

« La solitude, et parfois la critique acerbe, sont le prix à payer pour la liberté et la fidélité à la voix de sa conscience intime, plutôt qu'à une tradition, aussi vénérable soit-elle, ou à une mode dominante »

Frédéric Lenoir – Petit traité de vie intérieure.

« L'homme qui considère sa propre vie et celle de ses semblables comme dépourvues de sens n'est pas seulement malheureux, mais difficilement apte à la vie. »

Albert Einstein

Introspection

Y a-t-il une raison pour choisir d'être libre de suivre ses convictions au prix de s'entourer de la solitude du monde ? Être seul et simultanément être relié au monde consciemment est un double mouvement vital qui, à l'instar de la double hélice de l'ADN, des systoles & diastoles du Cœur, des inspires & expires du Poumon, est un double mouvement Yin & Yang existentiel. Vivre la vie sur terre, entre Ciel et Terre plus précisément, entre là-haut et ici-bas, entre l'Esprit et le Corps, entre le Spirituel et le Matériel, est un challenge pour retrouver le Cœur d'un mouvement vital *ExistenCiel*. Exister sur Terre avec une philosophie de l'Esprit reliée au Ciel c'est d'un certain point de vue naître, vivre et mourir ou bien vivre, survivre, exister, revivre et vivre autrement entre innocence et conscience. Alors cet aspect cyclique de la vie, qu'il implique les renaissances à Soi durant la vie ou bien des cycles de réincarnation de l'être, reste avant tout un système vital multidimensionnel fait de nos croyances, de nos aspirations, de nos rêves et de nos idéaux. Nous sommes tous si singuliers à se conjuguer au pluriel sur terre. Le métier d'humain est un challenge, une mission de vie, une légende personnelle. Il n'y a pas de secret à percer si ce n'est le sien. Alors si intuitivement nous vivons innocemment l'existence durant l'enfance, les épreuves de la vie nous font survivre à la perte de cet idéal illusoire infantile. Les jeux humains nous apprennent à lutter contre nos dragons intérieurs à des places

différentes, des rôles que nous jouons dans nos relations et qui entretiennent tantôt des cercles vertueux tantôt des cercles tortueux. Du martyr qui se sacrifie au guerrier qui lutte à s'épuiser, en passant par le vagabond en quête de sens qui peut se perdre et se retrouver et à l'orphelin qui vit l'effondrement de ses illusions, nous traversons les épreuves de la vie à la lueur d'enjeux relationnels que nous découvrons grâce au sens donnés à nos actions à travers ces archétypes de personnalité, réelles ressources cachées aux confins du Soi. Expérimenter alors notre passage sur Terre à la lumière des *pas-sages* posés sur les étapes de nos vies est un vrai *apprenti-sage* pour devenir sage, pour rencontrer notre magicien intérieur, notre Merlin l'enchanteur, notre authenticité. Lâcher prise, prendre de la hauteur, de la distance et faire des pas de côtés, c'est jouer aux jeux humains avec cette conscience des archétypes constituant notre personnalité humaine. Alors innocemment nous vivons la vie et puis ensuite nous expérimentons le fait de survivre dans nos agirs inconscients d'orphelin quand l'innocence s'envole. Les histoires de vie nous montrent que l'innocence s'envole avec plus ou moins de violence, plus ou moins tôt et que nous en avons plus ou moins conscience. Ces trajectoires, liées à nos histoires nous en font parfois voir de toutes les couleurs. C'est parfois à la lueur de la maladie, du deuil, du burn-out, des séparations, des naissances, des grossesses, des désirs d'enfants inassouvis, bref, des changements importants de vie, que nous réalisons que le précieux de nos vies, pourtant sous nos yeux, s'envole

vers là-haut, nous laissant ici-bas avec nos idéaux déchus et nos rêves effondrés. A cet endroit du vivant nous expérimentons ce que nous appelons éveil, réveil ou ouverture de conscience. Cette systémie de la vie se met en mouvement entre traumatisme et résilience et soutient le mouvement vital *Ying Yang* des saveurs de la vie qui sont complémentaires, en apparences opposées et inter-connectées pour se révéler l'une l'autre. Cette dynamique en apparence duelle et opposée est la danse de toute forme de vie, de la double hélice de l'ADN aux danseurs de tango, en passant plus basiquement par le chaud et le froid, le noir et le blanc, l'obscurité et la lumière, la surface et la profondeur, la lune et le soleil ou bien encore la colère et la tempérance, la joie et l'effroi, la peur et l'élan vital, l'enfant et l'adulte, les vices et les vertus, la science et la conscience, la danse et la transcendance. Il s'agit des déclinaisons du mouvement vital universel *Yin Yang* dans le monde des phénomènes de la vie, offerte par la vision orientale de la philosophie existentielle antique taoïste.

Nous prenons alors un jour conscience de l'innocence perdue, des illusions déchues qui révèlent notre envie et notre responsabilité à prendre soin de ce qui est précieux à nos yeux bien au-delà du matériel. Là s'ouvre alors la dimension spirituelle, qui n'est que la conscience posée sur la chance d'être dans l'expérience de la vie. En prendre soin à chaque instant dans les trois fois rien du quotidien c'est faire passer la vie ordinaire d'un état

matériel à un état spirituel pour faire surgir de ce réel l'Esprit de la Matière, le sens de l'existence. La justesse de la voie du milieu apporte de la nuance tant dans la dimension matérielle que dans la dimension relationnelle. Transformer l'ordinaire en extraordinaire comme Merlin l'enchanteur c'est pratiquer l'Esprit de l'alchimie dans notre laboratoire interne émotionnel, dans notre corps qui protège le Cœur sacré de notre existence.

Exister signifie étymologiquement « sortir de, se manifester, se montrer, être hors de... ». C'est d'une certaine manière se séparer de l'illusion du monde uniquement matériel pour entrevoir sa dimension spirituelle. S'extraire de la dualité du monde ordinaire qui sépare et oppose toute chose pourtant complémentaire dans la vie, est un chemin extraordinaire à emprunter pour retrouver de l'unicité en soi et une certaine forme d'unité avec autrui. Le mariage subtil des authenticités et des singularités conjugue les qualités, marie les opposés et fusionne les polarités pour en extraire la quintessence. Inventer l'espace de la connexion entre les espaces complémentaires c'est s'assurer de leur offrir un espace chacun pour exister et de construire un 3^{ème} espace, l'espace du Nous, le vivre-ensemble. L'équation taoïste de la vie nous propose d'entrevoir que $1+1=3$. C'est une façon de comprendre les parties qui composent l'écosystème humain afin d'en appréhender la systémie en recomposant consciemment cette équation de la relation dans nos vies singulières. Dans le respect des

complémentarité vitales et des co-existences nécessaires à tout équilibre c'est une tout autre saveur qui peut alors s'insinuer dans le quotidien humain. De nouveaux rapports aux objets et aux êtres vivants est révélé dans cette expérience. La sobriété heureuse, l'entraide, la solidarité, l'équité et l'élégance relationnelle naissent de la danse de cette nuance, de la chance d'expérimenter la complétude de ce mouvement vital, en soi, entre Yin et Yang et avec autrui. Poser consciemment les yeux du cœur sur les *merveilleux malheurs* de la vie sur terre pour reprendre la formule du titre d'un ouvrage de Boris Cyrulnik, offre de découvrir la saveur du bonheur même s'il co-existe avec son lot de malheurs. La résilience est ce mouvement de conscience et de transformation de soi entre Yin et Yang, entre peur et amour, qui désigne la capacité à réussir à vivre, à croître dans le respect de soi, à développer sa croissance personnelle malgré l'adversité de la vie et ses injustices parfois destructrices. A l'instar de l'élément métal qui exprime sa résilience, sa capacité à se transformer dans le feu de la vie malgré son aspect initial rigide et tranchant, l'humain est un être capable de nuance. L'élément métal dans son corps en énergétique orientale représente le mouvement vital du duo Poumon et Gros Intestin pour faire entrer le souffle de vie et éliminer les déchets, pour accueillir la nouveauté et laisser partir l'ancien. La vision énergétique des saisons de l'humain avec le regard croisé du Zen Shiatsu et des sciences occidentales est une équation Taoïste entre Orient et Occident que j'aime partager. Apprendre à se

connaître pour co-naître à soi est ce chemin où décrypter les archétypes de ses profondeurs enfouies révèle la magie intérieure. Cette transformation de nos représentations du monde nous offre de vivre, survivre, exister, re-vivre et vivre enrichis de ce cycle de vie qui danse à l'infini et pour la vie.

Vivre est la chose la plus rare du monde, la plupart des gens se contentent d'exister, sans plus.

Oscar Wilde.

Exister dans des rôles de martyr, de guerrier de vagabond, d'innocent ou d'orphelin pour combattre nos dragons intérieurs s'expérimente à travers la relation aux dragons extérieurs incarnés par nos alter-egos de la vie ordinaire. Ce regard global porté sur la complémentarité malheur bonheur offre une saveur Yin Yang complète à l'existence pour transformer notre propension à survivre inconsciemment et réapprendre à vivre pour un jour se surprendre à exister en conscience. La magie de ce voyage héroïque de la vie sur terre, l'âme qui agit en nous dans ces passages de vie, nous rebranche à l'arc en ciel de nos vies, à nos rêves oubliés, à nos espoirs cachés, à nos ressources ignorées. Ce voyage est une expérience transformationnelle de soi, une alchimie intérieure qui révèle notre puissante douceur à être tout simplement

humains, humanistes en chemin et magiciens de nos trajectoires de vie. Cette voie royale du Cœur et de la Spiritualité, entre Science et Conscience, offre d'entrevoir là encore le double élan vital du *Cœur Esprit* dans son expérience corporelle. L'élan de la confiance en la vie, de l'amour de soi et d'autrui et de la Foi qu'unis à une Conscience éthique et écologique la relation à Soi, à Autrui et à la Vie est embellie, pacifiée et sublimée.

Ce qui perturbe peut-être l'humain c'est que la raison le dépasse et fait trépasser toutes ses certitudes, c'est qu'accepter de vivre l'expérience corporelle implique d'accueillir la dimension sensorielle de son être. Ce mouvement intérieur émotionnel s'ancre dans le corps en sensations confortables et inconfortables et en ressentis agréables ou douloureux. L'intuition, à la croisée des chemins entre sensations et entendement, pourrait alors être chez l'humain, le fameux discernement qui lui manque parfois. Être connecté à soi et à l'autre pour inventer le nous. C'est un paradigme relationnel qui demande un retour sur soi, un retour aux sources, *le grand retournement* selon Annick de Souzenelle.

Le chemin de la liberté est une voie vers soi, vers la liberté d'être pour retrouver une écologie et une éthique individuelle et collective Yin et Yang. Ce mouvement est une dynamique d'interférences entre microcosmes et macrocosmes, entre nos univers intérieurs et le monde extérieurs. Contrairement à l'illusion individuelle et collective séculaire, il n'y a pas à « tuer » l'ego car il nous

caractérise en tant qu'humain, il fait partie de notre structure de personnalité qui apprivoisé, exprime l'authenticité de notre identité. Pour aller au sommet de la montagne de l'existence gardons à l'esprit que la montagne a une base pour nous permettre d'avoir les pieds sur Terre. L'ego c'est juste ce qui nous caractérise en tant qu'humain. C'est nous avec nos lunes et nos soleils, avec les côtés ombragés et ensoleillés des versants de la montagne. Alors gardons les pieds sur la Terre et la tête dans les nuages et nous grandirons main dans la main avec notre ego, plein d'idéaux et de bobos, pour le rendre de plus en plus beau. Cet ego est notre identité, notre personnalité. L'idée est juste de descendre aux confins de Soi pour libérer et révéler son originalité, son authenticité, sa singularité. Ce processus d'individuation est multidimensionnel et pas uniquement psychologique. C'est d'une certaine façon un chemin spirituel aux confins du Soi car il permet l'expression de soi reliée au Cœur de l'Universalité de la Vie. Alors l'ego ne disparaît pas et nous n'avons nul besoin de le sacrifier. Nous avons à l'apprivoiser, à nous rencontrer nous-même et à apprendre à nous aimer pour exprimer l'originale splendeur que nous pouvons partager sur la Terre avec nos pairs. Alors l'ego d'hier qui s'exprimait pour avoir raison aura découvert les raisons de ses passions par la voie de la libération des blessures du Cœur et de l'ouverture d'un Cœur Conscient. C'est un tout autre rapport à Soi, à autrui et à la vie qui est découvert et incarné consciemment avec la manifestation d'une

personnalité authentique, éthique et écologique, nuancé et congruente, vibrante et élégante.

Chaque humain est doté d'un ego pour cheminer du Moi inconscient au Soi conscient dans l'acceptation que « devenir grand » c'est osciller en permanence entre ces deux polarités de notre personnalité. Cette évolution de Conscience emmène l'être humain à s'individualiser pour révéler sa nature originale.

« Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme » nous disait Antoine de Lavoisier, père de la chimie moderne mais également philosophe. C'est une chimie de l'âme, une alchimie, la voie royale du Cœur qui offre le discernement au cœur de la danse de notre expérience sensorielle entre nos intuitions et notre entendement. C'est une autre façon d'écouter le monde, de l'entendre en nous et de discerner ce qui nous semble être le choix le plus adapté à faire dans un contexte donné.

« Le discernement consiste à tenir compte de l'importance de cet acte et de ses conséquences, et, en pleine conscience, de choisir la voie la plus juste compte tenu de tous les facteurs affectifs, émotionnels, matériels, relatifs à une situation donnée. Il est évidemment plus facile de suivre sans réfléchir les croyances sociales ou religieuses dominantes que de se forger une conviction personnelle ». Frédéric Lenoir dans son ouvrage *Petit traité de l'intériorité* aborde cette question du discernement à travers la question de l'avortement mais plus largement il offre à mes yeux d'illustrer ce qu'implique un choix conscient.

Cette part de nous inconsciente, qui fonctionne sur un mode défensif pour protéger ce qui est cher à nos yeux, notre dignité et notre intégrité, n'aime pas du tout cette réalité qui l'invite à rechercher sa vérité, sa liberté d'être dans une connaissance de soi, alors même qu'elle l'emmène à se battre pour sa liberté extérieure. Cette part intérieure est l'EGO, l'Être Gentil Originel, qui par émancipation des croyances et des dogmes religieux, étatiques, familiaux ou scolaires, peut devenir un être original, authentique est libre d'être lui-même. L'humain n'est ni à l'abri de ces inconsciences inconscientes, ni à l'abri de ces consciences inconscientes ! Ainsi l'ego spirituel de celui qui pense avoir compris mieux que les autres fait autant de dégâts que les inconsciences de certains. En cela le fameux ego spirituel est une forme d'ego inconscient qui pense être conscient et qui fait la leçon aux autres au lieu de juste être lui-même et de tracer sa route à sa juste place en laissant l'autre trouver la sienne. Là est la place du doute, c'est de nous offrir de nous interroger sans cesse sur notre route de façon à l'incarner pour soi sans entraver celle d'autrui. Transmettre sa compréhension du monde, finalement valable pour soi-même en priorité, et laisser l'autre libre d'y adhérer... ou pas, offre à l'autre une information et le laisse libre du choix de sa direction. Voilà pourquoi ce que j'écris est juste ce que j'ai à Cœur de donner et de partager sans rien attendre, car chacun est libre de s'éprendre de ces mots ou de les rendre à l'univers.