



## THÉRAPEUTIQUE DU RETOUR À SOI

*Le retour à Soi* consiste à ramener au centre ce qui s'en est éloigné.

Le centre de l'Être, *au-dedans*, est intègre, il est Un ; c'est la Source, la Cause, l'Esprit, la demeure du Soi : ce qui Est – entier, complet, parfait, immortel et éternel.

En se projetant *au-dehors*, la pensée qui se sépare de cette unité semble la fragmenter pour se constituer en système. S'éloignant de sa Source, ce système de penser se subdivise en se multipliant, se disperse, s'épuise et finalement se cristallise... et le monde apparaît. La forme corporelle résulte de cette projection cristallisée, et la pensée, oubliant son centre intérieur, s'identifie au « moi » extérieur, que représente le corps.

Le corps-moi devient ainsi à lui tout seul le nouveau « centre », cette entité particulière et autonome qui se définit par son système de penser dérégulé, divisé qu'il est entre le conscient et l'inconscient, sert à fabriquer des fantasmes sous formes d'images symboliques, que l'individu va désirer posséder, contrôler, juger, pour finalement les condamner et les détruire. En fait, c'est uniquement son « moi » que l'individu contrôle, juge, condamne et détruit ainsi, mais comme il en est inconscient, il se perçoit injustement traité et en accuse les autres et le monde, car il ne voit pas qu'il s'est égaré en suivant les vains détours de sa pensée. Le déni de sa culpabilité et de sa peur fait que son « moi » souffre. En effet, *il souffre de séparation*.

La pensée est énergie. Ramener la pensée-énergie au centre de l'Être est ce qui guérit. Le processus du *retour à Soi* est une application des modalités de la *Pédagogie de l'Éveil* :

- *Psychosymbolisme trinitaire*

*Décoder* le sens des métaphores et des images symboliques avec lesquelles s'exprime le système de penser du « moi », pour en déjouer les effets mortifères par l'usage vigilant d'une pensée trinitaire plutôt que dualiste.

- *Conscience de Soi*

*Encourager* le développement de *l'attention consciente* à l'Être au-dedans, et au choix délibéré de ramener la conscience à son appartenance, grâce à un *renoncement volontaire* à la séparation, par le moyen du *pardon* – tel qu'il est défini dans l'enseignement de *A Course in Miracles*.

Renseignements : [mr@wainhouse@yahoo.fr](mailto:mr@wainhouse@yahoo.fr)