



## **Pourquoi une association de plus ?**

En premier lieu pour transmettre un « état d'esprit », celui du respect de la vie, comme solution à la majorité des problèmes ; mais surtout comme la seule base possible pour toutes sociétés humaines!

Il ne s'agit pas simplement de respecter les animaux ou la nature ; il ne s'agit pas non plus d'être contre l'avortement quand les conditions pour la naissance sont trop dégradées ! Il s'agit de comprendre que les problèmes de la société et les nôtres viennent principalement du fait que l'expression de la vie est empêchée !

Si je peux être moi-même ; si je peux vivre ma vie, je le fais naturellement en harmonie avec les autres !

Ce qui est naturel c'est l'amour !

Cela paraît simpliste et pourtant si nous observons les problèmes avec un peu de recul, si nous recherchons leur véritable origine , au départ ; nous sommes obligés de constater que dans la majorité des cas, il y a des façons de vivre, de faire ou de penser qui ne permettent pas une bonne expression de la vie !

. Nous sommes des êtres vivants et ce sont donc les lois de la vie qui nous régissent. L'énergie de la vie tend à s'exprimer en moi et pour le faire parfaitement ; elle a besoin que je sois moi-même ! J'ai un potentiel à épanouir avec plein de facettes et plus je réalise les différents aspects de ce que je suis, mieux je me sens et plus je trouve naturellement ma place dans le tout ! Il y a un programme en moi qui est fait pour s'insérer dans un programme global !

Si pour des raisons psychologiques, culturelles, sociales ou religieuses je vis en suivant un autre programme ; cela engendrera automatiquement des conséquences négatives !

***Nous devons être conscients que quand ça marche mal, c'est toujours que la vie n'est pas respectée !***

La souffrance morale ou physique est toujours le signe d'un frein ou d'un blocage de l'énergie vitale. Il en est de même chez le trop gros ou le trop maigre, ou le trop « quoi que ce soit », c'est un grand potentiel de vie qui ne peut s'exprimer. (Il y a bien sûr aussi un facteur génétique, mais qui ne serait pas activé de manière excessive si la vie pouvait réaliser son programme !)

Tout ceci est d'une extrême évidence et pourtant si peu appliqué....alors la vie est ce qu'elle est .....mais ce n'est pas de sa faute !

## Le but de la vie

Quand nous sommes venus au monde, il n'y avait aucune conscience d'être ; seule l'énergie de la vie voulait s'exprimer. Quand elle pouvait le faire pleinement nous étions heureux, et toute atteinte à cette expression nous rendait malheureux !

Aujourd'hui notre psychique s'est considérablement sophistiqué, mais le système reste le même ; pour être plus heureux ou moins malheureux, il n'y a qu'une règle, nous tourner plus vers notre vie pour que l'énergie puisse s'exprimer. *C'est cette expression de la vie par la réalisation de notre potentiel physique, psychologique et spirituel qui permet notre évolution et un sentiment de bien « être » !*

Ce « bien être » engendre automatiquement des échanges et des rencontres plus riches avec les autres !

L'énergie s'incarne dans la matière pour aller vers la conscience et notre réalisation participe à ce grand dessein !

La Peur (suite)     **Julie Sala** nous livre sa réaction par rapport au texte de **Méena Compagnon** (Bulletin 42) qu'elle a trouvé très intéressant pour son réalisme.

Quiconque refuse la réalité souffrira car là est la seule vérité...

La réalité c'est la vie au quotidien avec son lot d'émotions. La réalité ce sont des êtres humains qui évoluent dans l'univers.

Vivre la réalité signifie aussi vivre avec ses peurs. Oser les rencontrer, les reconnaître, les traverser, en parler et les accepter humblement. Or la tentation est plutôt de les éviter. L'individu cherchera à l'extérieur un moyen d'éviter ses peurs intérieures.

Les croyances constituent un refuge, un évitement de la réalité et donc de nos peurs .La solution de facilité est d'ignorer les peurs qui gouvernent nos vies...pour ne pas souffrir .Mais ces peurs réelles ou imaginaires nous enferment malgré tout, constituant un frein à notre épanouissement. S'il est donc impossible d'éradiquer ces peurs qui nous habitent, reste à les accepter !

En prendre conscience est un premier pas pour comprendre nos blocages et là où nous en sommes sur le plan individuel. Savoir que selon l'intensité de nos peurs et la façon dont nous les appréhendons, ces peurs empêchent la vie et créent de la souffrance. Un travail de remise en question, de patience pour mieux connaître son fonctionnement, ses limites et ses capacités propres est bienvenu.

Pour cela on peut avoir besoin d'aide ce qui ne signifie pas une incapacité ou une infériorité quelconque...là interviennent le courage et la nécessité d'être humble face à ses difficultés. Oser avouer ses peurs à soi-même, à autrui. Dire à autrui ou se dire à soi-même qu'on a peur d'avoir peur, savoir que cela crée une double souffrance.

L'être humain se détruit souvent par conditionnement à ne pas avoir appris à exprimer ses émotions principales que sont la joie, la tristesse et la colère. Conditionné à ne pas être lui-même, il se persuade qu'il n'a pas peur pour éviter de souffrir...en vain.

Or nos peurs sont inhérentes à nos personnalités en fonction de notre vécu. Pour autant, nous ne devons pas laisser nos peurs gouverner nos vies.

C'est pourquoi nous devons apprivoiser nos peurs plutôt que de les fuir.

## **Etre soi-même** (première partie !)

On nous dit, il faut « être soi-même »,.... mais comment savoir ce que je suis ?

La réponse n'est pas évidente, mais la question est primordiale !

Pour trouver ma place dans la vie, ma place dans la société ou dans le groupe ; il est impératif que je sache qui je suis ! Même pour moi, je sens bien que cela est important !

Etre soi-même !.... La tâche est très grande ; peut être infinie ; mais justement cela va rendre ma vie passionnante, car je pourrai toujours aller plus loin vers la conscience ! Pour l'instant, je dois accepter mon niveau de conscience d'aujourd'hui et savoir qu'il ne me permet peut-être pas encore d'appréhender certains aspects ou certaines dimensions de ce que je suis ! Les découvertes se feront en cours de route, quand je serai prêt!

*Je suis peut-être bien plus extraordinaire que je ne peux l'imaginer ?*

Mais attention, si je veux m'apporter trop vite les réponses, je risque de me tromper de route ; je risque de m'orienter vers des illusions qui m'éloigneront de mon but !

Alors cette route doit être menée patiemment, avec ténacité ; avec discernement mais aussi avec douceur, car c'est une aventure qui modifiera mon regard sur la vie, sur les autres et sur moi-même ! C'est la route passionnante de la vie ; une route indispensable pour évoluer et devenir réellement adulte !

(Nous reviendrons sur ce sujet pour aider chacun à trouver les clefs de sa propre route !)

## **Le conseil du mois**

Nos réactions nous parlent de nous ; alors plutôt que de les maîtriser ; essayons de comprendre pourquoi elles sont là !

Les Amis de la Vie sont adhérents du groupement d'associations « Les Créatifs Culturels »

**Contact :** « Les Amis de la Vie » St Barthélemy 34260 Avène Tel. 04 67 23 47 17-06 80 90 43 80

E-Mail : [amisdelavie@hotmail.fr](mailto:amisdelavie@hotmail.fr)

Site : [www.amisdelavie.fr](http://www.amisdelavie.fr)