

DE LA PEUR A LA PAIX

SOMMAIRE

A) A la source de la violence

- 1/ La peur
- 2/ Le refoulement
- 3/ La projection
- 4/ L'attitude défensive
- 5/ Les masques que nous portons
- 6/ Devenir conscient de nos erreurs et les reconnaître

B) De la violence au dialogue

- 1/ Le combat, la fuite, ou le dialogue
- 2/ Apprendre à communiquer

C) Cette conscience qui nous fait défaut

- 1/ Intelligents mais pas très conscients
- 2/ Intellectualisation – égo
- 3/ Observer nos pensée et émotions au présent
- 4/ Interaction entre la paix intérieure et la paix internationale

D) Vers des attitudes de conscience et de paix

- 1/ De la défense au lâcher prise
- 2/ De la dépendance à la confiance
- 3/ Respirer
- 4/ De l'auto-mensonge à la lucidité
- 5/ Se pardonner - pardonner
- 6/ De la compétitivité à la collaboration
- 7/ Au-delà des actes : les pensées et intentions

E) Atteindre la paix et transmettre

- 1/ Arrêter de reproduire le passé
- 2/ Le bonheur durable ne vient pas de l'acquis mais du perpétuel changement
- 3/ Changer de l'intérieur pour transmettre aux générations futures
- 4/ Partir de soi pour tous, avec l'aide de la vie

5/ Transmettre

DE LA PEUR A LA PAIX

Approche théorique du livre de Thierry Janssen : «Vivre en paix», paru aux éditions Robert Laffont 2003, Marabout 2008.
Les propos ci-dessous ont été directement inspirés par le livre, de manière théorique, mais n'en présentent pas véritablement un résumé, ni n'en reflètent l'esprit.
Par respect pour l'auteur, et par souci de concision, les témoignages, récits et exemples du livre n'ont pas été repris, même si ce sont eux qui donne tout le relief à l'ouvrage.

A) A la source de la violence

1/ La peur

Thierry Janssen a initié l'écriture de son livre au lendemain des événements du 11 septembre 2001. En dehors de la médiatisation qui en a été faite, ces événements ont marqué les esprits, par l'extrême violence qu'ils représentaient. Une réaction naturelle à une telle violence est la colère, accompagnée de l'envie de faire disparaître au plus vite leurs auteurs. Pourtant, en y réfléchissant, assassiner un assassin, que ce soit par voie légale ou non, ne fait que rajouter au cycle infernal de la violence.

Cela suscite le questionnement : pourquoi vouloir tuer les terroristes et agir alors en miroir avec eux?

En fait, la colère sous-jacente à cette violence est générée par la peur que nous avons des auteurs de cette même violence. La peur de la violence est donc capable d'engendrer une violence tout aussi destructrice et assassine. Si nous sommes capables de la violence, de tuer quand nous avons peur de ceux qui tuent, il est fort probable que ces derniers, eux aussi, tuent parce qu'ils sont eux-mêmes aux prises avec la peur. Les humains sont donc aux prises avec les peurs qui les entraînent vers la violence, nourrissant un cercle vicieux, terriblement meurtrier.

Devenir conscient de ce mode de fonctionnement peut être le début d'un changement, qui commence par la propre conscience de nos peurs et de notre violence, ainsi que la compréhension et le pardon de celles des autres.

Pourtant il existe une alternative aux peurs, qui n'est possible que si nous devenons plus conscients. Et c'est l'amour. Cela démarre d'abord par un amour pour soi. S'accepter tels que l'on est dans toute notre réalité dans l'harmonie entre notre corps, nos émotions et notre intellect. La confiance que l'on a en soi peut alors s'élargir sur la confiance dans les autres. C'est le seul chemin capable de mener vers la paix.

« Si l'ombre ne peut exister sans lumière, la lumière, elle, peut rayonner sans ombre... il suffit qu'elle inonde la totalité de l'espace. L'ombre est inconscience. La lumière est conscience. » L'ombre est la peur, la conscience, l'amour.

La peur, non seulement entraîne la colère et la violence, mais elle est porteuse de souffrance. L'amour, sous toutes ses formes : pardon, indulgence, bienveillance, générosité, partage, ..., dissout la peur.

Devant des conflits complexes, issus de mille et une causes et influencés par mille et une autres, il est difficile de comprendre les tenants et aboutissants. Pourtant, derrière toutes les informations, vraies ou fausses, auxquelles nous avons accès, ce sont toujours les vieilles blessures, et les peurs de les revivre, qui sont à la base de tous les conflits, de quelque niveau qu'ils soient. Ce que le gens vivent à grande échelle est du même ressort que ce que chacun de nous vit lors de querelles individuelles. Le fait de le vivre en groupe amplifie la force destructrice de ces processus, ce qui explique que des communautés humaines aient pu être à l'origine des pires atrocités tout au long de l'histoire de l'humanité.

Car lorsque la peur est collective, les individus sont prêts à tout, en agissant au nom de la collectivité, en se déchargeant de leur propre responsabilité. Tant que des communautés, des peuples, des nations, tout comme des individus, vivront en fonction de leurs blessures du passé, ils resteront dans l'incapacité d'arrêter le cercle vicieux des violences.

Notre société adule la guerre. Nous honorons nos guerriers, et avons des écoles militaires, mais n'avons pas d'école de paix, où l'on apprendrait de manière ludique à se connaître, à se respecter, et à respecter l'autre.

Cela exigerait une transformation profonde de notre système de pensée. Et mieux vaudrait nous investir vers un progrès intérieur que sur les progrès technologiques capables de nous transporter vers la lune.

2/ Le refoulement

Lorsque l'on étudie le cerveau humain, on peut le représenter en trois niveaux :

le cerveau reptilien, responsable de toutes les fonctions vitales et déterminées par l'instinct, le système limbique (commun à tous les mammifères), responsable des émotions et sentiments, le néocortex, qui gère toutes nos fonctions intellectuelles, c'est-à-dire, en gros : la pensée.

Les trois cerveaux permettent donc trois niveaux de conscience : instinctuelle, émotionnelle et intellectuelle.

La collaboration entre ces trois niveaux, implique que lorsque le néocortex est aux commandes, il peut stopper l'arrivée des informations des autres niveaux, via le refoulement, c'est-à-dire que l'information secondaire des niveaux instinctuels et émotionnels, est renvoyée à l'inconscient (par exemple, un bruit de fond, une respiration qui s'accélère, un battement de cils). Le refoulement permet dès lors d'employer nos potentiels intellectuels au plus loin de nos capacités.

Quand nos instincts et émotions sont en contradiction avec nos raisonnements, ou qu'ils sont trop douloureux à gérer, nous les refoulons également, et les rendons inopérants, inconscients. Il devient alors possible de commettre des actes inhumains et de perpétrer des atrocités avec une rationalité évidente, mais sans éprouver la moindre part d'émotion. Thierry Janssen n'hésite pas à citer Hitler et Polpot, ayant commandité la mort de centaines de milliers de gens. « Les plus grands tyrans sont sans doute des êtres profondément blessés, dont le moyen de survie a été de refouler leur souffrance afin de ne plus jamais la ressentir, et ce pour le plus grand malheur de l'humanité. »

Pourtant, en méconnaissant ce mécanisme, nous restons incapables de tirer les enseignements de l'histoire afin de ne pas perpétuer les malheurs. Et nous fonctionnons tous de la sorte, quand par exemple nous mangeons goulument en même temps que nous regardons les cadavres du journal télévisé. Et cette méconnaissance nous rend tout simplement inhumains, tout en étant inconscients de l'être.

Une pensée, un raisonnement qui fait fi de l'émotion, nous ment. Ecouter nos émotions peut donc nous ramener à la vérité. Pourtant la culture occidentale privilégie de loin la pensée sur l'émotion. Nous vivons dans notre mental, déconnectés de notre corps et de nos émotions, et sommes dès lors tous capables, non seulement du meilleur, mais surtout du pire.

En faisant fi des signes émotionnels et physiques, nous créons un déséquilibre dans notre fonctionnement. Tout d'abord, cela nous laisse incapables de répondre à nos besoins, car incapables de les entendre; et de cette manière cela nous mène à somatiser. Ensuite, le mental finit par fonctionner à vide. Un raisonnement purement mental peut expliquer sa propre logique, mais il ne peut expliquer la logique de la vie. Les logiques purement mentales peuvent ainsi mener vers des folies meurtrières, déconnectées de toute conscience. Si nous nous identifions à notre seule pensée, nous n'avons plus accès à l'intelligence supérieure, à une conscience spirituelle, nous sommes alors capables de trouver les arguments les plus cartésiens qui justifieront la logique des pires horreurs.

3/ La projection

En plus des peurs et du mécanisme de refoulement, nous avons recours à beaucoup de comportements souvent inadaptés, qui vont aider les violences à se manifester.

Nous menons bien souvent nos relations en utilisant inconsciemment le mécanisme de la projection, qui consiste à interpréter les pensées et émotions de l'autre, par supposition non fondée, en fonction de nos attitudes mentales et émotionnelles qui nous sont propres, souvent inconscientes, et non généralisables. Et ainsi, ce que nous projetons sur les autres, confirme ce que nous croyons déjà. Nous interprétons le monde avec nos lunettes qui n'ont pas la couleur de la réalité. Or nous ne pouvons savoir ce que les autres pensent réellement. Car soit, ce qu'ils en disent ne colle pas forcément à la réalité, soit ils ne nous le disent tout simplement pas.

Nous pensons souvent que les autres pensent la même chose que nous. Ou nous jugeons négativement chez l'autre ce que nous ne voulons pas voir chez nous. Nous admirons chez l'autre les qualités que nous voudrions avoir. Et nous confondons cela avec l'empathie qui est la véritable capacité à comprendre autrui et ressentir comme lui. Connaître et reconnaître cette pensée en miroir, peut nous servir à nous découvrir, et nous faire évoluer. S'observer et s'accepter tel que l'on est vraiment, permet de pouvoir observer et accepter les autres tels qu'ils sont réellement, et éviter les malentendus, les jugements, les conflits. En refusant la

projection, nous cessons de nourrir nos peurs, et évitons de créer des situations qui mènent à la violence.

4/ L'attitude défensive

Bien que l'être humain soit grégaire, il vit en permanence relié à des peurs : peur d'être abandonné, rejeté, trahi, ignoré. Les peurs engendrent tous les sentiments négatifs : de l'angoisse à la méfiance, de la colère à la haine, en passant par la culpabilité et bien d'autres encore. Ces peurs nous mettent donc sur la défensive et entravent nos relations, et cela depuis notre plus tendre enfance, et depuis la nuit des temps. Or ces peurs sont, pour la plupart, d'une certaine manière, le fruit de notre intellect, qui va élaborer toutes sortes de stratégies pour se protéger, mais cela va nous isoler des autres. Ces stratégies vont : du masque, au contrôle, à la manipulation, la rigidité et la conformité. Or nous n'avons pas conscience que ces stratégies nous mènent plus à souffrir qu'autre chose. Et nos peurs et nos attitudes défensives, nous mènent à considérer les autres comme des ennemis, et finissent par nous conduire vers les guerres de toutes sortes. Et les guerres nous maintiennent dans la peur : cercle vicieux.

Et très souvent, ces peurs sont infondées, créées par l'intellect sur base de ses interprétations erronées de la réalité (projection).

5/ Les masques que nous portons

Une des stratégies pour gérer notre peur et nous socialiser malgré elle est de la masquer. Cela nous permet de nous faire reconnaître et aimer... pour qui nous ne sommes pas. Mais cela nous empêche aussi de vivre notre vraie vie, de ressentir nos vrais sentiments, consciemment. En contrôlant nos masques, nous allons aussi tenter de contrôler les autres. Pour maintenir notre masque, et le magnifier, nous rejetons toujours les fautes sur autrui. Nous trompons autrui, mais aussi nous-mêmes, nous interdisant l'authenticité et l'honnêteté dans la relation. Surtout, que notre fragilité et nos faiblesses ne puissent devenir apparentes! Et dans la plupart des cas, nous sommes prêts à nous battre farouchement pour défendre ces apparences.

Le moment où notre tendance sera la plus forte pour endosser un masque, est celui où nous devons nous présenter publiquement : pour faire passer un message, ou nous vendre (pour obtenir un emploi par exemple) à des inconnus. Ce sont des situations où la peur peut nous envahir. Pourtant, dissimuler notre peur est rarement le plus adéquat, surtout que nos émotions, par le truchement des signes de notre corps, risquent de nous dévoiler. Avoir le courage d'accueillir la peur, de se montrer tel que l'on est, et même d'avouer cette peur, est le gage pour que l'on soit pris pour qui l'on est, et non pour un autre : notre masque. C'est la voie vers la confiance. Et l'état d'esprit qui se dévoile donne une assurance intérieure. « Car on ne reçoit qu'en fonction de ce que l'on demande, et montrer un masque, c'est demander quelque chose qui est pour quelqu'un d'autre que nous, à savoir notre masque. » Avec le risque, ensuite, d'accuser celui qui donne, pour ce qu'il a donné au masque.

6/ Devenir conscient de nos erreurs et les reconnaître

Notre personnalité tâtonne dans la pénombre et la peur, se complaisant dans l'habitude et répétant toujours les mêmes erreurs. Notre essence, si nous y sommes attentif, nous éclaire la voie, loin de la peur. Nous pouvons la laisser nous guider, et nous enseigner, loin du contrôle, de la lutte, dans la compréhension des choses et leur positivité.

Elle nous apprend que : « Toute cause entraîne une conséquence, et dans ce jeu-là, nous sommes souvent l'auteur des causes et la victime des conséquences.

En vivant sous le diktat de la personnalité, nous prenons le chemin de la peur, de la méfiance, de la négativité, en passant par le jugement, le dénigrement, l'angoisse, la victimisation jusqu'à la dépression. Nos murs de protection sont nos jugements et nos croyances, héritées de notre éducation, que nous érigeons bien souvent comme des bunkers. » « Notre négativité cache notre peur. »

En s'observant et se connaissant mieux, nous pouvons devenir conscient et accepter nos limites et nos besoins, sans projeter sur les autres la responsabilité de leur non respect. Et cette acceptation conduit à reconnaître et accepter les limites et les besoins d'autrui. Nous reconnaissons notre humanité et celle de tous les humains. Et c'est ainsi que nous pouvons trouver la paix.

B) De la violence au dialogue

1/ Le combat, la fuite, ou le dialogue

Dans le monde animal, face au danger, deux possibilités se présentent : la fuite ou l'attaque. L'attaque correspond à la guerre, et la fuite, nous pouvons la considérer comme une guerre froide, car il n'y a pas d'acceptation, ni de l'autre, ni de la situation. Cependant, la retraite peut être un chemin intermédiaire, si elle n'est qu'une étape, pour éviter la guerre chaude, afin d'apaiser les émotions de peur et de colère, et d'ouvrir la conscience vers autre chose. Toutefois, la fuite rompt le lien et la confiance.

Souvent nous nous limitons entre ces deux choix, alors qu'il en existe un troisième pour l'être humain : celui du dialogue.

Dialoguer donne l'occasion de se confronter à la réalité, à écouter et comprendre l'autre, à être écouté et compris par l'autre. Cela exige de faire fi de la peur, et faire le pari de la confiance, et cela nécessite avant tout de baisser les armes.

2/ Apprendre à communiquer

Résoudre les crises ne peut se faire qu'en communiquant. La communication non-violente propose diverses pistes pour y arriver de manière positive, constructive.

Une communication vers la paix implique les repères suivants :

- Chacun a un fond bon quoi qu'il advienne.
- Nos différences sont superficielles, liées à notre personnalité. Essentiellement, nous avons les mêmes besoins.
- Le dialogue exige d'observer, ressentir, reconnaître nos besoins, être capable de demander.
- Le dialogue se compose d'expression et d'écoute, sans jugement.

Pour y arriver, mieux vaut :

- se limiter à l'expression de l'observation, exempte de jugement;
- parler en notre nom ('je' et non 'tu');
- être conscient, assez précisément, de nos réels ressentis et besoins;
- apprendre à connaître et gérer nos colères, à les exprimer de manière saine, et en garder la responsabilité personnelle, ce qui amène à refuser toute forme d'agressivité et violence (voir l'article de Pema Chödrön: <http://sechangersoi.be/4Articles/notrepropreviolence01.htm> , ainsi que l'article : « De l'opposition à la non-violence », <http://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm> , à ce sujet), car cela est destructeur tant pour l'autre que pour nous-même. La colère peut nous traverser : elle n'est pas nous;
- exprimer au-delà de nos pensées, nos ressentis, afin d'éviter de projeter sur l'autre nos peurs et nos souffrances sous forme de reproches;
- assumer la responsabilité de nos actes;
- laisser aux autres assumer la leur, et agir indépendamment d'eux en fonction de nos besoins et non des leurs;
- garder à l'esprit que nous avons tous les mêmes besoins, pour nous respecter, respecter ceux des autres, et amener les autres à respecter les nôtres;
- être capable de faire des demandes sans exigences (qui permettent le refus), en écho à nos besoins et ressentis, de manière positive, et en respect de l'autre;
- respecter les besoins de l'autre;
- être capable de réellement écouter (avec empathie, sans jugement), même lorsque l'on nous juge ou nous agresse, et sans imposer nos solutions;
- rester à l'écoute de soi-même en respectant nos limites;
- oser faire le premier pas dans une situation conflictuelle.

C) Cette conscience qui nous fait défaut

1/ Intelligents mais pas très conscients

Les moyens pour parvenir à la paix sont connus depuis des millénaires, mais nous n'avons pas encore été

capables de les entendre véritablement. L'humain fait montre de pas mal d'intelligence dans certains domaines, mais il est encore très loin d'avoir atteint la conscience, pour en faire un plein usage. L'absence de conscience avec incapacité de gérer nos peurs, nous mène bien trop souvent à faire un très mauvais usage de notre intelligence.

La mondialisation actuelle pourrait donner un sérieux coup de pouce vers cette transformation, indispensable pour que l'humain puisse y survivre.

2/ Intellectualisation – égo

Cependant, l'intellect a ceci de prodigieux, il nous permet d'être conscients de notre corps et de nos émotions, et d'effectuer des choix en dirigeant ainsi notre propre évolution. L'envers de la médaille est l'existence de l'égo : l'identification à notre pensée (et notre représentation de nous-même). La pensée qui s'entretient elle-même, va également nous absenter de notre vie, en se projetant continuellement dans le passé ou le futur, en nous empêchant d'être ancrés dans la réalité, rendant toutes nos projections subjectives.

3/ Observer nos pensées et émotions au présent

Nous avons en général beaucoup de mal à nous définir au moment présent. Nous ne cessons de fuir dans le passé ou de nous projeter dans le futur, manquant ainsi le seul moment où nous pouvons agir concrètement : le moment présent.

Le moment présent est le moment de la conscience et de la transformation. Il ne fait place ni aux regrets, ni aux espoirs, mais à la réalité. Ce sont nos ressentis physiques, nos émotions et sentiments, qui peuvent nous aider à rester en contact avec le présent, balayant le ronron des pensées. En devenant l'observateur de nos pensées et émotions, nous rejoignons notre essence, empêchant leur emprise sur nous. « Observer l'intellect c'est lui ôter de l'énergie. » C'est ôter l'énergie de nos peurs, de la guerre, et donner une chance à la paix. En observant nos pensées et sentiments, nous cessons de donner de l'espace à l'observation de l'autre, et l'interprétation de ce qu'il pense: nous arrêtons de « supposer ». Nous arrêtons d'échafauder et de croire à des théories qui ne sont enracinées dans aucune réalité.

Le temps présent est le temps de l'intimité avec soi, et les autres, le temps de la paix, le temps de l'amour. Les peurs ne peuvent exister qu'en fonction du passé et du futur, elles n'ont pas droit de cité dans le présent, et c'est là un puissant antidépresseur.

L'évolution qui nous attend pourrait se résumer par la citation extraite des Upanishad :

« Celui qui est dans l'ignorance écrit sa vie dans la pierre.

Celui qui cherche l'esprit écrit sa vie dans l'eau.

Celui qui est libéré écrit sa vie dans l'air. »

4/ Interaction entre la paix intérieure et la paix internationale

Lorsque nous nous cachons derrière nos masques, jugeons durement ceux qui ne correspondent pas à nos références et nous indignons des guerres et injustices que nous propose le petit écran, nous sommes très loin de nous-même, de la conscience de nos vécus, et nous perpétons ainsi les guerres à notre échelle, avec notre entourage, prêts à nous plaindre, à râler, et à répandre notre poison les concernant. Comment alors pourrions-nous envisager la paix dans les conflits armés? « Chaque fois que nous acceptons de reprendre contact avec nous-mêmes, nous aidons à créer un peu plus de paix dans le monde. » Notre élévation de conscience est bien plus puissante que toutes les guerres que nous pourrions mener pour la paix.

D) Vers des attitudes de conscience et de paix

Un travail préalable sur soi est avant tout nécessaire avant de pouvoir envisager la paix dans les relations et entre les communautés.

1/ De la défense au lâcher prise

Nous sommes chacun tiraillés dans deux directions : la première, séparatrice, mue par la peur, nos masques et défenses, qui nous mène à l'opposition, au combat, à la recherche pour survivre, et au contrôle de ce qui nous entoure. On peut l'appeler séparateur, personnalité, égo, faux moi, produit de l'intellect.

La seconde tendance, unificatrice, est caractérisée par le lâcher-prise, elle se laisse porter par le courant, en confiance avec la vie.

Nos défenses nous conduisent à vivre ce que nous redoutons, confirmant ainsi nos croyances « Chaque fois que nous avons peur que les autres nous trahissent, nous manipulent ou nous contrôlent, notre personnalité s'efforce de contrôler et de manipuler par la force ou la séduction. Inévitablement, les autres tentent de nous échapper et nous concluons que nous avons raison de vouloir les contrôler. Enfin, lorsque nous avons peur de ne pas être à la hauteur et que nous cherchons à masquer ce que nous jugeons être nos imperfections, nous devenons à ce point rigides que plus personne ne peut voir la beauté et la créativité débordante qui nous habitent. Ainsi, en cherchant à être parfaits, nous devenons réellement imparfaits. »

Prisonniers de notre passé qui nous a induit vers ce cercle vicieux, il nous est difficile d'en sortir. Seule la conscience, qui implique l'acceptation de soi dans toutes ses dimensions, peut nous en sortir. Blessés du passé, inquiets de l'avenir, seul le présent peut nous reconforter et nous mettre en paix, et nous dévoiler notre essence, quitter la souffrance dans le lâcher-prise, et nous réaliser pleinement. (voir aussi le conte « nourrir le loup » :

<http://sechangersoi.be/5Contes/Nourrirleloup.htm>).

2/ De la dépendance à la confiance

Dans ce qui est dit publiquement sur l'amour, il y a souvent confusion avec la notion d'attachement et de dépendance, deux pôles bien distincts du véritable amour. L'attachement est pourtant le mode de relation le plus répandu. La différence la plus importante entre les deux, se situe de la peur à la confiance, du contrôle à la liberté.

Dans la relation amoureuse débutante, il est plus question des besoins, et des manques. Le véritable amour étant encore à construire. Et la relation amoureuse débutante est bien plus basée sur un marché conclu entre deux égos, qui tôt ou tard seront démasqués. L'égo espère dans la relation que l'autre va résoudre ses propres problèmes. Ainsi tout est en place pour le malentendu jusqu'à ce que nous découvriions que l'autre ne répond pas à nos attentes, ne guérit pas nos blessures, que nous sommes seul à pouvoir soigner. C'est seulement alors que l'on peut réellement bâtir une relation d'amour. Il s'agit d'un choix que l'on peut faire en conscience, une direction à prendre vers laquelle il n'y a pas de souffrance.

3/ Respirer

Pour rester éveillé à notre conscience dans une situation émotionnellement houleuse, la prise en considération de notre respiration peut nous aider à apaiser les réactions du corps et retrouver notre calme, en la dirigeant vers la profondeur et vers un rythme régulier. Cela « réduit les conséquences de la négativité de notre adversaire, sans utiliser les mêmes arguments et procédés que lui. » Dans ce sens, « la respiration est un précieux instrument de paix. »

Dans certaines situations, quand nous nous sentons jugés; nous nous mettons sur la défensive, ou commençons à nous justifier, en recherche de reconnaissance, alors que notre interprétation d'un jugement n'est pas forcément correcte. Et à notre attitude, notre interlocuteur ne pourra répondre qu'en miroir, fermant le piège sur la situation. Si nous respirons, reprenons conscience de la réelle situation, nous pourrions peut-être retourner la situation et éviter les blessures inutiles.

4/ De l'auto-mensonge à la lucidité

L'état de conscience ici et maintenant, avec regard lucide sur la réalité, pour ceux qui y parviennent, n'est jamais un état permanent. La plupart du temps, notre égo intellectualise la réalité, nous faisant quitter la conscience, nous manipulant, et nous amenant à nous mentir et à mentir à d'autres, et créer de la sorte les circonstances propices aux conflits. Plus nous parvenons à être vrai, plus nous améliorerons déjà nos

relations, tout en arrêtant d'être bernés et de participer à la mascarade que représente notre système de société. « Rien n'est plus dangereux qu'un menteur qui ne sait pas qu'il ment », et nous mentons tous.

5/ Se pardonner - pardonner

« Le pardon est sans doute le plus beau cadeau que l'on puisse offrir à soi-même et aux autres. »

Pour être capable de pardonner il est bien souvent nécessaire de se pardonner à soi-même. Se pardonner et pardonner aux autres permet de relâcher beaucoup de tensions, de renouer ou améliorer les relations. Lorsque l'on est capable de pardonner, on peut alors constater que l'amour est plus fort que la peur, il nous donne la paix.

Il ne s'agit pas de pardonner les actes, mais bien les personnes, dans leur entièreté : ce qu'elles sont, leurs pensées, leurs ressentis, leurs actes. Pardonner est un choix, le choix au présent de s'alléger du passé, de nos souffrances. Chacun agit en chaque instant en fonction de son niveau de conscience, et notre conscience évolue, elle n'est plus celle du passé. Le pardon est la clé de la libération et de la guérison. Le pardon de soi conduit à pardonner l'autre et lui permet de nous pardonner.

Pardoner est un choix, qui permet de tirer un trait sur les souffrances du passé, de miser sur la confiance en l'autre, en lui reconnaissant le droit à l'erreur, car nous nous reconnaissons ce droit. Pardonner apaise bien plus que ne peut le faire provisoirement la vengeance, c'est un cadeau qu'on se fait à soi-même.

6/ De la compétitivité à la collaboration

Le concept de guerre ne concerne pas que les conflits armés. C'est un mode de fonctionnement qui occupe nos vies à tous moments. Cela se traduit dans notre langage, dans toutes les formes de compétitions et d'opposition de la vie. Nous résistons à la nature, à la vie. Nos peurs nous mènent à vouloir tout contrôler, pensant faire mieux que la vie, que la nature, capable de nous faire la guerre à nous-mêmes, le cas échéant.

La société, par tous les biais, exige de nous des performances, et en général, dans un cadre bien précis, faisant fi de nos réelles capacités, de ce qui fait notre essence.

De générations en générations, on nous éduque dans la peur, en tentant de nous faire entrer dans une case, et chacun retransmet tout simplement ce qu'il a appris, ignorant qu'il existe d'autres voies. Pour casser ce cercle vicieux, seule la conscience de s'y trouver permet de choisir autre chose, de passer du chemin de nos peurs, à la voie de l'amour.

Face à l'amour conditionnel de notre entourage, nous n'avons que le choix de nous révolter ou nous y soumettre. S'y soumettre sous un masque ou se révolter dans la violence. L'amour inconditionnel est, lui, empreint d'acceptation de l'autre. Et pour accepter l'autre, il faut d'abord s'accepter soi-même, et se montrer sans masque.

Le registre de la compétition dans lequel nous vivons exige de nous battre sur tous les fronts afin de rester gagnant. Or « aux yeux de l'amour, il n'y a pas de véritable gagnant s'il y a ne serait-ce qu'un seul perdant ».

7/ Au-delà des actes : les pensées et intentions

Au-delà des actes concrets vers la paix, Thierry Janssen attire l'attention sur la nature invisible de la vie, qui nous invite à nourrir d'autres pensées, d'autres émotions, d'autres intentions. « Le monde extérieur est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de chacun de nous, nous attirons à nous ce que nous refusons de voir en nous, c'est la magie de l'Univers, car tout a un sens... » (voir aussi à ce sujet l'article « [Le boomerang des pensées](http://sechangersoi.be/4Articles/boomerang01.htm) » : <http://sechangersoi.be/4Articles/boomerang01.htm>).

Nos pensées et intentions, même non suivies d'actions, ont un impact concret sur la réalité.

Il existe également la théorie des champs morphogénétiques, illustrée par la légende du centième singe (voir l'article à ce sujet : <http://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm>). Cette théorie émet l'hypothèse que l'évolution de chacun a un impact sur l'évolution de tous, en dehors de toute communication entre individus.

E) Atteindre la paix et transmettre

1/ Arrêter de reproduire le passé

En nous affranchissant de nos peurs, actuelles, en acceptant de donner le pardon maintenant, en reconnaissant à l'autre sa place et ses droits maintenant, nous donnons la chance à la paix pour maintenant et pour le futur. Apprendre des expériences du passé, consiste à pouvoir aller au-delà des conflits, stoppant net les vieilles rancoeurs, en étant plus conscients des enjeux, de nos peurs, de l'impact de nos pensées, en reconnaissant nos émotions et nos réels besoins. C'est le seul moyen de nous libérer de tous les conflits, de toutes les guerres, à quelque échelle que ce soit.

Tant que nous ne tirons pas les leçons de notre passé sous cet angle-là, nous ne pourrons pas construire un avenir plus positif. Tant que nous ne nous décidons pas à ne plus reproduire ce qui a toujours été fait; tant que nous ne brisons pas le cercle vicieux, nous perpétuerons les massacres, resterons prisonniers des rapports de force.

2/ Le bonheur durable ne vient pas de l'acquis mais du perpétuel changement

Si nous basons notre bonheur sur la présence de personnes, de situations, ou d'objets dans notre vie; comme tout à une fin, nous sommes condamnés alors à ne pas rester heureux. « Tout bonheur contient en lui sa part de souffrance. » Seul le changement est immuable. La recherche de tels bonheurs durables est donc vouée à l'échec. En nous identifiant à nos possessions, ou au fait d'être aimé, nous faisons la même erreur que lorsque nous nous identifions à nos pensées. Tout cela ne sont que des moyens d'être et d'évoluer. Le bonheur venant des circonstances procure satisfaction et plaisir, le bonheur que nous trouvons et choisissons en nous, procure joie et paix. Il demande, pour l'atteindre, de faire confiance à la vie, et de lâcher-prise, en acceptant pleinement ce qui est, au moment présent.

3/ Changer de l'intérieur pour transmettre aux générations futures

Selon Thierry Janssen, quelle que soit la religion, le message reste le même : « Le monde est un, la diversité est nécessaire à cette unité, et l'amour s'exprime à travers elle. ». Et il faudra dès lors transformer fondamentalement l'enseignement à nos enfants, et cela commence dès le berceau . Et cette transmission n'est possible que si nous incarnons ce que nous tentons de léguer. Une éducation de punition, de compétition, ne peut que prolonger les mentalités caduques.

4/ Partir de soi pour tous, avec l'aide de la vie

Si la décadence, à un niveau mondial, est encore en train de s'amplifier, il y a en parallèle de plus en plus d'individus, qui, via des chemins très divers, effectuent un travail d'évolution intérieure important. Cela implique un chemin psychologique et spirituel mais également un travail au niveau corporel pour libérer les blocages émotionnels les plus anciens, inscrits jusque dans nos cellules.

Commencer par soi-même est le seul chemin possible, pour retrouver notre essence, délaisser nos haines, et nourrir la bienveillance et la coopération, et retrouver la paix et la sérénité.

A la différence d'une approche politique telle que le communisme, il s'agit d'un chemin spirituel, car il vient du coeur, de la démarche individuelle et consciente, et ne passe pas par l'autorité d'un quelconque rapport de force. « Un message de paix ne peut être diffusé par la guerre, il ne peut être que proposé. » Il s'agit d'un progrès dans la mesure où les progrès atteints par nos connaissances sont alors partagés par tous et pour tous. La satisfaction des besoins se fait alors dans la confiance, pour la satisfaction de tous, et non dans le but égoïste de nous défendre de nos peurs; à la place de l'illusion de liberté que cette attitude nous procurait, nous découvrons alors la véritable liberté, où la conscience nous permet de quitter nos attitudes défensives, en acceptant ce qui est, nos réelles motivations peuvent alors apparaître et nous porter vers l'harmonie dans la diversité.

Dans une telle perspective, il devient difficile de nier l'existence d'une intelligence supérieure qui nous entoure, qui est au fond de nous : la vie.

Quand nous sommes en guerre (quelle qu'elle soit), nous sommes en guerre contre la vie. La tâche et le

chemin sont longs pour aller vers la paix, et si nous y parvenons, nous réaliserons un réel saut dans l'évolution. C'est de l'intention que nous pouvons partir, et cette intention peut prendre place ici et maintenant.

5/ Transmettre

En positivant notre approche de la vie, nous sommes à même de pratiquer cette intention. Le moyen le plus direct pour y arriver est de reconnaître tout ce qui nous satisfait, nous contente. Même les épreuves de la vie, même nos adversaires, nous rendent service pour nous faire évoluer loin de nos peurs, plus près de l'amour. Ils nous offrent des leçons de vie indispensables pour nous éveiller. L'égo redevient alors l'outil qui peut nous aider. Alors, ceux qui ont commencé à apprivoiser leurs peurs peuvent aider ceux dont le parcours est encore dicté par les peurs, pour rejoindre ensemble l'harmonie, et oeuvrer à une mutation profonde du monde.

La peur stimule la guerre, l'amour engendre la paix. Cette équation défie la rationalité pure, car elle intègre la dimension des sentiments et des émotions, que nous ne pourrions plus ignorer si nous voulons évoluer.

Claire De Brabander
version de février 2009
du site du site <http://sechangersoi.be>
page <http://sechangersoi.be/4Articles/vivreenpaix.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée, ainsi que le livre source, son auteur et ses références.