



VIVRE LE DIVIN AU QUOTIDIEN

MODULE N°1

Qu'est-ce que la spiritualité ?

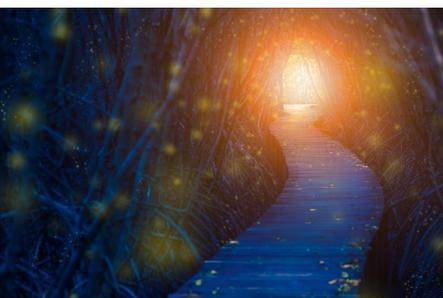
Dans ce premier module, je vais répondre aux questions que l'on me pose souvent sur la spiritualité :

- qu'est-ce c'est la spiritualité ?
- à quoi ça sert ?
- comment avoir une vie spirituelle riche ?

DÉFINITION

Pour une première approche, regardons ce que dit de ce mot une source assez neutre comme Wikipédia.

> La notion de spiritualité (du latin ecclésiastique *spiritualitas*) comporte aujourd'hui des acceptions différentes selon le contexte de son usage. Elle se rattache conventionnellement, en Occident, à la religion dans la perspective de l'être humain en relation avec des êtres supérieurs (dieux, démons) et le salut de l'âme. Elle se rapporte, d'un point de vue philosophique, à l'opposition de la matière et de l'esprit (ou encore de l'intériorité et de l'extériorité). Elle désigne également la quête de sens, d'espoir ou de libération et les démarches qui s'y rattachent (initiations, rituels, développement personnel, Nouvel Âge). Elle peut également, et plus récemment, se comprendre comme dissociée de la religion ou de la foi en un Dieu jusqu'à évoquer une « spiritualité sans religion » ou une « spiritualité sans dieu ».



Penser la vie en termes de spiritualité revient donc à penser que l'être humain n'est pas seulement un corps fait d'os et de chair, accompagné d'un merveilleux cerveau qui le dirige. C'est croire qu'il existe « autre chose », c'est-à-dire une autre dimension qui transcende le temps et l'espace et donc les frontières de la vie et de la mort.

Si cette manière de penser amène tout naturellement la question de ce qu'il advient du « moi » une fois que l'enveloppe charnelle n'est plus opérationnelle, elle pose aussi la question de se vivre différemment et de conduire sa vie d'une certaine manière si nous nous pensons comme des êtres de nature spirituelle.

ÉCLAIRER LA MORT

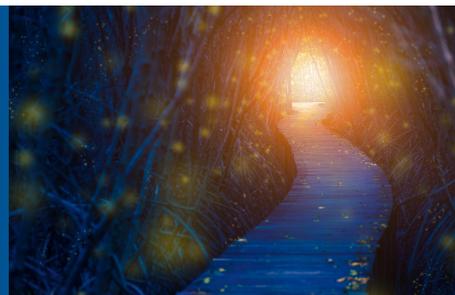
La spiritualité offre la possibilité d'appréhender de manière différente la mort (ou plus exactement la fin de la vie terrestre). Elle pose un autre regard sur ce constitue la pierre d'achoppement de l'existence terrestre, c'est-à-dire la dualité, c'est-à-dire la séparation. C'est elle qui occasionne souffrance ou extase. Souffrance de la séparation avec la mère,

souffrance de la relation avec l'autre, souffrance sur la séparation d'avec la matière, qui peut nous donner l'illusion que nous sommes le jouet de la vie et que nous n'avons aucun pouvoir en ce monde. Extase de la beauté de ce dont je suis séparé, extase du pouvoir que j'ai sur la matière, extase de l'union et du partage avec l'autre. La mort peut donc être vue comme la séparation « ultime », le niveau de séparation le plus élevé et faire peur, voire occasionner de l'angoisse chez l'être humain. Ne plus voir cette séparation comme définitive offre une réelle perspective de soulagement et d'espoir.

UN AUTRE REGARD SUR LA VIE

De l'autre côté du miroir, une approche spirituelle de la vie peut aussi nous donner des clés dans la manière de voir la vie mais plus concrètement, elle offre de remarquables ouvertures sur la manière de vivre au quotidien. Plus de 95% de la population mondiale croient en l'existence d'une force supérieure, en cet « autre chose » dont j'ai parlé plus haut. D'une croyance aussi communément partagée, on peut dire y a quelque chose qui « existe ». Juste au-delà de nos perceptions de notre monde quotidien, il y a une présence, une force, à la fois mystérieuse et réconfortante. Nous en parlons. Nous la ressentons.

Sur ces 95% de la population mondiale qui croient en l'existence d'une force supérieure), plus de la moitié désigne cette puissance par le nom de Dieu. Prenant en considération un tel nombre, la véritable question n'est pas de savoir si ce quelque chose existe mais beaucoup plus ce que ce quelque chose signifie dans notre vie.



Comment la prenons-nous en compte, comment interagissons-nous avec elle ? Tentons déjà de mieux la comprendre.

La religion catholique telle qu'elle est diffusée actuellement est dualiste, c'est-à-dire qu'elle dit que Dieu est à l'extérieur de soi. On prie pour un Dieu qui est éminemment plus grand que nous, avec une dimension supérieure à nous. D'autres religions comme le bouddhisme ou le taoïsme pensent plutôt que Dieu est à l'intérieur de nous. C'est ce que je pense également. Dans ma conception, nous sommes de nature spirituelle, c'est une de nos dimensions et nous accédons à cette dimension lorsque nous ne nous vivons plus séparés, mais que nous faisons l'expérience de la transcendance, c'est-à-dire une expérience dans laquelle le temps et l'espace ne nous sont plus perceptibles, un peu comme la sensation de « faire un avec le Tout ». Pour moi, c'est cela, la rencontre avec Dieu.

Récemment, de nouvelles traductions des textes et notamment celle de l'Évangile de Thomas (trouvé en Égypte en 1945 et considéré comme apocryphe par l'Église, c'est-à-dire non officiel comme ceux de Matthieu, Marc, Luc et Jean) peuvent nous donner une interprétation qui va dans ce sens : « le Royaume des Cieux est à l'intérieur de vous ». Plus exactement, le Royaume des Cieux, c'est vous. Ce n'est pas un lieu dans lequel on se

rend après la mort du corps physique, c'est une sorte de « lieu que nous sommes »" et auquel nous avons accès : c'est l'expérience de l'Unité ou de l'union à Dieu.

Comme vous le voyez, ce sont des notions difficiles à décrire et à appréhender avec notre mental dont le fonctionnement se caractérise par la dualité. L'utilisation même du langage qui, par essence, qualifie et quantifie, donc sépare, nous voue à l'échec quand il s'agit de parler de Dieu.

Pour tenter une autre approche, nous pouvons évoquer ce que la science a découvert à ce propos. Vers la fin du XXème siècle, des expériences ont confirmé que nous sommes baignés dans un champ d'énergie qui nous rattache tous aux événements de notre monde. Cette force se situe partout et toujours, indépendamment du temps et de l'espace. Max Planck, considéré comme le père de la physique quantique, a déclaré que l'existence du champ suggère qu'une intelligence exceptionnelle est responsable de notre monde physique : « *cet esprit est la matrice de toute chose* ».

Mieux, à la fois nous sommes DANS ce champ et à la fois nous sommes ce champ. Et c'est justement pour cela que nous interagissons autant avec lui. C'est aussi pour cela que comme le pensent les philosophies orientales non dualistes, nous sommes Dieu. Attribuant des noms divers à ce champ d'énergie, la recherche a montré que c'est cette énergie qui transporte nos croyances vers le monde autour de nous et crée notre réalité.



Comment interagir avec le champ, avec cette force et nous sentir divinement guidés par elle ?

Voici comment faire concrètement :

- être attentif à tous les signes de la vie : observer les portes qui s'ouvrent et qui se ferment, observer les synchronicités (tiens, ça fait 3 fois qu'on me parle de ce film cette semaine), écouter les messages du corps (mes symptômes physiques me parlent de moi et de mon rapport à la vie). Nous sommes en permanence divinement guidés, à nous de savoir reconnaître les signes.
- faire silence et oser parler à Dieu, se mettre à l'écoute par des pratiques comme la prière et/ou la méditation.
- mettre en pratique la parole de Dieu, écouter « ce que la vie cherche à manifester à travers moi » et le mettre en oeuvre.

Voilà comment vous pouvez vous aussi mettre de la spiritualité dans votre vie et honorer ainsi votre autre dimension, votre nature spirituelle. Nous verrons comment faire concrètement dans le prochain module.

MODULE N°2

Les clés d'une vie spirituelle riche

Maintenant que nous avons défini ce qu'est la spiritualité et examiné ce que ça implique, nous allons voir comment entretenir la relation avec Dieu, comment vivre au quotidien dans la conscience de ce champ d'énergie qui nous entoure et dont nous faisons nous-même partie.

1. OBSERVER CE QUI SE PASSE ET Y APPORTER LA RÉPONSE APPROPRIÉE

Le Champ est aussi appelé parfois l'Hologramme quantique. Qu'est-ce qu'un hologramme ? C'est une image dont chacune des parties contient aussi la totalité de l'image. Cette idée d'hologramme illustre le fait que nous sommes à la fois dans ce Champ et que nous sommes ce champ : chacune de mes pensées, chacune de mes émotions crée la réalité qui m'entoure, qu'elle soit proche de moi ou plus lointaine.

Si vous souhaitez approfondir votre approche de la question, voir les ouvrages de Lynn Mc Taggart :

- *Le champ de la cohérence universelle*
- *La science de l'intention.*

Cette manière de voir les choses nous invite à prendre pleinement la responsabilité de nos vies et des expériences que nous vivons. Elle invite à percevoir le monde comme une métaphore de ce qui se passe en chacun nous. Alors au lieu de me demander « pourquoi est-ce que ça m'arrive encore », comme si je n'étais que le jouet de la vie, je peux me poser plutôt les questions suivantes :

- *pourquoi est-ce que je vis ce que je vis ?*
- *depuis quel endroit ai-je attiré cela en moi ?*
- *de quoi est-ce que le comportement de l'autre fait miroir, afin que je puisse en prendre conscience ?*

Cette manière de vivre nécessite aussi un préalable : celui d'observer. Il s'agit donc dans un premier temps de développer une vigilance ou plutôt une conscience aiguë de ce que nous vivons : quels sont les événements qui se manifestent, quelles sont les émotions que nous ressentons, comme s'organise notre environnement ? Il s'agit aussi de raisonner en termes de synchronicités plutôt qu'en terme de hasard ou de fatalité.



Voici ce que vous pouvez observer au quotidien.

>> OBSERVER LES MESSAGES DU CORPS : ÉMOTIONS ET SYMPTÔMES PHYSIQUES

Il s'agit ici de comprendre les messages que l'Esprit que nous sommes nous envoie, via nos émotions et notre corps : quelles sont les prises de conscience que nous invitent à faire nos ressentis et nos maladies ?

Lorsque nous sommes alignés sur le plan divin, c'est que nous sommes câblés sur la « bonne fréquence » : à ce moment-là, tout est fluide, tout se déroule à merveille, les synchronicités sont parfaites.

Dès lors que tout est pas fluide, c'est le signe que nous commençons à être désalignés. Nous avons pris ou sommes en train de prendre une décision disharmonieuse, qui n'est pas en accord avec le plan divin. Cela crée un déséquilibre énergétique dans le Champ et la fluidité n'est plus. Si nous persistons dans cette voie, cela un déséquilibre énergétique dans un de nos chakras et nous ressentons une émotion désagréable. Par exemple, nous allons ressentir de la honte ou bien nous sentir tristes. A ce moment-là, nous sommes câblés sur la partie limitante de notre système de croyances, sur sa partie blessée et non sur la partie harmonieuse de notre système de croyances, qui lui est aligné sur l'Esprit que nous sommes.

Au bout d'un moment ce déséquilibre énergétique augmente et se transmet à la matière dans les organes situés autour du chakra en question, créant alors un symptôme physique. Nos maladies et nos douleurs sont de précieux indicateurs que quelque chose ne va pas dans notre vie.

C'est en prenant en compte ces messages qui nous alertent sur le fait que « quelque chose ne va pas » que nous pouvons nous interroger.



Les bonnes questions à se poser :

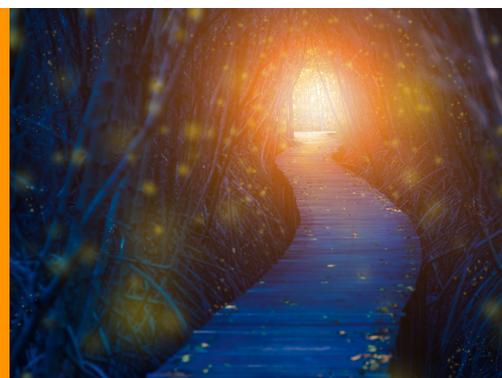
- pourquoi est-ce que je vis ça : quelle blessure passée, plus ou moins enfouie suis-je invité.e à regarder, à apprivoiser, à comprendre, à aimer ?
- quelle décision inappropriée est-ce que j'ai prise ou suis en train de prendre ?
- la Vie m'indique que je ne prends pas le bon chemin, quelle voie puis-je emprunter maintenant pour me réaligner sur le plan divin, sur ce qui est réellement bon pour moi ?

>> OBSERVER « L'UNIVERS MÉTAPHORE »

Comme nous venons de le voir, nos émotions et les symptômes physiques de notre corps peuvent être observés et analysés comme des signes d'alignement ou de désalignement avec le plan divin. Mais en réalité, si on écoute bien, tout dans notre vie est message. L'Esprit que nous sommes nous adresse des messages en permanence via tous les événements que nous vivons. C'est la notion d'univers-métaphore.

Le monde de l'Esprit nous envoie en permanence des informations, auxquelles nous sommes connectés, même si ce n'est généralement que subconsciemment. Pris par la vie quotidienne, nous écoutons davantage le bavardage de notre mental que les infos du monde de l'Esprit. Pour y avoir accès, il suffit juste de calmer ce bavardage du mental et nous intéresser à ces informations du monde de l'Esprit. La télévision et la radio émettent des émissions en permanence et parfois nous allumons notre poste pour les capter, et parfois nous l'éteignons pour faire autre chose. C'est le même fonctionnement ici.

Votre vie entière est une guidance divine vous permettant de vous orienter précisément. A vous de développer une vigilance quant aux messages qui vous sont envoyés.



Rien n'arrive pas hasard et chaque situation, chaque événement peut vous en apprendre beaucoup sur vous et vous donner des indications précises sur ce qui est approprié pour vous et ce qui ne l'est pas. Avec de l'entraînement, vous apprendrez à reconnaître ce qui est bon pour vous et ce qui l'est moins. Vous apprendrez aussi à vous connaître, à vous faire confiance et à affiner vos critères. Plus vous irez sentir et expérimenter qui vous êtes et ce que vous vivez à travers les messages que la vie vous envoie, plus vous vous sentirez divinement guidé et plus vous avancerez en confiance.

Maison, voiture, objets du quotidien : tout peut être observé et conscientisé... Etre attentif à tout ce qui est présent dans votre vie vous permet de développer deux dimensions spirituelles fondamentales : la Conscience et la Présence.

Quand vous observez tout ce qui passe dans votre vie, je vous invite à accorder une place particulièrement importante à tout ce qui est vivant : les animaux qui peuvent faire partie de votre environnement, et bien sûr les autres humains.

>> OBSERVER LA RELATION À L'AUTRE

En effet, l'autre n'est qu'un miroir de nous-même : il nous permet de prendre conscience de qui nous sommes, par différenciation. Il nous permet de prendre conscience de nos qualités : ce que sont celles que nous apprécions chez l'autre. De même, l'autre nous donne à chaque seconde l'occasion de prendre conscience de ce que nous n'aimons pas

chez nous : c'est ce que nous lui reprochons. Si je rencontre des personnes qui doutent de moi et que ça me fait souffrir, c'est que je doute de moi. Si j'ai du mal à me sentir aimée, c'est que je ne m'aime pas suffisamment moi-même. Si j'essuie des critiques, c'est sans doute que mon estime de moi n'est pas des plus élevées. Etc.

L'autre est le miroir parfait dont j'ai besoin pour prendre conscience de qui je suis, par comparaison et différenciation.

L'autre n'est pas « ceci » ou « cela », il est simplement miroir de qui je suis : ce que je vis avec l'autre est uniquement lié à qui je suis. Souvenez-vous que nous n'avons accès qu'à l'expérience que nous faisons des choses et non à la « réalité » des choses. Et l'expérience que nous faisons de ce qui arrive est en permanence filtré par notre paradigme, par les lunettes à travers lesquelles nous voyons la réalité. L'autre agit comme un révélateur de ce que je ne peux pas voir : on ne peut pas se regarder dans le miroir si on n'a pas de miroir.

Nos relations avec les autres sont donc de merveilleuses occasions de grandir en amour de soi et de devenir la meilleure version de soi-même.

>> OBSERVER LE FLUX DE LA VIE

Voici une notion très facile à comprendre, mais beaucoup moins faciles à mettre en oeuvre. En effet, cela demande de la pratique, de la pratique, de la pratique. Car il s'agit tout simplement de vivre ce qu'est la vie : non pas une série de problèmes à résoudre mais un mystère dans lequel entrer ou plus exactement, un mystère avec lequel faire corps, un mystère à embrasser, en sachant que nous n'aurons jamais toutes les réponses pour le comprendre.

Exemple : ma voiture tombe en panne.

> Quelles sont les questions que je peux me poser ?

Observer le flux de la vie, c'est observer ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire.

Il y a en réalité deux tendances :

- la tendance des choses à se produire. Tout est fluide, se déroule à la perfection. Les événements s'enchaînent facilement et logiquement, sans heurts et sans retard. Je dispose des bonnes informations au moment où j'en ai besoin, je rencontre les bonnes personnes au bon moment.
- la tendance des choses à NE PAS se produire. Il y a un grain de sable (ou la plage entière) dans l'engrenage. Je dépense de l'énergie sans résultat, je ne trouve pas les personnes dont j'ai besoin ou elles ne sont pas disponibles, je n'ai pas accès aux informations nécessaires pour faire avancer mes projets. Tout semble difficile et

compliqué, j'ai l'impression de devoir déployer des montagnes d'énergie pour arriver à mon objectif. Et même, parfois je n'y parviens pas.

Il y a toujours une direction, une tendance. Tous les événements que nous vivons nous donnent des indications sur qui nous sommes et sur qui nous ne sommes pas mais aussi sur la direction à suivre.

> Exemple : je veux joindre quelqu'un au téléphone.

Décider d'aller dans la direction de ce qui a tendance à se produire (même si on peur, parce que cela nous emmène vers l'inconnu et ce que l'on n'avait pas prévu), et de ne pas aller dans la direction de ce qui a tendance à ne pas se produire (même si on en avait très envie) permet de gagner énormément d'énergie et de s'aligner plus facilement sur le plan divin.



>> APPORTER LES RÉPONSES ADAPTÉES À CE QUE VOUS OBSERVEZ

On peut bien sûr se plaindre, se vivre comme une victime mais cela non seulement ne change en rien les expériences désagréables que nous vivons, mais ne transforme pas notre avenir. Nous ne savons pas toujours pourquoi les choses nous arrivent, mais nous avons en revanche toujours la possibilité d'en tirer le meilleur parti. Il ne s'agit pas de se résigner, mais d'accepter. D'accepter nos parts blessées et souffrantes, nos parts d'ombre. Car c'est ainsi qu'on accède à la possibilité de les guérir.

Plus vous allez observer ce qui se passe dans votre vie, plus vous allez devenir conscient de ce qui se joue vraiment dans votre vie, plus vous saurez comment agir depuis la profondeur de votre être, et non plus ré-agir à ce qui se passe à l'extérieur de vous.

Plus vous comprendrez que tout ce qui vous arrive de désagréable n'est qu'une invitation à grandir en amour de vous, plus vous aurez la force et le courage d'aller à la rencontre de tout ce que vous n'aimez pas chez vous, de tout ce que vous ne voulez pas voir de vous. Et plus vous osez contacter ces parts blessées et souffrantes de vous, plus vous vous aimerez. Et vous ne verrez plus du tout la vie de la même manière, vous agirez depuis qui vous êtes vraiment, depuis votre essence. Vos décisions seront basées sur l'amour et non plus sur la peur. Vous embrasserez pleinement la vie et ses mystères au lieu de dépenser tout votre énergie à régler vos problèmes.

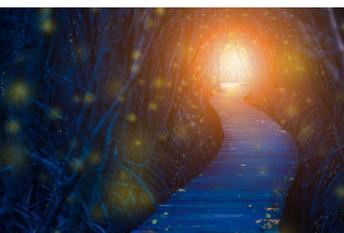
Essayez, et vous verrez.

2. PRATIQUER LA PRIÈRE

Pratiquer la prière régulièrement (tous les jours) permet de cultiver sa foi et manifester un pouvoir incroyable. Pourquoi la prière est-elle puissante (ou pas) ?

La prière n'est pas une récitation de paroles, ce n'est pas non plus implorer Dieu d'agir là où nous nous sentons impuissants en tant qu'être humain. Cette deuxième option ne serait qu'une variante du contrôle. Le contrôle que voudrait prendre le mental sur notre nature spirituelle. Prier, c'est au contraire mettre le mental au service de l'Esprit que nous sommes, au service du plan divin. C'est demander à recevoir les informations pour accomplir la volonté de Dieu. En réalité, quand quelque chose ne va pas bien, c'est que nous manquons d'informations dans notre radar : la prière nous invite à nous reconnecter avec notre foi dans le plan divin, même si nous ne le comprenons pas et n'en n'avons qu'une vision parcellaire.

La prière est donc plutôt une attitude humaine à cultiver en soi pour entrer en relation avec soi, avec Dieu, et même avec les autres. C'est se réjouir sous le regard de Dieu de toutes les occasions qui se présentent. Prier, c'est aussi entretenir une relation légère et spontanée avec Dieu, même quand ça va mal !



Prier, c'est se réjouir à travers le regard de Dieu de toutes les occasions qui se présentent.

Lorsque vous vous priez pour demander quelque chose, sachez qu'en réalité, vous exaucez non pas l'objet de votre prière, mais ce qui correspond à l'état émotionnel qui est le vôtre au moment de votre prière. Si vous priez avec gratitude, vous obtiendrez de quoi être reconnaissant (donc en général l'objet de vos prières, mais souvent bien mieux encore). Si vous priez avec désespoir, vous obtiendrez encore plus de désespoir dans votre vie. Lorsque vous priez en état de foi, amour, gratitude, vous êtes dans les vibrations les plus hautes qui soient, vous êtes syntonisé.e sur la force qui vous pousse vers votre réalisation, vous ouvrez une faille dans le champ de potentiels et vous pouvez y créer ce que vous voulez. Pratiquer la prière vous permet d'entrer dans un cercle vertueux : plus vous êtes exaucé.e, plus vous entretenez votre foi, plus vous avez la foi, plus vous êtes exaucé.e, etc. N'oubliez pas : « Il en sera fait selon votre foi ».

Mais la prière n'est pas qu'une demande, cela reviendrait à dire : « cher Dieu, signez ici pour que mon plan d'action se réalise sous des auspices divins ». La prière est un dialogue, dans lequel on se met à l'écoute. Se mettre à l'écoute de la vérité première, alors que dans notre quotidien nous avons tendance à écouter le bavardage de notre mental et à vouloir régler nos problèmes avec nos seules ressources personnelles, sans voir que nous sommes divinement guidés en permanence.

La prière est un dialogue, qui nous invite à nous confier en toute authenticité, et pas seulement à montrer notre « bon côté », et à recevoir les réponses appropriées à qui nous sommes vraiment. Pour entrer en prière, choisissez le moment qui vous convient, le lieu qui vous convient, la manière qui vous convient : il n’y a pas un rituel meilleur qu’un autre, un texte meilleur qu’un autre. Ce qui doit vous guider, c’est la sensation de communier avec cette force « plus grande que tout », que vous l’appeliez Dieu, l’Univers, la Vie, le Champ, l’Hologramme quantique...

3. PRATIQUER LA MÉDITATION

Pour nous occidentaux, le mot méditation est très vite associé à un moine bouddhiste assis en position du lotus, contemplant la vallée, assis sur un rocher en haut d’une colline. Mais pour démystifier un peu le sujet, est ce que vous saviez qu’on pouvait méditer en marchant, en prenant un bain ou même aux toilettes ? Vous n’avez donc pas besoin de faire 4 ans de gym pour pouvoir vous asseoir en position du lotus avant de commencer à méditer ! Youpi !



Méditez, et vous comprendrez.

- Proverbe oriental

Avez-vous déjà remarqué à quel point les pensées peuvent s’agiter dans notre tête... Que parfois elles nous empêchent de nous concentrer, de dormir ou tout simplement d’être pleinement présents et attentifs à ceux que nous aimons. Hein, oui mon chéri, tu disais ? Bon, ça c’est surtout quand mon fils me parle des Pokémon parce que franchement, comment dire, ça ne m’intéresse pas du tout... Ou alors vous êtes du genre à faire toujours au moins deux choses à la fois, histoire d’être plus efficace, mais surtout d’être encore moins présents à qui vous êtes, des fois que vous risquiez par inadvertance, de prendre contact avec vous même, de vous rendre compte de la boule de souffrance que vous êtes en réalité ou du vide existentiel abyssal qui vous habite.

Saviez-vous que pas moins de 60 000 pensées naissent et meurent dans notre tête CHAQUE JOUR ! De quoi donner le vertige. Méditer, c’est justement ça : sortir du vertige, du tourbillon, du vortex de nos pensées pour être attentif à UNE SEULE CHOSE. C’est comme dire « Pouce » à tout ce qui se passe dans notre tête pour faire une pause et revenir à soi. Méditer consiste à fixer notre attention sur un objet et à rester concentré pour que notre attention ne quitte pas cet objet. De cette façon, les autres pensées n’auront plus accès à notre esprit, car nous n’aurons pas d’attention à leur accorder.

Pour aller plus loin dans cette pratique fondamentale pour celui qui veut faire entrer véritablement la spiritualité dans sa vie, je vous invite à consulter le guide « Méditer avec bonheur ». Et vous pourrez expérimenter concrètement la méditation.

4. PARTICIPER EN CONSCIENCE AU PLAN DIVIN

Vivre dans la conscience de ce champ d'énergie qui nous entoure et dont nous faisons nous-même partie, c'est aussi choisir de se mettre à son service. Il s'agit de capter quelle place nous occupons et quelle place nous sommes amenés à prendre dans le plan divin. C'est ce que l'on appelle la mission de vie. Prendre consciemment la direction de votre mission de vie et mobiliser chaque jour vos ressources (temps, argent, énergie, compétences) au service du plan divin ne peut vous apporter que des réjouissances sur tous les plans : matériel, émotionnel, intellectuel, spirituel.

Mais attention, cette mission de vie n'a rien d'une soumission à quelque chose « d'extérieur ».

Pour moi, la mission de vie vient au contraire de l'intérieur de nous, elle émane de qui nous sommes et c'est nous qui décidons de ce que nous voulons faire de notre vie. Il ne s'agit donc pas de « trouver sa mission de vie » mais de choisir de donner un sens à sa vie, une direction qui nous fait vibrer. Une fois que l'on a décidé de cette direction de vie, en fonction de qui nous sommes et de ce que nous avons envie d'apporter au monde, il s'agit peu à peu, jour après jour, de réaligner notre vie sur le sens de notre vie, d'éliminer de notre vie tout ce qui ne correspond pas à ce sens, pour notre plus grand bonheur.

Je crois qu'il n'y a pas de sens pré-établi, ni de mission écrite quelque part pour vous car nous ne sommes pas des robots exécutants un plan divin : Dieu veut faire de vous les créateurs du but de votre vie. Si le sens de notre vie était déterminé, nous ne pourrions pas exercer notre libre-arbitre, nous ne pourrions pas mettre en oeuvre ce qui nous caractérise en tant qu'être humain, c'est-à-dire notre capacité à décider. En décidant du but de votre vie, vous décidez qui vous êtes et qui vous voulez devenir.

A la question du but de la vie, il n'y a aucune réponse hormis celle que vous allez décider de donner. Il s'agit de décider et d'exprimer ce qu'est la vie pour vous. Ne cherchez de réponse nulle part ailleurs.

Asseyez-vous et décidez de la réponse pour vous-même. Ne vous posez pas la question du sens de la vie : décidez de la réponse.



Décider de sa mission de vie, ce n'est rien d'autre qu'incarner le héros qui dort en nous, il n'y a pas à être différent ou à coller à une image extérieure ou à devenir quelqu'un d'autre. Il n'y a pas non plus besoin d'attendre d'être meilleur, plus ceci ou moins cela. Il vous appartient de faire briller votre lumière maintenant. Le monde a besoin de votre lumière maintenant. Pas demain. Maintenant.

Si jusqu'à présent, votre vie manque de sens, ce n'est la faute de personne, c'est que vous avez simplement oublié d'en déterminer un, ça veut juste dire que vous n'avez pas décidé ce que vous vouliez vraiment vivre. Si votre vie manque de réalisations, c'est que

vous ignorez ce que vous cherchez à réaliser. Si votre vie semble inutile, c'est que vous n'avez pas cherché à en faire un outil ayant son utilité.

Comment faire concrètement ?

>> RÉALISER CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS

Votre mission de vie repose sur ce qui important pour vous : vos valeurs, ce que vous aimez faire, ce que vous faites bien, facilement, fluidement et avec bonheur. Quand vous faites ce pour quoi vous êtes vraiment fait, vous n'êtes pas fatigué, vous n'avez pas envie d'arrêter et même, ça vous donne de l'énergie.

Prenez le temps de l'introspection et listez :

- *quelles sont vos valeurs ?*
- *qu'est-ce qui est important pour vous dans la vie ?*
- *qu'est-ce que vous aimez faire ?*
- *qu'est ce que vous faites facilement ?*
- *qu'est-ce que vous faites avec tellement de bonheur que vous n'avez pas envie de vous arrêter, que vous n'êtes jamais fatigué quand vous le faites, et qu'au contraire faire ce type de choses vous donne de l'énergie*

>> OSER ACTIVER VOS TALENTS

Nous n'osons pas toujours voir grand, être brillant, vivre à fond nos talents de peur de faire de l'ombre aux autres. Mais à vouloir être « modeste » (comme si c'était une valeur), on se sent obligé de diminuer ses talents et on *finit* par être incapable de les voir. À vouloir être modeste, on n'ose pas prendre sa vie en main. À vouloir être modeste, on se diminue et surtout, on ne contribue pas : on développe une culture modeste à l'échelle de sa famille, mais aussi de son bureau, de sa communauté et finalement de son pays. Je vous invite au contraire à prendre conscience de vos « pépites », de ces trésors qui dorment en vous, de vos talents personnels, de ce que vous faites mieux que les autres, de vos compétences particulières (savoir, savoir-faire, savoir-être).

Là encore, prenez le temps de les lister.

>> OBSERVER CE QUE LA VIE CHERCHE À MANIFESTER À TRAVERS VOUS

Nous sommes trop occupés à essayer de gérer notre vie à coup de to do list, nous sommes accaparés par les multiples sollicitations de la société de loisirs dans laquelle nous vivons, et enfin nous passons le peu de temps libre qui nous reste en dehors de toutes les occupations que nous nous créons à le remplir à l'aide des réseaux sociaux et/ou de la télévision. En résumé, nous sommes simplement trop occupés...

Mais si vous vous posez et que vous réfléchissez au but de votre vie, toutes sortes d'idées émergeront dans votre tête. Elle surgiront si rapidement que vous vous demanderez ce qui vous arrive. En peu de temps, si vous continuez de suivre le processus, vous commencerez à faire le tri. Au fil de vos réflexions, vous aurez trouvé ce qui est, pour vous, le but de la vie, votre direction de vie, votre mission de vie.

Ce jour-là, vous saurez que vous avez toujours su, en réalité. Le jour où vous vous poserez suffisamment pour écouter ce que la vie ou ce que Dieu cherche à manifester à travers vous, vous allez ressentir un appel. Une de vos activités favorites deviendra impérieuse, un rêve d'enfant soigneusement enfoui refera surface, vous regarderez une émission de télévision et vous vous direz « oui, c'est exactement ça que je veux faire », une discussion avec un ami vous fera prendre conscience d'un besoin non satisfait auquel vous savez parfaitement répondre... Il n'y a pas une seule manière de recevoir la réponse, cet appel peut se manifester de multiples façons : à vous d'être dans la vigilance nécessaire pour sentir que c'est cet appel qui se manifeste.

5. INTERROGER LE MONDE DE L'ESPRIT

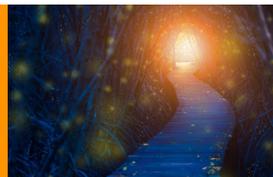
Tout ce que nous venons de voir permet déjà de bien vivre sa spiritualité. Mais vous voudrez peut-être aller encore plus loin.

Lors de décisions importantes à prendre, vous aurez peut-être envie de vous sentir guidé par la vie, d'entendre la réponse de la « petite voix » qui sait mieux que vous ce qui est bon pour vous. Vous pouvez avoir envie de chercher à rencontrer la partie de vous-même la plus sage et la plus aimante du monde - la partie qui donne un sens et un but à votre vie.

Vous pouvez avoir des réponses à vos questions en pratiquant la méditation ou la prière, mais vous pouvez aussi vous aider d'autre manière. Vous pouvez avoir recours à des jeux de cartes tels que Tarot, Oracles, cartes des anges... Choisissez soigneusement un jeu qui vous plait et posez régulièrement vos questions. Mais surtout, appliquez les réponses qui vous sont délivrées !

Vous pouvez aussi choisir de vous « connecter » directement au monde de l'Esprit pour obtenir de vraies réponses aux questions que vous vous posez. Sachez que vous avez la possibilité d'accéder à des informations que vous ne pouvez pas avoir avec votre mental, d'accéder aux réponses à vos préoccupations les plus importantes et les plus urgentes, là où elles se trouvent : dans le grand réservoir du savoir universel, au sein même du plan divin.

En réalité, nous ne sommes jamais seuls.
Il existe une multitude de guides spirituels à notre disposition pour nous guider, nous aider, nous inspirer.



Et il existe des techniques spécifiques pour parvenir à entendre la voix des guides spirituels, des techniques qui vous donnent accès à des conseils fiables pour mener votre barque en toute sérénité sur les eaux parfois tumultueuses de la vie. Je ne peux vous en dire plus ici à ce sujet, sachez simplement que ça existe et que c'est à la portée de tous.

6. LA REDÉCOUVERTE D'UNE PRATIQUE SPIRITUELLE ANCIENNE : L'ONCTION SACRÉE

Qu'est-ce qu'une onction ? C'est un rituel qui consiste à oindre une personne avec de l'huile sainte ou un baume. Chez les chrétiens, c'est l'application d'huile sainte sur une personne pour la consacrer à Dieu (baptême, confirmation, ordination, avec le saint chrême) ou lui conférer la grâce de lutter contre le mal (huile des catéchumènes) ou contre la maladie (huile des malades, qu'on appelait autrefois extrême-onction). Ces 5 onctions sont actuellement réalisées par les prêtres et ou les évêques.

Avec le renouveau actuel de la spiritualité en dehors des dogmes et des religions, je suis persuadée que nous sommes appelés à vivre chacun à notre manière notre relation au divin, à incarner de manière personnelle l'église, au sens premier du terme *ekklesia* qui désigne une assemblée et qui vient du grec *ek* qui signifie « hors de » et *klesis*, qui veut dire « appel », c'est-à-dire : l'assemblée de ceux qui se sentent appelés par Dieu.

Il est temps pour chacun de se réapproprier cette équation simple qu'est l'onction sacrée : huile végétale + huile essentielle + bénédiction.



Onction sacrée : huile végétale + huile essentielle + bénédiction

L'onction est un appel à la grâce, permettant ainsi de prendre conscience de la présence de Dieu parmi nous, ou plus exactement en nous. La grâce est une notion dont on n'entend pas souvent parler dans la spiritualité car elle est très connotée. Et pourtant, quand on la regarde, elle nous permet de mieux comprendre ce qu'est Dieu et de vivre notre dimension spirituelle en conscience. La grâce est un cadeau. Quand on parle de la grâce de Dieu, on parle d'un cadeau de Dieu qui n'est autre que lui-même. C'est lui qui se donne. D'ailleurs, c'est sa nature même de se donner puisque Dieu est la plus haute des vibrations qui soient dans l'univers : l'amour inconditionnel. La grâce, c'est Dieu qui se donne dans nos vies. Et recevoir la grâce divine, c'est s'autoriser à recevoir ce cadeau, à l'accepter sans condition, sans se sentir redevable envers qui que ce soit ou quoi que ce soit. C'est accueillir pleinement notre nature spirituelle faite des plus hautes fréquences qui soient, sans limites aucune. Si recevoir la grâce nous conduit aux frontières de la transcendance, elle nous permet aussi par effet miroir d'accepter pleinement la dualité dans ce qu'elle a de limitant et de nous accepter totalement, avec nos peines, nos blessures, notre passé, nos souffrances sans vouloir rien changer de ce qui est.

Voici ce qu'est l'onction : un acte d'alliance au Tout Amour et à soi-même.

Avec la prière, la méditation, la connexion aux guides spirituels, l'onction sacrée est une pratique qui peut prendre toute sa place dans votre quotidien : la fluidité de l'huile qui pénètre la peau en profondeur est la matière qui vous relie à la terre, l'appel à la grâce vous relie au ciel, tandis que l'essence de la plante recueillie lors de sa transformation en

huile essentielle fait le lien entre le matériel et le spirituel, symbolise l'union du matériel et du spirituel en vous.

En donnant l'onction à autrui, c'est une reliance supplémentaire que vous vous offrez et que vous offrez à celui qui la reçoit, en vous proposant comme intercesseur divin et en dispensant un moment de bien-être sur Terre : la reliance à l'Autre, à qui vous vous connectez en conscience, par le biais de l'onction.

Pouvons-nous nous donner mutuellement l'onction, célébrer en commun et nous redonner les uns les autres confiance et vigueur, devenir tous prophètes ? Pouvons-nous nous donner réciproquement l'onction christique afin que nous devenions tous des Christ cosmiques ?

- Matthew Fox



Et ce n'est pas tout : à mon sens, vous pouvez aussi vous offrir une onction en auto-massage, comme un acte d'amour envers votre être dans son entier.

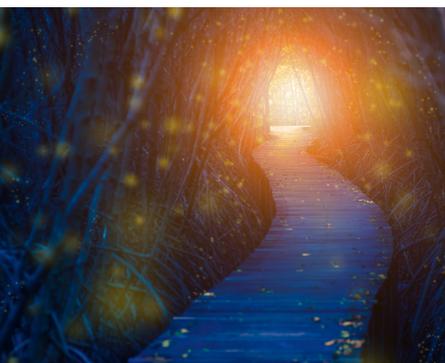
MODULE N°3

Équilibrer spiritualité et développement personnel

Ma philosophie de vie à ce sujet est merveilleusement illustrée par la phrase de Pierre Teilhard de Chardin : « Nous ne sommes pas des êtres humains venus faire une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels venus faire une expérience humaine. »

DES ÊTRES SPIRITUELS VENUS FAIRE UNE EXPÉRIENCE HUMAINE

Cela signifie que nous sommes des êtres spirituels. C'est une de nos dimensions, au même titre que notre dimension terrestre, physique, que nous pouvons facilement observer par nos sens : notre corps, par l'intermédiaire duquel nous faisons des expériences dans le monde de la matière, les sensations. Une autre de nos dimensions est notre mental : nous faisons l'analyse de nos sensations, nous ressentons des émotions et nous les analysons avec ce mental. Nous choisissons la réponse à apporter à ces deux types de *stimuli*. Nous avons aussi notre dimension spirituelle. Elle est souvent difficile à percevoir car il nous faut pour cela arrêter le bavardage de notre mental qui nous occupe sans cesse, étant occupé à gérer la multiplicité de nos pensées et de nos actions. L'Esprit que nous sommes nous envoie des messages tout le temps. C'est comme la radio qui émet tout le temps, sauf qu'il me faut tourner le bouton pour écouter. Ici, c'est pareil, il faut que j'écoute pour percevoir l'Esprit, que je décide consciemment de me mettre à l'écoute de Dieu et pour cela accepter d'être dans le Faire et de stopper la papote avec mon mental. Une bonne manière de procéder est de faire silence et être dans la demande, sans attente de ce à quoi ça va ressembler, ni sans attendre que Dieu signe notre plan d'action, comme nous l'avons vu dans le précédent chapitre.



Nous ne sommes pas des êtres humains venus faire une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels venus faire une expérience humaine.

- Pierre Teilhard de Chardin

C'est de cette dimension spirituelle qu'il est nécessaire de partir et non du corps ou du mental. Il ne s'agit pas de nous élever vers l'Esprit, mais bien de permettre à l'Esprit de faire l'expérience de la matière, car c'est bien pour cette seule et unique raison qu'il est là : faire des expériences dans la matière, faire l'expérience de l'unité. Paradoxalement, ce n'est qu'en passant par la dualité que l'Esprit peut faire l'expérience de l'unité. Quand on

est uniquement Esprit, on ne peut pas faire l'expérience de l'unité puisque tout est un. D'où l'incarnation. L'Esprit s'incarne pour faire l'expérience de qui il est, il « utilise » pour cela le corps et le mental. C'est pour cela que je pense que tout l'objet d'une vie est de faire des expériences, d'expérimenter tour à tour « ce que je suis » et « ce que je ne suis pas », afin de faire l'expérience de l'unité en conscience, comme une sorte de retour à Dieu conscient.

Comment faire pleinement cette expérience ?

- vous connaître et vous respecter le plus possible : savoir ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, savoir à quoi dire ou à quoi dire non, vous respecter en toute circonstance : sommeil, alimentation, relations, vie professionnelle, mission de vie
 - accueillir vos désirs et les respecter : clarifier les désirs de votre coeur et les transformer en objectifs, agir chaque jour pour les atteindre avec persévérance et lâcher-prise
 - être attentif à tous les signes de la vie : flux, synchronicités, messages du corps.
 - accomplir la volonté de Dieu : prier et mettre en pratique la parole de Dieu, manifester votre potentiel : écouter ce que la vie cherche à manifester à travers vous, mettre toutes vos ressources pour manifester cela, faire fructifier vos talents.
- > faire de tout cela un tout cohérent, une philosophie de vie, une manière d'être au monde.

UNE MANIÈRE D'ÊTRE AU MONDE, UNE PHILOSOPHIE DE VIE

C'est de cette manière que vous allez vous abandonner à la vie. Vivre le divin dans le terrien, le terrien dans le divin, vivre pleinement ces deux dimensions comme un tout, il n'y en n'a pas une qui est meilleure que l'autre : l'une est au service de l'autre et vice versa.

Pour vous éclairer sur ce que peut être une philosophie de vie, voici l'extrait d'un article que j'ai trouvé sur le net à l'occasion de la nouvelle année. « Les bouddhistes ne prennent pas de résolutions à la nouvelle année, c'est une coutume typiquement occidentale. J'aime le bouddhisme, les gens qui le pratiquent sont ouverts d'esprit et suivent une philosophie de vie qui apporte des résultats plus profonds que par de simples résolutions. Et si au lieu de prendre des résolutions nous nous attachions à suivre une philosophie de vie ? Les meilleurs résultats viennent avant tout d'une attitude envers la vie. Il ne s'agit pas de religion ou de foi, il s'agit d'avoir des résultats dans les aspects du business, dans son style de vie, avoir un plus grand impact, mieux contribuer, toucher plus de gens, gagner plus d'argent, avoir plus de satisfaction dans sa vie, plus de signification. Arrêter de fumer n'est pas une philosophie de vie, payer ses dettes non plus, trouver un meilleur travail non plus. Toutes ces décisions sont très bien, mais si vous voulez avoir des résultats plus profonds, ce dont vous avez besoin c'est d'une philosophie de vie. »

S'il est important de se fixer des objectifs, que ce soit pour sortir d'un train-train quotidien qui ne nous fait pas (ou plus) vibrer ou se créer une vie qui nous ressemble vraiment, il est fondamental que ces différents objectifs aillent tous dans la même direction, suivent tous une même ligne directrice, un fil rouge clairement identifié et identifiable. Cela vous

donnera non seulement un filtre pour prendre vos décisions, mais vous évitera aussi de vous éparpiller en de multiples projets qui n'ont pas de lien entre eux.

Voici un exercice pratique qui va vous aider à clarifier votre philosophie de vie, votre vision. Vous pouvez retrouver cet exercice dans l'ouvrage de Stephen Covey *Les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent*.

Imaginez que vous assistez à l'enterrement d'un être cher. Vous arrivez sur les lieux, vous sortez de votre voiture. Vous vous rendez à l'église ou bien dans la chambre funéraire. Autour de vous, des gens dans la peine, bien sûr, mais vous sentez aussi la communion qui lie ceux qui vivent une expérience émotionnelle commune forte. Devant vous se trouve le cercueil. Empli de tristesse et de respect vous vous dirigez vers ce cercueil, dans lequel se trouve le corps de la personne à qui vous êtes venu rendre un dernier hommage aujourd'hui. Vous vous penchez sur ce cercueil et c'est vous qui vous trouvez dedans. C'est à votre propre enterrement que vous êtes et c'est vous que tous ces gens sont venus honorer, c'est ce qui les soude en ce moment. Vient le moment de l'éloge funèbre où vont prendre la parole des personnes pour qui vous avez compté, à quelque titre que ce soit. Il y aura quelqu'un de votre famille, un de vos amis, un de vos collègues, peut-être un de vos clients ou encore le membre d'une association dans laquelle vous avez été actif... Qu'est-ce que vous aimeriez qu'ils disent de vous ? Quelle conjoint avez-vous envie d'avoir été ?, Quel père ou mère ? Quel frère ou quelle soeur ? Quel collègue, quel employé, quel patron, que fournisseur, quel client avez-vous envie d'avoir été ? Quel ami ? Donnez tour à tour la parole aux personnes que vous aimeriez voir parler de vous. Qu'aimeriez-vous qu'elles disent ? Qu'est-ce que vous souhaiteriez avoir apporté dans la vie de toutes ces personnes ? Quelle trace dans la société, aussi infime soit-elle aimeriez-vous avoir laissé ? Comment voulez-vous qu'on se souvienne de vous ? De quelles qualités, de quelles actions, de quels projets, de quelles manières d'être voulez-vous laisser le souvenir chez ces êtres chers ?

Prenez du temps pour faire cet exercice très soigneusement. Faites-le tranquillement, calmement, sans être dérangé. Passez en revue tous les domaines de votre vie, avec cette vision de vous dans ce cercueil. Couchez sur le papier ce qui vous vient aujourd'hui et reprenez l'exercice dans quelques jours. Complétez-le autant de fois qu'il sera nécessaire, jusqu'à ce que vous sentez que vous touchez du doigt vos valeurs les plus fondamentales. Vous allez ainsi définir les préférences et les critères selon lesquels tout dans votre vie devra être passé au crible. Cet exercice est là pour faire la lumière sur ce qui compte vraiment pour vous : exit les faux semblants, les « faire plaisir » et les apparences. Par la suite, chaque jour de votre vie contribuera à réaliser cette vision que vous avez de votre vie dans son ensemble. Peu à peu, vous allez passer au crible de cette vision d'ensemble tout votre emploi du temps et votre vie collera parfaitement à qui vous êtes vraiment. Un peu comme les lois d'un pays sont écrites en référence à la constitution qui crée le cadre, vous agirez dans votre vie, vous prendrez vos décisions en fonction de cette vision en vous posant la question : est-ce que ce que je fais va dans la direction de ma vision ?

GÉRER SA VIE À PARTIR DE SA VISION

Avoir votre vision en tête va donner une autre coloration à votre vie. Car vous pouvez pour le moment faire « bien » les choses, mais faites-vous les bonnes choses ? Il ne sert à rien de faire bien ce qui n'est pas bon pour vous. Ce qui est important, c'est de faire les bonnes choses. Alors imaginez si vous faites bien les bonnes choses... Une fois que votre philosophie de vie est claire, vous pouvez faire tous vos choix d'une manière éclairée puisque vous pouvez vous poser une question simple : est-ce qu'en décidant cela, cela rentre dans le cadre de ma philosophie de vie ?

Un peu comme un pays possède une devise et une constitution, ce qui permet d'examiner les lois au regard cette constitution, votre philosophie de vie constitue un cadre de référence clair pour prendre vos décisions.



De la même manière, je vous invite à décliner en votre philosophie de vie en objectifs, afin d'incarner pleinement vos valeurs et vos aspirations spirituelles : souvenez-vous qu'il ne s'agit pas de vous élever spirituellement, mais bien de vivre ici et maintenant votre vie, de faire vos expériences en étant éclairé.e à la lueur de l'Esprit qui va leur donner du sens, de faire les expériences qui vont vous permettre de définir qui vous êtes et qui vous n'êtes pas et de grandir en amour.

COMMENT CLARIFIER VOS OBJECTIFS

>> PREMIÈRE ÉTAPE : LÂCHEZ-VOUS !

En prenant comme référence votre vision de la vie, projetez-vous dans un an et faites la liste de projets/désirs/objectifs que vous aimeriez avoir réalisés à cette date. Établissez cette liste de manière à équilibrer les différentes dimensions de votre vie : mission de vie, plaisirs, vie de famille, couple, amitiés, loisirs... Dans cette première étape, lâchez-vous : peu importe si c'est réaliste ou pas. Contentez-vous de sentir si ce projet, cette envie, ce désir, cet objectif est « juste » et important pour vous maintenant, qu'il s'agisse de petites ou de grandes choses. Vous devez pouvoir dire au sujet de chaque sujet « il est temps que ce genre de choses m'arrive ». Cette première liste doit comporter entre 15 et 20 points.

>> DEUXIÈME ÉTAPE : FAITES DU TRI

Reprenez cette liste et mettez un numéro de priorité à côté de chaque objectif : en n°1, l'objectif prioritaire, et ainsi de suite.

Ne gardez que les 12 premiers. Ces douze objectifs sont symboliques des 12 mois de l'année, même s'ils ne vous prendront pas tous un an à se réaliser, même si vous n'en réaliserez pas un par mois. Ce sont 12 objectifs qui vous portent, qui vous mettent en joie, que vous sentez important de réaliser maintenant, comme s'ils cherchaient à prendre vie à travers vous.

Comment les sélectionner :

- ils doivent tous vous faire vibrer au maximum (si en relisant la liste ce n'est pas le cas, supprimez-les)
- ils doivent respecter un équilibre gros-moyens-petits. En effet, vous ne pourrez pas focaliser et mettre votre énergie sur 10 gros projets et 12 petits projets ne vous donneront pas assez d'énergie pour décider d'aller de l'avant. Il s'agit de réaligner votre vie sur votre vraie vie, ne l'oubliez pas.

> Les gros objectifs peuvent comporter des éléments que vous ne savez pas comment réaliser, à condition de prendre la décision de « devenir capable de ». Si vous le souhaitez, vous pourrez réaliser un Vision Board ou fabriquer ou faire fabriquer un objet quotidien de manière à l'avoir tous les jours sous les yeux au moins 3 fois.

> Les objectifs moyens sont à votre portée mais nécessitent de vous dépasser, de changer votre organisation du temps, d'augmenter un peu vos revenus.

> Les petits objectifs doivent être réalisables d'ici 15 jours à un mois, en termes de temps et de ressources à mobiliser.

>> TROISIÈME ÉTAPE : AFFICHEZ VOTRE LISTE

Ecrivez au propre votre liste (n'hésitez pas à la décorer avec des feutres, pastels, crayons de couleur, images) et affichez-la dans un endroit où vous la voyez au moins 3 fois par jour.

Un exemple de liste

- Faire un voyage à l'étranger
- Créer une nouvelle activité professionnelle
- Engager une femme de ménage 2h par quinzaine
- Ecrire un livre
- Réorganiser les placards de la cuisine
- Aller au restaurant avec mon fils et lui dire tout ce que j'apprécie en lui
- Partir en week-end prolongé en amoureux pendant l'un des ponts du mois de mai
- M'organiser pour aller au hammam tous les 15 jours
- Perdre 5 kg
- Vivre une relation de couple de rêve
- M'offrir un beau bijou
- Redécorer totalement ma chambre

>> QUATRIÈME ÉTAPE : RÉALISEZ VOS OBJECTIFS

Décomposez les gros objectifs et les objectifs moyens qui l'exigent en petites actions faciles à réaliser. Faites un document unique ces petites étapes.

Chaque jour, réalisez une ou plusieurs étapes sur un ou plusieurs de vos objectifs sur le principe de l'action inspirée et barrez les étapes dans votre document unique.

Faites des bilans régulièrement pour réorganiser votre emploi du temps en fonction de l'avancée des différents objectifs.

>> CINQUIÈME ÉTAPE : CÉLÉBREZ LA RÉALISATION DE VOS OBJECTIFS

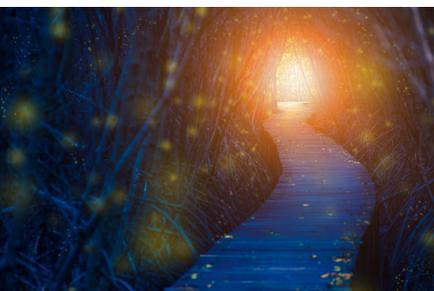
Ayez toujours une bouteille de champagne au frais ou le nécessaire pour vous fêter selon votre rituel favori (bain moussant, huile de massage...).

Célébrez chaque étape importante pour vous, selon vos critères : personne d'autre que vous ne sait ce que vous a demandé chaque action, fêtez ce qui est digne de l'être, selon vous.

EN FAIRE UN PEU CHAQUE JOUR

Voici un moyen imparable d'aligner votre vie sur votre vraie vie, de vous créer une vie qui correspond à votre vision et d'équilibrer vie matérielle et vie spirituelle. Il s'agit de consacrer une heure de votre journée à votre développement personnel et spirituel.

Cela vous permet de commencer en douceur, même si vous avez peu de temps, et va vous permettre de progresser pas à pas, doucement mais sûrement. Et vous verrez que tout doucement, cette heure va s'infuser dans le reste de votre journée, comme une lame de fond qui va transformer votre vie sans même que vous vous en rendiez compte. Et sans effort.



Le moyen efficace de créer une vie qui vous ressemble : consacrer une heure par jour à votre développement personnel et spirituel.

On me demande souvent comment j'ai fait pour arriver là où je suis. Sachez que c'est grâce à cette manière simple de procéder : consacrer une heure par jour à mon développement personnel et spirituel.

Aujourd'hui encore, c'est mon rituel QUOTIDIEN, auquel je ne déroge sous aucun prétexte. C'est inscrit dans mon emploi du temps et c'est non négociable. Je prends ce temps pour moi, pour ma vie, parce que je n'en ai qu'une sur cette Terre (variante spirituelle de « parce que je le vaud bien »).

Qu'est-ce que je fais pendant cette heure ?

- J'allume une bougie, pour symboliser que j'entre dans un espace-temps sacré.
- Je pratique la gratitude : j'écris dans mon cahier de gratitude entre 3 et 5 choses pour lesquelles je me sens reconnaissante
- J'ai un temps de prière

- Je pose une question à mes guides
- Je passe à l'action pour faire une ou plusieurs actions qui me permettent d'aller vers la réalisation d'un ou plusieurs objectifs qui sont ma liste
- Pour terminer, je souffle ma bougie pour symboliser que ce que je fais dans la matière trouve aussi son relais dans l'invisible et que tout ce que je viens de faire là va continuer à « travailler » et à agir même quand je serai occupée à autre chose.

Voilà comment vous pouvez vous aussi vous créer une vie riche, au niveau matériel, comme au niveau spirituel. Nous allons voir maintenant, avec le prochain module, comment vous pouvez davantage « énergétiser » tout cela pour accéder encore plus profondément à qui vous êtes vraiment.

MODULE N°4

Se connaître et grandir en amour de soi

Etre sur un chemin de développement personnel et spirituel, ce n'est pas simplement avoir des pratiques spirituelles ou atteindre les objectifs que l'on se fixe. C'est aussi et surtout vivre en amour de soi. Le Champ quantique qui crée la réalité que nous observons et que nous co-créons est fait d'amour. Autrement dit, Dieu est amour. Les Ecritures nous le disent bien sûr, c'est surtout mon propre voyage intérieur à la recherche de qui je suis qui me l'a appris. Au fil de mes pratiques, j'ai acquis la conviction que Dieu était en tout et pour tous, qu'il est ce que les physiciens quantiques appellent le Champ. Je suis Dieu, tu es Dieu, nous sommes Dieu. Comme le vent, les arbres, l'océan, les animaux, les nuages, les arcs-en-ciel et le soleil. J'ai aussi réalisé que Dieu est amour. Dieu tel que je le comprends et que je le vis au quotidien est partout, en tout et est simplement l'amour.

Vivre en Dieu, vivre pleinement sa nature terrestre et charnelle ET vivre pleinement sa nature spirituelle, revient à s'aimer soi-même. Et cette idée n'a rien d'éthérée, elle est au contraire extrêmement concrète et peut s'ancrer dans le quotidien de la vie.

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » disait Socrate. Pourquoi ? Parce que c'est la clé de l'amour de soi. Vous ne pouvez pas vous aimer et vous respecter si vous ne vous connaissez pas. Et cela ne nécessite pas une retraite spirituelle au fond d'un monastère, bien au contraire, c'est dans le quotidien que ça se joue.

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux.

- Socrate



Se connaître et se respecter résultent de bonnes habitudes de vie qui vous font grandir en amour de vous-même, et c'est l'amour de vous qui vous permet de traverser les épreuves de la vie au final. Vous pouvez enclencher ce processus très facilement en cultivant les 4 dimensions de votre vie de manière régulière, constante et équilibrée, même quand il n'y a pas de problème.

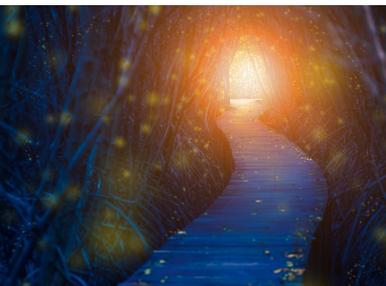
Je dirais même surtout quand il n'y a pas de problème : plus on anticipe, moins les difficultés ont besoin de se présenter pour nous « rappeler à l'ordre ». Ce travail représente le meilleur investissement que nous puissions faire de notre vie : un investissement sur nous-même. Aiguiser ses facultés constitue ce que j'appelle une victoire intérieure quotidienne et je ne peux que vous recommander d'être attentif chaque jour à ces 4 aspects.

L'ASPECT PHYSIQUE

Il s'agit de prendre soin de votre forme physique en choisissant une nourriture équilibrée, en vous reposant suffisamment, en prévoyant des moments de relaxation et en faisant de l'exercice régulièrement.

Ici, fuyez les diktats de type « mangez ceci ou cela », « dormez comme ci ou comme ça » : écoutez-vous ! Apprenez à reconnaître les aliments qui vous font du bien ainsi que vos rythmes. Par exemple, si vous vous sentez lourd et avec peu d'entrain en début d'après-midi, prenez l'habitude de faire une sieste pour digérer ou de manger léger à midi. Prenez conscience de votre appétit : à quelle heure avez-vous faim et à quelle heure n'avez-vous pas faim ? Mangez seulement quand vous avez faim. Distinguez la faim de la soif : vous verrez que bien souvent, vous avez simplement besoin d'une boisson. Avez-vous vraiment faim ou bien avez-vous seulement besoin de faire une pause, une coupure, de vous ressourcer ?

En matière de sommeil, c'est la même chose : respectez vos véritables besoins. Etes-vous couche-tôt ou couche-tard ? Lève-tôt ou lève-tard ? Aimez-vous faire la sieste ? Etes-vous insomniaque ? Si oui, levez-vous au lieu de vous tourner et de vous retourner dans votre lit (ce qui ne fait qu'accentuer le problème en général) et faites ce qui est sur votre liste. Apprenez à reconnaître ce qui vous convient et faites-vous une vie sur mesure.



Vous pouvez énormément grandir en amour de vous en étant à l'écoute de votre corps et en gérer votre emploi du temps en fonction de ce que demande votre corps. Cerise sur le gâteau : vous allez gagner énormément de temps et d'efficacité, le meilleur moyen d'en faire trois fois plus en deux fois moins de temps.

L'ASPECT MENTAL

Une grande partie de notre développement intellectuel et de notre discipline nous vient de notre éducation scolaire. Mais, lorsque nous quittons la « férule » de l'école, la plupart d'entre nous laissent alors leur intellect s'endormir. Pour continuer à exercer votre mental, formez-vous en permanence. Ayez toujours un livre en cours : c'est le meilleur moyen pour développer son intellect que de lire de grands auteurs ou des ouvrages culturels. La lecture a pour effet de faire « pénétrer » dans votre tête les qualités des plus grands esprits de ce monde. Avec l'avènement d'internet, rien de plus facile que de se former en ligne, tranquillement depuis chez soi et à son rythme.

Sachez aussi que dans un monde en constante mutation, votre sécurité ne provient pas de votre travail, elle provient de votre aptitude à satisfaire des besoins et à résoudre des problèmes et à vous adapter : plus vous investirez en vous et en vos capacités, plus vous serez capable de rebondir et plus vous disposerez constamment de nouvelles opportunités. Se former et lire entraîne votre cerveau à aller de l'avant.

En exerçant votre mental de cette manière, vous honorez votre intelligence et vous vous mettez au service de la vie. C'est en quelque sorte une pratique de gratitude pour ce que la nature vous a donné et pour tout ce à quoi vous avez accès.

L'ASPECT SPIRITUEL

En cultivant l'aspect spirituel de votre nature humaine, vous irez avec beaucoup plus de fluidité vers votre vraie vie. Trouvez la pratique spirituelle qui vous correspond, que ce soit la méditation (méditation guidée, en musique, dans le silence : à vous de voir ce que vous préférez) ou la prière. Certains cultivent aussi leur spiritualité à travers la nature et ne peuvent se passer de leur promenade quotidienne. La nature procure à sa manière une certaine force à ceux qui s'immergent en elle. Le jardinage a d'immenses vertus de lâcher-prise par exemple. D'autres pratiquent le chant, la danse, la peinture, la musique pour se relier à cette Force qui nous dépasse : l'art de manière générale a d'immenses qualités de transcendance.

L'ASPECT SOCIO-ÉMOTIONNEL

Cet aspect regroupe toutes les expériences que vous pouvez vivre dans votre relationnel.

Entourez-vous de personnes avec qui vous sentez bien, avec qui vous pouvez être authentique et aimé pour qui vous êtes et osez dire « non » aux autres : c'est à cette condition que votre réservoir émotionnel restera rempli, ce qui est éminemment nécessaire pour vivre confortablement tout ce qui peut vous arriver dans la vie.

De la même manière, ne fréquentez que des gens qui « jouent dans la même cour que vous », c'est-à-dire qui partagent vos ambitions dans la vie et vous épaulent pour atteindre vos rêves au lieu de vous tirer vers le bas et de vous dénigrer si vous ne pensez pas comme eux.

Ce n'est qu'en servant autrui, en concrétisant des projets passionnants pour vous et utiles pour votre entourage, que vous pouvez mener une vie longue, saine et heureuse.

Trouvez votre mission de vie et apportez votre contribution au monde : vous verrez que chaque soir vous vous coucherez avec la satisfaction d'une journée utilement employée.

Dans cette dynamique de connaissance et d'amour de vous, veillez à équilibrer ces 4 aspects. Négliger l'un des aspects revient à entraver le développement des autres.



Et maintenant ?

C'est à vous de jouer : emparez-vous de tout cela et amusez-vous !