

INTRODUCTION

Ce livre répond au désir d'évoluer vers une communauté nationale unie. Pour œuvrer dans ce sens, chacun.e aura à faire l'expérience de l'unité² intérieure en modifiant sa personnalité³. Je ressens un désir universel, plus ou moins conscient, d'harmonie⁴ qui implique de réactualiser notre mode de pensée. Actuellement l'enseignement de la culture d'unité sociale n'est ni au programme de l'Éducation nationale ni transmise dans les familles.

Le processus qui est décrit, est un chemin de progression qui s'appuie sur la formule alchimique⁵ Autonome-Responsable-Authentique, et rappelle l'apprentissage à acquérir pour transcender sa personnalité. Faire l'expérience de l'unité intérieure, suscite le désir de partager cet art de vivre⁶ à l'échelle collective. Ce livre en fait la proposition pédagogique tel un compagnon d'apprentissage.

² Caractère de ce qui est considéré comme formant un tout dont les diverses parties concourent à constituer un ensemble indivisible. *Larousse.fr*.

³ Individualité psychologique de la personne telle qu'elle se manifeste dans ses comportements. *Larousse.fr*

⁴ Qualité d'un ensemble qui résulte de l'accord de ses parties ou de ses éléments et de leur adaptation à une fin : L'harmonie de l'univers, du corps humain. *Larousse.fr*

⁵ Art de purifier l'impur en imitant et en accélérant les opérations de la nature afin de parfaire la matière. *Larousse.fr*

⁶ Ensemble de méthodes à observer pour modifier nos comportements psychosociaux et constater une évolution sociale dans le sens de l'unité. *Définition personnelle*

Depuis 2014, je travaille intensément à la lecture et à l'écriture dans un objectif de recherche et de questionnement sur nos comportements et le peu de satisfaction que nous en retirons. J'ajoute aux plans d'observation habituels, la dimension de l'énergie comme source d'information. Mon travail a débuté en Provence, une région densément peuplée avec une mixité sociale mal vécue. Mais en Ardèche, après avoir entrepris un exode urbain, j'observe les mêmes comportements défensifs malgré un faible taux d'occupation des sols. J'ai d'abord vu une question de Responsabilité et de mauvais traitement interne de l'information. Si nous étions plus Responsables et conscients de ce qui nous traverse, sans doute prendrions-nous en main notre destin pour le rendre plus satisfaisant. Après deux années à publier des témoignages qu'il m'intéressait d'accompagner en Responsabilité, c'est-à-dire qu'ils soient réécrits avec une pleine conscience des désirs, des choix et des croyances qui ont motivé les expériences de vie décrites, j'ai eu le sentiment de passer à côté de quelque chose. L'idée d'Autonomie, associée à la Responsabilité, a complété la formule. Comment être pleinement Responsable si l'élan naturel et Autonome est entravé dès le début de la vie par des messages plus ou moins cachés qui me dictent ce que je dois faire et espérer, comment je dois être et penser ? L'auto-responsabilité sous-tend la reconquête de son Autonomie. Une année supplémentaire a été nécessaire pour ajouter à la formule l'idée d'Authenticité. Dans ce présent de conscience, la formule m'apparaît complète et elle se révèle être un chemin de progression efficace.

*Comment puis-je augmenter sereinement ma
Responsabilité et mon Autonomie si je me suis construit.e
sur un mensonge existentiel ? C'est en déconstruisant
chaque consentement tacite que je pourrais réaffirmer
mes choix et me libérer de mes entraves. L'Authenticité
semble être le commencement et aussi la finalité de ce
processus qui aboutit à une expression de soi libérée de
toute résistance et alignée avec tous les éléments de
l'Univers.*

L'ALCHIMIE DU ARA

Autonomie	Responsabilité	Authenticité
<ul style="list-style-type: none">• Je dispose de toutes les ressources (capacités et talents) pour répondre à mes besoins et mener de façon satisfaisante mes expériences de vie successives.	<ul style="list-style-type: none">• Je suis responsable de mes choix, de ce que je ressens et de ce que je vis.• Ce qui me semble être un problème ou une attaque dirigée vers moi, relève d'une interprétation personnelle qui indique une tension intérieure qu'il m'incombe de rééquilibrer.	<ul style="list-style-type: none">• Je me reforme en être de désir, libre de mes choix.• J'aligne mes actions sur mes désirs, sans les entraver. Mes demandes sont claires et mes intentions non dissimulées.• Je m'autorise à être unique avec humilité.• Je me réactualise (cf. p.63) en permanence pour réduire la tension.• Je suis plus réfléchi.e que spontané.e.• La sincérité de mon expérience augmente la connaissance universelle.

Le *ARA transcendé* désigne une personnalité qui a appris à augmenter ses capacités d'Autonomie, de Responsabilité, d'Authenticité (A.R.A.). Une personnalité a *transcendé* son A.R.A. quand elle devient capable de modifier par elle-même des comportements sociaux prévisibles et inadaptés qui la privent d'une expérience durable d'unité.

Quand je parle de cet art de vivre, cela met tout le monde d'accord. Des mots qui inspirent et évoquent une direction intéressante. Des mots dans lesquels il est plaisant de se reconnaître, avec, à demi avoué, quelques progrès à fournir dans l'une ou l'autre de ces directions.

Pourtant nous ne sommes pas ARA !

Moi-même qui suis inspiratrice de cet art de vivre, si j'oublie d'actualiser cette intention dans une présence permanente, je répète le schéma de pensée actuel.

L'héritage de notre humanité est bien moins appétissant : nous sommes éduqués à être dominants, envahissants, peureux, menteurs, culpabilisants, dépendants, impuissants, conflictuels. L'humanité se dénature, à quel point sommes-nous déjà transformés en ogres⁷ !

⁷ Gros mangeur exigeant et insatiable devenu incapable de prélever une part raisonnable pour ses propres besoins, il néglige la valeur du vivant qu'il manipule et soumet à ses désirs. Il est disposé à mettre en danger l'équilibre du vivant en surconsommant de la nourriture, de l'énergie, en privatisant des espaces avec démesure, en faisant usage de produits toxiques pour son confort, malgré les alertes et la nature invasive de son espèce. Si nos ancêtres ont trouvé qu'il y avait un intérêt à se réunir pour survivre, et que de telles concentrations avaient peu d'impact, nous nous sentons aujourd'hui de plus en plus en danger dans l'hyper proximité de nos semblables et cela augmente l'agressivité ambiante qui finira par achever notre transformation psychique en ce personnage de conte si cruel. *Définition personnelle*

CULTURE PSYCHOSOCIALE DE LA DIVISION ET DE L'AUTO ASSERVISSEMENT

La liste des actions, des phrases et des intentions suivantes décrit notre adhésion plus ou moins consciente à cette énergie ambiante qui divise au lieu d'unir. Il est utile de reconnaître nos formes de domination et de manipulation, nos multiples façons d'entretenir une certaine mauvaise foi, de créer des situations conflictuelles et contraignantes vis-à-vis de soi et des autres. Chaque mot ou phrase surprenante, sans doute familière, mérite d'aller en vérifier la définition exacte, de s'ouvrir au questionnement (cette liste est le fruit de l'expérience d'une ou plusieurs personnes qui reconnaissent une tension intérieure face à ce type d'actions). Est-ce utile de se décourager ou de se culpabiliser si près du but ? Seule la passivité vaut adhésion et la suite de ces pages est une mise en action.

Les actions qui décrivent une prise de pouvoir ou une tentative de domination

Contraindre	Discipliner	Revendiquer	Me révolter
Imposer	Manipuler	Séduire	Punir
Surpasser	Pardonner	Conseiller	Intimider
Me moquer	Surclasser	Convaincre	Me plaindre
Évaluer	Critiquer	Contrôler	Menacer
Exploiter	Asservir	Ordonner	Contenir
Flatter	Dompter	Jurer	Régenter