
De l'inconscient au conscient

La plupart du temps, nous ne sommes pas conscients. Nous sommes endormis dans le mental, emportés par des émotions. Nous ne sommes pas libres de tout cela mais nous ne le voyons pas.

Par exemple, nous ne sommes pas libres de nous-mêmes, c'est à dire que nous luttons contre nous, nous ne nous connaissons pas tel que nous sommes. Nous luttons contre les autres, le passé, le moment présent, là aussi, le plus souvent sans même le voir.

Nous vivons dans la peur, le désir, nous nous laissons emportés mais sans en être conscients.

Cela fait que nous cogitons, nous sommes emportés, confus en nous mais aussi lorsque nous nous exprimons, et plus cette machine infernale se met en route plus elle augmente, nous fatigue, nous empêche de vivre en paix, de sortir du doute et des problèmes, de dormir, de prendre soin de nous et de notre santé et des autres par la même occasion.

Sans cette présence, cette confiance et cette clarté, nous nous coupons de notre intuition et nous agissons dans la raison et non dans le coeur, nous faisons fausse route et cela nous éloigne de notre joie d'être.

Toute cette inconscience nous amène à penser que l'extérieur est responsable de nos réactions, de nos souffrances, de nos émotions, c'est d'ailleurs pourquoi nous l'accusons.

Cela vient de ne pas savoir qui l'on est.

Cela nous procure un sentiment d'impuissance, nous nous sentons pris au piège et perdus et fatigués.

La bonne nouvelle c'est que nous avons le pouvoir de changer ce que nous sommes.

L'accompagnement que je propose vous permet de prendre conscience de vous-mêmes, de voir que vous luttez, et où est-ce que vous n'êtes pas libres.

Il vous permet d'acquérir la connaissance de soi, de voir la réalité, et de vous aimer avec honnêteté, quoi que vous soyez.

Aimer ce que nous sommes, nos émotions, nos pensées, nos actes, permet de nous en libérer et d'aimer les autres. Car comment aimer les autres si l'on ne s'aime pas déjà soi-même !

Tant que nous ne sommes pas libres, nous ne pouvons pas connaître la paix en nous. Notre mental reste agité et semble incontrôlable alors qu'il n'est que le prolongement de notre être.

Plus nous aimons et acceptons, plus nous nous libérons et plus notre mental est paisible.

Cette connaissance de soi nous permet de rester en paix devant les jugements extérieurs, puisque lorsque l'on sait qui l'on est, nous ne pouvons plus culpabiliser ou être affectés par des paroles extérieures.

Si nous agissons bien nous le savons, et si nous faisons le mal, nous le savons aussi. Ainsi, nous ne sommes pas de mauvaise foi, et nous ne discutons pas pour rien dire ou pour nous défendre.

Cela supprime aussi le désir de voir les choses, les autres, autrement qu'ils sont.
Cette liberté là, c'est l'amour de soi et la tranquillité intérieure, la responsabilité de soi.

Il est bien évident que si nous suivons une personne et écoutons ses conseils sans savoir qui nous sommes, comment savoir si c'est bien ce que nous devons faire ou changer de nous ?
Il est important de ne pas être aveugle de soi si l'on ne veut pas être manipulé et perdu.

Un guide spirituel ne dit pas qui vous êtes, ou ce que vous devez faire, il ne conseille pas, ne coach pas, il ne fait pas de psychologie. Il vous amène à la conscience des choses pour que vous en soyez libres et que vous puissiez voir clairement ce que vous êtes et ce qu'est votre vie. Il vous permet aussi de savoir choisir en conscience et de savoir voir ce que vous pouvez changer ou ce qui n'est pas possible en vous amenant à être conscient de vous-même.

Se connaître, par exemple, c'est savoir que l'on est orgueilleux, menteur, que l'on veut paraître fort ou gentil et que l'on ne s'écoute pas, que l'on est fier et non réaliste ou négatif et qu'on se déprécie, ou bien que l'on ne sait pas nos limites ou bien que l'on ose pas les exprimer, que l'on a peur de blesser, ou que l'on se croit plus intelligent que les autres.
Tout cela c'est se connaître tel que l'on est.

Après avoir fait ce chemin, qui demande du courage et de l'honnêteté, il reste la sagesse et l'évolution pour changer ce qui nous semble bon à changer.

C'est un beau chemin, qui apporte de la clarté en soi, la possibilité de bien se connaître et de l'exprimer clairement, de l'harmonie, de la paix.

Si vous ressentez que vous voulez faire ce chemin de vérité, je serais heureux de vous accompagner, de vous guider et de vous soutenir dans les moments difficiles, d'être une écoute attentive et ensemble nous ferons la lumière sur vos zones d'ombre.

À bientôt !

Patrice