

## **« Etre et paraître » - Extraits des bulletins.**

### **La Liberté d'être (Texte de Julie Sala adhérente à Bédarieux)**

De la liberté d'être .....un ami pour soi même avant tout.

De la liberté d'être soi-même avec autrui, avec ses qualités et ses défauts que quiconque se permette de juger.

De la liberté d'être, de penser librement.....si l'on tient compte du fait que depuis le commencement de notre existence, nous sommes influencé par notre environnement, par la culture et les mœurs y ayant droit de cité, et que par conséquent, nous avons tous été conditionné dans le lieu appelé « cellule familiale ».

De la liberté de voir donc juste, réel et ce quelles que soient les influences extérieures.

De la liberté d'oser être ...un être humain dont les désirs et les besoins fondamentaux sont reconnus, respectés et non reniés ni pas soi même ni par ses proches.

De la liberté d'user de son intelligence pour parvenir à un équilibre, entre concessions nécessaires à la vie relationnelle en société, et réalisation de ses désirs.

De la liberté d'être tolérant, respectueux envers la vie, soi-même et autrui, quelles que soient les divergences d'opinions et les aléas de l'existence.

De la liberté de prendre conscience de nos propres limites, de notre seuil de tolérance d'acceptation ou de refus.

De la liberté de s'affirmer, de se positionner, de s'assumer par la responsabilisation face à ses choix.

De la liberté de faire des choix en fonction de ses possibilités et de son environnement immédiat.

De la liberté d'empêcher quiconque de choisir, de décider pour soi.

De la liberté de comprendre que personne n'a le droit de jugement négatif sur soi, pas même soi-même.

De la liberté de ne pas obéir en proie à divers sentiments à des idées ou des concepts qui ne sont pas nôtres.

De la liberté de ramer dans la même direction pour faire avancer le bateau.

De la liberté de ne plus pagayer à contre sens et de tourner en rond.

De la liberté d'oser se dire, s'exprimer sans crainte de la réaction d'autrui.

De la liberté de ne plus être tourmenté par ses propres pensées au risque d'éprouver une double souffrance (inutile) venant s'ajouter à la souffrance initiale.

De la liberté de s'interdire l'auto dévalorisation, de dire non à la critique négative répétitive d'autrui car le mélange des deux , forme un cocktail explosif qui droit à l'anéantissement de soi .

De la liberté de se positionner distinctement avec discernement face à ses propres besoins et désirs fondamentaux.

De la liberté de refuser la geôle mentale pour entrevoir un bout de ciel bleu, un nuage, puis un, deux, trois, plusieurs oiseaux, un arbre, un paysage, un horizon qui s'élargit enfin à l'infini.

De la liberté d'être ou de n'être qu'un être humain parfois plus fort ou plus fragile selon les moments.

De la liberté de vivre l'instant présent dans la solitude ou, le partage, d'être seul ou accompagné sans pour autant se sentir abandonné ou étouffé.

De la liberté d'exister présentement, de sentir battre son cœur pour aimer.

De la liberté ...sans honte, ni culpabilité, ni remords et ni regrets, de n'être en grief avec personne, d'être en paix.

De la liberté d'être en vie et d'en apprécier chaque seconde.

De la liberté de refuser d'être la proie de jugements sempiternels de la part d'autrui qui détruisent l'estime de soi.

De la liberté de donner de soi-même sans rien attendre si ce n'est un sourire, une harmonie, d'être heureux et de rendre heureux.

**Ainsi peut être peu à peu, l'on « devient ».Transformation, évolution de soi-même et d'autrui à son contact.**

Développer notre discernement, regarder les choses comme elle sont et non pas comme nous avons envie qu'elles soient, ne pas croire sans avoir compris et être sûrs, lâcher peu à peu les illusions ; mais aussi ne pas culpabiliser pour un passé sur lequel notre influence n'a pu être que partielle, notre vraie responsabilité très relative .....et avec tous ça essayer de rencontrer notre vie.

**Etre adulte c'est « on fait ce qu'on peut, mais ce qu'on peut il faut le faire »**

Pour être plus adulte, la démarche mentale du discernement est impérative; mais la maturité vient de la vraie rencontre avec la vie, avec les différentes facettes de notre personnalité.

---

## **Les yeux ouverts**

Etre adulte, ce n'est pas être triste, c'est avoir les yeux ouverts! Ce sont les yeux fermés, les yeux de travers, les yeux pleins de prétention, qui rendent le monde triste ! Ce sont les yeux pleins de mensonges ou d'illusions qui par les déceptions inévitables qu'ils engendrent le font devenir triste !

Les yeux ouverts s'émerveillent de voir dans chaque être humain un potentiel aussi vaste ; de voir cette nature aussi belle et astucieuse, de voir la vie si intelligente !

Seuls les yeux ouverts peuvent réellement ressentir de manière juste ce lien avec le tout ! Alors n'ayons pas peur d'ouvrir les yeux et retrouvons la joie d'exprimer la vie!

---

## **La liberté, c'est être soi-même !**

Nous avons traité ce sujet à la dernière réunion et cet article est donc un petit rappel de ce qui a été dit. Le paraître se manifeste de mille façons et l'important, c'est de voir de quelle manière il se manifeste chez chacun de nous ! Il y a le paraître de la grosse voiture, de la grosse maison, de ce qu'on appelle la réussite sociale, président, directeur, d'être une vedette, d'être connu, mais le paraître se cache aussi parfois chez les grands maîtres ou chez tous les « grands » quelques choses et même de plein d'autres façons ! Bien sûr, il est normal de souhaiter avoir une maison confortable ; il faut des présidents et des directeurs ; ce n'est pas un défaut de bien chanter ou de faire de beau tableau et encore moins de vouloir transmettre un peu de sagesse dans ce monde désorienté ! Mais l'important pour chacun, c'est d'être à sa place, quelle qu'elle soit ! Nous avons des aptitudes différentes, nous sommes fait pour certaines choses et c'est cela que nous devons essayer de faire ! Pas pour être important, mais pour « être ». Le but c'est d'être et si mon aptitude c'est de diriger une entreprise ; il n'y a pas de prétentions à vouloir le faire ; car développer mon aptitude, participe à mon épanouissement et correspond à l'intérêt général ! Alors, que je sois président, directeur, artiste peintre, ou que j'essaie de transmettre un peu de sagesse, je ne dois pas me prendre au sérieux, je ne dois pas me sentir supérieur aux autres, mais simplement faire du mieux ce que j'ai à faire, pour me réaliser et prendre ma place dans le grand concert de la vie ! C'est un problème très important ; car dans notre société basée sur le paraître, ceux qui ont un grand potentiel, ont vite tendance à devenir des « personnages » importants et sans s'en rendre compte à s'éloigner de la simple volonté d'être eux-mêmes. Par là, en croyant évoluer, ils n'avance plus que dans leur mental et en fait, ils bloquent leur évolution ! Alors, nous lançons un appel à ceux qui sont dans ce cas, « ne montez pas sur votre piédestal, restez avec nous, nous avons besoin de vous sur la terre ferme ! » C'est une grande liberté d'être simplement soi-même ; c'est la seule vraie liberté.....et c'est là que la vie peut s'exprimer sans retenue..... progressivement une sensation nouvelle.....la vie s'écoule ...fluide..... et le bonheur est là ....simple et vrai !

(Les problèmes de la vie n'ont pas disparu, mais ils sont moins fréquents, ce n'est plus moi qui les occasionne ; ils sont abordés différemment et à l'intérieur Il y a comme une chaleur permanente, même dans les difficultés.)

---

## **Etre !**

C'est quoi « être » ? Ce n'est pas, comme on pourrait le penser, un état statique ! Ce n'est pas non plus un état auquel j'accède après m'être martyrisé dans tout les sens.

Etre, c'est être moi même, c'est rencontrer la vie avec, le potentiel qui est le mien, ici et maintenant ! Bébé, enfant, adolescent, à toutes les étapes de ma vie c'est découvrir, jour après jour, les milles facettes de mes aptitudes. Et aussi, jour après jour, enlever toutes ces barrières, tous ces conditionnements, toutes ces croyances qui m'éloignent de ce que je suis. Etre, c'est être vivant, ouvert sur la vie. C'est rencontrer la vie à chaque instant pour qu'elle me « révèle », comme le ferait un révélateur photographique ; c'est, de plus en plus, prendre conscience de ma spécificité et en même temps de mon intégration dans le tout !

Le « chemin », le seul, le vrai, il est là : être de plus en plus moi-même ! Alors la vie devient passionnante, car sur ce « chemin », je peux toujours aller plus loin, dans toujours plus de conscience, toujours plus de rencontre intense avec la vie !

---

## **Le Paraître**

Bien sûr ce sujet ne concerne pas les lecteurs de ce bulletin, pas plus que celui qui écrit les articles ! Nous avons dépassé tout ça ! C'était avant que nous ayons fait « le travail ». Article pour les

autres.....pour les petits ! (Ceci est de l'humour! car bien sûr, il n'y a ni petit, ni grand et l'ouverture vers la vie est une démarche permanente !) Au contraire, si nous croyons avoir fait « tout le travail. », c'est que notre ego, d'une manière subtile, c'est encore caché derrière cette notion. C'est un piège à essayer d'éviter, car cette notion est en elle-même un blocage pour la suite de la vraie route, celle de la réalité.....une route où le paraître n'existe plus ! C'est une grande liberté de ne plus craindre de découvrir en nous des réactions qui ne nous plaisent pas ! Le but n'est pas de ne plus avoir de réactions, mais plutôt de ne plus craindre de les avoir !

Etre ou ne pas être ? that is the question , comme dirait l'autre ! On pourrait dire aussi .....Etre ou Paraître...that is.....

Il est bien évident que nous sommes fait pour être, nous ne sommes fait que pour ça ! La vie n'existe que dans l'être ; le paraître est une illusion ! Quand nous sommes dans le paraître, nous sommes comme un acteur qui croirait qu'il est réellement Molière ! Le fait qu'il le croit n'a aucune influence sur la réalité de son être ; il reste monsieur « untel », acteur de théâtre ; par contre cela risque de lui occasionner des déboires. Il est très important de bien comprendre ce problème qui nous affecte tous, à des degrés plus ou moins importants ! Dans le paraître, l'être que nous sommes réellement, n'est ni nourri, ni reconnu ! Psychologiquement, c'est un message implicite grave que nous lui envoyons, pour lui dire « Comme tu es, ça ne va pas, puisque j'essaie d'être quelqu'un d'autre ». Nous reviendrons sur ce sujet, comme nous revenons sur d'autres, car les implications négatives du paraître sont multiples, parfois très subtiles et souvent mal comprises par une société qui en a fait une de ces principales motivations et même une base pour ses jugements de valeurs.

---

## **Etre adulte !**

Il ne s'agit pas d'avoir plus de 18 ans, mais d'avoir un comportement responsable ! Ce n'est pas être parfait, mais au contraire, être conscient de ses limites ! Etre adulte, c'est voir le plus possible la réalité d'une situation ; être conscient de nos aptitudes ou de nos limites pour la rencontrer ; peut être de l'éviter ; mais si nous la rencontrons, d'assumer pleinement la rencontre ! C'est aussi penser par soi-même ! Cela ne veut pas dire ne pas écouter ou lire ce que pensent les autres, mais c'est de bien analyser si nous sommes pleinement en accord avec la pensée de l'autre et ne la faire sienne qu'à ce prix ! Bien sûr, c'est refuser toutes celles que nous ne comprenons pas ou auxquels nous ne pouvons adhérer, même si elles viennent de ce que nous appelons des grand Maîtres ou des grand quoi que ce soit ! Etre adulte c'est comprendre que la plus belle philosophie ne peut être profitable si elle est en contradiction avec la réalité ! C'est aussi, essayer d'intégrer toujours plus dans notre vie ce qui est important pour notre esprit et notre corps ! C'est comprendre que nous sommes un tout et qu'il n'est jamais souhaitable de privilégier l'un au détriment de l'autre !

---