

LE RENOUVEAU D'UNE  
VIE PAR L'ÉLEVATION



Catherine De Ryckère

Le renouveau d'une  
vie par l'élévation

*Livret 2*

*Essai*

Éditions Persée

Ce livre est une œuvre de fiction. Les noms, les personnages et les événements sont le fruit de l'imagination de l'auteur et toute ressemblance avec des personnes vivantes ou ayant existé serait pure coïncidence.

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2018

Éditions Persée – 38 Parc du Golf – 13 856 Aix-en-Provence  
[www.editions-persée.fr](http://www.editions-persée.fr)

## INTRODUCTION

**J**e vous invite à mieux me connaître au travers de ce deuxième livre.

Est-ce que « de Ryckère » vous semble snobe ou pas ?

Moi, Catherine, je suis entièrement tournée vers les autres, toujours optimiste et de bons conseils. Réceptive à tout ce qui l'entoure et très sensible ; mon nom de famille « de Ryckère » me confère une simplicité avec un regard ni arrogant ni supérieur mais une élégance discrète.

Je ne porte pas la particule dédaigneuse avec exhibitionnisme.

J'ai juste la certitude de mes racines : Française de part maman, Belge et Espagnole du côté de papa.

Avec la conscience que SEUL L'AMOUR SAUVERA L'HUMANITÉ.

Êtes-vous d'accord ?

THÈME 1  
RAISONNER – PENSER –  
AGIR PAR MOI-MÊME

**J**e suis présente et vit l'instant présent par :

- une respiration consciente ;
- l'empathie – l'émerveillement – la curiosité ;
- le non agir afin de débarrasser mon cerveau de l'inutile.

Je retrouve alors du bien-être. Mon expérience acquise m'est d'une grande utilité. Mon esprit est ainsi analytique et pratique, accompagné d'un train de vie simple.

En clair, je choisis la qualité et non la quantité : le beau, le pérenne, le pur.

En effet, moi seule mets en place mon bonheur dans ce monde moderne où les risques d'accidents, de conta-

minations, de comportements augmentent de jour en jour.

En ce qui me concerne, je veille et me concentre sur :

- l'attention que j'accorde ;
- ma santé : ma plus grande richesse ;
- mon environnement.

Je sais me préserver et j'ai trouvé mon équilibre. J'agis avant tout avec mon cœur, ma tête et ma conscience : regarder la réalité, prendre les faits, analyser la situation. Je conserve à l'esprit le BUT.

- Est-ce que cela me sert ?
- Cela est-il bon pour moi ?
- Quel est le résultat sur le moyen et long terme ?

En conclusion : je vis et suis heureuse. Mon passage sur terre est réussi.

## THÈME 2 UN SOURIRE

**U**n bon sourire s'accompagne d'un bon regard !  
Ce regard rempli d'amour et de bonté répand une telle lumière que les traits du visage semblent s'y fondre : on ne voit plus que cet éclat...

Aussi, quelle joie, quel réconfort peut nous apporter ce sourire. C'est comme un cadeau auquel on ne s'attendait pas.

Et le soleil du sourire, que l'âme aspire, quand il émerge des nuages pour nous envelopper de sa lumière... c'est celui que le ciel, l'univers, Dieu... nous accorde après des souffrances auxquelles nous avons cru ne pas pouvoir survivre.

Aucune violence... mais seuls l'amour, l'espérance et la volonté peuvent le conquérir.

Il faut souvent attendre très longtemps pour mériter un tel sourire.

Il est la plus grande des récompenses.



### THÈME 3

## ATTENTION ET RESPECT D'AUTRUI

**A**yons suffisamment d'attention et de respect les uns envers les autres. C'est la clé d'une vie harmonieuse en société. Si je veux que le monde change, je dois d'abord me changer MOI.

En effet, le signe de l'évolution d'un être humain, c'est la prise de conscience d'appartenir à un ensemble beaucoup plus vaste que lui ; dont il veille à ne pas troubler l'harmonie.

Par conséquent, en prenant garde à un bon comportement psychique et physique, il en résulte une parfaite résonance au sein de l'Univers.

Celui qui fait du bruit se fait aussi du mal et l'arrogance empêche toute communication. C'est la raison pour laquelle il s'avère important de développer et d'élargir sa conscience. Devant chaque situation désagréable ou douloureuse, prenons donc l'habitude de

nous dire qu'au bout du chemin, c'est peut-être un bonheur qui vous attend !

En disant « MERCI », je libère en moi des énergies qui vont m'aider à faire face.

## THÈME 4 LA RESPIRATION

Comme nous le constatons, notre vie découle de notre souffle. L'importance de la respiration profonde conduit au relâchement de nos muscles. D'où la douleur qui se manifeste souvent par la contraction involontaire des muscles. À défaut de nous détendre, nous crions et chantons afin d'expulser. À partir du moment où nous inspirons, nous provoquons la contraction.

Par la respiration profonde, nous assouplissons nos muscles et nos douleurs disparaissent de façon à ce que les fuseaux musculaires envoient des signaux au cerveau. Nos muscles redeviennent comme un caoutchouc !

Néanmoins, à l'heure actuelle, le mode de vie de la société civilisée affaiblit les personnes par une protection excessive. Leur activité cérébrale est intense : leur ventre et leurs hanches sont pour la plupart des cas, en piteux état. Leur colonne vertébrale est toute raide, écrasée sous le poids des soucis et des angoisses. De plus, elles sont habituées à des solutions de facilité ; la technologie où il n'y a qu'à appuyer sur le bouton.

Prenons désormais le temps de respirer en toute conscience ; et ce, afin de ressentir, voire réactiver l'énergie qui circule en nous.

## THÈME 5 LA LUMIÈRE

**J**e me concentre sur la lumière et je la visualise : par exemple, le beau soleil des Pyrénées Orientales ! Alors, je l'attire et la fais pénétrer en moi, dans chacune de mes cellules, de la plus petite à la plus grande.

De la sorte, cette énergie lumineuse remplit tout mon corps et je me concentre sur le divin : le meilleur qui contient toutes les qualités et les vertus.

Cette lumière m'apporte la paix, l'harmonie, la force.

La méditation, le taï chi et bien d'autres activités peuvent m'aider, entre autres, à faire circuler la lumière dans tout mon être.

Je m'entraîne à visualiser cette lumière au commencement de chaque journée en toute conscience. Ainsi,

cette sensation de bien-être m'accompagne toute la journée.

Je me concentre sur la lumière, la respiration, le silence : je le libère, donc mets en place ma propre protection.

Enfin, après avoir réussi à attirer cette lumière, je peux à présent la projeter sur les autres créatures, voire sur le monde entier.

Et le soleil qui se lève sur le monde distribue ses bénédictions...

La lumière, la chaleur et la vie !

## THÈME 6 LA NUTRITION

L' incompéhension de la constitution de l'ordre de l'univers, rend la médecine incapable de guérir un mal aussi insignifiant qu'un abcès; voire même d'empêcher son application.

Tout traitement médical basé sur l'examen des symptômes est analytique et par conséquent, négatif et destructeur.

Prenons un seul exemple: nous essayons de diminuer la fièvre; sans en connaître l'origine et le mécanisme, sans toucher à la cause réelle du mal qui réside souvent dans un jugement défectueux en matière d'alimentation.