, le mouvement, l'effervescence, seront Yang.

Accueillir l'alternance

L'important est notre attitude intérieure, en apprenant à savourer l'alternance : *J'accueille ce qui est en mouvement, c'est-à-dire la Vie, à travers les temps d'observation et les temps d'action.*

Certains reprochent aux méditants de ne rien faire, de s'isoler, de se couper du monde. Au contraire, la méditation prépare, comme pour la création, à faire le vide pour ensuite mieux donner et agir de manière juste. On donne mieux lorsqu'on a bien médité, c'est-à-dire lorsqu'on a décidé d'accueillir ce qui est. L'inverse s'appelle la bouderie, et peut être marquée d'idées telles que : je ne veux pas ce qui est, je refuse la souffrance, je rejette d'être comme je suis ou comme sont les autres, je rejette le monde...

Suite de l'enseignement sur le yin et le yang

Le but de ce début de matinée est de continuer à apprivoiser le concept de yin et yang, et de voir comment ça va. Comment a-t-on dormi? Comment s'est-on réveillé?

Nous avons eu des phases immobiles et d'autres actives, où on se tourne, comme les torsions du dos (lors du moment de yoga du matin-même); on prend le souffle d'un côté, on l'offre de l'autre. Cela pourrait presque être du tai chi. Il est bon de savourer cette alternance, d'apprendre à les discerner.

Le yin et le yang ne sont pas des opposés, mais ils se nourrissent l'un l'autre, ils existent l'un par l'autre, ils n'existent pas l'un sans l'autre.

La bouderie

Qu'est-ce que la bouderie?

On la retrouve particulièrement chez les enfants. C'est assez spécifique : c'est un mélange de **refus de pardonner**, de **refus de ce qui est** et de **vengeance**. C'est aussi un **refus du bonheur**, c'est une manière de faire durer les malheurs. Cela peut aussi être une colère inconsciente.

La bouderie est le **refus de la joie** par excellence. Cela montre la notion de choix. Nous pouvons vraiment en être conscient et nous avons la chance d'avoir le choix. Un non-choix est aussi un choix.

Par principe, la bouderie ne fonctionne qu'avec des gens qui nous aiment, typiquement, un enfant par rapport à ses parents. "Je sais que tu m'aimes, donc je vais couper la relation pour te faire souffrir et je vais me refermer sur moi-même".

Les gens qui boudent ne sont pas contents quand on vient les faire rire. Ils sont encore plus en colère, surtout s'ils rigolent. Ils ont l'attitude suivante : "J'ai décidé d'être malheureux ! Arrête de me faire rire !". En voyant ce comportement, il est bon de pouvoir en sourire, avoir de la compassion pour ceux qui boudent.

L'intention de la bouderie est de dissuader l'autre de recommencer à s'opposer à son caprice, à son désir. La bouderie est une tentative d'être victimisé pour obtenir d'être plaint et ainsi obtenir l'attention. C'est de la pure manipulation malhonnête qui ne marche qu'avec ceux qui ont de la compassion mais c'est aussi une source de souffrance pour le boudeur. Certains veulent ainsi manipuler une personne, d'autres la Vie. Certains ont un comportement de Tout-Puissant, par exemple un enfant qui tape du pied quand il pleut. Ça ne marche pas, mais il essaye.

Les bonnes questions à poser aux boudeurs sont :

- Fais-tu bien de te mettre en colère ?
- As-tu raison de bouder ?
- Qu'est-ce que ça t'apporte ?

Une réponse donnée régulièrement par un boudeur sera: "Je ne suis pas en colère et j'ai raison !". La solution se trouve dans la 3ème question, ça ne lui apporte rien. C'est certain, la vengeance n'apporte pas le bonheur; ça se saurait.

Comment agir face à une personne qui boude ?

Face à quelqu'un qui boude, il est bon d'avoir de la **compassion**, mais pas de la pitié, de ne pas rentrer dans le jeu du boudeur, mais de rentrer en communication et lui tendre la main. "Veux-tu trouver une solution ?", "Peut-on négocier, discuter ?". Cela montrera s'il y a une ouverture ou si c'est complètement fermé. Si la personne qui boude ne veut pas discuter, on peut lui dire qu'on la reverra dans une heure, dans une semaine,... Ce sera à l'autre de décider combien de temps il voudra continuer à bouder. C'est son problème et son choix. Certains boudent toute une vie sans le savoir. On peut respecter le choix d'une personne, et l'aider. On ne peut pas la changer malgré elle, on ne fait pas son bonheur. L'amour ne s'impose pas. On peut voir l'autre dans sa souffrance. Cela fait écho à notre propre souffrance.

Rémi partage l'exemple d'une personne qui a fait la gueule à la Vie depuis sa plus tendre enfance. Elle lui en voulait parce qu'elle la trouvait injuste. Cette personne ne savait en revanche pas à qui elle en voulait ni pourquoi. Il faut d'abord voir ce qu'il y a en soi (colère? tristesse? ...?) pour pouvoir ensuite s'en libérer.

Certaines personnes sont constamment dans la plainte. On ne pourra jamais attendre le moment confortable pour lui en parler car la vérité va de toute façon faire naître de l'inconfort. C'est pour ça qu'il faut avoir une marge de fonctionnement. Des images qui représentent ce concept sont par exemple un soin qui va commencer par faire mal, il peut y avoir un moment d'inconfort possible (massage, dentiste) avant le soulagement. Il y a aussi l'image d'une lumière forte qui peut éblouir au début; le premier réflexe sera d'abord de fermer les yeux, on va ensuite s'y habituer et finalement rouvrir les yeux. Ça va être ce mouvement-là : être conscient que c'est la vérité qui va nous rendre libre, mais ce n'est pas toujours facile à accueillir. C'est pour ça qu'on a besoin d'avoir confiance dans la personne qui va nous dire la vérité. On se soutient les uns les autres, et c'est pour ça qu'on bâtit des relations. Le

soutien est essentiel. Ce n'est pas juste un accompagnant qui va pouvoir tout nous dire. Un proverbe africain dit qu'il faut tout un village pour éduquer un enfant. Mais Rémi ajoute qu'il faut en fait toute une population. Bienvenue aux voisins, aux collègues...

Mouvement de solution quand on boude

Au lieu d'imploser, l'invitation est de s'ouvrir (et non d'explorer !). La gestion des énergies entre le yin et le yang permet de mettre en mouvement. Cela peut se faire simplement en accueillant : je suis en souffrance, je ne me sens pas bien, je suis contrarié. Qu'est-ce que je vais faire ? La réponse est : raisonner, mettre le mental au service du cœur, en adulte, et juste se mettre en méditation afin de voir ou ça fait mal. Qu'est-ce qui souffre ? Des fois c'est l'ego, c'est l'orgueil, l'enfant capricieux qui se voudrait Tout-Puissant. On trouve la solution dans la méditation. On retrouve la lumière dans le cœur, même si ce n'est pas toujours facile. Une solution peut être simplement de faire circuler l'énergie depuis le dos jusque devant en faisant la petite boucle, la circulation céleste, qui met en mouvement, qui équilibre entre le yin et le yang, entre le dos et l'avant, entre le haut et le bas.

La plainte

Qu'est-ce que la plainte ?

Tout ce qui s'apparente à la plainte va dans le sens de la boudoirie. Se plaindre, c'est refuser ce qui est ou a été, c'est refuser la sagesse de la Vie et c'est refuser finalement qu'elle est comme elle est pour qu'on apprenne quelque chose. C'est une forme de boudoirie, pour punir la Vie et le Divin.

Nuance entre la plainte et le partage d'une difficulté

Il y a une différence entre être authentique et ... un participant complète : être chiant. Rémi reprend que c'est chiant uniquement quand on le prend comme tel. On peut aussi laisser la personne. Elle se plaint, ce n'est pas notre problème. On l'accueille. C'est chiant si on veut la sauver ou si on prend sa plainte. Rémi partage une anecdote: Il s'est retrouvé en vacances avec quelqu'un qui se plaignait tout le temps de la chaleur. Il lui avait donné quelques conseils pour être souverain en été : il mettait son bob dans l'eau froide toutes les heures afin de se rafraîchir. La personne n'a pas appliqué ce qui lui a été proposé et a continué de se plaindre.

L'attitude intérieure va faire la différence entre la plainte et le partage. Une même phrase peut être dite, mais avec des attitudes complètement différentes. "Cette nuit, je n'ai dormi que 4h" sur le ton de la plainte ou exactement les mêmes mots sur un ton de constat seront différents.

Quand on se voit dans le fonctionnement de la plainte, on peut l'accepter. On sait ce que c'est et on sait qu'on l'a choisi. Tout le monde a le choix : c'est le **libre arbitre**. Mais on est libre uniquement quand on a la connaissance. "Si vous demeurez fidèles à ma parole, vous êtes vraiment mes disciples ; alors vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres" (Nouveau Testament, JC évangile selon Jean, 8-32).

L'une des caractéristique de la personne qui se plaint est la "non prise de responsabilité". Il n'est par conséquent pas possible de guérir de ce qu'il fait et de la conséquence de ses agissements. On revient à la victime qui n'est jamais responsable. Certains grands spécialistes pourront difficilement reconnaître qu'ils n'ont pas bien fait quelque chose. Ça peut être pathétique. On peut à la fois en sourire, et à la fois voir que c'est dramatique pour eux. Cela révèle une énorme insécurité. Ils sont tellement en déficit d'amour qu'ils

n'ont pas la **marge de fonctionnement** pour prendre le risque d'être un peu moins aimé de l'extérieur et/ou de s'aimer eux-mêmes encore un peu moins.

Souvent la personne dans la plainte ne prend pas les solutions qu'on lui donne. Il y a de **l'attachement à sa souffrance**, que la personne boude envers le Divin, la météo ou les circonstances. C'est un **rôle**. (voir doc sur les rôles, version développée et version condensée). Montrer le rôle à cette personne sera désagréable pour elle. Le boudeur va être agressif : "Mais qu'est-ce que tu viens me déloger de ma souffrance ?".

Sortir de la bouderie et de la plainte

On voit beaucoup de personnes qui boudent et qui n'ont pas les moyens de se libérer de la bouderie. Ceux qui se plaignent sont enfermés là-dedans, ils en ont tellement l'habitude qu'ils ne voient pas d'autres fonctionnements; ils ne sont pas libres. Ils sont prisonniers et font toujours pareil. C'est pour ça qu'on fait un **chemin de liberté**. On peut sortir de ce qui fait souffrir soi-même et les autres. La bouderie engendre de la souffrance pour soi et pour les autres, ce qui engendrera des comportements désagréables, qui eux-même engendreront de la bouderie (cercle vicieux). La première chose à faire quand on est en train de bouter est d'accueillir qu'on est déjà en train de bouter, réaliser qu'on peut choisir combien de temps on décide d'y rester. Se laisse-t-on encore 5 minutes et après on passe à autre chose? Ou y reste-t-on une heure ? Une année ? Certains font la gueule pendant des années, ne pardonnent pas, ils boudent envers quelqu'un. En maison de retraite, Rémi a vu des personnes porter une haine envers la même personne pendant toute leur vie. Pourquoi tant de souffrance inutile ?

Le remède ? Aller se remplir d'amour à l'intérieur par le Divin. Pourquoi commencer par l'intérieur ? Car au début, il est difficile de recevoir de l'amour de l'extérieur. On se remplira étape par étape, puis on pourra se remplir en

faisant la navette entre l'amour à l'intérieur et à l'extérieur. Cela permet d'augmenter la marge de fonctionnement.

Joie VS plainte

Un participant partage que la plainte le coupe directement de sa joie, en revanche, il continue à être heureux quand il reste simplement dans l'expression. Pour lui, la joie est un curseur. S'il n'a plus sa joie, il n'est plus au bon endroit.

Rémi reprend. Sur le chemin spirituel, quand on a de la joie, c'est bon signe. "Si ta pratique te rend triste, change de pratique !". On peut se demander quel est l'intérêt d'un enseignement ou d'un chemin qui est uniquement dans la tête et qui n'apporte pas de fruits au quotidien dans les choses simples.

Vérité VS connaissances théoriques

L'exemple d'une conférence sur la paix est donné. Le conférencier avait beaucoup de connaissances sur la paix, l'histoire et la culture. Mais quand une question était posée, il répondait avec beaucoup d'agressivité, il était en guerre à l'intérieur. On peut avoir beaucoup de connaissances sur un thème sans rien connaître. C'est une possibilité, mais dans ce cas là, on parle de connaissances théoriques et non de vérité.

Nous sommes sur un chemin du quotidien qui se vit et répercute dans les choses simples, comme la bienveillance. Il y a tellement de petites choses qui vont nous rendre joyeux. Un sourire, un papillon, une sauterelle. Tout est sujet au bonheur. Tout est bonheur.

Comment aborder la plainte avec la personne qui se plaint?

Est-ce que signaler à quelqu'un qu' il est toujours dans la plainte est utile? Et si oui, comment le faire ? La première question à se poser est la suivante: la personne est-elle en demande de commentaires ou non ? Nous sommes ici sur un chemin de vérité, nous avons tous fait la demande implicitement de recevoir des éclairages. Il est bon de choisir le moment et la manière. Pour certains, ce ne sera jamais le bon moment pour recevoir un éclairage. Ils n'ont pas cette marge d'amour suffisante et seront donc toujours en réaction. Quant à la manière, il est important de toujours partir d'un endroit de bienveillance, et non de réaction. La réaction "Elle m'énerve, je vais lui le dire !" est de l'ordre de la vengeance. Ce ne sera pas confortable à recevoir. L'autre personne est déjà en train de bouder, elle n'a pas besoin de recevoir notre poubelle émotionnelle sur la tête. Afin de contourner ceci, on peut éventuellement demander à une tierce personne d'aller lui en parler.

Pour aborder le sujet, il est bon de dire un mot d'empathie :

- Je vois que tu souffres de la chaleur, qu'est-ce qu'il se passe pour toi ?
- J'ai trop chaud...
- Et alors, que veux-tu faire ?
- Je veux aller dans le frigo, dans l'eau froide, avoir un ventilo...

Certaines choses sont possibles, d'autres ne le sont pas. Elle se positionne en victime. L'idée est de l'aider à se retrouver en position de pouvoir et de responsabilité. Des fois, certaines choses ne peuvent pas être changées. Par exemple, si on n'aime pas un climat, aller vivre ailleurs n'est pas la bonne solution. Nous pourrons en revanche être dans le contentement, on a plus de chance d'avoir du beau temps si on a déjà accepté qu'il pourrait y avoir de la pluie et que le cas échéant, ce n'est pas un problème : "L'art de vivre, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie" - c'est l'esprit du tao et de la méditation.

Pour aller vers une personne qui râle, le mieux est d'y aller avec amour, au moment où on peut. Si c'est le bon moment, un moment où elle a envie d'être confortée, on tente. Si ce n'est pas le bon moment, on laisse aller.

Rémi donne l'exemple d'une personne qui pendant une semaine s'est repliée, n'est pas sortie de la maison, n'a pas pris de repas en famille. Finalement, ce sont des viennoiseries qui l'ont fait sortir du lit. Il est bon de rester disponible, dans la bienveillance et de bonne humeur, de ne pas faire de reproches, ne pas s'exclamer : "Mais que vas-tu devenir !?" mais plutôt, demander ce qui ferait plaisir à la personne.

L'amour, c'est parfois aussi poser une limite à un enfant. L'amour pour soi peut être de poser une limite à un collègue envahissant ou agressif.

Reproche à l'autre

Quand vous entendez dire "Comme tu me le dis, je peux pas l'entendre.", dites-vous à vous-même: "Attends, je pose le reproche à l'autre que c'est de sa faute si je ne peux pas entendre les choses".

Une personne était dans la plainte et le refus de toute voie d'amélioration et a justement dit cette phrase à Rémi. Il lui a répondu que oui, c'était de sa faute et qu'il ne savait pas dire les choses. La personne a directement nié avoir dit ça. On peut essayer d'aider à voir, mais en l'occurrence, cette personne n'arrivait même pas à reconnaître qu'elle mettait la faute sur Rémi.

Compassion pour sa souffrance, pour le fait que cette personne ne s'aime pas et qu'il n'y a pas de marge affective. La seule issue, c'est l'amour. Il ne faut pas avoir peur de méditer trop ! Si une personne en est à ce stade, pourquoi ne pas faire plus d'une heure par jour ? Il n'y a pas de risque de trop méditer, il n'y a pas d'overdose possible. Par contre, si on passe sa vie à

méditer, il est bon de se demander quel est le but de sa vie. Ne serait-ce pas de la fuite ? Il est important de garder les bonnes proportions.

Yin et Yang

Exemples d'éléments yin et yang

Le yin se nourrit du yang et inversément.

Par exemple :

- le soleil est yang et la lune yin.
- le devant est yin, le derrière est yang;
- la nourriture dense est yin, elle fournit la chaleur qui est yang;
- L'extraction de produit de la terre nécessite beaucoup d'action (aller creuser et créer le mouvement) (yang). On obtient par exemple du charbon et du pétrole qui sont lourds, denses, noirs (yin). Eux-mêmes fournissent de la chaleur et du feu, le mouvement des flammes (yang);
- on peut s'agiter et danser (mouvement yang), puis ça va se calmer, s'arrêter de lui-même et devenir yin;
- Parler est yang, se taire et recevoir sont yin;
- Un liquide est yin et la vapeur est yang;
- L'alcool (liquide) est yin, il provoque un effet très yang;
- Le vide serait plus (dépend de la manière dont c'est considéré) yang : il est léger et permet le mouvement. D'autres pourraient dire qu'il prépare au mouvement (serait donc yin).
- Les méridiens et leur organe correspondant sont aussi départagés en yin et yang: les organes pleins (cœur, rein, foie, poumon, rate) sont yin, alors que les organes creux sont yang (estomac, vésicule biliaire, intestin grêle, gros intestin et vessie).

On peut voir des différences selon les ouvrages. Jusqu'à un certain niveau, ce qui est yin ou yang est très clair, univoque; par exemple, la lune et l'obscurité sont yin. Mais en ce qui concerne le plein et le vide, c'est beaucoup plus subtil. Parce que la plénitude du yin va complètement nourrir le yang. Ce n'est donc plus très clair. Un ventre plein entraînera le sommeil, mais donnera aussi plein d'énergie pour le mouvement.

L'alternance du yin et du yang

Tout est alternance continue. C'est le principe de la continuité entre les deux. Le principe du Tao sera la voie qui recherche l'harmonie entre le yin et le yang.

On peut voir l'alternance en temps (phase après phase), ou en continu (le yin et le yang se passent en même temps). On peut être immobile, mais en même temps en train de digérer. Il n'y a pas forcément de séparation nette dans le temps. On peut être dans un moment complètement yin, immobile et silencieux, mais en mouvement au niveau du mental (yang). Si tout était explosion de yang, ce serait inconfortable.

Le Tao et l'accueil de la transformation

Le Tao, c'est aussi accueillir les 4 saisons, arriver à un moment où on est heureux qu'il y ait ce mouvement car on est dans ce mouvement. L'été est chouette, il y a les vacances, on voit les copains. L'automne est tellement beau. En hiver, il y a les sports d'hiver, il fait froid, on peut être à l'intérieur. On se replie, à l'image de l'ours qui va hiberner. Puis le printemps renaît. Il y a un bonheur dans l'alternance. Dans le Tao, on ne s'accroche pas à une phase. On va accueillir la transformation, le mouvement et l'évolution. C'est pour ça qu'on médite. J'accueille ce qui est autour de moi, ceux qui sont

autour de moi. Nous pouvons ainsi accueillir toutes les alternances, même dans la journée.

Une étude a montré que la principale cause d'échec à l'école apparaît au moment où les adolescents deviennent autonomes. Leurs parents leur ont toujours dit quand aller se coucher. Une fois seuls, ils sont grands, et ne veulent donc plus aller se coucher. Ils sont par conséquent fatigués. Ils devraient idéalement apprendre à gérer leur sommeil de façon autonome avant leur prise d'indépendance. L'adolescent sera en rébellion contre le rythme qui lui a été imposé. Si les adolescents font la fête, ils la font jusqu'à 4h du matin. Pour certains, faire la fête est associé à un excès de nourriture, pour d'autres, ce sera un excès d'alcool, chacun à son mode de représentation. Est-ce que faire la fête veut nécessairement dire trop s'éloigner de l'équilibre yin-yang ? On peut faire la fête sans être malade.

Le yin et le yang, c'est le donner et le recevoir. On peut s'autoriser à certains moments à être plus dans l'un ou plus dans l'autre.

Être dans l'un et l'autre pour une activité peut être bon. Par exemple, écouter un concert avec les dos droit est beaucoup plus facile. Cela permet d'être actif dans l'écoute.

Un participant partage que sa première compréhension concernant l'accueil de la transformation est quand il s'est rendu compte qu'il n'était heureux qu'en été, et en plus de cela, qu'en fin de journée quand il avait fini le travail, ou que quand il avait mangé. Il a pu identifier les moments où il n'était pas heureux pour les changer, apprendre à les aimer. Cela lui a permis d'établir du bonheur à tous les moments de sa vie. Trouver cette juste danse a été un moment de grande conscience. Ça lui permet donc d'être heureux dans toute sa vie.

Rémi reprend. On est parfaitement au bon endroit, de ne pas accepter un aspect, et rejeter l'autre. Mais il est bon d'accueillir l'effort physique et le repos qui va avec, tout comme le travail et le repos. Il n'y a par conséquent plus de travail et donc plus de corvée ! Il existe un livre qui en parle « Méditer par amour » !

Imaginez la souffrance que cela représente de n'être heureux qu'en été ou que le week-end : la vie va être longue... On a le droit de préférer une certaine météo, un temps modéré, mais ça ne vaut pas la peine de râler toute la journée parce qu'on trouve qu'il fait trop chaud ou trop froid. Ça ne changera pas le climat. C'est là encore une réaction d'enfant qui se croit tout puissant. Ça ne changera pas le climat, ça emmerdera les autres !

Yin et yang en méditation

Dans la méditation, on trouve un équilibre entre tonicité et présence sans être stressé, mais sans tomber dans le sommeil. C'est pour ça que l'on peut méditer debout quand on sent de l'assouplissement.

La méditation, ce n'est pas forcément rien faire, loin de là... C'est être très présent. On ne s'agit pas, mais on descend activement en soi-même. C'est un art délicat de présence et de lâcher prise. C'est tout un art de vivre. Et il est dit que méditer est courageux. Ceux qui n'ont pas essayé ne comprennent pas. Méditer veut dire oser faire face à qui on est, ce qu'il y a à l'intérieur : boudoirie, peur, tristesse, rancœur, tout ce dont on n'est pas fier qui est source de souffrance. Cela demande du courage de voir qu'on n'est pas aussi gentil que ce qu'on a envie de montrer, pas aussi généreux que ce qu'on aurait voulu prétendre. On va faire avec ce qu'il y a, avec conscience, mettre de la clarté dans tout ça. C'est déjà une bonne chose d'en prendre conscience, mais il y a une marge d'évolution. Il y a aussi une marge entre

auto-flagellation et auto-glorification. On gagne en lucidité, en conscience : je m'aime tel que je suis.

Les diverses interprétations du Yin et du Yang

Un participant fait remarquer que selon l'ouvrage, on peut trouver des définitions différentes. Par exemple, dans certains courants tantriques, le yin représenterait la manifestation, la matière, l'énergie, le mouvement, et le yang représenterait plutôt l'information, l'axe autour duquel s'organise la matière. Pour Rémi, cette représentation est trop loin du concept de base défini dans le Tao. Dans le Tao, on ne peut pas tout mettre ensemble : dans ce cas, la notion de concept serait entièrement yang et la réalisation entièrement yin. Par exemple, le plan d'une table est yang, et la table elle-même yin. Mais on ne peut pas mettre toutes les énergies dans le yin, cela impliquerait que la terre entière, que la création entière est yin. Il existe beaucoup d'interprétations différentes. Il est important de revenir au plan duquel on parle. C'est très chinois tout ça, subtil. Nous, les Occidentaux, avons vite fait de tout mélanger.

Certaines personnes sont inversées et vont transmettre une réalité qui n'appartient qu'à eux. "Chacun va voir midi à sa porte". L'endroit où on acquiert une connaissance peut aussi jouer un rôle.

La base du concept du yin et du yang

Le concept de yin et yang a été formulé à une certaine époque, dans une certaine région. Mais toutes les cultures humaines ont fonctionné par opposés, par binarité. L'ombre est yin et la lumière est yang, il n'y a pas de jugement de valeur.

En Occident, cela a pu être extrapolé en notions du mal et du bien, qui eux, n'ont rien à voir avec le yin et le yang. Si on mélange trop toutes les cultures, on peut obtenir un résultat hasardeux.

Certains enseignements de concepts restent dans le mental. Il n'y a pas de profondeur dans la manière dont on le vit. Il peut y avoir une bonne intention, mais elle n'est pas vécue. Le concept du yin et du yang peut sembler très paradoxal, la pensée y échappe.

L'enchevêtrement du yin et du yang

Pour savoir si certains éléments sont yin ou yang, Rémi aurait besoin de réfléchir, ce n'est pas toujours si facile à cerner. Cela dépend du point de vue, par exemple, si c'est un point de vue de tantrica ou non. Dire que la femme est yin et l'homme yang est une extrapolation qui n'est pas du tout en lien avec la base.

On ne peut pas dissocier à 100% le yin du yang. Il y a une touche de noir dans le blanc et inversement. Il y a toujours de la lumière dans la nuit, de l'ombre dans le jour.

A nouveau, il est important de penser par le plan. Lors d'une gestation, la lumière présente sera yin, mais au niveau thermique, c'est un élément yang. Il est intéressant d'à chaque fois voir les opposés. Le milieu aquatique sera yin, mais le fœtus va recevoir de l'énergie de sa mère yang. La chaleur est relative. 25°C, est-ce que c'est chaud ou froid ? Ça dépend du point de vue. Ce n'est pas tranché très nettement.

Méditation

Garder une discipline

Rémi partage qu'un de ses enseignants lui avait dit de méditer une heure par jour. Ce maître venait d'Inde et ne venait dans la région qu'une fois par an. Dans ce cas, la discipline est obligatoire ! Une heure aurait pu facilement devenir 55 minutes, puis 45, puis 30... puis plus rien du tout ! Nous avons la chance d'avoir beaucoup de soutien : un site, un livre, un groupe, les méditations de groupe, les accompagnants... C'est un énorme soutien !

Aller voir en profondeur

Rémi donne l'exemple d'une personne qui fait des soins énergétiques pour se rassurer lui-même. Les soins marchaient bien quelques jours. Il donnait un coup de baguette magique. Mais il ne se demandait pas pourquoi les personnes avaient ces symptômes. Tous les symptômes sont une manière que le corps a de s'exprimer, de nous parler. Il est important de comprendre pourquoi une personne ne dort pas. Si c'est à cause de sa colère, prendre des somnifères ne permettra pas de régler la cause. Si le système digestif est en vrac, il y a quelque chose à digérer. Ce thérapeute voulait fuir la conséquence sans traiter la cause. Lors d'une promenade avec Rémi, ce même thérapeute a fait une tentative énergétique afin d'arrêter la pluie. Il était en lutte contre ce qu'il y a, ce qui est, en l'occurrence, contre la pluie. Le problème n'est pas le climat, mais le vêtement. Un participant partage qu'un proverbe breton dit : "Il ne pleut que sur les cons".

On prend le temps de faire ce chemin car aller voir les choses en profondeur est une richesse. Approfondir le yin et la yang n'est qu'un prétexte pour

approfondir la connaissance de la Vie, de nous-même, du chemin du bonheur.

Différence entre joie et agitation euphorique

La joie peut être ressentie même dans le calme. BONHEUR = JOIE + SÉRÉNITÉ. Des fois il y a de la joie circonstancielle, qui est bienvenue aussi (humour, film, fête).

Quand c'est de l'humour, c'est encore parfois très ajusté. Des fois, dans certaines fêtes, c'est très forcé. C'est de l'excitation, comme des personnes qui ont pris des substances ou qui veulent donner l'image de s'amuser pour être inclus en société. Ce peut être un rire de façade. Il y a une notion de compensation.

L'amour théorique

L'amour théorique est bien gentil, facile, mais ce n'est pas suffisant. Il est bon de le cultiver à l'intérieur, mais si on ne le manifeste pas dehors, c'est comme si on souhaitait bon appétit à quelqu'un qui n'a pas à manger. Rémi partage l'expérience d'une personne qui a reçu un message plein de haine et de violence. La personne qui a envoyé ce vocal criait en disant "Je t'aime et je te bénis !". Le problème de la personne qui a envoyé ce message est l'inconscience. Ce n'est pas de la mauvaise foi, mais une incapacité à se demander quel est son propre besoin et quel est le besoin de l'autre. Ce n'est jamais le besoin de qui que ce soit d'être agressif et méchant, ni de recevoir de l'agressivité et de la méchanceté. Elle était dans l'expression de son désarroi, de sa souffrance et de son choix de vengeance. Elle avait choisi la méchanceté, l'ombre, plutôt que de choisir la vérité, de se remettre en question et d'être dans la bienveillance. Cette personne se demandait

pourquoi l'autre ne voulait pas le voir. Il est convaincu d'être gentil et parfait. La réponse à sa question est qu'il est agressif et qu'il y a un long passif.

Un participant partage: la souffrance n'est pas ce qui est, mais le refus de ce qui est. Ce n'est pas la chaleur ou la solitude qui fait souffrir. Dès qu'il voit qu'il y a ce refus, il peut commencer à travailler sur lui-même et prendre ses responsabilités.

Les stratégies pour se rendre malheureux

Quelles sont les stratégies mises en place dans sa propre vie pour éviter les bonheurs ? Chacun a ses stratégies, certaines sont plus subtiles que d'autres.

En cas de grandes souffrances physiques, on peut faire le choix de la refuser (ce qui ne la fera pas disparaître) ou faire le choix de l'accepter et rester joyeux.

Rémi partage qu'il craint d'être fatigué mais après tout, être fatigué n'est pas forcément un drame. Il a vu une personne qui n'avait pas dormi et qui pourtant restait joyeuse. Lorsque la fatigue se fait ressentir, il est facile de faire circuler les énergies et de se ressourcer si l'attitude y est.

On peut comprendre les enfants qui râlent quand ils sont fatigués. Ils ne savent pas encore gérer cette situation.

L'enchaînement des bonheurs

Il existe beaucoup de manières de se pourrir la vie, et de pourrir celle des autres. Mais pourquoi ? Rien de nouveau sous le soleil (Salomon, ecclésiaste).

La cause principale de notre malheur sont les mémoires d'enfant: le bonheur est éphémère. Nous avons tous vécu quelque chose de bien et d'agréable qui s'est arrêté : une tétée qui s'arrête, le câlin d'un parent qui s'arrête, nous avons pu vivre un moment où nous avions bon chaud puis avons été exposé au froid. Certains préfèrent donc ne pas commencer quelque chose pour être sûr que ça ne s'arrête pas. C'est une stratégie. Mais il est aussi possible d'accepter d'emblée que le bonheur va durer ce qu'il va durer. La source de la souffrance est l'attachement à ce qu'il y a. La clé du bonheur est de comprendre que la fin d'une chose permet le commencement d'un autre bonheur et que c'est une succession. On peut bien manger, puis continuer avec un bon café ou une promenade, une conversation, une sieste,... Tous les petits bonheurs s'enchaînent, on va apprendre à construire le bonheur. Il n'y a pas de malheur.

Construction du drame VS bonheur

Il peut y avoir des souffrances, qu'elles soient émotionnelles, mentales, physiques. On peut les accueillir sans être malheureux. Rémi donne l'exemple d'une rupture suivie d'un moment de tristesse, mais sans qu'il y ait de drame. De toute façon, l'autre personne ne peut pas aller à plus de 20'000 km, la séparation n'est que physique.

Rémi partage que parfois, il pleure encore en pensant à sa sœur et à son frère décédés, mais sans qu'il y ait de malheur, de drame. Il n'y a que des émotions. Sa sœur a continué son chemin, son frère a demandé à participer

aux méditations de groupe. On peut soit construire une représentation du drame ou du malheur, soit accueillir que cette représentation n'est qu'une illusion et choisir d'être dans la conscience du **moment présent, unique moment où réside le bonheur**. Le bonheur n'existe nul part ailleurs.

Les publicités font croire que vous serez heureux quand vous aurez le produit qu'ils vendent ou quand vous aurez peu-importe-ce-que-c'est dans le futur. Tout ceci n'est que mensonge. C'est intéressant de voir qu'une pub comme celle de Coca-Cola peut créer une illusion de manque. La société de consommation est basée sur le manque. Ils font constamment croire qu'il nous manque quelque chose pour être heureux. Le bonheur Coca-Cola est d'autant plus dangereux qu'en plus d'avoir du Coca, il faut être jeune, svelte, beau, en relation légère, sportif et s'amuser afin d'être heureux. Tout ça est un beau message de malheur. Car même les gens qui correspondent à cette description ne seront pas heureux avec le Coca. Tout ce qui est circonstanciel est éphémère. Seul le bonheur à l'intérieur de soi peut durer 24h/24h.

MARDI 30 JUILLET (après-midi)

Scribe: Joana

Les stratégies de fuite au bonheur

Yin et Yang complément

Petit complément aux enseignements de ce matin Yin et Yang: si l'hiver n'existait pas nous ne pourrions pas valoriser l'été, sans le travail nous ne pourrions pas valoriser les vacances.

Tout le bonheur qui se prolonge, ce n'est plus du bonheur.

Le plaisir prend fin s'il n'y a pas de pause, à partir du moment que c'est continu ce n'est plus du plaisir.

L'importance d'alterner entre les loisirs, la méditation et les enseignements. Il y a plein de choses simples pour nous rendre heureux, la notion qu'il nous en faut peu pour être heureux est importante.

Jugements

En ce qui concerne les jugements sur les personnes accompagnantes, chacun a des jugements sur son accompagnant. Il est intéressant de voir ce que nous pouvons faire avec cela. En fait les jugements n'appartiennent pas à la personne jugée mais plutôt à la personne qui juge.

Lorsque nous voyons des jugements sur nos accompagnants, cela veut dire que c'est ce qu'il nous faut pour notre chemin, que nous avons pas mal de choses à apprendre avec.

Il est important de faire bon usage des jugements c'est à dire où je juge le plus c'est exactement où j'en ai plus besoin d'apprendre, surtout quand je considère que l'objet du jugement est impardonnable.

Un exemple donné par Rémi concerne son maître qui venait d'Inde, qui fumait un peu et teignait ses cheveux. Rémi s'est rendu compte qu'il avait des jugements à son égard, ils ont pu en parler et il a compris que c'était son choix tout allait bien.

Un autre exemple: une personne accompagnée par Rémi lui a manifesté l'envie de se faire accompagner par un maître éveillé: pourrait quelqu'un en maternel prétendre demander un maître de la faculté?

Un autre exemple: L'élève qui juge qu'il n'apprendra pas l'anglais car son professeur a un mauvais accent.

Cultiver les jugements c'est cultiver le doute, le doute c'est une stratégie de sabotage pour ne pas être heureux et ne pas apprendre.

Exemples de stratégie de sabotage: Oubli de rendez-vous, arrivées fréquentes en retard, être désagréable, oubli de dates d'anniversaire.

Nous sommes ensemble pour se soutenir, co-construire, pas pour se juger.

Petit rappel qu'il existe un document sur les jugements « Quoi faire avec mes jugements ? »

Sabotage

Il y a des stratégies de sabotage qui ne sont pas très claires, d'autres qui sont bien identifiées. Par contre la résolution peut ne pas être évidente.

Relations d'amitié

Jeter une relation à la poubelle avec quelqu'un qu'on aime suite à un événement, à une petite « vacherie » par distraction c'est du sabotage. Lorsqu'il y a quelqu'un dans une amitié qui fait quelque chose de bizarre nous pouvons parler et régler l'affaire, l'amitié gagnera en authenticité et proximité.

Les relations sont essentielles au bonheur. Le saboteur est très au courant de ce besoin, il est subtil, il agit dans l'ombre. Il est donc essentiel d'avoir des amis pour nous le montrer. Tel qu'un marionnettiste, le saboteur tire des ficelles pour pouvoir nous manipuler.

Exemple: dans un groupe de trois amis, un partageait le fait qu'il entrait en relation uniquement avec des personnes instables, les deux autres sont restés silencieux : soudainement il a compris que c'était lui la personne instable.

Sans chemin de conscience les mêmes schémas vont se reproduire.

Un exemple: quelqu'un qui est à son 4ème mariage et qui vient de se rendre compte qu'il est incapable de bâtir une relation stable et heureuse. Il n'est pas prêt à changer.

Même si j'ai beaucoup de compassion pour sa souffrance, je ne peux pas interférer dans la vie des autres, je n'ai pas ce pouvoir.

Un autre exemple: je peux obliger les enfants à aller à l'école, je ne peux pas les obliger à apprendre.

L'illusion d'obtenir un produit parfait c'est exactement cela, une illusion.

Mépris

Une manière de saboter son bonheur c'est d'utiliser le mépris, il s'agit de la supériorité vers quelqu'un. Souvent quand nous méprisons quelqu'un c'est pour cacher son propre sentiment d'infériorité.

Exemple: les élèves qui n'aiment pas un prof et vous saboter ses cours. C'est une stratégie de mépris.

Le moteur du mépris c'est le manque de confiance en soi.

Qu'est ce qui fait que je n'ai pas envie d'être avec quelqu'un?

Lorsque je le ressens je dois descendre à l'intérieur et demander comment je me sens lorsque je suis amené à être avec quelqu'un que je n'ai pas envie?

Il est essentiel de prendre le temps de voir pourquoi je n'ai pas envie d'être avec une telle personne.

Faire notre part peut changer la dynamique d'une relation. Jeter une amitié à la poubelle c'est jeter ce qui a de plus précieux.

Pour pourrir une relation une personne peut suffire.

Stratégies de soutien

Lorsque la relation est difficile, je dois demander de l'aide aux alliés, à la vie pour que je ne sois pas celui qui brise une relation consciemment.

Il y a des médiateurs qui peuvent aider à résoudre la situation. Il n'y a pas de drame. Nous pouvons demander de l'aide à un médiateur; entreprendre une résolution autonome de conflit et en soutien demander de l'aide aux alliés.

Relations

Il y a peu de gens avec lesquels nous ne pouvons pas nous entendre. Par ailleurs, quand nous pensons que nous ne pouvons pas nous entendre avec quelqu'un nous allons en effet pas nous entendre avec cette personne. Il s'agit de la bouderie.

Un exemple donné par Rémi: il lui est arrivé de penser qu'il n'allait pas s'entendre avec une personne alors que, lors d'une rencontre conseillée par une autre personne, ils se sont très bien entendus, ça a bien passé.

Idéalisation dans les relations

Lorsque nous idéalisons quelqu'un et nous n'arrivons pas à voir ses défauts, ça révèle un manque de discernement. Toutefois, nous allons toujours finir par voir les défauts. Le défi se présente au moment où nous commençons à les voir puisque la tendance pourrait être alors de ne plus voir les qualités. C'est comme si toutes les qualités découvertes auparavant étaient jetées à la poubelle. L'idéal c'est d'accueillir au fur et à mesure que nous découvrons ces défauts.

La définition de défaut est une qualité en excès. A considérer comme tel :)

Yin et Yang dans les relations d'amitié

Le yin-yung n'est pas un appel au dualisme, ce n'est pas non plus un rejet de la dualité: c'est de la complémentarité, plus subtil que le dualisme. L'invitation du tao est de montrer que les complémentaires participent à la dualité. D'où l'importance de faire des échanges avec des personnes très différentes.

Exemple: quelqu'un de très spontanée, authentique gagne à échanger avec quelqu'un de très structurée et vice versa. Le problème se pose lorsque nous sommes tout le temps dans le chaos ou tout le temps dans une structure très rigide.

Relations toxiques

Dans les relations toxiques la personne donne trop à une autre personne qui profite sans aucune réciprocité. Il faut s'en défaire. Je vaudrais plus que ça. Ce que j'ai à donner, je dois le donner aux bonnes personnes.

Il peut y avoir des relations déséquilibrées, ça peut arriver, ce n'est pas un problème, à moins que la personne soit de mauvaise foi ou manipulatrice. Dans ce cas, il faut oser dire, oser couper. Subir des gens comme ça c'est du manque d'amour pour soi. Les personnes comme ça ne changent pas et nous ne pouvons pas les changer car ils ne veulent pas le changement. Ainsi nous n'allons pas chercher à les changer, ni à leur donner tout ce que nous avons.

Exemple: dans le livre *Le père Goriot* de Honoré Balzac il y a l'exemple des deux filles qui ruinent leur père, pour des coquetteries, en le faisant finir sans rien, dans la misère.

MERCREDI 31 JUILLET (après midi)

Scribe: Lys / Pascal

Le Confucianisme

Introduction

Après avoir mangé de bonnes pâtisseries et fait une baignade dans la rivière, Rémi précise qu'on est là pour se faire la vie heureuse et qu'il n'y a pas besoin de charger le bateau.

Les deux grandes philosophies qui se basent sur le yin et le yang sont le confucianisme et le taoïsme. Elles ont des points communs et quelques différences.

Confucius et Lao Tseu s'inspirent de la même cosmogonie, qui repose sur la notion de Tao (ou Dao) : la matrice, la source du monde.

La Vie de Confucius

Il y a plusieurs preuves de son existence, contrairement à Lao Tseu dont les traces historiques sont plus floues.

Kongfuzi ou maître Kong, appelé Confucius par les jésuites au 16^e siècle du fait de la difficulté à prononcer son nom chinois pour les européens.

Il est né vers 551 av J.C. dans la province de Shandong (province de l'est de la Chine, sur la mer Jaune). Né dans une famille noble, son père décède quand il est encore jeune. Bien que pauvre, sa mère lui donne une bonne instruction.

À l'époque, les six disciplines enseignées aux élèves étaient : les rites spirituels, la musique, la conduite des chars, le tir à l'arc, l'écriture et le calcul.

Il est intéressant de voir quelles étaient les disciplines enseignées à cette époque en Chine, cela montre les connaissances qui sont valorisées selon les contextes, car selon les époques et les cultures, cela peut changer complètement.

Lorsqu'il a 17 ans, sa mère décède. Il doit alors travailler dans la fonction publique, il continue à étudier l'histoire, la philosophie et les textes anciens.

Il commence à enseigner.

Sa philosophie s'élabore, ses idées humanistes se diffusent. Il fonde la 1^{re} école publique connue au monde. C'est une nouveauté car jusqu'alors, l'instruction était plutôt réservée aux personnes nobles et l'usage était d'avoir un enseignant pour un seul étudiant ou un petit groupe.

Vers 50 ans, il retourne à la fonction publique avec des responsabilités en tant que ministre de la justice dans sa région. Sa politique humaniste a durablement marqué le pays. Cependant, il est déçu par la corruption et la cupidité des princes. Il démissionne alors et part durant 12 ans pour faire connaître sa philosophie dans les provinces voisines.

Confucius ne cherche pas à fonder une religion. Il n'évoque pas les esprits et aborde peu les choses sacrées. Il s'intéresse surtout à l'être humain et à l'organisation de la vie dans la cité. Il respecte les traditions et les textes

classiques de son enfance et se distancie des dieux. Sa philosophie s'établit sur les valeurs humaines.

“Celui qui ne sait pas ce qu'est la vie, comment saura-t-il ce qu'est la mort ?”,

“Tout le monde va mourir, mais tout le monde n'aura pas vécu”.

Une approche empirique de la connaissance

Il propose une approche pragmatique et empirique de la connaissance. Il n'a pas cherché à analyser les choses et à rester dans la réflexion, mais plutôt à transmettre une sagesse qui soit applicable, qui aide au quotidien et qui se pratique en société. L'idée est d'acquérir, non pas une vaine connaissance, mais une connaissance utile.

Acquérir beaucoup de connaissances théoriques peut être intéressant, mais on peut aussi s'y perdre. Il s'agit de trouver un équilibre. C'est l'exemple des personnes qui sont toute la journée dans des bibliothèques, mais ne vivent pas. Trouver l'équilibre : on lit et après, on met en pratique !

Selon la philosophie de Confucius, c'est le savoir qui peut éléver l'individu et l'apaiser. « Étudiez, comme si vous aviez toujours à acquérir ; et craignez de perdre ce que vous avez acquis ». (jnana yoga : yoga de la connaissance) « Acquérir la connaissance tranquillement, apprendre sans perdre l'intérêt, instruire les autres sans relâche ». C'est une attitude de choisir de ne pas se lasser d'apprendre . C'est l'exemple de certains élèves à l'école qui donnent

tout au début de l'année puis s'épuisent en cours de route et se découragent. C'est une attitude à trouver tout au long de la vie.

Accueillir ce qui est et accueillir le changement

Ordre cosmique immuable dont l'empereur est le modèle sur terre, maintenir l'ordre social et politique. Harmonie avec l'ordre cosmique pour la vie en société. Image du vieillard qui a acquis sagesse, savoir et compétence.*

*à prendre directement sur les notes de Rémi

Il y a là une différence avec le taoïsme qui vise à accueillir le changement alors que le confucianisme invite à accueillir ce qui est. Là encore, entre ces deux philosophies, on trouve la complémentarité yin yang. Elles ne sont pas opposées, mais complémentaires. Il n'y a pas de jugement de valeur dans la mesure où il finira par se passer ce qui doit se passer.

Les pratiques rituelles sont jugées essentielles pour améliorer le caractère moral et la qualité de vie des citoyens. Confucius invite à respecter les conventions sociales et la hiérarchie pour que chacun accepte sa place. Cela peut être rassurant, ou pas du tout selon les cas. En effet, on peut prendre l'exemple de la condition des femmes qui, à une époque, ne pouvaient pas parler à table. Ce n'est pas plus mal que ça ait changé.

« Les hommes sont tous semblables par leur nature profonde ; ils diffèrent par leurs us et coutumes ».

Il défend une société établie sur la noblesse de cœur et le mérite. Pratiquer la vertu est essentiel pour pouvoir se gouverner soi-même.

« L'homme honorable recherche la Voie, et non les biens matériels ».

Suite et héritage du confucianisme

Sa philosophie se fonde sur quatre piliers : le respect, le sens moral, la tolérance et la piété filiale.

À 67 ans, il revient dans sa ville natale pour écrire, étudier et enseigner à des disciples de toutes classes sociales. La vertu n'est pas innée, elle est le fruit d'un apprentissage avec beaucoup de rigueur. Les actions humaines interviennent dans l'équilibre entre le ciel et la terre, en positif et négatif.

Il y meurt en 479, peu avant la naissance de Socrate. Par la suite, beaucoup des principes de Confucius se sont ensuite retrouvés dans les religions monothéistes, mais à son époque, ils étaient novateurs.

Historiquement, la religion a commencé par l'animisme qui est une vision qui consiste à percevoir Le Divin dans les éléments et les forces de la nature. Dans la continuité de l'animisme, selon la pensée chinoise de l'époque : les actions humaines interviennent dans l'équilibre entre le ciel et la terre. Pour

lui, l'empereur est un intermédiaire. Ce dernier avait beaucoup de pouvoir, mais beaucoup de contraintes et de règles à respecter pour maintenir l'harmonie cosmique. Cela explique l'approche conservatrice de Confucius.

Aujourd'hui, on a accès à ses enseignements car à la fin de sa vie, il a rédigé et compilé l'ensemble. Ses disciples ont aussi pris beaucoup de notes et transmis son engagement. Il aura regroupé les textes de sa sagesse en cinq ouvrages.

Le Yi King est un texte fondateur de la civilisation chinoise. Le principal ouvrage, le Lunyu, rassemble les entretiens entre le maître et ses disciples.

Le Mengzi a été rédigé par un disciple éponyme, Mencius, au 3^e siècle av. J-C, lui-même considéré comme le second sage de l'histoire chinoise. (p 170-171). Il insiste sur la responsabilité de cultiver les vertus inscrite dans le cœur : compassion (pardon), honte (morale, bonne foi), modestie (respect), discernement du vrai et du faux (conscience), sans lesquelles on est pas humain. Un cœur qui compatit est le germe du sens de l'humain, la honte germe du juste, modestie germe religieux (spirituel), vrai du faux germe du discernement.

Le sinologue Marcel Granet : «Ce n'est point une science abstraite de l'homme que Confucius et ses fidèles ont tenté de fonder, c'est un art de la vie qui embrasse psychologie, morale et politique. Cet art naît de l'expérience, des observations que suggère à qui sait réfléchir la vie de relation et auxquelles s'ajoute le savoir légué par les anciens. À cet art ou à

*ce savoir convient le nom d'humanisme. Il s'inspire d'un esprit positif. Il ne tient compte que de données observables, vécues, concrètes.»**

Répandu d'abord en Asie, il a été diffusé en Europe aussi par les Jésuites (Ils voulaient diffuser leurs pensées, mais ont finalement plutôt été inspiré par le tao et l'on ensuite apporté en Europe) et a influencé les philosophes des Lumières. Jules Ferry y voyait une morale universelle à enseigner dans les écoles de la République.

* La partie en italique n'a pas été développée par Rémi pendant le stage, ce sont uniquement ses notes.

L'ambition

Certains nobles ont refusé de rester princes.

Ce fait peut être une recherche de sens, une lâcheté, une rébellion, une recherche de bonheur pour soi, l'orgueil, cela peut être multifactoriel. Être haut placé ce n'est pas que des bénéfices, ce n'est pas évident d'accéder à une vie spirituelle quand on est possédé par ses biens.

La pression pour gravir les échelons peut être source de stress. Dans le film *La Tresse*, une femme se met beaucoup de pression pour gravir les échelons de la société.

MERCREDI 31 JUILLET (matin)

Scribe: Marianne/Nadejda/Amaury

Le corps yin et yang

Pour parler des corps, un corps Yin sera un corps avec plus de confort ;) Un corps yang sera un corps plus élancé par exemple.

On peut par contre avoir un corps yin ou yang, ou en tout cas plus yin ou plus yang, et avoir une tendance inversée dans le caractère. Notre caractère est de toute façon composé de multiples couches.

Yin et Yang, un mouvement, une harmonie.

Quelqu'un demande ce qui se passe si on sépare le yin du yang ? C'est la mort physique. C'est le moment où le mouvement se sépare de la masse et cela laisse un corps inerte.

Le yin et le yang n'est pas à comprendre avec la tête seulement, c'est une expérience intérieure à dé-couvrir.

Le mépris

Le mépris, un fonctionnement récurrent, s'accueillir avec son mépris est la première étape.

Pourquoi, si on accueille pas qu'on a du mépris à l'intérieur, on ne peut pas s'aimer profondément.

Quoi faire avec son mépris ? Le transmuter ;) La sincérité est la clef de la

transmutation.

Il est possible que nous ne nous apercevions pas du mépris qu'on a en soi envers autrui ou soi-même. Gratitude aux personnes qui ont le courage de nous éclairer intérieurement. Sans eux, pas de conscience du mépris, et pas de libération du mépris.

Lorsque le mépris devient un fonctionnement récurrent, la personne qui vit ceci va penser que les autres ont le même fonctionnement. Elle prête donc ses pensées à autrui. Elle va souvent avoir l'impression d'être rejetée.

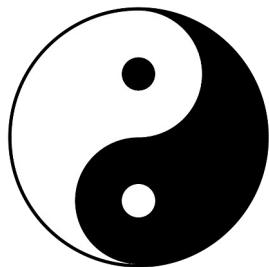
De plus, le mépris est entre autres composé d'énormément de jugements, et ce qu'on juge chez l'autre on le juge chez soi également.

Mépris de l'autre revient donc à mépris de soi-même.

Gratitude aux alliés qui sont là pour nous aider à la transmutation ;)

Le tao

Le Tao est une voie, il est également la voix de l'intuition.



Le Tao est un chemin, il est également action

juste.

Les enseignants du Tao sont les personnes appelées les "saints". Pourquoi ? Parce que leur caractère a été purifié. Le mot "saint" n'a rien de religieux dans ce contexte.

On parle d'un être humain qui a purifié ses karmas et son égoïsme. Petite note sur le karma, quand on a purifié tous nos karmas, qu'est-ce que cela signifie ?

- Qu'on a fait tous nos pardon depuis l'éternité.
- Avec des mots différents, qu'on s'est alignés avec la conscience de l'Univers.
- Avec encore d'autres mots, qu'on ne désire rien par égoïsme.
- Mais encore, que la gratitude porte notre être, que l'amour guide nos actes, que nous vivons avec dignité.

*“L'intention de ces paroles
est de laisser votre
mental vide et non plein.*

*Si vous n'en retirez que des connaissances,
c'est que vous êtes passé à côté.*

*Le satsang n'est pas un enseignement, mais un éclaircissement
permettant de rétablir
la vraie compréhension et
de dissiper l'illusion”*

Mooji

Pourquoi ces paroles ? C'est en continuité avec l'enseignement du Tao, avec l'enseignement vivant que nous avons vécu au stage à Bogève.

(Satsang : d'origine sanskrite, Sat = La Vérité ; Sang / Sangha = l'assemblée, la réunion. Le Satsang est donc la réunion avec La Vérité.)

Le Tao est indescriptible, ineffable, il dépasse la compréhension humaine intellectuelle.

Le Tao se révèle au sage.

Dans notre tradition, certains parleraient de Soleil Central, central car il est au centre ☺ Qu'est-ce que cela signifie ? Se centrer signifie s'approcher de notre centre intérieur, cela signifie s'unir avec la conscience de l'Univers. C'est la voie que le yoga propose également.

Rappel : Les postures (asanas) dans la voie du yoga, ne sont qu'une préparation au commencement de la méditation, à partir de là elles deviennent d'avantage. La posture est un tout en soi, un tout en Soi ☺ Lâcher le mental permet de découvrir le Tao dans la posture.

Le Tao naît de l'Unité, ses qualités sont d'être indéfinissable, indescriptible, impalpable, il nous dépasse. Bonne nouvelle, la sagesse de l'Univers est plus grande que la nôtre ;)

Le symbole du yin et du yang nous montre plusieurs enseignements, le Tao n'est pas réductible à ce symbole (le tai-ji-tu).

Dans le yin il y a du yang, dans le vide il y a du plein, dans le yang il y a du yin, dans la floraison il y a la suite...

N'essayons pas de saisir cela seulement avec notre mental, la découverte du Tao naît d'une contemplation.

Référence biblique : "Dieu ne tient pas dans les temples faits par les hommes".

On pourrait également dire que Dieu ne tient pas dans une boîte, fusse-t-elle immense.

Le symbole du yin et du yang nous montre également que dans le principe même de création, il y a la multiplicité et l'unité.

L'unité a créé le yin et le yang, qui sont les principes de la Vie, et qui ne sont pas opposés à l'unité.

Le Tao est en tout, La Vie est le Tao. Comprendre le Tao c'est comprendre l'Univers.

“Connais-toi toi-même”, la célèbre phrase gravée sur le fronton du temple de delphes, est en continuité avec le Tao.

Mais, qui suis-je ? La méditation est une décantation absolue. À un moment de cette décantation on observe la nature de l'Univers.

Pour comprendre le Tao il y a donc besoin de méditer. L'encombrement intellectuel serait un écueil. La véritable connaissance est Vivante.

Les enseignements sont une transmission de sagesse vivante.

Le Tao se vit dans chaque instant.

Dans le Tao il n'y a pas d'opposés, la seule constante est l'impermanence.

Le symbole du “yin yang”, appelé le Taï-ji-tou, ne correspond pas vraiment au Tao. Le Tao peut être abordé dans la contemplation du symbole, immobilité et mouvement vivent ensemble.

Dans la contemplation, l'expérience se dévoile.

On pourrait dire que le Tao se cache derrière le Taï-ji-tou, il peut être vu

comme la ligne invisible et sans épaisseur qui sépare et englobe le yin et le yang.

Tao, danse cosmique,

Unité et multiplicité,

Immobile, je danse,

Libre

Histoire de la Chine

Les concepts de yin et de yang remontent environ à 3'000 ans avant J.-C., on les retrouve en particulier dans la médecine chinoise à l'époque de l'Empereur Jaune vers 2'500 ans avant JC.

Dès le 6ème siècle av. J-C, la Chine foisonne d'écoles de sagesse. Les sages parlent peu des Dieux, des Esprits à nourrir et de l'immortalité. Ils s'intéressent aux personnes vivantes et au salut individuel, par une philosophie appliquée au quotidien. Ils enseignent sur le libre arbitre, la liberté, la responsabilité, la recherche de la vérité, la connaissance, l'harmonie...

À cette époque, en chine, 2 grands enseignements, Confucius et Lao Tseu (Tao).

(Le Bouddha pour l'Asie.)

Confucius et Iao Tseu s'inspirent de la même cosmogonie, qui repose sur la notion de Tao (ou Dao) : la matrice, la source monde. Le Tao ordonne le monde et en maintient l'harmonie. Il est indéfinissable et échappe totalement à l'entendement humain.

Le Tao peut être appréhendé par l'intuition et ses effets dans la nature. Il devient alors source d'inspiration et modèle de vertu. C'est pourquoi il est aussi qualifié de «chemin ou de voie» : le sage tend vers la perfection du Tao en se reliant à lui et en l'imitant. Le Tao évoque aussi l'idée de flux, de mutation, de mouvement. Ce flux permanent de la vie cosmique est traversé par deux forces contraires et complémentaires : le yin et le yang.

Cette vision du Tao correspond assez bien à notre conception du Divin. Il n'a

pas les caractéristiques très humaines des divinités grecques avec leurs passions et leur égoïsme. Et il n'a pas non plus l'indifférence que Lui prêtent certains en le voyant comme un démiurge (Créateur) éloigné et inaccessible. Il est intéressant que déjà à l'époque le Tao était considéré comme accessible à travers l'intuition (le Coeur) et à travers la nature. L'invitation était déjà de regarder et à l'intérieur (yin) et à l'extérieur (yang).

Le Tao est équilibre et s'occupe de toute situation pour le mieux, avec des desseins et une sagesse qui nous dépassent. Voir le tao, c'est prendre conscience de la vie qui nous entoure et réaliser que nos vies sont en continuité avec la nature.

Le tao est aussi appelé le chemin ou la voie.

Cela signifie que l'objectif du sage est de tendre vers l'harmonie en se reliant au tao. Pour nous, le parallèle à notre époque, c'est de se relier au Divin et de l'imiter dans l'amour en action.

Le tao évoque l'idée de flux, de mutation et de mouvement. La seule constante est l'inconstance. Ce flux de vie est possible justement par le mouvement constant du yin et du yang. Le yin et le yang sont une danse cosmique d'alternance, de complément, de création. On peut le voir notamment au niveau des atomes, une masse importante au centre (yin) et un électron (mouvement) yang autour.

L'objectif est de trouver notre place dans l'Univers.

Accueillir la vérité, déjouer la victimisation

Recevoir une vérité peut être ressenti comme inconfortable, mais le fait de l'accueillir permet de recevoir le cadeau et rend la vie plus belle.

Une astuce importante : Faire la différence entre ce qui est inconfortable et désagréable. Comment faire la différence ? Quand je bois une tisane qui n'est pas très désirée gustativement, ce peut être très agréable intérieurement. Et pourtant, quand je la bois ce n'est pas très confortable.

Comment recevoir une vérité ? Accueillir. Choisir d'accueillir.

Communiquer n'est pas aisé. Dire la vérité n'est pas facile. Recevoir la vérité n'est pas facile. La vérité déménage l'égo. Accueillir le déménagement.

Il y aura des émotions face à la vérité.

Un conseil important : Prendre la responsabilité de mes émotions.

Gare aux tentatives de la victime à ce moment, elles peuvent se manifester de différentes façons :

- “Ce que tu m'as dis m'a blessé-e”
- “Je me sens blessé-e par ce que tu m'a dit”
- “Etc...”

La bonne attitude est : “Je ne doute pas de ta bonne intention, même si ce que tu me dis réveille une émotion chez moi”.

Conseil important : Ne pas répondre trop rapidement, méditer suffisamment pour apaiser l'émotionnel avant. + Demander de l'aide aux alliés bien évidemment.

JEUDI 1 AOÛT (matin)

Scribe : Priscilla / Pascal

Regard sur le monde actuel

Changer de regard pour mieux comprendre l'Univers

Le yin et le yang sont à la base de la pensée chinoise, cela se retrouve dans beaucoup d'arts martiaux par exemple.

Pour comprendre une culture, il y a besoin de s'immerger en elle, de se nourrir de son art, sa cuisine, sa littérature, son architecture. La notion de changer son point de vue est importante.

Certains disent «Si vous voulez comprendre la pensée chinoise, mangez du riz ! ».

Dans la formation d'acupuncteur que Rémi a suivi, ils imposaient d'avoir pratiqué un art martial.

Il a ainsi essayé l'art chevaleresque du tir à l'arc japonais (la Chine a beaucoup influencé le Japon).

La pratique d'un art martial permet d'entrer en contact avec notre ressenti, ainsi qu'avec la notion de discipline.

Par exemple dans l'aïkido, l'intention est d'avancer avec les deux pieds toujours au contact du sol, afin d'être stable et conscient.

Dans sa formation, il était également proposé d'avoir étudié autant que possible certaines notions de philosophie afin d'avoir une vision de l'individu dans l'univers.

Connexion à la nature

Après l'époque des Lumières, on a eu tendance à considérer l'humain comme séparé de la nature.

Nombreux sont ceux qui refusent encore de voir l'impact de l'humain sur le changement climatique.

Pour l'anecdote : certaines personnes se sont demandées quelles espèces animales faudrait-il conserver plutôt que d'autres si l'on ne faisait rien contre le dérèglement climatique.

Les scientifiques ont répondu qu'on ne pouvait pas vivre en dehors de la nature, que pour garantir la continuité de la vie sur Terre, il nous fallait sauvegarder toutes les espèces.

Il existe des personnes qui vivent dans leur quotidien en ne concevant les animaux que sous une forme artificielle, par exemple que les poissons ont la forme du poisson pané. Ils ont perdu toute forme de continuité avec la nature.

Rémi a mis du temps pour accepter que des arbres soient taillés en ville, par la suite un ami lui a expliqué qu'entre les immeubles il n'y avait pas de place pour que leurs branches continuent à pousser.

La nature a souvent un aspect décoratif, des plantes en pot ont remplacé les arbres. Il y a une déconnexion de la terre. On peut le voir dans les jardins du 18ème siècle, notamment dans les jardins à la française, qui incarnent très bien la force de l'humain domestiquant la nature.

Les jardins zen, eux, ont au moins le mérite d'être méditatifs.

Il y a d'ailleurs une grande diminution des insectes et des oiseaux, plus de 70% de la masse totale des insectes dans le monde a disparu.

700 000 km environ de haies ont été supprimées en France, alors qu'elles contenaient une faune très dense.

On peut voir aussi un parallèle entre le lien à la nature et à la domestication des personnes dans les villes où de plus en plus de contrôle y est exercé.

Pour nous qui habitons dans des maisons, en ville pour certains, il est important de se considérer en lien avec la nature et le cosmos.

C'est pour cela qu'il est important de faire le lien avec le Tao qui a développé cette relation à l'univers.

Cette démarche nous permet de ne pas se retrouver comme tous ces êtres déconnectés, et du coup en souffrance.

Perte de sens : de la dystopie à la réalité

Dans les ouvrages de psychologie, il est écrit qu'une des sources de souffrance principale de l'humain est la perte de sens.

On peut voir que si l'humain perd la connexion au sacré, que s'il perd de vue le fait que sa présence sur Terre a une fonction, il se trouve dans un état d'angoisse intrinsèque.

On a un contrôle relatif sur notre quotidien, mais, étant déconnecté du reste, on ne sait pas ce qui se passe et c'est très déstabilisant.

De plus en plus dans notre société actuelle, il y a aussi la perte d'aptitude de connexion aux autres.

C'est pour ça que ce que nous faisons dans notre groupe est précieux.

Pour référence, dans le film *Denise Calls Up*, au lieu de se voir, les gens ne font que de se téléphoner.

On peut aussi faire référence au livre *Le meilleur des mondes* de Huxley qui montre vers quoi on risque d'aller avec un contrôle génétique, où chacun est préparé dès le début à exercer une fonction précise.

C'est comme dans le livre *1984* où le principe est la surveillance.

D'ailleurs en ce moment même, un AI est en travail sur comment associer la génétique et la surveillance...

On peut voir comment paraissait atroce l'idée qu'il y ait des caméras qui nous surveillent il y a des années en arrière. Maintenant, il y a des caméras partout

et on n'en est même plus conscients (Il y a en ce moment sur Terre, une caméra pour 8 habitants). Ils ont réussi à nous faire croire que c'était pour notre sécurité.

Sur les lieux de travail, il y a des caméras aussi et l'individu n'est plus beaucoup considéré.

Dans le roman *Fahrenheit 451*, dès qu'il y a des livres, ils sont brûlés.

Dans notre société, pas besoin de les brûler, ils disparaissent au profit du numérique.

Il y a un grand appauvrissement au niveau de la lecture, beaucoup de jeunes ne lisent pas ou plus, car les écrans leur offrent la facilité.

La capacité d'acquisition a été ainsi transférée sur les écrans, mais ce n'est pas la même capacité d'appropriation, pas la même capacité de vocabulaire. Ce sont ces capacités acquises via l'apprentissage par la lecture qui aident ensuite à formuler des concepts.

Il est important de découvrir le cinéma, la lecture et la cuisine de différents pays pour ouvrir son champ mental à d'autres fonctionnements, d'autres usages.

Communication vivante et profonde

On peut constater les difficultés de communication qui sont présentes entre les personnes. Il est étonnant de voir des gens qui jouent à des jeux en ligne avec des individus à l'autre bout de la Terre alors qu'ils ont de la difficulté à saluer leur voisin d'immeuble. Ils n'en voient pas l'intérêt par exemple.

Il y a aussi la question de communiquer pour dire quoi.

Quand on a plein d'amis pour aller en soirée, on peut se demander qu'est-ce l'on connaît de ces amis et qu'est-ce qu'ils connaissent de nous ? Ils savent comment on danse, quel âge on a, quel boulot on fait, et quoi d'autre... ?

L'âge est devenu un facteur très important dans la société. Plus les individus sont jeunes, plus cela semble important : quelqu'un de 16 ans ne va pas sortir avec quelqu'un d'« âgé » qui a 20 ans.

Dans des soirées, il n'y a souvent aucune discussion profonde où l'on va pouvoir parler de ce que l'on vit, de sujets de société, de ses souffrances, etc. Il y a une vraie pauvreté dans nos communications.

La profondeur et l'authenticité dans nos communications ça se cultive, ce n'est pas forcément quelque chose qui se développe tout seul, c'est quelque chose qui se développe en groupe.

D'où l'intérêt de partager des expériences en groupe, par exemple avec un artiste et son public au théâtre ou encore lors de spectacles de danse, d'opéra... Sentir l'artiste qui pourrait oublier son texte, qui fait le cadeau de raconter une histoire, voir que c'est vivant. Sentir la musique et l'énergie autour de nous, qui vibre dans la salle et le partager ensemble.

Et ce n'est pas la même chose si on avait été seul avec cet artiste, ce n'est pas la même joie que de le partager avec d'autres personnes dans la salle.

Trouver la liberté à travers les nuances

Envie et peur : les deux faces d'une même pièce ?

Quelle est la différence entre être généreux et faire les choses pour se faire aimer ?

Tout est dans l'harmonie du yin et du yang. On va essayer de faire en sorte que l'élément principal de notre démarche soit la générosité.

On a tous de toute façon envie d'être aimés, et c'est adequat ça crée du lien. Et en même temps, on a tous peur d'être aimés.

Quand on prend conscience de ceci, on est dans cet équilibre du yin et du yang.

Chaque fois qu'on a envie de quelque chose, il y a en même temps une partie de nous qui y voit un inconvénient.

Un bon exemple est avec l'envie de manger, on peut avoir la peur de grossir, d'être ballonné qui est présente.

On est tous perpétuellement dans cette complexité. Si je m'attache à quelqu'un ou à quelque chose, est-ce que ça va durer ?

Rémi connaissait quelqu'un qui ne choisissait comme amis que des personnes pour qui il avait que peu d'estime, car il avait trop peur de se retrouver dans son complexe d'infériorité douloureux où les autres pourraient le rejeter en disant qu'il n'était pas à la hauteur. Il avait peur que cela réveille ses blessures de manque d'estime pour lui-même.

Du coup, il réalisait qu'il n'avait jamais eu de relation d'amitié satisfaisante.

Pour lui, le bon côté, était que si un de ces amis le rejetait, cela ne le touchait pas, car il était dans du mépris pour chacun de ses soi-disant amis.

C'est une manière de se protéger de la souffrance, mais du bonheur aussi par conséquent.

Relation entre souffrance et plaisir

Il y a eu des tentations de trouver une parade à la souffrance, c'est ce qui notamment a été proposé par le bouddhisme et le stoïcisme, qui sont deux philosophies intelligentes et subtiles.

Tout le monde a envie d'éviter la souffrance et d'aller vers le plaisir.

La proposition du chemin, c'est d'accueillir autant la souffrance que le plaisir pour être dans le bonheur.

Le bonheur est indépendant de ces deux aspects.

Quand on réalise que la souffrance n'est pas un drame et qu'on peut aussi l'appeler « inconfort », on est déjà sur la bonne voie.

Ce n'est pas confortable d'avoir une émotion ou une sensation physique trop intense, mais c'est moi qui vais déterminer où je choisis de placer mon curseur, où je place mon « trop ».

Je peux aussi regarder comment je me suis identifié à mon mental et mon corps.

Par exemple : mon corps souffre, mais je ne suis pas ce corps (c'est le même principe qui est utilisé dans le bouddhisme et le yoga).

Il n'y a pas de dénigrement du corps, mais juste un rapport harmonieux. Je ne suis pas pur esprit, je suis aussi un corps, yin et yang.

Ce qui fait souffrir, c'est l'attachement au plaisir.

Le plaisir ne peut être un plaisir que s'il est éphémère, sinon il devient vite un inconfort voire une souffrance. Par exemple avec la nourriture, manger est un plaisir, trop manger devient problématique.

La bonne nouvelle est que chaque plaisir qui se finit est une ouverture vers un autre plaisir.

C'est pareil pour les relations, au bout d'un mois de vacances passé avec quelqu'un, on peut se dire qu'on laisse la relation se reposer quelque temps pour avoir la joie de se retrouver ensuite.

Juste être dans cette conscience qu'il n'y a pas besoin de s'attacher au plaisir.

Une des grandes phrases de tantra est : « l'attachement fait souffrir ».

On retrouve cette notion de détachement dans le bouddhisme, le taoïsme, le confucianisme.

Chez les grecs, c'était une notion de sobriété pour être libre de l'attachement à la matière.

Quand on a compris qu'il n'y a pas un objectif à atteindre, mais qu'on essaie juste d'être de plus en plus heureux, La Vie peut devenir très légère et facile.

Mon attitude comme meilleur prédicteur de ma réaction

Selon l'attitude dans laquelle je suis, le moindre événement peut être une source de joie ou un problème.

Si je suis détendu, les choses peuvent être perçues comme drôles (par exemple : une gourde qui tombe et fait du bruit). Tandis que si je suis tendu, je me dis qu'au moindre dérangement il n'y a pas de respect (par exemple : quelqu'un qui mâchait un chewing-gum en classe à l'époque était considéré comme du manque de respect).

Où est-ce que je mets la notion de qu'est-ce qui me dérange ?

Quel est mon seuil de tolérance ?

Ici on peut faire référence au confucianisme : J'accueille ce qui est, en et autour de moi, La Vie et ses manifestations (un bâillement, un étirement,...)

Chemin vers l'amour véritable

Suivre le cours de l'amour

Les personnes célibataires ont parfois envie d'être en couple et ceux en couple ont parfois envie d'être célibataires.

On peut se poser la question suivante : est-ce qu'on peut voir l'autre comme un cadeau à tout moment ?

Si je prends conscience que je suis dans un moment qui va se transformer, changer et que c'est l'ordre des choses, c'est accepter d'avance qu'il y va y avoir une évolution.

Chacun va acquérir des aptitudes relationnelles et créer une relation de plus en plus riche, avec un nouveau bonheur, une nouvelle intimité, où l'on accepte l'autre encore plus loin, plus fort.

La relation n'est plus la même, mais on accepte qu'elle évolue.

Parfois, on se rend compte qu'on a joué à un jeu d'illusion et les masques sont tombés. Alors on se dit ok, on a appris ce qu'il y avait à apprendre, et parfois on reste amis.

A certains moments, il n'y a plus besoin de maintenir une relation sur un plan sentimental.

L'amour en dehors des cases

La différence entre l'amitié et la relation sentimentale c'est cette notion de partager beaucoup de temps ensemble ou de dire que l'autre est une relation privilégiée ou prioritaire.

Dans les critères du couple, ça pourrait être la sexualité, mais pas toujours.

C'est à chaque paire d'individus de déterminer à quel moment on s'estime être en couple, chacun peut le définir comme il veut. C'est lié à notre société d'avoir besoin de boîtes pour ranger, classer.

Les religions ont beaucoup contribué à ces boîtes en disant que les relations sexuelles devaient avoir lieu uniquement dans le cadre du mariage. C'était pour que la sexualité soit axée sur la reproduction.

Au Moyen Age, ils accusaient les gens qui dérangeaient d'être des sodomites et les mettaient ainsi au bûcher... facile !

Pour fonctionner, on a tous besoin d'un cadre, et le tout c'est de déterminer quel cadre est approprié à quel fonctionnement.

Polyamour

Le polyamour est très à la mode depuis une vingtaine d'années.

C'est déjà très compliqué de s'engager dans une relation et de savoir ce qui s'y joue, alors plusieurs...

Ce n'est pas une question d'un point de vue moral, mais d'un point de vue de conscience.

Voir que la relation physique n'est pas anodine, qu'il y a du yin et du yang, qu'il y a une communication et un partage dans l'intimité.

C'est la même chose dans des relations physiques entre hommes ou entre femmes.

L'idée étant qu'il n'y ait pas de rôle figé, mais une danse entre celui qui accueille l'autre et celui qui est accueilli, une transformation.

La transformation c'est la règle du tao.

Le polyamour c'est parfois de l'attachement, de la manipulation de soi-même ou de l'autre.

Il est intéressant de constater que le cadre du mariage afin de contrôler, ça ne fonctionne pas : il y a environ 80% d'infidélité estimée dans les couples. Environ 30% d'enfants ne sont pas du père supposé.

Cela permet d'enlever le mythe de l'homme infidèle et de la femme vertueuse et dévouée.

Il est important d'être au clair sur ce qui se joue, apprendre à aimer est tout un chemin.

Le polyamour peut être vu comme un symbole de liberté, en réalité c'est souvent une fuite de la profondeur dans les relations : « Si un de mes partenaires me déçoit, c'est pas grave, j'en ai d'autres sous la main ».

Pour les personnes qui gardent des gens de côté, « au frigo » (ce qui est très courant), ça reflète un manque affectif, parfois involontaire et inconscient, et ça fait une superposition de relations où il y a beaucoup de souffrances.

De plus, ce n'est pas considérer l'autre à part entière, on l'utilise.

Cela est présent autant chez les hommes que chez les femmes, même si parfois cela se manifeste différemment.

En fait, ces personnes ont peur d'être seules et de faire face à ce qui s'accumule en elles.

Quand on a cette peur, quoi faire ?!?!.. Méditer !

La méditation comme remède au sentiment de solitude

Les personnes qui ont peur d'être seules n'arrivent pas à méditer en général, elles se retrouvent face à elles-mêmes et c'est la panique.

On peut avoir de la compassion quand quelqu'un qui nous dit « je n'arrive pas à méditer ».

Beaucoup de gens ont commencé à méditer 5 minutes tous les jours en augmentant petit à petit jusqu'à ce que ça devienne un plaisir.

Une fois qu'on a compris que c'est chouette, qu'on se sent bien en méditant et qu'on se sent libre qu'on n'a besoin de rien, qu'on se libère de ce qui nous fait souffrir, de nos troubles affectifs et douleurs physiques, que c'est comme si on avait repris une louche de bonheur, alors méditer devient facile.

Les personnes qui ont peur de la solitude vont courir à l'extérieur, chercher plein de relations, plein de loisirs, plein de travail.

Les personnes qui disent qu'elles aiment être seules ont en fait un vide profond et le remplisse dans un mode hyperactif.

Yin et yang : trouver l'équilibre

Il est important de considérer cette notion de trouver un équilibre entre le yin et le yang pendant sa vie.

Rémi par exemple était très lent quand il était enfant, très nonchalant, puis progressivement il s'est mis en mouvement, au point où il a dû apprendre à devoir freiner et ne rien faire.

Trouver son équilibre veut dire se poser la question : est-ce que mon fonctionnement part d'un vide ? Est-ce que je suis dans une compensation ? Est-ce que j'ai besoin des autres ?

Avoir besoin des autres, c'est sain dans une certaine proportion.

En effet, on a besoin des autres dans la société. D'ailleurs, la plupart des personnes qui disent être solitaires ont en réalité peur des relations.

La méditation comme chemin vers l'inconscient

L'idéal c'est de pouvoir aller vers les autres en partant d'une plénitude.

En méditant, ce qui est inconscient va émerger. Comme l'image d'un bocal avec de l'eau trouble, quand l'eau est agitée, on n'y voit pas bien et quand c'est plus calme, on y voit plus clair.

Les voyages sont une manière d'aller encore plus vite et profondément dans cet inconscient.

Du coup, on va combiner les deux : la méditation pour avoir de la clarté et notre autonomie, et les voyages pour aller voir plus loin ce qu'on n'arriverait pas à voir seul.

C'est pour cela que c'est un chemin et non pas une thérapie dans laquelle on demande à l'autre de faire la plupart du travail.

Une thérapie c'est moins sollicitant, on n'arrive pas aux mêmes résultats, ou pas à la même vitesse.

Le chemin demande beaucoup d'efforts, la thérapie beaucoup d'argent.

Différence entre être amoureux et amourosité

Être amoureux, c'est être dans un amour extrêmement intense envers une personne.

L'expression italienne « *ti voglio bene* » pour dire qu'on veut du bien à quelqu'un est tout à fait appropriée.

Il y aura aussi un élan physique.

Etre amoureux, c'est combiner toutes les dimensions de l'amour : *l'éros* qui est l'amour physique, *filia* c'est-à-dire se sentir bien ensemble, avoir des choses à se dire, et finalement *agape*, on veut le bien de l'autre pour lui-même, pour ce qui est bon pour lui.

L'amourosité est un sentiment différent : on veut être avec l'autre par égoïsme, comme une consommation, une utilisation inconsciente.

C'est : « je veux que tu contribues à mon bonheur ». Tandis qu'être amoureux c'est « je veux contribuer à ton bonheur ».

L'amourosité c'est la posture d'enfant, l'immaturité.

Les enfants prennent tout pour acquis et veulent seulement recevoir. Il n'y a pas de gratitude pour l'autre.

Quand le partenaire ne correspond plus à ce qu'on attendait, soit on trouve quelqu'un d'autre, soit on fait en sorte qu'il parte.

Dans le choix des partenaires, il y a des critères physiques. Je vais chercher quelqu'un avec telle taille, tel âge par exemple, en fonction de l'estime que j'ai pour moi. Par rapport à la catégorie dans laquelle je m'estime, je vais chercher quelqu'un qui soit dans cette même catégorie.

Les critères peuvent varier, cela peut être : je suis assez beau ou intelligent ou artistique... afin de séduire des personnes qui sont dans ce genre de registre aussi.

On peut voir toute la souffrance qu'il y a dans ce mécanisme et toute la confusion qui en découle.

Une illustration d'un fonctionnement alternatif serait par exemple le suivant : quelqu'un rentre plus tôt du travail et voit sa femme au lit avec un autre homme. Sa femme vient s'excuser à lui et lui demande qu'il la pardonne, l'homme lui dit que si elle a besoin de vivre autre chose pendant un moment avec cet autre homme, alors pourquoi pas, qu'elle vive ce qu'elle a à vivre, il n'est pas là pour l'empêcher d'être heureuse.

Celui qui aime va chercher le bonheur de l'autre et non pas à avoir l'autre pour soi.

Est-ce que j'aime l'autre pour qu'il soit heureux ou est-ce que je veux que l'autre me rende heureux ?

Personne n'a le pouvoir de me rendre heureux sur Terre, ça n'existe pas. En revanche, je peux contribuer au bonheur d'autres personnes et des personnes peuvent contribuer au mien.

Mais personne ne peut avoir la responsabilité de me rendre heureux.

Et personne n'a le pouvoir de me rendre malheureux non plus.

Quand on fait des reproches à quelqu'un, c'est qu'on se déresponsabilise de son propre bonheur.

On peut exprimer à l'autre son point de vue, comment on s'est senti, et on en discute. Mais quand on dit que l'autre est un égoïste, qu'il fait toujours ci ou ça, alors on n'est pas dans la bonne direction.

Petite phrase sur laquelle méditer : «C'est quoi un égoïste ? Un égoïste c'est quelqu'un qui ne pense pas à moi ».

Le chemin c'est qu'on ne fonctionne comme ça que de temps en temps et de moins en moins souvent.

Est-ce que je suis avec quelqu'un pour lui donner ou pour que l'autre me remplisse ?

Ça ne va pas marcher si les deux personnes veulent que l'autre le remplisse.

Transformer les tensions en connexion

Dans certaines relations, quand on sent qu'il y a une tension, cela peut être un bon protocole que de se retrouver et commencer par méditer.

On peut aussi commencer par se prendre dans les bras sans rien se dire, se donner les mains, se mettre face à face et voir le soleil dans le cœur de l'autre : un temps de yin.

Quand je suis en tension avec quelqu'un, plutôt que de mettre des mots tout de suite et chercher à savoir qui a raison, il va être plus profitable de se connecter cœur à cœur.

Au lieu de savoir qui a tort et qui a raison, nous allons apprendre comment aimer l'autre plus loin.

Quand je comprends et intègre ceci, je suis réellement en chemin vers l'amour véritable, vers la liberté, la paix et le bonheur.

VENDREDI 2 AOÛT (matin)

Scribes : Laurent / Pascal

Remarque introductory sur l'alternance du Ying et du Yang

Le rythme de cette alternance afin de retrouver une harmonie ne sera pas le même pour chacun. L'équilibre pourra se retrouver parfois plusieurs fois dans la même journée, mais aussi avoir un rythme plus lent, le lendemain, voire la semaine suivante.

Le Tao

Le tao est un chemin d'harmonie et de bienveillance, il n'y a pas la notion de punition, mais bien la notion d'éducation, afin d'être heureux en apprenant à aimer.

Le shivaïsme

Le shivaïsme est une voie rapide.

Shiva est représenté entouré d'un cercle de feu pour détruire les miasmes de l'ego, de la peur et de l'attachement.

Rémi a expérimenté le shivaïsme. C'est une voie d'ascèse, qui a bien fonctionné pour Rémi, parce qu'il avait l'attitude juste. La notion de légèreté dans les ascèses est paradoxale : Ne surtout pas entrer dans la notion de privation, mais juste faire le choix de vouloir, à travers l'ascèse, se dégager

de ce qui nous fait du mal. Ce n'est pas un bras de fer avec la vie ou Le Divin.

Substances et addictions

Illustration du principe ci-dessus avec l'arrêt de la consommation de Cannabis ou d'alcool : Lorsque je prends réellement conscience que la consommation de cannabis me met du brouillard dans la tête, m'empêche d'être lucide et affecte mes relations, je prends conscience que cela me fait du mal et l'arrêt de la consommation viendra de cette prise de conscience et non d'une interdiction ou d'une pression extérieure. Même chose avec l'alcool.

Toutes les addictions sont une tentative illusoire de fuir la souffrance, mais sont sources de souffrance en réalité.

Témoignage d'une participante qui indique que durant ce stage elle expérimente le détachement par rapport aux sucreries par le fait même que cela soit accessible et permis.

L'interdiction crée l'envie.

Un bon exemple de ce phénomène est la communication autour des cigarettes. L'industrie du tabac a cherché à créer l'envie de fumer en faisant écrire sur des panneaux que la cigarette était interdite aux adolescents, ce qui a permis précisément de susciter l'envie chez les adolescents et de faire en sorte qu'ils commencent à fumer.

Une autre technique pernicieuse de l'industrie du tabac - maintenant que le lien entre cancer du poumon et tabac ne peut plus être nié – est de relativiser et de minimiser l'influence du tabagisme : les cigarettiers ne disent plus que le tabac n'est pas la cause du cancer du poumon, mais ils citent de nombreuses autres causes du cancer du poumon et diminuent l'importance

du tabac. Le but est de relativiser et de brouiller les pistes. Du coup on arrive plus à différencier entre ce qui est important (le tabac) et ce qui est anecdotique.

La même tactique de communication a été adoptée par rapport à la consommation d'eau potable et à l'économie de l'eau : on dit aux gens de fermer le robinet d'eau lorsque l'on se lave les mains ou lorsque l'on se brosse les dents, alors que c'est l'industrie et l'agriculture qui consomment la grande majorité de l'eau (environ 90%) et que l'économie faite en fermant le robinet est anecdotique.

Il n'y a pas de substance anodine, même prise sporadiquement. L'alcool « alimentaire » pris en toute petite dose et de manière espacée, n'est toutefois pas un problème.

Notre chemin spirituel

Le chemin que l'on partage, n'est pas un chemin d'austérité comme dans le shivaïsme, mais un chemin de conscience et de vérité.

Pour nous, la nourriture fait aussi partie du travail. Pourquoi est-ce que je mange ? Est-ce par plaisir, est-ce pour me nourrir, ou est-ce que je suis en train de compenser ? Il est important d'en prendre conscience, tout simplement. Lorsque je prends conscience que je suis en train de compenser, je suis libre de choisir une autre solution : méditer, partager un moment d'amitié, ou alors continuer dans ma compensation.

La compensation est très souvent affective et émotionnelle : le manque est souvent affectif et émotif et c'est là qu'on ressent un besoin de compenser. Comment revenir au tao ? par le tao ; en d'autres termes, comment revenir à l'harmonie ? par l'amour.

L'enseignement c'est de l'amour, mais si la personne est bloquée dans sa bouderie et son refus, on ne peut rien faire et il vaut mieux laisser un temps de réflexion.

Peut-être que l'accompagnement reprendra ou peut-être que non.

Avoir tort ou raison, c'est un jeu de l'ego et parfois on n'arrive pas à le voir tellement on est dans le jeu de l'ego. Il est important de pouvoir sortir de la bouderie pour apprendre et faire un pas vers plus de confiance en la vie.

Pour tout le monde : allez regarder où est-ce que je sabote mes relations. Je sabote mes relations car elles me font peur. Peur de souffrir, si elles s'arrêtent, par exemple, mais encore bien plus souvent par peur d'être heureux. L'objectif est de voir cela.

Il est très important de mettre en œuvre immédiatement les enseignements transmis lors du stage, pendant que nous sommes soutenus par l'énergie, sans attendre de recevoir les notes, avec le risque de reporter encore plus loin (jamais ?) l'intégration dans ma vie des enseignements.

Quand on méprise son accompagnant, en réalité on est en colère contre la vie et on méprise Le Divin.

Si on ne change pas son attitude, on va souffrir plus longtemps.

Nous ne sommes pas en charge de l'univers - Le Divin s'en occupe - on a juste à s'occuper de ce qui se passe dans notre cœur. Ainsi, au lieu de se préoccuper de ce que la vie et les autres vont m'apporter, se demander plutôt ce que je peux apporter à la vie et aux autres.

Témoignage d'un participant : pendant que Rémi nous parlait de Confucius, je me demandais ce que j'avais à apprendre de la vie de Confucius, mais en fait le plus important est de rester attentif, afin de bénéficier de l'énergie de

Rémi pour permettre de mettre en route mes nouvelles décisions et de me transformer.

Rémi : On va se nourrir de plusieurs façons différentes : corps mental (compréhensions, histoire, culture), corps émotionnel avec nos relations et notre corps physique (nourriture, sport).

Un autre participant : Il est important pour chacun d'examiner avec authenticité ses jugements sur ce qui a été dit sur l'énergie que transmet Rémi. Est-ce que je prends à 100% ou bien est-ce que je relativise ? Relativiser est une technique du saboteur pour ne pas faire son chemin. Or, on fait son chemin pour soi et non pour Rémi.

Parallèles avec le jeu

Les temps de jeux sont des temps d'expérimentation, la façon dont je me comporte en jouant reflète comment je me comporte dans ma vie.

Ce n'est pas un stage purement théorique. Le stage, c'est un peu d'enseignement, mais beaucoup d'interactions, des temps de méditation, etc. Il est important de voir ce que l'on attend lorsque l'on joue.

Aux cartes, il est arrivé à Rémi de se rendre compte qu'il n'avait pas gagné, mais qu'il s'était beaucoup amusé, y compris de la joie des autres. L'invitation pour nous est de se positionner dans une attitude parentale et non dans une attitude d'enfant. L'enfant veut gagner, l'adulte est content que les enfants s'amusent : éloge du lâcher prise.

Par rapport au fait de gagner ou de perdre, il est important de voir deux choses. D'une part, comprendre qu'il y a une rotation, une fois c'est une personne qui gagne et une autre fois c'est une autre personne. C'est l'univers qui décide. D'autre part, être dans cette confiance que si l'on gagne, c'est

que cela nous fait du bien de gagner et que si l'on perd, c'est également que cela nous fait du bien. Lorsque je perds, c'est mon humilité qui gagne.

D'où vient l'envie de gagner, de l'ego, d'une insécurité ? Le voir permet de se détendre. Je m'implique comme si je voulais gagner, mais je lâche sur le résultat sur le vouloir gagner. L'idée est de s'amuser même si l'on perd.

Le fait de jouer c'est aussi une manière d'être en interaction. Rémi a eu beaucoup de plaisir avec des jeux très ennuyeux, le jeu est secondaire, c'est le plaisir d'être ensemble qui compte, et de pouvoir lâcher sur le jeu auquel on joue. Quand on a remis cela dans la juste perspective cela aide.

Notre relation au jeu, c'est comme notre relation à la vie. Si ce n'est pas le jeu que je voulais, vais-je pour autant entrer dans une attitude négative (en boudant ou en y allant à reculons) ? Est-ce que c'est le monde qui fait faux, qui est injuste - qui choisit le mauvais jeu - alors que moi je sais comment cela devrait être ? Cette attitude est similaire à celle d'un enfant de deux ans qui voudrait expliquer la vie à ses parents.

Pour nous, il est important d'admettre une fois pour toute que Le Divin fait le mieux pour nous et qu'il a infiniment plus de sagesse que nous.

Au sujet de la Grâce

Quand vous jouez, soyez en contact avec la grâce. Il y a les règles du jeu bien sûr, mais parfois si une personne ne connaît pas les règles on va la laisser tout de même gagner - même si son action dans le jeu n'était en principe pas permise - car elle ne savait pas la règle. C'est cela grâce, choisir l'humilité pour élever quelqu'un.

Un autre exemple peut être donné avec les conseils. Lorsque l'on n'a pas écouté un conseil, il peut survenir une conséquence négative. Mais parfois Le

Divin intervient : tu as compris la leçon alors je t'aide à retrouver un travail (par exemple), Il me fait grâce de la conséquence négative.

Un point important par rapport à la notion de grâce, c'est qu'elle survient lorsque les circonstances n'ont plus d'effet pédagogique et ne permettent plus d'apprendre.

Rémi donne l'exemple d'une personne qui avait un cancer dans tout l'abdomen. Les médecins ont ouvert et tout de suite refermé en disant qu'ils ne pouvaient plus rien pour cette personne et qu'elle n'en avait plus que pour deux ou trois mois. Son cancer devait lui permettre de faire un chemin spirituel mais comme elle avait fermement décidé de ne pas avancer vers Le Divin, le cancer ne servait plus à rien et Le Divin lui a enlevé son cancer. Elle avait l'occasion d'apprendre à se laisser être aimée, mais elle a refusé. Elle a toujours un potentiel spirituel si un jour elle décide de se mettre en chemin.

Proposition de sujet à développer lors d'un autre moment d'enseignement :

La différence entre les voyages que l'on fait avec Rémi et les voyages fait grâce à la prise de substance, en particulier avec l'Ayahuasca.

VENDREDI 2 AOÛT (après-midi)

Scribe : Lys / Pascal

Le Taoïsme

Le taoïsme est l'autre approche qui est née à peu près à la même époque que le confucianisme. Lao Tseu (Laozi, son nom est déformé par notre

pronunciation occidentale), est l'un des plus connus à avoir développé cette pensée. Les premières traces que l'on retrouve de lui datent du 4^e siècle av. J-C. Né dans le sud de la Chine au 6^e siècle av. J-C, conservateur de la bibliothèque royale et philosophe, il prône la vie en harmonie avec soi-même, les autres et l'univers, un message de paix et d'harmonie. Cette philosophie est nouvelle à une époque de guerres entre états avant que l'empire Chinois ne s'unifie.

Âgé, il part en retraite spirituelle dans l'ouest de la Chine. C'est là qu'il aurait dicté à un disciple le *Tao Te King (Daodejing)*, le livre de la voie et de la vertu, texte majeur du taoïsme.

La voie du Tao, la force cosmique qui régit l'ordre de la nature. La différence du taoïsme avec certaine religion, est qu'il n'y a pas de personnalisation de cette force. Elle est considérée comme une sagesse, une puissance, mais n'est pas personnifiée, contrairement aux dieux grecs qui sont très humains ou les divinités égyptiennes qui sont symbolisées par des animaux, dans la continuité de la pensée chamanique et animiste.

Selon sa philosophie, pour être vertueux, l'être humain ne cherche pas à obtenir un résultat ou à forcer un effet, il respecte le non-agir et suit le cours de l'existence, telle l'eau qui s'écoule sans effort. C'est la notion du fleuve qui suit son cours.

Faire l'action juste mais ne pas vouloir à tout prix autre chose que ce qui est déjà. Le non-agir n'est pas synonyme de passivité et de fatalisme, mais plutôt

d'une adaptation aux situations. Il est question d'attendre le moment opportun pour bien agir dans un lâcher prise et une confiance en la vie. Accompagner le mouvement de la vie.

Le risque serait de tomber dans une résignation. La différence est subtile, cela a vite fait de dévier. C'est là où beaucoup de philosophies peuvent partir à la dérive et perdre leurs sens premiers.

Ne pas aller dans la voie de l'agitation, en faisant cela, on croit qu'on va contrôler le monde.

C'est l'exemple de la pluie : je ne peux pas lutter contre la météo et faire cesser la pluie mais simplement prendre un parapluie. La non-résistance: "apprendre à danser sous la pluie".

En revanche, dans certains cas, la résistance est justifiée. C'est là la limite du confucianisme et du taoïsme. Parfois, l'empereur contribue à l'unité et parfois, c'est une source de dysfonctionnement. Il y a un devoir de désobéissance quand l'autorité est dysfonctionnelle (les nouveaux guerriers). Il est question d'une non-résistance à la vie, et non pas d'une non-résistance à tout. La méditation, dans le non-agir, prépare l'action juste.

De toute façon, il y aura un mouvement, la proposition est l'accueil de la transformation constante. Je suis dans le cours de la rivière et donc je me déplace avec.

VENDREDI 2 AOÛT (après-midi bis)

SCRIBE : Léa / Pascal

Histoire et concepts du Taoïsme

Afin d'être vertueux, l'être humain est invité à ne pas chercher à obtenir un résultat ou à forcer un effet, il respecte le non-agir et suit le cours de l'existence, telle l'eau qui s'écoule sans effort.

Le non-agir ne signifie pas la passivité, le fatalisme, mais plutôt l'adaptation aux situations.

L'idée est d'attendre le moment opportun pour bien agir, avec lâcher prise et confiance en La Vie. J'accompagne le mouvement de La Vie.

Comme dans le confucianisme, le Tao est relié à une idée de flux, de mouvement, d'impermanence, comme dans la nature. La vertu suprême dans le Tao est la souplesse.

Il est important d'entretenir une certaine souplesse physique si l'on veut pouvoir entretenir une souplesse mentale, de l'esprit, comme dans le yoga.

Les autres vertus prônées sont la spontanéité, l'adaptabilité, la fluidité.

Dans l'éducation au Taoïsme, on apprenait aux enfants les techniques de concentration et de respiration.

Il est intéressant de voir que ces techniques étaient déjà pratiquées au VIème siècle avant JC.

Les disciples recevaient un nom d'âme, mais aussi un "registre" (sorte de talisman), et des "généraux" (représentation des soldats divins, dits aussi

alliés), qui vont les aider dans leurs fragilités et dans les difficultés du chemin face au saboteur. On n'a rien inventé.

Chez les bouddhistes également il y a aussi des initiations pour recevoir des protecteurs.

On peut donc voir que ces rites existent dans beaucoup de traditions différentes. C'est un élément rassurant de voir que c'est écrit dans les textes sacrés, que ça existe dans différentes civilisations, et qu'on en retrouve des traces.

Le taoïsme a également développé des rites d'initiation sexuelles. Le tantra existait déjà à l'époque. Ils traitaient la sexualité avec beaucoup de sacré.

Les enseignements étaient d'abord destinés à l'empereur et aux personnes lettrées, car cela implique d'avoir du temps et l'argent nécessaires.

Référence du livre sur la sexualité taoïste. -> voir avec Wahid

Boutade sur les adolescents pudiques qui cachent leur nudité à tout prix, comme si leurs attributs étaient des attributs jamais vus dans l'histoire de l'humanité.

Le Tao est donc la doctrine du non agir.

Par contre, le taoïsme contient énormément de préceptes et d'interdits, ce qui peut être un frein à l'évolution.

Comme dans le confucianisme, on retrouve l'idée de trouver sa place dans le cosmos céleste, mais aussi sur Terre. Ils respectaient également les traditions de hiérarchie, ce qui peut être considéré comme un travers dans les deux philosophies, car il est difficile de s'extraire de sa condition sociale dans ce cadre.

Le Tao explique la commencement de l'univers. Il utilise la notion de "qi", le souffle, qui correspond à "l'Esprit" dans la Bible, et à la "Pneuma" grecque.

Le premier Qi, la première émanation du chaos, donne naissance aux éléments naturels, aux étoiles et aux planètes. Ils avaient leur cosmogonie, avec au début une unité, une énergie primordiale qui se scinde en deux, en yin et en yang.

Cela correspond à la manière de voir dans la Genèse, dans le premier testament. On retrouve le saint esprit avec le souffle, la création avec le verbe, la séparation du jour et de la nuit.

Tout le mouvement de La Vie résulte de l'attraction et de la tension entre ces forces complémentaires, elles ne sont pas opposées, elles sont co-créatrices de vie.

Quand le yin est séparé du yang, il n'y a plus de vie. Sans l'un ou l'autre, c'est un corps inerte.

On rappelle que le yin et yang se retrouvent dans nos méditations, dans notre propre connexion, pour nourrir nos énergies.

La vision du Tao est qu'on fait partie de ce grand tout, avec l'idée de comparaison entre le grand cosmos et notre corps comme microcosme. Nous sommes constitués des 5 éléments extérieurs (bois, feu, terre, métal, eau), en relation avec tout, notamment avec le climat extérieur, comme une météo. On équilibre ce microcosme avec le macrocosme, avec la conscience que si on agit sur l'un, on agit sur l'autre. Rien n'est séparé.

Les Taoïstes voient à travers l'harmonisation du corps le reflet d'une vie harmonieuse, source de sérénité. Ils sont donc très attentifs à la circulation de l'énergie dans le corps, d'où le développement de l'acupuncture à cette époque, avec la cartographie des méridiens.

Un exemple de “preuve” de l’acupuncture, c’est que les mains s’arrêtent spontanément sur les méridiens, d’où sort de l’énergie, quand on est détendu, qu’il n’y a aucun point de tension.

La matière est associée à l’énergie, il n’y a pas l’un sans l’autre.

Exemple de Rémi : un jour, un ami médecin lui dit qu’il ne croit pas en l’acupuncture. Rémi lui explique que cela n’a rien à voir avec la croyance, qu’il y a juste des faits, mais peut-être qu’il ne les comprend pas.

Rémi expérimente avec lui une session d’acupuncture, avec une aiguille plantée, il lui propose de décrire le trajet électrique qu'il sentait, puis de lui demander s'il y avait un nerf associé. Son ami a bien dû reconnaître qu'il sentait bien un courant mais qu'aucun nerfs y était associé.

Cette suspicion et la remise en question rappellent l’obscurantisme qui régnait au Moyen Âge, où toutes croyances autres que celles établies étaient condamnées.

Si on pense que “Ça n’existe pas car je ne comprends pas comment ça marche”, cela permet d’identifier les limites de son humilité.

L’important n’est pas ce que nous attendons de la vie, mais ce que la vie attend de nous. Victor Frankle ?

On retrouve cette idée de circulation des énergies dans nos méditations, par exemple avec la boucle céleste, ainsi que dans les pratiques de Tai Chi. On peut faire circuler l’énergie soit à l’intérieur de soi, ou bien à l’extérieur, l’idée principale étant qu’elle ne stagne pas.

Une participante mentionne les fascias. C'est la même idée de connexion entre tous les muscles, ils contribuent à maintenir le corps ensemble, à sa cohérence. Ils viennent en différentes couches pour entourer chaque partie des muscles.

Preuve scientifique de l'existence de l'acupuncture : des chercheurs ont trouvé une différence de potentiel électrique au niveau des points d'acupuncture, sans que l'on sache expliquer pourquoi il y a ce courant électrique. Ainsi, depuis les années 1980, il existe des détecteurs de la taille d'un stylo, avec une petite ampoule qui s'allume lorsque l'embout est sur un point. Les points d'acupuncture sont vus comme des puits répartis sur une rivière souterraine.

Selon la voie du Tao, le corps est à l'image du cosmos et de l'univers, animé par le qi, qui circule dans le corps. Le corps humain est donc régi par les mêmes règles que celles du cosmos. En médecine chinoise, le médecin va donc chercher à rétablir un équilibre au sein du corps, pour être en harmonie avec nous-mêmes aussi bien qu'avec l'univers.

En parallèle du développement de la médecine, le Tao a engendré le développement des mesures d'hygiène, en introduisant les notions d'ablution, de nettoyage, de purification. Le taoïsme a contribué à diffuser une bonne hygiène de vie, dans la simplicité.

Le Tao véhicule la notion de dépouillement, le contraire du luxe et de la complication.

Il est aussi relié au thème de l'alchimie, où il est question de transformation, notamment de nos peurs en amour (du plomb en or).

Le Tao n'est pas quelque chose que l'on peut figurer, il pourrait correspondre au Wakantanka des Amérindiens, qui signifie présence, ou grand mystère. On peut dire que le Tao ne correspond à aucune représentation, mais c'est surtout en lien avec l'idée d'une représentation non limitante.

Quelqu'un fait un lien avec la géobiologie et l'idée que la terre a ses points d'acupuncture. Ce sont sur ces points que les sites sacrés ont été construits, d'abord selon les rites païens, druidiques, et ensuite récupérés par les grandes religions pour les cathédrales.

Cette énergie a été mesurée et prouvée scientifiquement. Ils ont vu qu'il y a des capteurs qui s'allument, mais pas d'explications précises sur le type d'énergie qui y circule.

A l'époque, ils savaient car ils ont senti des points géo telluriques. C'était le métier des druides de trouver ces points.

Parfois on va juste sentir, se dire "là je me sens bien".

Comme les personnes du groupe, à force de s'entraîner aux voyages, on développe plus d'aptitude à ressentir.

Les limites de l'acupuncture sont les limites de l'acupuncteur. Ceci est valable pour toutes les thérapies qui abordent le corps humain, chacune à sa manière. Le magnétisme et l'énergie se rejoignent vraiment.

Quand vient la question "Pourquoi y a t-il un déséquilibre à cet endroit ?" L'acupuncteur est thérapeute, mais pas accompagnant, Il peut donner quelques conseils, mais pas régler le problème en profondeur.

Si on est en harmonie avec La Vie et les concepts de cette dernière, il n'y a pas de dysfonctionnements.

Exemple d'une participante : elle a reçu un soin pour son bassin et depuis plus de douleur au niveau du bassin, puis ça s'est déplacé dans le corps. C'est donc la preuve que la cause profonde n'est pas réglée, mais que le bassin va physiquement très bien.

On ne met pas d'étiquettes sur les soins énergétiques que l'on pratique au sein du groupe.

Pour ceux que l'on retrouve sur le marché, certains sont intéressants, quelques-uns le sont moins selon Rémi. Ils permettent surtout de soigner le déficit financier de certains thérapeutes.

Dans notre cas, on laisse faire le soin à travers nous, mais on ne peut pas vraiment l'expliquer, c'est les alliés qui s'en occupent.

Présentation du Tao te king

La version que nous présente Rémi est le texte d'origine ainsi que les commentaires. Ça ne se lit pas vite, mais il n'y a pas beaucoup à lire.

Les traducteurs s'arrachent les cheveux car il y a plein d'intrications, de sens, d'associations d'images qui vont aboutir à un concept. Ce n'est pas la même forme de pensée, qui est plus heuristique, plus globale que la pensée occidentale.

Rémi donne l'exemple d'une de ses amies doctoresse qui a fait une formation expresse d'acupuncture et en est sortie avec un diplôme.

Il s'agissait d'une approche occidentale, qui considère qu'un point est associé à un symptôme. La tendance occidentale est le rendement, la productivité.

La force du Tao est de laisser faire le cours du temps. Les médecins taoïstes accompagnent les femmes qui accouchent en synchronisation avec le soleil, en laissant faire le rythme juste.

Lecture d'un passage du Tao te king : *On ne peut pas mettre la spiritualité dans une boîte, on ne peut pas contrôler. Le saint ne fait rien, il accomplit sans action, ainsi il n'abîme rien.*

Ce passage évoque la notion qu'il n'y aura pas une règle adaptée à tout le monde, mais qu'il va falloir évoluer à chaque moment, à chaque personne, ce qui explique que dans le groupe on reçoit des conseils complètement opposés.

Chaque phrase a plusieurs niveaux, plusieurs interprétations possibles, et donc cela participe à la complexité de la compréhension.

“Il accomplit sans action”: rappelle les soins qu'on partage, les voyages qu'on pratique, nous laissons agir à travers nous.

Rémi témoigne sur ses voyages : je ne sais pas comment on fait, je laisse faire. Parfois je vois, parfois ils me disent, mais si je ne fais rien ça se passe quand même.

C'est pareil pour la voie du Tao : tu ressens simplement quelque chose, il n'y a pas besoin de connaissances, nous sommes des chercheurs.

Le chinois ancien est la langue la plus complexe au monde, avec ses avantages et ses inconvénients.

Précisions sur la différences entre la vengeance et le pardon

Il est important de préciser la différence d'attitude entre la vengeance et le pardon.

Il existe une croyance populaire qui dit qu'une fois qu'on s'est vengé, c'est plus facile de pardonner.

C'est faux, car en se vengeant on choisit le chemin de la haine.

Il n'y a pas eu de chemin de consolation, et donc encore moins une envie de pardonner.

Quand on s'est vengé, on a de la culpabilité qui s'ajoute à notre blessure initiale, et inconsciemment, en plus, on en veut à l'autre de sa propre culpabilité. Tout cela est à cause de l'autre !

Ça ne libère de rien du tout, mais au contraire alimente la charge de haine, c'est une spirale descendante vers la méchanceté.

C'est là qu'on est heureux d'avoir accès au pardon.

Rémi explique que les voyages c'est travailler avec le pardon, on met du pardon sur les endroits où il y a de la rancune.

Dans le groupe, on apprend à savoir quoi faire de nos émotions. C'est un savoir si important si l'on veut avoir une vie heureuse.

Au cinéma, quand il y a souffrance, la seule solution qui apparaît c'est la vengeance.

Dans notre groupe, on a une chance énorme, on apprend à gérer, à maîtriser et à trouver un but à nos émotions pour aller plus loin.

On peut aller dans une perspective d'une vie de plus en plus légère.

On apprend si on médite. Mais on est pas obligés d'apprendre, comme à l'école.

Il existe plein de manières de ne pas apprendre, mais quand on s'y met, on découvre que c'est très agréable d'apprendre et de savoir.

SAMEDI 3 AOÛT (matin)

Scribe: Isabelle

Suite taoïsme

Le taoïsme était une philosophie révolutionnaire à l'époque. C'était une époque où il y avait beaucoup de guerres, avec des objectifs de recherche de puissance et de richesse, mais pas du tout de valeurs morales, au niveau des pouvoirs dirigeants en tout cas. Le taoïsme a invité à éviter de faire le mal, et au contraire à faire le bien, à dire les choses qu'on avait sur la conscience pour la libérer, pour être dans l'authenticité et dans la vulnérabilité, et à avoir cette attitude de décider, quand on a fait une mauvaise action, d'en apprendre quelque chose pour faire mieux par la suite. Dans la religion catholique, ça correspondrait à se confesser et se repentir. Il y avait la notion de partage, de faire l'aumône, de prôner surtout l'humilité et la simplicité. En somme beaucoup de valeurs des religions monothéistes qui nous semblent plus naturelles aujourd'hui, mais qui étaient novatrices à l'époque. Lao Tseu

(5e ou 6e s. avant J-C) préconisait explicitement la douceur, la pureté, le silence, la loyauté et la bonté, entre autres.

Au niveau religieux, il y avait le culte des ancêtres, la pensée du yin et du yang, du tao, et une forme de sagesse philosophique plus axée sur les stratégies (cf “Le Prince”, traité politique du 16e s. écrit par Nicolas Machiavel, qui enseigne à un prince comment gouverner, comment berner ses ennemis et garder le pouvoir, et non basé sur les principes de recherche du bonheur des sujets du prince, de l'épanouissement et de la bonté). Il y a des valeurs chrétiennes loin en arrière-fond, mais davantage dans le but de garder son salut individuel, ce n'est pas un objectif collectif de bienveillance.

Une différence entre le taoïsme et le confucianisme est que le premier ne s'attache pas du tout aux pratiques rituelles et à la préoccupation d'être dans la continuité des traditions.

Extraits du Tao Te King (ou Dao De Jing), Livre de la Voie et de la Vertu, attribué à Lao Tseu (600 av. JC)

Citation :

“Sans franchir le pas de sa porte, connaître le monde.
Sans regarder par la fenêtre, voir la Voie du Ciel.
Plus on sort loin, moins on connaît.
C'est pourquoi le Saint connaît sans voyager, il nomme les choses sans les voir, il accomplit sans action.”

“Sans franchir le pas de sa porte, connaître le monde.” Cela est une invitation à la méditation. Comme la maxime gravée sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes: “Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux”. Ce n'est pas une interdiction de voyager, mais une préconisation de commencer par plonger en soi-même.

“Sans regarder par la fenêtre, voir la Voie du Ciel” signifie qu'on va trouver le chemin spirituel pas forcément en se concentrant sur les apparences, mais en allant regarder à l'intérieur.

“Plus on sort loin, moins on connaît” nous met en garde contre les distractions extérieures, les recherches au loin. Rémi nous donne l'exemple d'une personne qui habite à côté de chez lui et fait de temps en temps des voyages (chamaniques) avec lui, mais qui court le monde depuis des années à la recherche d'un maître et d'un enseignement dans différents pays, au lieu de chercher en lui-même ou de reconnaître Rémi comme maître. Pour se connaître il n'y a pas besoin d'aller loin ou de courir les stages, il suffit de plonger en soi.

Exemple d'un « stage » fait par Rémi un hiver : 15 jours à la maison, avec les Alliés. Il s'était posé un cadre pour favoriser ses moments d'intériorisation: maximum 1 téléphone court par jour; pas de télévision, mais un peu de lecture; une alimentation équilibrée; beaucoup de méditation; beaucoup de marche; du temps pour écrire ce qui se passait en lui; deux personnes disponibles 24h/24 à appeler si besoin. Il suivait en continu le rythme des Alliés qui lui indiquaient quoi faire quand (ex: “tu as 20mn pour te préparer, maintenant on fait une marche”, on va par là, etc.). Il a eu beaucoup de joie à faire.

Il n'y a donc pas forcément besoin d'aller à l'autre bout de la Terre ou de payer cher... Dans ce cas, Rémi a même économisé de l'argent! ☺

Cela illustre la quatrième phrase de la citation: *“C'est pourquoi le Saint connaît sans voyager, il nomme les choses sans les voir, il accomplit sans action.”* En effet, pour vraiment connaître, c'est par l'intérieur que ça se passe, pas simplement en superficie.

Quand on s'intériorise beaucoup et qu'on plonge profondément en soi, on peut arriver à connecter par exemple une montagne ou un lac, comme on le

fait en voyage, et on peut rentrer dans une connexion subtile, plus ou moins rapidement. Certaines personnes vont voir seulement la représentation de la montagne ou du lac, mais d'autres vont sentir comme si la montagne ou le lac était vivant.e, comme s'il y avait un esprit ou une intention de bienveillance ou encore un partage de sérénité à l'intérieur. C'est ce à quoi nous pouvons accéder au cours de nos voyages intérieurs et de nos méditations.

“Il nomme les choses sans les voir” signifie qu'on va mieux comprendre les choses en s'y connectant directement qu'en les appréhendant avec la connaissance mentale. Rémi cite l'exemple d'une personne du groupe qui rentrait bien dans le mouvement lors des séances de taï chi et de yoga au stage et cette personne témoigne: “À ce moment, le flux d'énergie de la posture devient perceptible et je disparaît, je ne suis plus que témoin ou spectateur de la vie qui vibre, je connais la posture dans son essence, dans ses bienfaits, je suis en continuité avec l'univers, il n'y a plus de différence entre intérieur et extérieur.”

Cela correspond à l'esprit du Tao.

Rémi lit un autre passage tiré du Tao Te King, chapitre 64, page 149:

“Ce qui est calme est facile à maintenir.
Ce qui n'a pas encore paru est facile à prévenir.
Ce qui est cassant est facile à fondre.
Ce qui est menu est facile à disperser.
Agis avant qu'une chose ne soit; crée l'ordre avant qu'il n'y ait du désordre. Un arbre épais d'une brasse est né d'un bout de fil; une tour de neuf étages sort d'un tas de terre; un voyage de mille lieues débute par ce qui est sous le pied.

Les hommes en gérant leurs affaires les abîment souvent lorsqu'elles sont près de réussir.

Veille à la fin autant qu'au commencement; alors aucune affaire ne sera

abîmée.

C'est pourquoi le Saint désire le non-désirer et ne prise pas les biens difficiles à acquérir. Il s'applique à ne pas étudier et retourne là où tout le monde passe outre.

Ainsi il soutient le cours naturel des dix mille êtres sans oser agir. “

Rémi résume l'essentiel du message ainsi : les grandes choses sont constituées de petites choses (“les grands voyages commencent par un petit pas”). Pour nous, dans notre chemin, cela pourrait signifier “méditer déjà 5mn/j”. Quand on y arrive, on continue, car ça commence à être confortable, on ne cherche pas forcément à augmenter tout de suite la durée de la pratique. C'est la notion de limite douce. On ne fait pas un chemin de violence, il serait éphémère. On ne fait pas un chemin d'obligation, cela réveillerait encore plus l'élément rebelle intérieur. C'est l'esprit du Tao que d'être conscient de la progression. Le mieux est l'ennemi du bien. On aurait tendance à détruire ce qu'on a construit de bien si on s'acharne à vouloir l'améliorer. La voie du Tao est dans l'équilibre: viser de faire de son mieux et accueillir ce qui est. Ne pas courir non plus dans l'intellectualisme ou partir dans trop de connaissances philosophiques, sans remise en question personnelle, sans début de chemin spirituel, sans augmenter son bonheur ou sa joie. L'image serait celle d'avoir accumulé beaucoup de terre, mais sans jardiner, sans avoir ni graines ni plantes à faire pousser, mais juste un gros tas de terre encombrant.

Rémi raconte une histoire célèbre: un homme riche arrive chez un sage indien dans un lieu reculé. Il prend le thé avec le sage en lui expliquant toute sa sagesse, ses connaissances et expériences accumulées, tout ce qu'il a appris. Le sage verse du thé dans la tasse de l'homme riche, en continuant à verser alors que la tasse est pleine. Le riche dit “mais arrêtez! Que faites-vous?” et le sage répond “vous êtes comme cette tasse, je ne peux rien ajouter en vous, je ne peux rien vous apprendre de plus, il n'y a plus de place”. Cela nous montre le besoin de faire le vide en nous, d'accepter

d'oublier, de désapprendre, pour pouvoir recevoir de nouvelles connaissances.

Par exemple, dans l'apprentissage de la médecine traditionnelle chinoise, c'est un principe de base de tout oublier ce qu'on connaît avant, d'accepter de repartir de zéro et d'être dans le ressenti et la présence (exemple de l'apprentissage de l'écoute du pouls : ne pas compter les pulsations, mais être dans l'écoute et le ressenti).

La voie du Tao n'est pas exactement celle que nous suivons, mais elle peut nous donner des clés pour l'attitude juste à adopter.

Un principe de sagesse donné dans l'extrait est “[*Ne pas courir où va la mode*], *désirer le non-désirer et ne pas priser les biens difficiles à acquérir*”. C'est le contraire du consumérisme. Puis “*le Saint retourne là où tout le monde passe outre*“ signifie estimer ce qui est simple et modeste. “*Ainsi il soutient le cours naturel des dix mille êtres, sans oser agir*”, c'est-à-dire que par nos simples méditations à la maison, on apporte notre contribution.

L'attitude dans notre chemin et celle dans le chemin du taoïsme sont proches, mais il y a des différences. Nous ne sommes pas rattachés à toute une philosophie, alors que dans le taoïsme, il y a beaucoup d'interdictions et de préceptes qui se sont greffés à l'enseignement d'origine qui est très pur. C'est un peu comme la différence entre l'enseignement du Christ et les christianismes qui en sont issus ou l'enseignement de Bouddha et le(s) bouddhisme(s). De base, la voie du Tao est très belle, mais des sur-couches la dénaturent ou la détruisent.

(Cf “*Suggérer c'est créer, décrire c'est détruire*”, citation du photographe Robert Doisneau.)

Dans la religion catholique, il a existé les Pères de l'Église: ce sont des auteurs chrétiens ayant vécu du 2e au 8e siècles après J-C (surtout au 4e et 5e s.) et qui ont contribué à formuler la doctrine de l'Église, à établir la théologie chrétienne. Dans ce dogme, leurs ajouts et commentaires sur les textes bibliques ont au moins autant de valeur et d'importance que le texte d'origine lui-même. Cet éloignement des fondamentaux a déclenché plus tard la Réforme protestante (16e-17e s.), les réformateurs ayant voulu revenir aux textes d'origine et à la mise en œuvre des principes de base, dans une religion réellement proche du Christ.

En vérité, tous les grands livres religieux tels qu'on les connaît maintenant ne sont plus les textes d'origine : le contenu de la bible a été progressivement changé, notamment par les Romains au 4e-5e siècle (lorsque le christianisme devient la religion officielle de l'empire romain), le Coran a été modifié en passant de l'oral à l'écrit via l'interprétation de la version phonétique, et la Torah chez les Hébreux était réinterprétée par chaque personne qui retrouvait le texte, d'où beaucoup de transformations. On peut retrouver certains principes d'origine dans les textes actuels, mais sans intuition c'est difficile de faire le tri. Certains textes sont d'essence divine, d'autres sont philosophiques (interprétation ou inspiration d'une personne). Rien n'a été écrit à l'époque du vivant des prophètes (Jésus ou Mahomet par ex.), tout a été écrit après-coup. On comprend ainsi toute la difficulté de la transmission...

À notre échelle, on peut déjà constater la difficulté qu'on a simplement à retranscrire les enseignements donnés par Rémi durant le stage, malgré notre bonne volonté et l'aide d'ordinateurs! ;-)

Dans la continuité, Rémi relève quelques éléments du livre de Frédéric Lenoir "L'Odyssée du sacré - la grande histoire des croyances et des spiritualités des origines à nos jours", à la page 412. Dans l'évolution, on sait qu'il y a eu notamment *Homo erectus*, *Homo sapiens*, *Homo sapiens sapiens*. Le psychiatre suisse Carl Gustav Jung ajoute *Homo religiosus* (humain religieux)

pour souligner que ça a été une étape dans le développement de l'humain de se poser des questions, d'avoir un sentiment spirituel à l'intérieur. Il parle *d'homo religiosus* comme d'une étape temporaire, en chemin vers l'être humain spirituel.

Dans cette vision, les animaux sont naturellement dans la vie sans se poser de questions et la caractéristique de l'humain c'est justement de se poser des questions sur sa propre existence.

Jung a fait inscrire sur le linteau de la porte d'entrée de sa maison, puis sur sa tombe "Qu'on le veuille ou non, la question du divin s'impose". En tant que psychanalyste, il a longtemps collaboré avec Sigmund Freud qu'il admirait et avec qui il était ami. Freud était un précurseur, plus âgé, très intelligent et brillant, mais il était athée, il rejettait la religion et la dimension spirituelle, la voyant comme un stade d'infériorité, alors que Jung l'a intégrée, conseillant même à certains patients de retourner vers la pratique spirituelle, en constatant que cela leur faisait du bien.

Les études statistiques montrent que les croyants ont une espérance de vie plus longue, guérissent plus rapidement d'une maladie et sont plus heureux que les non-croyants. Ils ressentent plus de confiance et moins de stress. Le stress est un facteur de maladie et de vie plus courte, tandis que le fait de donner un sens à sa vie est l'un des facteurs de longévité. Dans le doute, autant faire comme si Dieu existe, si ça peut faire du bien! ;-)

Rémi raconte que quelqu'un lui disait qu'il ne souffrait pas et ne voyait donc pas l'utilité pour lui de faire un chemin spirituel. Rémi lui a demandé "est-ce que ta vie a du sens?" et sa réponse a été "non". Là était sa souffrance et une bonne raison de faire un chemin spirituel...

Jung a dit "*Ce n'est pas moi qui ai attribué une fonction religieuse à l'âme; j'ai simplement produit les faits qui prouvent que l'âme est naturellement*

religieuse [signifiant ici aussi spirituelle], c'est-à-dire qu'elle possède une fonction religieuse. Cette fonction, je ne l'ai pas inventée, ni introduite dans l'âme par un artifice d'interprétation: elle se produit d'elle-même sans y être poussée par quelque opinion ou suggestion que ce soit."

Jung avait amassé énormément de connaissances, mais il ne restait pas en surface, il les utilisait pour plonger plus profondément en lui et était très spirituel. Il a eu une vie très épanouie. Rémi estime que c'est toujours intéressant de regarder quelle a été la vie des différents auteurs ou philosophes, de voir ce que leur pensée ou leurs enseignements ont produit dans leur propre vie (Voltaire, Kant, Rousseau, Nietzsche, Spinoza...). Certains ont compris et transmis des enseignements, sans avoir réussi à les mettre en pratique.

Dans le taoïsme comme chez Jung, les enseignements sont basés plutôt sur l'empirisme, l'expérience, l'observation et l'analyse des faits, sur lesquels on construit ensuite la compréhension. Ils ne sont pas bâties sur une théorie abstraite et ne refusent pas la réalité si celle-ci ne correspond pas à ce qui était imaginé.

Une expérimentation scientifique a démontré que l'intuition est un fait et qu'elle est préalable à la pensée mentale : on a montré en alternance aléatoire des images douces et effrayantes à des personnes qui étaient branchées à des capteurs, cérébraux et cardiaques notamment. On a observé qu'avant même qu'une image effrayante ne leur soit montrée, leur cœur changeait ses pulsations de façon à amener du calme au cerveau, afin de le préparer à recevoir cette image.

Pour ressentir l'intuition, il faut donc avoir calmé le mental, sinon la pensée essaie d'inhiber l'intuition. Nous essayons d'harmoniser ces deux éléments, de mettre le mental au service du cœur. Le mental ne comprend pas l'intuition. Dans notre société, il y a une prérogative surdéveloppée au mental. Dans le Tao, il y a un équilibre entre les deux (par ex. intelligent et sensible).

Yin et yang sont matière et lumière, mais essentiellement ce sont la même chose, sous deux aspects différents.

Aparté: la question se pose de savoir si le yin est à gauche et le yang à droite ou l'inverse. On trouve les deux visions. Il se pourrait que ce soit dû à une confusion entre regarder pour soi et regarder pour autrui (le médecin chinois qui regarde un patient de face par exemple: la droite du médecin est la gauche du patient) ou à une différence de références : les Chinois lisent traditionnellement de droite à gauche, alors que les Européens lisent de gauche à droite. Chez nous, pour cette raison, on fait en principe correspondre le passé et le yin au côté gauche et le futur et le yang au côté droit.

Freud, quant à lui, considérait la religion comme une phase enfantine de l'évolution de l'humanité. Il estimait que c'était l'humain qui avait créé Dieu à l'image de son père, par projection névrotique en raison de son admiration envers son père, accompagnée d'une culpabilité psychotique du désir de tuer le père et du désir de fusionner avec lui. Selon Rémi, cela est intéressant, mais une grande construction mentale...

Cependant, alors qu'on dit habituellement que Dieu a créé l'homme à son image, il y a une part de vrai à dire aussi le contraire - que l'homme a créé Dieu à son image - quand on observe par exemple les comportements très humains des dieux du panthéon grec.

Selon Freud encore, l'angoisse existentielle et le désarroi de l'enfant auraient poussé l'humain à s'inventer des parents protecteurs tout-puissants pour toute sa vie, pour veiller sur lui, et même pour le protéger de la mort, en créant des divinités représentant le père et la mère (ou un Divin-e). C'est aussi une hypothèse de l'Antiquité.

Chez les Grecs, les divinités ne sont pourtant pas toujours protectrices et rassurantes...

Freud admet quand même les bienfaits de la religion pour consoler, rassurer, inculquer une morale et permettre les relations sociales et le fait de fédérer les populations.

Pour Rémi, c'est intéressant de voir les différents points de vue et comment chacun arrive à ses propres choix de pensées, à ses propres conclusions.

Aparté: certaines personnes dans le groupe avaient une relation naturelle avec le Divin, mais une difficulté avec les Alliés. Dans ce cas, Rémi a conseillé d'avancer d'abord sans référence aux Alliés, seulement avec la référence au Divin, mais au bout de quelques mois, à force de voir des Alliés pendant les méditations et les voyages, il y a eu une familiarisation et une relation s'est créée avec eux tout naturellement, sans obligation. Inversement, pour quelqu'un qui avait déjà le contact avec ses Alliés, mais qui était réticent envers la notion d'un Divin, Rémi a conseillé d'avancer déjà avec les Alliés, jusqu'au moment où la personne a vu derrière ses Alliés la présence du Divin.

L'avantage du Divin : c'est une globalité. L'avantage des Alliés : ils sont plus faciles à figurer, à se représenter. On peut avoir l'un ou l'autre ou les deux ;-).

La réponse des personnes croyantes aux personnes athées: les personnes qui refusent le divin seraient des personnes qui ont peur de ce qui les dépasse, peur par rapport à notre insignifiance dans l'Univers, notre petitesse face à l'infini, à l'éternel, à un être tout-puissant, omniscient, omniprésent. Elles n'auraient pas confiance que cet être tout-puissant soit bienveillant pour elles et ressentiraient de la gêne de ne pas pouvoir se cacher, ni cacher leurs actes, ni cacher leurs pensées.

Une phrase dans la bible dit : celui qui a péché en pensée a déjà péché en actes. D'un point de vue spirituel, c'est important de savoir que nos pensées sont déjà de l'énergie et qu'elles préparent les actions.

Certaines personnes commettent des crimes ou actes répréhensibles. Cela est rarement arrivé sans qu'elles n'y aient jamais pensé avant. Parfois, il y a une accumulation d'années et d'années de pensées dysfonctionnelles avant qu'un acte répréhensible survienne. Par exemple, un violeur a pu être auparavant un obsédé sexuel.

C'est donc important de toujours veiller à nos pensées !

On est bien content que tout le monde ne connaisse pas nos pensées, mais en même temps c'est bien d'accepter qu'un Divin entende tout et de le ressentir plutôt comme quelque chose de protecteur, comme quelque chose qui peut procurer une saine honte. C'est une aide morale pour être une bonne personne, pas seulement à l'extérieur (par ex. en donnant une pièce à un mendiant), mais pour aller beaucoup plus loin et que ce soit aussi une attitude intérieure dans le cœur et dans la tête.

Dans la continuité de vouloir cacher ses zones d'ombre, c'est gênant de savoir qu'on ne peut rien cacher à une instance qui sait tout (égoïsme, lâcheté, paresse, méchanceté, rancune, orgueil, etc.), mais en même temps c'est génial, parce qu'on ne fait pas un chemin pour être validé par qui que ce soit ou par un groupe, mais simplement pour être en relation avec soi-même et avec l'Univers. La motivation devient alors vraiment bonne. Ce n'est même pas seulement pour être heureux, ce n'est plus une motivation seulement égoïste, mais c'est la joie d'être en harmonie avec l'Univers.

Une autre des motivations pour être athée c'est l'orgueil de l'enfant qui veut se croire puissant ou tout-puissant et croire qu'il contrôle. C'est une attitude qu'on peut voir dans nos vies, même discrètement ou inconsciemment, quand on dit au Divin "merci, t'es bien gentil, mais ça va, quoi, moi je sais ce

qu'il faut faire, ce qui est juste,... tes conseils tu peux te les garder, quand tu auras mon expérience on en reparlera." Et le Divin sourit ;-)

Certains psychanalystes ont renvoyé la balle à d'autres psychanalystes, voyant l'athéisme comme une névrose de créer un monde rationnel et scientifique. Parce qu'en réalité, le monde autour de nous ne répond pas du tout aux critères qui sont avancés, il y a énormément de choses qui sont incomprises et qui sont incompatibles avec certaines visions rigoristes de la logique de certaines personnes.

Rémi cite l'exemple d'une patiente avec un fibrome gros comme une orange visible à l'imagerie médicale. Cette patiente devait être opérée 3 mois plus tard et elle souhaitait faire de l'acupuncture pour s'y préparer. Lorsqu'une nouvelle imagerie a été faite avant l'opération, il n'y avait plus de fibrome visible. Pour la patiente, l'explication était l'aide apportée par l'acupuncture, mais pour la médecin gynécologue, le fibrome n'avait jamais existé, il y avait une erreur avec l'imagerie, car *un fibrome ne peut pas disparaître*. Elle avait une pensée obtuse. Elle n'était pas idiote, mais insécurise.

L'image est celle de tout un échafaudage qui est monté pour une explication, comme sur de petites baguettes. Si on enlève une petite baguette, tout s'effondre et on n'a plus de repères.

À l'intérieur de la gynécologue c'était extrêmement fragile, car c'était rigide. La conception du Tao est au contraire d'être souple intérieurement.
-> Invitation à voir quand on fait ça ("je n'ai pas pu oublier", "je ne peux pas avoir tort", "je n'ai pas pu me tromper", etc.) et à voir l'insécurité qu'il y a derrière. On a tous été confrontés à des moments où on était persuadé d'avoir raison et où les faits devaient nous pousser à admettre qu'on s'était en fait trompés.

Les rôles et les identifications sont des rigidités. Leur "fonction" est notamment de nous "protéger" du sentiment de petitesse et d'impuissance face à l'Univers.

Si Dieu entend tout et connaît nos pensées, certaines personnes, connectées à Dieu via leur intuition, peuvent ainsi aussi connaître nos pensées ou voir l'énergie de nos pensées et de nos émotions. Cela peut être pour nous une source de grande peur ou alors une source de grande détente si on se dit qu'on n'a plus à se cacher, ni à se juger. C'est le bon côté de développer nos relations d'amitié et de confiance, en acceptant que l'autre nous voie avec un regard foncièrement bienveillant. Il y aura quand même des jugements de temps en temps, mais sans drame, car globalement il y a de l'accueil.

L'insécurité est ressentie lorsqu'on est face à l'univers. La pensée taoïste nous fait réaliser qu'en fait on est dans l'univers (sans se sentir non plus au centre de l'univers! ;-)).

Lorsqu'on prend conscience qu'on est en continuité avec toute chose, il n'y a plus d'insécurité, on ne peut plus être ni rejeté ni isolé. On peut certes vivre des moments de solitude, de retrouvailles avec sa propre existence, mais on ne peut plus être perdu. On fait un chemin de sécurité véritable. La vérité est une réponse contre l'insécurité et c'est une protection contre les mensonges. L'un des plus grands obstacles au chemin, ce sont les mensonges, car c'est le contraire de faire un chemin de lumière et de conscience. Dans la tradition chrétienne, le malin (ou le diable, *celui qui divise*) s'appelle aussi le père du mensonge.

Alors que nous, dans notre voie, *on réunit* au contraire et on est unifié avec le reste du monde et les autres. Dans les méditations avec les soleils intérieurs, on est tous réunis, on a un point commun, celui de tous avoir un soleil dans le cœur.

Avec la méditation, on ne change pas les circonstances ou un conflit en cours, mais comme on ressent un sentiment de complétude, c'est comme résolu. Quand on se sent bien, qu'on a un sentiment de plénitude, les circonstances ne sont en effet plus un problème et on n'a plus besoin de rien. On a toujours nos peurs, nos complexes, certaines difficultés de vie, mais en même temps ce n'est pas un drame, on a les outils et on va cheminer avec et

ça va aller de mieux en mieux, à la mesure de ce qui est possible. C'est le principe du non-agir: on a réglé des choses sans rien faire. On passe ensuite à l'action avec une attitude juste et constructive.

Autre exemple d'une "logique irrationnelle": dans certaines entreprises, il a été observé que les employés qui sont là depuis très longtemps sont parfois moins au courant des nouvelles technologies ou un peu moins rapides pour effectuer certaines tâches, mais qu'ils anticipent beaucoup et agissent beaucoup plus pour des choses efficaces, qu'ils perdent donc moins de temps et arrivent même à être parfois plus productifs que de plus jeunes employés.

C'est une technique de management à la mode que de licencier les "vieux" - qui sont payés plus - en croyant faire des économies, sans considération humaine, mais avec un espoir de chiffres, et d'amener finalement l'entreprise à la faillite par perte du savoir-faire et de la qualité ("le père a fondé la boîte, le fils a développé l'entreprise et le petit-fils l'a coulée"...).

C'est intéressant de voir que certains gagneront plus d'argent en agissant intelligemment et que ce sont les principes de gouvernance que transmettait déjà Confucius: prendre en considération l'humain.

Vouloir croire que n'existe que ce que l'on peut voir, toucher et comprendre, n'est pas forcément raisonnable et logique. Certains se disent scientifiques en affirmant "je ne crois que ce que je vois", mais ce n'est pas scientifique. Rémi a demandé un jour à quelqu'un qui s'exprimait dans ce sens "as-tu déjà vu l'Australie ? Moi je n'y suis jamais allé, mais je crois quand même qu'elle existe. As-tu déjà vu l'amour, crois-tu qu'il existe? Et la vie?"... Rémi rappelle aussi ce cours de biologie auquel il avait assisté lors duquel le professeur avait dit: "biologie" vient de *bios* et *logos*. *Logos* c'est le verbe, la science, la connaissance et *bios* c'est la vie. Donc "biologie" signifie science de la vie, mais la vie, on ne sait pas ce que c'est... ! ;-)

Ce n'est pas scientifique de ne croire que ce qui nous arrange, que ce qu'on peut contrôler. Certains se croient supérieurs en se déclarant scientifiques, sans l'être. Dans l'exemple précédent, la médecin gynécologue n'était pas du tout scientifique concernant le fibrome. Un scientifique observe: "tiens, un fibrome peut apparaître puis disparaître. Je ne sais pas bien comment il est apparu et je ne sais pas non plus comment il a disparu. Je constate que dans telles circonstances ça favorise qu'il apparaisse, peut-être que d'autres circonstances peuvent favoriser qu'il disparaît, je peux rechercher lesquelles". Cela est une démarche réellement scientifique.

Ce n'est donc pas logique et raisonnable de nier l'existence de ce qu'on ne comprend pas, malgré tous les signes.

Le sens du toucher par exemple reste mystérieux, car tout ce qu'on touche et qu'on croit être de la matière est en fait essentiellement constitué de non-matière. Le poids des atomes et des molécules est faible à l'échelle de la matière. Dans chaque atome il y a au moins 99.9999999999% de vide. Cela nous dépasse... On peut imaginer que des objets puissent en traverser d'autres, vu tout le vide en chacun, comme si le peu d'éléments de matière arrivaient à se croiser et qu'il y ait 99.99etc. % de place (comme 2 vélos se croiseraient sans peine sur une autoroute). Scientifiquement ça s'explique, mais nous, pour le moment, nous ne savons pas le faire. Cependant, ce n'est pas non plus parce que nous ne savons pas le faire que personne ne sait ou ne saura le faire. On ignore bien des choses...

Il est faux de penser que c'est scientifique de croire ce qu'on peut toucher. En effet, parfois on a l'impression de sentir quelque chose qui nous touche, mais rien ne nous touche, c'est juste notre peau qui transmet une information. Ou à l'inverse, on peut parfois sentir qu'on nous regarde dans le dos, alors que le regard ne nous a pas touché...

Idem avec le fait de ne croire que ce que nos yeux voient, alors qu'il y a tellement de phénomènes oculaires (ne serait-ce que ce que font les

prestidigitateurs ou les mentalistes). Ce n'est pas parce que quelqu'un est daltonien, que les couleurs n'existent pas...

Il nous faut donc relativiser les sens. Ce n'est pas scientifique de faire confiance à notre toucher, ni à ce qu'on voit, ni à ce qu'on entend.

Yi King : le livre des transformations

Ce livre est basé sur le yin et le yang et inclus dans le Tao.

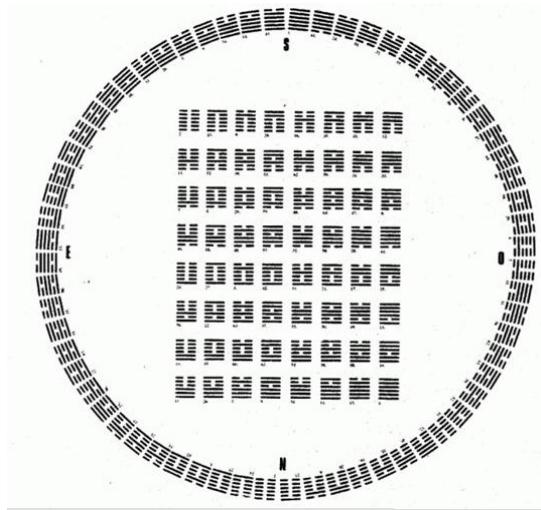
Les humains sont caractérisés par leurs questions. Pour avoir des réponses, il y a eu en Chine pendant des siècles des arts divinatoires et la recherche de réponses (les arts divinatoires ont existé dans toutes les cultures, y compris dans le chamanisme).

Les Chinois ont figuré le yin et le yang par des traits (respectivement brisé ou continu) et ils les ont interprétés comme un non ou un oui (comme dans un système binaire semblable à celui des ordinateurs), puis cela a donné la possibilité de combinaisons. Par exemple, pour une situation: est-elle favorable ou non, est-elle stable ou non?

Ils ont développé un art avec les tiges d'achillée millefeuille. Pendant qu'on tire les baguettes, on se met en méditation. C'est tellement précis, qu'on ne peut pas penser à autre chose en même temps. Il s'agit de tout un rituel avec 50 baguettes dont on retire à six reprises un certain nombre, quatre par quatre, pour obtenir des chiffres qu'on reporte et qui sont traduits en une série de traits brisés, continus ou contenant un cercle (correspondant à un yin, un yang ou, avec le cercle, un vieux yang qui va se transformer et devenir yin ou un vieux yin qui va devenir un jeune yang - on y voit le principe de la transmutation ou de la transformation), le tout formant un hexagramme de six traits superposés. Chaque hexagramme possible est référencé dans le livre du Yi King et correspond à deux textes. Ces derniers ont été rédigés

d'une façon assez compréhensible et accessible par les commentateurs de l'époque.

Le nombre de combinaisons possibles est de 64 hexagrammes différents (cf image).



Avant de faire un tirage, on peut choisir ou non un thème spécifique, poser une question ou non. Il faut faire confiance que le Tao va nous guider pour bien tirer les baguettes. Le tirage étant aléatoire, on n'est pas dans le mental et l'attachement quand on le fait. Chaque hexagramme va nous donner un descriptif d'une situation qu'on peut trouver dans la vie et, selon les mutations, nous indiquer vers quoi elle pourrait évoluer. Ça part du principe que tout change. Le tirage et le livre nous servent à mieux nous connaître, à trouver l'attitude juste et les textes donnent des conseils de sagesse. Il y a une inclusion dans une globalité, ce ne sont pas seulement des conseils individualistes, ils disent plutôt comment s'insérer dans l'harmonie du moment, pour ce qui nous concerne.

On peut aussi lire le Yi King comme un livre de sagesse, sans tirage.

Le Yi King existe également sur Internet, avec une manière de faire le tirage rapidement. C'est facile, mais ça laisse moins le temps pour entrer en connexion et en méditation. L'écran est vide, alors que le ressenti des

baguettes matérielles et l'intuition peuvent être nécessaires, comme dans le tirage des cartes au tarot. Le tirage sur Internet correspond davantage au tempérament occidental: faire facile et rapide. Ce n'est pas ce qui est transmis dans le Tao, qui est plutôt dans l'esprit de prendre son temps et de faire les efforts nécessaires.

Par contre, pour comprendre le Yi King on peut lire beaucoup d'informations intéressantes et complètes sur Internet.

Le chemin que nous faisons dans le groupe n'est pas une voie de facilité, c'est une voie rapide, mais sans se presser, en sachant que c'est une voie de toute une vie. On cherche à faire de son mieux à chaque fois, à faire les efforts nécessaires, à apprendre jour après jour. L'accompagnant n'est ni devant à tirer, ni derrière à pousser, il est à côté pour conseiller et accompagner.

Assumer la responsabilité de ce qu'on vit

Rappel: il y a sur le site web une liste pour distinguer besoins, envies et caprices.

Il existe aussi de telles listes pour distinguer les réels sentiments des interprétations ou des évaluations des actions des autres ou encore des jugements qu'on porte sur les autres ou sur nous-mêmes. (Cf liste de CNV d'Ebi.)

Par exemple, "je me sens blessé.e" ou "ce que tu m'as dit m'a blessé.e" signifie en fait "ce que tu as fait n'est pas bien et je le subis". L'avantage d'utiliser ces mots est de me déresponsabiliser. C'est une manière de rendre l'autre responsable de ce que je ressens, de perdre mon pouvoir et d'accuser l'autre, alors que pour exprimer une vraie émotion, je pourrais dire "je suis triste" ou "je suis en colère". C'est important d'en prendre conscience, car avec cette attitude on ne peut pas facilement interagir. C'est d'ailleurs une

stratégie que de tout prendre mal, afin que les gens n'osent plus rien nous dire. "Cette personne prend tout de travers" est une expression couramment utilisée.

Merci le langage des oiseaux, "prendre tout de travers", cela dénote le comportement de la personne qui "prends" et "déforme". La personne qui fait ceci se sert ensuite de cette vérité transformée comme d'un projectile, afin de tenter de le retourner contre l'autre. Notre besoin face à ces personnes est de s'aimer et de se respecter. Rappel : S'affirmer n'est pas écraser, s'affirmer c'est le respect de tous sans se laisser marcher dessus, parfois ça veut dire apprendre à se défendre.

D'autres exemples d'évaluations masquées plutôt que de vraies émotions: "je me sens accusé.e, rabaisonné.e, écrasé.e, maltraité.e, ridiculisé.e, escroqué.e, délaissé.e, incompris.e", etc. Tous ces termes ressemblent à des émotions, mais en même temps ont un côté manipulateur. Il faut chercher la vraie émotion qui se trouve derrière et regarder si dans la situation donnée je prends ma responsabilité ou si je mets une faute sur l'autre. En général, ces termes mettent une responsabilité sur l'autre. Même si on dit quelque chose de positif comme "tu me rends heureux.se", il faut se méfier: est-ce que je rends l'autre responsable de mon bonheur? Cela est insoluble...

C'est important d'être attentif à ces modes de communication, que ce soit de notre part ou de la part de quelqu'un d'autre, pour ne pas se faire piéger. C'est notamment le cas dans le cadre des accompagnements, car c'est une tentation, quand l'accompagné.e n'aime pas ce que l'accompagnant.e dit, de trouver un prétexte: : "ce n'est pas le bon moment", "ce n'est pas la bonne façon de le dire", "tu ne t'es pas vu, tu n'es pas parfait.e", "tu ne me comprends pas", "tu m'as blessé.e, "je me sens jugé.e par toi", "tu ne m'encourages pas", "à chaque fois que tu me parles, après je me sens nul.le", etc. Bref, "c'est ta faute".

C'est une complète déresponsabilisation et un refus d'apprendre de soi et de l'autre.

Lorsqu'on se surprend en train de faire cela, l'attitude juste est de tout de suite dire "Oh, je vois que je suis en train de tout rejeter, je réalise que j'ai besoin d'intégrer. Je vais écrire et y revenir." Parfois ça prend 10 secondes, parfois quelques jours...

DIMANCHE 4 AOÛT (matin)

Scribe : Marie-Claude / Pascal

Un participant témoigne de son ressenti de percevoir la présence de Lao Tseu aux côtés de Rémi pendant le stage, il l'a habilité avec grande joie et confiance à transmettre ses enseignements sur le Tao.

Conseils pour l'accompagnement

Il est vivement recommandé de mettre par écrit les thèmes qui nous travaillent, afin de mieux s'en imprégner, de les clarifier et de pouvoir ainsi les exprimer à notre accompagnant ou d'autres personnes du groupe pour recevoir leur soutien. Ne pas hésiter non plus à exprimer que l'on est en difficulté avec certains thèmes.

Il y a une coresponsabilité entre l'accompagnant et la personne accompagnée. L'invitation est de rester dans la vigilance lorsque la personne accompagnée n'arrive pas à recevoir ce qui lui a été dit. D'une part, l'accompagnant ne doit pas se laisser être accusé, ni même croire qu'il est le bourreau de la situation, et d'autre part pour l'accompagné de rentrer dans un rôle de victime.

Un accompagnement est un chemin de confiance, de vérité et de responsabilité entre les 2 parties.

Une formulation bienveillante de ce qui se passe va pouvoir aider la personne qui reçoit la vérité à revenir à plus de calme intérieur: « je pense que tu es en insécurité, triste ou en colère. Peut-être est-ce en réaction à ce que j'ai dit ? Quand je te dis ce que je vois, c'est n'est pas contre toi, mais vraiment pour toi, pour t'aider ».

Je vais veiller à quel moment je dis les choses et comment.

Est-ce que je dis parce qu'il ou elle m'agace ? Ou pour l'aider ?

Suivant l'intention que je vais choisir, le résultat ne sera pas du tout le même.

Il est important que je sois conscient de tout mon émotionnel présent, afin d'être sûr de dire les choses avec le plus d'Amour possible.

Accompagner est un grand cadeau, mais qui n'est pas forcément toujours visible !

C'est tout un apprentissage de transmettre la vérité dans la patience et la bienveillance avec persévérance.

Je peux écouter les conseils et avoir pleine confiance en mes accompagnants. Chacun d'eux fait un énorme travail sur lui-même et prend beaucoup de temps de supervision avec Rémi, afin de m'offrir exactement ce dont j'ai le plus besoin, quand j'en ai besoin. Je peux avoir de la gratitude pour mes accompagnants !

La supervision de chaque accompagné représente un grand nombre d'heures, auquel s'ajoute le temps de méditation personnelle afin de prendre conscience de ce qui brasse en lui pour avoir le positionnement juste pour aider au mieux l'accompagné.

Il a aussi besoin de passer un temps conséquent et régulier avec et Le Divin, afin d'être dans la confiance et pouvoir mettre son amour en action.

« Celui qui est concerné par la vie de l'autre va lui enseigner ».

On transmet aussi par l'exemple.

Comment être attentionné ? Avec de petits gestes du quotidien, une parole réconfortante, un sourire chaleureux, une écoute attentive et patiente...

Discernement et conscience

Sait-on ce que c'est le vivant ?

Comment savoir ce qui est vivant de ce qui ne l'est pas ?

Et si la vie existe sur d'autres planètes, comment l'identifier si elle diffère de celle qui nous est commune sur Terre ?

Constat d'un paradoxe : dépenser des milliards pour des projets de voyage vers d'autres planètes, au lieu de les utiliser pour éradiquer la famine ou certaines maladies dans le monde.

Sur Terre, il y a assez de nourriture pour nourrir tout le monde, la Vie l'a prévu ainsi, tout en nous laissant le choix de la partager ou pas.

C'est un fonctionnement humain que de s'approprier les choses, cela vient de notre insécurité.

Il est utile de savoir que les décisions importantes sur le fonctionnement de notre société sont prises avant tout par ceux qui ont le pouvoir financier, non pas par nos politiques.

Pour toute chose, nous avons toujours le choix, par exemple pour la production de nourriture, choisir la qualité, le respect de la terre et un partage des bénéfices ou choisir un rendement agricole ultra poussé qui nécessite beaucoup d'eau et d'engrais, qui détruit le sol, simplement afin d'enrichir une faible partie de la population ?

Pour nous, Il s'agit d'être dans la conscience, avoir un comportement responsable, faire notre part pour l'écologie, trouver un équilibre, ne pas gaspiller trop dans notre vie quotidienne et en même temps, lâcher prise, il y a par exemple assez d'eau sur la planète pour tous.

Voir que le déséquilibre avec la nature est dû aux choix des politiques agricoles et industrielles, que peu dû à nos comportements personnels.

Nous allons voir que la vraie solution se trouve dans le fait de grandir en conscience, seule la conscience amènera l'harmonie sur Terre. Nous allons donc faire notre travail sur nous-mêmes pour grandir et peut-être aider d'autres à grandir aussi en conscience.

L'harmonie vient de la compréhension que tout est en interaction et en interdépendance, que tout vient du Tao.

Idées de lecture :

- « Solutions locales pour un désordre global » très beau livre bien documenté.
- lire toutes les bonnes nouvelles publiées par Lilo (moteur de recherche)

Croyance ou ressenti et connaissance ?

Nous allons prendre conscience que nous sommes tous en chemin. Nous développons tous notre connexion au Divin et aux Alliés, chacun de nous à cette sensibilité, contrairement au «rôle » de ceux qui affirment le contraire.

Y'a t'il quelque chose que je peux ressentir dans mon corps, une voix que j'entends, des images que je peux percevoir ? Le Divin et les Alliés ont bien des manières pour communiquer avec nous.

Notre temps de méditation quotidienne va apaiser le mental qui veut tout contrôler. Dans le silence, notre esprit va s'ouvrir et ainsi avoir de plus en plus accès aux perceptions, être en connivence avec les autres, en résonance avec ce qui se passe en nous et autour de nous. Même gentiment avoir la possibilité d'entendre des choses qui contrarient l'ego.

Croire en Dieu ou savoir que Dieu existe ?

Mon positionnement sur cette question déterminera comment je perçois La Vie.

Certains pensent que croire en Dieu c'est pour les faibles, que c'est comme une béquille pour pouvoir avoir le courage de vivre.

Peut-être que beaucoup « ont de la peau de saucisson sur les yeux », suivant un dicton.

La preuve de l'existence de Dieu se trouve partout.

Suivons l'exemple d'une symbiose très particulière entre une certaine espèce de papillon, avec une longue trompe pour se nourrir, et une autre espèce de fleur, avec de longs pétales, qui forment un entonnoir profond et étroit. Seule cette espèce de papillons est capable de butiner le pollen de cette dernière, et du coup capable de l'aider dans sa pollinisation. Et seulement à cette espèce de fleur, le papillon, avec sa longue trompe, est capable de se nourrir.

Les deux espèces sont donc ainsi incapables de vivre l'une sans l'autre, l'une ne peut exister sans l'autre. Elles collaborent, elles sont dans une symbiose naturelle.

Il est inutile de passer par le mental (cette fleur s'appelle....) pour contempler une fleur. Soyons dans l'allègement Yin Yang, l'équilibre entre ressenti et connaissance. Simplement, « je savoure de contempler cette jolie fleur jaune ! ».

Les rencontres et synchronicités aident également à convaincre qu'il existe quelque chose de plus grand que nous, que La main de l'Univers intervient. Pour certains, il est moins dérangeant de parler de hasard.

Nous avons tous dans notre vie des synchronicités, soyons-y attentifs !

Invitation à voir les synchronicités improbables que nous avons eu durant notre vie.

Les scientifiques ne savent pas ce que sont les émotions, les pensées, l'amour, ni d'où cela vient ?!?

L'Amour est le solvant universel en alchimie, par exemple Il permet à 2 personnes qui n'ont que peu de choses en commun de se solubiliser dans l'Amour, et ainsi se lier.

« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point. » Blaise Pascal

Certains scientifiques ont découvert les substances et les conditions présentes et indispensables à l'apparition de La Vie sur Terre.

Ils ont tout naturellement pensé que réunissant toutes ces conditions, ils allaient créer du vivant à partir du non-vivant. Ils n'ont jamais réussi, on ne sait pas créer La Vie.

Autre preuve, prenons toutes les expériences inexplicables au sujet de la mort : la communication avec les personnes décédées, des personnes qui racontent leur expérience de mort imminente, bien souvent les mêmes récits entre toutes ces personnes, des personnes qui reviennent à la vie avec des savoirs et des connaissances impossibles à avoir. Tout cela montre qu'il y a quelque chose après la mort.

Toutes ces preuves, les scientifiques ne veulent pas les prendre en compte... ne pas prendre en compte les faits, n'est absolument pas une approche scientifique.

Quelques livres de Stéphane Allix, journaliste, recommandés sur le sujet de la vie après la mort :

- le test : une expérience inouïe : la preuve de l'après vie
- Après : quand l'au-delà nous fait signe.

La matière n'est que de la lumière en mouvement plus lent.

Cela permet de relativiser la croyance qu'il n'y a que ce qui est dur, concret, qui existe. C'est de l'orgueil de croire que ça n'existe pas, car peu vraisemblable, ou parce que l'on ne comprend pas.

C'est une sorte de présomption d'aller dédaignant et condamnant pour faux ce qui ne nous semble pas vraisemblable. Montaigne

Confiance et lâcher prise

Il est important de prendre les enseignements au sérieux, de bien les suivre à la lettre.

Ce serait comme suivre une recette en changeant les ingrédients, mettre du sel à la place du sucre dans mon gâteau par exemple.

Faire à sa propre sauce, c'est comme si les mots posés n'étaient pas pour moi, que je sais mieux comment faire.

Dire la vérité est un acte d'amour, il est important que j'apprenne à l'accueillir, que je ne fasse pas semblant.

C'est bien normal d'appréhender de la recevoir, cela fait beaucoup travailler à l'intérieur.

Il s'agit de me sentir concerné tout le temps dans ce qui est enseigné, si j'ai l'impression de ne pas l'être, c'est sûrement que je ne veux pas le voir.

Ma télévision a son antenne, c'est indispensable d'avoir un relais pour la diffusion du son et de l'image.

Il se passe la même chose avec Rémi, il est notre antenne pour pouvoir se connecter au Divin et aux Alliés. Il est le relais de l'énergie divine, sans lui, elle ne passerait pas entre Le Divin, l'accompagnant qui anime le voyage et l'accompagné.

Rémi laisse simplement passer les choses à travers lui, il a pris l'engagement de ne rien contrôler. Ce choix est indispensable pour être relais.

Il est important pour chacun de voir à quel point il est joyeux et aidant d'avoir quelqu'un à nos côtés qui peut accéder à nos pensées, afin de nous aider à décoder tout ce qui se passe en nous et dont nous n'avons même pas conscience.

Chez chacun, l'inconscient est une part immense, qui prend trop souvent le contrôle sur nos choix.

Ayons confiance que Le Divin, dans Sa sagesse et Sa bienveillance infinie, pourvoit à tous nos besoins, argent, relations affectives, nourriture, vérité, etc.

Je peux choisir d'être dans la légèreté, il n'y a pas besoin de chercher ni de se préoccuper de quoi que ce soit.

Le Divin sait ce qui me plaît et tout ce dont j'ai besoin, je peux donc Lui remettre tous les domaines de ma vie entre Ses mains.

Démo avec les baguettes du Yi King

DIMANCHE 4 AOÛT (après-midi)

Scribe : Bogdan / Pascal

Suite du matin

“Celui qui accepte la position basse sera élevé par l’Univers.”

C'est exactement ce qu'il s'est passé pour Confucius, qui s'est retrouvé ministre de l'Etat où il vivait, sans avoir cherché à le devenir.

Plutôt que de chercher à obtenir ce que je désire égoïstement, je vais privilégier mes relations, en faisant preuve d'humilité et de pardon.

L'homme n'est grand qu'à genoux (Paul Claudel, homme religieux)

L'homme n'est grand que quand il se tourne vers Dieu avec humilité.

Le Yi Jing

Le Yi Jing n'est pas seulement un jeu divinatoire. Il peut également être un moyen de se pencher sur ce que j'ai à apprendre en ce moment.

A force de "jouer" avec les baguettes, il y a un lien qui se fait avec elles, comme pour ceux qui jouent du tambour, un lien profond se crée avec leur instrument.

L'humilité au centre de nos vies

L'humilité est le chemin qui mène vers une profonde sérénité, elle me permet de cesser de dissimuler ma véritable nature ou de jouer le rôle d'être quelqu'un d'autre.

Jouer un rôle prend énormément d'énergie, de temps et d'espace dans mon quotidien, il est bien plus simple et léger d'accepter qui je suis et d'agir avec authenticité.

Je n'ai rien à cacher, je peux être aimé et me sentir aimable tel que je suis !

Le ridicule est l'ami de l'humilité.

Se mettre intentionnellement dans le ridicule est une très bonne expérience, cela nous fait beaucoup grandir en humilité.

un participant rappelle que notre travail sur les rôles est indispensable et inévitable, il est au centre de notre chemin spirituel.

Je ne peux être en paix, en joie et libre de vivre ma vie si je suis prisonnier dans des rôles.

C'est un travail qui va durer jusqu'à la fin de notre vie.

Il est très important de simplement **décider de commencer** notre prise de conscience sur nos rôles et d'accepter de changer nos fonctionnements.

Nous allons être comblés et bénis si l'on décide de choisir le chemin de l'humilité, c'est une certitude.

L'existence du Divin

Jung a dit : "Je ne crois pas en Dieu, je sais qu'il existe !"

Il y a tant de preuves et d'expériences qui démontre bien que Dieu existe bel et bien.

Un participant, par exemple, a vu son arrière-grand-père un jour après sa mort, alors qu'il n'était même pas encore au courant de son décès.

L'invitation est non pas de croire en Dieu, mais savoir qu'il est là, apprendre à Le connaître et Lui parler.

Il nous est rappelé que nos alliés sont des êtres de bonne volonté, qu'il est important de faire régulièrement appel à eux dans des activités, des expériences physiques ou spirituelles.

Mot de la fin

Pratiques personnelles au retour du stage

Il y a eu des actions visibles lors du stage, comme les ateliers, mais aussi des moments d'apprentissage plus subtils et moins apparents, tels que les partages, les moments où l'on s'est senti bien ou mal, quand nous avons mis notre amour en action, etc.

Beaucoup de moments discrets ont révélé de véritables pépites chez chacun et chacune.

Nombreux sont ceux qui redoutent le retour à la maison, ce qui est normal et compréhensible. Durant la semaine, tout le monde a été soutenu par des énergies collectives, mais une fois rentrés, le danger est de tout oublier ou de laisser tomber ce que chacun a mis en œuvre sur lui-même et appris pendant le stage.

Le saboteur sait qu'il a perdu une bonne partie de son pouvoir pendant le stage, mais il n'a de loin pas disparu. Il attend le moment où nous baisserons la garde pour revenir encore plus fort.

Les deux ou trois premières semaines après le stage demanderont un effort supplémentaire pour maintenir les acquis.

Il est absolument nécessaire de s'accrocher sérieusement à ses pratiques ! 30 minutes de méditation quotidienne, ce n'est pas 29 minutes, 60 minutes ce n'est pas 59.

Aller vers l'autre

Pour tirer le meilleur parti des liens d'amitié qui ont été tissés et pour pouvoir continuer à se soutenir mutuellement, chacun est invité à prendre l'initiative d'écrire, d'appeler ou de se voir, de se demander sincèrement : "Comment vas-tu ?", "De quoi as-tu besoin en ce moment ? Et comment puis-je t'aider ?".

Ne pas hésiter à méditer ensemble, à discuter d'une thématique qui nous tient à cœur, sincèrement et simplement.

Il y a toujours moyen d'aider et soutenir l'autre. Que ce soit pour des tâches comme le rangement (exemple : veux-tu que je te soutienne à distance sur ta manière de le faire, ou bien, veux-tu qu'on prenne un moment de discussion

pendant que je viens t'aider ?) ou lors d'un travail spirituel concret, comme les RAC par exemple (Voux-tu que nous les fassions ensemble ?).

Il est aussi essentiel que je maintienne ma connexion au Divin !

Ne pas hésiter à Lui parler à voix haute, même si cela peut sembler étrange au début.

C'est un acte authentique qui, malgré son aspect inhabituel ou "bizarre", renforce profondément la relation et nous rapproche davantage de Lui.

En chemin vers Lui, nous réalisons qu'il est le Chemin, tel est le Tao.