



## Le ressenti

### ***Devons-nous écouter notre ressenti ?***

Beaucoup de gens nous disent « soyez à l'écoute de vous-même, de ce que vous ressentez et cela vous dira où il faut aller, ce qu'il faut faire ».....en théorie c'est vrai mais la réponse est trop simpliste. Le ressenti exprimant les besoins de l'être, il est très important d'être à l'écoute de ce qu'il nous dit ! Toutefois, nous devons comprendre que ce ressenti est analysé par notre cerveau et donc par notre psychisme qui, lui, s'est construit en fonction ce qu'a été notre vie et surtout notre prime enfance !

Par exemple : si je suis petit, que je côtoie à l'école des gens plus riche que moi et que je me sens mal accepté parce que j'ai un nom avec une consonance étrangère, je risque de me construire avec des complexes, et si j'ai beaucoup d'énergie, je vais vouloir être le plus important, le plus puissant! (Toute ressemblance avec un personnage existant serait bien sur une pure coïncidence...)

Mes peurs, mes complexes, mes manques influencent mon ressenti et donc, même si je dois l'écouter, car il me parle de moi, je dois être conscient qu'il s'agit de ressenti et non pas de réalité objective !!

Il y a, là, une nuance importante, que les réponses simplistes n'abordent pas !  
Ecouter notre ressenti, oui, mais en sachant de quoi il est fait !

Si dans ma prime enfance, j'ai manqué d'amour, si mon père était trop autoritaire, si ma mère n'était pas assez douce, si mon petit frère.....si, si, si ....tout cela influence ce que je ressens aujourd'hui !

Mon être exprime son besoin de vivre ; mais moi, je l'analyse au travers de mon psychisme qui est ce qu'il est ; ce que les circonstances de la vie l'ont fait devenir !  
Pour que mon ressenti m'amène de mieux en mieux sur le bon chemin, je dois prendre conscience de tout ce qui influence mon interprétation de ce que je ressens.

Je dois essayer progressivement de guérir mes blessures psychologiques. Ensuite il me faut aussi lâcher toutes les croyances ; car elles aussi, elles influencent mon interprétation du ressenti. Par exemple, si ces croyances me donnent une mauvaise image de la sexualité - ou me font croire que je suis impur - cela va perturber mon interprétation de cette énergie naturelle qui tend à s'exprimer en moi !

Il y a les croyances et toutes les formes de conditionnements, mais il y a aussi un autre aspect qui est rarement pris en compte, c'est « le manque », le manque de vie !

Si je ne vis pas la vie pour laquelle je suis fait - par exemple, si je suis fait pour être musicien et si par manque de confiance je n'arrive pas à épanouir cette aptitude - cela occasionnera un manque. Il y a des manques dont je n'ai même pas conscience et qui pourtant s'expriment aussi dans ce ressenti !

### ***Alors, il n'y a pas de solutions ?***

Au contraire ; Je dois continuer toutes les démarches qui me paraissent souhaitables, mais le faire en étant conscient de mes limites actuelles ! Parallèlement, je dois faire un travail pour sortir de mes conditionnements, ce qui m'amènera peut-être à modifier ou à abandonner certaines de ces démarches et à en entreprendre d'autres !

Le problème n'est pas entre un ressenti, qui serait faux aujourd'hui et qui pourrait être juste demain ; mais avec un ressenti qui peut être de moins en moins parasité et par là même, m'indiquer de mieux en mieux la bonne route !

Cette route, c'est celle de l'intégration dans le mouvement de la vie, à ma juste place !

A cette place, je me sentirai bien, car je pourrai m'épanouir et je me sentirai intégré dans cette vie, qui se manifeste de mille façons extraordinaires !

Alors l'amour sera là car c'est lui qui est le lien naturel de la vie quand elle peut s'exprimer !

## **Psychothérapie** (rediffusion du bulletin 3)

La démarche des amis de la vie, par le travail progressif et continu, qu'elle nous incite à faire sur nous, est en soi une psychothérapie. Bien sûr, elle ne prétend pas remplacer la rencontre avec un véritable psychothérapeute, mais au contraire augmenter l'efficacité de ce dernier, par la création d'un contexte favorable.

## **Le nouveau monde**

Ce n'est pas la conquête de l'ouest, c'est un monde adulte qui doit apparaître au milieu de l'autre pour le remplacer progressivement.....Nous devons y participer !

Sans révolution !

Devant tout ce qui ne va pas, certains sont tentés de faire la révolution !.....mais la révolution est une réaction qui engendre automatiquement une autre réaction !

Bien sûr, il faut s'opposer à ce qui est inacceptable ; mais la bonne route c'est " l'évolution " en commençant par notre propre évolution et en participant suivant nos moyens respectifs, à l'évolution du monde qui nous entoure !

Comment faire ?

En devenant de plus en plus " acteur " de notre vie !

En " réalisant " c'est à dire en accomplissant le potentiel qui est en nous !

En essayant progressivement de nous déconditionner, pour bien comprendre ce qui est important dans cette vie !

En chassant ce "paraître " qui est notre ennemi, pour laisser la place à l' "être".

En commençant, avec " les amis de la vie " et avec tous ceux qui prennent conscience, à créer ce Nouveau Monde, ICI ET MAINTENANT !

Mais comment faire tout ça ?

L'important c'est d'être sur le chemin ! D'avancer vers ce but, à notre rythme !

Plus nous évoluons et plus nous pouvons évoluer.....et plus la vie devient passionnante !

Et le nouveau monde apparaîtra progressivement, sans heurt, comme une fleur qui pourra enfin s'épanouir!

## **Le nouveau monde... suite !**

Oui, un nouveau monde est possible ; mais il n'apparaîtra pas en faisant le contraire de ce qui se fait aujourd'hui ou avec de bonnes intentions et quelques prières !

Il apparaîtra si nous comprenons pourquoi le monde actuel marche si mal !

La société est une addition d'individus, qui sont des êtres vivants et comme tels, sont soumis aux lois de la vie qu'ils le veulent ou non !

Quand elle est respectée la vie marche bien et donc, si ça marche mal c'est que la vie n'est pas respectée !

Cela paraît simpliste et pourtant, si ça marche mal c'est que notre société empêtrée dans ses traditions, ses philosophies ou ses religions, a oublié le simple bon sens !

Si ce monde va mal, ce n'est pas parce que l'être humain est méchant, égoïste ou idiot ; s'il va mal, c'est qu'il est constitué de gens frustrés, frustrés de vivre, frustrés de ne pouvoir exprimer ce qu'ils sont réellement ! En eux, l'énergie, la vie, les poussent à essayer d'épanouir leur potentiel ; et des croyances, des conditionnements, des traumatismes psychologiques viennent empêcher cette expression de la vie !

Alors chacun réagit, contre lui ou contre les autres ; mais avec toujours la même frustration !

Un monde évolué est possible, si chacun peut trouver **sa** place, réaliser **sa** vie et pour cela, dans notre propre vie, nous devons sortir du monde des compétitions et de la comparaison !

Sortir des illusions ou des croyances d'un autre âge pour devenir des êtres modernes et adultes !

Un monde harmonieux est possible, parce que chacun cherchera à être et non plus à paraître ;

Un monde où la violence disparaîtra parce qu'elle n'aura plus de raison d'être ;

.....**car c'est l'amour qui est naturel !**

<p><b>Contact</b> : « Les Amis de la Vie » St Barthélemy 34260 Avène Tel. 04 67 23 47 17-06 80 90 43 80 E-mail : <a href="mailto:amisdelavie@hotmail.fr">amisdelavie@hotmail.fr</a> Site : <a href="http://www.amisdelavie.fr">www.amisdelavie.fr</a></p>
---