

CITATIONS ÉPARSES POUR BUTINAGE AU FIL DE CE QUI RENTRE  
EN RÉSONANCE INTÉRIEURE...

- **Marche sur ton propre chemin...** (Dialogues avec l'Ange)

- ***Notre regard qui manque à la lumière...*** (Gustave Thibon)

- **Il n'est pas de douleur plus mortelle que dans l'effort pour être soi-même...**  
(Yevguéni Vinokurov)

- ***Distingue-toi par ce que tu es, non par ce que tu as*** (Lanza del Vasto)

- **L'évidence est le contraire de l'apparence. L'évidence n'apparaît qu'à l'oeil intérieur. L'évidence est l'apparence de l'invisible.** (Lanza del Vasto)

- ***La qualité de la vie dépend du sens qu'on lui découvre*** (Marcel Légaut)

- **Quand quelqu'un ne sait apprendre la vérité par la sagesse, il faut que la douleur la lui enseigne** (Gandhi)

- ***L'amour est un cheminement, pas une solution*** (Steven Carter)

- « Cet après-midi, regardé des estampes japonaises avec Glassner. Frappée d'une évidence soudaine : c'est ainsi que je veux écrire. Avec autant d'espace

autour de peu de mots. Je hais l'excès de mots. Je ne voudrais écrire que des mots insérés organiquement dans un grand silence, et non des mots qui ne sont là que pour dominer et déchirer ce silence. En réalité les mots doivent accentuer le silence. » (Etty Hillesum)

- 
- *Puissé-je devenir en tout temps, maintenant et à jamais,  
Un protecteur pour ceux qui sont sans protection,  
Un guide pour ceux qui ont perdu leur route,  
Une barque pour ceux qui ont des océans à traverser,  
Un pont pour ceux qui ont des rivières à franchir,  
Un asile pour ceux qui sont en danger,  
Une lampe pour ceux qui n'ont pas de lumière,  
Un refuge pour les sans-abris,  
Et un serviteur pour tous ceux qui sont dans le besoin.*

*(prière de Shantideva. Shantideva (vers 685-763) est un philosophe indien madhyamika, une branche du bouddhisme mahāyāna. Un des derniers grands maîtres d'expression sanskrite, Shantideva jouit d'une considération particulière dans le bouddhisme tibétain. Il a écrit le Bodhicharyavatara une œuvre capitale de la tradition bouddhiste indo-tibétaine).*

- 
- **Le divin s'appréhende de la même manière qu'on approcherait une femme dans une relation érotique.** (Delphine Horvilleur, rabbin)

- 
- *Pendant les longues années où j'ai travaillé à retrouver puis à intégrer les traumatismes et maltraitements qui m'avaient détruite, j'avoue avoir eu très peu de disponibilité pour m'occuper du mal que je pouvais moi-même faire aux autres. Je me sentais exclusivement victime parce que je l'avais été. Autant j'avais refoulé, occulté, nié ce vécu, autant désormais il occupait toute le terrain. Je suis convaincue aujourd'hui qu'il ne pouvait pas en être autrement – on ne peut pas être en même temps au four et au moulin, pourrait-on dire trivialement. Par la suite, plus j'ai avancé sur mon chemin de restauration et de guérison, plus je suis devenue sensible à ma responsabilité personnelle dans mes relations avec les autres. Mais si personne, jamais, n'avait été témoin de ce que j'avais subi – ou n'avait pas voulu en prendre la mesure -, je me serais sans doute fourvoyée moi aussi, dans « l'idéologie de l'innocence ».*  
*Je dirais que d'une part, nous n'avons pas encore été suffisamment guéris ou apaisés dans notre expérience du mal subi injustement ; et que, d'autre part - ou plutôt à cause de cela -, nous peinons à nous reconnaître responsables de tel ou tel dégât dans nos relations aux autres.*

*Or les deux vont ensemble. Prendre conscience des deux demande beaucoup de temps, de patience, de bienveillance.*

*Mais là où la déresponsabilisation devient un véritable fléau social, c'est quand nous éliminons tout à la fois : le mal dont nous sommes victimes et celui que nous faisons aux autres.*

*Cependant, « oublier » la question, c'est ouvrir la porte à un autre fléau : la fixation de la pensée dans des dualismes destructeurs. (Lytta Basset – Oser la bienveillance).*

- 
- "Le véritable Amour et le plus grand qu'on puisse s'imaginer, se réalise quand deux personnes, sur le Chemin de leur recherche de l'Etre, se trouvent et deviennent compagnons de route l'un pour l'autre. Leur rencontre devient le Chemin de leur accomplissement réciproque, si l'un entend dans le coeur de l'autre résonner l'accord de son propre Etre."  
"Nulle part ailleurs on ne trouve un tel tressaillement que dans cette communion d'Etre à Etre". (Graf Durkheim).

- 
- "*Quel est le sens de la vie ?*  
*Il y a autant de réponses à cette question que d'hommes sur terre. Et pourtant une seule réponse est valable pour tous : celui qui a vraiment goûté l'Etre sait, une fois pour toutes, que le sens de la vie humaine n'est rien d'autre que de devenir le témoin du divin dans l'existence.*" (Graf Durkheim).

- 
- **La maladie est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme. Elle renferme l'or véritable qu'il n'a trouvé ailleurs. Tout ce qui n'arrive pas à la conscience revient sous forme de destinée.** (CC JUNG).

- 
- *Je ne pourrai jamais oublier une bribe de chanson que j'entendis une fois au point du jour: « Batelier, conduis-moi jusqu'à l'autre rive ! »*  
*Mais où est l'autre rive ?*  
*Est-ce autre chose que ce que nous avons ?*  
*Non, c'est au cœur même de notre activité que nous cherchons notre but.*  
*Nous appelons pour qu'on nous fasse traverser, là même où nous sommes... Où pourrai-je Te trouver sinon dans ma maison devenue Tienne ? Où pourrai-je me joindre à Toi, sinon dans mon travail transformé en Ton travail ? Si je quitte ma maison, je n'atteindrai pas Ta maison ; si je cesse mon travail, je ne pourrai jamais Te rejoindre en Ton travail. Car Tu habites en moi, et moi en Toi. (Rabindranath Tagore).*

- 
- **Par quel moyen as-tu obtenu la connaissance ?**  
**Par un moi nu et un ventre vide (Bistami).**

- 
- *S'approcher de Dieu par l'amour,  
c'est se préparer à l'accomplissement spirituel le plus grand qui soit.*

Dans la providence invisible des choses,  
nos plus grandes difficultés sont aussi nos meilleures occasions.

*L'ego n'existe que par ses limites, et il périt par la perte de ses limites. (Sagesse de l'Hindouisme).*

- 
- **L'amour n'est pas dans le champ de l'ego.**  
**Là où est l'amour, le moi n'est pas. (Krishnamurti).**

- 
- *A des degrés divers  
Nous sommes tous des aveugles,  
Guidés par des aveugles,  
Qui guidons des aveugles.  
Et pourquoi un aveugle  
Ne pourrait-il en guider un autre ?  
Jusqu'au jour ou, comme les véritables aveugles,  
Nous réalisons avec émerveillement  
Que l'on peut se diriger seul, guidé par sa lumière intérieur,  
Et que maîtres et enseignements sont de simples point de repères  
Comme les bruits du monde extérieur.  
Ne crois pas ce que je te dis.  
Ne rejette pas ce que je te dis.  
Ce qui restera sera ta vérité.  
(Bouddha)*

- 
- Tout a un sens et rien n'est là par hasard, tout ce qui se présente à vous est ce qui peut vous arriver de mieux dans le moment présent, même si parfois c'est difficile ou douloureux.  
Les expériences les plus dures à vivre sont toujours des occasions de nous remettre en question et de regarder en nous même ce qui se passe.

Ce que l'on considère comme erreurs sont en fait des passages de notre vie qui mettent en lumière nos fonctionnements, nos rapports avec les autres et avec notre environnement. (inconnu)

- 
- ***"Sur le chemin spirituel, il ne faut rien chercher qui serait extraordinaire. L'extraordinaire est dans la profondeur de l'ordinaire."***  
(Karlfried Graf Dürckheim)

- 
- **"Le destin conduit celui qui veut,  
et il traîne celui qui ne veut pas."** (Sénèque)

- 
- **« La seule façon d'accomplir est d'être. »** (Lao Tseu)

- 
- **« La rigidité et la dureté sont les compagnons de la mort. La douceur et la délicatesse sont les compagnons de la vie. »** (Lao Tseu)

- 
- *« Un être humain atteint la maturité lorsqu'il est en accord avec lui-même et qu'il cesse d'être tiraillé entre différentes aspirations ou potentialités. Il a réalisé en lui l'unité, il a accompli son humanité. Il n'est pas dans la dispersion et ne joue pas plusieurs rôles, il ne fait qu'un avec lui-même. ».....*

*« Se montrer humble, c'est avoir le courage de descendre dans les abîmes de notre âme, là où se trouve tout ce que nous avons refoulé et qui attend d'être libéré par notre conscient. Seule la bienveillance du regard que nous portons sur le refoulé peut lui redonner sa place. » Anselm Grün*

- 
- *La mort est une réalité bien présente qui se poursuit sans cesse en nous et autour de nous. Tout ce qui vit est une forme de mort...mais chaque mort est suivie d'une nouvelle naissance. La vie et la mort ne sont pas contraires; elles ne s'excluent pas mutuellement, mais elles s'entrelacent. A chaque étape de notre croissance, quelque chose en nous doit mourir pour que nous puissions*

*passer à l'étape suivante de la vie. Chaque passage implique à chaque fois une mort intérieure pour permettre la naissance à quelque chose de nouveau. Ces transitions peuvent être sources de crise, parfois très douloureuses, mais si à un point ou à un autre nous refusons cette nécessité de mourir, nous ne pouvons nous développer et devenir de vraies personnes. (Kallistos Ware)*

---

- **« Dieu ne se prouve pas, mais il s'éprouve »** (Jean-Yves Iérouloup).
- 

- *Spirituellement, il n'y a pas d'ego fort et d'ego faible, mais un ego « négatif » (celui qui s'obnubile sur son malheur), et un ego « positif » (celui qui s'obnubile sur sa valeur). Les deux sont d'une manière différente centrément sur soi et inaptitude à l'autre.*

*Les filtres dans lesquels nos émotions primordiales nous ont enfermés, nous conduisent à rejouer tout ce qui va nous confirmer dans nos croyances négatives. Les défenses mises en place, enfant, pour survivre, vont se durcir et devenir inadéquates à la vie adulte, révélant des susceptibilités, des peurs, des rigidités, des règlements de compte...*

*Explorer notre origine et y déceler les noeuds à partir de tous les blocages et de toutes les impasses que nous constatons dans notre vie présente, permet donc d'éclairer l'interprétation que nous avons faite de nous-mêmes sous l'effet des attentes et projections parentales.*

*De là dateraient les grandes tendances de personnalité qui consistent à se nier soi (soumission-conformisme-ego négatif) ou à nier l'autre (opposition-rébellion-ego positif). Dans les deux cas, il y a dépendance d'imitation ou de réaction, traduisant le même manque d'amour initial. Le sentiment de dévalorisation est dominant. (Annick de Souzenelle)*

---

- Remonter à ce mystère d'origine, permet de désactiver les empreintes émotionnelles qui déjà dans la vie prénatale, nous ont convaincu de devoir être comme ceci, de ne pas avoir droit à cela, etc...

*Cette détermination inconsciente, reçue des histoires parentales, sans aucune capacité de recul, nous prédispose à naître d'une certaine façon, et à interpréter la réalité de la vie à travers les filtres dont nous avons parlé.*

*Selon la force de cette empreinte inconsciente, selon la sécurité d'amour qui nous a été donnée, la marge de liberté intérieure est plus ou moins grande, et c'est au cours de l'enfance, de l'adolescence, de l'âge adulte, que des analogies émotionnelles vont nous persuader de la justesse de nos peurs, de nos incapacités, de notre rejet, de notre inaptitude, de notre solitude...*

*Chaque expérience va succéder à une autre, s'emboîter dans une autre, confirmant notre interprétation, et nous amenant à reproduire sans cesse des situations enfermées dans un même scénario préétabli.*

## Il faut rompre et reprogrammer la boucle **Croyance-Pensée-Emotions-Comportement-Action**

A chaque fois qu'un thème donné est concerné (relation amoureuse, autorisation à la réussite, désir d'enfant, image de soi...), et malgré l'apparence d'une possible réussite sociale ou d'une personnalité forte, les émotions et impressions initiales sont réactivées, nous paralysant ou nous acculant à des réponses types. Nous ne comprenons alors pas l'angoisse qui nous étreint de si loin, ne percevant pas que c'est l'embryon en nous, l'enfant en nous, qui exprime ses peurs ancestrales, ses fermetures, ses compensations de survie. L'accès à la mémoire, par l'autorisation donnée au ressenti, à l'exploration des émotions liées au passé, va permettre d'élucider le scénario dans lequel nous nous sommes sentis obligés d'entrer, et va nous aider à reprogrammer une nouvelle relation à nous-même et à nos parents. Une surprenante liberté en naîtra. Cette acceptation à revisiter notre enfance, va ainsi nous faire établir des liens, entre nos comportements adultes, et nos émotions passées. »

- « *L'amour conditionnel est une sensation de plaisir et d'attraction, fondée sur la façon dont quelqu'un correspond totalement à nos désirs, à nos besoins, et à nos considérations personnelles.*

*C'est une réponse à l'aspect extérieur, au style, à la présence personnelle et à la disponibilité émotionnelle d'une autre personne - à ce qu'il ou elle nous fait.*

*Ce n'est pas quelque chose de mauvais, mais c'est une forme inférieure d'amour, parce qu'il peut facilement être renié suite à un renversement des conditions sous lesquelles il s'était formé.*

*Si quelqu'un que nous aimons commence à agir d'une manière qui nous déplaît, il est possible que nous ne l'aimions plus du tout.*

*L'amour conditionnel cède inévitablement la place à des sentiments opposés de peur, de colère ou de haine, quand notre personnalité est en conflit avec la personnalité de l'autre.*

.....

*L'amour inconditionnel ne signifie pas que nous devons aimer quelque chose qui en l'autre nous déplaît, ni que nous devons dire oui quand nous avons besoin de dire non.*

*L'amour inconditionnel provient d'un lieu à l'intérieur de nous, qui est différent de celui de nos préférences, de nos rejets, de nos besoins, de nos résistances. C'est une reconnaissance d'être à être, et c'est une réponse à ce qui est soi-même inconditionnel chez l'autre : La bonté intrinsèque du cœur, au-delà des défenses, des ambiguïtés et des projections.*

*La confusion entre les deux amours vient de notre expérience d'enfance, où l'amour immense et non limité de la plupart des parents face à la perspective de l'enfant, ne peut s'exprimer qu'à travers des conditions qui s'affirment au long de l'éducation. Nous nous sentons donc rarement aimés pour nous-mêmes, pour ce que nous sommes, et intériorisons les conditions que les parents semblent poser à leur amour. » (John Welwood)*

- 
- « La recherche du bonheur est souvent ce qui nous empêche justement d'être heureux, parce que nous le cherchons sous une forme précise, l'identifiant avec les images que nous avons de lui, avec nos désirs, nos compensations, nos illusions. Le bonheur est la conséquence de notre ajustement. Il est donné par surcroît. » (Jean-Yves Leloup)

- 
- *Celui qui est conscient de sa force mais garde la douceur du féminin, est le recueillement de l'univers.  
Etant le recueillement de l'univers, il fait un avec le Tao et redevient simple comme l'enfant.  
Celui qui connaît l'étendue de son savoir et garde la simplicité dans son coeur, est le modèle .  
Etant le modèle, il rejoint le Tao et son espace infini.  
Celui qui connaît la notoriété mais garde son humilité possède la vertu.  
Etant la vertu, il atteint la plénitude du Tao et revient à l'unité originelle, cette unité d'où provient toute chose.  
L'éveillé participe alors à l'harmonie universelle.  
Grain de lumière, il se répand dans l'univers et revient à la grande lumière.  
Et il retrouve l'infini. (Lao Tseu)*

- 
- **"Il n'y a ni maîtres, ni rites, ni textes sacrés. Il n'y a que ce dont tu fais l'expérience". (Siddhartha)**

- 
- ***Là où la passion disparaît, le bien perd de son brillant et de son élan.*** (Adolf Exeler)

- 
- 1. Tenez compte du fait que le grand amour et les grandes réussites impliquent de grands défis.  
2. Lorsque vous ratez quelque chose, ne perdez pas la leçon.  
3. Suivez les trois fondamentaux : Respect de soi, Respect des autres, Responsabilité de tous vos actes.  
4. Souvenez vous que ne pas obtenir ce que vous voulez est parfois un merveilleux coup de chance.  
5. Apprenez les règles pour savoir les dépasser correctement.



6. Ne laissez pas une petite dispute meurtrir une grande amitié.
  7. Lorsque vous réalisez que vous avez commis une erreur, prenez immédiatement des mesures pour la corriger.
  8. Passez un peu de temps seul chaque jour.
  9. Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs.
  10. Rappelez-vous que le silence est souvent la meilleure des réponses
  11. Vivez votre vie d'une façon bonne. Ainsi, lorsque vous vieillirez et que vous regarderez en arrière, vous en profiterez une deuxième fois.
  12. Un foyer aimant, couple ou communauté, est la fondation de votre vie.
  13. Dans les désaccords que vous avez avec ceux que vous aimez, ne vous occupez que de la situation actuelle. Ne réveillez pas le passé.
  14. Partagez votre savoir. C'est une manière d'atteindre l'immortalité.
  15. Soyez tendre avec la terre.
  16. Une fois par an, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant.
  17. La meilleure des relations est celle dans laquelle l'amour que vous portez à l'autre dépasse le besoin que vous avez de l'autre.
  18. Jugez vos succès d'après ce que vous avez dû sacrifier pour les obtenir.
  19. Approchez l'amour comme la cuisine avec un abandon insouciant.
- (Tensing Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai-Lama )

- 
- *Te rencontrer ... sans te réduire*  
*Te désirer... sans te posséder*  
*T'aimer sans... t'envahir*  
*Te garder... sans te dévorer*  
*T'accompagner... sans te guider*  
*Et être ainsi moi-même... au plus secret de toi*  
*T'aimer sans... te soumettre*  
*T'apprivoiser... sans t'enfermer*  
*T'accueillir... sans te retenir*  
*Te demander... sans t'obliger*  
*Te donner... sans me vider*  
*T'être fidèle... sans me tromper*  
*Te sourire et m'attendrir*  
*Te découvrir et m'étonner*  
*M' émerveiller; m'abandonner*  
*à la fluidité de l'élan.*  
(Jacques Salomé)

- 
- Mieux vaut allumer ta petite bougie que de maudire les ténèbres. (Lao Tseu)
-