



# L'esprit de Cercle

## Les plumes d'AIMERGENCE

JUIN 2019

### SOMMAIRE

**Ne plus rien tenir.... / Evelyne**

**Renoncement / lâcher prise /  
Céline**

**Renoncement / Yves**

**Ce matin où j'ai lâché prise**

**/ Eliane**

### Pratiquer la sagesse toltèque

\* Les accompagnements

\* Les cafés d'AIMERGENCE

\* Rejoindre AIMERGENCE

\* Dernière minute !

*Chaque jour, nous pouvons entendre ici et là, les suggestions des uns ou des autres nous invitant à **lâcher-prise**. Des philosophes poussent l'affaire plus loin. Ainsi Alexandre JOLLIEN, nous invite à « lâcher, même le lâcher prise.*

*Au-delà de la formule devenue familière, que voulons-nous signifier par cette expression « lâcher prise » ? D'y recourir, quelle est la magie espérée ? A quelles prises devons-nous renoncer pour que la magie opère ?*

*S'agit-il de renoncer au contrôle mental proposé par notre parasite ? S'agit-il de lâcher prise sur nos idées toutes faites reçues en héritage et de renoncer à nos histoires inventées dans le passé pour nous en libérer ? S'agit-il de se détacher de nos peurs de vivre pour accéder à la liberté de vivre dans l'instant ?*

*Quant à la question du comment lâcher prise, les toltèques pratiquent la Traque. C'est un art de vivre l'instant Présent.*

*L'équipe des coaches.*

## Ne plus rien tenir....

Mais alors, rien ne me tient non plus !

Est-ce la peur du vide qui me fait reculer ?

La peur, mes peurs, connues ou inconscientes, me disant « accroche-toi ! »

tant elles craignent, mes peurs, que je les oublie.

Ou bien est-ce la sensation d'abandonner quelque chose ou quelqu'un ?

Moi, si solide et si désireuse d'aider l'autre avant de voir mon propre besoin d'aide.



Qui suis-je pour vouloir diriger,

mais qui ne suis-je pas pour tout laisser aller ?

Le monde et mon monde sont séparés.

Pourtant,

Lorsque juge et victime se rejoignent,

et que d'un peu plus loin leurs yeux se posent

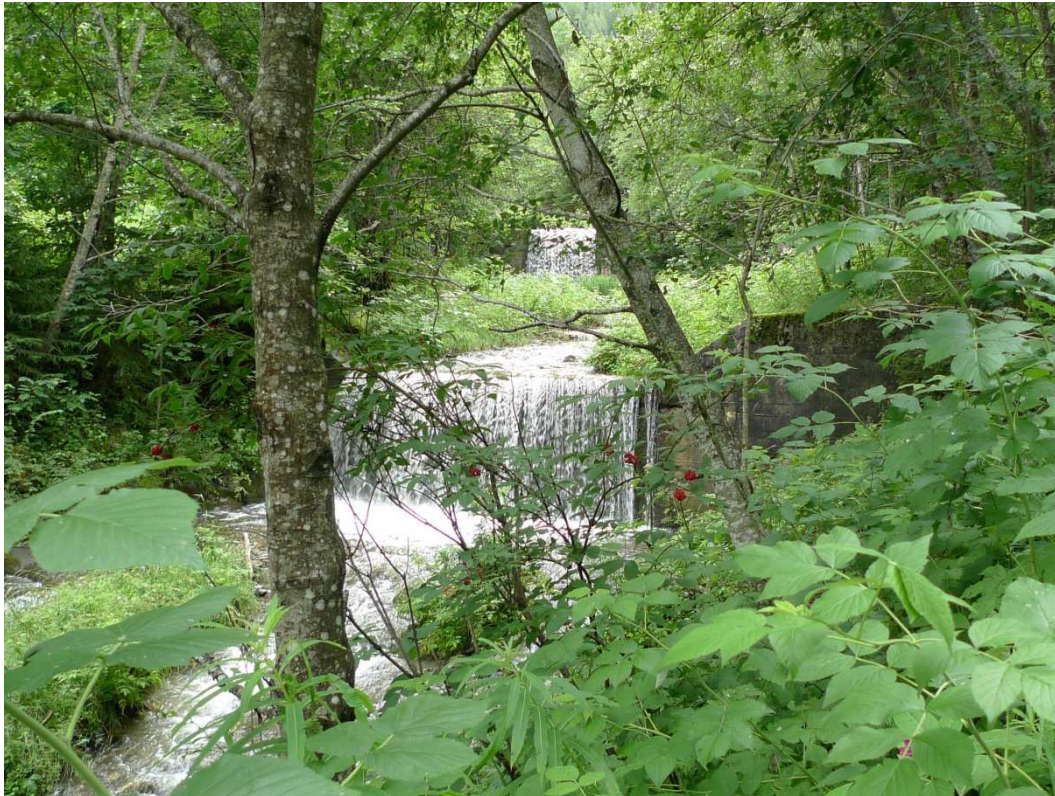
sur le problème qui les oppose,

curieusement, il s'éloigne, il se dissout.

J'existe en moi, comme l'autre en lui.

Le chemin s'ouvre vers d'autres possibles, d'autres peut être, d'autres expériences.

Mon monde s'élargit à mesure que mes peurs perdent de leur substance.



Dans un vis à vis constant avec moi-même,

je mesure le défi de savoir discerner ce que je vais laisser.

Laisser, non pas abandonner, ni craindre,

me donner de la place,

en n'étant plus à la première place,

Respirer.

Évelyne, juin 2019 / [eg@aimergence.fr](mailto:eg@aimergence.fr)

## Renoncement / lâcher prise



Petite fille, j'ai longtemps cru que j'avais un pouvoir.

Si je me sacrifiais, si j'étais triste, mon père serait plus gai.

Si je me taisais, si j'étais docile, ma mère ne se mettrait pas en colère.

Quelques quarante années plus tard, je me trouve face à une situation d'accompagner du mieux que je peux mon père dans une maladie qui invalide son corps et son esprit.

Comment puis-je accompagner au mieux pour le plus grand bien, la plus grande préservation et le plus grand respect de nos deux êtres ? Comment savoir si j'occupe la juste place ?

Je me rends à l'évidence que mon pouvoir est dans la qualité de ma présence.

Je renonce à trouver des solutions.

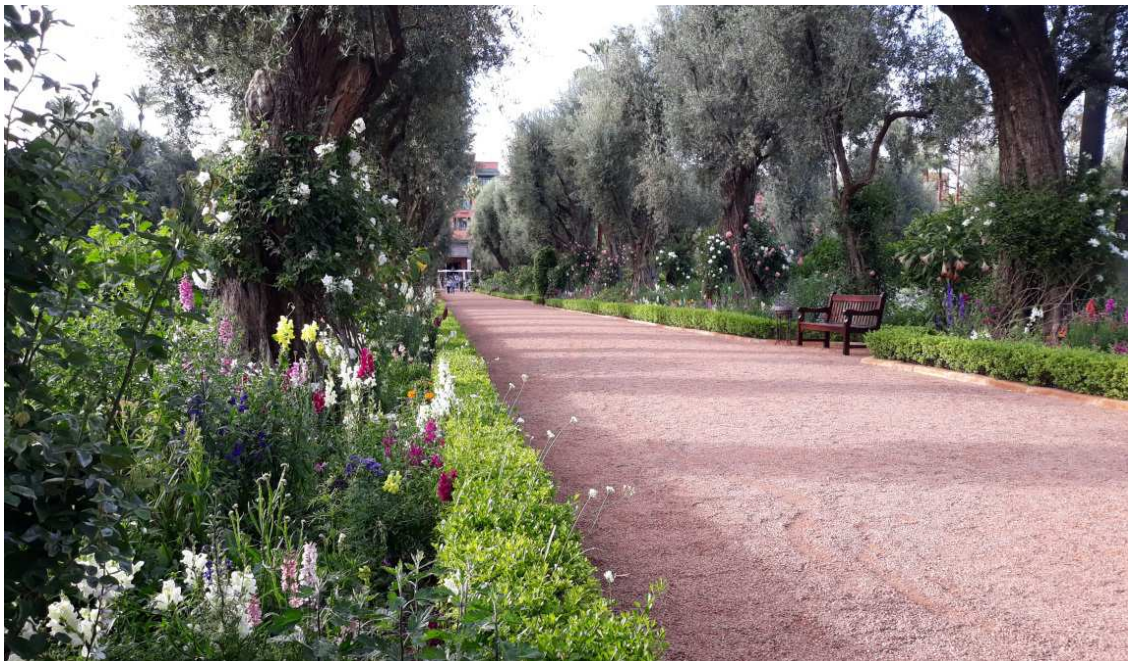
Je lâche prise d'un espoir d'amélioration.

Je laisse aller mes illusions de « super pouvoir ».

Je choisis de prendre mon pouvoir en incarnant qui je suis, en me présentant à la situation munie des qualités intrinsèques de mon être authentique.

Je laisse partir toute idée préconçue et je reviens à l'essentiel, dans la simplicité de l'instant, l'instant de vérité qui ne laisse aucune place au mensonge, à l'illusion.

Ces instants crus de vie, je les croque avec lui, mon père en renonçant à toute projection concernant notre relation et son avenir.



Je suis simplement là, tout prêt de la vie.

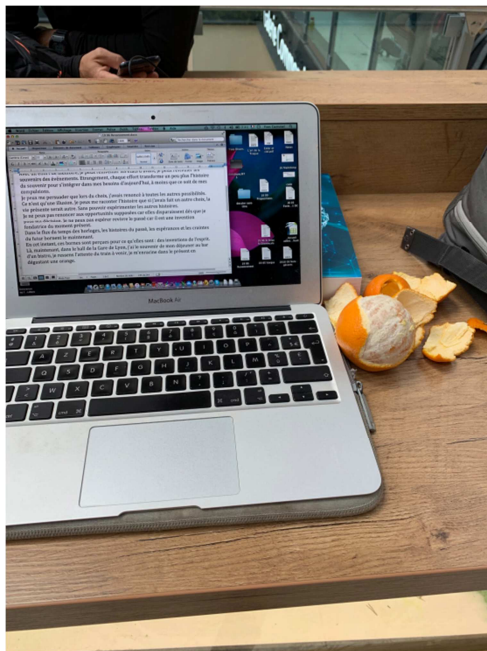
Céline / Le 15/06/19 / [cs@aimergence.fr](mailto:cs@aimergence.fr)

## Renoncement

En cet instant, je sais que je viens de décider, il y a peu. Peu importe le contenu de la décision. Peu importe quoi. En cet instant, je garde le souvenir d'avoir choisi l'une des voies qui se présentaient à moi. Les circonstances du choix s'estompent. Les « pourquoi », les émotions et même le contenu de la décision se dissolvent dans ma réalité de maintenant.

Avec un effort de mémoire, je peux réinventer les états d'avant, je peux revivifier le déroulement des événements, je peux réinventer les sensations. Etrangement, chaque effort transforme un peu plus l'histoire du souvenir pour s'enraciner dans mes besoins d'aujourd'hui, à moins que ce ne soit de mes compulsions.

Je peux me persuader que lors du choix, j'avais renoncé à toutes les autres possibilités. C'est



évident : sur l'étaie du marchand, je choisis une orange et je renonce à toutes les autres. Car, je ne peux dessiner qu'un seul geste, je ne peux poser mon pied qu'à une seule place, je ne peux poser mon regard que sur le point de focalisation, ignorant toutes les autres possibilités. Je suis le créateur de mon monde en choisissant à chaque instant. Comment renoncer à ce que je rejette dans l'ignorance du moment ?

Que cache l'impression de renoncer à quelque chose. La culpabilité d'une erreur d'appréciation ? Le regret de ne pas être tout puissant ? La nostalgie de pouvoir recommencer : si j'avais fait un autre choix, la vie présente serait autre. De telles pensées me

chassent du moment présent et me détournent de ce qui est maintenant.

Je ne peux pas renoncer aux opportunités supposées car elles s'évanouissent dès que je pose ma décision. Je ne peux pas espérer revivre le passé car il est une invention fondatrice du moment présent.

Dans le flux du temps des horloges, les histoires du passé, les espérances et les craintes du futur bornent le maintenant.

En cet instant, ces bornes sont perçues pour ce qu'elles sont : des inventions de l'esprit. Là, maintenant, dans le hall de la Gare de Lyon, j'ai le souvenir de mon déjeuner au bar d'un bistro, je ressens l'attente du train à venir, je m'enracine dans le présent en dégustant une orange, je suis à l'écoute des bruits et des paroles des passants, je ressens la pression de mes plantes des pieds, je sens les vibrations de mon corps. Je m'ouvre aux merveilles de la réalité et des sensations.

Je lâche prise et laisse partir les pensées fantasques. Avec un étonnement infini d'être vivant, ici, maintenant, dans l'immensité du hall de gare, parmi ces hommes, ces femmes, ces enfants qui marchent d'un pas pressé ou qui regardent l'écran géant en attente de l'information magique.

Yves, 17 juin / [yc@aimergence.fr](mailto:yc@aimergence.fr)



### **Ce matin où j'ai lâché prise**

En ce matin de juin, dans la salle où je viens d'arriver pour travailler avec un groupe, je m'efforce de connecter mon ordinateur à un système informatique existant afin d'utiliser le vidéoprojecteur installé au plafond de l'endroit.

C'est un rituel auquel je procède souvent, avec succès.

A cet instant, presque 9 h 00, en dépit de plusieurs essais successifs de manœuvres diversifiées, un constat s'impose : cela ne fonctionne pas ! J'ai utilisé toutes mes compétences en la matière avec attention. Bref, j'ai fait de mon mieux pour mettre en route le système, sans succès.

Je décide de « lâcher-prise ».

Dans mon expérience quand j'utilise ce mot de « lâcher-prise », il s'agit de ponctuer une séquence sans issue sur le moment. C'est une façon de m'ouvrir à des possibles que je n' imagine pas dans l'instant.

Je laisse de côté cet aspect du travail, et je prête attention aux personnes.

Le travail du jour fait suite à une rencontre précédente. Nous débutons notre travail sans l'appui informatique. La matinée se déroule.

Durant la pause de midi, je reviens vers mon ordinateur et je décide de recommencer le branchement de A à Z selon le rituel connu.

Surprise ! Tout fonctionne... Bref, je prends acte... (L'informatique n'est pas une science exacte...).

A posteriori, je constate que j'ai renoncé dans l'instant à recommencer pour la énième fois la procédure de mise en route. J'ai desserré mon envie d'arriver à mettre en route le système à ce moment-là. J'ai renoncé à un certain confort de travail en acceptant que tout ne soit pas prêt avant de débiter mon travail.

J'ai renoncé au jeu de « ce qui devrait être » pour accepter la situation et mes limites du moment afin de composer avec ce qui était là dans l'instant. Et, tout s'est bien passé...

Cette attitude me semble simple, évidente à cet instant où j'écris. Pour autant, certaines fois la mise en pratique perd son évidence.

Et quand cela se produit, je sais que je rentre dans le territoire de mon « parasite » comme dit Miguel Ruiz. Et parcourir ce territoire, c'est être sous l'emprise de mes attachements, de mes envies d'avoir raison, bref de mes conditionnements. Je sais à ce moment-là que je ne suis plus dans l'instant présent. Mon mental alias Le Parasite, autrement dit mes pensées réactionnelles (liées au passé et/ou futur), me met en prise avec mon importance personnelle...J'ai quitté le présent pour être dans un ailleurs mental.

Et je sais aussi, revenir dans le moment présent, en renonçant à cette emprise du mental. Comment sortir de l'ensorcellement ?

La pratique de la traque me permet de desserrer cette emprise du mental et de rester bien alignée dans mes chaussures pour être dans l'instant présent des pieds à la tête !

Eliane, 19 juin 2019, [ez@aimergence.fr](mailto:ez@aimergence.fr)





## Pratiquer la sagesse toltèque : les accompagnements

### LES 8 PAS DE DANSE

**Cheminer sur la Voie Toltèque** commence par apprendre la présence à soi, danser avec ce qui est là. Les toltèques parlent du « parasite ».

Nous proposons un module d'accompagnement à distance destiné à ce que Don Miguel Ruiz nomme la **Traque**, c'est à dire la **pratique de l'Attention**.

Inspiré des Accords Toltèques, ce module à distance se décline en 8 sessions individuelles et 4 sessions collectives sur une période de 4 mois.

L'accompagnement, dans l'éthique de la tradition toltèque, est assuré par des coaches expérimentés dans la pratique de l'attention et de la transformation.

Concernant les **dates des sessions** et les **inscriptions**, vous pouvez vous référer au site d'AIMERGENCE,

*<https://www.aimergence.fr>*

### LA DANSE DE LA TRANSFORMATION

**La danse de la transformation** permet d'établir dans la durée la pratique de la TRAQUE, afin de **transformer son quotidien** pour y déployer sa créativité consciente et ainsi donner forme aux intentions choisies consciemment pour **retrouver la paix et l'harmonie** dans sa vie de chaque jour.

Pour accéder à ce module, le **pré-requis** est d'avoir suivi le module « **les 8 pas de danse** »

Ce module inspiré des accords toltèques est proposé à distance et il se décline en 8 sessions individuelles et 4 sessions collectives sur une période de 4 mois.

L'accompagnement, dans l'éthique de la tradition toltèque, est assuré par des coaches expérimentés dans la pratique de l'attention et de la transformation.

Concernant les **dates des sessions** et les **inscriptions**, vous pouvez vous référer au site d'AIMERGENCE,

*<https://www.aimergence.fr>*

### **Les Cafés d'AIMERGENCE** en 2019

Vous trouverez les informations concernant les dates sur le site d'AIMERGENCE

*<https://www.aimergence.fr>*

et/ou sur FACEBOOK

<https://www.facebook.com/associationaimergence>

<https://www.aimergence.fr>

**Dernière Minute :** Prochain café avec Evelyne, le 8 Juillet 2019 à 20h30

**Pour rejoindre AIMERGENCE,**

Vous souhaitez rejoindre l'**AIMERGENCE** pour approfondir la pratique Toltèque, vous pouvez vous adresser à l'un des coachs par email (voir ci-dessus)

ou adresser un mail à [info@aimergence.fr](mailto:info@aimergence.fr)

ou consulter le site: <https://www.aimergence.fr>

Nous serons heureux de **partager** avec vous ces différentes **pratiques**.

A bientôt.

L'équipe **AIMERGENCE**

Pour vous **désinscrire**, vous pouvez envoyer un mail à Evelyne,  
[info@aimergence.fr](mailto:info@aimergence.fr)

**AIMERGENCE, LA PRATIQUE DE LA SAGESSE TOLTEQUE AU QUOTIDIEN**

*Association déclarée régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901*

*Siège Social : 31 les Hauts de Provence 04230 Saint Etienne les Orgues*

<https://www.facebook.com/associationaimergence>

<https://www.aimergence.fr>