

Introduction

Ce livre est le témoignage d'un parcours personnel toujours motivé par cette célèbre injonction attribuée à Socrate : « Connais-toi toi-même ! » Elle résonne toujours en moi aujourd'hui et je crois qu'il en ira ainsi jusqu'à ma mort. Je lui dois beaucoup, parce qu'elle m'a permis de rencontrer l'autre et moi-même au-delà de ce que les mots peuvent exprimer. Elle m'a aussi révélé des trésors dé couverts sur le sentier de ma vie.

Je me suis longuement interrogé sur le fait d'écrire un livre. Tant d'êtres merveilleux nous ont déjà fait don de leur sagesse et de leur connaissance. Que pourrai-je ajouter ?

Le chemin que j'ai emprunté m'a profondément transformé. Il m'a permis de mûrir et de m'épanouir sur différents plans de l'existence : physique, affectif, intellectuel, social et spirituel.

Mon parcours m'a permis de découvrir quelques éléments de réponses personnelles à des questions fondamentales que nous nous posons tous, telles que : qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Y a-t-il un sens à ma vie et à l'existence de l'univers ? Qu'attend-on de moi ? Qu'est-ce qui m'empêche d'être heureux ? Etc. Ces réponses

appliquées à ma vie quotidienne, telle que je l'agis, lui donnent sens, richesse et plénitude.

J'ai finalement décidé d'éclairer un chemin riche et gratifiant pour témoigner d'une existence possible où amour rime avec bonheur, réussite, santé et épanouissement.

Il s'agit en quelque sorte d'une carte qui peut vous mener essentiellement à la rencontre de... vous-même, puis des autres et enfin de l'univers. Je souhaite que ce livre vous incite et vous aide à parcourir le chemin qui mène d'abord à l'Amour et à l'Unité.

Après avoir abordé le thème de l'âme, j'ai tenté d'expliquer dans la première partie du livre certains mécanismes de l'échec et du malheur, en insistant sur notre responsabilité. J'ai ensuite essayé de mettre en évidence les racines de l'échec, grâce aux notions de carte du monde et de croyances négatives.

La deuxième partie est consacrée aux pratiques de transformation, aux chemins de la croissance, à la lumière de l'énergie universelle. Un chapitre est dédié aux promesses et aux dangers du développement personnel, suivi d'une présentation de la psychothérapie et des vertus des pratiques du souffle. Quelques exercices essentiels vous sont enfin proposés, avant une dernière réflexion sur la sexualité et l'amour.

Avertissement : Ce livre ne prétend pas détenir la Vérité. Il présente ma vision, fruit de mon expérience, à propos de l'être humain, de la souffrance et du bonheur.