

liberté d'être : Nous installer dans ce lieu en nous où nous sommes libres... Arrêtons-nous y aussi souvent et longtemps que c'est nécessaire pour être - ou redevenir - celle ou celui qui est en paix. Ainsi, il n'y a plus d'attente... juste notre présence au monde.

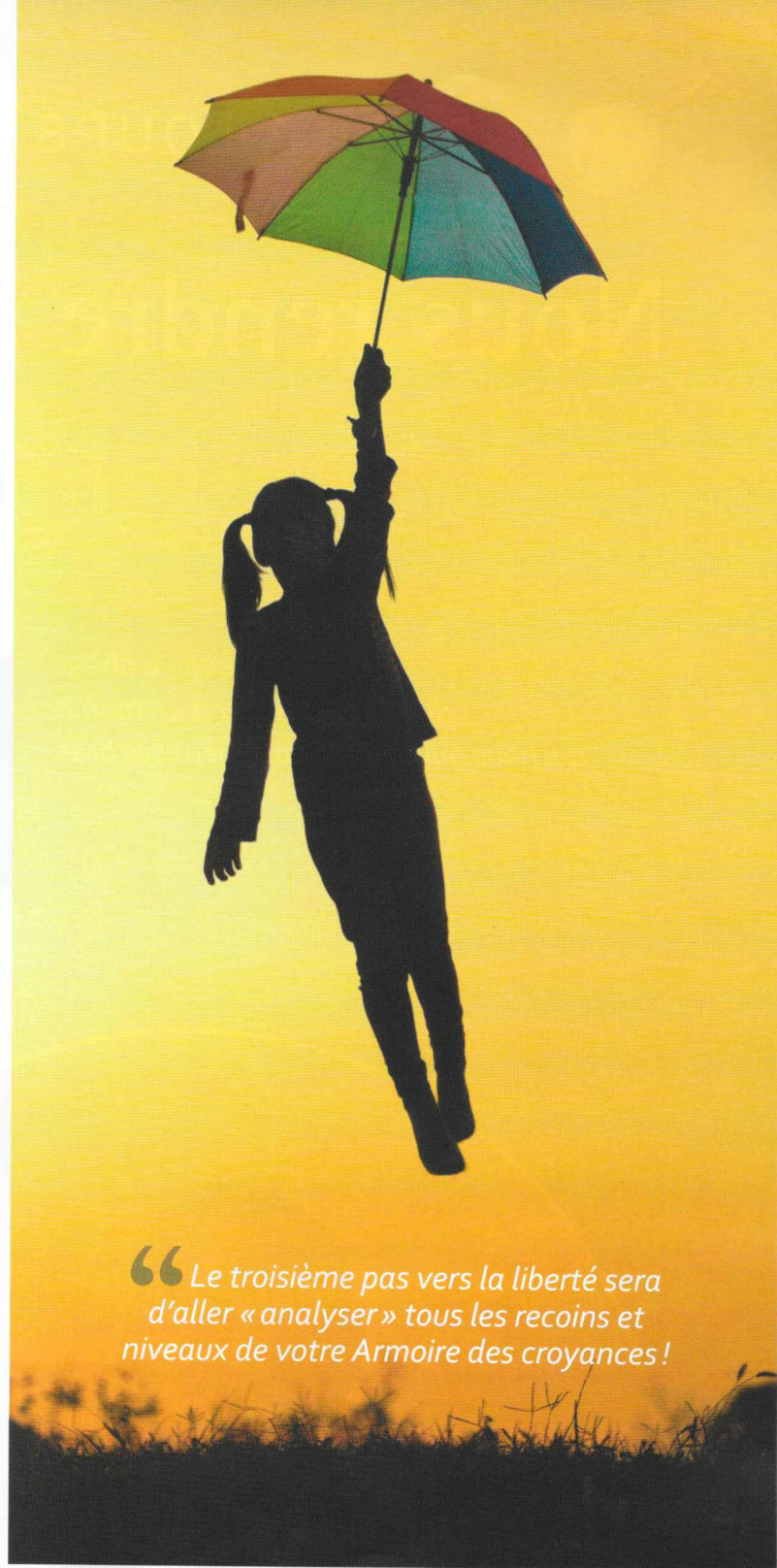
Et cette présence nous offre alors le temps cyclique de la nature, présent pour toujours démentir le temps inexorable, celui de l'être humain - né d'un moment inconnu du passé et entraîné vers un avenir inconnaissable. La nature offre donc comme en cadeau à l'Homme le cycle perpétuel des saisons, des marées, de la lune et du soleil, du jour et de la nuit, de la pluie et du vent... Tout est alors éternels recommencements et présence continue.

Beaucoup d'entre nous essaient par la pratique de la méditation, de l'hypnose, du yoga ou qi-kong, des randonnées, retraites et jeûnes, du désert, de la forêt... de (re)trouver cette présence au monde, et cette tranquillité de l'être. Certains arrivent même à atteindre ce qu'on appelle l'état d'Eveil.

Mais finalement, plutôt qu'à un éveil, c'est bien à une libération des conditionnements limitants qu'ils sont arrivés. Et ce qu'il est important de relever – et que toutes les traditions de sagesse rapportent – c'est que tous les êtres qui se sont déconditionnés parlent d'humilité, de présence, de don, de partage. En un mot, d'amour!

C'est ainsi qu'au-delà des croyances, nous trouvons la liberté, et qu'au-delà de la liberté, nous rencontrons l'amour, celui que l'on dit inconditionnel, et qui est le contraire exact de la peur et de la souffrance. Ce que Don Miguel Ruiz nomme « La maîtrise de l'amour ».

Alors notre Palais – notre essence – resplendit et est réellement connecté au Tout.



“ Le troisième pas vers la liberté sera d'aller « analyser » tous les recoins et niveaux de votre Armoire des croyances !

¹ Loyauté familiale à respecter et qui peut rapidement devenir limitante – mais pas toujours bien évidemment!

² Double-contrainte (tirée de « double bind » en anglais); terme ne concernant pas que les croyances, et pouvant être multiple (trois, quatre croyances ou autres liens pouvant se contredire); voir tout le travail de Bateson fait à ce sujet

³ Inspiré desdits « Niveaux logiques » en PNL

Cécile Wyler

Auteur, formatrice en hypnose et PNL, créatrice de l'approche « ChoZif » et de « Hypnose en concert », cabinet d'accompagnement, Prilly

www.sigmasolutions.me/blog
cecile.r@bluwin.ch

+ d'infos