

Toute reproduction, adaptation, représentation ou traduction, même partielle, du présent ouvrage, sous la forme de textes imprimés, de microfilms, de photographies, de photocopies, ou de tout autre moyen chimique, informatique, électronique ou mécanique, ne peut être réalisé sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Tous droits réservés pour tous pays

Illustration :
Jérémy Calbert

Mise en page : Alfo-Editions

© **Alain Fournier, éditeur**

ISBN : 2-930700-06-9

Rue de Wergifosse 22 - B4630 Soumagne (Belgique)

Tél : 0032 (0) 4 252 61 12

www.alf0-editions.be

infos@alf0-editions.be

Sept piliers pour l'éveil du cœur

Un voyage initiatique
au Mont Saint-Michel

ou

Comment vivre et construire
au cœur de la spiritualité

Jérémy Calbert
2015

Table des Matières

– <u>Remerciements</u>	P 04
– <u>Introduction</u>	
– <u>Remarques</u>	P 11
– <u>Préambule de Hilarion</u>	P 16
– <u>Les sept piliers</u>	P 23
– <u>Le premier pilier</u>	P 24
– <u>Le deuxième pilier</u>	P 35
– <u>Le troisième pilier</u>	P 42
– <u>Le quatrième pilier</u>	P 50
– <u>Le cinquième pilier</u>	P 59
– <u>Le sixième pilier</u>	P 65
– <u>Le septième pilier</u>	P 74
– <u>Conclusion</u>	P 82
– <u>Bibliographie</u>	P 88

Remerciements

Merci à Alain pour sa confiance,
à Caroline pour son amitié,
à Hilarion pour ses conseils,
à Merlin pour sa présence surprenante,
à Michaël pour sa force et sa sagesse,
à toute ma famille d'âmes pour sa beauté,
à mes parents pour leur simplicité,
à la nature pour le réconfort qu'elle m'apporte et
tout ce qu'elle m'apprend,
merci à Jehnny pour son amour,
et merci à tous ceux qui s'appliquent à révéler le
changement et l'éveil dans cette vie.

Introduction

Chers lecteurs,

Vous êtes sur le point de lire ce livre et vous êtes probablement déjà en chemin vers une spiritualité vraie, c'est à dire celle du cœur... Vous avez peut-être choisi de vous consacrer à votre vie spirituelle et vous avez sans doute découvert que celle-ci passe par l'amour qu'il y a dans votre cœur. Et, au fur et à mesure que vous avancez, vous comprenez bien vite que la théorie est inutile sans la pratique.

En lisant cet ouvrage, vous verrez qu'il y a des moyens à votre disposition pour allier vie de tous les jours et vie spirituelle. Vous constaterez ici que les sept piliers d'ancrage qui y sont

exposés vont d'abord prendre forme dans votre mental mais qu'ils devront bientôt aussi s'installer dans votre vie afin de devenir ce qu'ils sont vraiment, c'est à dire des piliers sur lesquels on peut s'appuyer et *construire*.

La spiritualité du cœur se forge sur le principe qu'il faut *la vivre*. Pas seulement la comprendre, l'accepter ou la rejeter, mais bien la savourer dans chaque instant, en son corps, son cœur et son âme.

Aussi, quand je parle du cœur, sachez que c'est pour décrire l'Amour avec un grand « A ». Celui qui nous permet de vivre la Beauté et la Plénitude de l'instant présent. En effet, le cœur amoureux peut se déployer dans une conscience toujours plus large, plus profonde et plus élevée. Et ainsi, il donne naissance dans notre vie à des réalités toujours plus larges, plus profondes et plus élevées elles aussi.

Pour décrire le contexte de création de cet ouvrage à propos des piliers, remontons en 2012...

Grâce à une vision que j'ai reçue, naquit en moi le désir profond d'aller en voyage au Mont Saint-Michel en France. Deux ans plus tard, au moment de l'année où la Lune est au plus proche

de la Terre, où les marées sont les plus grandes, je pris mon courage à deux mains et partis pour cette destination. Ce fut alors pour moi une aventure qui devint un véritable voyage initiatique, au cœur de l'Esprit et de l'Archange Michaël.

Je pressentais que cette expérience de seulement quelques jours allait (continuer **prolonger**) en moi le travail spirituel que j'avais déjà commencé loin de le passé. Je savais que je pourrais alors développer ma vie de manière plus entière et qu'il y aurait des changements importants à opérer, des leçons à apprendre et à *vivre*.

Je ne vous raconterai pas les périples ni les expériences extraordinaires que j'ai vécus lors de ce court voyage. Je vous dirai simplement qu'en quelques jours j'ai traversé des moments forts, j'ai bénéficié de rencontres réellement puissantes et de synchronicités absolument surprenantes !

Il faut dire que la nature ainsi que le pouvoir transformateur du Mont Saint Michel m'ont mis au pied du mur. J'ai pu redécouvrir des parties de moi qui ne demandaient qu'à s'ouvrir plus largement. Et j'ai pu ressentir au plus profond de mon être ainsi que dans mon corps physique, une plus belle signification de mon

chemin de vie.

Pour clore cette introduction, j'aimerais remercier les personnes que j'ai connues juste avant mon départ. En effet, environ un mois avant de faire ce voyage, j'ai eu le bonheur de rencontrer des personnes qui, comme moi, avaient choisi de vivre pleinement leur vie spirituelle. Ensemble, nous avons commencé à marcher sur le chemin qui mène à notre vraie identité, à notre essence même. Il s'agit de mes frères et sœurs d'âme. Les avoir rencontrés, ces amis, ces âmes sœurs, a considérablement augmenté la joie et la confiance en moi, à ce moment précis de ma vie. Je pense que c'est aussi grâce à eux que j'ai pu découvrir et enfin vivre de si belles révélations spirituelles.

J'ai reçu sept graines à semer.
Un épi de blé avec peu de graines,
mais accompagné de grandes
responsabilités.

Remarques

Les révélations des sept piliers ont été accompagnées de grandes transformations physiques et de vives émotions. Dans les moments où j'ai reçu ces nouvelles données spirituelles, j'ai appris à accepter, digérer et lâcher prise sur mes anciennes croyances et programmes installés dans mes différents corps.

À ce que je sais, toute avancée spirituelle est généralement accompagnée de perturbations des corps subtils et du corps physique. Quand on vit ces transformations, on a généralement besoin d'adapter ses comportements et ses habitudes. Que ce soit du point de vue de la nutrition, du sommeil, de la respiration, etc. On est parfois réellement « conduit » vers un meilleur comportement, qui joue alors un rôle préparatoire, réparateur ou même salvateur dans notre vie.

De plus, lors de mon évolution, j'ai été surpris par rapport à la notion de temps. Dans la découverte de nouveaux horizons de conscience, le temps devient un facteur essentiel dans le bon déroulement de l'apprentissage. Tantôt il s'accélère, tantôt il se transforme au gré des besoins de l'âme, afin que nous puissions vivre un vrai épanouissement spirituel. C'est parfois assez déroutant d'expérimenter ces variations dans le temps, ces voyages temporels...

Comme dit un jour Socrate :

« Le temps malgré tout,
a trouvé la solution malgré toi. »

Je ne pense pas que la simple lecture de mes révélations spirituelles puisse provoquer ce genre de perturbations spatio-temporelles dans votre vie actuelle. Mais sachez que dans ces piliers de sagesse résident des réalités intemporelles et vivantes, et que celles-ci peuvent résonner dans votre être de manière particulière et non négligeable.

D'autre part, nous avons vu beaucoup d'ouvrages ces temps-ci qui comportent des

« règles » à suivre. Je pense aux « Quatre accords toltèques » (de Miguel Ruiz), ou aux « Sept lois du succès spirituel » (de Deepak Chopra) pour ne citer que les plus connus.... A mon sens, ces personnes ont reçu ces belles révélations à titre personnel. C'est à dire qu'elles servent d'abord pour leur propre évolution spirituelle.

Mais en aucun cas ils ne devraient se priver de les partager bien sûr ! Car il y beaucoup de bonheur à divulguer ses propres découvertes sur le chemin de vie, mais aussi, il y a tout simplement beaucoup de joie et d'intérêt à lire et éventuellement pratiquer les découvertes des autres. On peut s'en inspirer, en accepter ou rejeter certains détails.

J'insiste sur le fait que c'est dans un but de partage que ce livre a été rédigé et non dans le but d'imposer une pensée ou une idée quelle qu'elle soit.

Préambule de Hilarion

Un vieil ami et maître me rappelle les enseignements fondamentaux au sujet de l'amour vrai.

Avant de partir pour le Mont, je fis une expérience agréable. Lors d'une de mes méditations quotidiennes, je reçus la visite d'un maître ascensionné appelé Hilarion. Cette personnalité humaine est bien connue pour ses qualités de cœur (le Rayon Vert) et sa sagesse.

Ce que je suis sur le point de vous livrer ici est un véritable joyau ! Il s'agit de points importants, au nombre de trois, qui me furent rappelés alors que je m'apprêtais à partir pour mon voyage initiatique au plus profond de mon être. Ces informations peuvent paraître évidentes

mais elles n'en sont pas pour autant simplistes.

Ce sont des principes fondamentaux qui constituent des bases solides pour construire une vraie qualité d'amour en soi, de manière simple mais rigoureuse.

1. Demander l'amour.

Il ne suffit pas de croire que l'amour viendra à soi par quelque miracle ou hasard. Il faut aller à sa rencontre. C'est pourquoi il existe une manière claire de trouver l'amour sur son chemin, c'est *demander* à le rencontrer. Si on ne fait pas un geste, si on n'émet pas *l'intention* de le rencontrer, il y a en effet peu de chance de le voir se réaliser dans notre vie.

En d'autres mots : « Ne pas attendre l'amour. »

2. Participer à l'amour.

Il est également évident que si nous souhaitons vivre l'amour véritable nous devons y participer activement. Donc, s'il se présente à

nous, nous avons le choix de nous laisser embrasser par celui-ci ou de rester dans l'indifférence.

Malheureusement, beaucoup de personnes s'égarent sur ce point. Il se peut qu'elles veuillent vraiment trouver l'amour, mais quand celui-ci se présente à elles, elles ne le reconnaissent pas ou ne décident pas de l'épouser. Alors qu'il suffit d'y participer, un peu comme on participe à un jeu.

Autrement dit: « Ne pas fuir l'amour. »

3. Créer/faire l'amour.

Une dernière étape importante dans le jeu sacré de l'amour est d'en devenir le créateur conscient. Lorsqu'on a goûté à l'amour vrai, il nous paraît nécessaire de le retrouver. Cela nous plonge dans l'envie quasi permanente de revivre une expérience qui nous a poussée dans nos plus intimes retranchements ; nous recherchons alors sans cesse la douceur et la lumière que cet amour a un jour provoqué en nous. La meilleure manière de le retrouver, c'est d'aller à sa rencontre, de le perpétuer dans une danse sans fin, dans un

apprentissage délicat et savoureux.

Donc : « Ne pas nier ni détruire l'amour. »

Ces petits aphorismes au sujet de l'amour véritable ont eu pour effet de me recentrer sur le but sacré de ma quête spirituelle, qui n'est en fait qu'une quête d'amour.

Avec ces atouts en mains et l'envie de les mettre en pratique, partons à présent dans les profondeurs du voyage initiatique. Découvrons ensemble les étincelles de sagesse qui ont jaillit dans ma vie afin que je vous les transmette à mon tour...

***L*es sept piliers**

Le premier pilier

*« L'être humain recherche la Beauté
et la Plénitude à l'extérieur de lui-
même et dans l'illusion des genres.
Or, il est devrait diriger son regard
vers l'intérieur ».*

(inspiré par le 17ème Karmapada)

Ce pilier, je vous recommande de le vivre en toute simplicité, et je vais développer chaque élément qui le compose afin de bien en intégrer la signification. Ensuite, je donnerai aussi des pistes afin de pouvoir l'utiliser au quotidien, car c'est réellement le but de ces révélations d'ordre spirituel ; développer une spiritualité de cœur.

Tout d'abord, il s'agit de beauté et de plénitude. Posez-vous ces questions :

« Qu'est-ce que la beauté représente pour moi ? »

« Et qu'en est-il de la plénitude ? ».

A mes yeux, la beauté est le signe d'une grande force spirituelle, d'une connexion avec la Terre et d'un équilibre certain. En effet, tout ce qui est naturel est beau dans son essence. Mais ne voyez pas ici l'adjectif « beau » comme un jugement de valeur ou un avis subjectif. Le « beau » est un attribut, comme quand on affirme que « je suis beau » ou que « ceci est beau ». C'est un attribut mais aussi un état, tout comme la plénitude.

Mais, pour ce qui est de la plénitude, je pense qu'il s'agit aussi d'un sentiment ou d'une

sensation. Lorsqu'on est bien dans sa peau, on est « plein », rempli d'une forme de complétude, d'accomplissement. De même, quand quelque chose est en harmonie, il est aussi dans cet état de plénitude.

J'ai la sincère conviction que beauté et plénitude sont des conditions pour réaliser le bonheur dans la vie. Si autant d'humains se focalisent sur la beauté et la plénitude, c'est parce que cela signifie beaucoup pour eux. Ils recherchent ces qualités dans leur corps, dans leurs acquisitions, dans leurs relations, etc. On retrouve également cette recherche (de beauté et de plénitude) dans l'amour.

Amour, beauté, plénitude et bonheur sont donc des aspects de la vie qui signifient beaucoup pour la plupart des habitants de la Terre et des Cieux.

Mais voilà, il y a un « hic » ! Nous recherchons cette beauté et cette plénitude sacrées à l'extérieur de nous-même. Quelle terrible erreur !

**Tout développement personnel passe par
*l'intérieur de soi.***

On cultive notre être comme on cultive un jardin, et on apprend à le connaître comme on apprend à connaître la nature. La vie nous apprend que la manière de *se* cultiver et *se* connaître, c'est bien de vivre tout ce que l'on traverse sans éviter l'essentiel, et en faisant fonctionner son être dans son plein potentiel.

Il semble par ailleurs, que ce potentiel ne peut être activé que si on allume le feu intérieur et qu'on l'entretien régulièrement.

On peut donc se demander : « Pourquoi regardons-nous constamment à l'extérieur de nous ? Et pourquoi cette société semble-t-elle axée sur les apparences plutôt que sur la valeur intrinsèque des gens ? »

Pour pouvoir répondre à ces questions, je pense qu'il faut aborder la notion d'être humain et bien comprendre notre nature.

Nous sommes essentiellement des êtres créatifs. Depuis notre for intérieur, depuis notre cœur, nous créons. Et ensuite nos réalisations *s'extériorisent* dans le monde matériel. Nous pouvons formuler cela un peu différemment : même si nous œuvrons dans le monde, toutes nos créations prennent vraisemblablement naissance à l'intérieur de nous.

Il est évident que tout ce qui existe et qui a été engendré par la main de l'homme a d'abord été créé dans son cœur et dans son esprit. Le problème c'est que nous semblons l'avoir un peu oublié... À présent, pour nous en souvenir, nous réapprenons à tourner notre regard vers notre cœur, même si c'est un chemin parfois semé d'embûches et de défis.

Mais n'allons pas trop vite en besogne car il y a un autre détail qui a son importance dans la première révélation.

Il s'agit de « *l'illusion des genres* ».

Qu'est-ce donc que cela ?!

Cette notion est présente dans la philosophie et dans la religion bouddhiste. Selon certains enseignements, les êtres sont des « entités » uniques et complètes, qu'elles soient hommes ou femmes, mâles ou femelles, si je puis dire. Cela ne nous empêche pas de vivre en couple ni d'être attiré par les êtres du sexe opposé. Mais ce qu'il faut par contre éviter c'est de rechercher la beauté et la plénitude, donc aussi le bonheur et l'amour, uniquement chez un partenaire. Cela semble évident, mais ça l'est moins lorsqu'on est amoureux, par exemple. Dans ce cas, on oublie souvent que **l'on est déjà**

complet, donc « beau et plein », en nous-mêmes.

L'illusion des genres est peut-être l'aspect le plus subtil de cette recherche de notre bonheur à l'extérieur de nous-même. Mais attention, je ne dis pas ici que l'extérieur de nous n'est pas beau ni empreint de plénitude. Je dis juste que la recherche sacrée de beauté et de plénitude doit se vivre d'abord en soi-même. Je pense que c'est la clé du bonheur durable ; la confiance en soi et l'amour de soi et non l'ego qui cherche à s'accaparer la beauté extérieure du monde.

En tout cas c'est ce que la première révélation nous enseigne.

Comment mettre en pratique le premier pilier ?

Voici une petite liste des choses que l'on peut mettre en pratique pour espérer *vivre* cette première clé pour la réalisation spirituelle du cœur, c'est à dire pour construire avec amour :

- s'apprécier, c'est à aussi apprécier ce que l'on est, ce que l'on possède et ce que l'on fait ;
- vivre en accord avec ses choix ;

- cesser de se saboter, de se dénigrer ;
- apprécier le monde extérieur, savoir que l'on est soi-même capable du meilleur ;
- ressentir et accepter sa propre valeur sans se juger ;
- déterminer les sentiments qui reflètent l'appréciation de nous-même ;
- cesser de se tourner uniquement vers les autres pour trouver des solutions à nos problèmes, pour éprouver de l'amour ou de la reconnaissance ;
- activer la flamme intérieure, le feu sacré qui brûle en soi-même et l'entretenir ;
- aimer chaque parcelle de soi, son corps, ses particularités et sa vie dans son entièreté ;
- aller vers l'autre avec la confiance en soi que tout est parfait ;
- cultiver des relations basées sur le respect de soi ;
- apporter à l'autre ce qu'on a jadis recherché en lui/elle ;
- voir le bonheur dans chaque détail, chaque minute de la vie, et grandir des leçons de notre vie ;
- développer le regard intérieur, aller vers ses émotions et vers ses croyances plutôt que d'adopter trop

facilement celles des autres ;

- ouvrir son cœur à soi-même ;
- créer soi-même ce que l'on recherche dans le monde ;
- vivre dans le moment présent, et être présent à soi.

Deuxième pilier

« Les yeux ne servent pas à voir ni à regarder, mais à refléter la lumière intérieure. »

(inspiré par la sagesse intérieure)

Nous avons parlé d'un certain regard porté vers l'intérieur dans le but de ne pas rechercher la beauté et la plénitude à l'extérieur de nous-même. Mais alors, à quoi peuvent bien servir nos yeux ? Et comment développer le regard intérieur ?

Un phrase simple mais profonde me revient directement à l'esprit, vous la connaissez peut-être aussi :

« *Le yeux sont le miroir de l'âme* »

Et oui... les yeux ne servent pas à voir, mais bien à refléter le fond de notre âme et ce que nous avons dans le cœur. Le regard porté vers l'intérieur de nous-mêmes, nous pouvons apporter au monde une lumière qui vient, elle aussi, de l'intérieur. Regarder ce n'est plus « absorber » quelque image que l'on a devant soi, mais bien offrir une image intérieure de nous-même au monde qui nous entoure.

En fait, on n'est pas obligé *d'offrir* à proprement parlé, mais bien d'être conscient que nous reflétons ce que nous sommes.

Soyons clairs, notre lumière intérieure n'est pas forcément la plus éblouissante du monde, cela va de soi. Mais ce que nous avons à

refléter c'est tout de même notre flamme intérieure. Qu'elle soit petite ou éclatante, peu importe. Si nous sommes honnêtes avec nous-même, cette flamme sera donnée au monde de manière authentique. Et c'est cela qui est beau : notre authenticité.

Si vous avez le regard perçant et brillant, c'est que vous avez appris à connaître votre monde intérieur. Si votre regard est pâle et peureux, c'est probablement que vous êtes en demande de quelque chose. Mais qu'importe, car au vu de cette révélation, même si on n'illumine pas le monde entier en portant son regard vers l'intérieur, on reflète quand même notre intimité sacrée.

C'est là le défi du deuxième pilier : pouvoir se regarder dans sa propre intimité. Car vous savez, lorsqu'on a le regard porté vers soi-même, avec authenticité et sans égoïsme, on voit toutes sortes de choses ! A commencer par nos secrets, nos angoisses, nos faiblesses, et même nos démons intérieurs. Mais rassurez-vous, car c'est en regardant ces choses en face que nous apprenons à maîtriser notre vie. Il n'y a donc pas de mal à projeter dans le monde notre univers intérieur si celui-ci est ébranlé par notre vécu ou nos croyances. De toute façon, nous sommes à peu près tous confrontés aux mêmes défis de vie et avons bien souvent des problèmes identiques à

régler. Je pense donc qu'en montrant « au grand jour » ces défis et angoisses (en ayant un regard authentique), nous nous donnons la possibilité de les accepter et de les faire évoluer (et par la même occasion, nous donnons à l'autre le droit d'être imparfait et donc aussi d'accepter ses imperfections).

Je dois vous dire qu'il y a quelque chose de très fort et de brillant dans ce deuxième pilier de sagesse lorsqu'on le met en pratique. Je vous laisse essayer par vous-mêmes !

Voici comment vivre le deuxième pilier :

- s'entraîner à se connecter à son cœur lorsqu'on regarde le monde ;
- savoir quel sentiment on transmet en regardant quelqu'un ou quelque chose, notre regard sur le monde crée le monde ;
- regarder en donnant ;
- regarder avec amour ;
- cesser de regarder les choses ou les personnes avec envie ;
- quand on trouve beau quelque chose ou quelqu'un, apprendre à le regarder sans le désirer, sans désirer cette

beauté, mais en l'amplifiant avec notre propre vision ;

- savoir que le monde que l'on voit autour de nous est une réflexion de notre monde intérieur ;
- pratiquer ce regard lorsqu'on se regarde dans le miroir ;
- voir quelqu'un c'est lui donner vie et l'amener à vivre l'expérience de ce qu'on peut lui apporter ;
- montrer par le regard ce qu'on pense et ce qu'on ressent ; pratiquer le langage des yeux avec sincérité ;
- cesser de jouer un rôle avec notre regard, de faire « les beaux yeux » ou « les yeux doux » ;
- développer ce regard dans les rêves et dans les méditations ;
- simplement regarder vers l'intérieur pour voir vraiment qui l'on est.

Troisième pilier

*« On ne doit pas rester à mendier
Lorsque l'on est assis sur un trésor. »*

(inspiré par la sagesse populaire)

Les trois piliers de la spiritualité du cœur qui suivent viennent directement de ce que j'appellerais la sagesse populaire. Ils m'ont été transmis alors que je ne me sentais pas bien du tout. Heureusement, les événements m'ont alors mené vers des personnes sages qui ont pu me délivrer de ma torpeur.

Il est courant dans le monde spirituel, de se trouver à l'arrêt pour un temps. Soit que nous avons besoin de repos pour « digérer » une connaissance ou une expérience. Soit que l'on se trouve dans une impasse.

Je vois beaucoup de personnes qui, lorsqu'elles se trouvent dans cet état de stagnation, se laisse aller à se morfondre. Et il est probable alors qu'elles se mettent à « mendier » quelque chose pour en sortir. On prie, on supplie, et à nouveau, on cherche à l'extérieur de soi ! Mais le trésor que nous recherchons, c'est nous-même ! Car ce trésor est en nous.

Lorsqu'on se rend compte que nous avons toutes les capacités pour vivre pleinement notre potentiel créatif, on n'est plus obligé de demander quoique ce soit aux autres. A mes yeux, nous

n'avons pas seulement le minimum vital en notre for intérieur, mais bien un vrai trésor de possibilités. Tout dépend de ce que nous sommes prêts à lâcher pour le libérer.

Quelles sont les peurs et les croyances qui nous empêchent d'utiliser notre trésor intérieur ?

Voici quelques exemples :

La peur de prendre des risques	La croyance que les risques sont plus importants que les résultats
La peur d'échouer	La croyance qu'échouer est grave et ne fait pas partie du processus de réalisation
La peur de ne pas correspondre à un certain modèle	La croyance en un modèle particulier, qui empêche de changer de modèle
La peur de prendre des responsabilités	La croyance que lorsqu'on prend une responsabilité on prend uniquement des risques
La peur de changer d'habitudes (peur de l'inconnu)	La croyance que seules les habitudes fonctionnent
La peur de décevoir quelqu'un	La croyance que l'on n'a pas le droit de décevoir

Si vous avez certaines de ces peurs et croyances en vous (ce qui serait tout à fait normal), il est plus que probable que cela vous empêche d'accéder à votre trésor intérieur, à moins que vous ne n'œuvriez à les résoudre.

Il est important de détecter ce qui, dans notre comportement, nous empêche de trouver la clé qui ouvre notre trésor intérieur, notre plein potentiel de créativité. Souvent, les problèmes se trouvent irrésolus dans notre cœur. Certaines blessures ou traumatismes provoquent les peurs et construisent les croyances. Fort heureusement, il existe des méthodes très efficaces pour développer ce pouvoir intérieur.

Ajoutons une notion importante : absolument tout le monde détient ce trésor – *est* ce trésor. La seule chose qui nous différencie ici les uns des autres, c'est soit que l'on est assis dessus sans le savoir, soit qu'on l'a découvert et qu'on l'utilise déjà (consciemment ou inconsciemment).

Donc, si vous avez l'impression de stagner dans votre vie, recherchez *en vous* ce qui vous empêche encore de trouver le trésor de l'âme, la lumière de votre vie, la flamme sacrée. Sachez aussi que ce trésor s'appelle amour !

Mise en pratique du troisième pilier :

- s'interroger sur ses peurs et ses croyances limitatives ;
- accepter que les situations de vie sont le reflet de notre état intérieur ;
- se demander si l'on agit ou pense depuis un sentiment d'amour ;
- se féliciter de tout ce que l'on a déjà accompli ;
- savoir compter sur soi ;
- donner aux autres ce que l'on attend d'eux ;
- développer ses propres ressources et en rechercher de nouvelles ;
- voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, cultiver l'optimisme ;
- accentuer les bonnes choses, les bons moments ;
- exprimer sa joie quand on réussit ;
- voir ce trésor aussi chez les autres, encourager les autres à le trouver en eux-mêmes ;
- visualiser ce trésor à l'intérieur de soi.

Quatrième pilier

*« Quand on a un trésor dans les
mains,
on doit le cultiver et le partager. »*

(inspiré par la sagesse populaire)

Bien entendu, ce n'est pas tout de se rendre compte qu'on dispose, toujours et partout, d'un trésor fabuleux. Il faut aussi le cultiver et le partager. Cultiver le trésor qui est au fond de soi, c'est prendre l'habitude de l'utiliser aussi souvent que possible, c'est à dire pas seulement dans les moments de détresse par exemple. Et le partager, signifie de ne pas garder pour soi toute la richesse de notre talent mais de la porter aussi vers l'extérieur de nous-même.

L'image qui me vient à l'esprit, c'est celle de la Nature. Neutre et créative, la Nature ne perd pas un seul instant. Elle crée en permanence. Si vous vous inspirez d'elle, en vous y connectant, vous avez de fortes chances d'apprendre ce que cela signifie de cultiver et de partager son trésor. En effet, la Terre donne sans compter et elle cultive sans arrêt.

Mais comment mettre en pratique ce pilier si important ?

Cela dépend fortement de votre « trésor » et de votre imagination. En fonction de vos dons, de vos habilités, de votre savoir-faire et des choses que vous savez faire au mieux dans votre vie, dépendra votre manière de cultiver et de partager. Réfléchissez un instant à comment vous

pourriez cultiver votre trésor. Ensuite mettez-vous à la tâche. Et si vous n'êtes pas bien conscient de ce travail, la vie vous enverra très probablement maintes opportunités pour cultiver votre être.

Pour illustrer ce pilier, je vais vous transmettre l'histoire, issue de la sagesse populaire, qui m'a été contée.

Il était une fois... un roi, sage et cultivé, qui partit en guerre. Mais avant de partir, il confia un trésor à chacune de ses quatre filles. « Mes chères filles », dit-il alors qu'il les avait convoquées, « je vais vous donner un trésor dont vous devrez prendre soin alors que je serai parti à la guerre. Je vous demande de faire ce que vous pensez être juste avec ce trésor ».

Alors, le roi leur donna un grain de blé à chacune, et il s'en alla à la guerre...

La première fille, l'aînée, toute princesse qu'elle était, prit le grain, l'enveloppa dans un mouchoir en soie royale, puis l'enferma dans un petit coffret en argent royal et le ferma avec un cadenas en or royal...

La seconde, un peu vexée et ne voyant pas ce qu'elle pouvait bien faire de ce grain de blé, le jeta devant elle et s'en alla à ses occupations habituelles.

La troisième fille, un peu frivole, le déposa sur le rebord de la fenêtre de sa chambre. Et, innocente, Innocemment, elle regardait son grain de blé paternel en pensant fort à son royal père chaque soir en se couchant et chaque matin en se levant. Jusqu'au jour où le roi rentra de croisade.

Quid de la 4° ?

« Et bien mes chères filles, maintenant que je suis de retour de la guerre et que je suis sain et sauf, dites-moi ce que vous avez fait du trésor que je vous ai laissé ! »

La première, toute fière, alla chercher le petit coffre dans lequel elle avait précieusement enfermé le grain de blé. « Regardez père », dit-elle, « comme j'ai pris soin de ce trésor ! » En vérité le grain de blé enfermé était devenu tout flétri et ne servait donc plus à rien ...

La seconde, toujours un peu révoltée, prétendit à son père qu'on lui avait probablement dérobé... En fait, elle avait plutôt profité de l'absence du roi pour dépenser les économies royales en organisant fêtes et réceptions.

La troisième dit ensuite avec une voix d'enfant : « Regarde mon petit papa, j'ai gardé ton présent et je l'ai béni matin et soir en pensant à toi lorsque tu étais parti en guerre ! » Mais le précieux grain de blé avait justement disparu du

rebord de fenêtre où il s'était trouvé, probablement mangé par quelque oiseau qui passait par là...

« Et toi ma fille, qu'as-tu fait du trésor que je t'ai légué ? Où est-il ? »

Et la quatrième fille de répondre : « Mon père, je ne pourrais vous montrer le grain car malheureusement, je ne l'ai plus en ma possession ! »

« Mais où est-il donc ? » demanda le roi.

« C'est à dire, mon roi, qu'à votre départ j'ai planté ce grain et l'ai cultivé afin qu'il donne un épi de blé. De cet épi, j'ai cultivé une douzaine de nouveaux plants. Jusqu'à ce que je puisse cultiver les champs qui, saison après saison, ont nourrit le peuple et rempli les caisses du royaume durant votre absence... ».

*

*

*

Vous voyez, ce conte nous offre une belle image de ce que nous pouvons apprendre du quatrième pilier de sagesse que je vous transmets ici. Il me rappelle, par ailleurs, un passage de la bible qui nous décrit comment les graines semées dans le monde peuvent parfois ne rien donner de

bon, tandis que dans certaines conditions, d'autres semis donneront de bonnes récoltes...

Mise en pratique :

- aller à la rencontre des personnes qui nous ressemblent ;
- aller aussi vers les personnes qui ne partagent pas forcément les mêmes affinités, pour apprendre un nouveau regard sur notre œuvre ;
- diffuser son savoir ;
- montrer l'exemple ;
- élargir les horizons ;
- dire à voix haute ce que l'on pense, ce que l'on fait ;
- aller droit au but dans les conversations ;
- chercher toujours plus de variations de notre être, cultiver nos différentes facettes ;
- trouver les moyens de faire fructifier notre créativité (par le partage, les rencontres, le commerce, les échanges, les voyages, etc.).

Cinquième pilier

*« Quand la peur se manifeste,
on peut développer plus de courage.
Point de peur sans courage,
point de courage sans peur. »*

(inspiré par la sagesse populaire)

Évidemment, la vie étant bien faite sur cette Terre et dans cette dimension d'existence, nous allons rencontrer des obstacles pour « agrémenter » notre route. Il ne suffit donc pas de réaliser qu'on a un trésor qui dort dans notre cœur, ni de se mettre à le cultiver et à le partager. Il faut aussi surmonter les peurs qui vont se dresser sur notre chemin.

Un long débat anime les cœurs dans la communauté spirituelle de la planète au sujet de la peur. On entend parfois dire : « Transformez la peur en lumière », « Choisissez l'amour plutôt que la peur », « Apprenez à connaître vos peurs », etc... Depuis mon expérience personnelle, je dirais que la peur est en quelque sorte le tendeur du trampoline ou le vent dans la voile ! Car sans les peurs qui semblent nous paralyser, nous n'apprendrions pas la valeur de notre quête, ni la force que cela procure de développer notre courage.

Il y a donc forcément des moments où nous devons faire preuve de courage. A mes yeux, c'est même parfois une sorte de « test » afin que nous sachions si notre trésor vaut vraiment la peine que nous nous donnons à le cultiver. En fait, la peur est le « meilleur » obstacle dont on puisse rêver car cette peur-là ne fait de mal à

personne au fond, elle ne fait que nous retarder pour un temps. Mais attention, la peur (ainsi que le courage) surviennent généralement quand on a un choix important à faire. Donc, si nous ressentons de la peur à un moment donné, c'est probablement qu'il y a un choix à effectuer avec courage !

De plus, ce pilier de sagesse nous informe que peur et courage sont une sorte de couple intime, et que l'un ne va pas sans l'autre. Effectivement, on ne peut pas développer de courage s'il n'y a aucune peur sous-jacente, c'est évident. Et aucune peur ne doit rester figée car elle réclame de notre part de développer un courage qui est créateur de changements.

Donc, si dans notre vie nous souhaitons accomplir certaines choses, nous devons apprendre à appréhender peur et courage de front, de manière à ce que nous ne soyons pas pris au dépourvu, mais surtout afin de ne pas abandonner au moindre risque rencontré.

Rappelez-vous, lorsqu'il s'agit de relation amoureuse, par exemple. Il faut parfois avoir du courage pour surmonter la peur de parler ou d'avouer ses sentiments à quelqu'un qu'on apprécie sincèrement. Même dans un cas comme celui-ci, même en amour, on a parfois besoin de

respirer un grand coup et de foncer courageusement. Quitte à ne pas obtenir ce que l'on souhaite, mais au moins dans le but de surmonter le mur de la peur et de voir ce qu'il y a de l'autre côté. Et bien souvent, de l'autre côté il y a le chemin de vie qui nous attend.

Comment développer concrètement le courage dans notre vie ?

- en cessant de rester figé, en passant à l'action ;
- en trouvant les raisons de notre incapacité à avancer ou à réaliser notre rêve ;
- en faisant quelque chose de nouveau (commencer un sport, aller dans un milieu social différent, partir en voyage, commencer une nouvelle activité, etc.)
- en réalisant un rêve d'enfance ;
- en répondant à l'autorité ;
- en suivant son intuition (car cela requiert parfois du courage) ;
- en allant jusqu'au bout des choses ;
- en cessant de faire ce que l'on ne souhaite pas faire ;
- en disant toujours la vérité ;
- en acceptant de se voir tels que nous

sommes ;

- en encourageant aussi les autres à réaliser leurs rêves ;
- en revenant sur les projets que l'on a abandonnés par peur de... ;
- en osant relever un défi, un challenge ;
- en changeant ses habitudes ;
- en développant ses habilités, ses dons ;
- en avançant même seul contre tous, si on a l'intuition que c'est juste ;
- en ne s'apitoyant pas devant un échec, mais on cherchant des solutions créatives.

Sixième pilier

*« L'être humain est un kaléidoscope :
plusieurs vies, plusieurs temps et
dimensions, plusieurs domaines d'action.
Il doit jongler avec toutes ces facettes
joyeusement,
et dans chaque domaine délivrer
l'Amour. »*

(inspiré par Merlin)

Dans la recherche de qui nous sommes vraiment, on se rend assez rapidement compte que nous sommes des êtres à multiples facettes. Notre vie, elle aussi, est donc composée de plusieurs domaines d'actions : famille, relations, croyances, habitudes, nutrition, œuvres, etc. De plus, le temps joue aussi un rôle capital. Car nous sommes des personnes capables de voyager dans le temps. Comme bon nous semble, nous pouvons envisager le passé, le présent et le futur à tout moment. Ensuite, nous avons aussi la capacité de nous connecter à différents mondes, différentes dimensions d'existence. Nous sommes des *voyageurs* !

Si cela ne vous semble pas aussi évident, c'est probablement que vous êtes retenus dans un domaine particulier de votre vie, ou dans une dimension particulière d'existence. Mais tous les êtres humains ont cette capacité à voyager, c'est dans leur nature intrinsèque.

Beaucoup de personnes que je connais, ont malheureusement un peu perdu le fil conducteur dans tout cela. Elles sont parfois perturbées, voir complètement perdues dans les méandres de l'action, du temps ou du mental... On pourrait croire qu'il n'existe pas de mode d'emploi ni d'explication, mais c'est faux.

En fait nous avons tous plusieurs moyens à disposition pour nous aider.

Nous avons premièrement notre système émotionnel qui est comme un système d'alarme dans notre vie. Ensuite, nous avons notre intuition. Et finalement, nous avons nos « guides ».

Je ne vais pas m'étendre sur le sujet, mais je vais plutôt développer ce que nous dit le sixième pilier de sagesse, c'est à dire que nous pouvons *nous amuser* à voyager dans ces domaines d'actions.

Le fait de savoir que nous sommes multiples, nous permet effectivement plusieurs choses :

- nous pouvons nous informer sur certains plans, afin d'avoir des outils pour nous guider dans notre vie ;
- nous pouvons nous entraîner dans un domaine particulier (sport, passion, travail, etc.), afin de nous préparer à vivre autre chose dans un autre domaine ;
- et nous pouvons aussi toujours rester inspiré et ne jamais nous embêter... en

effet, la vie est riche d'expériences pour celui ou celle qui a compris sa nature pluridisciplinaire, si je puis dire.

Si on se (re)connecte à son Être Profond, à sa Nature Profonde, on remarque que c'est aisé pour nous de faire ces voyages dans le temps et les dimensions, ou simplement les différents domaines de la vie courante. Mais ce que nous dit aussi cette révélation, c'est que nous avons un travail particulier à faire dans chaque domaine, à savoir :

Libérer l'amour !

J'ai cru d'abord qu'il s'agissait de *délivrer l'amour* dans le sens de « dire », de « partager »., c'est à dire simplement, de le mettre au grand jour, d'en parler, de le vivre etc... Mais en méditant là-dessus jour et nuit (comme à mon habitude!) j'ai découvert quelque chose de plus subtil.

En fait, l'amour est comme emprisonné dans notre expérience de vie. C'est comme si, partout où nous allons, l'amour est là, mais caché derrière un voile qui nous empêche de le vivre directement. Il nous est alors demandé en quelque sorte d'apprendre à ôter ce voile (qui est peur, qui

est mensonge, doute, ignorance, etc.). Le *libérer* fait partie intégrante de notre rôle sur Terre, j'en suis convaincu. Et en plus, ce faisant, nous apprenons de nombreuses choses sur l'amour. En réalité, nous sommes des écoliers dont le but est d'en apprendre toujours davantage au sujet de l'amour. Pas seulement en théorie, ce ne serait là qu'un seul plan de conscience, mais aussi dans tous les domaines qui sont à notre disposition.

Est-ce que cela vous parle ?

Je suis curieux de savoir si vous vous demandez si vous avez libéré de l'amour dans chaque parcelle de votre vie. En famille, au travail, avec vos amis et vos ennemis, dans votre sommeil, etc. Partout et tout le temps... Cela ne veut pas dire que l'on doit *être amour* en toute circonstance, mais bien que l'on peut *en apprendre davantage sur l'amour* dans chaque situation.

Mise en pratique :

- faire le point sur les domaines de notre vie. Sont-ils tous remplis ? Amour, argent, bien-être, famille, vies parallèles, passé, projets d'avenir, etc. ;

- apprendre la flexibilité en passant d'un domaine à l'autre, d'un état à l'autre ;
- encourager la diversité dans sa vie et celle des autres ;
- essayer de faire quelque chose de différent au lieu de se coincer dans les habitudes ;
- lâcher prise ;
- vivre « au jour le jour » ;
- pratiquer l'acte d'amour dans les différents domaines de vie ;
- chercher ce qui voile l'amour dans sa vie, dans ses habitudes ;
- s'interroger sur ce qui se passe lorsqu'on développe de la colère dans un certain plan de l'existence ou suite à un certain événement ;
- définir ce que signifie l'amour pour soi ;
- détecter les défis que « le voile » nous propose de vivre afin d'en retirer de l'amour.

Septième pilier

*« Tous les chemins mènent au cœur.
Et du cœur
partent tous les chemins. »*

(inspiré par Michaël)

Cette phrase peut paraître simpliste à bien des égards. Mais laissez-moi vous en parler davantage, car il s'agit en fait ici du grand secret qui nous permet de connaître le bonheur dans la vie.

Il s'agit de cœur, donc il s'agit d'amour.

Ce que veut dire cette phrase, c'est que nous devons vivre notre vie dans l'amour. Mais aussi, que si nous vivons effectivement la nôtre, l'amour en émanera indubitablement.

Quel que soit le chemin que vous ayez choisi d'emprunter, si vous faites bien votre « travail », il vous mènera au cœur de votre être. C'est à dire, que vous êtes sur Terre pour vivre toutes les expériences possibles et imaginables pour trouver l'amour. Vous pouvez vous tromper, vous égarer, vous mettre en colère, peu importe car tout est en place pour que vous arriviez au but ultime de votre vie.

Nous désirons tous vivre le bonheur et l'amour, mais nous choisissons parfois des chemins détournés. On se demande même parfois pourquoi on ne choisirait pas un chemin plus court, un chemin qui mènerait directement au bonheur ! Mais nous avons, au fond de nous, un

désir tout aussi puissant que celui de rechercher le bonheur, c'est le désir d'expérimenter de nouvelles voies.

En effet, si le chemin qui mène au bonheur était tout tracé, il n'y aurait guère de joie à vivre, et peu de surprises sur notre chemin. La vie nous semblerait vite monotone. Car c'est la voie qui mène au bonheur qui intéresse l'Univers qui vit à travers nous, plus que le bonheur lui-même.

D'un autre côté, ce pilier nous révèle que si nos choix de vie partent de notre cœur, c'est à dire qu'ils sont nés d'un désir de pur amour, nous avons beaucoup de chances de trouver alors le bonheur. Cela m'amène à affirmer que la recherche de bonheur, la sensation de bonheur et le bonheur proprement dit sont intimement reliés.

Ce que nous apprend donc cette sagesse, c'est que nous devons accorder et harmoniser notre volonté, notre vie et nos sentiments avec l'amour dont nous sommes capables. Vous voyez, si on pose un acte sans amour dans la vie, celui-ci nous éloignera pour un temps du bonheur recherché. Ensuite, nous réaliserons que c'est en créant l'amour que nous pouvons effectivement le vivre. Tout est une question de cœur.

Une question que je me pose souvent est

la suivante :

« *Ce chemin a-t-il un cœur ?* »

Ce qui veut dire en substance que je me demande si j'ai mis du cœur à suivre un certain chemin. En d'autres mots : « est-ce que j'éprouve de la joie à suivre ce chemin ? » ou au moins, « est-ce que *je sens* que ce chemin me mènera au bonheur ? ». Ce sont là des questions essentielles d'abord à notre bien-être, mais aussi à notre réussite ! Oui, si nous souhaitons réussir dans la vie, il est indispensable de pouvoir investir notre cœur, en plus de nos ressources. Le cœur, c'est à dire l'amour et l'unité, n'est pas seulement utile dans nos relations amoureuses.

Observez un instant un enfant lorsqu'il fait quelque chose. S'il n'éprouve aucune joie à « faire », il aura toutes les peines du monde à avancer dans ce qu'il entreprend. Il en est de même pour nous. Rien ne sert de croire qu'il faille souffrir pour être heureux !

Je pense souvent aux personnes qui sont très motivées dans leur pratique spirituelle ou dans leur travail, par exemple. Elles se disent parfois, à tort, qu'en faisant des efforts, c'est à dire en se forçant à faire quelque chose qu'elles n'aiment pas, elles auront du mérite ou quelque

valeur ajoutée à leurs actions. Mais c'est souvent le contraire qui se produit. En fait, ce n'est pas le mérite qu'il faut rechercher, c'est simplement le bonheur d'exister et de faire ce que nous aimons. Alors seulement nous brillons comme des soleils et réalisons des exploits et des miracles sur la Terre.

« Quelle est la voie du bonheur ?

Le bonheur c'est le chemin ! »

Comment mettre en pratique la voie du cœur :

- en apprenant à se connecter à son cœur ;
- en mêlant action avec sensation ;
- en observant si on a du cœur à l'ouvrage ;
- en faisant des choix à partir du cœur ;
- en partageant son cœur (ses sentiments) en même temps que les choses plus concrètes ;
- en visualisant que nous sommes reliés au monde par notre cœur ;

- en agissant dans des œuvres de charité, en posant des actes désintéressés ;
- en évitant les actions dénuées d'amour ;
- en développant la confiance en l'aboutissement tout en sachant que l'on est en chemin.

Conclusion

Nous voici arrivés au terme de ce beau voyage initiatique. Chacun des piliers que je vous ai exposé peut maintenant faire son chemin dans votre vie si vous le souhaitez.

Pour résumer ce que la pratique de ces révélations a apporté dans ma vie, je dirais que depuis, je sens que je ne suis jamais arrivé au bout du voyage ! En effet, après de belles avancées spirituelles, il y a toujours un temps de digestion, d'adaptation. Et ensuite, je découvre une nouvelle montagne à gravir, ou encore, je découvre que le monde ne s'arrête pas de tourner pour autant que j'ai découvert quelque secret dans la vie. Ces outils que sont courage, sincérité, amour et partage, m'ont apporté beaucoup plus de sérénité, de force et de paix.

Je crois vraiment que la recherche de bonheur dans ma vie n'est rien d'autre qu'une recherche de paix. Paix du corps, de l'âme et de l'esprit. Et chaque fois que je ressens un sentiment qui n'est pas en accord avec la paix

profonde que je recherche, alors je reviens sur ces piliers et je cherche à savoir si je les ai bien mis en pratique.

Beauté et plénitude se trouvent à l'intérieur de moi.

Mon regard reflète ma lumière intérieure.

Je suis assis sur un trésor.

Je cultive et partage mon trésor.

Si j'ai des peurs, j'ai aussi du courage.

Je suis un être multidimensionnel.

Le cœur est le chemin.

Merci...

Bibliographie

- Les quatre accords toltèques – D.M. Ruiz (ed. Jouvence)
- Les 7 lois du succès spirituel – D. Chopra (ed. Trédaniel)
- Le cœur de l'homme est noble – O.T. Dorjé (ed. Presses du Chalet)
- Le Tao Te King – Lao Tseu (ed. Gallimard)
- Dharmapada – les dires du Bouddha (ed. A. Michel)