

Introduction...

La croissance de l'être : Un chemin, une voie, un émoi, une milonga sentimentale

S'affirmer, retrouver confiance en soi, accueillir ses émotions, se reconnecter à sa vraie nature, lâcher le mental, vivre dans l'instant présent, être en pleine conscience, vivre en étant présent à soi-même, retrouver le calme intérieur, respirer la joie de vivre, se connaître, s'épanouir, être conscient de Soi, se réaliser, vivre en harmonie avec les autres, cheminer vers Soi, guérir ses blessures et son enfant intérieur, s'accepter, se découvrir et s'aimer, être Soi, retrouver le bien-être et la santé, être Libre et dans la Joie et l'Amour plutôt que dans les peines et les peurs, être heureux. Voilà ce que propose le développement personnel aujourd'hui dans un flot intarissable d'informations qui ne fait que nourrir notre mental en lui ordonnant de lâcher prise ! Nous vivons une époque où nous avons la chance d'avoir un accès illimité à l'information avec une grande difficulté à en faire émerger un sens. Cette injonction au bonheur et au bien-être renforce l'éternelle question : quoi faire, comment et quand le faire pour être heureux et en bonne santé ? Pour quoi le faire ? Comment se retrouver dans la masse d'informations que nous avons à notre disposition sans se perdre ... ou comment s'y perdre et y flâner en conscience pour mieux se retrouver ?!

Devant cette promesse du bien-être dans une société de consommation appauvrie du sens et de l'essence de la vie, la philosophie de la nature, de notre vraie nature, offre une dimension existentielle du sens de la vie. En effet, en abordant une autre forme de compréhension de l'humain et de l'Univers nous découvrons une autre conception de la vitalité, de la vie, de la santé, du bien-être, de la réalisation de Soi et de l'expression de chacun dans ce qu'il est : un être libre, biologique, social, énergétique et doué d'une conscience existentielle, faisant l'expérience dans le monde matériel du jeu et de la danse de la vie qui le mènent inexorablement vers lui-même.

Nous pourrions parler d'éveil de conscience, de conscience de Soi, de réalisation de Soi ou d'ouverture du champ de conscience. Il s'agira quoi qu'il arrive de conscientiser ce qu'est un être humain dans les différentes dimensions de son être afin de mieux se comprendre, de mieux co-crée le monde avec les autres, de réaliser ses rêves, d'être heureux, de raisonner ses affects et de résonner son existence, de rayonner la joie en conscience et en co-existence élégante avec soi-même, avec autrui et avec la vie. Se connaître consciemment c'est découvrir son espace de liberté intérieure pour y accueillir la vibration du Cœur : la Joie de vivre. Être dans la Joie c'est être heureux et c'est être dans un mouvement harmonieux de la vie qui nous offre de réaliser nos rêves avec discernement et liberté d'être.

Cette réalisation de Soi procure un *état d'être* conscient et puissant qui nous offre de traverser les différents moments de la vie dans l'amour de soi et des autres, de contribuer à son propre bonheur de façon harmonieuse dans ses relations avec

autrui, de contribuer au bonheur de l'humanité et plus largement de préserver la Vie sur Terre. Les moyens proposés sont multiples et variés dans le domaine des approches naturelles de santé dites alternatives ou complémentaires au modèle moderne conventionnel Occidental. Très souvent il nous est proposé de mieux s'alimenter, de mieux respirer, de pratiquer des disciplines énergétiques et corporelles, d'accueillir ses émotions, de libérer ses états d'âme dans différents espaces à un niveau corporel, émotionnel, mental, existentiel, énergétique.

Ce sont là des idées merveilleuses qui nous offrent d'aller vers le mieux-être en cherchant une énergie extérieure à soi. Et si toutes ces approches ne menaient finalement qu'à une Voie ? Celle qui s'ouvre de l'intérieur et qui nous offre de franchir le seuil de la porte sans porte en nous...celle de notre Cœur ?! Cette Voie est la Voie royale du Cœur. Ainsi *rentrer dans sa maison* en Zen Shiatsu c'est retrouver son intériorité, la maison de son Cœur, sa Conscience'est écouter la Voix de son Cœur pour laisser s'exprimer toutes ses ressources, ses blessures, ses pépites, ses doutes et ses trésors intérieurs. Alors oui, n'en déplaise à certains qui se plaisent à exprimer certains jugements de valeur, c'est une voie ésotérique au sens strict de la définition de l'ésotérisme puisqu'il s'agit là de faire une expérience qui nous mène vers notre intériorité et qui invite à décrypter les symboles et les métaphores de l'enseignement de la Nature elle-même pour mieux comprendre notre vraie nature *en dedans* et trouver un chemin d'existence qui prend soin des deux. C'est un chemin d'introspection.

Cette expérience c'est l'expérience de la vie, et l'enseignement c'est ce que l'on apprend de ces expériences, ce sont les *leçons de vie* nous disait Elisabeth Kübler-Ross dans son ouvrage *Leçons de vie : Comprendre le sens de nos désirs, de nos peurs et de nos espoirs*.

Vous avez en vous la liberté de vouloir et de pouvoir initier un changement dans votre vie pour être plus en accord avec vous-même, être heureux, en phase avec autrui et participer authentiquement à l'écologie de la vie. Cette bio-responsabilité est un cheminement de conscience pour l'humain et il implique de s'engager avec l'authenticité de son originalité.

« Dans la vie, on déçoit et on est déçu, mais notre être authentique se situe au-delà de l'attaque ou de la défense. »

Elisabeth Kubler Ross



Pour parfaire le tableau des jugements de valeur, j'observe souvent que l'étiquette de *Beatnik* est apposée à quiconque souhaite proposer une alternative au modèle socio-économique dominant concernant la santé, l'éducation, l'écologie, l'économie... Mais bien sûr c'est juste pour rire !

Le sens premier et historique du concept exprime le Cœur de la *Beat Generation* et a été galvaudé. En effet, les militants du mouvement *Beat Generation* des États-Unis dans les années 1950,

qui refusaient les conventions et les conditionnements de la société industrielle moderne matérialiste et aspiraient à une façon de vivre plus épurée, plus consciente et plus respectueuse de l'humain et de la planète, ont été appelés avec ce terme péjoratif *Beatnik* afin de les discréditer et de les faire passer pour des illuminés éloignés du modèle dominant. Jack Kerouac¹, écrivain de la *Beat Generation* a toujours refusé ce terme qui a perduré et qui a même été repris plus tard pour qualifier la génération hippie des années 70 avec le même discrédit sarcastique.

Le *New Age* est apparenté aujourd'hui à une communauté d'illuminés et tout ce qui, de près ou de loin, a émergé de ces époques est discrédité au nom de ce qui semble irrationnel et non conventionnel. Sans réellement comprendre ni le mouvement des seventies, ni celui des années 50 de la *Beat Generation*, ni la dérive sémantique qui discrédite le mouvement somme toute assez vital qu'est celui de la pensée consciente et de la réflexion philosophique et écologique sur la vie, l'humain oublie que la mémoire collective a traversé une multitude de révolutions de l'Esprit.

En France la transition d'un Moyen-Âge à la Renaissance, le passage d'un ancien à un nouveau régime et la mise en Lumières de l'Esprit du vivre-ensemble, l'humanisme, ont été des façons de philosopher sur le sens de l'existence et d'inventer à chaque virage historique un nouveau monde et de nouveaux modes de vie. Le mouvement de la *Beat Generation* était un mouvement artistique et littéraire initié par Jack Kerouac lui-même. C'était un symbole de contestation, de liberté et de révolte contre

¹ Auteur du livre *Sur la route*

l'omnipotence d'un système socio-économique qui priorisait le sens de l'existence en fonction de l'argent en oubliant les gens. Cette vague contestataire a offert un engagement politique conscient de certaines valeurs humanistes, a posé certains fondements culturels modernes à l'aune des années 70 et a influencé le monde de la musique. Selon la définition de Jack Kerouac, *beat* se rapproche de *béatifique* et rejoint aussi la notion de *battement* dans le rythme de la musique Jazz.

Une autre façon de définir la philosophie existentielle qui a traversé ce battement vital a été décrit par un proche de Jack Kerouac : « *Cela signifie être, d'une façon non dramatique, au pied de son propre mur.* »² Autrement dit, c'est être conscient de la réalité, proposer une voie de réflexion sur le sens de l'existence dans une certaine écologie de la Vie et grâce aux médias artistiques. Parfois un détour historique et étymologique rafraîchit les idées dominantes qui discréditent le vent de l'expression de la liberté. Nous en sommes encore là aujourd'hui ?!

Le bien-être, le développement personnel, l'énergétique sont souvent qualifiés avec des termes péjoratifs qui discréditent, dans une société qui n'a de cesse de questionner les conventions et qui souhaite pourtant se diriger vers le bien-être. Allez comprendre ce paradoxe ! Le changement doit faire peur pour que l'humain soit capable de le vouloir tout en le fustigeant avec des préjugés fabriqués et déformés. Ne serait-ce pas là une façon de résister au changement et de l'entraver ? Moi, je dis ça, je ne dis rien !!

² John Clellon Holmes officialise cette définition dans un article du New York Times Magazine en 1952