

Stéphanie Besnehard

*Retrouvez
votre vraie nature...*
D'ÊTRE



JATB
ÉDITIONS

Stéphanie Besnehard

Retrouvez votre vraie nature... D'ÊTRE

Informations :

Auteur : Stéphanie Besnehard
Editions : JATB
Nombre de pages : 152 pages
ISBN : 9791097154042
Prix : 15 €
Date de sortie : 18 janvier 2018

Résumé :

Vous est-il déjà arrivé de vous poser la question : " Qui suis-je vraiment ?" ou encore " Quand suis-je juste avec moi-même ?".

Vous construisez votre nature d'être en fonction de votre passé, de vos croyances, de vos limites, de vos peurs, de vos pensées ...

Malheureusement votre "Être" ne peut véritablement se dévoiler à lui-même dans ces conditions.

Au travers de cet ouvrage ludique et didactique, l'auteure vous guide vers une prise de conscience progressive, à l'image de l'artichaut que vous effeuillez petit à petit. A chaque étape, des évolutions vous permettent de vous rapprocher de votre savoureux coeur afin de vous révéler pleinement en vous débarrassant des couches superflues.

Ce livre vous éclairera sur votre manière de circuler dans votre labyrinthe intérieur. Et surtout, il vous aidera à vous retrouver et "Être" enfin, véritablement.

Sommaire :

Préface.....	11
En guise de préambule.....	13
État des lieux de la relation à notre monde intérieur et à ce qui nous entoure.....	15
- Constats sur notre manière de fonctionner sans être.....	15
- Je vous incite à vous poser ces questions devant votre miroir.....	22
- D'un point de vue global « être ».....	24
- Être avec les cinq éléments : un principe de base.....	29
- La vie avec les sens a un sens.....	38
- L'homme, l'arbre et ses sensations.....	40
- Revenons à l'artichaut.....	44
Un point sur ce qui nous empêche d'être.....	47
- Être et la culpabilité.....	49
- La peur de souffrir et être.....	50

- Être et les croyances.....	51
- Les moyens d'être et la foi.....	51
- Régler ses problèmes de victime.....	52
- L'insécurité.....	55
- La généalogie et les empreintes karmiques.....	56

Quatre étapes pour prendre conscience de ce qui nous permet d'être.....59

Première étape : Prendre conscience individuellement de notre corps, puis de nos perceptions et de nos sens.....65

- Être et la pleine conscience.....	69
- Sentir avec notre corps : les sens nous réveillent et nous éveillent.....	70
- La pleine conscience vous dit.....	75
- Le corps, les sens pour arriver à être.....	78
a) Être avec son corps : les chakras.....	78
b) Relation d'être avec les autres.....	79
c) Développer les exercices avec nos sens : les six sens.....	80
d) Exemple de la femme enceinte et ses sens.....	86
e) Être et/avec l'intuition : notre sixième sens.....	89
- Liberté d'être ou liberté intérieure.....	91

Deuxième étape : Trouver les moyens pour être et les expérimenter.99

- La solitude et la non-action.....	100
- Être et le silence.....	103
- Être en état d'observation.....	105
- Accepter la réalité.....	106
- La méditation et l'introspection.....	107
- Expérimenter la patience.....	109
- Un des moyens : Être en contact plus avec les autres.....	110
- La liberté d'être, un acte d'amour pour soi.....	111
- L'amour et amour d'être.....	115
- Le pardon et la lumière : l'amour inconditionnel et la foi.....	117
- La gratitude.....	118
- La danse, la joie, le chant, la prière invitent à Être.....	119
- L'expérience de la sensation physique de l'amour.....	120
- Le parallèle avec le plaisir, la passion.....	121
- Être heureux.....	122
- Effort et travail pour être.....	125
- Qualité de présence.....	125
- Être et humilité.....	126
- Le sourire heureux.....	128
- Être et le rire.....	130
- Être et votre âme d'enfant.....	131
- L'art-thérapie et être.....	131

Troisième étape : Se détacher de nos sens..... 133

- Huit étapes.....	134
Quatrième étape : Être et la nature.....	137
Un allié pour retrouver votre vraie nature d'être : l'art-thérapie.	143
En guise de conclusion.....	151

Extraits :

“État des lieux de notre relation à notre monde intérieur et à ce qui nous entoure

Constats sur notre manière de fonctionner sans Être

Je suis souvent spectatrice d'un fonctionnement que j'observe chez les hommes et les femmes. Ils naviguent, errent dans leur vie la tête coupée de leur corps. Je l'ai fréquemment constaté dans les formations que je donne sur les cinq sens dans la vie relationnelle et en Art-thérapie.

Pourtant, des siècles avant nous, des personnes très célèbres avaient déjà posé les fondations pour investir de manière théâtrale ou autre ces sujets sur Être. Elles travaillaient sur les sens pour entamer le chemin de la découverte du soi. Il me semble évident qu'« Être » invite chacun d'entre nous à prendre l'humain dans sa globalité. La réflexion et l'intellect ne suffisent pas pour être. L'Homme doit procéder à une réparation que je vais nommer « holistique », qui intègre son corps, son âme ; pour réveiller son être d'aujourd'hui et de demain.

Dans Hamlet, William Shakespeare disait : « Être ou ne pas être, telle est la question ». Cette phrase a soulevé, c'est sûr, bien des réflexions et a probablement insufflé l'envie d'exister - notamment pour défendre les causes que nous estimons justes par de réels actes d'engagements et de changements. Il s'agit là de la maturation de l'esprit et de toute la vie d'un homme, je ne m'étendrai d'ailleurs pas sur ce sujet.

On ne peut oublier également un autre grand monsieur ;

Descartes, qui a dit : « Je suis, donc j'existe » et « Je pense, donc je suis ».

Néanmoins, avait-il lancé ces phrases en pensant à toute la dimension sensorielle de notre être ? Tout est possible...

D'une manière générale et pour construire ensemble notre cadre de vie, nous vivons dans un monde où nos sens sont constamment sollicités, sous l'effet de la multiplication croissante des éléments visuels, sonores, etc.

Malheureusement, chaque individu oublie d'être observateur de ses propres sens. Je dirais même qu'il en devient plutôt esclave. Chacun d'entre nous a pourtant en lui tout à sa disposition pour être en relation avec chaque sens. Chacun est à même de voir les impacts négatifs que son manque d'écoute peut générer sur sa vie. Le fait d'en prendre conscience peut l'amener à faire preuve de discernement.

Les sens sont nos outils depuis la nuit des temps et sont à notre disposition pour nous venir en aide et devenir de précieux alliés dans notre quotidien. Ils aiguisent notre compréhension.

Il n'est certes parfois pas évident de se rendre compte de l'impact que certaines nuisances auditives et visuelles produisent sur nos corps et nos esprits. Les gens se trouvent pris au piège dans le tourbillon des médias qui ont toujours tendance à montrer, à dénoncer, à parler et à entretenir la négativité.

Nous constatons que nos sensations sont entachées d'a priori divers et variés venant de toutes parts qui détournent les individus de leur propre chemin.

La tendance actuelle est de réfréner nos élans créateurs, entretenant ainsi des peurs signalant des dangers continus qui éloignent l'être humain de sa source mère.

L'apprentissage est lui aussi victime de ces comportements négatifs que la société propage en dressant des tableaux négatifs dès l'enfance, en milieu scolaire et ailleurs.

On voit également en milieu médical, en psychologie, les enseignants brosser en premier lieu tous les aspects négatifs d'une maladie. On mentionne différents symptômes, ses effets... sans pour autant amener le récepteur (l'élève) à envisager d'emblée les voies positives. On déshumanise les personnes victimes de ces maladies.

Pourtant, leur vie ne se résume pas à ces aspects négatifs.

Par exemple, prenons des personnes atteintes de problèmes psychologiques. Le corps médical détaillera les différents types de manifestations, les raisons probables de ces maladies. Mais jamais ces personnes ne vous parleront de leurs états heureux, avec leurs éclats de joie... Ceux-ci adviennent quand ces personnes sont présentes à elles-mêmes, et jamais on ne leur parle de la manière dont elles pourraient entretenir ces moments.

Je constate que cette partie n'est absolument pas décrite, car les sens de ces personnes n'ont pas le droit d'exister. La pathologie semble suffisante pour continuer à mettre ces individus dans des cases qui, sommes toutes, peuvent arranger - ils dérangent.

Dans le monde professionnel, ou dans la vie de tous les jours, on vous pollue souvent l'esprit avec des sujets sur les faits divers. Ces sujets semblent être primordiaux. Ils vous mettent dans un tel état d'écoute et d'attention que rien n'existe plus à côté. On peut d'ailleurs vous observer avec des yeux écarquillés et rivés sur l'écran. Vous êtes centrés sur l'extérieur et non sur votre vie intérieure. Vous vous trouvez dans un monde où chacun a des intérêts, des addictions non réfléchies, voire automatiques. Vous vous retrouvez avec des comportements d'habitudes et sans prendre le recul nécessaire pour faire la part des choses et les stopper. À cela vient se rajouter le fait que nous subissons de l'extérieur des nouvelles négatives, où viennent se raccrocher nos peurs - et cela n'arrange rien.

Il me paraît intéressant pour la réussite collective que chacun commence à prendre conscience de l'utilité de se pencher sur « Être ».

Une fois que le déclic est entamé, le chemin de cette recherche vous permettra d'aboutir.

L'effort de se prêter de l'attention est présent. Vous en parlez, vous cherchez... vous vous mettez à ressentir !

Il est vrai que nous avons un dilemme intérieur entre exister et être : à chaque passage (pas-sage), chaque changement de notre vie, notre vision intérieure évolue, se modifie. Le sens de « exister » peut à ce moment glisser vers l'état d'être. Il est toujours temps de s'ouvrir.

Parallèlement, un autre mode de fonctionnement et de réflexion se met en route.

Deux possibilités coexistent dans notre monde actuel : soit les personnes optent pour suivre leur route vers l'authenticité, la simplicité, pour aller à la recherche de leur vraie nature, soit elles deviennent ce que les autres veulent qu'elles soient, en gardant une toute petite place pour être.

À ces éléments vient se rajouter le paraître, ce jeu de l'ego qui refait surface à tous les instants (et insidieusement) dans notre qualité d'être. Il nous conduit au déni de ce moi intérieur. Il est d'ailleurs souvent difficile à neutraliser et à conscientiser, celui-là ! Cette confrontation permet d'avancer pour se poser la question essentielle, qui est : Comment (re)découvrir mon être ? D'ailleurs, où est-il ; dans cette jungle ?

* * *

D'autre part, dans notre société, la séduction est un moyen de devenir quelqu'un. Nous percevons la séduction comme un chemin pour aboutir à ce qu'on souhaite, pour atteindre ses objectifs. Ni plus ni moins. Elle peut aussi être inconsciemment utilisée pour se rassurer : il s'agit d'un mode raccourci pour reconnaître que l'on vous porte une attention (mais attention : ce n'est pas de l'amour).

Le corps serait un moyen de communication, une forme de langage ! Il vous a été donné pour avoir ce sentiment d'Être. Mais ce n'est qu'une illusion.

Est-ce ce corps que vous allez investir par le biais de vos sens pour en apprendre les codes personnels de communication de Moi avec Moi, de Moi avec l'autre, les autres ?

La liberté d'être est un acte d'amour pour soi, et grâce à soi on va loin ! L'être humain est avant tout un être VIVANT. Il est aussi la clef de voûte de sa propre existence.

« AVOIR » est relégué au 2e rang ! Désolée

Pour commencer cette exploration, il est important de souligner le fait qu'on ne peut « avoir » sans « Être ».

Et pourtant, dans notre langage, l'auxiliaire « avoir » est l'un des plus utilisés.

Lorsque je me mets en état d'observatrice, je vois que malheureusement, nous existons tous de façon très individuelle (heureusement, c'est en train d'évoluer). Dans ce tableau, l'essentiel manque cruellement : nous sommes ici, sur cette Terre, sans « Être ».

On dirait même parfois que les gens s'étouffent, à force de s'oublier et de ne plus être ! Ne l'oublions pas : « avoir » ne suffit pas pour être.

Des oublis majeurs

La société actuelle fonctionne beaucoup sur un système de « gargarisation négative » et d'un mécontentement général. Les Hommes semblent être victimes d'une perte d'énergie qui pourrait être utilisée autrement. Ils ont souvent tendance à regarder uniquement ce qui ne va pas et pas le contraire ! La gratitude est pourtant un point essentiel pour avancer sur notre chemin.

La nature humaine est plutôt occupée à vanter le paraître (à l'opposé de l'être) qui s'éloigne de l'être et de la vérité plutôt que d'exister dans la vérité avec soi-même et avec un regard bienveillant sur soi.

J'ai souvent envie de vous dire : « Chers humains (humus = Terre), inventez-vous un double et regardez-vous en toute conscience... »

Laissez-vous du temps pour vous regarder en étant vous-même, en soi. Cela ne s'invente pas, cela ne se transforme pas, cela repousse le paraître, c'est le « par » qui n'a plus lieu d'être pour être et signifie contre l'être...

La qualité d'être

La qualité d'être, est avant tout quelque chose qui se rapproche de la naissance, de l'enfant en vous, dénué de jugement pour vivre dans la/sa vérité, pour respirer, entendre, toucher, sentir, regarder... tout simplement.

Le sens même d'ÊTRE vous ramène à vos propres sensations, à vos ressentis, à vos émotions et à vos envies (en-vie). L'être est la métaphore de l'arbre qui s'adapte aux intempéries avec ses problèmes liés aux différentes saisons, à l'âge... cet arbre demeure éternel.

Un arbre ou un être humain peut « être », s'il puise suffisamment d'énergie dans ses racines pour affronter, accepter les changements qui se présentent à lui, évoluer ainsi dans sa vie.

On peut citer Christophe André qui écrit, dans son livre « Méditer au jour le jour » :

« Pour se sentir EXISTER, on procède à un remplissage par des états d'âmes artificiels : plein de musique, plein de cinéma, plein de lectures, plein d'amusements et de distraction. La facilité, la rapidité, la dispersion, l'opulence bloquent en nous les expériences de lenteur, de réflexion, même douloureuses ».

Cette vie basée sur les trop-pleins me fait penser aux oies que l'on gave pour avoir un beau foie gras. Est-ce cela la nature humaine actuelle dans toute sa splendeur ? Pour faire beau, pour faire bien, pour s'en vanter, pour avoir l'impression que c'est bien là l'essentiel... ?! Et où tout devient indispensable.

Regardez autour de vous, vos contacts, vos amis : tout est là pour vous inciter à avoir toujours plus d'objets conçus incroyablement exprès pour tel ou tel besoin, ou pour faire comme les autres. Nous devenons encore une fois des esclaves. Les enfants aussi doivent avoir les mêmes portables ou autres accessoires sans lesquels ils seraient marginalisés...

Des objets sont inventés (sans bien évidemment remettre en cause les qualités des nouvelles technologies et la science qui fait avancer et donne du mieux-être dans divers handicaps lourds et autres), car l'inventeur pense lui-même que cela deviendra indispensable, utile et que cet objet va tout changer dans les manières de vivre. Son ego prend le dessus.

La société de consommation n'invente plus pour « être » mais pour « avoir » encore et toujours plus de contraintes. Il semblerait même que cela vous donne l'illusion de vous faciliter la vie !

De surcroît, les gens ont de nos jours une telle phobie de l'ennui, qu'ils sont complètement en quête du « toujours plus », et semblent soulagés d'avoir emmagasiné, acheté, fait de bonnes affaires... En réalité, ces comportements mettent en relief la nécessité de combler des manques ; des vides affectifs. On vend même des solutions rapides pour « être heureux ». Alors que pour être heureux, cela se ressent, s'apprivoise, se conscientise et les recettes toutes faites, vous bercent à nouveau dans une illusion criante.

Vous êtes-vous déjà posé la question de savoir si vous avez le choix d'être ?

Je vous pose la question.

Depuis votre enfance et par l'expérience de la vie, vous n'avez parfois jamais été confrontés à cette interrogation...

De plus, on ne vous a parfois pas donné le choix de penser ou de ressentir à cause d'une éducation trop répressive... trop égoïste. Ou peut-être êtes-vous tout simplement victimes d'un système transmis de génération en génération.

Beaucoup d'entre vous ne se posent pas la question, c'est un fait ; « c'est comme ça ». Le mot « choix » ne fait pas ou plus partie de leur vocabulaire. Il est étranger. On ne peut d'ailleurs que les plaindre et avoir de la compassion pour ces personnes.

Par contre, dès qu'une prise de conscience se met en marche, ces mêmes personnes commencent à s'interroger : « Mais pourquoi n'avais-je pas pensé avant que le choix existe bel et bien ? »

Quelle grande et belle liberté d'avoir le choix ! À vous en étourdir. Et même, pour certains, à vous en déstabiliser quand il s'offre à vous tout à coup. Est-ce cela votre liberté d'être ?

Le fait d'avoir tout à coup le choix est une épreuve pour certains et une délivrance pour d'autres. À ceux pour qui cela devient positif, la vie s'offre comme un cadeau. Ces personnes peuvent chasser de leur esprit avec allégresse toutes ces choses limitantes, ces formes-pensées qui semblaient ou devenaient normales.

Le non-voyant, dans sa normalité, voit directement l'essentiel.”

Suite page 22

Nous vous souhaitons une excellente lecture et n'hésitez pas à nous suivre sur nos réseaux sociaux pour partager et découvrir nos actualités !

- [Blog](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Twitter](#)
- [Youtube](#)