

Quelques sources d'inspiration à méditer ensemble

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, de Charlie Chaplin

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle,
n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de vouloir une vie différente

et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à percevoir l'abus

dans le fait de forcer une situation, ou une personne,

dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes
prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à me libérer

de tout ce qui ne m'était pas salubre,

personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Amour Propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé d'avoir peur du temps libre

et j'ai arrêté de faire de grands plans ,

j'ai abandonné les mégaprojets du futur.

Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime,

quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de chercher

à toujours avoir raison et me suis rendu

compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert l' Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.

Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois,

et ça s'appelle Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir ,

mais si je la mets au service de mon cœur,

elle devient un allié très précieux.

Les quatre accords toltèques, de Don Miguel Ruiz

1er accord: Que votre parole soit impeccable: Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui.

2ème accord: Ne réagissez à rien de façon personnelle: Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

3ème accord: Ne faites aucune supposition: Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse malentendus, et drames. A lui seul cet accord peut transformer votre vie.

4ème accord: Faites toujours de votre mieux: Votre "mieux change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

A partir de Maintenant, de Marshall Rosenberg

A partir de maintenant, je choisis de rêver mes propres rêves, afin de pouvoir savourer pleinement l'exaltation mystique d'être humain.

A partir de maintenant, je choisis de me relier aux autres de manière empathique, afin de respecter pleinement l'expérience unique et sacrée que l'on peut rencontrer chez chaque personne à chaque instant.

A partir de maintenant, je choisis de laisser mes actions découler de la communion avec la nature, et de porter mon attention dans la direction qui soutient ce courant.

A partir de maintenant, je choisis de prendre conscience des pensées déshumanisantes qui m'ont été inculquées par ma culture, et de les empêcher de me pousser à agir de manière violente comme un robot.

A partir de maintenant, je choisis de révéler ouvertement ce qui est vivant en moi, quand bien même les autres pourraient ne pas apprécier mon cadeau.

A partir de maintenant, quand je revêts un titre qui me confère une autorité, je choisis d'être conscient que le fait d'atteindre une frontière avant les autres personnes ne justifie jamais le recours à des méthodes punitives pour les amener à me rejoindre.

A partir de maintenant, je choisis de croire que la non-satisfaction de nos besoins résulte d'un manque de dialogue et de créativité plus que d'un manque de ressources.

La prophétie des Andes, de James Redfield

1ère prophétie: Nous sommes en train de redécouvrir que nous vivons dans un monde profondément mystérieux, rempli de coïncidences soudaines et rencontres en synchronicité qui semblent prédestinées.

2ème prophétie: Comme nous sommes de plus en plus nombreux à nous éveiller à ce mystère, nous allons créer une nouvelle vision du monde - redéfinissant la nature du monde comme énergétique et sacré.

3ème prophétie: Nous allons découvrir que tout ce qui nous entoure, toute la matière, consiste en et provient d'une énergie divine que nous commençons à voir et comprendre.

4ème prophétie: Depuis cette perspective, nous pouvons voir que les humains se sont toujours sentis peu sûrs d'eux-même et déconnectés de cette source sacrée, et ont cherché à prendre de l'énergie en se dominant les uns les autres. Cette lutte est responsable de tous les conflits humains.

5ème prophétie: La seule solution est de cultiver une reconnexion personnelle avec le divin, une transformation mystique qui nous remplit d'énergie illimitée et d'amour, étend notre perception de la beauté, et nous élève jusqu'à une conscience plus élevée de notre Soi supérieur.

6ème prophétie: Dans cette conscience, nous pouvons nous dégager de nos schémas de contrôle, et découvrir une vérité spécifique, une mission, que nous sommes venu ici pour partager et qui aide l'humanité à évoluer vers ce nouvel état de réalité.

7ème prophétie: Dans la poursuite de cette mission, nous pouvons découvrir une intuition profonde qui nous montre où aller et quoi faire, et si nous ne faisons que des interprétations positives, nous amène un flux de coïncidences qui ouvre les portes de la mission que nous avons à accomplir.

8ème prophétie: Quand suffisamment d'entre nous seront entrés sur ce chemin d'évolution, donnant toujours de l'énergie au Soi supérieur des personnes que nous rencontrons, nous créerons une culture dans laquelle nos corps évolueront vers des états plus élevés d'énergie et de perception.

9ème prophétie: Dans ce sens, nous participons au grand voyage de l'évolution depuis le Big-bang jusqu'au but ultime de la vie: énergétiser nos corps, génération après génération, jusqu'à ce que nous marchions dans le paradis que nous pourrions alors finalement voir de nos yeux.

L'échelle de l'amour de Catherine Bensaid et Jean-Yves Leloup

Agapé: Amour Gratuit

"L'amour qui fait tourner le cosmos. Ce n'est pas seulement moi qui aime et qui t'aime, c'est l'Amour qui aime en moi"

Charis: Amour Célébration

"Je t'aime parce que je t'aime et c'est la joie. C'est une grâce d'aimer et de t'aimer, je t'aime sans condition, ni but."

Eunonia: Amour Dévouement

"J'aime prendre soin de toi. Je suis au service du meilleur de nous-même"

Harmonia: Amour Harmonie

"Je suis meilleur que moi-même quand tu es là, nous sommes bien ensemble, avec toi tout est musique, le monde est plus beau"

Storgè: Amour Tendresse

"Que c'est beau la vie quand on aime, j'ai beaucoup de tendresse pour toi, je suis heureux(se) que tu sois là"

Philia: Amour Amitié

"Je te respecte, je t'admire, j'aime ta différence, je suis bien sans toi, je suis mieux avec toi, tu es mon/ma meilleur(e) ami(e)"

Eros: Amour Erotique

"Je te désire, je te fais jouir, tu es belle, tu es beau, c'est divin"

Mania: Amour Passion

"Je t'aime profondément, je t'ai dans la peau, tu es à moi, rien qu'à moi, je t'aime comme un fou, je ne peux pas me passer de toi"

Pothos: Amour Besoin

"Tu es tout pour moi, j'ai besoin de toi, je t'aime comme un enfant"

Porneia: Amour Appétit

"J'ai envie de te manger. Je t'aime comme une bête."