

# En cheminant vers Soi

par Bernard

## 1. A ma naissance, je suis Moi

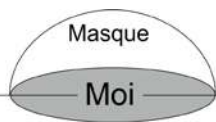
J'ai besoin de vivre  
J'ai besoin d'amour



## 2. Je reçois :

**Je construis un Masque**

- des soins, de l'attention (amour)
- une éducation
- de l'instruction
- règles sociales
- une religion
- 



- Je comprend rapidement qu'il faut être conforme au système pour réussir et pour être aimé.

- Besoin de conformité à des valeurs extérieures à moi.

- Je dispose de l'intelligence pour établir des projets, de la liberté de les entreprendre et de la force pour les mener à leur terme.

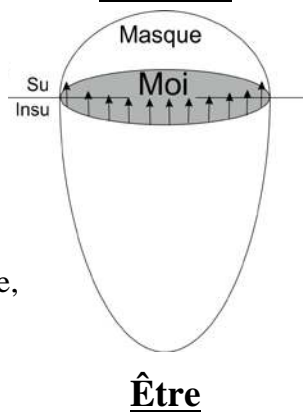
**Le Masque est l'image que je pense devoir donner au monde pour être aimé. Mais le masque n'est pas moi.**

- Je suis sensible au regard des autres. J'ai peu confiance en moi,
- Je suis critique de moi et, pour me rassurer, je suis critique des autres. Je fatigue,
- Je suis contraint dans les "**Il faut**"... faire ce que je crois que l'on attend de moi.
- Il faut **toujours plus**... être le meilleur, s'inscrire dans la compétition.

## 3. Je me rends compte que "je suis plus que ce que je sais que je suis".

Ce que je sais de moi et dont j'ai conscience

**Paraître**



Ce que j'ignore de moi et qui influence ma vie.

- ma nature biologique,
- insu familial
- insu collectif
- insu ethnique
- insu spirituel
- insu d'humanité

- Plus je suis sensible aux valeurs extérieures (du masque), moins je me sent exister.

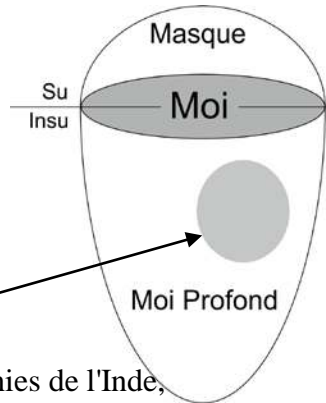
- Le masque n'est cependant pas inutile. Il est nécessaire pour m'adapter à la vie sociale (en particulier en attendant de prendre conscience de mes besoins personnels).

- Il y a de la joie à être ce que je suis. Entre Paraître et Être, j'éprouve un impérieux besoin d'authenticité et de mieux me connaître.

- La connaissance de soi devient ma seule façon de vivre ma vie : besoin d'accomplissement.

#### 4. Les valeurs profondes,

La connaissance de soi permet de prendre conscience d'un "noyau dur", le "Génie de l'homme" contenant les valeurs profondes de l'être humain.



#### Le "génie de l'homme"

c'est :

- Brahma dans les philosophies de l'Inde,
- Daïmon pour Socrate,
- l'Ange gardien chez les Chrétiens,
- la Lumière intérieure des Quakers,
- la Divinité, transcendance des spiritualistes,
- le Dieu intérieur de K. G. Jung,
- ou Dieu dans l'homme de Lao Tseu.

On dit aussi que si Dieu a créé l'homme à son image, c'est à cet endroit que l'on devrait en trouver la trace.

Le royaume des cieux est au dedans de l'homme (St Luc)

#### Valeurs profondes,

- le **beau**, le **bon** et le **vrai**,
- les vertus : **justice**, **prudence**, la **tempérance**, la **force** et toutes leurs déclinaisons.
- l'**Amour**

Je soupçonne leur existence lors :

- des épreuves de ma vie,
- à mes émotions,
- mes aspirations,
- mon idéal d'accomplissement
- mes moments de bonheur
- au sens qu'elles donnent à la vie

#### **La "rencontre" se fait peu à peu par la prise de conscience :**

- Du miracle de la nature
- Des expériences paroxystiques (voir A. Maslow)
- de l'Éveil, de la perception du merveilleux
- de l'élargissement de conscience
- des expériences de mort imminente...

1. Je ne prends conscience du génie de l'homme, que lorsque je l'ai rencontré.
2. Alors, je le reconnais aussi chez l'Autre.
3. Quand je l'ai rencontré, c'est la "conversion" :

### **Rien n'est plus comme avant.**

De moins en moins de **paraître** mais de plus en plus d'**authenticité**

Plus les "**il faut**", mais les "**j'ai envie**"

Plus d'**égoïsme**, mais de l'**altruisme**,

Plus de **compétitivité**, mais de la **coopération**

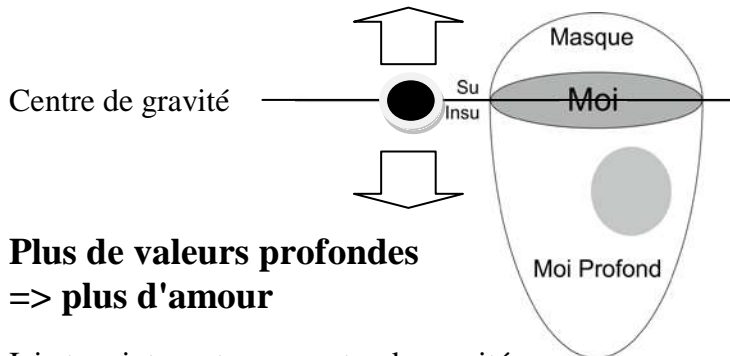
Plus la recherche incessante du **plaisir**, mais la quête du **bonheur**

Plus d'**amour "D"** (déficient), mais de l'**amour "E"** (de l'Être de l'Autre)

**Si je le reconnais en moi, je le reconnais aussi en l'Autre  
l'Autre c'est Moi.**

## 5. Résumé - Application :

**Plus de valeurs extérieures**  
=> **moins de confiance en soi**



**Plus de valeurs profondes**  
=> **plus d'amour**

Ici et maintenant mon centre de gravité peut varier, privilégiant les valeurs extérieures ou mes valeurs profondes.

### Ce que l'on a fait de moi

L'absence ou l'insuffisance de "sens profond" rend l'inflation du masque possible :

par l'argent, le pouvoir, les fausses croyances, le sectarisme, djihadisme, les intégrismes...

Se "libérer" du besoin de paraître (détachement) provoque la rétraction du masque au profit des valeurs profondes

### Ce que je fais de ce qu'on a fait de moi.

J'ai envie (besoin) de faire ma part : utiliser mes talents pour faire ce pour quoi je suis fait.

Être utile aux Autres

Je suis responsable du sens que je donne à ma vie.

Gestion du temps : Plus je fais ceci, moins je fais cela.

## 6. La spiritualité.

La spiritualité est un besoin universel et concerne la nature humaine et tous les êtres humains.

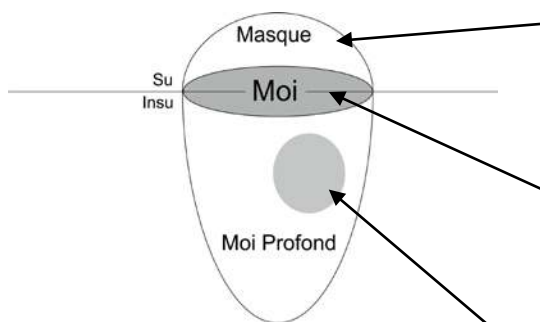
La spiritualité est indépendante de la pratique d'une religion (valeur extérieure).

La spiritualité humaniste peut "cohabiter" avec les enseignements des religions, dès lors qu'ils ne sont pas en contradiction avec la nature humaine.

### Valeurs extérieures

(révélation) Il faut...

Religions de "prostration"



### Valeurs profondes

J'ai envie

Religions de "recueillement"

#### 1. Absence de spiritualité.

Vie fondée sur l'intérêt personnel et l'apparence, pense qu'il suffit de faire semblant d'aimer.

#### 2. Spiritualité sociale (acquise)

Formel, institutionnel, structurée autour du système. Modèle religieux appris, rigoureux, voire intégriste, représentant Dieu, comme une valeur extérieure (ciel), omniscient et omnipotent.

#### 3. Spiritualité réfléchie

En quête de vérité, remises en question personnelles, des enseignements reçus, prises de conscience, ouverture aux autres, sincère et généreuse.

#### 4. Spiritualité profonde

A rencontré son moi profond et ressent l'esprit de Dieu au fond de lui-même, reconnaît l'œuvre utile des religions, centre sa vie autour d'un idéal d'amour.

Le chemin est le but. Le but est le chemin.

Ne crains pas la mort

### Les consciences morales :

- La **conscience sociale** => culpabilité pour les manquements, honte, dissimulation, pas vu pas pris. Comparaison, critique pour se rassurer.
- La **conscience réfléchie** => Projets souvent démesurés, besoin de se prouver, culpabilité pour les manquements, dépression : je me croyais mieux que cela... Évaluation des actes
- La **conscience profonde** => Je fais de mon mieux. En cas d'échec, pas de culpabilité ni dépression, sérénité. Évaluation de l'intention et non des actes.

***Applications : C'est une formidable machine à prendre des décisions.***

**Diagnostic** de développement de soi ou d'une personne, liberté personnelle, confiance en soi.

**Résolution de problèmes** : Comment motiver ou responsabiliser quelqu'un. Comment résoudre le problème du chômage. (prendre des mesures induisant la confiance plutôt que les contrôles. Élever l'estime que se portent les salariés, plutôt que la soumission à une autorité abusive...).

**Gouvernance** : Obliger et contrôler les gens par des lois ou leur donner envie de bien faire.

**Politique** : Choisir entre l'amour du pouvoir et le pouvoir de l'amour.

**Prise de décision** : savoir pour qui voter (fonction du sens éthique ?).  
Trouver un avis pertinent à propos du revenu universel (trimer pour un salaire ou s'épanouir).

**Reconnaître les intentions ou les stratégies** : La rigidité de jugement, la sagesse, la faculté de coopération. Stratégogramme.

**Communication** : Bienveillante, non-violente, rapports d'égalité.

**Publicité** : publicité choquante qui "marque" - publicité subtile qui "touche".

**Couple** : il n'y a pas de compétition ni de jalousie, si je favorise le développement profond (croissance) de l'autre.

**Gestion du temps** : ce qui m'ennuie # ce qui me passionne ; ce qui me fatigue # ce qui me ressourçe...