



Dieu dit :

« *Soixante-dix fois par jour,  
je regarde dans le coeur de l'homme pour y descendre.  
Mais je le trouve presque toujours plein de lui-même,  
et ne puis y pénétrer.* »

## Le Critique Intérieur, la haine de soi, la haine de l'autre

Dans ce bulletin, nous allons revenir sur notre vieil ami, le Critique Intérieur. En particulier sur l'aspect haine de ce Critique.

L'intention du Critique Intérieur est de nous adapter à notre milieu extérieur pour que nous puissions recevoir l'amour et l'attention nécessaires à notre épanouissement. Malheureusement, lorsque, pour une raison ou pour une autre, ce milieu s'est révélé inadapté à l'enfant que nous étions, ce Critique est devenu progressivement un Bourreau. Et *dans le présent*, il continue de distiller sa haine envers

nous, pour des raisons toutes plus rationnelles les unes que les autres... si c'est nécessaire, le Grand Comparateur peut vous en énumérer quelques-unes.

Cette haine vient de sa peur : sa peur que nous soyons rejetés et abandonnés, ou celle que nous ne puissions pas être suffisamment aimés et nous épanouir ! Cette peur s'est finalement et malheureusement transformée en certitude : celle que nous ne sommes pas dignes d'être aimés - puis en haine envers nous au fur et à mesure que le Critique s'est vu dans l'impossibilité de nous faire obtenir l'amour et l'attention de notre environnement, tels que lui les désirait pour nous, pour des raisons qui bien souvent n'avaient rien à voir avec nous.

Ne l'oublions pas, ce Critique tient, au départ, des raisonnements binaires extrêmement simplistes dans une psyché en construction chez un petit être qui n'a pas les moyens de comprendre les tenants et les aboutissants d'une situation et qui se perçoit au départ comme le centre du monde : tout est sa faute !

Pour nourrir une réflexion sur cette haine présente en nous, principalement celle de ce Critique devenu notre Bourreau, jointe malheureusement à l'amertume, la frustration, la certitude que ce bourreau est, toujours et encore, à



l'extérieur de notre Petite Victime Intérieure, j'ai réuni différents textes d'Alice Miller et un texte de Guy Corneau.

La dévalorisation constante d'un Critique Intérieur devenu Bourreau, ainsi que sa haine sourde, latente, nous empêchent de nous prendre en considération et de prendre soin de nous correctement. Du coup, la petite victime de l'enfance continue à être victime et développe, bien sûr, à son tour, de la haine pour celui qu'elle pense être son bourreau extérieur. Cette Petite Victime ignore superbement que maintenant nous avons le choix, que nous pouvons dire oui ou dire non, que nous pouvons partir ou rester ; elle confond le bourreau de l'enfance, temps de sa réelle impuissance, avec le compagnon actuel ; ou, plus largement, projette celui-ci sur la société en général. Il est certain, que les crochets pour maintenir en place une telle projection, ne manquent pas.

Mais le bourreau actuel n'est plus extérieur : dans la majorité des cas, il est devenu intérieur. Il est le complice caché de celui qui benoîtement nous convainc jour après jour : « C'est ta faute, fais un petit effort et tout ira bien » ou encore « Bats-toi et tu sauveras le monde » « Sacrifies-toi et le monde sera une place meilleure. » « Tu es forte, l'autre a besoin de toi. »

Dans l'enfance, face à nos parents, ou à ceux qui nous en tenaient lieu, nous ne pouvions pas partir ; actuellement, l'énergie qui nous maintient dans une position quotidiennement niée, et sciemment ignorée, de victime est une énergie intérieure qui n'a aucune considération pour nous.

À quel manque d'estime de nous-mêmes avons-nous affaire pour croire, jour après jour, que nous sommes coupables et que nous devons nous améliorer ? La haine générée par l'impossibilité de se protéger de ce qui ne nous convient pas, est ce que nous devons regarder, ce qui doit nous faire réagir, non en cherchant à nous améliorer, mais en prenant *immédiatement* soin de nous !

Dans les schémas relationnels automatiques positifs et négatifs que nous nouons avec les autres, le rôle du Critique Intérieur, sa déconsidération permanente, la haine méprisante qu'il ressent pour nous – qu'elle soit consciente ou non – jouent un grand rôle. L'autre pourra être survalorisé et nous aurons absolument besoin de sa considération pour combler la négativité intérieure engendrée par le Critique ; cette haine

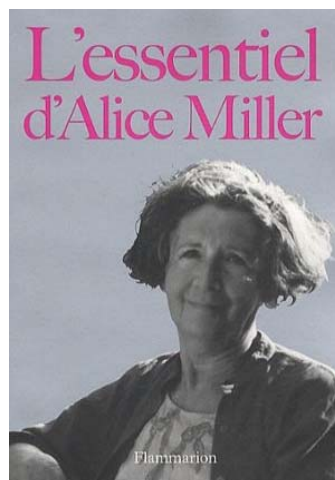
pourra aussi être projetée, et nous lirons très rapidement la dévalorisation, le mépris, le rejet dans les yeux de l'autre... nous le diaboliserons et le haïrons en retour.

Cesser de croire notre Critique devenu Bourreau, c'est cesser de nous maltraiter, de bloquer ou nier le ressenti corporel et les émotions de notre Enfant Intérieur, même si elles sont perturbantes ; c'est aussi cesser de maltraiter l'autre en méprisant, d'une façon latente ou patente, sa vulnérabilité.

Les couples victimes-bourreaux sur lesquels nous reviendrons dans un prochain article, sont des couples dans lesquels la Petite Victime et le Critique devenu Bourreau existent chez les deux conjoints. Le plus souvent, cesser de se faire la guerre dans de tels couples, passe par une séparation où chacun redevenu responsable de lui-même va pouvoir prendre en charge sa Petite Victime et se séparer du Maltraitant Intérieur.

*« Il y a deux grandes cuves sur Terre : la grande cuve de haine et la grande cuve d'amour. Chaque fois que notre main frappe, elle verse sa dime dans la grande cuve de haine. Chaque fois que notre main caresse, elle verse son dû dans la grande cuve d'amour. Qui sait vraiment si la querelle du moment n'est peut-être pas la goutte qui fera déborder le vase de la grande cuve de haine ? Qui mesure que c'est dans la guerre avec nos conjoints, dans nos salles à manger ou nos voitures, que les militaires à l'autre bout du monde prennent la force de tirer pour tuer ? Toutes les horreurs de la Terre s'inspirent de notre horreur quotidienne ! C'est cela, agir : cesser de faire la guerre ici, pour faire cesser les guerres ailleurs. » Gitta Mallasz.*

### D'où vient la haine ? Alice Miller



Je pense moi aussi que la haine peut empoisonner un organisme, mais seulement tant qu'elle reste inconsciente et dirigée contre des substituts, c'est-à-dire des boucs émissaires. Alors, elle ne peut pas se dissoudre et disparaître. Supposons que je haïsse les travailleurs immigrés, mais que je sois dans l'incapacité de voir comment mes parents m'ont traitée lorsque j'étais enfant, comment par exemple ils laissaient le nourrisson que j'étais hurler pendant des heures, ou le fait qu'ils ne me regardaient jamais avec amour... Alors, je souffre d'une haine latente qui peut m'accompagner toute ma vie durant et

déclencher dans mon corps divers types de symptômes. Mais si je sais le mal que mes parents m'ont fait à cause de leur aveuglement et que j'ai pu ressentir consciemment ma révolte contre leur comportement, je n'ai pas besoin de reporter ma haine sur des personnes qui n'y sont pour rien.

Avec le temps, la haine que j'éprouve à l'égard de mes parents pourra s'atténuer, et même disparaître pendant des périodes plus ou moins longues, mais des événements de la vie présente ou une remontée de souvenirs sous un angle neuf pourront aussi la ranimer brusquement. Cependant, à présent, je sais de quoi il retourne. À présent, je me connais suffisamment bien, justement grâce aux sentiments que j'ai revécus, et la haine ne me poussera pas à tuer qui que ce soit, ni à porter préjudice à quiconque.

Nous rencontrons souvent des gens qui vont jusqu'à remercier leurs parents pour les coups reçus, ou qui prétendent avoir oublié depuis longtemps la violence sexuelle dont ils ont été victimes et qui leur ont pardonné tous ces « péchés » dans leurs prières, mais ces personnes sont incapables d'élever des enfants autrement que de façon violente ou/et de ne pas les violenter sexuellement. Les pédophiles affichent leur amour des enfants et ne savent pas qu'au fond, ils se vengent de ce qui leur est arrivé quand ils étaient eux-mêmes enfants. Même s'ils ne ressentent pas consciemment cette haine, ils sont soumis à son diktat. Cette haine LATENTE est véritablement dangereuse et difficile à faire disparaître, parce qu'elle n'est pas tournée contre la personne qui l'a provoquée, mais contre des substituts. Elle peut se maintenir toute la vie, cristallisée sous diverses formes de perversion. Elle constitue une menace pour l'entourage, et dans certains cas aussi pour la personne elle-même.

Il en va autrement de la haine consciente qui, comme tout sentiment, peut retomber quand elle est revécue. Quand nous pouvons nous résoudre à reconnaître clairement que dans certaines situations nous avons été traités par nos parents de façon sadique, c'est de la haine que nous sentons inévitablement monter en nous. Comme je l'ai déjà dit, elle peut s'atténuer avec le temps ou retomber complètement, mais il ne s'agit pas ici d'une opération qui se fait en une fois. L'ampleur des mauvais traitements que l'enfant a subis ne se laisse pas mesurer d'un seul coup d'œil. Cela ne peut se faire qu'au cours d'un long processus pendant lequel, l'un après l'autre, les différents aspects de la maltraitance sont autorisés à remonter à la conscience, de telle façon que la haine puisse resurgir. Mais dans ce cas, elle n'est pas dangereuse. Elle est une conséquence logique de ce qui s'est passé autrefois et qui n'est compris dans tous ses aspects que maintenant par l'adulte, alors que l'enfant a dû en supporter le poids silencieusement pendant des années...

En plus de la haine réactive contre les parents et de la haine latente, déplacée, contre des boucs émissaires, il y a aussi la haine justifiée contre une personne qui nous tourmente dans le présent, que ce soit sur le plan physique

ou psychique ; une personne qui nous tient en son pouvoir et dont nous pensons que nous ne pouvons pas nous libérer, que ce soit réellement le cas ou pas. Tant que nous sommes dépendants d'elle, ou que nous pensons que nous le sommes, nous ne pouvons faire autrement que de la haïr... On a peine à imaginer un homme qui subirait des tortures et qui ne ressentirait pas de haine envers son tortionnaire. S'il s'interdit ce sentiment, il aura à en subir les effets dans sa chair. Dans les biographies de martyrs chrétiens qui ont survécu à leurs tortures, on trouve des descriptions de maladies épouvantables qui, d'une manière très révélatrice, sont souvent des maladies de peau. Le corps résistait de cette manière à la trahison de son Soi, car si les « saints » devaient pardonner à leurs persécuteurs, leur peau à vif témoignait de la force de leur rage étouffée.



Pour autant, réussir à échapper au pouvoir du tortionnaire, ce n'est pas être condamné à vivre quotidiennement avec la haine. Naturellement, le souvenir de l'impuissance et des souffrances d'autrefois peut toujours revenir. Mais avec le temps, il est vraisemblable que l'intensité de la haine va diminuer (j'ai développé cet

aspect dans mon livre *Notre corps ne ment jamais*).

La haine n'est qu'un sentiment, aussi fort et vital soit-il, et comme n'importe quel autre sentiment, il manifeste que nous sommes bien vivants. Voilà pourquoi il nous faut en payer le prix quand nous essayons de la réprimer. Car la haine a quelque chose à nous dire, sur nos blessures, mais aussi sur nous, sur nos valeurs, notre type de sensibilité, et nous devons apprendre à l'écouter et à comprendre le sens de son message. Si nous y parvenons, nous n'avons plus à la craindre.

[...] Ne serait-il alors pas plus simple de se demander contre qui cette haine est dirigée en réalité, et de voir pourquoi elle est fondamentalement légitime ? Dans cette hypothèse, nous nous donnons la possibilité de vivre en toute responsabilité avec nos sentiments, sans les rejeter et sans devoir payer cette « vertu » par des maladies.

[...] Si la thérapie m'a vraiment aidée, je devrais avoir accès pour le reste de ma vie à tous mes sentiments, et accéder aussi en toute conscience à ma propre histoire, ce qui me donnerait des explications par rapport à l'intensité de mes réactions. Cela atténuerait assez vite cette intensité sans laisser dans le corps les graves séquelles occasionnées ordinairement par la répression des émotions qui n'ont pu remonter à la conscience.

En thérapie, je peux apprendre à comprendre mes sentiments, à ne pas les réprouver, à les considérer comme mes amis et mes protecteurs au lieu de les craindre comme des ennemis à combattre. Même si c'est ce que nous avons





appris de nos parents, de nos professeurs et de nos curés, il nous faut finir par admettre que l'auto-amputation à laquelle ces personnes se sont livrées est dangereuse. Et nous-mêmes, nous avons été sans équivoque victimes de cette mutilation.

Il y a encore des pays dans lesquels les coups font partie intégrante des « méthodes éducatives » en vigueur dans les établissements scolaires. Mais aucun enseignant ne frappe les enfants s'il n'a pas lui-même été frappé et si, enfant, il n'a pas dû apprendre à réprimer sa colère. Il la passe plus tard sur sa classe, sans savoir pourquoi. Je pense que la conscience de ce qui se passe pour lui, à ce moment-là, pourrait préserver de nombreux enfants de cette brutalité, de la même façon que si les hommes d'État avaient la pleine conscience de ce qu'a été leur histoire personnelle, bien des peuples échapperaient à leur aveuglement et à leur cruauté.

Ce ne sont pas nos sentiments qui représentent un danger pour nous et notre environnement, le danger survient au contraire quand nous nous détachons d'eux par peur. C'est cela qui produit des forcenés, des kamikazes et tous ces tribunaux où l'on ne veut rien savoir des véritables causes des crimes afin de préserver les parents des délinquants et de laisser dans l'ombre sa propre histoire.

Nous devons nous débarrasser de l'état de *confusion intérieure* du petit enfant qui résulte de son *effort* pour se résigner aux mauvais traitements et *leur trouver un sens*.

Qu'est-ce qui m'a fait du mal dans mon enfance ?

Que m'a-t-on interdit de ressentir ?

### La Maltraitance, l'abus de l'enfant, c'est quoi ? Alice Miller

Les humiliations, les coups, les gifles, la tromperie, l'exploitation sexuelle, la moquerie, la négligence, etc., sont des formes de maltraitance parce qu'ils blessent l'intégrité et la dignité de l'enfant, même si les effets ne sont pas visibles tout de suite. C'est à l'âge adulte que l'enfant maltraité jadis

commencera à en souffrir et à faire souffrir les autres. Il ne s'agit pas là uniquement d'un problème de famille, c'est une question qui concerne toute la société parce que les victimes de cette dynamique de violence, transformées en bourreaux, se vengent sur des nations entières, comme le montrent les génocides de plus en plus fréquents sous des dictatures atroces comme celle de Hitler. Les enfants battus apprennent très tôt la violence, qu'ils utiliseront adultes en croyant ce qu'on leur a dit : *qu'ils ont mérité les punitions* et qu'ils étaient battus « par amour ». Ils ne savent pas qu'en vérité, la seule raison pour laquelle ils ont été punis, c'est parce que leurs parents ont subi et appris la violence très tôt sans la remettre en cause. À leur tour, ils battent leurs enfants sans penser leur faire du mal.

C'est ainsi que l'ignorance de la société reste solide et que les parents continuent en toute bonne foi à produire le mal dans chaque génération depuis des millénaires. Presque tous les enfants reçoivent des coups quand ils commencent à marcher et à toucher des objets qui ne doivent pas être touchés. La violence exercée sur les enfants conduit à la violence globale qui règne dans le monde entier, d'autant plus que l'on commence à frapper les enfants dans les premières années de leur vie, justement au moment où leur cerveau se construit.

### Les racines de la violence ne sont PAS inconnues Le cerveau malmené et les émotions bannies

#### Les constats :

1 – Le développement de notre cerveau dépend de ce que l'on a subi. Le cerveau se structure dans les quatre premières années de la vie, selon les expériences que l'environnement offre à l'enfant. Ainsi, le cerveau d'un enfant dont le vécu est essentiellement empreint d'amour se développera différemment de celui d'un enfant qui aura été traité cruellement. **La maltraitance dans l'enfance laisse des traces génétiques. Un traumatisme psychologique dans l'enfance peut laisser une cicatrice génétique chez l'adulte. C'est ce qu'a découvert une équipe de chercheurs genevois en examinant l'ADN d'adultes souffrant de troubles psychiatriques (2012).**

2 – La quasi-totalité des enfants de notre planète sont battus dans les premières années de leur vie. Ils apprennent dès le début la violence, et cette leçon est inscrite dans leur cerveau. Aucun enfant ne naît violent. La violence n'est PAS génétique. Elle existe parce que les enfants battus font usage, dans leur vie adulte, de la leçon intégrée par leur cerveau.

3 – Comme les enfants battus ne sont pas autorisés à se défendre, ils doivent supprimer leur colère et leur rage contre

leurs parents qui les ont humiliés, qui ont tué leur empathie innée et qui ont insulté leur dignité. Ils sortiront cette rage plus tard, en tant qu'adultes, en se défoulant sur des boucs émissaires, et surtout sur leurs propres enfants. Dépourvus de leur empathie, certains vont diriger leur colère contre eux-mêmes (à travers les désordres alimentaires, la dépendance aux drogues, la dépression, etc.) ou contre d'autres adultes (à travers les guerres, le terrorisme, la délinquance, etc.).

### Le Critique Intérieur prend la suite des parents maltraitants

Psychologie et neurologie nous révèlent que ce n'est pas ce que savent ou pensent les gens qui est important, mais comment ils le pensent, avec quelle intensité ils le pensent. Souvent, celui qui dans notre personnalité pense avec le plus d'intensité, c'est notre Critique Intérieur !

Il veut nous protéger de la souffrance, tout particulièrement de celle de ne pas être aimés, d'être rejetés, d'être abandonnés, d'être jugés, du manque d'autonomie, de végéter, de ne pas être épanouis... tout comme certains parents, pour nous protéger de la souffrance, il nous détruit.

Parfois, il a juste repris la haine du parent à son compte, pensant que le parent avait forcément raison. Parfois, ne comprenant pas pourquoi les inconforts, les maladies des parents, les deuils, les séparations, les dépressions des adultes autour de nous ne cessaient pas, il en a déduit que nous étions mauvais.

Deux espaces opposés qui s'annulent l'un l'autre :

**AMOUR PEUR.**

Le plus souvent :

*C'est pour ton bien = C'est pour ma peur.*

Quelques mots sur les jugements :

Le jugement permet de faire l'impasse sur notre vulnérabilité.

Le jugement bloque la communication et donc l'intimité.

Il existe un Juge Tueur comme il existe un Critique Tueur.

Si je laisse s'exprimer mon Juge Tueur, il tue l'autre, si je laisse s'exprimer mon Critique Tueur, il me tue. Diminuer la puissance du Critique qui nous critique, et du Juge qui juge l'autre, (l'un et l'autre pouvant être considérés comme les deux faces d'une seule et même énergie), est vital pour nous comme pour le monde.

Ils détruisent toute relation, celle de moi avec moi comme celle de moi avec l'autre, Dieu, l'Univers ou la Nature.

Rappel de la communication non violente :

*Je pose les faits si je peux les voir...*

*Je dis mon ressenti si j'y ai accès...*

*Je dis mon besoin si je le perçois...*

*J'exprime ma demande qui doit être négociable si j'ai suffisamment confiance.*

C'est le Critique qui m'empêche de sortir d'un ancrage automatique positif pour aller vers une relation dans laquelle le négatif peut être exprimé, seule manière de sauver n'importe quelle relation de l'enlèvement et de la mort.

C'est mon Critique qui me demande de continuer à rester dans une relation automatique négative, pensant qu'elle est uniquement de ma responsabilité. C'est souvent lui qui me fait souffrir lorsqu'une relation passe par une phase négative : « *Cela n'aurait jamais dû arriver, tu es le dernier des derniers...* »

Si je peux me différencier de la terreur qui était la mienne dans mon enfance, je peux aussi me différencier de mon Critique et sortir des positions de victime. Trouver l'émotion de peur, même de terreur, ne va pas me tuer mais me délivrer.

Savez-vous quel plaisir infini il existe à sortir de la vision du Critique ou de celle de la Victime pour retrouver (ou trouver) l'amour de soi ? Le plaisir – et le pouvoir – contenu dans le fait d'être en lien avec son essence, cette part de nous liée à l'expression de nos goûts, de nos talents, cette part de nous en lien avec l'amour de l'univers, le champ quantique, la conscience cosmique délocalisée, ou encore la volonté parfaite de Dieu ?



« Au-delà du bien et du mal, il y a un champ.  
Je t'y donne rendez-vous. »

Rumi

# Alors, un jour, vient la gratitude...

par Guy Corneau

Reconnaître l'abondance de la lumière dans mon univers. Savourer l'abondance de l'air, l'abondance de l'eau. Constaté qu'au niveau de mes besoins vitaux, la survie est plus qu'assurée. Honorer aussi l'abondance de nourriture, d'abris, d'amitié, de relations, de biens culturels et de liberté. Prendre conscience ainsi que ma vie est déjà remplie d'une abondance que je peux déguster à satiété. Cette prise de conscience me détend, car je me rends compte que ma vie est plutôt pleine alors que je la croyais vide. Cela m'aide à entrevoir mon sort différemment.

Lorsqu'un être ne prend pas conscience de l'abondance qui occupe déjà sa vie, il risque de demeurer dans la position d'une victime qui demande toujours plus. De même, dans un monde où la richesse est très inégalement répartie et où nous faisons partie des 5 % de ceux qui possèdent, il ne pourra y avoir une redistribution des richesses que si nous arrivons à détendre nos sentiments d'insécurité matérielle. Lorsque nous entrevoyons notre véritable abondance, nous acceptons de partager plus facilement.

*Savoir pourquoi nous voulons plus.* Serait-il injuste de vouloir plus d'argent et plus d'amour ? Non, il est normal de vouloir améliorer son sort. Mais cela est beaucoup plus intéressant si l'on sait pourquoi on veut avoir plus. Par exemple, je peux souhaiter être propriétaire d'une grande maison. Toutefois, pourquoi est-ce que je désire une telle résidence ? S'agit-il de réparer une blessure d'enfance ou de mieux paraître socialement ? Si c'est le cas, cette maison risque de ne pas m'apporter le bonheur entrevu, car elle servira principalement à me sécuriser en améliorant mon image. Par contre, si je me mets en relation avec l'essence de ma personne, celle qui est liée à l'expression de mes goûts et de mes talents, je peux alors imaginer que ma grande demeure puisse servir mon



épanouissement et celui des autres. Elle peut me permettre d'exercer mes dons d'accueil. Elle peut être un refuge pour écrire dans la nature ou encore pour faire de grandes fêtes poétiques où chacun exprimera sa fantaisie. Elle peut aussi devenir un abri pour une famille nombreuse ou un refuge pour des sans-abri.

C'est ainsi qu'un rêve matérialiste se teinte d'une essence expressive et s'ouvre vers l'utilité sociale, car l'abondance est déjà en chacun. Chacun a un talent qu'il veut exercer pour servir et harmoniser le monde. Dans une telle perspective, le souhait matériel et amoureux peut alors favoriser une expression personnelle et essentielle.

Il en est de même du côté de l'amour. Qu'est-ce qui vous semble difficile dans votre vie en solo au point de vouloir la changer ? Désirez-vous une relation uniquement pour vous sécuriser ? Qu'est-ce qu'une nouvelle relation apporterait de plus dans votre vie ? S'agit-il d'un projet familial, social ou spirituel ? Contribuerait-il à l'expression de ce que vous êtes profondément ? Comment le fait d'être à deux favoriserait-il votre libération intérieure ? Il est important de se poser ces questions car, si vous regardez autour de vous ou dans vos relations antérieures, il n'est pas du tout assuré que les relations amoureuses servent à libérer les personnes de leurs conditionnements psychologiques. Bien au contraire, elles créent souvent de nouveaux attachements et de nouveaux enchaînements. Il s'agit donc de rêver juste, de rêver en fonction de son essence profonde et d'une façon qui est ouverte aux autres. Finalement, avant de demander, il faut offrir. Il faut offrir sa présence amoureuse au monde, sa présence abondante. Dans cet acte d'offrande, on se met déjà sur la fréquence de l'amour et de l'abondance, alors, on risque de les attirer plus facilement.

**Vous êtes-vous jamais demandé ce qu'est l'amour ?**  
Quand l'esprit est complètement immobile, vivant dans sa propre liberté,  
alors règne l'« impossible » qui est l'amour.  
(Krishnamurti, *Au seuil du silence*.)

**Les livres du Voice Dialogue sont disponibles à l'association**

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Fév. 2012 à

Fév. 2013

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....

Signature :



# Quelques réflexions sur les prophéties

par Hal Stone

Nous sommes dans des temps de grands changements ; c'est aussi une époque qui coïncide avec les dates mentionnées par un grand nombre de prophéties anciennes ou récentes. Une amie et collègue de longue date, Reginah WaterSpirit, nous a écrit pour nous demander ce que nous pensions de ces prophéties et comment faire avec. Reginah a inclus dans sa lettre l'ancienne prophétie Hopi, citée ci-dessous ; peut-être l'avez-vous déjà lue. C'est une très belle prophétie, l'une de celles qui semblent vraiment parler de notre époque où tant de changements majeurs ont lieu dans le monde.

Cette prophétie parle du besoin de laisser aller les anciennes façons d'agir et de penser pour se laisser porter par le courant toujours plus rapide de la rivière. Le problème vient de la profusion de prophéties présentant des scénarios de fin du monde qui circulent actuellement. La réelle question que Reginah nous pose est : Comment pouvons nous faire avec toutes ces prophéties ? Les gens ont peur, ils sont anxieux et vulnérables. Comment garder l'équilibre face à toutes ces prédictions et ces scénarios apocalyptiques ?

Depuis de nombreuses années, Hal s'est intéressé aux prophéties, c'est un sujet sur lequel il a beaucoup réfléchi. La lettre de Reginah l'a poussé à revoir cette question ; il a répondu à cette demande de si belle manière que j'ai voulu partager ces réflexions avec vous tous. Je vais commencer par vous donner le texte de la prophétie à l'origine de cet échange.

Sidra Stone

## THE ANCIENT HOPI PROPHECY

There is a river flowing now very fast...  
It is so great and swift, that some will be afraid.  
They will try to hold onto the shore;  
they will feel they are being torn apart and will suffer greatly.

Know that the river has its destination,  
the elders say we must let go of the shore,  
push off into the middle of the river,  
keep our eyes open and head above the water...  
and I say keep your eyes open and celebrate.

At this time in history,  
we are to take nothing personally,  
least of all ourselves -- the moment we do,  
our spiritual growth, our great journey halts.

Gather yourselves.  
The Red Way, the way of the lone wolf is over.  
Banish that kind of struggle from your attitude.  
All that we do now must be done in a sacred manner  
and in celebration.  
We are the ones we have been waiting for.

Hopi elder Thomas Banyacya

Il existe une rivière qui coule maintenant très vite...  
Elle est si puissante, si rapide que certains prendront peur,  
ils essaieront de s'accrocher au rivage,  
ils auront le sentiment d'être mis en pièces et souffriront.

Sachez que la rivière a sa destination.  
Les anciens disent que nous devons lâcher le rivage  
pour nous élaner au milieu de la rivière,  
en gardant les yeux ouverts et la tête hors de l'eau...  
Et j'ajoute, gardez les yeux ouverts et célébrez.

À ce moment de l'histoire,  
nous ne devons rien prendre de façon personnelle,  
surtout pas nous-mêmes -- à l'instant où nous le faisons,  
notre croissance spirituelle, notre grand voyage, s'arrête.

Rassemblez-vous.  
Le Chemin Rouge, le chemin du loup solitaire est terminé.  
Bannissez cette sorte de lutte de votre attitude.  
Tout ce que nous faisons maintenant doit être fait  
de manière sacrée, en célébration.  
Nous sommes ceux que nous attendions.

Un Aîné Hopi, Thomas Banyacya



Réponse de Hal :

Chère Reginah,

Nous vivons une époque de grande insécurité et de peurs, et, en même temps, une période absolument passionnante. Les anciennes formes, tout autour de nous, s'effondrent et cela crée un sentiment de chaos. Plus nous avons un sentiment de chaos, plus les subpersonnalités prennent le dessus ; elles qui tentent de restaurer l'ordre. Ce qui est le plus difficile, c'est de vivre tout en restant proche de notre vulnérabilité. Nous devons apprendre à porter la tension entre notre vulnérabilité d'un côté, et, de l'autre, la façon dont nous utilisons le travail, le fait d'être actif, et les nombreuses autres moyens que nous avons mis en place pour nous sentir mieux.

Nous devons apprendre à faire attention à notre lien avec l'autre et à nous en sentir responsable. De cette façon, nous commençons à utiliser ce lien comme une façon d'apprendre sur nous-mêmes et nous nous en remettons au processus existant au sein de toute relation.

Nous devons apprendre à nous en remettre à des pouvoirs plus grands, disponibles pour nous ; nous devons apprendre à leur demander de nous amener les prises de conscience, la clarté, la direction et les conseils auxquels nous aspirons tellement.

L'Intelligence de l'Univers, son Principe Organisateur, dont nous pouvons prendre conscience principalement à travers le processus des rêves, m'a fourni cette guidance depuis de très nombreuses années. C'est là simplement l'un des nombreux chemins possibles pour obtenir cette guidance.



Nous devons nous souvenir que le Mental est simplement l'une de nos subpersonnalités ; même si c'est l'un des outils les plus importants dont nous disposons pour vivre une vie adaptée sur cette planète. Pour de trop nombreuses personnes, le Mental reste le Dieu Un ; ces gens n'ont plus accès au monde des sentiments, des ressentis, des émotions, de l'esprit et de l'imagination, car le Mental ne peut expérimenter ces autres mondes présents à l'intérieur de chacun d'entre nous. Le

Mental peut les concevoir mais non les expérimenter.

Nous devons apprendre à écouter nos rêves et à les partager avec nos amis. Au fil du temps, le processus des rêves va commencer à exprimer l'Intelligence Organisationnelle qui réside en chacun de nous ; nous avons alors une base d'une nouvelle sorte, sur laquelle nous pouvons nous tenir et compter pour recevoir de nouvelles idées, révélations ou guidances.

Nous devons apprendre à prêter attention à nos jugements et les utiliser comme des guides. Qui que ce soit ou quoi que ce soit que nous jugeons, cela nous donne une image claire et directe de ces éléments, présents en nous, que nous renions. Les jugements viennent de nos subpersonnalités primaires, ils ont beaucoup à nous apprendre sur nous-mêmes, une fois que nous avons découvert leurs raisons d'être et ce qu'ils révèlent de nous.

Nous devons garder à l'esprit que notre savoir nous vient principalement de nos subpersonnalités primaires. La Sagesse, cependant, est le fruit du Processus d'Ego Conscient. La Sagesse vient lorsque nous apprenons à nous tenir entre les opposés et à sentir les deux côtés de chaque paire des très, très nombreux opposés qui vivent en nous.

Nous devons apprendre à danser avec la vie et à danser avec la mort. Nous devons apprendre à sentir les différents mouvements et rythmes de la vie et à bouger avec eux, tout comme plus tard, nous allons devoir apprendre à danser avec les différents mouvements et rythmes de la mort jusqu'à ce qu'un jour nous

ressentions la continuité entre ce qui se passe « ici » et ce qui se passe « là-bas ».

Une des façons dont de nombreuses personnes évitent de vivre avec leur vulnérabilité et leur insécurité aussi bien dans leur vie que dans leurs liens avec les autres et d'écrire et réécrire des avertissements sur la fin du monde, puis de nous dire la façon dont nous devons nous comporter. Beaucoup de ces écrits ont la capacité de nous





déstabiliser totalement et créent un sentiment collectif d'hystérie et d'anxiété.

Écrire de telles prophéties peut donner à celui qui les écrit un sentiment de sécurité, et le tenir en dehors du chaos, pendant un temps. Comme bien sûr, aucun de nous ne sait ce qui va arriver sur cette planète, nous en revenons, au final, à la nécessité de vivre notre vie aussi complètement et simplement que nous le pouvons, à ressentir cet incroyable voyage auquel nous participons tous, et à continuer de vivre toujours davantage le processus sans fin de développement de la conscience. En suivant ce chemin, nous pouvons être à peu près certains de caresser nos chats lorsque c'est le moment, et de penser à nous brosser les dents lorsque nous réalisons que notre rendez-vous annuel chez le dentiste approche ;-)

Une dernière réflexion, du moins pour le moment. La plupart des enseignements spirituels nous demandent de devenir plus aimants et d'avoir davantage de compassion. Nous sommes conduits à penser qu'essayer de devenir une personne aimante et pleine de compassion est la seule façon de pouvoir réellement résoudre les problèmes du monde. Je te donne un avis opposé. N'essaie pas de devenir compatissante ou aimante. Lorsque tu essaies de

devenir aimante, tu renies les parts de toi qui n'aiment pas. Lorsque tu essaies d'avoir de la compassion, tu renies les parts de toi qui n'ont pas la moindre compassion. C'est de cette façon que nous créons les « poubelles » de la psyché ; « poubelles » que probablement nous ne voyons pas, mais qui peuvent être clairement perçue par les gens autour de nous. Si quelqu'un ne pense pas qu'une telle poubelle existe dans sa psyché, je lui suggère de faire attention à ses rêves et à ses fantasmes durant quelques semaines. Bien des surprises peuvent l'attendre !

Lorsque nous nous séparons de nos subpersonnalités primaires et embrassons ces parts de nous que nous renions, alors nous embrassons le monde où toutes les énergies sont présentes. Elles existent toutes en nous ! Tout bien et toute noirceur sont en nous. Lorsque nous embrassons la totalité de ce que nous sommes, nous ne pouvons plus nous empêcher d'être aimant et plein de compassion car nous avons rencontré les « scélérats » extérieurs et nous en sommes venus à réaliser que tous étaient une part de chacun d'entre nous.

Ainsi je te dis : aime quand tu aimes, déteste quand tu détestes, soit irritable lorsque tu es irritable, en état de grâce lorsque tu es en état de grâces. La clé est de n'être marié avec aucun de ces états. La clé est d'apprendre à danser avec chacun d'entre eux et de ressentir la tensions entre toutes ces énergies opposées.

À un niveau plus pratique, lorsque tu lis un scénario de fin du monde, il existe une autre option : écris à l'auteur(e) pour lui demander s'il lui serait possible de partager avec toi quelques uns de ses plus récents rêves, et, si tu es vraiment courageuse, vois s'il est possible d'apprendre aussi quelque chose à propos de ses fantaisies diurnes... Ce serait un bon matériel.

Cela a commencé comme un bref email, c'est devenu un texte beaucoup plus long. Merci de m'avoir écrit et de m'avoir ainsi donné l'occasion d'exprimer et de clarifier ce que je pensais sur ce sujet.

Much love,

Hal