

S'ÉVEILLER À LA LÉGÈRETÉ

Jérôme Lemonnier

**S'ÉVEILLER
À LA LÉGÈRETÉ**

Les bases d'une saine vie intérieure



un chemin

Illustration de couverture : tableau «DAENSE» de André Marty
(© Atelier André Marty - Poterie du Mesnil de Bavent 14860)

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-424-3694-0

© Jérôme Lemonnier

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

*À tous les chercheurs de vérité intérieure.
N'abandonnez jamais. Votre intégrité est la clef.*

PRÉFACE D'UN VIEIL AMI

Il n'est de quête plus essentielle et plus pressante, je crois, que celle de se libérer de nos chaînes intérieures, afin que notre esprit ainsi nouvellement émancipé, et qui est l'essence même de notre être, puisse prendre alors pleinement son essor dans la libre conscience.

On trouvera sur le marché du « développement personnel » de nombreux guides, techniques ou programmes de formation qui prétendront vous faire parvenir sans trop d'effort à cet accomplissement. Il vous sera promis ce résultat par l'application de simples procédures dirigées, et ce avec la même facilité qu'un touriste en voyage organisé suivant les consignes données par le guide.

Ce n'est pas ce qu'offre ce livre.

Jérôme n'est pas ici un guide touristique de service, mais plutôt un coureur des bois dont les bottes encrassées par la boue et les mains calleuses témoignent d'un parcours ardu, mais combien profitable, dans l'acquisition non seulement des connaissances, mais surtout des pièges de l'ego qui guettent les randonneurs dans les broussailles de la conscience.

Son parcours est loin d'être sans faute, mais il a le mérite que chacune de ses erreurs se soit vue transformée en victoire sur lui-même et, surtout, qu'elles ont affiné son discernement sur l'enjeu réel de notre qualité d'esprit en évolution sur cette Terre.

Les meilleurs guides ne vous montreront pas la bonne route, ni le bon sentier, mais vous apprendront à vous orienter vous-mêmes en lisant les signes de la nature : les indications montrées

par le vent, le soleil, les étoiles, de même que les traces lisibles sur la végétation. C'est seulement par le repérage de ces signes que l'on peut acquérir, de manière autonome, le discernement qui nous permettra de prendre la bonne direction dans diverses situations. C'est cela qu'offre ce livre.

Jérôme n'affirme pas non plus être parvenu à l'ultime achèvement de l'être, mais, dans la plus profonde sincérité, il témoigne simplement être parvenu à une de ces clairières ouvrant sur une plus grande conscience, avant de repartir à la découverte de plus grands horizons encore.

Enfin, l'auteur de ce livre est dépourvu de toute présomption, et c'est ce qui en fait sa plus grande valeur. Car la présomption, ce mal insidieux qui par sa nature même stoppe toute forme d'évolution personnelle, a déjà perdu dans les labyrinthes sans fin de l'ego bon nombre de ceux qui étaient déjà sur le bon chemin.

Je vous souhaite donc le meilleur des parcours avec ce livre, qui sera pour vous, je l'espère, un noble ami sur la voie de la progression de soi.

Carl Michael

INTRODUCTION

Durant trente ans de vie intérieure très tourmentée à partir de l'adolescence (dépression chronique, phases de désespoir extrême...), je n'ai eu de cesse de chercher des remèdes à mon mal-être, d'abord extérieurement, puis de plus en plus intérieurement ; d'explorer de plus en plus profondément ma souffrance, convaincu qu'il devait y avoir autre chose que cela, qu'elle ne pouvait être une fatalité... Au cours de ce long voyage dans les méandres de mon âme, j'ai fini par enfin trouver la paix, puis ensuite la vraie joie, ainsi que la force et l'équilibre intérieurs auxquels j'aspirais tant.

À l'aube de la cinquantaine, je me suis senti poussé à écrire pour redonner tout ce que j'avais reçu, pour témoigner de ce que j'avais appris spirituellement : sur moi-même, sur le fonctionnement du mental, sur les causes de la souffrance psychique et ce qui en libère vraiment...

Sont alors nées sur internet «*Les Chroniques de l'Éclaireur*», des petits textes sous forme de journal intime spirituel, où je partageais, dans chaque chronique, une expérience vécue qui m'avait profondément marqué, et dont je sentais que la leçon de vie pour moi avait valeur d'universalité, pouvant également aider autrui. Ces **chroniques** forment la base de ce livre ; elles font l'ouverture de chaque chapitre. Vingt chroniques, vingt chapitres. Leur ordre dans ce livre correspond à leur ordre chronologique d'écriture. Elles forment de ce fait une progression naturelle, à l'image de ma propre progression intérieure, s'étoffant avec le temps en longueur sur la forme et en profondeur sur le fond.

Pour incarner les éclairages de ces chroniques, j'ai voulu aussi proposer des **exercices pratiques**, ceux qui étaient selon mon expérience à la fois les plus simples et les plus puissants. Vous découvrirez donc les 3 meilleurs exercices d'attention consciente pour revenir à soi, ce que j'appelle des « ancrages », ainsi que les 3 exercices fondamentaux de conscience de soi-même, pour faire l'expérience plus profonde de qui ou ce que vous êtes vraiment.

En parallèle, j'avais aussi été amené, dans le cadre d'une collaboration avec un magazine, à développer des aspects spécifiques que je n'avais fait qu'effleurer dans ces deux premières catégories. Vous trouverez donc également ici des **textes d'approfondissement**, qui sont les articles que j'ai écrits pour l'éphémère revue *Présences Magazine*.

Au final, chaque chapitre de ce livre est constitué d'une chronique, suivie soit d'un exercice pratique soit d'un texte d'approfondissement.

Je suis heureux de voir que l'ensemble de mes écrits forme maintenant un ensemble cohérent et quasi exhaustif, qui vous apporte selon moi les Clés essentielles pour acquérir et conserver une saine vie intérieure, laquelle se manifeste par une légèreté de l'être sans commune mesure avec sa densité initiale. Je forme donc chaleureusement le vœu que ce livre, qui est le livre de ma vie, ce que je veux laisser comme trace, résonne profondément en vous et que sa lecture vous soit intérieurement profitable, enrichissante et libératrice.

Jérôme Lemonnier

Chapitre 1

LA LUMIÈRE

Je ne peux vivre sans lumière.

Je ne parle pas ici, pour le moment, d'une notion mystique ou spirituelle, mais de la lumière naturelle « physique », la lumière du jour.

Dès que je sors dehors, à l'extérieur, au jour, je « revis », je me régénère. Même lors d'une journée de travail de bureau, sous lumière artificielle et devant un écran, une pause de quelques minutes dehors, à l'air libre, et je me recharge ! Que le ciel soit gris ou dégagé, le soleil présent ou non, cela n'a pas d'importance. Ce contraste « vibratoire » ou « énergétique » avec l'intérieur me saisit avec force et bonheur.

Comment l'expliquer ? L'air frais ? Sûrement aussi, mais je ressens vraiment quelque chose de quasi physique. Il me vient le mot « irradiation ». Tel un arbre peut-être. En contact direct avec le ciel, le vide seul au-dessus de ma tête. Les irradiations cosmiques, sans filtre. Une **nourriture** aussi, à tel point qu'il m'arrive souvent, au milieu d'une journée de travail enfermé, de préférer prendre la lumière plutôt que de déjeuner. La lumière plus vitale pour moi – pour mon équilibre, mon ressourcement – qu'un repas.

Cette attraction me fascine. Par moments, c'est tellement fort que cela s'apparente à de l'amour. Un amour fou. À la fois nourriture vitale et sentiment que je pourrais me donner et m'abandonner complètement à cette lumière, à **la** lumière. Car oui, même si

sa forme est toujours différente selon la météorologie, c'est toujours pour moi « la » lumière, que je vais chercher et que je trouve.

Alors, pour ces raisons, je ne peux m'empêcher de faire un lien avec une notion plus spirituelle. En prenant conscience – à la manière d'un peintre sûrement – de la lumière que je vois qui m'entoure et dans laquelle je baigne, je crois que je me connecte aussi, même si ce n'est que dans une infime mesure, à la Lumière source de toute vie. Elle réveille alors la lumière **en moi**, me pousse au mouvement et stimule ma conscience à explorer mon aspiration spirituelle pour trouver la forme de sa meilleure concrétisation.

PRATIQUE À L'AIR LIBRE!

Si vous ruminez, si vous vous morfondrez, si vous étouffez...
SORTEZ!

Allez marcher ou vous poser sur un banc dans un parc, mais sortez!

Sortez sans but, ou si c'est trop difficile sortez en vous appuyant sur un but-prétexte (aller acheter du pain ou un journal...), mais allez **dehors!**

Qu'il fasse beau ou pas, peu importe, la lumière du jour est toujours là. Donc sortez!

Sortez juste pour n'avoir que le ciel au-dessus de votre tête.

Bien sûr, l'idéal c'est dans la nature, vous aurez en plus l'air pur, mais ne renoncez pas si cela n'est pas possible à ce moment-là. Même en ville, même pour une courte marche, sortez! Sortir à l'air libre, c'est le plus important.

Où que vous soyez, vous aurez alors toujours **la lumière** et **le ciel**, intimement liés (la lumière venant du ciel...). Appuyez-vous sur ces deux éléments, prenez-en conscience, ressentez-les ! Ne cherchez pas à comprendre pourquoi ou comment, faites l'expérience.

Pour cela, ne regardez pas vos pieds bien sûr. Regardez devant vous, autour de vous... Levez souvent le regard **vers le haut**. La direction générale de votre regard est importante, ainsi que sa mobilité. Vous n'imaginez pas le pouvoir de la symbolique, même uniquement corporelle. (Impossible d'être perdu dans ses pensées avec un regard ni fixe ni baissé !)

Dès que vous êtes dehors, **la lumière naturelle est partout**. LE voyez-vous (à défaut de LA voir, elle) ?

Fascinante lumière... Si impalpable et pourtant si vitale. Invisible en soi et pourtant perceptible et sensible partout.

Admirez-la dans toutes ses apparitions (jeux de lumière avec l'environnement, rayons lumineux à travers les arbres ou la brume, reflets sur les vitres ou plans d'eau, luminosité particulière d'un endroit, etc.), et avec l'habitude vous pourrez finir par vibrer avec la simple **luminosité ambiante** générale ! Mais la lumière, c'est aussi les **couleurs**. Contemplez donc également la lumière à travers les couleurs, surtout les couleurs éclatantes de la nature (celles des arbres, des fleurs, des oiseaux...), qui sont sans aucune comparaison « vibratoire » avec nos ternes couleurs artificielles.

Quant au ciel proprement dit, même hors des lueurs magiques du lever et du coucher du soleil, il reste une source d'inspiration constante de par son aspect toujours changeant, ses compositions de lumière saisissantes grâce à la variété des nuages et des conditions météorologiques... Mais le ciel, c'est aussi le **vide** au dessus de votre tête. Pouvez-vous le ressentir ? Sentir à l'extérieur la différence par rapport à l'intérieur, surtout de nos habitats modernes ? C'est pour cela que sortir aide tant à « faire le vide ». Contact direct avec le ciel ! Du sens propre au sens figuré... De même que, vous verrez, prendre conscience de la lumière extérieure, c'est aussi en retour se reconnecter à la lumière de sa propre conscience...

1. LA LUMIÈRE

Calez-vous donc sur la lumière. Vibrez avec elle à chaque occasion.

Regardez tout avec l'œil d'un peintre ou d'un photographe.

Nourrissez-vous ainsi de lumière, et puisqu'elle vous entoure, laissez-vous vous y baigner **consciemment**.

Faites cela le plus régulièrement possible, idéalement chaque jour, même si ce n'est que quelques minutes, et je vous garantis que vous vous sentirez différent.e, plus fort.e, plus solide intérieurement, en quelques semaines seulement.

Soignez votre lien avec la lumière, cultivez-le, et **chérissez-la**, elle vous le rendra au centuple.

Vous ne douterez plus alors du pouvoir de la lumière.

À tout niveau.

Chapitre 2

«ÇA»

Il y a quelque chose qui pousse. Quelque chose qui me taraude sans cesse à l'intérieur, chaque jour et surtout soir, lorsque je vois que, une nouvelle fois, je ne l'ai pas écouté, je l'ai fui, je lui ai trouvé des substituts, des distractions, des futilités de plaisir éphémère, des compensations de nature inférieure, loin de combler, nourrir, satisfaire cette aspiration en moi qui ne me quitte pourtant jamais.

C'est cela que je cherche, que je **dois** chercher en prenant le stylo. Pas gloser, pas enseigner, pas chercher à édifier (de quel droit ?); juste un moyen pour trouver, déterrer, et faire fleurir, révéler... «ça»!

Qu'est-ce que c'est que ce «ça»?

Comment pourrais-je le définir avec des mots? J'ai l'impression que c'est impossible...

C'est une effluve, un parfum, à l'origine tout autant indéfinissable que le parfum lui-même. «Ça» signifie Liberté, Paix, Félicité... «Ça» a goût d'Unité!

«Ça» est LA solution – à tous les problèmes, LE remède – à tout mal-être. «Ça» est LA sécurité en toute circonstance, même au milieu du pire chaos et de la plus extrême confusion extérieure. Car «ça» est plus fort que tout, puisque «ça» est la vie, ou mieux dit : le lien avec la Vie!

C'est l'objet de toute recherche existentielle, la quête de tout chercheur sincère de vérité. La recherche de «ça» est une souffrance, car elle part d'un manque, mais c'est aussi une richesse, car rien n'est pire que d'avoir perdu ou oublié toute espérance, d'errer sans but comme une âme en peine. «Ça» est VITAL !

Quant au moyen de l'atteindre, de le vivre, je sais bien, surtout après avoir tout essayé en cela, que ce ne peut être par des moyens terrestres, par une acquisition de quoi que ce soit d'extérieur à moi. Aucun **objet** (qu'il soit matériel, intellectuel, émotionnel...) n'est en mesure de combler ce manque ; il ne peut tout au plus que l'occulter, le refouler, pour un temps seulement. Ainsi la «direction» à suivre est la direction inverse : retourner l'attention vers le **sujet** (sujet de tous les objets), c'est-à-dire... «moi». Je ne peux trouver «ça» qu'en moi !

Cela n'a l'air de rien, mais cela élimine quand même la direction exclusive vers laquelle nous nous tournons, encore et toujours, chaque jour, en espérant y trouver bonheur et équilibre définitifs ! Bien sûr, je dois continuer chaque jour à vivre dans le monde et subvenir à mes besoins, mais l'essentiel (l'essence du Ciel) n'est pas là. Le reconnaître et l'accepter est déjà une formidable aide pour relativiser au quotidien.

Maintenant que je sais **où** chercher «ça», il me reste à trouver avec quel «instrument». Et là, je me heurte au même problème que précédemment, car l'instrument pour explorer en moi est quasi aussi indéfinissable que ce qu'il cherche à trouver, puisqu'il doit être de même nature subjective. Ce ne peut être mon intellect, mon mental, ma raison, car mon intellect ne peut saisir et appréhender que des objets (à nouveau au sens large, p. ex. les pensées sont aussi des objets de ma conscience, donc chercher par un processus de pensées à appréhender «ça» ou qui je suis est voué à l'échec). Il me faut donc chercher avec un «muscle» différent, quelque chose qui fait partie intimement de moi, mais que j'utilise peu, que j'ai négligé : de l'ordre de l'intuition par opposition au mental, tenant du «cœur» et non de la tête, je l'appellerai : le **RESSENTI**.

Je sais donc **vers où** chercher et **avec quoi**. L'aventure commence !

PRATIQUE

QUE CHERCHEZ-VOUS ?

«**Que cherchez-vous ?**» Telle est la question principale que j'aurais envie de vous poser. Mais la réponse que vous me donnez est moins importante que **ce qui se sera passé en vous** entre ma question et votre réponse. C'est **là**, dans cet intervalle, que réside pour vous une **clé** que vous ne soupçonnez pas. Une clé qui ouvre une **porte** sur vous-même, et derrière cette porte un chemin qui vous conduit vers le haut.

Donc : **QUE CHERCHEZ-VOUS ?** Qu'est-ce qui est le plus important pour vous, la quête qui vous anime vraiment ? À quoi aspirez-vous du plus profond de votre être ?

Prenez quelques instants, non pas tant pour y réfléchir que pour vous mettre à l'écoute de la réponse intuitive de votre être. **Ne cherchez pas à répondre par des mots, mais par un RESENTI ! Quel RESENTI s'élève spontanément en vous à l'appel de cette question ? ... Observez-le, laissez-le s'installer en vous.** S'il ne vient pas aussitôt, laissez encore résonner la question dans votre silence intérieur, jusqu'à ce que s'éveille et monte en vous une forte aspiration, que vous saurez reconnaître sans aucun doute comme la réponse attendue.

Alors : **Que cherchez-vous ?** Qu'est-ce qui vous est le plus cher de réussir à incarner dans votre vie ? L'amour ? Le bonheur ? La paix ? La joie ? La force ? La liberté ? La vérité ? Un peu de tout ça à la fois ? ... S'il vous vient un ressenti diffus ou particulier que

vous n'arrivez pas à nommer, ce n'est pas un souci, au contraire, restez avec lui sans chercher à le définir à tout prix ; **le ressenti est plus important que les mots.**

Une fois en contact avec ce ressenti, votre seul travail désormais consiste à vous en laisser **imprégner**. Ne cherchez pas intellectuellement ce que vous pourriez faire pour le concrétiser et l'accomplir ; vous savez maintenant ce que vous désirez au plus profond de vous, **connectez-vous seulement à cela !** Sans chercher à en faire quoi que ce soit d'autre, uniquement être en lien avec. **Nourrissez-le** de tout votre être, **condensez-le** afin qu'il gagne en force.

Sentez maintenant comment ce profond désir vous anime, vous porte et vous aide... Et comment, paradoxalement, ce manque (ou vide) en vous qui s'exprime vous fait toucher psychiquement cela même (le plein) dont il est le manque ! Comme les deux faces d'une même pièce... Par exemple, vous ne pouvez pas souffrir d'un manque d'amour si vous ne **savez** pas déjà, à un certain niveau de votre être, ce qu'est l'amour. Tout comme quelqu'un ne peut pas souffrir du bruit (manque de silence) s'il ne connaît pas le silence. **L'énergie du «manque de» ouvre ainsi accès à celle du «plein de» !**

Faites l'expérience. Connectez-vous au manque qui vous taraude, ressentez-le... Vous ne pouvez rien y faire à cet instant, alors accueillez-le. Ne cherchez pas une énième façon de «résoudre le problème», ne vous épuisez pas à déterminer quelles devraient être les caractéristiques de la résolution ni comment la provoquer, tout cela vous ramène dans le mental, perpétue et renforce votre manque. Ramenez votre attention et conscience sur le **désir lui-même** (et pas l'objet du désir). Restez juste avec votre aspiration sous sa forme la plus vibrante, donc pure. Résonnez avec elle et laissez-la résonner en vous.

À un moment, à force d'explorer cette polarité du «moins», vous pourrez sentir l'autre face, celle de la polarité du «plus», et vous connecter à elle. Moment magique ! Un lien est alors créé et, si vous continuez à le nourrir, **à l'aimer**, la vie vous

apportera tôt ou tard la concrétisation effective. C'est la fameuse «**Loi d'Attraction**» (du genre semblable)!

La question «**Que cherchez-vous ?**» est ainsi fondamentale pour l'être. Ne la prenez pas à la légère; bien saisie, elle est un enseignement à elle toute seule! Selon que vous la considérez ou non, elle détermine une direction à votre existence ou un surplace, les chemins que vous voulez et allez suivre ou ceux que vous subirez, mais dans tous les cas... votre destin!

