

## LE TRAVAIL - LA VOIE

Pourquoi suis-je mécontent ? malheureux ? malade ?  
Ou manquant de dynamisme et d'énergie ? hyperactif ?  
Qu'est-ce qui bloque ma joie de vivre ?  
Qu'est-ce qui m'empêche d'être qui je suis vraiment ?  
Pourquoi ai-je besoin de tant de sécurité extérieure ?

*La conscience est la seule vérité.*

*Son essence est la félicité.*

*En fin de compte,*

*il n'y a rien d'autre que cette félicité.*

*La joie surgit, quand l'esprit est tourné vers l'intérieur et  
la souffrance quand elle est dirigée vers l'extérieur.*

*En fait, il n'y a que de la joie ;*

*seule son absence entraîne la souffrance.*

*Notre être est joie - béatitude (ananda).*

*Ramana Maharshi*

Joie, contentement, bonheur, santé,  
c'est ce que nous recherchons tous.  
Mais où la trouver ? Et comment ?

Toutes les tentatives de trouver cela avec des médecins,  
avec de bonnes polices d'assurance, par l'alcool, par les  
drogues, par la réussite économique ou par un parte-  
naire finissent toujours par échouer.

La direction de notre recherche n'est pas la bonne.

Parce que, tout comme notre énergie vitale est en nous,  
la possibilité d'être en bonne santé et heureux ne peut se  
trouver qu'en nous.

Il existe de nombreux chemins vers le l'intérieur de soi,  
mais celui que tu suis finalement t'est généralement ré-  
vélé une fois que tu t'es mis en route. Et ensuite, ce sera  
exactement le chemin qui est déterminé par toi et  
ton thème.

Si tu souhaites obtenir plus de détails sur le travail  
et le parcours, je t'invite à continuer la lecture.

## La voie de méditation et de conscience

La méditation permet de calmer l'esprit agité et hyperactif et de le tourner vers l'intérieur. Et :

*La pratique de la méditation permet de revenir à notre être véritable.*

*La méditation est notre véritable être.*

*Ramana Maharshi*

C'est un chemin de rien faire. Parce que rien ne peut être fait pour revenir à soi, pour revenir à son centre et à son être véritable. Méditer, c'est ne rien faire. Ce qui ne veut pas dire que rien ne se passe. Quand je médite une distance entre moi et mes pensées se crée. Et tout peut devenir de plus en plus clair :

*Tout ce que vous pensez être, vous ne l'êtes pas.*

*Mais afin de comprendre qui vous êtes,  
vous devez d'abord comprendre qui vous n'êtes pas.*

*Sri Nisargadatta Maharaj*

La distance entre moi et mes pensées mentionnée ci-dessus est ce qui m'aide à me confronter à "moi" (= ce que je pense être). Au moment où je me confronte à une partie de "moi" - jusqu'alors inconsciente, mal aimée - pas seulement avec ma tête, mais avec chaque cellule de mon corps - et que je l'accepte, elle se dissout. Parce que : **ce n'est pas "moi" !**

C'est un processus de conscience qui a son propre rythme et sa propre vitesse.

Relativement vite, cependant, je commence à me détendre, car il devient aussi rapidement clair : tout ce que les autres disent ou pensent de moi, tout ce que je pense moi-même de moi, comment je dois me comporter de manière à être reconnu ou à pouvoir me reconnaître/aimer, tout cela n'est pas du tout "moi". -

Plus de jugement ! Pas de critique !

Grâce à la méditation et au silence, le lien avec l'existence se rétablit et le divin en soi peut à nouveau être aperçu. Et au moment où cela est conscient,

***Je suis la joie. Je suis la félicité***

*Osho*

## AUTRES VOIES

### La psychologie humaniste Osho

Parfois, le chemin de la méditation est trop difficile. Et évidemment pas seulement dans notre monde occidental et externalisé. **Chögyal Namkhai Norbu Rinpoché**, un maître de méditation tibétain, dit à ce sujet :

*L'esprit affecte à la fois le corps et l'énergie et dépend simultanément de l'état de ces deux éléments...*

*Il est important de comprendre l'interdépendance de l'esprit et de l'énergie..... Il y a des cas où il n'est pas possible de calmer l'esprit par la méditation. Il devient alors nécessaire d'effectuer des mouvements et de respirer ..... afin de contrôler à nouveau l'énergie.*

Les pratiques de **la psychologie humaniste** - qui s'intéresse à la globalité de la personne et cherche à harmoniser le corps, l'esprit et l'âme - sont également fondées sur cette prise de conscience, entre autres. Tout comme **les techniques de méditation active d'Osho**. Au début des années 1970, le maître indien Osho a développé ces méditations actives pour les "gens modernes" au quotidien stressé et agité. Grâce à des mouvements intensifs, l'énergie parfois fortement bloquée se remet en mouvement, le corps est occupé et l'esprit peut s'apaiser.

Les enseignements d'Osho sont très vastes. Le travail qui en découle a été et reste un cadeau qui change la vie de beaucoup de personnes. Il s'agit toujours de la VIE. Survivre n'est pas et n'a jamais été suffisant. Entrer dans les détails dépasserait le cadre de cet article. Néanmoins, une des réflexions d'Osho: **La compassion est thérapeutique**

**Question.** *Je vous ai entendu dire une fois que seule la compassion est thérapeutique. Pouvez-vous s'il vous plaît parler de la compassion.*

**Osho** *Oui, seule la compassion est thérapeutique, parce que tout ce qui est malade dans l'esprit de l'homme, c'est de la compassion. L'homme est malade à cause du manque d'amour. Tout ce qui ne va pas chez l'homme a à voir avec l'amour quelque part. Il n'a pas été capable d'aimer ou il n'a pas été capable de recevoir de l'amour. Il n'était pas capable de partager son être avec les autres. C'est la misère....*

*Ces blessures intérieures (ainsi causées) peuvent remonter à la surface de différentes manières: Elles peuvent devenir des maladies physiques, elles peuvent devenir des maladies spirituelles - mais fondamentalement l'homme souffre d'un manque d'amour. Tout comme le corps a besoin d'être nourri, l'âme ne peut vivre sans amour. En fait, l'âme ne peut pas naître sans amour. ... vous n'avez pas fait l'expérience de votre âme si vous n'avez pas aimé. Ce n'est que dans l'amour que vous pouvez faire l'expérience que vous êtes plus que le corps, plus que l'esprit.*

C'est pourquoi je dis que la compassion est thérapeutique. Qu'est-ce que la compassion? La compassion est la forme la plus pure de l'amour. Le sexe est la forme la plus basse de l'amour, la compassion est la forme la plus haute. ... Vous pouvez appeler la compassion prière, vous pouvez l'appeler méditation. **La compassion est la plus haute forme d'énergie.**

## AUTRES VOIES

### Qi Gong traditionnel

Ne pas oublier la voie du Qi Gong traditionnel.

Les anciens sages chinois ont découvert que lorsque nous ne sommes pas bien, lorsque nous sommes malades, l'énergie vitale dans notre corps est bloquée et déséquilibrée.

Je trouve que le Qi Gong traditionnel est l'une des "réponses" fascinantes et puissantes à l'observation de Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche. Par certains mouvements, par une respiration particulière ou par des idées spécifiques, nous influençons directement le flux de notre énergie vitale et donc l'état de notre esprit quotidien.

Cependant, comme le Grand Maître Zhi-Chang Li l'explique ici, il y a beaucoup plus que cela:

Le Qi Gong est le joyau du patrimoine culturel chinois. Elle est basée sur l'ancienne tradition chinoise du soin et de la „cultivation“ du corps et de l'esprit et contient une connaissance très différenciée de la "puissance centrale" de la vie et de la manière dont nous pouvons activer, entraîner et nourrir cette puissance omniprésente. Grand Maître Zhi-Chang Li

La pratique du Qi Gong traditionnel - Ben Neng (le guérisseur intérieur), les "Mouvements spontanés" et le Hui Chun Gong <sup>\*</sup>, montrent des effets de guérison (et de rajeunissement) fascinants. Selon Monnica Hackl, *le corps peut revitaliser l'esprit en s'assurant, par le moyen d'exercices, que d'autres schémas pathogènes et nuisibles sont dissous et que des nouveaux schémas de guérison et de vie prennent leur place.*

Lorsque les blocages énergétiques se dissolvent grâce à une pratique régulière et que l'énergie circule alors de plus en plus librement dans notre corps, l'esprit devient plus calme et plus clair. Des contenus/thèmes précédemment inconscients peuvent devenir visibles, être ressentis et ainsi peuvent se dissoudre. Salama, mon premier et vénéré maître sur ce chemin, l'a formulé ainsi il y a longtemps: *Ce n'est que lorsque nous prenons conscience de ces "héritages programmés" que nous pouvons les dissoudre, guérir les vieilles blessures et élargir notre conscience.*

Sauf quand nous suivons ce chemin, nous n'avons pas vraiment besoin de le faire - **ça arrive tout simplement**. Lorsque nous pratiquons régulièrement, nous créons le terrain propice à la reconnaissance, à la dissolution et à la conscience. Lorsque nous pratiquons, nous expérimentons qu'il est réellement possible non seulement de réactiver notre force vitale, mais aussi de libérer notre esprit : **Et de plus en plus souvent, comme si cela sortait de nulle part, nous ressentons un bonheur profond.**

<sup>\*</sup> Les exercices d'énergie et de rajeunissement gardés secrets pendant des siècles, qui jusqu'à récemment n'étaient disponibles que pour les moines taoïstes et plus tôt pour les empereurs chinois.