

Hérault

Les Amis de la Vie

Bulletin n°18: mai 2007



Ami de la vie

Nous sommes des amis de la vie et nous devons donc être d'abord des amis de notre propre vie !
Ce n'est pas égoïste ou égocentrique, car cette volonté d'être plus heureux, de nous épanouir, implique une qualité de relation avec les autres ; influence cette relation et lui donne ce ton juste, qui est le gage de sa qualité. Nous reviendrons sur la relation avec les autres, mais déjà devenons « des amis de nous même » !
Certains, nous disent, nous devons nous aimer ! Nous ne pouvons pas bien aimer les autres, si nous ne nous aimons pas nous même ! ...C'est vrai, mais l'amour ça ne se commande pas !
Alors, il ne s'agit pas de vouloir s'aimer, de s'obliger à s'aimer, mais là encore, d'ouvrir les yeux sur la réalité. De comprendre pourquoi, nous avons cette difficulté avec nous même, pourquoi, nous avons peut être, consciemment ou inconsciemment, une mauvaise image de nous même.
Cette compréhension du réel, est indispensable pour lâcher les conditionnements qui nous perturbent.

Nous ne sommes pas nés, bon ou méchant !

(Dieu, si c'est lui qui a fait les choses, n'a pas inventé, certains pour se régaler et d'autres pour les empêcher de le faire ! ce ne serait pas très gentil de sa part !).

La réalité est bien plus belle, plus logique, plus intelligente !

Nous sommes tous un potentiel de vie, qui se révèle, se développe au contact des choses, des gens, des événements, des émotions. Ce potentiel est fait pour aller vers la conscience de lui même, mais aussi vers la conscience du « tout » dont il fait partie !

Ce potentiel commence sa « rencontre » dans l'inconscience complète !

Le bébé, dans le ventre de sa maman ou pendant les premières années de sa vie, n'a aucune conscience de lui-même. Il n'a pas choisi ses aptitudes, ni les domaines où il a moins d'aisance.

Si les circonstances sont défavorables, ses aptitudes se développent en protection ou en réaction et si la situation est vraiment trop agressive, certaines parties de sa personnalité bloquent leur évolution ou s'hypertrophient. C'est dur à admettre, mais ceux qui font des choses terribles, auraient pu être ceux que nous admirons si les circonstances de leur vie avaient été différentes.

Cela ne pardonne pas tout, mais si c'est la réalité, nous devons en tenir compte, pour comprendre notre propre fonctionnement !

Nous n'avons (dans cette vie ???) rien choisi de ce que nous sommes, pas plus que nous n'avons choisi notre capacité à réagir aux événements ! Alors, il est bien puéril d'être fier d'être ceci ou cela et tout aussi puéril de culpabiliser de ne pas l'être assez !

Sortons du jugement ! Il ne s'agit pas de savoir si nous sommes gentils ou méchants ; si dans le passé, nous avons fait des choses que maintenant nous reprochons ; il s'agit, aujourd'hui de pouvoir être nous même ; de tendre à épanouir le plus possible notre potentiel. C'est notre intérêt et celui de tous !

Plus nous serons épanouis et moins nous serons agressifs ; mieux nous pourrions communiquer et nous intégrer dans le grand concert de la vie où chacun a sa place !

Depuis que nous sommes né, c'est l'énergie de la vie qui nous anime, c'est elle qui pousse et tous nos problèmes psychologiques viennent de cette tension entre la vie qui tend à s'exprimer, de manière spécifique chez chacun et le milieu, qui ne permet pas toujours de le faire de façon adéquate.

Notre responsabilité est très relative alors sortons des culpabilités injustifiées, des conditionnements ; enlevons tous les modèles et soyons à l'écoute de nous même, pour exprimer la vie dans notre originalité.

La paix (suite)

Dans le bulletin n° 17, nous avons parlé de la nécessité d'une autorité internationale, pour établir un monde de droit, à la place de ce monde de cow-boy, qui occasionne tant de malheurs.

C'est une dimension indispensable pour tendre vers un monde plus pacifique ; mais une autre dimension est tout aussi indispensable : c'est de commencer par faire la paix en soi !
Comment espérer un monde de paix, si nous sommes nous même agressif ; si la violence est en nous !

La violence vient toujours d'un empêchement dans l'expression de l'énergie vitale !
S'il y a de la violence en nous, c'est qu'il y a des freins à l'énergie de la vie. Cette énergie ne peut s'exprimer qu'à travers notre potentiel spécifique et si nous n'avons pas comme premier but d'être nous même, si nous voulons être important, si nous voulons ressembler ou imiter, si nous voulons devenir au lieu d'être ; alors les freins se mettent en place et la souffrance apparaît. Si nous voulons domestiquer la vie, la conformer à une idée au lieu de favoriser son épanouissement, alors la souffrance apparaît car cette attitude est une violence par rapport à nous-même !

Pour être en paix, soyons des « Amis de la vie » et engageons nous sur la route de la conscience, du déconditionnement, pour progressivement, pouvoir être de plus en plus nous-même !

Le principe de la vie

La vie est une énergie qui s'exprime.

Si les conditions sont réunies, le pèpin de pomme, fera un pommier !

Il fera des feuilles de pommier, bien réussies, des fleurs impeccables, avec la bonne couleur et bien sûr des pommes, quand le moment sera venu. Il exprimera son potentiel,.....ce pourquoi, il est fait !

Si les conditions sont bien réunies, il le fera parfaitement !

Les difficultés commenceront s'il veut faire des poires !

Pour nous, le principe est le même....bien sur plus sophistiqué....mais ça reste le même principe !

Nous sommes un potentiel de vie, avec des capacités extraordinaires, une complexité psychologique qui permet des émotions et des sentiments très subtils, mais pour être heureux, nous devons faire « nos pommes ».

Les problèmes commencent quand les conditions ne sont pas réunies, voir grandement absentes ; mais surtout quand on nous apprend qu'il est plus chic de faire des poires, plus honorifique de faire des fraises et que l'élite ne fait que des petits poids.

Sortons de tous ces conditionnements du paraître, sortons de l'importance des uns par rapport aux autres et découvrons en nous, les merveilles qui y sommeillent !

L'atelier d'Alzira (Jeux, improvisation, expression corporelle)

Nous sommes déjà sur les planches à Avène !

Cet atelier propose un projet théâtral où l'imagination, l'harmonie du corps, l'écoute et l'éveil sont les priorités.

Le travail dans ce type d'atelier permet à chacun la rencontre de l'autre, tout en conservant son propre rythme intérieur, en développant la conscience de son corps et sa sensibilité artistique.

Le groupe apporte à chacun une dimension irremplaçable !

On construit ensemble une histoire, des situations critiques, des personnages particulières et on s'amuse en se faisant un bien fou !

« L'atelier d'Alzira » peut se déplacer sur commande... il est ouvert à tous de 6 à 86 ans.

S'épanouir est le but de notre association et le théâtre est un moyen agréable de le vivre entre amis !