

## **« Evolution – Thérapie - Bonheur » - Extraits des bulletins.**

### **Evolution**

Pour certains, le but de la vie serait d'évoluer, de devenir éventuellement un sage, un maître, en tous cas quelque chose d'important ! Et, éventuellement au terme de cette évolution, de ne plus avoir besoin de se réincarner, ou d'être mieux considéré au Paradis. Le but de notre vie, n'est-il pas tout simplement de vivre toujours plus pleinement !

Pour cela, d'assurer d'abord nos besoins vitaux, mais aussi d'essayer à chaque âge d'épanouir notre potentiel, de comprendre nos vrais fonctionnements et ceux du monde qui nous entoure et ainsi pouvoir rencontrer la vie d'une manière toujours plus intense ! Nous devons là aussi, nous déconditionner !

Ne serait-ce pas notre égo qui veut « être évolué », ne serait-ce pas de lui, que vient cette notion de supériorité des êtres évolués par rapport aux autres et de notre démarche pour aller dans ce sens ? Nous devons nous poser la question, « pourquoi voulons-nous être évolués ? »

Le fait d'épanouir notre potentiel, d'être de plus en plus nous même; cela nous fait évoluer naturellement, mais le but reste de toujours mieux rencontrer la vie !

Il est utile d'étudier le voyage, de comprendre le fonctionnement du véhicule qui nous servira pour l'effectuer, mais le but c'est le voyage lui-même et l'évolution n'est que dans le voyage !

Beaucoup croient être évolués parce qu'ils ont tout lu, qu'ils ont rencontré tel « grand personnage », qu'ils se sont interdit plein de choses agréables et ce sont même martyrisés dans tout les sens ! Nous le disons affectueusement, mais nous devons le dire ....c'est une erreur !

Tout cela cache souvent un paraître plus subtil, alors que le but est seulement de mieux « être ».

Le but c'est l'expression de « l'être » qui s'épanouit en rencontrant la vie !

Petit supplément pour ceux qui veulent bien « franchir le pas ».

Chaque être est certainement une étincelle divine; le clochard est aussi divin que le président ou le grand maître et le fait d'être évolué n'apportera à aucun des faveurs particulières quand ils rejoindront le « tout ». Ce jour-là, la notion de leur grandeur ou de leur petitesse les fera sourire !

---

### **Evolution (suite) D'après un texte de Graf Durckheim**

Je croyais que c'était un signe d'une certaine maturité, que d'arriver à ce que certaines choses ne vous offensent plus, ne vous touchent plus. Maintenant, au contraire, je comprends que c'est la façon de se laisser toucher qui représente le signe d'un progrès sur le chemin de la maturation. Ainsi il m'arrive, si quelques choses me touche profondément, d'abord de ne pas m'enfuir, ensuite de laisser cela travailler,, parfois douloureusement. Je peux paraître masochiste, pour un homme qui n'y comprend rien ; mais je m'aperçois que, si je suis capable de rester dans cette douleur et de supporter l'insupportable, il se passe quelque chose d'important en moi-même ; comme une force profonde qui enlève ça .....

C'est dans la mesure, ou vous acceptez les situations difficiles, au lieu de les éviter, que vous avez la chance de passer sur un autre plan !

---

## **Hétium 1 (mon ressenti) Texte de Alex LEUZY Adhérent à Montpellier**

Prenons ensemble conscience que nous pouvons évoluer. Que nos besoins sont le plus souvent dictés par des formatages inconscients dus à notre éducation, la société de consommation ou au monde bien pensant qui réfléchit pour nous.

La poursuite de notre épanouissement, amène à une libération de ces conditionnements du paraître, tout en apportant une vie plus saine pour nous même mais aussi pour ceux qui nous entourent.

Les répercussions d'une prise de conscience peuvent bouleverser notre société toute entière, pas dans la négation de celle-ci, mais par son évolution.

Dans un futur proche, le climat politique ne vas pas aller en s'arrangeant, de tous les horizons, de tous les parties, on pourrait croire à une foire aux bestiaux. Le pire c'est qu'ils ont un cerveau. Ils l'utilisent de multiples façons pour courtiser nos voix. Je ne vous dirai pas que celui-ci est mieux que celui la, non. Je ne vous dirai pas que l'avenir en sera plus radieux, non. Je vous dirai juste de prendre le temps de regarder, d'écouter de réfléchir. Pas seulement le pré-macher que l'on nous sert de partout mais plutôt d'être curieux, sur les candidats potentiels. Regarder leurs passés, leurs cheminements, les affaires douteuses où les gens peu recommandables qu'ils fréquentent. Faites-vous votre propre opinion. Ne laissons pas faire les choses, comme dans d'autres pays où l'absence de démocratie commence à se faire sentir. Le peuple de France a toujours eu le pouvoir de changer les choses. Le peuple de France c'est nous, alors ouvrons nos oreilles, ouvrons nos yeux et surtout notre esprit pour que ce changement aille dans le bons sens.

---

## **Psychothérapie**

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 Bonheur**

**C'est un sujet dont nous n'avons pas encore parlé ; à croire que c'est un sujet de second plan .....ou peut être que nous n'y croyons pas assez ?**

Il faut dire qu'avec les malheurs que nous voyons partout dans le monde, parler de bonheur est presque indécent ! Est-ce que je peux être heureux dans mon petit coin, quand autant de choses terribles se passent en Irak, au Darfour, au Liban, en Palestine et même en France, parfois au bout de ma rue ? Pour être heureux, il faudrait beaucoup d'inconscience .....et encore ? Malgré moi, dans mon inconscient justement, je sens que je pourrais être celui qui souffre, c'est un être vivant comme moi et je suis peut être plus lié à lui que je ne le pense ? Et puis, cette souffrance n'envoie-t-elle pas des ondes négatives à travers le monde ? Bien sûr, ce n'est pas très rationnel et rien ne prouve qu'il en soit ainsi.....mais de toutes façons , dans un tel contexte , le cœur n'y est pas ! Alors dois-je me résoudre à être toujours malheureux ?

Justement non ! Il y a là encore, quelque chose de très important à comprendre. Si nous cherchons seulement en surface les raisons des conflits, nous trouvons des différences religieuses ou philosophiques, mais il ne faut pas creuser beaucoup pour voir qu'il s'agit en fait, de conflits d'intérêts

financiers ou personnels. Derrière ces conflits d'intérêts, il y a des hommes qui veulent toujours plus de pouvoir, toujours plus d'argent, toujours plus d'importance. Dans l'inconscient, ces hommes cherchent seulement à être plus heureux, mais consciemment, certains ne savent même plus qu'ils peuvent l'être et les autres pensent le devenir avec des moyens extérieurs. Le bonheur est un état intérieur ! Le bonheur est dans l'expression de « l'être » qui s'épanouit en rencontrant la vie ! Nous sommes heureux quand à chaque âge, nous pouvons exprimer notre potentiel du moment ; quand la vie, agissant comme un révélateur photographique, permet à nos aptitudes de se mettre en action !

Mais alors comment faire pour aller dans ce sens ? D'abord et impérativement nous devons nous déconditionner pour comprendre ce qui est réellement important, les vrais fonctionnements de notre vie, quelle est notre vraie place et vers quoi nous devons tendre. Bien sûr, nous devons pouvoir subvenir à nos besoins vitaux, boire, manger, dormir, être en sécurité et nous devons aussi essayer de guérir nos blessures psychologiques ; mais il est indispensable de nous tourner toujours plus vers la vie ! L'angoisse, la consommation excessive, la nervosité et beaucoup d'autres attitudes sont occasionnées par le manque de vraie vie. Si l'énergie vitale ne peut s'exprimer à la mesure de notre potentiel, il se passe toujours quelque chose !

Mais n'est-ce pas un peu égoïste, de se préoccuper autant de soi ? Justement, non, car la vie est bien faite et l'épanouissement de chacun, est l'intérêt de tous ! Quand je rencontre ma vie, je ne suis plus frustré, l'énergie s'exprime et je ne suis plus agressif ; je peux m'enrichir de la rencontre avec les autres et les autres s'enrichissent de me rencontrer ; je ne me sens plus seul, je transmets des ondes positives, je m'insère dans le sens de la vie et ainsi, à mon niveau, je participe à l'évolution humaine. Je me sens à ma place et dans le mouvement juste des choses ; je ne force pas pour assumer ce pourquoi je suis fait, je me sens plus solide et plus léger à la fois ; je me sens relié à la vie, relié au tout et une plus grande conscience peut s'installer.

Nous pouvons être plus heureux, un monde meilleur est possible...c'est sûr ! Mais il ne le deviendra que si nous évitons les illusions et si nous retrouvons le sens de notre vie.

-----

## **Le bonheur....Selon vous qu'est-ce que le bonheur ?**

### **(Texte de Julie Sala, adhérente à Bédarieux)**

Chacun peut en avoir une définition personnelle mais n'est-ce pas désespérément ce que nous cherchons tous sans vraiment parvenir à l'atteindre ? Pourquoi ?

Aucune pilule à ce jour n'a été inventée pour procurer à l'être humain un bonheur continu.

Du reste, cela serait-il souhaitable ? Finalement l'être humain ne trouve-t-il pas sa raison d'être, dans la quête du bonheur, dans le souhait de s'améliorer pour atteindre l'épanouissement ? C'est ce qui le motive à agir, le pousse à entreprendre, à créer, à se lier aux autres. Ainsi, ne peut-on envisager que bonheur et malheur soient l'envers d'un même décor ? Inhérent l'un à l'autre, bonheur et malheur ne permettraient-ils pas par un savant mélange (joie-tristesse, tristesse-joie) d'atteindre à un moment donné par l'alchimie cérébrale un équilibre éphémère appelé bonheur ou un équilibre éphémère appelé malheur.

Quoi qu'il en soit, qu'est-ce qui rend l'être humain heureux ou malheureux ? La liste est longue, non exhaustive : réussite, reconnaissance, amour, affection, enfantement, création, santé, travail, etc....

Ne pourrait-on pas envisager le bonheur selon une « philosophie de vie » où bonheur et malheur n'auraient que le sens qu'on voudrait bien leur donner ?

Autrement dit, peut-on vivre sereinement en faisant abstraction des notions de bonheur ou de malheur.

Ma définition du bonheur c'est cet instant précis où l'on se réjouit de vivre, lorsqu'on n'est ni dans le passé ni dans le futur. Ce moment précieux, furtif et fugitif, correspond au simple désir d'être, de s'accomplir, de s'épanouir dans ce que l'on pense, ressent et fait présentement.

On se réjouit simplement d'être là, vivant, présent dans l'acceptation de la réalité.

(Pour être heureux, il faut aussi garder à l'esprit la différence entre ce qui dépend de soi-même et ce qui dépend de l'extérieur.)

---

### **l'association (En quoi les idées de l'association peuvent nous aider sur cette route ?)**

Nous vivons avec des habitudes de penser, des conditionnements qui influencent nos décisions ! Certains ou certaines sont erronées, mais comme elles sont couramment admises, nous les utilisons en toute bonne foi pour juger une situation et prendre des décisions dans notre vie ! La société elle-même s'appuie sur des valeurs qui ne sont pas toujours en accord avec l'épanouissement de la vie ! Les religions ou les philosophies disent beaucoup de belles choses, mais elles véhiculent parfois des notions qui engendrent la culpabilité et surtout ne sont pas en accord avec cette énergie de vie qui tend à se manifester en nous !

Les réunions, le bulletin, les rencontres nous aident à être vigilent, à garder un esprit critique, à nous déconditionner ; cela ne résout pas les problèmes par miracle, mais nous pouvons prendre nos décisions avec plus de conscience ; avec une vue plus juste de leur importance et une vue plus juste de la route vers laquelle il est souhaitable que nous allions ! La télévision, notre entourage parfois, les valeurs habituellement admises dans la société ; tout cela nous martèle une façon de penser qui parfois est contraire à l'épanouissement et au respect de la vie. Pourtant et à notre insu, nous les intégrons comme des vérités ; par manque de vigilance, parce que tout le monde pense comme ça ! Le fait de mieux comprendre le vrai fonctionnement de la vie, nous aide dans l'éducation de nos enfants, dans notre manière de gérer notre travail, dans notre vie en général et même dans nos idées politiques !

Les idées transmises par les amis de la vie, nous aident à nous réconcilier avec cette vie ; principalement avec la nôtre et cette réconciliation agit comme une véritable psychothérapie ! Par contre, si nous voulons que ce soit efficace, nous devons faire attention à certaines croyances qui nous transmettent, souvent à notre insu, des idées qui au fond, donnent une mauvaise image de la vie ! Développons notre discernement, prenons dans chaque chose ce qu'elle a de bon ; mais faisons attention de ne pas annuler le bénéfice d'une démarche, par une autre qui lui serait contraire ! La bonne route c'est celle qui nous aide à mieux vivre ; celle qui nous aide à comprendre la vie ! Le monde meilleur que nous souhaitons passe par la fin des comportements infantiles, pour comprendre les vraies raisons des difficultés et ainsi pouvoir apporter de vraies solutions. Elles sont là....devant nous !

---

### **La route**

Quelle est la bonne route ? Y a-t-il « une » route, ou avons-nous chacun la nôtre ? Que ce soit conscient ou non, nous avons tous un but dans la vie, celui d'être plus heureux. Nos actes, même si nous n'en avons pas conscience, sont le plus souvent déterminés par ce désir et bien sûr, la

satisfaction de nos besoins élémentaires, a la même origine ! (Il est plus difficile d'être bien quand nous avons mal dormi ou si nous avons la faim au ventre !)...Oui....oui...celui qui jeune peut être heureux, mais parce que c'est volontaire ! Oui....oui....le sage, .....lui...enfin...à voir ? C'est un autre sujet ! mais objectivement, vous, moi .....notre sérénité en prendrait un coup si nous devons dormir dehors. Alors, la route n'est-elle pas tout simplement d'essayer d'être plus heureux ! Ce n'est pas une démarche égoïste ; relisons l'article sur le bonheur, dans le bulletin 14 ! Ce qui nous rend heureux, c'est d'être épanoui et nous savons bien que l'épanouissement de chacun est l'intérêt de tous ! (Voir l'article) Alors, une seule route ?..... La même pour tous ? .....OUI ! L'épanouissement ! Bien sûr, nous avons tous des points communs, mais aussi tous des différences et donc la manière de s'épanouir aura des points communs et des différences.

Cette démarche va paraître un peu légère à tous ceux qui ont une haute idée de leur niveau d'évolution! Leur haute route, ne va pas sans sacrifice, sans maîtrise de leur côté animal, sans maîtrise « du mal », dont ils sentent en eux les pulsions. Il y a là quelque chose de très important à comprendre. « Nous n'avons pas à maîtriser la vie, nous avons à enlever tout ce qu'il l'empêche de s'épanouir ! ». Ne passons pas sur cette phrase en vitesse.....sommes-nous d'accord avec cette démarche ? Si c'est oui ? Alors regardons dans notre route, si nous ne faisons pas souvent le contraire ! Rappelons-nous que le mal, la souffrance, viennent d'un empêchement de la vie ! La vie est une énergie qui doit s'exprimer à travers le potentiel commun et spécifique de chacun et toute souffrance morale ou physique vient quand elle ne peut pas le faire. Le mal « ou le diable » n'est pas en nous ! (À voir dans un prochain article)

En théorie, si depuis notre création, dans le ventre de notre maman, si la rencontre avec le monde, avec l'autre ; si cette rencontre avait toujours été juste et adaptée nous serions équilibré , facilement tournés vers les autres et vers la vie! Bien sûr, c'est utopique, car notre niveau de conscience est ce qu'il est et même en voulant bien faire, nous ne faisons pas toujours bien ! Nos parents aussi ont essayé de bien faire, le plus souvent, mais avec les croyances et les conditionnements de l'époque. C'est utopique, car nous sommes conditionnés (plus ou moins, mais tous !) par une société dont les valeurs vont souvent à l'encontre du respect de notre vie et de la vie en général ! C'est utopique, parce qu'il n'y a pas de société parfaite, ni d'éducation parfaite. Par contre, ce qui n'est pas utopique, ce qui est même le simple bon sens, c'est de tendre vers..... Tendre vers l'épanouissement, tendre vers une vie toujours plus intense, tendre vers la réalisation de notre potentiel! Tendre à s'intégrer toujours plus et à notre juste place, dans le mouvement de l'évolution humaine.

La route .....oui....elle est là ! « Prendre notre juste place..... apporter notre spécificité, dans le grand concert de la vie. »

-----