

L'Anti-Thème © : cartographie d'un territoire inconnu... Apprivoiser l'Ombre en Soi pour rayonner sa véritable Lumière



Je ne connaîtrai pas la peur, car la peur tue l'esprit. La peur est la petite mort qui conduit à l'oblitération totale.
J'affronterai ma peur. Je lui permettrai de passer sur moi, au travers de moi.
Et lorsqu'elle sera passée, je tournerai mon œil intérieur sur son chemin.
Et là où elle sera passée, il n'y aura plus rien. Rien que moi.

DUNE – Livre Premier

Rencontre avec le Gardien du Seuil

L'obscurité a toujours été synonyme de danger et sujette à tous les fantasmes... Pourtant, quel que soit le continent, quelle que soient la culture, toutes les anciennes traditions dites « initiatiques » ou qualifiées « d'ésotériques » transmises jusqu'à nos jours démontrent **qu'il n'ait pas de percée possible vers la Lumière sans avoir auparavant rencontré le Gardien du Seuil.**

Qu'il soit l'épouvantail de nos peurs les plus profondes, la porte dérobée sur notre inconscient, le placard symbolique à l'intérieur duquel nous avons enfermé à double tour nos anciens fantômes, la boîte de Pandore sur laquelle nous avons refermé le couvercle, les frontières imaginaires et les fausses croyances qui limitent nos vies, les divers conditionnements auxquels nous nous soumettons sans même le soupçonner, les programmations que nous perpétons, la question fondamentale est : **qu'il y a-t-il sous le voile des apparences ? Quel mystère, quels trésors, quelles réponses aussi se cachent de l'autre côté de ce que nous croyons être nous ?**

Tous les rituels d'initiation comportent une phase de « traversée de l'obscurité ». Cette étape cruciale semble avoir été évacuée d'un coup de baguette magique par nombre de thérapies alternatives actuelles. Or, il en va de même des domaines spirituels et thérapeutiques comme des autres secteurs : eux aussi sont sujets à des phénomènes de mode... Et la mode actuelle semble presque exclusivement

encourager à détourner le regard de tout ce qui dérange, à balayer d'un revers de main la « part obscure » de l'être humain.

L'air du temps est donc au positivisme et au port de lunettes roses... Il faut « positiver ». Comme si l'invocation de ce seul mot parviendrait à guérir l'humanité souffrante ! C'est à mon sens un raccourci bien dangereux, oubliant également en passant les leçons de l'histoire qui ne manquent pas d'exemples du fiasco qu'une telle philosophie simpliste a engendré sur cette planète, ni de preuves des incroyables dégâts à grande échelle que cette négation de l'Ombre en soi et de sa projection sur autrui entraîne irrémédiablement, transformant de facto l'Autre (le différent, le dissemblable) en bouc émissaire et en ennemi potentiel.

L'illusion de l'amour et de la lumière

La majorité des courants spirituels et thérapeutiques actuels valorisent la focalisation quasi exclusive sur le positif. Pour être « in » spirituellement parlant, il faut être positif, et de ce positionnement intérieur découleront de miraculeux changements dans nos existences... Toute personne sensée parvenue à conserver un minimum d'esprit critique et de liberté d'opinion conviendra que rien n'est aussi facile !

Combien croisons-nous de ces personnes en recherche qui courent de stages en stages, grappillant ici une recette du bonheur, ramassant là une potion de bien-être, cherchant encore et encore... Et ne comprenant pas pourquoi certaines choses fondamentales ne changent pas dans leur vie, pourquoi se perpétuent toujours les mêmes scénarii.

Certes, aucun chemin n'est semblable à un autre mais une chose est sûre : **le Chemin vers Soi ne peut se faire à l'économie...** N'en déplaise aux tenants de la méthode Coué du « Tout Positif », certaines étapes demeurent incontournables. À moins de léviter, le Sentier de creux et de bosses doit être parcouru, vécu, décrypté, compris, intégré...

Ainsi, beaucoup de « pratiquants en spiritualité » vivent dans l'illusion. Illusion du Chemin, illusion de l'Amour Inconditionnel car, en réalité, ils ont fait l'impasse sur une étape majeure et nécessaire : celle de la **Réconciliation Intérieure**. Leurs bases sont instables, leurs fondations sont fissurées, leur Maison Intérieure recèle dans ses soubassements une Ombre qui, à force d'être oubliée, rejetée, niée, se change en un Ennemi Intérieur secret qui sape les fondations-mêmes de leur existence, de leurs relations, de leurs espoirs et de tous leurs projets...

Le jumeau antithétique ou le miroir inversé

Atteindre un seuil de totale responsabilité, c'est avoir au préalable accepté de traverser nos pénombres pour embrasser notre Ombre Intérieure qui est obscurité par absence de lumière, de compréhension et d'amour.

Cette approche unique et spécifique de ce que j'ai appelé « l'Anti-Thème » (par référence à l'anti-matière) propose une voie de réconciliation avec cet « autre soi » complémentaire, ce double d'ombre, passager clandestin de notre inconscient, cet émigré de l'intérieur qui est notre **jumeau naturel indéfectible, cette part de nous-mêmes à laquelle nous sommes irrémédiablement liés, ce double antithétique de nous-même sans lequel nous sommes orphelins, amputés, incomplets.**

Seul ce Jumeau de Lumière Noire (par référence à la matière sombre de l'univers) peut nous mener à une vision intérieure totale de l'Être Véritable que nous sommes.

Sortir des apparences pour aller vers Soi

Plus que jamais dans l'histoire humaine, nous assistons au triomphe du non-Sens, du non-Être. Nous participons au spectacle affligeant de la mise en scène et du show perpétuel. De près ou de loin, tous – à quelque niveau de ce soit, nous collaborons à la vénération de la lumière en trompe-l'œil... Une lumière tronquée et idolâtre qui défie les apparences. Notamment par une utilisation non maîtrisée ni pleinement consciente des nouveaux outils de communication qui « donnent à voir » : il faut « être dans la lumière », être médiatisé. Être vu et reconnu constitue une sorte d'étape sociale obligatoire (réseaux sociaux, télé-réalité, mise en scène de soi sur You Tube, etc.).

Tout semble fait pour nous « pousser vers l'extérieur », à nous ex-centrer, en oubliant qu'aucune vérité profonde ni révélation importante sur nous-même ne viendra jamais de cette lumière artificielle ni de cette fausse mise en perspective...

Je vous propose donc de lâcher les amarres du regard extérieur, de l'évaluation permanente et des feux de la rampe pour entrer dans une nouvelle dimension de vous-même. Découvrir un territoire inconnu, peut-être pressenti mais sûrement inexploré... Passer de la vision organique à la vision intérieure sans l'interférence parasite des ombres portées sur vous par d'autres...

Obscurité et féminité : incompréhension et formatage, une même négation fondamentale...

Il est édifiant de constater que tous les courants religieux sans exception – qui prétendent hisser de force l'Homme vers la lumière, sont des mouvements profondément misogynes qui relèguent les femmes à des positions subalternes ou cherchent à les cantonner dans des rôles prédéfinis, prédéterminés et immuables.

Il existe une peur similaire de la Femme et de l'Obscurité, une même méfiance vis-à-vis de l'Ombre et du Féminin ; en elles réside un danger indicible, indiscernable, latent... Le fait que tous les extrémismes religieux contrôlent le corps des femmes, leurs apprentissages et leur sexualité n'a rien d'anodin. Tout comme l'Ombre est une Porte Initiatique, la Femme recèle quelque chose de l'ordre des Mystères de la Vie et du Sacré. L'Ombre doit être niée, la Femme doit être contrôlée à défaut de pouvoir être totalement dominée. Diabolisée parce que faisant obstacle à la loi patriarcale et au symbole phallique de son pouvoir « solaire » (le sexe de l'homme est « porté vers l'extérieur » et donc, symboliquement, il se « donne à voir »), l'Ombre – doit être combattue, anéantie ou convertie. Quant à la femme qui ne s'ajuste pas aux critères socioculturels de son sexe, elle est néantisée, discréditée, moquée, ostracisée.

Toute rencontre avec l'Ombre nous invite à ne plus accepter de nous conformer à des « modèles » d'être, de faire, de penser et de ressentir. Accueillir l'Ombre en soi, c'est accepter de « se défaire » pour émerger sur un nouveau palier de la conscience ; c'est accepter de mourir à toutes les formes extérieures de nous-mêmes qui ne sont plus en adéquation avec notre évolution.

Femmes et hommes, je vous invite à une réflexion sur les schémas socioculturels que vous avez introjetés autour de ces questions fondamentales et, par ce voyage tout en « ombres et lumières », à rencontrer votre anima/animus. De ce voyage surprenant et inattendu, vous émergerez comme des « nouveaux nés » (nés à nouveau...), ayant au passage mis à l'épreuve votre capacité d'auto-transformation et de renouvellement. En acceptant vos ombres et en vous laissant traverser par elles, vous vous découvrirez « autres », riches de vos dons insoupçonnés et de vos potentiels inexploités. Enfin, vous aurez renoué avec tout un pan oublié de votre intuition créative.