



Les 4 saisons sacrées (4^e partie - La transformation)

La saison de transformation débute une fois que la découverte est suffisamment avancée. Alors, on a découvert comment on faisait pour être qui on est; comment on faisait pour faire circuler son énergie, pour respirer, pour bouger, et quelles pensées étaient nécessaires pour entretenir le tout.

En découvrant tout ça, en découvrant qu'au fond, c'est nous-mêmes qui nous faisons sentir comme on se sent, on devient frustré. On est frustré de réaliser que notre douleur, notre maladie, nos circonstances, sont le fruit de la façon qu'on vit notre vie. Et quand on est suffisamment frustré de ça, on prend une décision : « J'en ai assez, ça suffit, pu jamais. Je reprends ma force, je reprends mon courage, je mérite tellement plus que ça, pu jamais je vais accepter d'être juste ça. Je suis tellement mieux que ça. » C'est l'énergie de la frustration qui fournit le carburant nécessaire au départ pour faire la transition entre la découverte et la transformation. Ensuite, c'est la tension qu'on a créé à l'intérieur de nous qui pourra devenir source de transformation, plutôt que source de douleur et de problèmes.

Pour certaines personnes, ce processus sera entrecoupé de pensées telles que « Ça fait tellement mal, faut que je fasse quelque chose avec ça. C'est de la faute de ma mère dans le fond. C'est mon boss, je ne suis pu capable ! » C'est signe que la découverte n'est pas complète, et qu'il reste des régions à explorer. Car dans la saison de la transformation, les choses, les personnes, les événements deviennent moins importants, c'est le moi authentique qui prime. En transformation, l'objectif n'est plus d'éviter la douleur, d'éliminer le mal, de se sauver de ce qui nous fait souffrir, mais plutôt d'en bénéficier davantage. On a conscience que la douleur, la tension sont des signaux importants qu'on reçoit qui nous indiquent qu'un changement est nécessaire. En transformation, la douleur et les problèmes sont « le traitement nécessaire pour se guérir de notre ancienne vie » et la source de carburant qui serviront à nous transformer.

Pendant la saison de la découverte, on a des

pensées qui ressemblent à « ça fait tellement mal, au secours, comment est-ce que je peux me débarrasser de ça ?! » Pendant la transformation, les questions qu'on se pose sont différentes : « ça fait mal quand je fais telle chose, quand je pense de telle façon, quand je me trouve en compagnie de telle personne, quand je suis dans telle situation. Peut-être que mon mal a à voir avec ce que je ressens ?! »

Plutôt que de chercher une explication à nos problèmes dans le passé, comme en découverte, on cherche une explication au présent. Avant, on voulait retourner à notre ancienne vie, avant que le mal vienne la bousiller. En transformation, on prend conscience que c'est la vie que nous avons, justement, qui était le problème. On décide qu'on mérite tellement plus que notre ancienne vie. Et on prend les actions nécessaires pour aller créer la nouvelle vie qu'on souhaite avoir.

La transformation est donc une saison de changement, comme son nom l'indique. Ça veut dire que si on a de la difficulté à faire circuler notre énergie, si on n'augmente pas la diversité des émotions qu'on vit, si on ne change pas notre façon de penser et notre attitude, on aura des symptômes. S'il n'y a pas de changements dans notre structure physique, dans notre perception des choses, ou dans nos actions et nos comportements, il y aura des symptômes. L'authenticité prime, et chaque fois qu'on s'empêche d'être qui nous sommes vraiment, notre corps nous le fait savoir.

Pour certains, cette augmentation des symptômes demandera un retour dans la découverte. On en a plus à apprendre sur nous-mêmes avant de se transformer. Pour d'autres, les symptômes seront les guides de tous les jours vers la création de leur nouvelle vie.

La semaine prochaine, nous verrons ensemble des exemples de personnes que nous avons vus au bureau dans le contexte des saisons sacrées.