

2 La liberté

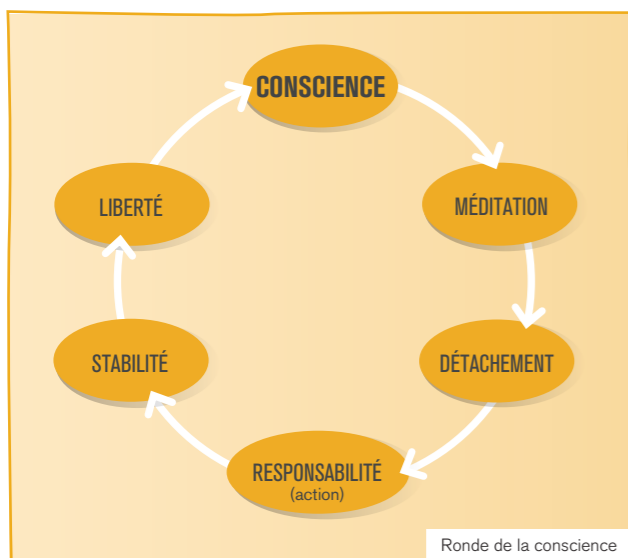


Qui ne rêve pas d'être libre ?

Le concept de la liberté est différent pour chacun et renferme bien des aspects. Ici, je souhaite vous parler de la liberté qui vient d'un état de maturité de l'esprit et de la matière, une émergence, un effet secondaire et systématique d'ouverture et de purification de l'être par l'application de processus au quotidien. Cela demande une discipline quotidienne, celle de s'asseoir deux fois par jour afin de cultiver cette maturité... de là émerge une liberté particulière. Cette qualité de liberté engendre la joie et l'évolution de soi et des autres. **Le lien entre discipline et liberté fait l'objet d'une compréhension essentielle dans la voie d'un éveil harmonieux : c'est un mode de vie.**

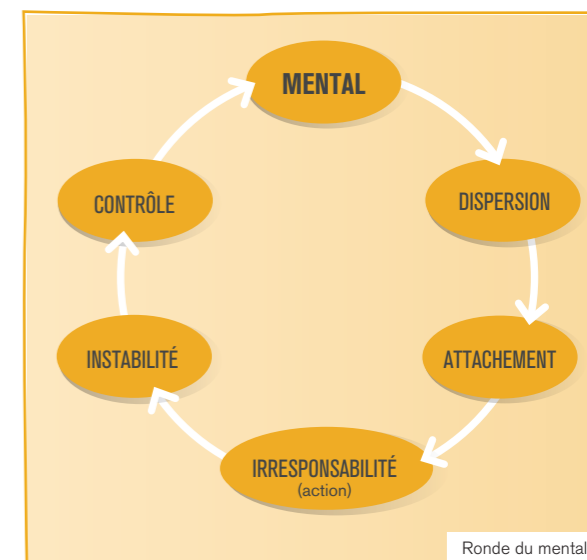
• Conscience et mental

Nous pouvons vivre de plus en plus à partir de notre conscience ou vivre principalement à partir de notre mental. C'est un choix qui nous appartient. Faire le choix de vivre en nous plaçant dans la conscience requiert une certaine discipline : celle de cultiver ce retour à la conscience par des pratiques spécifiques comme nous les avons présentées dans cet ouvrage.



En favorisant notre conscience, la méditation étant un facteur nous positionnant dans cet espace, nous avons la capacité d'observer, de prendre du recul, de prendre une saine distance, ce que l'on nomme le détachement, cela nous permet d'effectuer des choix responsables à partir d'un calme et d'une unité, ceci nous conférant une stabilité tant intérieure qu'extérieure, engendrant des possibilités, de nouvelles perspectives, un sens plus profond de la vie et de notre rôle : la liberté d'être soi ! Automatiquement, l'énergie et la joie accompagnent ces élans, ils sont d'ailleurs les marqueurs de l'éveil, de la conscience.

En favorisant notre mental, nos pensées, croyances, souvenirs dispersent notre énergie du moment présent, nous nous attachons à ceux-ci comme à nos émotions, nos sensations corporelles, nos objets. Ceci entraîne souvent des réactions inconscientes et compulsives de survie et des choix irresponsables (incapacité de répondre adéquatement), l'instabilité intérieure en lien avec l'instabilité extérieure, rendant les situations et la perspective de vie parfaitement anxiogènes... la vie est vécue d'une manière amoindrie, étriquée et contrôlée. L'excitation remplace l'énergie. Le mental veut avoir raison... En nous replaçant davantage dans la conscience, nous regagnons la liberté d'écrire notre présent et notre futur, de redessiner notre destinée.



• Liberté ?

Il est intéressant d'observer que Religare du latin signifie relié. Avec les religions et de tous temps, les hommes ont cherché à se relier à une force supérieure, qui ordonne, qui structure. Ainsi, lorsque nous évoquons la liberté, nous pouvons nous interroger sur la nature de cette liberté : reliée ou non reliée ?

Effectivement, il existe deux sortes de liberté : la liberté reliée et la liberté non reliée.

- **La liberté non reliée** consiste en une recherche, ainsi qu'en une construction mentale bâtie sur des idées, des croyances et des concepts. Nous pouvons facilement nous fourvoyer dans l'erreur, la confusion et la déception. Elle peut s'acquérir par l'argent, le charisme, les opportunités ainsi que les talents que nous exprimons.
- **La liberté reliée** est celle qui est en relation avec le témoin, la conscience. Notre degré de liberté est en étroite relation avec le degré de présence de notre témoin intérieur. Ce degré de présence est favorisé par la discipline, c'est une transformation de notre neurobiologie dont notre ADN qui se cultive aisément par le fait de s'asseoir deux fois par jour en méditation. La pratique assise de la méditation du silence, la respiration consciente ainsi que celle des sutras sont des clefs majeures de l'ancrage et du développement du témoin. Cette liberté est indépendante de toutes circonstances extérieures, elle transcende le sort de l'individu.



Des étapes...

Concernant cette liberté reliée, il existe plusieurs étapes ou degrés de liberté, en fonction de l'émergence de notre silence intérieur, de notre conscience découlant directement de notre discipline. Derrière ce grand mot : spiritualité, œuvre une discipline d'application quotidienne de mécanique terre à terre de procédures