

Sophie Mazabraud

Ose t'aimer vraiment

et tu deviendras qui tu Es

Auto-Édition

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	9
INTRODUCTION	13
PARTIE I : Les différents espaces d'autonomie	19
Autonomie matérielle et économique	25
Autonomie sociale	37
Autonomie écologique	43
Autonomie physique	49
Autonomie émotionnelle	61
Autonomie mentale	67
Autonomie spirituelle	75
Autonomie dans la société	81
PARTIE II : Les voies de la Transformation Intérieure	85
Se libérer de ses peurs	95
Avoir confiance en Soi et en la Vie	103
Être solide et ancré dans notre réalité	109
Laisser émerger notre Vraie Nature	113
Manifester qui l'on est vraiment	117
PARTIE III : Les aides à la manifestation de notre Vraie Nature	119
Les aides à l'autonomie physique	127
Les aides à l'autonomie émotionnelle	137
Les aides à l'autonomie mentale	145
Les aides à l'autonomie énergétique	149
Les aides à l'autonomie spirituelle	157
ÉPILOGUE	159
BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE	163
REMERCIEMENTS	165

INTRODUCTION

Être autonome, assumer l'entière responsabilité de notre vie, de notre chemin dans tout ce qu'il contient, de nos émotions, de nos actes et leurs conséquences. Ne rien attendre des autres, de la société, de la vie et simplement accueillir ce qui se présente à Soi et y voir une opportunité de grandir et s'élever. Voilà la liberté et l'indépendance. La voie de la souveraineté retrouvée.

La souveraineté individuelle n'empêche pas celui qui la pratique de vivre au sein d'une communauté pour peu que son autonomie et son libre choix soient reconnus et acceptés. Notre souveraineté pleine et entière ne peut exister vraiment qu'à la condition de respecter tous les autres individus.

Cela ne rime donc pas avec individualisme, égoïsme ou solitude chez celui qui en a saisi la vraie nature. L'autonomie parle d'Amour avec un grand A. D'Amour de Soi, de l'Autre, de la Vie. Cela engendre cohérence, détachement, lucidité et sérénité.

Quelques précisions en préambule pour bien spécifier l'utilisation et la signification de certains mots et usages.

Le mot « Amour » est utilisé au fil du livre pour parler d'Amour Universel qui est l'Énergie d'Amour Divin. Cet Amour n'a rien à voir avec l'amour sentiment, celui de la simple relation terrestre à l'autre, empreint d'expressions égotiques car associé à des notions d'attentes, de conditions, de possession, de durée et d'intensité. L'Amour Universel est l'Énergie de Vie qui transcende la dualité. Il est illimité, éternel, constant. Il est Unité. Il est en chacun de nous l'émanation de notre part divine, l'Énergie d'Amour Divin en Soi.

De même, « Soi » définit notre part Divine, notre Conscience de l'Unité, de la Source, de Dieu. Le mot « soi » est l'idée que nous nous faisons de la personne que nous sommes selon les informations que nous percevons de notre environnement, des personnes et des situations.

Les majuscules sont utilisées pour certains mots afin de souligner leur caractère sacré.

Ainsi, être responsable de soi au-delà de toute nécessité extérieure est un choix conscient. Assumer qui nous sommes et être acteur de notre nécessaire transformation intérieure, de notre évolution vers un mieux-être, une authentique version de Soi demande audace, confiance, courage et persévérance.

Nous ne pouvons être pleinement utiles aux autres, servir notre prochain et notre destin que si nous nous sommes d'abord accueillis puis transformés. L'autonomie permet ainsi de vivre des relations saines et constructives.

Sans cette conscience et cette lucidité, nous restons un colosse aux pieds d'argile. Un enfant qui veut jouer au grand et qui oublie qu'il est dépendant de ses parents. Ainsi, une fois adulte, les mécanismes de dépendances persistent bien que nous soyons certains du contraire. Nous quittons le foyer familial, trouvons un emploi, un conjoint, assumons des enfants, des responsabilités en tout

genre. Cela nous rend-il libre pour autant de nous exprimer pleinement ? Nous autorisons-nous à manifester nos potentiels et sommes-nous vraiment indépendants, créateurs de notre vie ?

Cet ouvrage se veut pratique et concret, source d'inspiration de chemins personnels.

Que chacun y voie de simples pistes à explorer vers sa propre Vérité puisqu'il n'existe aucune réalité à part la nôtre.

En effet, quels que soient les événements et les situations que nous vivons, nous les voyons avec nos yeux, les ressentons avec les filtres de notre corps et de notre cœur. Les personnes qui nous entourent vivront les mêmes événements à travers leurs propres filtres, leurs yeux, leurs émotions, leurs ressentis et leur vécu. Nos perceptions de ces événements seront différentes et définiront alors pour chacun d'entre nous, notre réalité. Ainsi, existe-t-il autant de réalités que d'êtres vivants, de conceptions de la vie que de vérités. C'est la richesse de la multiplicité. Et c'est cette même multiplicité qui permet l'Unité c'est-à-dire l'expression par toutes ses manifestations de La Vie.

Cette notion nous permet de nous détacher de tout jugement des autres et de leurs actes. Chacun a ses raisons pour agir tel qu'il le fait ; sa vivance est différente de la nôtre, sans parler de son histoire passée, son éducation et ses conditionnements. Tout ceci demeure hors de notre portée et de notre compréhension puisqu'issues d'une autre réalité que la nôtre. Juger revient donc à parler de quelque chose que l'on ne connaît pas.

Retrouver sa souveraineté présuppose une volonté consciente de devenir maître de sa destinée, de s'autoriser à jouir de son indépendance et de sa liberté. C'est prendre conscience que ce qu'il nous est proposé de vivre est enseignement à chaque instant et c'est aussi aspirer au plus profond de Soi à se réaliser pleinement. Autrement dit, c'est se mettre en marche vers notre propre Unité.

Cela présuppose également d'avoir la volonté de ne jamais nuire. Notre bonheur ne peut empiéter sur celui d'autrui à aucun moment et d'aucune façon. Notre réalisation ne peut s'inscrire que dans le respect de l'intégrité de tout ce qui nous entoure que ce soit les personnes, les autres êtres vivants, les biens, les propriétés, la Terre, le Ciel et l'Univers tout entier. Cela doit être mentionné bien qu'étant une évidence puisque « Réalisation » est synonyme d'« expression de l'Amour Universel en Soi et autour de Soi ».

La recherche de notre autonomie se retrouve dans tous les aspects de ce qui constitue notre vie et notre réalité quotidienne. Cela ne doit pas être un concept mental de perfection à atteindre mais le fruit d'un travail et d'une volonté d'intégration de notre transformation à chaque instant. Comprendre ne veut pas dire connaître/savoir. On comprend intellectuellement un concept, une idée alors que seule l'expérimentation consciente nous permet de savoir et surtout d'intégrer ce concept. L'expérimentation est mouvement, attitude de souplesse et d'ouverture, confiance et élévation. Elle nous demande de sortir de nos zones de confort, de nos habitudes pour aller rencontrer l'inconnu, le non -expérimenté et ainsi découvrir nos potentiels et nos capacités en dormance.

« Rester au chaud » dans notre confort tout relatif empâte et endort chaque jour un peu plus celui qui s'y complaît. C'est rester dans nos routines de vie où tout est prévu à l'avance selon un schéma classique préétabli. Routine qui ne nous satisfait pas mais que nous acceptons avec un certain fatalisme qui cache bien souvent une forme de léthargie. Nous avons abandonné, nous nous sommes abandonnés. C'est le syndrome de l'endormi.

Alors que nous sommes bien plus puissants que nos peurs et nos limitations. Nous ne pouvons cependant le découvrir qu'en osant faire un pas, le pas vers Soi.

PARTIE I : LES DIFFÉRENTS ESPACES D'AUTONOMIE

Nous aborderons ainsi successivement dans cet ouvrage les notions d'autonomie matérielle et économique, sociale, écologique, physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Nous évoquerons enfin la place de notre autonomie au sein de notre société.

Par la recherche de cette autonomie, nous posons les bases de la reconnexion à qui l'on est vraiment. Cette reconnexion appelle l'expression de notre souveraineté et nous demande d'oser s'aimer vraiment...

L'autonomie, c'est savoir se désolidariser de ce qui ne nous convient pas par des choix de vie faits en conscience. Elle se manifeste partout et à tous les niveaux de notre Être et dans notre vie, de l'acte le plus courant comme par exemple choisir son mode d'alimentation, les médias qui nous informent, être présent sur les réseaux sociaux, suivre la mode à des considérations plus profondes comme travailler dans un domaine qui utilise des techniques dont nous ne partageons pas les valeurs, vivre auprès d'une personne par besoin et non par envie ou poursuivre par tradition des pratiques religieuses auxquelles nous n'adhérons pas.

Notre évolution demande d'adopter une attitude de vigilance et de sortir de l'endormissement créé pour la routine et le prêt-à-penser que la société se complait à entretenir. Il ne s'agit pas d'opposer les manifestations de ce que nous vivons entre d'un côté le bon et de l'autre côté le mauvais ou d'établir un catalogue de bonnes pratiques mais plutôt de voir en toute situation une possibilité d'évolution.

Se réveiller voilà ce qui nous est proposé...

Ainsi un travail de soi à Soi par nature est personnel. Autrement dit, aucune autre personne que nous-même n'est en mesure de le mener à notre place. Là commence notre Souveraineté, là avons-nous le pouvoir de décider d'être maître de notre Vie.

Dans le prolongement de cette notion, se pose alors celle qui considère que nous ne pouvons pas changer l'Autre ! Lui seul a ce pouvoir, c'est son choix et son libre arbitre que d'entamer un chemin d'évolution. De plus, ce n'est pas parce que nous pensons que l'autre ne change pas que cela est vrai... N'oublions pas que tout ce que nous voyons, nous le percevons avec nos propres filtres. Ceux-ci ont vite fait de trouver ce qu'il faudrait réformer chez l'autre... Personne n'est élu, personne n'est préféré et personne n'est oublié. Chacun est guidé selon ce qui est bon et juste pour lui. En ce sens, choisir de ne pas évoluer est une étape dans un chemin d'évolution, tout aussi utile et respectable qu'une autre.

Enfin, toute évolution nécessite un temps de solitude et d'intériorisation, dans le silence et l'écoute du Cœur. Pas besoin de s'installer dans une grotte pendant des mois, simplement s'autoriser quelques minutes de recueillement de soi à Soi chaque jour.

Au fil des pages qui suivent, nous allons aborder les notions d'autonomie matérielle et économique ainsi que l'autonomie sociale qui vont nous permettre de définir les liens que nous entretenons avec la société. Elles nous amèneront à regarder en chacun de nous le fonctionnement de « soi à l'autre » et nous permettront de le faire évoluer vers plus de fluidité et d'authenticité.

La notion d'autonomie écologique sera à comprendre comme notre capacité individuelle à préserver la planète. Il sera question ici de notre engagement écohumain. Pour cela, nous devons d'abord créer ou recréer notre lien à la terre-matière et à la Terre-Énergie.

L'autonomie physique, émotionnelle, mentale et spirituelle quant à elles nous permettront d'établir une relation saine de « soi à Soi », l'autre étant alors un miroir nous suggérant les pistes de déséquilibres à réconcilier.