

Le courage de la douceur.

Isabelle Marceau

La reliance, c'est parler avec des mots simples.

Trop longtemps le mot *spiritualité* est parti quérir des espaces en dehors de la fertilisation de notre quotidien.

L'expression *chemin de conscience*, selon moi, est une expression plus fine de ce qui se joue.

Le chemin de conscience est une marche pas à pas, avec l'intégration de l'expérience à partir de l'Intelligence-Coeur, pour l'équilibre de la dynamique. Une crispation à un endroit ? Un cramponnage à une mémoire ? ... Et l'équilibre du mouvement en est décalé. On va boiter, marcher à quatre pattes, sur un pied, à reculons, en fermant les yeux et en se bouchant les oreilles, et peut-être aussi en serrant des poings. Oui, je l'admets, c'est un peu sportif, mais c'est incroyable ce que le déni de notre inconscient-bouclier va nous faire faire comme acrobaties. Et en plus, nous les revendiquons, en faisant cocorico, parce qu'un territoire semble sous contrôle, avec tout le déroulé de la cosmogonie qu'on semble embarquer dans la charrette...

C'est pour cela que je vous invite à revenir doucement à votre propre ressenti intérieur, à favoriser une écoute intérieure des mots qui vous sont proposés. De ne pas les mettre en balance de votre connu, mais de ...ressentir. De ne pas croire, mais de lentement descendre dans la vibration de votre corps, de suivre les mouvements imperceptibles d'expansion et de contraction que votre corps émet: Le corps est contenu *dans* votre conscience, *dans* la conscience. Allez-voir ce qui résiste, à partir de votre espace de réception. Est-ce une résistance due à une mémoire ou est-ce un ressenti énergétique ?

La conscience individuelle grandit dans l'expérience du contraste en soi, dans le ressenti du juste et non-juste pour soi, à travers le personnage, à travers *l'identification-consentie-sans-y-croire*.

Il se produit une mobilisation de sa *concentration* pour embrasser tous les fils de son expérience. Et ce qui permet de toujours pouvoir faire un pas plus avant, c'est le courage de sa propre douceur. Cela paraît antinomique, ce contraste de sens. Justement, là est tout le moteur de l'expérience de notre humanité, de notre conscience-intelligence : C'est l'embrassement de nos propres ombres, de nos propres vulnérabilités ; celles-ci sont nos graals, nos trésors, nos portes merveilleuses d'accomplissement. Les franchir nous permet de dépoliariser des systèmes de non-compréhension tournant en vase clos. Ce sont des charges mémorielles détournant l'énergie mentale-vitale-mentale de l'être. Ce sont comme des entités énergétiques se nourrissant de vibrations similaires. Cela décale notre antenne cosmotellurique, et tous nos capteurs sensitifs en sont influencés. Et comme ces vulnérabilités sont de l'ordre du subconscient et de l'inconscient, ce qui *voit*, ne peut pas grand chose pour les embrasser. C'est à partir d'un espace de profondeur en soi, un espace de ressenti, un espace de reliance entre tous les plans de soi, un espace de réception, que peut être accueilli le *Grand Bain d'Harmonie qui Infuse Tout*. Il y a une reliance en un prisme, de l'intérieur et de l'extérieur, du vertical et de l'horizontal. C'est au delà de l'énergie de la symbolique de la croix, car on la dessine en deux dimensions par habitude : C'est au-delà du vertical-horizontal, car il y a la dynamique de la reliance et de l'embrassement engrammée dans ce symbole.

C'est pourquoi il existe un empressement aujourd'hui, à redéfinir ses propres paramètres de stabilité.

Rien à l'extérieur de nous n'existe sans exister à l'intérieur de nous. Et rien à l'intérieur de nous, qui ne peut exister à l'extérieur...

Quête de la stabilité et Piège de la fuite.

La vie, marche constante, est perpétuelle collaboration et maintien de son homéostasie. L'équilibre, qui doit être ressenti en moi, est cette acceptation de mes

paramètres, de mes repères, du *je ne sais pas*. Et, en même temps, c'est l'acceptation qu'un Plus Grand contient l'ensemble.

Croire en l'entropie et au non-sens vient d'une vision séquencée du mental humain ; l'égo, le personnage a comme gardiens ses *garde-fous* : « Au delà de mon territoire, je ne connais pas, donc je ne m'y aventure pas. Pire ! Je risque de disparaître ». Réflexion tout à fait juste de l'égo. Un système a toujours très peur de l'idée de collaboration ou d'échange, quand il est construit sur l'évitement et la protection. Et la plus grande stratégie d'évitement, est que le mental-égo s'identifie à la globalité de l'être, pense de manière linéaire inférieur-supérieur, hiérarchie, et surtout se prenne pour le roi. Il pense qu'en parlant plus fort il pourra couvrir les données non contrôlées. Il parle fort et tout seul... Et les énergies muselées dans l'être continuent d'émettre... Alors, plus elles seront empêchées dans leur libre expression ou leur résorption, et plus elles se densifieront, en finissant, à force de ne pas être re-connues, à se densifier et se cristalliser encore plus, en créant un mal de dos par-ci, une angine par-là, un asthme, une allergie, ou plus grave encore... : « Je ne vois pas le lien ! »...

Cet effort de re-liance des fils en soi est tout sauf un contrôle du mental ; c'est une concentration vers encore plus d'efficience de soi et de cohérence. C'est *prendre avec* : Com-prendre. Embrasser.

L'impossibilité par le système égo-mental-bouclier de re-connaître, de dé-couvrir et d'embrasser ce qui est classé dans les *dossiers classés brûlants*, pour lesquels il a pris soin de rendre inaccessible le chemin (en inactivant les connections mémorielles), va rendre le couvercle d'autant plus rigide et imperméable que la personne est *intelligente*. Car le mental supérieur utilise sa souplesse conceptuelle et puissance de focalisation pour lier le connu et fabriquer une cohésion avec des apparences de façade : C'est sa fonction. Il ne devient créateur seulement qu'en dépassant ses propres limites, quand il accepte d'être porté par une énergie beaucoup plus embrassante dans l'être : L' être psychique (selon la formulation de Mirra Alfassa et Sri Aurobindo), ou l'intelligence fusionnée au cœur, l'esprit fusionné avec l'amour, le Christ (sans la couleur de la religion, je parle ici d'énergie). Cela commence par écouter la voix de son corps, sa petite voix intérieure, son intuition.

Parvenir à écouter son cœur et le laisser être le capitaine de tout le vaisseau humain, c'est être parvenu à rendre cette membrane égo-univers souple, fluide, acceptant ses garde-fous internes tout en ne s'identifiant pas à eux. C'est quelque chose de plus

englobant de l'ensemble qui peut transmuter et alchimiser l'existant. C'est un grand matelas ouaté de douceur intérieur. Et vous comprendrez petit à petit, comment cette douceur est loin du *bisounoursisme* relayé dans beaucoup de *clefs en main spirituelles*, et combien elle est puissante cette douceur (une puissance qui n'a plus rien à voir avec un référentiel patriarcal de gros muscles et de processus de prédateur et de guerrier, de forts et de pas forts, d'élite spirituelle et de pauvres rêveurs ignorants, une puissance qui est au-delà de ce registre de forces cosmo-telluriques identifiées... Parce qu'elle seule peut les embrasser)...

Cette mise sous le couvercle est beaucoup plus parfaite que l'on pourrait le croire. Notre divin, à travers notre cœur, est présent dès l'idée de notre incarnation. Il est présent à chaque seconde, au milieu de tout notre brouillard sur le chemin. Et le non accès à une information (le un dans la forme), ou son accès douloureux, est le *passage* (pas-sage) nécessaire vers une reliance plus harmonieuse de nous-mêmes : Il y a la confrontation intérieure du cœur profond qui touche déjà la connaissance, et la résistance des corps plus denses qui ne vivent pas dans le même espace-temps. Nos corps denses ont besoin de temps, de patience et d'amour, comme un petit enfant qui grandit. Et c'est en apprenant à concentrer notre patience et notre puissance du tendre dans cet espace de l'embrassement, que l'on permet à nos corps les plus denses d'assouplir leur faculté de réception. Parfois, comme un adulte qui sait courir vite, on sait toucher des espaces au delà de notre connu, des espaces des cimes, et l'on y vogue avec aisance... en oubliant notre vital en cours de route... en oubliant de ramener toute notre présence humaine incarnée dans l'expérience. Toute notre densité devient un support, mais n'évolue plus. On *voit*, mais on ne fait pas toucher et intégrer notre manifestation incarnée de toute cette lumière touchée. Car c'est dans la mise en situation 3D que nous expérimentons cette lumière. Et *toucher* ou *voir* ne veut pas forcément dire que l'on a fait grandir notre corps vital, notre émotionnel, notre mental-émotionnel, et par voie de conséquence, notre physique. Parfois on a des têtes très lumineuses, avec des charriots de bagages immatures derrière... C'est cette torsion, ce décalage qui est vecteur de distorsion dans le champ global des forces sur Terre. Nous ne sommes pas isolés dans des bulles individuelles. Ce que je vibre alimente l'ensemble de notre champ informationnel global.

La patience, est l'amour d'un parent pour son enfant qui apprend à marcher. Sur le chemin, il n'y rien à atteindre. De sommet à conquérir. Il y a à *vibrer* dans sa vie bien concrète de toute sa joie en cohérence, et cela commence par sa propre pâte à modeler à

soi. Il est parfois nécessaire de s'asseoir sur un talus, et de patienter pour que toute l'effervescence bougée dans sa matière, se concentre à nouveau pour la reliance du sens en soi.

Chaque pas agite le bocal.

Et devenir des créateurs du tendre, demande de la patience, de l'humilité, de la foi maintenue.

La foi est la Volonté-Réception-Amour.

Nous sommes tous des antennes. Des médiums. Nous canalisons tous. Mais que canalisons-nous ? Sur quelle fréquence branchons-nous notre antenne ? A partir de quelles vibrations interagissons-nous, posons-nous nos choix ?

Je brosse ici un petit tableau. Dans notre paysage de cheminement, voici ce qui agit:

- ***le vertical**, c'est-à-dire l'aspiration vers un haut, un suprême, le Verbe, la direction, l'Esprit, et également le magnétique, le tellurique, la réception du Verbe dans la matière et par les forces de la nature, le bas, l'aiman-tation.*
- ***l'horizontal**, c'est -à-dire toute l'exploration des plans de conscience à travers les champs de forces cosmo-telluriques, l'efficience dans la matière. C'est l'ésotérisme. Le monde cosmo-tellurique est le monde des énergies. Il est peuplé de forces, certaines collaborant avec la Vie et l'Oeuvre d'Harmonie, d'autres étant des forces de division et d'inversion. Nous avons chacun, la responsabilité des forces que nous actionnons et nourrissons. Nous n'avons pas des émotions, nous sommes émotionnés.*
- ***l'intelligence-cœur**, l'être psychique, le divin en soi, le Cœur embrassant, la réception du Verbe dans la matière, la Puissance de reliance du divin en soi et du Suprême, la matrice réelle de création de sa flamme. C'est un corps qui grandit, se stabilise, avec le chemin, et devient de plus en plus en avant de l'être, en coordonnant tous les plans de conscience. L'être réussit à mettre toute sa conscience au service du plus beau, du plus harmonieux en lui, en transmutant les*

résistances et déni en lui. Il n'agit plus en force ni en contrôle (c'est-à-dire, ni en protection à partir de sa peur), mais en réception d'un Grand Embrassant en lui, jusqu'au cœur de ses cellules. Plus l'être se rapproche de cette vibration de cohérence, et plus les connections cosmo-telluriques s'accordent à elle, et tout ce qui est intégré et infusé en conscience de paix et d'amour en lui, va attirer les synchronicités correspondantes dans sa vie.

Réapprendre à ressentir avec sa joie comme boussole.

Revenons à notre ressenti corporel. Commençons pour soi à paramétrer *je me sens bien, je me sens contraint*. Il y a un phénomène de dilatation qui donne une sensation de plénitude, de douceur, de fluidité, d'expansion, d'envies...et dans le second cas, une sensation de rétractation de ses corps subtils, ressentie comme une respiration plus contrainte, de disharmonie à l'intérieur de soi, de mal-être, d'inconfort, de stratégie de fuite. Quand les corps se rétractent, rien ne devient fluide et spontané. Et généralement, il y a une intervention d'un casier de la bibliothèque de la raison qui voudrait relier de force le contexte à un connu et le contraindre à un pré-pensé.

On peut très bien paramétrer ses ressentis en notions de chaud et de froid.

Plus nous favorisons le silence et le calme intérieur, en se synchronisant par exemple sur sa respiration, et plus les rythmes du mental deviennent plus amples voire calmes comme une eau de lac en plein été, et l'espace est laissé pour le ressenti intérieur.

Exercez-vous sur des choses tout à fait concrètes, et surtout qui vous relie à la vie, comme devant un étal de fruits et légumes par exemple. Laissez-vous gentiment attirer par le légume ou le fruit, ressentez ce qui se passe.

Il est possible que vous vous trouviez nez à nez avec un légume ou un fruit que vous n'avez jamais exploré.

Plus vous favorisez une alimentation et une eau de boisson de bonne qualité vibratoire, et plus vous aiderez votre corps à accueillir une vibration nouvelle et à favoriser ses capacités plastiques de régénération.

Ne vous laissez pas saturer par une énergie qui ne vous nourrit pas. Prenez conscience de quelle musique vous écoutez, de quels films vous regardez.

Cherchez l'espace et le calme un maximum en contact avec la nature. Quand vous

regardez le tremblement scintillant des feuilles des arbres sous un magnifique ciel bleu, quand vous regardez et écoutez les gouttes de pluie, les nuages passer dans le ciel, ne regardez que cela, n'écoutez que cela...Fondez dans la sensation, même si la voix off du mental revient avec ses rengaines du moment, c'est normal. Laisser passer la voix off comme un nuage dans le ciel. Et continuez à regarder, en n'étant qu'un regard. Petit à petit, l'espace vient. La respiration devient ample et le calme permet la connexion avec votre âme. Votre profondeur. Un espace de douceur qui englobe tout. Ce n'est jamais stable. C'est comme un fitness de conscience. Cependant un effort initié facilite le contact suivant.

Ressentez la pensée qui vous *assaille*. Vous sentez-vous lourd, un poids sur la tête, des contraintes dans la respiration? Essayer de visualiser un baromètre de la vibration de la pensée ou du ressenti. Est-ce que je me sens ralenti, ou galvanisé ? Je peux avoir des ressentis dans mon corps. C'est bon signe : La prochaine fois, faites-en un paramètre de comparaison.

Exercez-vous au ressenti éthérique. Commencez sur vous, vos deux paumes, appuyez, pressez, étirez, éloignez et rapprocher les mains. Et toujours, posez-vous avant toute expérience de ressenti, dans votre espace du divin. Demandez la protection au départ, à votre guide supérieur.

La mise en mouvement.

Le mouvement est indispensable.

La réception ET le mouvement.

Dans tous nos plans de conscience, dans tous nos corps.

Il y a une fuite subtile de nos vulnérabilités parfois, et des stratégies d'évitement de l'égo. Une vulnérabilité n'est pas une tare, c'est une porte. Ce n'est pas un manque, c'est un passage.

La conscience en chacun de nos corps doit pouvoir être sous les deux polarités : Le dynamisme et la réception. Le yang et le yin. C'est pouvoir rééquilibrer tous les éléments dans le tore de sa concentration.

Et le vital et le physique sont bien sur les plus rétifs à suivre la musique, ils veulent faire comme le grand Maître Mental, ils pensent que la vibration infusée sera suffisante. Et ils restent là, passifs. Il faut leur donner une certaine discipline et structure, et leur imprimer

un rythme d'effort vers une harmonique plus grande, pour rejoindre la danse initiée par le mental supérieur.

Le rythme initié facilite le pas qui suit.

A partir de notre prisme du cœur, nous coordonnons l'efficiace de notre âme.

La douceur, la réceptivité en notre profondeur, en nous, dans nos cellules, en notre sein, permet de guider notre inertie suprême. De lui permettre d'assouplir sa matière.

Trop forcer, par la tension décidée, c'est tendre, en réaction. C'est ne plus être connecté à son espace-temps intérieur, c'est oublier des parts de soi.

Trop accueillir, c'est ne plus avancer.

La réceptivité devient la membrane d'interconnexion avec le réel.

Elle est le champ de création et de régénération car elle permet la collaboration avec les forces reconnues en soi.

Entrez dans votre Douceur.