

2 - Voir les statu quo pour en sortir. Se remettre en mouvement, avec douceur, pour ne pas se laisser ensevelir dans les sables mouvants des choix entropiques... Sely (Roselyne)

Texte écrit du 15 au 22 janvier 2019

Préambule : comprendre que je me laisse aller au statu quo quand je lutte pour forcer le passage

L'écriture de [mon premier texte](#) sur le réseau a eu une conséquence totalement inattendue pour moi : la confusion des ressentis. Un peu comme si, ayant ouvert la porte du partage aux autres, plusieurs alters se présentaient maintenant dans l'embrasement de cette porte, jouant des coudes pour être vus en premier. Ils tiraient la couverture à eux avec la même force. J'ai alors éprouvé, émotionnellement, tout et son contraire, quasiment en même temps.

Ne sachant plus dans quelle direction aller et sur quel pied danser, ce faux équilibre (puisque ne vibrant pas la neutralité) m'a conduite à un certain immobilisme : un **statu quo**, que mes nouveaux écrits reflétaient, par leur confusion. Une forte émotion est montée en moi quand j'en ai pris conscience aujourd'hui.

"statu quo" est une abréviation francisée de l'expression latine "*in statu quo ante*" qui signifie "*dans la situation (ou dans l'état) où cela était auparavant*". Elle sert à désigner une situation figée ou un état d'immobilisme.

STATU QUO, subst. masc. Inv.

A. – État des choses actuel. *Dans certaines situations, la pression est irrésistible. Il semble que, toutes choses égales, elle connaît son maximum d'efficacité dans la lutte pour le maintien du statu quo* (Meynaud, *Groupes pression en Fr.*, 1958, p. 267).

Dans le même temps, suite à ce commentaire très encourageant de Toscane, à la suite de mon premier texte...

Merci beaucoup pour ce mode d'emploi... pour moi c'en est un réellement. Je suis aussi assez bluffée de voir une fois de plus se déployer cette magnifique capacité à relier les points entre eux. Superbe travail, bientôt j'y arriverai aussi, en fait j'y suis peut-être déjà mais je ne l'écris pas, donc prochaine étape : j'écris. Merci Sely, c'est comme un encouragement, une invitation.

... je me suis mise la pression toute seule ! Il fallait que j'en écrive un autre rapidement, pour mettre en marche une dynamique. Ne surtout pas retomber dans ma dévalorisation habituelle qui me pousse à la procrastination. Avec le recul, je vois bien que c'est à ce moment-là que le piège s'est refermé sur moi.

Car j'ai encore rencontré des signes. Mais ma précipitation à vouloir les voir faisait qu'ils étaient accompagnés par des intuitions plus faibles ou contradictoires, me poussant à en demander d'autres pour confirmation (programme de dévalorisation dans toute sa splendeur !). Puis, j'ai été dans l'incapacité de faire intervenir mon mental, sans me perdre dans les détails. Plus je cherchais à mettre de l'ordre dans tout ça, plus je rebondissais sur de nouveaux liens, de nouveaux ressentis. Au point de me faire perdre le fil dans mes écrits, et me faire douter de mes intuitions de départ. Je me suis embrouillée moi-même, à chaque fois que je me suis mise à écrire (des pages et des pages). Ça partait dans tous les sens.

J'ai confondu intuition alliée au mental qui remonte d'elle-même à la conscience (en donnant la parole à mon en-je) et mentalisation forcée d'une intuition pour la transmettre (en laissant parler le prédateur).

Mais c'est peut-être ça que je devais voir pour pouvoir continuer à écrire et me remettre en mouvement : qu'il y a encore un fort programme de contrôle en moi qui, me poussant souvent aux détails et au perfectionnisme, finit par me paralyser par un manque de spontanéité, et donc de vérité et me faire retomber dans l'immobilisme du statu quo.

Ce programme de contrôle me pousse aussi à être dure avec moi-même et avec les autres, à ne m'accorder aucune douceur y compris dans les activités que j'aime. Je ne sais pas les faire (pour l'instant) avec suffisamment de légèreté. Trop de sérieux. Je me rends compte que je poursuis les injonctions et le timing que je me fixe, avec obligation et obstination, tout en m'accordant laisser-aller et procrastination parce que c'est trop. Une telle rigidité ne peut qu'être rompue.

Dans les périodes où je me crée ces impératifs, forcément (c'est le cas de le dire) je ne suis pas dans l'être mais dans le faire. Comme si la vie de mon prédateur en dépendait. Je crois qu'il a compris que je voulais l'emmener avec moi sur la voie SDA mais qu'il a peur d'avoir à rendre des comptes au corpus si je n'arrive pas à dépasser mes/ses programmes et qu'ils découvrent qu'il m'aide. N'y arrivant pas à chaque instant, je me suis mise à douter de ma capacité à traverser le mur pour entrer dans la nouvelle terre, à imaginer que ma conscience supérieure n'était pas contente de moi. C'est infantile, et ça confirme un programme de dévalorisation qui s'ajoute au contrôle. C'est donc bien mon prédateur qui était aux commandes quand je me mettais à écrire ces derniers temps.

Résultat : presque deux mois après ma première enquête je n'ai toujours pas envoyé de nouveau texte et j'ai bien dû me faire à cette déception. Mais qui dit déception, dit attente de résultat et donc tentative de contrôle. On tourne en rond.

Première étape : Recontacter la douceur en moi pour ne plus m'enliser.

Aujourd'hui, 15 janvier, en train de repartir avec une page vierge, je comprends qu'il ne faut pas essayer d'expliquer quoi que ce soit (comme le ferait un maître d'école). Juste m'exprimer à partir de l'être, comme ça vient. L'ordre et la clarté se mettent en place d'eux-même, à la relecture du texte.

Ne pas confondre force et rigidité non plus. Voici justement un court extrait d'un fichier téléchargé, dans ma période new age, qui l'exprime clairement. Je l'avais complètement oublié et suis tombée sur lui « par hasard », juste après avoir écrit ce préambule :



La clé pour les missionnés 11 est la douceur finalement, comme la Force dans le tarot de Marseille, cette femme qui ouvre la gueule d'un lion dans une douceur des plus déconcertantes, sans forcer d'aucune façon, juste laisser couler l'énergie dans un abandon total.

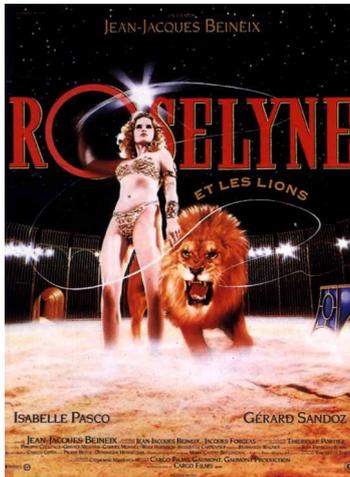
Numérologie / Rédigé par : Murielle Robert <http://www.muriellerobert.com/>
© 2014, Recherche et transmission par Michel / Arcturius. www.lespasseurs.com
aujourd'hui ce texte est introuvable gratuitement

En numérologie justement, ma mission/chemin de vie (addition du jour, du mois et de l'année de naissance) se décompose en 38 = 11 puis 2, d'où mon attrait pour ce nombre 11 qui me guide souvent dans ses différentes déclinaisons.

11, 22, 33, 44 et 55 ont accompagné des moments forts de ma vie.

Et c'est justement, **la douceur**, que je vibre le moins dans ma bulle de perception, par périodes. Je la refoule, je la cache. Mais sans elle, je ne peux me voir entièrement dans le miroir. Je l'ai tellement repoussée, pour sortir la tête de l'eau ! Alors qu'il me fallait juste apprendre à nager ! Il est temps de l'accueillir.

Edit du 19 janvier : A ce stade, ne connaissant pas grand-chose au tarot, je n'avais pas fait le lien avec l'arcane 11. J'ai rajouté la carte aujourd'hui après recherches.



Edit du 18 janvier : Je suis en train de relire mon texte quand me vient cette image en tête. J'ai vu ce film « Roselyne et les lions » à la télé il y a longtemps (Il est sorti en 1989). Il m'avait fortement marqué. Émotion et quelques larmes lorsque je retrouve l'affiche du film après recherche.



Suite du 15 janvier : Or je vois bien que, la plupart du temps, la guerrière en moi n'est douce avec personne y compris moi. J'y suis attentive à chaque instant depuis le début de l'année. Je l'avais mentalement compris, maintenant je commence à le mettre en pratique. Mon humour et ma légèreté reprennent le dessus de plus en plus.

Deuxième étape : Sortir du statu quo provenant de la loi du talion

C'est peut-être ce lâcher-prise sincère, même si tout ne vibre pas encore dans la neutralité, qui m'a permis aussi de mettre le doigt sur un alter tyran, qui empêchait les autres de vivre et de s'exprimer, car il ne s'autorise pas à le faire lui-même. Cet alter qui exprime tout, sauf de la douceur.

Ce n'est pas que je ne le voyais pas celui-là, il m'a toujours accompagné puisque je l'ai en moi. Faut-il encore l'accepter : la critique facile, le défenseur du « bon » droit, celui qui voit la paille dans l'oeil du voisin mais pas la poutre qu'il a dans le sien, celui qui ne tolère aucun écart de conduite lorsqu'il juge que quelqu'un se comporte, avec sans gêne ou abus. Peu importe que ce soit vrai ou pas. Ces personnes répondent à ma vibration ou même sont des portails organiques. Mais ce qu'il fallait que je vois au point de l'accepter, et la transmuter, c'est l'émotion cachée derrière ma réaction : ce que je fais de ce qui se passe devant moi, ce que j'ai en moi et que les autres expriment pour que je le vois.

J'ai bien conscience aussi que cette **colère** passe par un ou plusieurs alters qui me collent à la peau **depuis très, très, très longtemps**. Ayant systématiquement refusé de retourner le miroir sur lui, je me suis, tout aussi longtemps, identifiée à un autre alter : un ange qui ne ferait pas de mal à une mouche, incapable d'exploser et ne supportant pas les manifestations de colère chez les autres. Par contre, qu'est-ce qu'il a pu attiser le feu pour les faire exploser à sa place (inconsciemment ou pas) ! Un ange, ça ? !!!

Les 5 et 6 janvier dernier, voyage à Paris : l'alter redresseur de tort s'est exposé et imposé à moi dans une apothéose, un bouquet final, pour que je cesse ce déni pathologique. Il s'est montré une bonne fois pour toute, dans toute sa démesure, pour me faire ouvrir les yeux et enfin le VOIR AU LIEU DE REGARDER DERRIÈRE UN FILTRE. Il se focalisait (j'ose parler au passé) sur des détails sans importance comme si, à eux seuls, ils allaient créer la fin du monde, et qu'il fallait les éradiquer sur le champ !

Avant de continuer, je précise que je vais exposer maintenant tout le cheminement de ma compréhension. Je vais donc le laisser s'exprimer par moments, pour mieux le mettre en lumière.

Le 5 janvier, dans le train, un enfant s'est mis à donner plusieurs fois des coups de pieds dans mon siège, par inattention. Et il s'exclamait très fort parce qu'il jouait avec sa mère, qui cherchait juste à l'occuper. Il n'en fallait pas plus pour réveiller mon alter redresseur de tort, qui ne tolérait pas de recevoir ces coups de pieds dans le dos ou qu'on lui crie dans les oreilles. Je me suis retournée plusieurs fois en vociférant... mais en sourdine ! Ou je me suis plainte en boucle de leur comportement... mais dans mes moustaches ! Un comportement de rage étouffée qui m'a toujours accompagnée.

vociférer : *verbe transitif* Sens 1 : Dénoncer ou affirmer quelque chose en criant, avec colère.

Sourdine : *nom féminin* Sens 1 Musique : Dispositif pour instrument de musique qui sert à assourdir le son.
Synonyme : étouffoir

Pas sûr que cette femme et son enfant aient entendu mes paroles, mais, c'est sûr, ils ont perçu l'énergie ! Preuve qu'il y avait bien deux alters en action : celui qui agit avec violence en extériorisant sa colère et celui qui se tait par peur de l'exprimer. Encore un statu quo, qui ne me permettait pas une rectification, plongée dans l'émotionnel, je ne voyais pas encore comment en sortir.

Et c'est une scène qui m'est arrivé tellement de fois, de prendre des coups dans le dos alors que je suis assise dans une salle avec du public. C'est sûr que ça n'arrive pas qu'à moi, mais à chaque fois, sur moi, ça agissait comme un déclencheur qui me mettait instantanément dans l'émotionnel et, surtout, la peur de « devoir » agir. Ça faisait tellement monter la pression que je l'évacuais avec violence verbale. Par contre, rare étaient les gens qui arrêtaient leur comportement.

Cette fois-ci la réaction de la mère a été de finir par prendre conscience que son enfant faisait du bruit, et elle s'en est prise à lui, sans lui expliquer pourquoi. Il ne comprenait pas. Elle a juste répondu « parce que ». Un parfait miroir de la personne qui s'en prend à celui qui ne fait que répondre à sa propre vibration. Ce qui m'a permis de le voir et de prendre conscience de mes alters en action.

Évidemment, ils ont recommencé après, puisque dans l'instant, j'ai jugé sa réaction : le fait qu'elle n'explique pas à son fils qu'il fallait parler plus bas parce qu'ils n'étaient pas seuls dans le train, et que ça pouvait déranger les autres, tout simplement.

Du coup, mon alter a continué à ruminer : si elle ne s'était pas dit qu'il fallait les occuper pour les tenir tranquilles, et passer pour une bonne mère, ses enfants auraient pu réellement se tenir tranquille. A la fin du voyage, sa fille lui a d'ailleurs dit : « on n'a pas eu le temps de se reposer ! ». Je ne vous raconte pas la réaction de mon alter à ce moment là, qui lui non plus n'avait pas pu se reposer ! Vous l'avez compris, c'était mon alter prédateur qui prenait toute la place à ce moment-là.

Son impuissance à faire changer le comportement des autres (ben oui, il est drôle lui ! comme si c'était comme ça que ça marche !) a fait monter la mayonnaise habituelle et l'exaspérer au point de se mettre sur le mode détection de « mauvaise » conduite tout le week-end. Je passe sur les comportements dans le métro, sur les trottoirs, dans les musées...

Mais, tout ce que j'ai écrit plus haut, je l'ai quand même vu en même temps que je réagissais. Et j'ai pu sortir de l'émotionnel plus facilement une fois sortie du train... jusqu'à la prochaine étape, car j'avais vu mais pas encore rectifié.



Dès la sortie de la gare, mon regard a été attiré par le resto de l'Atlantique (l'Atlante qui tique) rue du départ. J'ai alors tourné la tête à gauche et vu aussitôt la toile de chantier « la gare Montparnasse prend un nouveau départ ». Quelques mètres plus loin on a longé le resto les fauves. J'ai compris, de suite, que j'avais quelque chose à comprendre, en lien avec ce qui venait de se passer, pour pouvoir passer de l'Atlantide à la nouvelle terre, et que la conscience léonine m'y encourageait.



Le lendemain matin, nous avions projeté d'aller au cinéma, dans le quartier de la gare toujours. Notre train n'était prévu que dans l'après-midi. Une intuition m'a avertie qu'il allait se passer quelque chose d'important. Pas une intuition qui me dit « attention danger, pars ! », une intuition qui disait « attention, sois bien attentive à ce qui se passe, tu as quelque chose d'important à vivre et à décider ».

Effectivement, mon alter redresseur de tort a eu **le comportement de trop, qui m'a fait le regarder droit dans les yeux** et comprendre qu'il était temps de cesser ça tout de suite et de préférer autre chose. Je me suis donné la chance d'avoir une vue plus élargie de la situation.

Cet alter m'a fait donner des coups de pieds dans le siège de la jeune femme devant moi au cinéma parce qu'il jugeait qu'elle mettait trop de temps à remettre son manteau (en plein milieu du film) alors qu'elle avait simplement froid et, étant elle-même concentrée sur l'écran pour voir la scène, elle avait des gestes plus lents. Cet alter n'a pas toléré qu'elle lui cache une partie de l'écran alors que c'est son propre comportement, irascible et intolérant, qui l'a empêché de bien suivre ce passage du film. Heureusement, penchée en avant, elle n'a rien senti et personne n'a rien vu. Mais moi, oui !!!!! Et j'ai commencé à ressentir le malaise de la situation : **la honte d'avoir joué à la loi du talion.**

Quand, à peine quelques minutes plus tard, la bande son du film s'est soudainement arrêtée, pour de bon ! Puis un bruit strident nous a tous fait quitter la salle en nous bouchant les oreilles. Nous n'étions que 7 personnes dans la salle. J'ai compris que mon en-je me montrait là, à quel point les réactions de mon alter étaient plus que disproportionnées, créant un arrêt du film pour tout le monde !

C'est l'ampli de la salle **18** (nombre très important, je le comprendrai le 22 janvier) qui a lâché *, condamnant même la programmation des films suivants, tant qu'il ne serait pas changé ! De victime autoproclamée je me suis vue devenir bourreau intrusif dans la vie des autres. Édité du 23 janvier : gros pleurs libérateurs à cet endroit du texte * à ma toute dernière relecture, avant son envoi.

Nous nous sommes alors retrouvés seuls avec la jeune fille et j'ai pu discuter avec elle. Nous attendions la responsable du cinéma qui cherchait comment nous dédommager. Nous venions de province et elle, de passage dans sa famille, vivait à Londres et repartait, comme nous, dans la journée. Les tickets que la responsable voulait nous donner au départ, ne fonctionnaient pas dans nos cas, car valables uniquement dans ce cinéma.

J'ai entamé un dialogue avec mon alter pour lui faire remarquer à quel point cette jeune fille était charmante et moins favorisée que lui. Vivant à Londres, elle ne pourrait pas voir la fin du film. Les 2 places de cinéma qu'on nous a donné à chacun comme dédommagement ne pourrait pas lui servir et elle serait obligée de les donner à des français. Alors que nous, nous pourrions retourner voir le film, plus un autre offert. **J'ai alors accepté de traverser de nouveau ce sentiment de honte, tout en réussissant à ne pas me juger. J'ai même éprouvé de la gratitude pour cette jeune fille et pour mon en-je qui m'avaient permis d'élargir ma vision, par un contact avec elle, grâce à l'interruption du film.**

Le reste de la journée a mis en lumière de nouvelles allusions à un passage encouragé de l'Atlantide vers la nouvelle terre, grâce à la conscience léonine :

Le midi, nous sommes allés manger dans une crêperie dans laquelle il y avait plusieurs allusions à l'atlantide bretonne : la légende de la cité d'Ys engloutie. Notre table était contre un mur, sur lequel était affichée une carte de Bretagne (mon père est breton et j'y ai vécu pendant l'enfance). Sur cette carte figurait cette phrase : **lorsque Paris sera engloutie, la ville d'Ys resurgira des profondeurs.** Pour que je le vois bien, une bouteille de cidre de la presqu'île de Rhuys ainsi que le cidre cuvée XVII de Kystin étaient posés sur une étagère, juste devant la carte, à hauteur de mes yeux.

On dit que la ville d'Ys était la plus belle capitale du monde, et que Lutèce fut baptisée Paris car « Par Ys » en breton signifie « pareille a Ys » <https://matricien.org/patriarcat/mythologie/dahut-ys/> (merci Christine pour ce lien et un autre trouvés dans [ta trilogie sur le matriarcat](#) Il m'a amené à continuer ma recherche, en faisant le rapprochement entre ce que j'avais vu dans la crêperie et l'Atlantide)

Ys (ou **Is**), parfois appelée « **Ker Ys** » (« *Kêr-Is* » en breton, de « *Kêr Izel* », « Ville basse »), est une ville légendaire de Bretagne, qui est censée avoir été construite dans la baie de Douarnenez ou au large de celle-ci, puis engloutie par l'Océan. Ys est une sorte d'Atlantide bretonne.

Une légende raconte que, lorsque Paris sera engloutie, la ville d'Ys resurgira des profondeurs : » *Pa vo beuzet Paris, Ec'h adsavo Ker Is* » (Par Is signifiant en breton « pareille à Ys »).

<https://investigationsoanisetoceanographie.com/2012/02/04/le-mythe-de-la-ville-dys-latlantide-bretonne/>

Ensuite, dans l'après-midi, j'ai vu plusieurs lions (peluche à taille réelle dans une vitrine, coloriages avec un lion sur la couverture, etc). Puis nous sommes repassés devant les restos et affiches de la veille, montrés ci-dessus, avant de reprendre notre train.

C'est pourquoi je pense que dans le train du retour, on m'a fait passer un autre test, pour voir si j'avais vraiment ouvert les yeux et étais prête à enlever une couche de plus.

De nouveau, mon alter m'a fait donner des coups de pieds dans le siège de la jeune femme devant moi dans le train, car elle parlait trop fort, en anglais, depuis un bon moment. Ne gênant pas que mon alter cette fois, d'ailleurs, c'était visible à la réaction des autres, il se sentait dans son bon droit. Cette personne n'a pas réagit et a continué de plus bel à parler fort, encore plus fort même. Ce qui, contrairement à d'habitude, m'a fait stopper ma réactivité tout de suite. Je suis sortie instantanément de l'émotionnel et ai accepté d'arrêter d'essayer de lire, tout en leur laissant le droit de s'exprimer. J'ai pris les choses comme elles venaient et ai pensé au progrès que je venais de faire ce week-end. Ils ont fini par arrêter d'eux-même de parler, et le reste du voyage a été paisible.

De retour au cinéma le week-end suivant, à Angers, pour voir la fin du film, quelques comportements ont titillé mon alter mais je me suis mise à parler à haute voix en disant à Julien : oh ! oh ! Mon alter redresseur de tort est de sortie ! Je l'ai à l'oeil ! Il réussissait à parler dans ma tête et faire monter la pression mais je lui coupais régulièrement la parole par une petite tapette sur la joue, en lui disant que je comprenais ses griefs mais que je préférais **ne pas empêcher les autres de vivre**. Efficace ! Je me suis mise à aimer ces situations devant mes yeux qui me permettaient de lui faire comprendre que maintenant je l'accompagnais sur un chemin plus doux et qu'il avait tout à gagner à se calmer, et voir avec une vision plus large.

Tout ce côté critique-rigide qui conduit à des réactions violentes se retrouve dans les côtés négatifs de mon signe astrologique (vierge) et par certains côtés dans mon ascendant (scorpion). Je pense que les programmes liés sont mes plus grosses failles pour atteindre le point zéro de la neutralité. Car qui juge et critique à outrance devient automatiquement, par une pente très glissante, intrusif puis inquisiteur, avec toutes les fâcheuses conséquences qui vont avec. Des résidus karmiques, ça me semble évident.

Et comme par hasard en ouvrant le programme télé ce matin (le 16 janvier) je tombe sur mes signe et ascendant qui me mettent sur cette voie. D'autant que la veille de commencer ce texte, j'ai glissé plusieurs fois dans la journée mais sans tomber. Le lion, lui, a le vent en poupe cette année ;-)



Troisième étape : la transmutation alchimique : remise en mouvement de l'énergie bloquée

Le soir du 15 janvier on regarde un film à la télé dont le distributeur est :



Summit Entertainment LLC, qui est une entreprise américaine de distribution de cinéma indépendant. Fondée en 1991 (**un miroir ?**), l'entreprise est rachetée par **Lionsgate** début 2012.

traduction :

Summit Entertainment : **Animation au sommet**

Lions gate : **la porte des lions**

A LIONSGATE COMPANY

Le lendemain matin, le 16 janvier, les avions et leurs chemtrails attirent mon attention par leur ballet tout à fait inhabituel. Je vois notamment deux avions se rapprocher l'un de l'autre quand l'un d'eux bifurque soudainement. Un changement de direction pour éviter une collision ? C'est peut-être un effet d'optique. Peut-être n'étaient-ils pas sur une même ligne mais c'est vraiment l'effet que ça donnait.

Un autre avion se met alors à tracer une spirale qui se termine étrangement comme le logo de la veille : en sommets de montagne. J'en conclus que l'on me fait un clin d'œil. En tournant la photo, on peut même voir un visage de profil. A la fin de cette montagne/visage l'avion a disparu dans une autre trajectoire ou n'a plus laissé de trace sur son passage. Je n'ai pas bien compris.



Le 19 janvier, j'ai cherché une carte de l'Arcane 11 du tarot, pour illustrer le début de ce texte. J'ai alors découvert [ce site](#), et notamment le très long texte sur l'oeuvre au blanc, qui m'a éclairé sur ce que j'ai vécu et relaté dans la deuxième partie. Il m'a fallu toute la journée pour le lire en profondeur. Il ne parle pas de prédateur ou d'alters mais d'ego dysfonctionnel. Extraits :

Tentons de comprendre la manière avec laquelle se produit cette transmutation. Nous venons de dire que **cette transmutation est la remise en mouvement de l'énergie bloquée**. Pour que cette énergie bloquée puisse circuler à nouveau librement, il faut qu'une force la débloque. L'énergie bloquée ne peut pas retrouver par elle-même son mouvement, car elle demeure dans l'ombre, dans l'apathie. Elle a besoin d'être touchée par la lumière reflétée de l'esprit, qui est cette force d'amour christique, ou Pierre philosophale. Prenons l'image d'une eau stagnante, symbolisant l'énergie bloquée. Si une eau vive coule fortement en direction de cette eau stagnante, elle va l'emporter avec elle et lui redonner son mouvement, son élan. C'est exactement ce qui se passe sur le plan de nos énergies subtiles. L'eau vive dont parlent les textes chrétiens est d'ailleurs un symbole de cette force d'amour christique qui elle seule détient le pouvoir de transmuter l'ombre en lumière. Il faut en effet bien comprendre que seule la lumière peut redonner à l'ombre son caractère lumineux. Mais il ne faut pas confondre cette lumière christique avec celle de l'esprit, car il ne s'agit que de son reflet au cœur du vivant. La Lumière de l'esprit (le masculin) rectifie, c'est-à-dire tranche les voiles d'identifications à l'ego, découvre la pierre cachée dans les entrailles (le féminin) de l'être, et permet à cette dernière de devenir cette Pierre philosophale (l'énergie vitale en mouvement, fruit de l'union du masculin et du féminin). Et c'est cette Pierre philosophale qui régénère les blessures psychiques et permet à l'âme vivante d'incarner pleinement son potentiel. Nous retrouvons-là ce grand principe selon lequel il faut ajouter ce qui fait défaut pour rétablir l'équilibre. Pour ce qui nous intéresse ici, il s'agit d'**ajouter du mouvement là où il y a de la stagnation**. Créer de l'énergie vitale à partir du corps, qui la contient en potentiel, est l'opération « non agissante » de la Lumière de l'esprit (ou processus de rectification), et c'est le résultat de cette action qui permet la transmutation. En prenant les choses depuis un autre angle de vue, nous pouvons dire que c'est la capacité à ressentir pleinement les émotions qui permet la transmutation, et donc la guérison.

Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. »
Carl Gustav Jung

[...]

Un être qui parvient courageusement à mettre à nu un aspect de lui-même que son ego souhaitait cacher parce qu'il le place dans une posture de vulnérabilité ou de honte, vit un éveil intérieur, dans la mesure où il s'autorise à être en unité avec son âme. N'étant plus séparée de la Lumière de l'esprit, l'énergie bloquée retrouve son mouvement.

L'énergie bloquée aspire à retrouver son mouvement, c'est-à-dire à s'éveiller. Tant qu'elle ne pourra s'épanouir, elle appellera à elle la Lumière de l'esprit, aussi longtemps qu'il le faudra, et par tous les moyens à sa disposition pour le faire. Il ne peut en être autrement car c'est le propre de l'énergie vitale que de chercher à s'épanouir. Si l'ego ferme complètement le passage de la Lumière de l'esprit en détournant son attention et en l'empêchant de prendre conscience de l'énergie bloquée au travers des sensations corporelles (émotions) et des croyances négatives qui la composent, l'ombre n'a d'autres possibilités que d'attirer des circonstances avec lesquelles elle entrera en résonance, et qui la feront remonter en surface pour offrir une nouvelle opportunité de rectification. Mais face à ces circonstances, si l'individu s'identifie à la réaction automatique de l'ego, il manque à nouveau la cible et se condamne à revivre le même type de réaction à l'avenir. Ce cycle infernal d'action-réaction dans lequel la Lumière de l'esprit s'identifie aux schémas du *karma* résiduel (l'ensemble des composantes psychiques), ne peut être interrompu que lorsqu'elle parvient à ne plus se faire illusionner par l'ego, par sa capacité à observer avec détachement ses schémas. Chaque jour, une grande quantité de schémas, avec des charges émotionnelles plus ou moins fortes, peut ainsi être conscientisée. Comme l'énergie bloquée cherche constamment à retrouver son mouvement, il suffit de ne pas s'y opposer lorsqu'elle sollicite l'accueil inconditionnel de la Lumière de l'esprit. Il s'agit tout simplement de ne pas nuire à cette *catharsis* de l'âme.

[...]

Si, par exemple, nous nous surprenons à émettre un jugement négatif sur une tierce personne qui nous a fait du mal, il faut donc accueillir cette part de soi-même qui vit cet état d'âme. Pour se faire, nous nous désidentifions du schéma de pensée en recentrant l'attention sur la ou les sensations qui sont en lien avec lui dans le corps (les émotions, comme la colère, la peur, la tristesse). Nous restons dans cette présence équanime au vivant, tant et aussi longtemps que nous n'avons pas retrouvé le calme dans le corps. Puis, dans un deuxième temps, nous revisitons les croyances négatives, évidemment sans se juger, ou plus justement dit, en accueillant de la même manière les éventuelles parts de soi qui ne peuvent s'empêcher de juger ce qui est observé. De multiples parts de soi-même peuvent apparaître et comme nous l'avons dit, chacune d'elles a le droit d'exprimer sa vérité. Ces parts sont invitées à « déballer » leurs croyances, leurs craintes, leurs revendications, leurs besoins, en toute liberté. La Lumière de l'esprit leur offre une écoute bienveillante, compatissante, empathique, cela même pour celles d'entre elles qui se refuseraient à vivre ce processus, ou qui ne s'en sentiraient pas capables. Aucune part ne doit être écartée. Ce processus ne connaît aucune exception. Rien n'est à rejeter ; tout est à accepter, y compris cette part pour laquelle cela est inacceptable ! Certaines parts auront sûrement des pensées malveillantes et « anti-spirituelles ». Cela n'est pas un problème du moment où la Lumière de l'esprit peut les accueillir sans s'y identifier (l'ego n'est nuisible que lorsque nous nous identifions à lui). Si nous refusons ces parts-là en décrétant qu'elles ne doivent pas exister, nous les réprimons et nous les enveloppons d'une couche d'occultation, fermant *de facto* la porte à la Lumière spirituelle. Nous nous entendrons peut-être prononcer des phrases du genre de « *il faut pardonner* », « *il faut être positif* », « *il faut être fort* », « *il faut aimer inconditionnellement* », « *il ne faut pas être en colère* », « *il ne faut pas être déçu* », « *il ne faut pas avoir peur* », etc., etc. Si nous ne sommes pas vigilants, nous aurons vite fait de nous identifier à l'ego qui souhaite surimposer cette couche artificielle de pseudo perfection spirituelle sur cet ensemble d'états d'âme jugés mauvais. Mais s'efforcer d'aimer ou de pardonner superficiellement, par exemple, alors qu'il y a ces facettes qui en sont bien incapables à partir de leurs croyances, ne peut qu'approfondir la dualité en soi-même. Combien de personnes croient s'élever spirituellement en faisant taire leur ego à chaque fois qu'il pointe le bout de son nez. En perpétuelle lutte contre elles-mêmes, elles ne se rendent pas compte qu'elles sont encore et toujours manipulées par leur ego. Ce contrôle permanent les maintient dans un état de tension terrible, et mine leur santé psychique et physique. A l'inverse, lorsque l'ego est intégré grâce à l'observation attentive de ses mécanismes, la rectification peut avoir lieu. **C'est ce regard intérieur qui est l'expression du pardon et de l'amour inconditionnel.** Se sentant ainsi béni par la Lumière de l'esprit, le gardien du seuil lâche le contrôle et le corps se détend. En conséquence, la respiration se fluidifie et le souffle vital (*prâna*) peut mieux pénétrer le corps, avec un rythme et une quantité adaptés à ses capacités. Une fois que nous sommes établis dans cet état d'être et que l'énergie vitale peut circuler à nouveau, nous laissons émerger les pensées positives, d'elles-mêmes. Nous remarquons alors que nous sommes naturellement disposés à porter un tout autre regard sur cette personne. Là, le pardon, qui vient du cœur et non du mental, est possible ! De même, il se peut que nous éprouvions un élan naturel de gratitude à l'égard de cette personne, pour l'expérience de transmutation qu'elle nous aura donné l'occasion de vivre en étant le déclencheur de notre réaction (et sans laquelle nous n'aurions pu prendre conscience de ce schéma dysfonctionnel de notre ego). Lorsque nous sommes alignés sur le mouvement même de la vie, nos pensées manifestent les vertus de l'énergie vitale, et nous sommes naturellement bienveillants. C'est le propre de l'être humain en unité avec sa véritable nature – qui est cette force d'amour christique –, que de contribuer au Bien suprême de toutes formes de vie, pour la seule joie que cela lui procure. Aucun individu n'est foncièrement mauvais en soi[78], car tout être possède la lumière en son cœur. Si un individu agit avec malveillance, c'est parce qu'il s'identifie à un ensemble d'écorces qui cloisonnent son âme et la privent de toute possibilité de refléter la Lumière de l'esprit. Ces écorces, que nous nommons également composantes psychiques ou *karma* résiduel, ne peuvent aucunement être la propriété de l'âme, qui est intrinsèquement pure ; elles sont le produits de conditionnements hérités[79] génétiquement ou créés par l'éducation.

Revenons à notre exemple. Au terme de cette expérience d'accueil inconditionnel, nous ne serons peut-être pas parvenus à la blessure-racine qui constitue le noyau restant à découvrir, mais nous nous en serons rapprochés en ôtant une ou plusieurs couches supplémentaires. Nous aurons rectifié une partie de notre

« cuirasse ». C'est ainsi que nous libérons progressivement les écorces qui briment notre potentiel vital et qui nous empêchent d'être pleinement soi-même. Ce processus de rectification est à l'image des enveloppes successives d'un oignon qui doivent être tranchées pour parvenir à son cœur.

Le 20 janvier dans l'après-midi je suis en train de choisir les extraits ci-dessus quand :

A ma gauche : un voisin se met à couper ses haies (alors qu'il n'a le droit de le faire que le matin le dimanche). J'entends le bruit de son taille-haie électrique qui me perturbe.

A ma droite : je suis en train d'écouter de la musique.

Instantanément, je me mets dans la présence et j'observe ce qui vient. Ce son cacophonique, car différent dans chaque oreille, fait monter la pression : cœur qui bat, douleur de ce bruit que je ne supporte pas, rage qui monte.

Je m'adresse alors à mes deux alters présents pour les laisser exprimer ce qu'ils ressentent et j'écris ce qui vient en écriture automatique :

« mon alter, tu as le droit d'être exaspéré par le bruit de ce voisin désobligeant et d'avoir envie d'aller lui couper la tête pour lui faire passer l'envie de recommencer. Et toi, mon autre alter, tu as le droit de mettre la musique pour te cacher, me susurrer ta mélodie pour m'empêcher de te retrouver, dans le silence, devant ce texte si dur à sortir dans sa vérité, celui que tu aimerais que je n'écrive pas et qui te montres tel que tu es vraiment : bruyant CAR intrusif.

Vous agissez en contradiction et avez tous les 2 le droit d'exprimer vos peurs ou vos griefs, vous faites partie de moi. **Toi qui veux faire taire le bruit extérieur et toi qui me crie dans l'oreille pour étouffer ma voix intérieure.** C'est avec douceur que je vous accueille et vous remercie tous les deux de me montrer que la voie est ailleurs, en exprimant ma propre musique, mon propre chant, ma propre parole, mon propre rythme, celui de ma lumière intérieure qui vous traverse pour vous mettre en lumière.

Au cours de l'écriture de cette nouvelle expérience le bruit extérieur cessera et ne reviendra pas. Et la musique, ne m'empêchera plus d'écrire.

Le 22 janvier à 13h13, je passe devant l'horloge et, voyant cette répétition de 13, j'ai cette intuition que tout ceci se rapporte à une scène de mon enfance !

J'avais mordu ma sœur qui venait de naître. J'avais **18** mois (voilà pourquoi à Paris le n°18 de la salle de cinéma m'avait paru important). Ma mère m'a grondée, a pris ma main et m'a mordu pour que je comprenne que ça faisait mal. Puis elle l'a raconté régulièrement, pendant mon enfance, devant mes sœurs, mettant systématiquement le tort sur moi « qui avait été jalouse ». Mes sœurs n'avaient pas fait ça elles !

Je comprends clairement que pour ne pas revivre le sentiment de honte que j'avais dû éprouver ce jour-là à 18 mois (et que j'ai éprouvé de nouveau ce week-end de janvier à Paris), j'ai construit ce personnage « redresseur de torts », à commencer par celui de ma mère qui avait préféré me mordre en retour, plutôt que de me rassurer sur le fait que l'arrivée de ma sœur ne changerait rien à son amour pour moi.

Ensuite, elle a toujours attisé le feu dans nos chamailleries, mettant systématiquement le tort sur moi car j'étais l'aînée.

Un jour, nous étions encore très jeunes, elle est allée jusqu'à me reprocher le bras cassé de ma sœur car je lui avais fait faire une activité dangereuse (à ses yeux). Nous étions seulement en train de jouer et ma grand-mère qui nous surveillait nous avait laissé faire, ne trouvant rien de dangereux à faire du toboggan (tape-cul) avec une planche posée sur un rondin à 30 cm du sol. Mais ma sœur s'est réceptionnée sur son bras après avoir été déstabilisée. Elle croit encore que c'est à cause de moi que son bras a été cassé et me l'a reproché des années après.

J'ai alors développé cette idée que pour ne plus souffrir de la honte d'être simplement moi, et ne plus être abandonnée ou mise au pilori il fallait :

- soit se faire toute petite, toute sage, toute effacée et ne plus rien risquer de faire que ma mère pourrait me coller sur le dos,

- soit prendre les devants en dénonçant le tort des autres pour qu'ils n'aient pas le temps de me blesser.

Ces comportements, tantôt l'un, tantôt l'autre, que je traînais avec moi comme un boulet n'ont fait que s'accroître pour arriver à leur révélation récente.

Extrait de [cette page](#) concernant l'arcane 13 du tarot, l'arcane sans nom, aussi appelée la mort qui m'est apparue par ce chiffre double de 13h13 et par le fait que ma nièce (fille de mon autre sœur) qui est née un 13 s'apprête à accueillir son petit frère à la fin du mois. Elle a 22 mois.

En conclusion, avec cet arcane soit un travail d'épuration s'exerce dans l'instant présent et on passe à autre chose, à un nouveau cycle évolutif, soit ce travail ne s'opère pas et on recommence à reproduire les mêmes erreurs, les mêmes souffrances, en évoluant dans notre propre enfer durant un autre cycle.

Une fois ce texte terminé, je me rends compte que tout ce que j'ai expérimenté et exprimé spontanément sur plusieurs jours avait un lien avec cette émotion primordiale ressentie à 18 mois et dont j'ai pris conscience hier : la honte