



[J01] ABC de la gratitude

Répondez OUI d'abord – Presencing Institute

Vivre une vie pleine de gratitude demande de la pratique. Celle-ci, proposée par Frère David, inspirateur du site <https://gratefulness.org>, consiste à utiliser les temps d'attente, par

exemple chez le dentiste ! pour faire une liste de mots commençant par chacune des lettres de l'alphabet et les rattacher à la gratitude. Prenez simplement les mots qui vous viennent à l'esprit, sans réfléchir.

Exemple :

- koala – ce nom m'évoque la douceur, la tendresse, un doudou.
- zébu – ce nom m'évoque la gratitude pour l'eau qui est si facilement à notre disposition et permet d'étancher notre soif !

N'oubliez pas de commencer chaque journée dans la gratitude, cela change tellement de choses.

Une variante de cette pratique consiste à faire défiler une liste de prénoms commençant par toutes les lettres de l'alphabet, et à remercier les personnes qui vous viennent à l'esprit pour ce qu'elles vous ont appris.



[J102] Donner du sens à son travail

L'accomplissement suprême est d'effacer la ligne entre le travail et le jeu. Arnold Toynbee

Essentiellement pour la plupart des gens, le travail a un but : gagner de l'argent pour assurer la satisfaction de ses besoins élémentaires. Il a en plus une signification, un sens profond. Même à un travail ennuyeux, vous pouvez donner du sens. Essayez de trouver le sens, la raison d'être, de votre travail : le sens s'impose à nous, nous réchauffe le cœur, il nous envahit, il nous percute.

Qu'est-ce qui est significatif dans votre travail ? Sourire à vos clients, éclairer leur journée, être toujours aimable, résoudre des problèmes à la base, contribuer à une meilleure cohésion, mettre de l'huile dans les rouages, aider les autres à devenir autonomes, faire du bien, écouter, collaborer, être au service d'une cause, transmettre

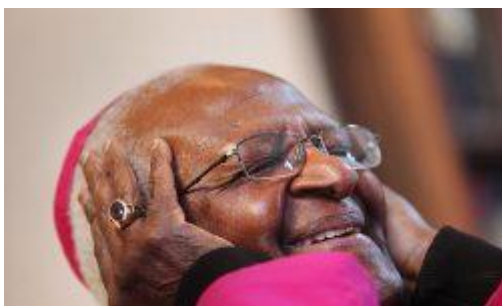
votre savoir, rendre les lieux plus beaux, rendre un service à la société...

Lorsque vous faites tout cela, le travail devient un jeu, et vous êtes davantage conscient, n'est-ce pas ?

Si vous trouvez de la conscience dans le travail, vous allez en trouver dans les loisirs également et votre vie va devenir plus riche.

Cette pratique est tirée du « livret de pratique de la gratitude » (en anglais) produit par le Réseau pour une vie pleine de gratitude (site <https://gratefulness.org>), et inspiré par le moine bénédictin, Frère David Steindl-Rast. Il était présent au congrès Intégral de 2018 et le rencontrer fut vraiment une expérience spirituelle.

Pour ceux et celles qui veulent aller plus loin, vous trouverez sur le site le texte d'un exercice sur le sens.



[J103] Rire de soi

La vie est une vaste aventure, et plus tôt nous le réalisons, plus vite nous parviendrons à en faire une œuvre d'art. Maya Angelou

Cette pratique est tirée du livre du Dalaï-Lama et Desmond Tutu « Le livre de la joie » qui propose de cultiver la joie. De nombreuses idées sont proposées à la fin du livre qu'une amie m'a offert et que je recommande vivement. En riant de vous-même, vous aidez les autres à accepter leurs propres limites. De quelle caractéristique physique ou de quelle habitude qui vous est propre, pouvez-vous vous moquer gentiment ? Attention, il ne s'agit pas de vous dévaloriser. Votre parole doit rester impeccable, n'oubliez pas le Premier Accord Toltèque.

N'hésitez pas à glousser de votre propre imperfection, lorsque vous faites un commentaire incongru ou une action stupide. Le Dalaï-Lama est bien connu pour éclater de rire fréquemment.

Riez de la vie : lorsque vous rencontrez un obstacle sur votre chemin, choisissez de vous en amuser au lieu de vous énerver. La bonne humeur met à l'aise et est communicative. Diffusez la joie.

La joie est aussi un sentiment associé à l'éveil spirituel. Dans le doute, suivez la joie.



[J104] Yoga des yeux ou valoriser les attentes

La gratitude réside dans le regard qu'on choisit de porter sur les choses.

Anne-Solange Tardy

Plusieurs personnes autour de moi ont pratiqué avec assiduité le yoga des yeux et voici leur conclusion : « Ca marche mais il faut pratiquer sans interruption ».

Donc, à vous de voir si vous êtes suffisamment motivé(e) ou si vous ne préférez pas porter tout simplement des lunettes. La proposition sera de retenir quelques exercices de yoga des yeux particuliers, ceux qui vous inspirent, qui sont faciles à mettre en œuvre ou qui sont évidents, pour les pratiquer à l'occasion d'attentes.

Vous vous ennuyez, vous êtes dans la salle d'attente d'un médecin et justement vous avez oublié votre livre. Ou bien vous êtes dans les transports et il y a un bouchon, ou encore vous attendez le bus et vous êtes pressé. C'est le moment idéal pour le yoga des yeux.

Ce premier exercice consistera à faire des cercles avec les yeux. Vous amenez votre regard vers le haut, latéralement, vers le bas, de l'autre côté. Concentrez-vous sur un œil puis sur l'autre. Faites des cercles dans les deux sens. Ne forcez pas, surtout au début : la fatigue visuelle survient rapidement. Un ou deux cercles de chaque côté est suffisant. Vous pouvez aussi faire des 8 horizontaux, le signe de l'infini.



[J105] Méditation de la vague

Et il arriva un jour où le risque de rester enfermé dans un bourgeon devint plus douloureux que le risque de fleurir. Anaïs Nin

En plus de la croissance verticale dans les stades de structure de développement, il existe une autre dimension de croissance, dans les états de l'Eveil dont l'enchaînement va de physique à subtil à causal au Témoin et à non-duel.

On commence sa vie en étant identifié avec son corps physique. On croit qu'il n'existe que le corps physique. Voici une méditation bien utile pour ressentir son corps subtil. Selon Eckhart Tolle, dans *Le pouvoir du moment présent*, l'Illumination consiste à échapper à l'illusion du temps, à rester dans l'éternité, qui n'est autre que le moment présent. Et il est très facile de se placer dans le moment présent, il suffit de se concentrer sur son corps subtil.

Allongez-vous sur le dos, les yeux fermés. Choisissez successivement différentes parties de votre corps, et prêtez-y attention. Passez quelques instants sur chaque partie en ressentant particulièrement l'énergie vitale qui lui est associée. Vous pouvez vous poser quelques secondes sur les mains, les pieds, les bras, les jambes, l'abdomen, la poitrine, la tête, etc...

Puis, laissez votre attention parcourir tout votre corps à la manière d'une vague, en commençant depuis les pieds en remontant vers la tête, puis partant de la tête et descendant jusqu'aux pieds. Faites cela à plusieurs reprises.

Sentez ensuite le champ énergétique de votre corps dans sa totalité. Ressentez votre corps comme un champ énergétique unique. Maintenez votre attention sur cette sensation aussi longtemps que c'est agréable.

Pendant toute la durée de l'exercice, soyez intensément présent dans chaque cellule de votre corps.

Si le mental vous entraîne ailleurs, ramenez simplement votre attention sur votre corps dès que vous vous en apercevez.

Cette méditation est tirée de *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle.

Elle peut être bien utile si l'on a du mal à s'endormir.

Vous trouverez sur le site le [Lien vers l'enregistrement](#)



[J106] Passer un moment en silence

Le silence est l'éloquence sans fin. Ramana Maharshi

Pour aujourd'hui, l'idée est de passer un moment seul avec soi-même. Vous pouvez reprendre l'exercice de J23 : écouter le silence dans son cœur. Essayez de vous ménager un espace de tranquillité où vous n'êtes dérangé par personne. Pour certains, cela peut être le matin au lever, lorsque tout le monde dort encore, même si cela implique de mettre le réveil 5 minutes plus tôt. Si vous allez faire une promenade avec un ou une ami(e), vous pouvez décider de ne parler qu'à l'aller et de faire le retour en silence. Certaines promenades sont fatigantes parce qu'elles sont remplies de conversations pas forcément nécessaires. Nous ne sommes pas obligés de parler pour être.

Dans son livre sur les hypersensibles, Fabrice Midal cite Soren Kierkegaard :

Du silence, prescrivez du silence !



[J107] Pratiquer l'émerveillement

Vous avez peut-être une expérience puissante de...

- du fait que tout est Un
- Amour
- Grâce

- Lumière et illumination

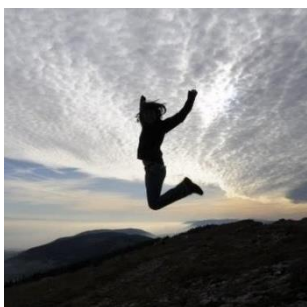
- Extase

- Liberté, flux et synchronicité...

L'émerveillement est une pratique du module Esprit qui marche main dans la main avec la gratitude.

Il est très facile de s'arrêter quelques instants, plusieurs fois par jour, pour remarquer ce qui est extraordinaire. On peut s'émerveiller devant la nature, évidemment – au moment où j'écris j'ai sous les yeux un ciel magnifique. Les actions humaines peuvent être remarquées, que ce soit le fait d'avoir associé un rosier odorant aux vieilles pierres d'une maison, défriché le désert ou volé vers la lune. Nous vivons dans une époque rare et riche en expériences, encore faut-il en prendre conscience. Pour un exemple d'action particulièrement significative, voyez par exemple : <https://réussiràchanger.fr/john-woolman-ou-le-leadership-par-persuasion/>

On peut formuler l'émerveillement avec des mots, et il est aussi possible de s'y abandonner tout entier, de laisser l'émotion s'exprimer toute seule. N'oubliez pas de remercier pour cette magnificence. Il existe un groupe Facebook (et même plusieurs) sur le thème de : S'émerveiller...



[J108] Respirer

Dites-moi, que comptez-vous faire de votre libre et précieuse vie ? Mary Oliver

...dans notre vie quotidienne, stressée, sédentaire, nous ne mobilisons qu'une petite partie de nos poumons. Par conséquent, un grand nombre d'alvéoles pulmonaires ne se trouvent pas sollicitées. Elles végètent et ont ainsi tendance à s'atrophier. Par la pratique du Yoga, et notamment des exercices de Pranayama, nous sommes incités à mobiliser pleinement nos poumons, ce qui accroît considérablement notre capacité respiratoire.

Christian Ledain (auteur d'un [site sur le yoga](#)). Et ce n'est que le bénéfice physique de la respiration qui fait aussi circuler l'énergie dans le corps subtil, en suivant l'intention !

Lors de tous vos déplacements et de vos promenades, pensez à respirer profondément. Vous pouvez aussi vous asseoir et pratiquer un exercice de respiration plus formel comme Anuloma viloma. Il est recommandé d'ouvrir légèrement la fenêtre, même en hiver, pour laisser entrer l'air pur. N'ayez pas peur de prendre froid car cette pratique protège contre la maladie, paraît-il.

Vous bouchez alternativement, narine gauche et narine droite. Vous inspirez de la narine gauche en bouchant la narine droite, puis vous bouchez la narine gauche et expirez par la narine droite. Vous inspirez par la narine droite en bouchant la narine gauche, puis vous bouchez la narine droite et expirez par la narine gauche. C'est poumons pleins que l'on change de narine. Au bout de 5 minutes, vous pouvez ajouter une rétention de respiration de 5 à 10 secondes, poumons pleins. Ne forcez pas, restez toujours confortable. A la fin de la dernière expiration, ajoutez une expiration supplémentaire pour bien vider les poumons.

Cette méthode est incroyable pour se revitaliser et se mettre de bonne humeur, elle calme le mental et favorise ensuite la méditation. Elle est sensée purifier les canaux énergétiques du corps, les nadis. Vous pouvez imaginer que vos nadis sont purifiés et laissent bien circuler l'énergie vitale.



[J109] Gratitude pour ce dont on a suffisamment

*Remerciez pour peu et vous trouverez beaucoup.
Proverbe Hausa (Nigéria)*

Nous avons souvent tendance à vouloir davantage et à considérer comme acquis ce que nous avons déjà. La pratique du jour consiste à revenir sur ce que nous avons, ce que nous tenons pour acquis et ne remarquons même plus (un toit, de la nourriture, du travail, des relations, de la chaleur, et bien d'autres choses encore...) et à remarquer ce dont nous avons suffisamment. Essayez de le voir avec de nouveaux yeux. Imaginez que vous faites admirer à un visiteur étranger les richesses dont vous disposez.

Si vous voulez aller plus loin, imaginez une pièce de votre maison et imaginez-la complètement vide. En quoi votre vie serait différente si c'était le cas.

Cet exercice est tiré du livre : *Stop Look Go, A grateful practice workbook*



[J110] Défendre son opinion

Je ne partage pas vos opinions mais je suis prêt à me faire tuer pour que vous ayez le droit de les défendre contre moi. Voltaire

Parfois il est recommandé de se taire, mais la pratique du jour est d'oser s'affirmer, même si

l'opinion que l'on a est impopulaire ou à contre-courant. La première étape est de ne pas laisser les autres faire des suppositions sur ce que l'on pense. Remarquez comme il existe toujours des pré-supposés dans la conversation : on imagine que vous êtes au courant de tel évènement, que vous savez le nom du premier ministre britannique, que vous êtes d'accord pour laisser la météo décider de votre emploi du temps ou que vous aimez le cheese-cake ou les yaourts à la fraise. Non ! Vous pouvez – gentiment – questionner, faire préciser, remettre les choses au point. Vous pouvez être d'accord sur une partie de la phrase, mais pas sur tout : n'hésitez pas à le dire.

Peut-être qu'un jour vous vous autoriserez à prendre la parole pour une grande dissertation, expliquant pourquoi les choses ne sont pas si simples et votre opinion pas si tranchée, avant que la conversation ne dérive vers quelque autre généralité. A moins que vos convictions ne vous poussent à défendre une opinion ferme mais impopulaire contre l'avis de tous.

Cependant, le plus important à mon avis, c'est de se rappeler de protester avec fermeté lorsque la conversation passe en mode par défaut, c'est à dire critiquer les absents : « Je ne participe pas à une discussion sur une personne absente ! »



[J111] Brain Gym : la chouette

« La joie se trouve partout sous le ciel ; cherche celle qui répond à ton cœur. »

Su Zhe

Cet exercice qui détend les muscles du cou, aide à écouter, s'écouter, penser et mémoriser.

Saisissez le sommet de l'épaule avec la main opposée et pressez fermement les muscles. Tourner lentement la tête du côté de l'épaule concernée, jusqu'à porter votre regard vers l'arrière. Expirez profondément tout en produisant un son, tel que le « houhou » de la chouette. En même temps, ouvrez la cage thoracique et ramenez les épaules vers l'arrière. Ensuite, faites tourner la tête de l'autre côté et expirez de la même

façon, avec le cri de la chouette, ou en comptant jusqu'à 8. Refaites le cri de la chouette en laissant la tête descendre en direction de la poitrine. Dans cette position, laissez les épaules se détendre et descendre. Refaire cette série deux ou trois fois, puis enchaînez avec l'autre côté.



[J112] Réviser le processus 3-2-1 sur l'ombre

Votre matériel d'Ombre indique exactement les domaines dans lesquels vous pouvez grandir.

Ken Wilber

Les pratiques du module Ombre visent à nettoyer nos zones d'Ombres, nos côtés obscurs, afin de rendre notre Soi le plus authentique possible. Toute ombre résiduel déforme notre croissance.

En s'inspirant des travaux de Fritz Perls, le fondateur de la thérapie Gestalt, Ken Wilber et l'Institut Intégral ont développé ce Processus 3-2-1, destiné à réverser le processus de projection. Rappelons-le, les émotions trop fortes ou inconcevables que je ressens (1^{re} personne) sont projetées sur l'autre (2^e personne), puis sur tout le monde (3^e personne). L'objectif du Processus 3-2-1 est de parcourir ce cycle à l'envers. Cette personne me fait réagir (3^e personne), je lui parle (2^e personne) puis je m'identifie à elle (1^{re} personne).

Dans sa version la plus simple, le module Minute du Processus 3-2-1 est très utile pour se mettre en empathie avec une personne qui nous pose problème. Il ne prend que quelques minutes et peut être réalisé quotidiennement.

Prenez un morceau de papier pour prendre quelques notes au fur et à mesure que se déroule l'exercice.

Sélectionnez une personne avec qui vous avez eu un problème récemment, qui vous a fait réagir, dont la rencontre déclenche un sentiment négatif chez vous. Etape 3 du Processus 3-2-1 : décrivez la situation en quelques mots.

Ensuite, parlez à cette personne, adressez-vous à elle à la 2^e personne (étape 2) : Tu as fait ceci ou cela ; parlez-lui de ce que la situation produit chez vous.

Enfin, soyez cette personne, parlez à sa place, à la 1^{re} personne (étape 1), imaginez ce qu'elle pense de la situation (et non pas ce que vous voudriez qu'elle vous dise). Glissez-vous dans la peau de cette personne et ressentez la situation en étant elle.

Vous risquez fort de découvrir chez l'autre des sentiments que vous ne soupçonniez même pas comme par exemple une extrême sensibilité, de la peur, de la colère, etc...

Cela devrait améliorer votre compréhension de son comportement et développer votre empathie.

Peu à peu, vous réaliserez que ces sentiments, projetés sur l'autre, sont en fait vos propres sentiments refoulés.

Vous trouverez sur le site un lien vers l'enregistrement de ce processus 3-2-1



[J113] Regarder de tous côtés avec curiosité

Les seuls beaux yeux sont ceux qui vous regardent avec tendresse. Coco Chanel

Cette citation est en exergue du livre de Xanath Litchy : « Voir clair sans lunettes ». Voici de nouveaux exercices pour le module Corps. J'ai pour ma part fait contrôler ma vue avant d'entreprendre ces exercices afin d'en évaluer les effets.

Alors plusieurs fois par jour – si si, c'est possible – , sortez pour admirer les merveilles qui s'offrent à nous. Le simple fait d'être en extérieur est bon pour les yeux et pour le moral en général. Prenez du recul et regardez dans toutes les directions. Ne forcez pas trop sur les yeux, ce qui pourrait entraîner une fatigue oculaire et vous décourager : donc vous pouvez bouger la tête. Admirez les grands arbres jusqu'à leur cime. Voyez les derniers étages des immeubles bourgeois avec leurs chambres de bonnes. Vous allez sans doute découvrir des merveilles architecturales. Regardez autour de vous, de près, de loin, détaillez ce qui vous entoure avec des yeux mobiles, vivants et présents à ce que vous faites.



[J114] Relever le défi de méditer

La méditation a pour but de s'éveiller à sa vraie nature, celle qui est toujours déjà présente.

Craig Hamilton

Certains défis sont adaptatifs, c'est-à-dire qu'il faut se développer pour les atteindre. Mais pour certains, ils sont seulement techniques, il suffit de le décider. Il existe quelques solutions « techniques » pour s'aider à la régularité dans la méditation, je devrais dire s'entraider.

L'année dernière, j'ai réussi à méditer pendant 6 mois sans manquer un seul jour grâce à l'aide d'un ami qui m'a promis de méditer également tous les jours à 7h. On peut faire une minute de silence chaque jour à midi, comme les fans de la communauté de

Findhorn : <https://www.findhorn.org/blog/be-peace>, ce qui constitue une vague parcourant le monde entier.

Et rappelons-le, si vous avez des difficultés, c'est la régularité qui compte le plus : une méditation de 1 minute, faite régulièrement, c'est déjà très important. On peut espérer méditer davantage dans les mois où les années qui viennent.

Des applications telles que Insighttimer vous font gagner des étoiles lorsque vous franchissez certaines étapes comme méditer 10 jours d'affilée, ou 50 jours en tout, et cela peut être motivant pour certains.

C'est une bonne idée de fixer une intention pour sa méditation chaque fois qu'on l'entreprend, du style : Je médite pour être plus heureux, ou Je médite pour être plus performant au travail, ou Je médite pour acquérir des super-pouvoirs, ou Je médite pour me développer dans toutes les dimensions de mon être ou Je médite pour atteindre l'Eveil spirituel. Remarquez que ces différentes intentions correspondent à des stades différents de développement.

Se créer un espace de méditation, choisir une heure, en faire un rituel, marche bien également. Par exemple, j'ai trouvé dernièrement que c'était préférable pour moi de méditer le soir, parce que le matin, mon esprit est trop occupé par la planification de la journée.

Vous trouverez sur le site un Lien vers le cours de méditation pour débutants



[J115] Un bilan utilisant les quadrants

Beaucoup de gens pensent à vivre longtemps, peu à bien vivre. Socrate.

Merci à Alain pour cette pratique hebdomadaire, et à Myriam pour ses enrichissements. N'hésitez pas à envoyer vos idées de pratique pour qu'elles viennent

enrichir le programme Ma Vie Puissance 100 !

Intérieur individuel : qu'est-ce que je suis ?

Physique : Psychique : Spirituel :

Le cœur : langage et enfant intérieur

Extérieur individuel : qu'est-ce que je

fais ? • Maison : • Voiture,

Informatique : • Actions :

Intérieur collectif : qu'est-ce que je partage ?

• Conjugal : • Parental : • Amical :

• Professionnel : • Associatif :

• Religieux :

Liens affectifs sans notion de genre

Extérieur collectif : qu'est-ce que je reçois ? • Le temps :

• Politique : • Religion :

• Affaires : • Livres :

J'aime bien l'idée de recevoir, dans le quadrant inférieur droit (Tout cela), recevoir du vaste monde.

La photo est celle des 4 auteurs de Pratique de Vie Intégrale.



[J116] Se lancer des défis

Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle. Paulo Coelho

Les potentialités de l'être humain me semblent toujours extraordinaires. Et rien de tel qu'un défi pour aller au-delà de sa zone de confort, et

montrer aux autres (et à soi-même) de quoi on est capable.

J'aime les petits défis, comme arrêter le chauffe-eau et se doucher à l'eau froide pendant la saison d'été ; manger végétarien en semaine (et flexitarien le week-end), parfois même très flexitarien ; passer un jour par semaine sans boire d'alcool, ou trois jours par an sans rien manger du tout ; prévoir de courir un semi-marathon l'année prochaine ou de gagner le marathon dans sa catégorie l'année de ses... cent ans ; écrire un livre et le publier ; demander une demi-baguette mais coupée dans le sens de la longueur à sa boulangère préférée ; s'entraîner pour briser la glace au nouvel-an ; se passer de voiture ; méditer 30 minutes par jour pendant une année entière (avant de passer à une heure !) ; suivre consciencieusement le défi de Ma Vie Puissance 100 ! lors de la prochaine saison, ou les autres défis qui seront proposés sur le site.

Voici quelques défis qui m'inspirent mais vous avez sans doute de tout autres idées, n'hésitez pas à les partager sur le site en commentant l'article, et à les noter sur votre carnet pour ne pas les oublier.

La photo de l'article est celle d'un ami qui a utilisé la méthode Immunothérapie du changement pour oser nager dans un lac glacé. Voyez son blog processus-coaching.



[J117] La liste de ressentiments

Revenez, ça marche si vous travaillez, alors travaillez, vous en valez la peine !

Programme des Alcooliques Anonymes

Je tiens ces informations des Alcooliques Anonymes qui ont fréquenté des groupes très dynamiques au Québec. Il existe des stages intensifs sur tout le week-end, suivis par

une semaine touristique, et qui se poursuivent le week-end suivant (je crois que les Québécois disent : fin de semaine).

Il s'agit de faire sa 4^e et sa 5^e étape. La 4^e est un inventaire moral sérieux et courageux de nous-même. Et cela comprend d'examiner ses ressentiments car les AA considèrent que le ressentiment est responsable de la moitié des rechutes.

Une amie des AA avait plus de 400 ressentiments.

Il est ensuite possible de les regrouper en grands thèmes.

A ne pas oublier, les ressentiments contre les institutions, les employeurs, les chefs...

A ne pas oublier, s'inscrire soi-même dans la liste des personnes pour lesquelles on a du ressentiment. Qu'est-ce que je me reproche ? Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment.

Ensuite, on s'est vu attribuer un parrain ou une marraine, un membre qui a suffisamment de bouteille dirons-nous, et qui est passé par ces étapes, peut-être plusieurs fois.

Le parrain ou la marraine fait office de personne de confiance à qui on va lire sa rédaction de 4^e étape, sa liste de ressentiment (c'est cela la 5^e étape : « Nous avons avoué à nous-même, à un autre être humain, et à Dieu (à une Puissance Supérieure telle que nous la concevons) la nature exacte de nos torts »). Il ou elle va aider à y mettre de l'ordre, et va proposer de la garder, si d'aventure on voulait la conserver. L'objectif, est, en fait, de s'en débarrasser, donc la liste, il va falloir s'en défaire, la brûler est une bonne idée.

Après avoir lu à voix haute ses ressentiments, on peut brûler la liste en conservant quelques grandes lignes que l'on pourra commenter dans un lieu saint, au cours d'un rituel qui a tout de chamanique ; on pourra demander de l'aide à sa Puissance Supérieure et à ses guides, allumer une bougie ou de l'encens, avant de brûler ce document lui aussi, et d'apprécier la libération.



[J118] Yoga des yeux : la montagne

Dites-moi, que voulez-vous faire de votre vie si particulière et si précieuse ?

— Mary Oliver

Toutes les postures inversées, en augmentant l'afflux de sang dans le cerveau et donc son oxygénation, sont excellentes pour les yeux. Pour visualiser la posture proposée, cherchez sur internet : « posture chien tête en bas ».

Prenez appui sur les pieds et sur les mains en montant les fesses. Vous pouvez commencer genoux à terre, puis les soulever. Soulever les fesses le plus possible. Ensuite, vous basculez vers l'arrière en tendant bien les bras, la tête entre les bras, et vous tâchez de rapprocher les talons du sol. Vous rentrez le dos au maximum. N'oubliez pas de respirer tandis que vous faites cette posture, et de prendre conscience du bien que vous faites à votre corps.

Si cette posture est trop difficile, vous pouvez simplement vous pencher en avant, par exemple en croisant les bras, et en laissant la pesanteur les attirer vers le bas. Voilà un bon exercice du Module Corps, à pratiquer sans modération pour détendre le dos.



[J119] Ne pas finir un livre

Si vous lisez seulement le livre que tout le monde est en train de lire, vous pourrez seulement penser ce que tout le monde pense. Haruki Murakami

La quantité de livres disponibles est infinie, et donc rien ne vous force à terminer un livre qui ne vous plaît pas. Vous avez mieux à faire. D'autant plus que certains livres méritent d'être relus souvent ! Rien ne vous oblige non plus à lire le dernier livre à la mode que tout le monde a lu, ni à lire le livre que l'on vous offre, ni le livre que l'on vous recommande. Suivez votre inspiration (votre intuition) et vous lirez ce dont vous avez besoin, ce qui est bon pour vous.



[J120] Tenir un journal

Cherche un arbre et laisse-lui t'apprendre le calme. Eckhart Tolle

Cette pratique est citée par Ken Wilber dans le chapitre sur l'Ombre de *La religion de demain*. Il propose d'écrire 3 pages chaque matin, mais pour commencer modeste, je vous suggère de prendre 10 minutes chaque matin pour écouter comment vous vous sentez et pour l'écrire dans un gros cahier. En relisant plus tard ces entrées quotidiennes, vous pourrez mesurer le chemin parcouru, vos progrès et les thèmes récurrents qui reviennent chaque année avec plus ou moins d'acuité. Vous verrez peut-être de grandes lignes qui se détachent et vous indiquent les domaines de votre vie sur lesquels travailler. Vous allez peut-être voir apparaître dans votre journal ce que vous voulez vraiment, pour vous-même et pas seulement pour les autres, comme

certaines normes culturelles le proposent à nombre d'entre nous. Il est possible d'inclure vos gratitudes du jour dans ce petit texte quotidien.

Tenir un journal est une méthodologie de la croissance : elle permet de rendre les sujets objets : certaines notions que vous teniez pour acquises vous font agir en pilotage automatique. Vous en êtes sujet. En prendre conscience, en faire des objets de conscience que l'on peut observer, est une pratique très importante. Nous y reviendrons à propos d'autres méthodologies de croissance. Votre journal peut également servir à noter vos rêves qui sont une mine d'information sur vos traumatismes, et aussi sur les réponses que l'univers vous envoie à propos de vos questions existentielles.



[J121] Yoga tonique : enchaînement Gasquet

Le bonheur est une manière d'être. Or les manières s'apprennent. Matthieu Ricard

Voilà une version très tonique de salutation au soleil qui correspond à un Module-minute Corps.

Tourné vers l'est, idéalement au lever du soleil, idéalement dans la nature, mais tout est possible...

Nous devons cet enseignement à une fabuleuse prof de yoga : Laurène. Vous trouverez le modèle dans les vidéos du site.

On commence dans la position de l'enfant, à genoux, bras tendus devant soi, tête sur le sol. On passe en position de planche, le corps est à l'horizontal, et repose sur les bras tendus et sur les pieds. On descend en pliant les coudes, on pose le front par terre, puis on remonte en cobra (le buste se relève). Dans cette version les genoux ne touchent pas le sol. On recule dans la position de la montagne (chien tête en bas), un V inversé, en levant les fesses, le dos bien droit. Ensuite on avance pour faire la planche, puis on va soulever le pied droit et plier le genou droit, on revient dans la position de la montagne avec la jambe droite tendue en l'air. On fait passer la jambe droite par-dessus la jambe gauche et on la pose à terre. On lève le bras droit (on ne tient que sur un bras et une jambe, c'est vraiment tonique). On soulève la jambe droite qu'on va faire passer maintenant sous la jambe gauche. On lève maintenant le bras gauche. On repasse par la jambe en l'air. On passe en planche en gardant la jambe en l'air. On descend alors jusqu'au sol à la force des bras en pliant les coudes, la jambe toujours tendue en l'air. On va glisser vers l'arrière pour se retrouver dans la position de départ, la position de l'enfant.

Pour la deuxième partie, c'est la jambe gauche qui va être repliée puis tendue en l'air.

Quand vous aurez assimilé l'exercice, essayez d'enchaîner deux fois jambe droite et jambe gauche et je vous garantis que vous progresserez rapidement, vous allez finir par réussir l'exercice aussi gracieusement que Fabienne qui a fait la vidéo, mais bien sûr il ne faut pas chercher la perfection la première fois. Travailler cet exercice très progressivement peut permettre de rééduquer le corps après une période de grandes douleurs ou d'immobilisation.



[J122] Cultiver son espace du Nous : le soi et ses préférences

Les relations nous changent, nous révèlent, nous demandent davantage. Ce n'est que lorsque nous nous mêlons aux autres que nos talents deviennent visibles, y compris à nous-mêmes.

Wheatley & Kellner-Rogers

Les pratiques collectives demandent peut-être de sortir de sa zone de confort pour aller se confronter aux autres, un domaine connu pour être difficile. En effet, le groupe est un catalyseur pour que se montrent nos problématiques et participer à un groupe est une formidable occasion de grandir.

Dans le livre « Méditation Intégrale », Ken Wilber a tout un chapitre sur « se manifester dans le monde ». Et pour cela, il faut tout d'abord expérimenter la construction d'un espace du Nous dans la relation. Le Nous, intérieur collectif, est bien plus que la somme des Je respectifs. Pour l'harmonie d'une relation à deux, il est nécessaire de bien apprendre à faire la différence entre ce que l'on est (Je) et ce que l'on préfère (Cela). Ce que l'on préfère est simplement un goût ou une préférence, cela reste un objet extérieur à moi, ce n'est pas moi, et ce n'est pas non plus la réalité. Par exemple ceux qui me connaissent savent que je déteste les yaourts à la fraise et la soumission aveugle à la météo. Je dois faire attention à ne pas dire « Les yaourts à la fraise sont un scandale ! » ou « C'est mal d'écouter la météo ! ». Ce ne sont que mes opinions, et non la réalité. Si vous le souhaitez, je vous exposerai mes opinions, mais je me dois de respecter les vôtres.

La prise en compte de la distinction entre moi et mes préférences est un exercice très intéressant qui va améliorer mes relations avec les autres. Je vous propose pour aujourd'hui, de faire la liste de vos préférences les plus marquées, qui vous distinguent des autres, mais qui ne vous définissent pas.



[J123] Brain gym : le dynamiseur

Quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites sont en harmonie, le bonheur vous appartient. Mohandas Gandhi

Voilà un exercice très utile pour détendre la colonne vertébrale. Il s'applique aux sédentaires

et à tous ceux qui passent beaucoup de temps devant les ordinateurs. Il permet de remobiliser l'attention et la concentration.

Asseyez-vous sur une chaise stable (roulettes bloquées), les pieds posés au sol et écartés de la largeur du bassin. Posez les mains sur le bureau et posez la tête entre les mains. Remontez lentement en inspirant, en soulevant d'abord le front, et en déroulant la tête, en ouvrant le sternum pour finir en resserrant les omoplates dans le dos. Vous inspirez pendant toute la durée de ce mouvement en prenant bien conscience de l'air qui entre et vous permet de vous déplier. Pour revenir à la position de départ, enrroulez consciemment votre corps lentement en expirant jusqu'à poser la tête entre vos mains. Expérimentez que c'est votre respiration, plutôt que vos muscles, qui est la source de votre force.



[J124] Désescalader

Je serai un artisan de paix aujourd'hui et chaque jour, dans tous mes actes, dans toutes mes pensées et dans tout ce que je dis ! Promesse de paix (communiqué par Mindy Weber).

Cette notion est tirée du Processwork. Nous connaissons tous l'escalade de la violence qui nous pousse à rebondir pour exacerber les conflits. Eh bien, il existe une méthode inverse qui va permettre de calmer le jeu, en introduisant un élément nouveau déterminant pour changer le cours de l'échange verbal. Même si vous êtes persuadés d'avoir raison, vous pouvez ajouter simplement « Mais je peux me tromper » ou bien « Je suis sûr de moi mais tu as peut-être raison ». L'effet de ce type de paroles peut être prodigieux, la personne en face retrouve ses esprits, se met à son tour à réfléchir et à envisager qu'elle n'a peut-être pas entièrement raison. Une autre parole magique est « Je comprends (ou j'imagine) ce que tu ressens. »

Je vous suggère de saisir la première occasion pour essayer cette méthode et vous m'en direz des nouvelles ! Vous pouvez peut-être, pour commencer, avec une personne de confiance, « jouer » à faire monter la mayonnaise en prenant le prétexte d'un désaccord. Ensuite, vous désescaladez...

Pour en savoir plus sur le Processwork - <https://processwork.info>

Je ne fais pas / Ne pas faire	Liste des peurs	Obligations compétitives
Je ne réserve pas de temps pour cela	- Peur de devenir accro et d'y passer des heures	- Je ne dois pas me laisser entraîner dans une activité addictive
Je préfère faire d'autres choses	- Peur de m'ennuyer en méditant	- Je dois sans arrêt être en mouvement et dans l'action (méditation=non action)
Je fais tout avant de méditer puis je n'ai plus le temps		

[J125] Carte d'immunité sur la méditation

Vous, c'est ce dont l'Esprit a besoin pour manifester un univers. Ken Wilber

Méditer davantage se trouve toujours dans mes listes de résolutions pour le Nouvel An. Mais comme les résolutions du Nouvel An ne marchent pas (ou alors exceptionnellement), une carte d'immunité est nécessaire pour dépasser cette résistance au changement. Kegan et Lahey, les auteurs de cette méthode, expliquent que certains changements sont techniques et d'autres adaptatifs.

Méditer a longtemps été pour moi un défi adaptatif : je n'arrivais pas à le faire régulièrement bien que je sois convaincue de ses bienfaits. Voici comment aborder ce problème sous l'angle de la carte d'immunité.

Tout d'abord choisir un but d'amélioration important, et qui dépend de vous. Dans l'exemple, je vous partage ma carte d'immunité sur : Je veux méditer quotidiennement. C'est ce but que j'inscris dans la première colonne.

Dans la seconde colonne, je fais la liste de tout ce que je fais, et de tout ce que je ne fais pas, qui vont à l'encontre de cet objectif.

- Je ne réserve pas de temps pour cela
 - Je préfère faire d'autres choses
 - Je fais tout avant de méditer puis je n'ai plus le temps (Vérifiez que ces actions s'opposent bien au fait de méditer)
 - Dans la troisième colonne, je recherche tout d'abord les peurs qui surviennent à l'idée de faire le contraire de ce que je fais jusqu'ici (des actions de la colonne 2). Ce sont :
 - Peur de devenir accro et d'y passer des heures
 - Peur de m'ennuyer en méditant
 - Pour ne pas ressentir ces peurs, je suis obligée de me comporter d'une certaine façon. Je note ces obligations compétitives dans la quatrième colonne.
 - Je ne dois pas me laisser entraîner dans une activité addictive
 - Je dois sans arrêt être en mouvement et dans l'action (méditation=non action)
- NB : on voit bien ici comment ces obligations s'opposent au but de méditer

Dans la cinquième colonne, je recherche les croyances profondes que pourrait bien avoir quelqu'un qui a ce genre d'obligations. Je trouve :

- Si je fais trop de spirituel, je risque de finir dans un couvent ou dans un ashram
- Si je n'agis pas, je ne suis rien

Ces croyances plus ou moins cachées me font agir de façon stéréotypée. Je suis sujet à elle. En prendre conscience permet de les faire passer de sujet « qui me tient » à objet « que je peux observer ».

Je vais devoir passer par une phase d'observation et de test pour connaître la portée de ces croyances. Au minimum, elles deviendront moins absolues. Par exemple, je peux tester si je peux rester 5 minutes sans rien faire, et vérifier que j'existe toujours. Par une série de tests sans danger, je vais assouplir ces croyances. C'est cette boucle adaptative qui permet de grandir (et non pas se dire qu'on a tout compris et se mettre désormais à méditer une heure par jour). Rappelez-vous : les tests doivent être modestes, c'est ainsi que l'on grandit. Vous pouvez retrouver les étapes de la carte d'immunité dans les messages précédents de J47, J52, J61, J62, J63 et J74.

Vous trouverez sur le site un lien vers mon cours sur la résistance à la méditation qui détaille ces étapes.



[J126] Expérimenter la douche froide

Si votre énergie est stagnante, il n'y a aucune joie. Si votre énergie devient un flux, un mouvement, une rivière, alors il y a une grande joie, sans aucune autre raison. Osho

Pour cette étape du défi Turquoise, je voudrais vous offrir cette pratique très énergétique qui me met dans une grande joie. Il s'agit de se doucher avec un pot d'eau (un ou deux litres). L'eau n'a pas besoin d'être glacée, elle peut même être tiède. On commence par se savonner avec très peu d'eau (et très peu de savon, surtout pas du gel douche bourré de détergent in-rinçable, le fameux lauryl sulphate de sodium est un détergent très puissant, qui débobine toutes les protéines !), puis on se rince avec cette eau.

Dans cette pratique, on est parcimonieux avec l'eau par solidarité avec ceux n'en ont pas, on énergise son corps de façon extraordinaire, on relève un défi, on fait quelque chose de ridicule, on ne déverse pas de détergent dans l'environnement. L'exercice même demande de replier son corps pour bénéficier de chaque goutte d'eau.

Et pour aller encore plus loin, j'ai entendu dire que certains coupent leur chauffe-eau pendant les mois d'été, un nouveau défi qu'il me semble intéressant de relever !

Alternativement – un jour par semaine ! – il est possible de se doucher avec une bonne quantité d'eau froide et de profiter de l'énergisation que cela procure. Voir aussi la méthode de Wim Hof pour s'habituer au froid !

Et la douche chaude de temps en temps n'est pas mal non plus ! La souplesse est recommandée... dans son programme...



[J127] Vos aides de ressourcement

Il est doux à tout âge de se laisser guider par la fantaisie. Marcel Proust

Parfois, j'ai le sentiment qu'un programme de pratique disciplinée, tel que celui qui est proposé ici, est trop dur et cela ne me fait pas rêver si je l'imagine sur des semaines et des années. J'aurais envie d'aller de l'autre côté en suivant Fabrice Midal et son « Foutez-vous la paix ». Mais je crains de m'ennuyer également.

Ce qui m'aide dans ces moments de découragement est de rechercher ce qui me fait du bien, ce qui me donne de la joie, et qui va me permettre de continuer à avancer.

Bien souvent, ce sont de petites choses rien que pour moi comme prendre un bon café, ou prendre un moment pour méditer tranquillement pendant la pause déjeuner, ou alors aller faire une petite marche autour du quartier, ou bien encore maintenir un environnement agréable et en ordre autour de moi.

Plus souvent encore, ce sont de petites choses du domaine des relations humaines (espace du Nous, intérieur collectif) comme prendre un café avec tel collègue que j'aime bien, partager mon repas de midi avec une amie, ou alors apporter de l'aide à ma voisine âgée, ou anticiper une rencontre impliquant plusieurs personnes.

Et vous, quelles sont vos aides de ressourcement ? Cela vaut la peine de les noter (dans votre carnet-bonheur ?) pour bien y penser dans les moments difficiles. Il existe des aides de ressourcement dans chacun des quadrants. Lorsque le temps est gris, j'ai besoin de prévoir une aide pour chaque jour de la semaine. Quels sont les visages qui apparaissent lumineux lorsque vous vous demandez quelle compagnie va vous faire du bien ? Que vous apportent ces personnes ? Si vous souhaitez les voir mais qu'elles sont indisponibles, demandez-vous quelles qualités particulières vous pourriez développer en vous pour devenir comme elles (et ainsi attirer les autres) ?

[J128] Cultiver le charisme de son corps subtil



Si nous enlevons tout cet encombrement du mental, la paix resplendira. C'est ce qui obstrue cette paix qui doit être enlevé. Ramana Maharshi.

Pour Eckart Tolle, l'auteur du *Pouvoir du moment présent*, l'Illumination, c'est être dans le présent, et le moyen pour y arriver est de se concentrer sur son corps subtil.

Pour la plupart d'entre nous, nous passons l'essentiel de notre vie identifiés avec le corps physique ou grossier, celui des activités, des comportements, de la pensée. Puis, il se produit un évènement marquant (dans mon cas, c'était la rupture des ligaments croisés – sans raison -) ou tout simplement on évolue, et on commence à prendre conscience du domaine du subtil. On se met à reconnaître son corps énergétique, à être sensible à l'énergie qui émane de certains lieux saints (il faut calmer le mental pour cela), des arbres et de la nature, de l'eau, de la roche, on commence à ressentir l'enveloppe énergétique de son corps subtil. On peut avoir envie de se mettre à pratiquer Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Pilates, on peut commencer à avoir du plaisir à prendre le temps de ressentir. Quelqu'un qui a conscience de son corps subtil commence à manifester de la « présence », de la densité, et cela peut être un vecteur d'attraction.

Le corps suivant est le corps causal, qui correspond à l'état méditatif du Témoin ou au sommeil profond sans rêve. Les instructions pour montrer du doigt permettent de l'entrevoir : « Je ne suis pas mon corps, ni mes émotions, ni mes sensations, ni mes impulsions, ni mes souvenirs, mais je peux les observer ».



[J129] Trois choses positives

Ne laisse personne venir à toi et repartir sans être plus heureux. Mère Teresa

Dans le travail sur l'ombre, il ne faut pas se contenter de réparer ce qui est cassé, mais il faut aussi magnifier ce qui fonctionne bien. (Ken

Wilber cite le livre de de Martin Seligman, l'inventeur de la psychologie positive : « S'épanouir »). Vous pouvez commencer par faire le questionnaire sur les « forces de caractère » que vous trouverez sur le net. Cette partie « fleurir » ou « prospérer » est l'aspect positif du Nettoyage.

Vous pouvez faire l'exercice « Trois choses positives ». Chaque soir, notez brièvement (dans votre journal ou mentalement) trois choses qui se sont produites dans votre vie ou

vosre journée, et pour lesquelles vous avez de la gratitude, qui vous rendent heureux, ou qui se sont bien passées. L'évolution a eu tendance à implanter dans le cerveau l'habitude de guetter les dangers et leurs signaux précurseurs plutôt que les choses positives, pour lesquelles nous devrions être reconnaissants, qui rendent nos vies meilleures et plus heureuses. C'est pourquoi il nous faut construire cette habitude supplémentaire par la pratique. Si vous en faites une pratique quotidienne, écrivez (ou simplement revivez) trois éléments de la journée pour lesquels vous êtes reconnaissant. Et demandez-vous également pourquoi cela s'est bien passé.



[J130] Yoga des yeux

Comme nous l'avons dit à J104 ou J101, chaque période d'ennui peut être une occasion de yoga des yeux ou d'ABC de la gratitude !

Vous vous ennuyez, vous êtes dans la salle d'attente d'un médecin et justement vous avez oublié votre livre. Ou bien vous êtes dans les transports et il y a un bouchon, ou encore vous attendez le bus et vous êtes pressé, l'attente vous paraît interminable. C'est le moment idéal pour le yoga des yeux.

Un premier exercice consistera à faire des cercles avec les yeux. Vous amenez votre regard vers le haut, latéralement, vers le bas, de l'autre côté. Concentrez-vous sur un oeil puis sur l'autre. Faites des cercles dans les deux sens. Ne forcez pas, surtout au début : la fatigue visuelle survient rapidement. Un ou deux cercles de chaque côté est suffisant. Vous pouvez alternativement parcourir un huit horizontal (le signe de l'infini) avec chaque oeil.

Ensuite, vous pouvez varier les plaisir sen travaillant l'accommodation : vous pointez votre doigt vers vous et vous avancez et reculez en le suivant du regard. Le travail orthoptique peut véritablement faire des miracles !



[J131] La 4^e étape des AA

Si tu n'aimes pas le résultat d'un choix précédent, tu peux toujours choisir à nouveau. Deepak Chopra

Les programmes de rétablissement inspirés par celui des Alcooliques Anonymes et le célèbre Big Book, fonctionnent parce qu'ils sont des programmes d'action et non de lamentation. Parmi les 12 étapes, la 4^e, la plus crainte et la plus efficace, consiste à faire un inventaire moral sérieux et courageux de soi-même, avant de le

partager (5^e étape) et de réparer ses torts (8^e, 9^e étape).

Pour tout vous dire, ce sont de sérieuses pratiques du module Ombre que nous avons déjà abordées à J53 (Faire la liste de ses qualités et de ses défauts) et à J20 (Lister ses peurs). Il reste à faire la liste de ses ressentiments qui sont, d'après les AA, la cause de la moitié des rechutes.

Chez les Al-Anon (qui font partie de l'entourage des AA), il existe une liste à cocher de traits de caractère que je vous propose de [télécharger \(1 page\)](#). Il faut beaucoup de courage pour s'y attaquer. On peut remarquer que certaines qualités poussées à l'extrême peuvent être considérées comme des défauts, et réciproquement... et qu'on a parfois du mal à distinguer ce qui est une qualité de ce qui est un défaut. Cela devrait nous aider à nous juger moins sévèrement. Je vous suggère de dater cette liste pour voir ce qu'elle deviendra dans un an (ou dans 10 ans).



[J132] Ecouter ses pensées transrationnelles

*Le cœur sait qu'un monde plus beau est possible.
Charles Eisenstein*

Une attitude de calme et le fait de le cultiver permet de se mettre à l'écoute de ces pensées

importantes, de l'esprit trans-rationnel. Trans-rationnel = « au-delà du rationnel », il s'agit d'un mode de pensée différent de celui auquel nous avons été habitués une grande partie de notre vie.

Ces pensées surgissent subitement de nulle part, elles ne font pas partie d'un mode de pensée linéaire. Elles échappent à la raison. Elles peuvent être non verbales ou abstraites, se présenter comme des formes (Forme ou Gestalt* en allemand).

Elles sont simples, subtiles et polies, elles ne créent pas de drame. Mais elles sont persistantes. Les pensées trans-rationnelles viennent d'une volonté venue d'ailleurs, ou de plus loin dans l'univers. Un exemple est donné par Elizabeth Gilbert dans « Comme par magie ». L'univers propose un même sujet de livre à plusieurs écrivains, à charge pour le plus rapide et le plus efficace de réaliser l'œuvre en question !

L'important est de ne pas dévaloriser ces pensées.

Vivian Dittmar est une spécialiste de l'intelligence émotionnelle (mais Puissance 100 !). Dans son livre en cours de traduction de l'allemand vers l'anglais : « Votre GPS intérieur », elle nous guide entre inspiration, intuition, intelligence du cœur, intention et esprit trans-rationnel.

*Théorie Gestalt : les processus de la perception et de la représentation mentale traitent les phénomènes comme des formes globales plutôt que comme l'addition ou la juxtaposition d'éléments simples (wikipédia)



[J133] Votre arbre de vie

Ne vous demandez pas ce dont le monde a besoin. Demandez-vous ce qui vous rend vivant et allez-y. Car ce dont le monde a besoin, ce sont des gens vivants. Howard Thurman

Je vous propose de créer votre arbre de vie, c'est un exercice que j'ai réalisé au congrès Integral Européen.

Tout d'abord, réfléchissez à vos racines. Quelles sont les bases de votre solidité, qu'est-ce qui vous donne de la force ? Qu'est-ce qui vous ressource ? Soyez précis : si c'est votre famille, dites qui en particulier et pourquoi, si c'est une activité dans la nature, précisez où et à quelle heure, quelles sont les conditions exactes qui vous ressourcent. Faites-en une liste exhaustive et si possible, partagez-la avec quelqu'un de votre entourage.

Ensuite, pensez à votre tronc. Quelles sont les qualités uniques qui font que vous êtes vous-même et pas quelqu'un d'autre. Quel savoir-faire ou savoir-être particulier pouvez-vous mettre à la disposition du monde, ce que vous ne faites peut-être pas assez ? Soyez précis pour aller à la racine de ce qui fait de vous quelqu'un d'unique. Partagez si vous le pouvez en quoi votre particularité peut être utilisée pour aider le monde.

Enfin, concentrez-vous sur le feuillage de l'arbre. Quels sont vos rêves ? Quelles sont les idées qui vous viennent sur la façon dont vous pouvez faire « fleurir » votre arbre ? Compte-tenu de tout ce que vous êtes, et même en en faisant abstraction, quels sont vos projets et vos envies ? Projetez-vous dans vos possibilités. N'ayez-pas peur d'oser « rêver grand ». Ne vous limitez pas à ce que vous croyez possible actuellement. Là encore soyez le plus spécifique possible. Si vous voulez voyager, réfléchissez à la destination et à vos compagnons de voyage.

Partagez ou contemplez l'ensemble de votre arbre qui fait que vous êtes vous, une personne unique et merveilleuse !



[J134] Expérimenter les états de conscience

On nous a donné le sommeil pour nous reposer de vivre avec nous-mêmes. Jacques Deval

Dans *La religion de demain*, Ken Wilber passe en revue les états de conscience identifiés par les grandes traditions religieuses et spirituelles du monde et surtout par leurs courants mystiques. Les mystiques ont découvert ces états auquel il est possible d'accéder par

la pratique de la méditation. Ils commencent à l'état physique ou grossier que nous connaissons (« la matrice* ») qui n'est pas la seule réalité. Je vous propose de prendre un moment pour ressentir ce corps physique, les sens – toucher, vue, audition, goût, odorat, sensation du corps dans l'espace, et le domaine de la pensée omniprésente. Puis on commence à porter de l'intérêt au corps subtil, on entreprend la pratique du yoga ou du Qi Gong, on ressent l'énergie de lieux sacrés. Remarquez comme ce corps subtil est activé après un exercice physique, ou comment on peut le ressentir comme une vibration autour du corps physique, et cela est amplifié dans la nature. Ensuite on peut cultiver l'état de Témoin et son corps causal en se rappelant souvent : « J'ai des pensées mais je ne suis pas identique à mes pensées, j'ai des sensations mais je ne suis pas mes sensations, des sentiments, des émotions mais je ne suis pas identique à eux, je peux les observer. J'ai des souvenirs mais je ne suis pas que mes souvenirs. Je suis le Témoin. « Témoin » et « Conscience » sont synonymes. Enfin, on atteint l'état non-duel où il n'y a plus de différence entre ce qui est observé et l'Observateur.

Les états de conscience correspondent au quadrant supérieur gauche (Intérieur Individuel, le quadrant du soi et de la conscience). Ils peuvent être expérimentés et cultivés (par exemple avec des drogues psychotropes ou des méditations particulières), parce qu'ils ont des corrélats (les ondes cérébrales) dans le quadrant supérieur droit (Extérieur individuel, le quadrant du corps et des comportements).

*Le film Matrix des frères Wachowski décrit un monde où les humains sont prisonniers tandis qu'on leur diffuse de la réalité virtuelle.



[J135] Qi Gong pour la libération

Je souris parce que le million d'alternatives qui auraient empêché que nous partagions ce moment n'ont pas eu lieu.

Howard Olivier

Cet enchaînement de Tai Chi a été rapporté de la montagne Wu Dang par John Milton qui est cité par les auteurs de la Théorie U, et son objectif n'est rien d'autre que la libération spirituelle. Il existe un DVD de John Milton chez l'éditeur Sounds True.

Il s'agit de collecter l'énergie dans toutes les directions de l'espace, Sud, Ouest, Nord, Est, et l'énergie de toutes les diagonales, et d'absorber l'énergie de la terre, du ciel, de la nature, en soi-même. Vous le trouverez dans les vidéos du site. On enchaîne quatre doubles cycles terre-ciel. Je vais décrire le cycle du ciel qui est le plus facile. Il commence par une rotation du pied gauche à 90°, puis le bras droit bat la diagonale de haut en bas. Puis « le dragon se lave le visage » la main droite s'approche du visage comme dans un salut militaire, puis continue, le dragon s'éclabousse 5 fois avec la main

droite puis la main gauche, on accompagne ce mouvement d'une rotation du buste. Puis on continue par un quart de tour vers la gauche et on recommence en faisant face à chacun des points cardinaux. Lorsqu'on a fait un tour complet, on remue le chaudron d'énergie qu'on a accumulée dans le ventre, en poursuivant des mouvements comme de légers massages du ventre sans le toucher, toujours avec la même rotation du buste, et cela 9 fois en tout. Puis on monte sur la pointe des pieds et on ouvre les bras bien grands vers le ciel pour collecter toute l'énergie du ciel, on s'accroupit en gardant le dos bien droit et on va collecter toute l'énergie de la terre. On remonte, les mains se rapprochent l'une sur l'autre, et on va renverser cette énergie au sommet de la tête, puis on descend lentement, les deux mains ensemble en suivant le contour du visage, et en faisant descendre l'énergie par le canal central du corps. On s'immobilise les deux mains sous le nombril et on respire en pensant à une balle d'énergie dorée dans le ventre.

Lorsque vous collectez l'énergie, ayez vraiment l'intention de le faire, et ça marche.

L'enchaînement parcourt un cycle de la terre, un cycle du ciel, en commençant à chaque point cardinal, il se répète 4 fois avec un décalage ce qui fait qu'il commence et se termine tourné vers l'est, en s'inclinant pour saluer les immortels taoïstes qui ont transmis cette pratique, poing droit dans la paume gauche, près du visage.

Un bel exercice à travailler cet été ! [Lien vers ma vidéo sur Youtube](#)



[J136] Travail sur l'ombre : le pardon

Pardoner, c'est renoncer à l'espoir d'un passé meilleur. Olivier Clerc

Nous avons la chance d'avoir les livres d'Olivier Clerc sur le pardon. Il est le traducteur des fameux accords toltèques et il a reçu de Don

Miguel Ruiz la mission de diffuser la pratique du pardon. Le pardon, dit-il, c'est la douche du cœur. Pardoner permet de mettre un terme à la souffrance nous dit aussi Mary McLeod.

Cette pratique de groupe comporte tout d'abord quelques exercices pour apprendre à voir l'autre, le regarder dans les yeux, écouter son cœur (après avoir demandé la permission de le faire). Cela permet de se préparer à cette nouvelle étonnante. Ce n'est pas l'autre qui va nous demander pardon (comme on aurait souvent tendance à le souhaiter, mais c'est une chose sur laquelle nous n'avons pas la maîtrise). Non, il s'agit de faire quelque chose pour soi, et quelque chose qui est en notre pouvoir, demander pardon. Nous allons passer successivement en face des différents participants du

cercle, les regarder intensément, et leur demander pardon. Cette pratique suscite souvent beaucoup d'émotion – libératrice.

Au-delà des personnes, on peut demander pardon aux institutions qui n'ont pas répondu à nos attentes, à nos employeurs, à nos Puissances Supérieures, à nos bouc-émissaires...

Pour trouver un cercle de pardon, recherchez simplement : cercle de pardon.

Pour ma part, j'essaie de participer à un cercle au moins une fois par an.



[J137] Le bus des sous-personnalités

Lorsque j'entre dans une pièce, je sais que toutes les personnes qui s'y trouvent m'aiment.

Simplement, je ne m'attends pas à ce qu'elles en aient déjà conscience. Byron Katie

Nous pouvons prendre conscience des sous-personnalités quand nous nous disons : « Une partie de moi veut ceci, une autre partie veut cela ! » Certaines de ces sous-personnalités sont refoulées dans l'inconscient, dans l'Ombre. Au cours de notre croissance, nous en avons accumulé une bonne dizaine. J'adore la métaphore du bus qui contient toutes ces personnalités. De temps à autre, l'une d'entre elles profite d'un moment d'inattention pour prendre le volant.

Vous pouvez faire la liste de ces sous-personnalités et leur donner un nom, par exemple Robin des Bois, Quasimodo, La fée Clochette, la parfaite, le martyr, la Mama italienne, l'enfant rejeté...

Pour les repérer, pensez à une situation qui vous a dérangé. Quelle sous-personnalité refoulée a été déclenchée ? Que s'est-il passé ? Rappelez-vous d'autres occasions dans lesquelles elle se manifeste.

Ensuite, vous pouvez la prendre dans vos bras en lui disant : Je te vois, Je t'entends, Je t'aime. Bercez-la doucement. Demandez-vous quelle est l'intention positive de cette partie (elle en a une), et de quoi elle a besoin maintenant. Envoyez-lui de la lumière et de la compréhension.

Tout au long de la journée, prenez un instant pour vous placer dans le moment présent et vérifier que toutes les sous-personnalités sont en équilibre dans le bus. Connectez-vous à votre Soi Supérieur, la plus belle et la plus noble partie de vous, et assurez-vous que ce soit lui ou elle qui conduise le bus.

Il faut avoir atteint au moins le stade vert ou bleu-vert pour accéder à cette notion de sous-personnalités. De plus en plus de personnes travaillent avec la méthode IFS (Internal Family System) comme thérapie autour de cette famille de sous-personnalités.



[J138] Méditation du Témoin

Hier, j'étais intelligent, et je voulais changer le monde. Aujourd'hui, je suis sage, et donc je me change moi-même. Rumi

Parmi les états de l'Eveil, certains vont et viennent, l'état physique, l'état subtil et l'état causal. On les retrouver par exemple au cours de la journée quand on est éveillé (état physique), au cours du sommeil avec rêve (état subtil) et au cours du sommeil profond sans rêve (état causal). Les deux états suivants, le Témoin et l'Essence non-duelle, sont permanents et absolus. Ils correspondent à l'Esprit éveillé. Ils sont toujours déjà présents, et le but de la méditation non-duelle est de les redécouvrir.

Pour accéder à l'état de Témoin, les instructions pour « montrer du doigt » sont bien utiles. Remarquez que vous avez un corps, mais qu'une partie de vous est en train d'observer ce corps. Cela signifie que vous n'êtes pas seulement ce corps, vous n'êtes pas identique à ce corps, car il existe quelque chose de plus : une conscience en train d'observer. Cette conscience du Témoin existe mais ce n'est pas un objet que l'on peut observer, c'est un pur sujet, l'Observateur. Certains l'appellent Subjectivité Absolue. On a généralement tendance à placer cette conscience dans la tête, puisqu'elle contient le cerveau, le siège de la pensée. Mais si on cherche vraiment à la localiser, on découvre qu'elle n'est nulle part présente, car ce n'est pas un objet.

On peut poursuivre la désidentification : Je ne suis pas ce corps, je ne suis pas ces pensées, je ne suis pas ces sentiments, je ne suis pas ces émotions, je ne suis pas ces souvenirs, je ne suis pas ces impulsions, je ne suis pas ces envies... car je peux observer tout cela. A la place, je suis le Témoin de tout cela.

Et ce Témoin, il est possible de reposer en lui, dans une vaste clairière, une ouverture, un espace ouvert où toute chose ou évènement se produit, moment après moment après moment.

Un profond ressenti de bien-être, de bonheur, d'extase, de félicité, est associé à cet état de Témoin.

Reposez simplement dans cet état de Témoin. Vous trouverez un enregistrement sur le site.



[J139] Le Travail de Byron Katie

J'adore cette pensée de Byron Katie, l'auteur du livre « Aimer ce qui est » :

Quand je me dispute avec la réalité, je perds, mais seulement à tous les coups. Byron Katie.

Byron Katie est très souvent citée pour sa contribution au travail sur l'Ombre. Suite à une prise de conscience brutale de l'ordre de l'éveil spirituel, elle a développé et pratiqué sur elle-même et de nombreuses personnes un processus qu'elle appelle Le Travail. Vous pouvez suivre les différentes étapes sur la fiche : [Jugez votre prochain.](#)

Lorsque vous décrivez une situation ou une personne stressante, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

Les quatre questions

Exemple : Paul ne m'écoute pas.

1. Est-ce vrai ? (Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ? (Oui ou non.)
3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?
4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Suite à ce questionnaire, vous pouvez retourner chacune des affirmations.

Retournez la pensée :

a) vers soi. (Je ne m'écoute pas.)

b) vers l'autre. (Je n'écoute pas Paul.)

c) à l'opposé. (Paul m'écoute.)

Trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, montrant que chacun des retournements est vrai pour vous dans cette situation.

5. Un tout nouveau monde s'ouvre, n'est-ce pas, et l'on découvre que tout ce qui nous arrive n'est peut-être qu'une histoire que l'on se raconte. Après tout la libération spirituelle n'est-elle pas simplement : cesser de résister à ce qui est !

Les traductions des livres de Byron Katie sont publiées aux Editions Synchronique.



[J140] Cultiver son intégrité

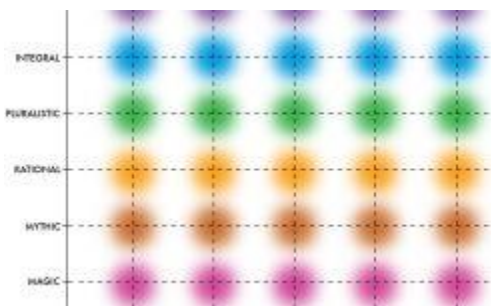
(cité par Stephen R. Covey dans son dernier livre *La 8^e habitude*)

Il se peut que certaines de nos peurs viennent de ce qu'on a effectivement, ou on a eu, un comportement non éthique. Nous nous faisons

du mal à nous même, cultivons angoisses et dépression. La solution est de prendre conscience de ces comportements, de prendre des mesures pour y remédier, et de se pardonner, pour mener par la suite une vie plus éthique.

Citons Ken Wilber dans *La religion de demain* : « Occasionnellement, les symptômes sont dus à une conscience réelle cherchant à attirer notre attention sur une action réelle non éthique que vous avez faite, qui n'est pas une accusation montée de toutes pièces, mais un acte vraiment immoral. Dans ce cas, il vous faut en assumer vraiment la responsabilité, vous pardonner pour l'écart de conduite, et travailler à changer l'aspect de vous-même impliqué dans cet acte. *Vos symptômes d'ombre ne vont pas fondamentalement disparaître tant que vous ne supprimez pas l'élément non éthique en vous-même. Supprimez-le puis pardonnez-vous.* »

- Comment supprimer l'élément non éthique ? La 9^{ème} étape des Alcooliques Anonymes peut nous aider : « Nous avons directement réparé nos torts envers ces personnes sauf lorsqu'en agissant ainsi, nous pouvions leur nuire ou faire du tort à d'autres. » Cette phrase implique du discernement dans le fait d'avouer ses torts qui peut faire plus de mal que de bien à la personne en face. Il s'agit aussi de décider de ne plus faire à l'avenir les actions dont nous ne sommes pas fiers, d'arrêter complètement de les faire, comme les membres des AA doivent décider de ne plus boire, un jour à la fois.



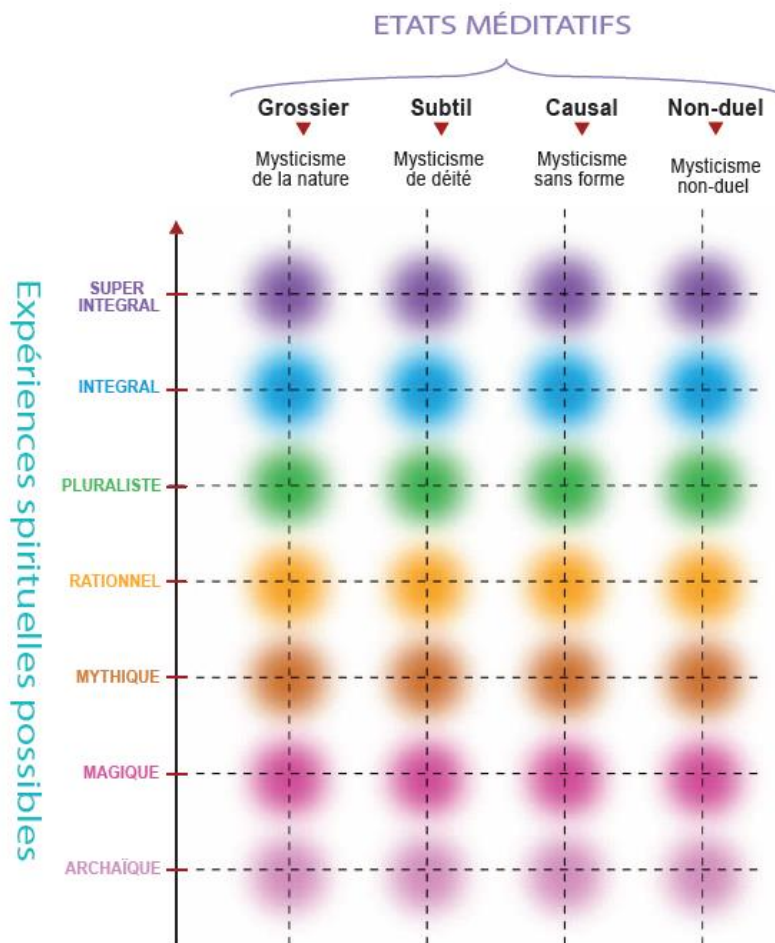
[J141] Grandir ou s'éveiller (La matrice Wilber-Combs)

Poursuivons avec un peu de théorie Intégrale, ce qui constitue une pratique du module mental.

Des centaines de modèles développementaux dont la très connue Spirale Dynamique montrent

que la croissance des individus se poursuit non seulement pendant l'enfance et l'adolescence, mais aussi pendant toute la vie. Ce processus est représenté par des niveaux dans l'axe vertical de la matrice. Toutes nos intelligences ou lignes développementales (intelligence cognitive mesurée par le Quotient Intellectuel, intelligence émotionnelle, intelligence kinesthésique, intelligence spirituelle – il y a en a douze au moins) se développent à leur rythme propre selon ce schéma. On a pour

habitude de donner des noms et des couleurs à ces stades de développement. Et sur l'axe horizontal, on trouve les états de l'Eveil, qui vont de grossier à subtil à causal au Témoin à non-duel.



Une petite parenthèse sur l'intelligence spirituelle. C'est un des chevaux de bataille de Ken Wilber. Que l'on soit religieux ou athée, que l'on ait rejeté toute religion ou que l'on soit très pratiquant dans l'une d'entre elles, chacun possède une intelligence spirituelle. On a trop souvent tendance à confondre pratique spirituelle ou religieuse et intelligence spirituelle. L'intelligence spirituelle se définit comme étant la préoccupation ultime, ce qui est le plus important, la recherche du sens de la vie – et cela change naturellement au cours des événements et de la croissance. Donc l'intelligence spirituelle, en tant que ligne développementale, se trouve sur l'axe vertical de la matrice.

Et à côté de cela, il y a l'expérience spirituelle de différents états. On commence – pendant une bonne partie de sa vie, en croyant qu'il n'y a que le corps physique, que les choses visibles observables, mesurables scientifiquement. Puis on découvre tout le domaine du subtil. Ou bien on a une « expérience spirituelle » paroxystique, le sentiment d'être un avec la nature, par exemple ; ou suite à la prise de drogues ; ou lors de la méditation. Dans la méditation, la visualisation de couleurs correspond au domaine du subtil. A la différence des stades de développement, où il est nécessaire de suivre la

séquence (les stades ne peuvent être sautés), il est possible d'expérimenter « de façon paroxystique » les états de l'Eveil et il existe des méditations spécifiques pour cela : méditation du Témoin, méditation « sans tête » pour avoir un aperçu de l'état non-duel, du plus haut état donc, tout de suite. Ensuite, il s'agira de stabiliser ces états.

Et donc, à un moment donné, on se trouve à un stade et à un état particulier. C'est notre centre de gravité, une tache sur la matrice Wilber-Combs. Et comme chaque stade correspond à une façon particulière de voir le monde, comme à travers une lunette colorée, il interprète les états (et l'expérience globale) d'une façon particulière, d'où dans cette version de la matrice, il existe 28 façons différentes d'avoir une expérience spirituelle.

Si vous voulez expérimenter l'état non-duel aujourd'hui, je vous remets [le lien](#) vers la méditation non-duelle « sans tête » de Ken Wilber.



[J142] Respiration yogique complète

C'est une chose grave d'être simplement en vie en ce matin frais de ce monde brisé.

Mary Oliver

Ma Vie Puissance 100 continue et voici une pratique qui va vous énergiser et vous donner de la vitalité. Elle est à réaliser de préférence devant une fenêtre ouverte ou dans la nature.

La respiration yogique complète peut se faire debout, assis sur une chaise, assis en lotus, ou couché. Elle consiste à envoyer l'air successivement dans les bases pulmonaires, en gonflant le ventre, puis à écarter les côtes, puis à respirer dans les sommets pulmonaires comme quand on est stressé, puis à respirer dans le dos, ce qui met en jeu des parties de nos poumons qui ne sont pas souvent mobilisées.

Dans l'enregistrement présent sur le site, on commence par travailler chaque segment, puis à augmenter le temps de 5 à 7 secondes, et enfin, on combine les 4 respirations dans une inspiration complète suivie bien sûr d'une expiration.

Les pratiques respiratoires sont d'excellents préalables à la méditation, car elles calment le mental.



[J143] Développer les 4 intelligences de Stephen R. Covey

Quand tes talents et les besoins du monde se rencontrent, c'est là que se trouve ta vocation.

Aristote

Si la question du leadership vous intéresse, je recommande de lire La 8^e habitude de Stephen R. Covey (en français !). C'est une véritable mine de pépites utiles dans tous les domaines pour enrichir sa vie.

p89, l'auteur propose un exercice pour développer les 4 intelligences.

Tout d'abord, celle du *corps* : Imaginez que vous avez fait une crise cardiaque, et vivez maintenant selon cette hypothèse.

L'intelligence *mentale* : supposez que votre profession n'existera plus dans 4 quatre ans, et préparez-vous en conséquence.

Pour le *coeur*, supposez que tout ce que vous dites d'une autre personne, celle-ci peut l'entendre ; parlez maintenant en conséquence.

Pour l'*esprit*, supposez que vous avez chaque trimestre une entrevue privée avec votre créateur : vivez maintenant en conséquence.



[J144] : Méditation – être sans tête

Cette méditation de Douglas Harding est citée par Ken Wilber comme représentative de l'état non duel. Sans être un expert en méditation, il est possible de la pratiquer pour avoir un aperçu de cet état supérieur de l'éveil spirituel, le 5^e état ou *turyatita* en sanscrit. Dans cet état, le sujet et l'objet sont réunis, ne font qu'un. C'est la fameuse union de la vacuité et de la forme. Selon le stade de développement auquel vous vous trouvez, la vacuité va s'unir avec une forme de plus en plus grande, de plus en plus inclusive. Ainsi l'illumination peut être plus ou moins complète.

[Méditation sans tête de Ken Wilber](#)[Télécharger](#)

Je profite de ce message pour vous annoncer un programme que je compte créer cet été, autour de la méditation. Il s'inspire des cours que j'ai suivis, notamment ceux de Craig Hamilton et de Jeff Sullivan. Il propose des moyens techniques et des moyens adaptatifs pour les personnes qui ont des difficultés avec la méditation. Il comportera aussi un travail sur l'Ombre, qui est complémentaire à la méditation.



[J145] Le parcours du Bodhisatva

Regardez de près le présent que vous construisez : il devrait ressembler au futur dont vous rêvez – Alice Walker

Si vous souhaitez reprendre le programme en septembre, vous pouvez vous inscrire sur le site

ou nous demander de le faire.

Roger Walsh, ami et mentor de Ken Wilber, est un des sages du mouvement Intégral et du mouvement transpersonnel. Il nous propose de suivre un programme en 10 étapes afin que l'univers nous utilise pour son service. En résumé, il propose de se consacrer à un « meilleur plus grand », à se libérer de la souffrance, à aider les autres à guérir et s'éveiller, à aller plus profondément en soi-même pour aller plus profondément dans le monde.

- 1-Avant de commencer, s'arrêter, prendre trois inspirations (six si l'on est pressé)
- 2-Dédier son action à Dieu, à la Source, à un but transrationnel
- 3-Déterminer une intention : pour QUOI faire cela ?
- 4-Réaliser ce que l'on a à faire aussi impeccablement que possible
- 5-Prêter attention à ce qui se passe
- 6-Explorer ses réactions, même celles qui sont douloureuses comme l'appropriation par l'ego...
- 7-Laisser aller l'attachement au résultat
- 8-Après avoir terminé, s'arrêter
- 9-Réfléchir sur ce qu'il s'est passé et apprendre
- 10-Offrir le résultat pour le bien-être de tous

Transformez tout ce qui fait votre vie en un karma yoga ininterrompu. Sri Aurobindo

Image : l'ancien sanctuaire de la communauté de Findhorn qui a été détruit par un incendie



[J146] Qu'est-ce qui a de la valeur dans la vie ?

Vous êtes important à cause de qui vous êtes, et cela continuera jusqu'à la fin de votre vie. Cicely Saunders

Maki Kawamura a créé la « Maison de la Joie » pour les patients atteints de cancer, au Japon. Elle aborde le sujet tabou de la mort en s'appuyant sur ce qui est important pour chacun. Il n'est pas nécessaire d'attendre les

derniers instants, il est même urgent de réfléchir pour soi et en famille à la question : Qu'est-ce qui a de la valeur dans la vie ? Qu'est-ce qui est important ? Que puis-je faire aujourd'hui pour pouvoir dire sur mon lit de mort que je n'ai aucun regret ?



[J147] Exploiter l'impulsion du travail accompli

Sème un acte, tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée. Le Dalai-lama

Nous espérons que ce programme a déclenché quelque chose, une envie de vous développer, de nouvelles habitudes, l'espoir d'une vie plus heureuse, autre chose – dites le nous s'il vous plaît.

Peut-être que vous atterrissez juste avant les vacances, prêts à vous effondrer pour ceux qui ont risqué le burn-out. Vous pouvez en tout cas vous féliciter et vous remercier en vous gratifiant d'une petite célébration !

Prenez tout de même un moment de réflexion et demandez-vous si vous ne pourriez pas capitaliser sur l'impulsion du travail accompli jusque là. Le plus gros risque est d'avoir à tout recommencer. Allez-vous cesser complètement la méditation ou les abdos et devoir tout recommencer à zéro à la rentrée ? Tout en vous accordant un repos bien mérité, rechercher quelles sont les nouvelles habitudes que vous pourriez poursuivre pendant les vacances. Visualisez pour vous même ce qu'il serait facile de continuer à faire. Et décidez de le faire. Voyez comment vous pouvez alléger cette pratique pour qu'elle soit facile.

Ceci était un aperçu du programme Turquoise. Nous avons une proposition pour continuer sa pratique Intégrale pendant l'été avec des méditations visant l'éveil spirituel, d'après le cours de Craig Hamilton.



[J148] Soigner son « orange » (une estime de soi saine)

On ne peut se forcer à aimer quelqu'un. Mais quand on en arrive à s'aimer soi-même, on aime automatiquement l'autre. Byron Katie

Si vous lisez ces lignes, il est probable que vous ayez atteint au moins le stade Orange de développement. Mais même si vous avez

dépassé Orange, vous emportez avec vous toutes les petites déformations d'Orange que vous n'avez pas complètement traitées en thérapie ou par vos processus 3-2-1 quotidiens.

Orange est le stade de la raison, de la rationalité, de la volonté de réussite, d'affirmation de soi. Un des attributs d'Orange est l'estime de soi qui peut être soit gonflée à bloc (trop d'estime de soi), soit anémique (pas assez d'estime de soi). On peut même imaginer que ces deux pôles coexistent chez le même individu, parfois on se sent le roi ou la reine du monde, et quelques instants plus tard, on se sent moins que rien. Dans *Méditation Intégrale*, Ken Wilber propose d'observer sous toutes les coutures des caractéristiques d'ombre dans les stades : ce faisant, on en fait des objets de conscience, et non plus des sujets inconscients qui nous font agir de façon stéréotypée. Prendre conscience de certaines réalités apporte souvent un soulagement et réduit la culpabilité. Ce peut aussi être un premier pas pour prendre des mesures adaptées, par exemple consulter un thérapeute. Faire passer des sujets inconscients à des objets nous ouvre la porte d'un monde plus vaste, qui était jusque-là au-dessus de nos têtes. Une nouvelle structure de conscience, une nouvelle façon de voir le monde nous devient accessible.

Je vous propose donc d'examiner votre estime de vous-même sous toutes ses coutures, et profitons-en pour utiliser le cadre Intégral AQAL. Examinons tout d'abord les facteurs qui ont façonné votre estime de vous-même à travers les 4 quadrants (avec quelques exemples)

Intérieur individuel (les pensées, la spiritualité)

- La lecture d'histoires inspirantes
- des films inspirants
- une communion avec la nature
- un intérêt pour la spiritualité
- une éducation religieuse
- ...
- ...
- ...

Intérieur collectif (la famille, la culture)

- une éducation culpabilisante qui vous a rabaisé lorsque vous étiez content de vous
- avoir été soutenu lorsque vous exprimiez vos désirs et vos besoins
- avoir appris à les exprimer

Extérieur individuel (le corps, les comportements, les actions)

- Vos échecs dans la vie qui vous ont fait douter de vos capacités
- Les erreurs que vous avez faites en voulant rattraper les échecs précédents
- Les erreurs que tout le monde fait
- Des erreurs, comme tout le monde
- ...
- ...

Extérieur collectif (la société, le monde)

- Avoir pu bénéficier d'une scolarité qui vous a donné des clés pour réussir
- Etre né ici à cette époque
- Avoir le choix, être libre

- des encouragements et du soutien de vos proches
 - des croyances sur la vie
 - avoir dû assumer tôt des responsabilités qui n'étaient pas les vôtres (cas d'addiction d'un parent)
 - avoir été orphelin ou élevé dans un milieu très pauvre
 - avoir réussi à se débrouiller compte-tenu des circonstances
 - ...
 - ...
- La précarité vous a empêché de faire vos devoirs
 - Avoir connu la guerre, l'exclusion, la peur
 - ...
 - ...

Ajoutons à cela les facteurs liés aux types, par exemple, masculin et féminin, car il est bien documenté que selon le genre, on n'a pas la même éducation ni les mêmes possibilités dans la vie. Si vous le connaissez, vous pouvez aussi mettre votre inventaire en parallèle avec votre type parmi les 9 types de l'Ennéagramme (il existe selon cette typologie, 9 personnalités très différentes qui conditionnent énormément notre capacité à interagir avec les autres et à naviguer dans la vie).

En faisant cet inventaire, vous réalisez peut-être ce que pourrait être une estime de soi saine, je dirais même « humble ». Comme ce serait bien d'être tranquille et pas dérangé par des jugements sur soi-même ! Peut-être est-ce possible de demeurer sur cette ligne de crête, ni trop haut, ni trop bas.



[J149] Faire un cadeau sans raison

Nous ne pouvons pas faire de grandes choses, mais seulement de petites choses avec énormément d'amour. Mère Teresa

L'équipe Ma Vie Puissance 100 ! vous propose de demeurer encore 21 jours avec nous en enchaînant avec le défi de la gratitude, qui sera beaucoup plus léger que le programme Turquoise. Un atterrissage en douceur !

La citation ci-dessus provient d'un site en anglais entièrement consacré à des actes de gentillesse anonymes ; il contient toutes sortes d'idées de pour toutes les occasions possibles, si vous en manquiez ; il s'appelle [kindspring.org](https://www.kindspring.org). En fait, il existe un mouvement mondial autour de la gentillesse, qui se traduit par le partage d'histoires inspirantes, des restaurants où on paie par avance pour le prochain client, la présentation de réseaux sociaux tels que [Tangle](https://www.tangleapp.com) où l'on propose de mettre « davantage de vie dans votre temps » au lieu de l'inverse, etc...

Faire des petits cadeaux préparés avec amour, qui ne soient pas nécessairement coûteux mais qui viennent du cœur, procure tellement de bonheur. En plus de vous demander ce que vous auriez du plaisir à offrir, vous pouvez penser à ce que l'autre aimerait le plus recevoir.

D'ailleurs, la générosité est la première paramita : les perfections du Bouddhisme.

Mon cadeau pour vous est le [livret du programme Turquoise](#), que vous pouvez télécharger sur le site. Cela vous permettra de pratiquer tranquillement à votre rythme.



[J150] Le défi de la gratitude pour ce mois de juin

*Quand rien ne marche, essayez la gratitude...
Feignez la gratitude. Si vous ne trouvez rien pour lequel avoir de la gratitude, soyez dans la gratitude quoi qu'il en soit. Melody Beattie*

Si vous souhaitez rester avec nous, nous enchaînons avec le défi de la gratitude qui ne dure QUE 21 jours, du 8 au 30 juin. Comme d'habitude, les articles sont publiés sur le site la veille à 17h et vous recevez votre lettre dans votre boîte le matin à 7h.

Ce défi provient d'un site américain consacré à la gentillesse. L'été est le moment idéal, n'est-ce pas, pour trouver de nouvelles raisons de dire merci.

Il est offert dans un esprit de l'économie du don. Appréciez-le pleinement, et si vous avez par la suite envie de faire passer, d'une façon qui vous est propre (en diffusant autour de vous, en contribuant vos idées), vous êtes les bienvenus pour cela.

Pour ma part, cela me rend extrêmement heureuse lorsque je reçois des commentaires sur le défi. Vous savez maintenant comment me faire plaisir !

[Ma Vie Puissance 100 !](#) © 2026 by [Marie-Claire Dagher](#) is licensed under [CC BY 4.0](#)

Cela signifie que le travail peut être copié et modifié à condition de citer la source.