

## Extrait du livre

# *La Voie de la tortue* *Etre et donner*

de Denise Kikou Gilliand  
aux Edditions Favre ©2020

## En préambule

### Liberté et Service

Nous aspirons tous à la LIBERTE. Liberté d'être. Liberté de choix. Liberté d'action. Cependant, ce sont souvent les peurs et les obligations qui nous guident.

**Agir librement en trouvant en soi la motivation de son action  
est la voie durable de l'épanouissement de tous.**

Motivés par nos valeurs, nos désirs, nos convictions, nous sommes déterminés et efficaces, en meilleure santé, de bonne humeur et de ce fait nous rayonnons une force tranquille et positive bienfaitrice à la collectivité.

Bien sûr, nous ne maîtrisons pas tous les paramètres de nos existences, mais sous la contraintes, nous avons toujours le choix de notre état d'esprit, de notre posture intérieure : refus ou acceptation, fermeture « ce n'est pas ce que je veux », ou curiosité « voyons ce que l'univers me propose ».

Nous avons tous fait l'expérience d'agir sous contrainte ou par choix. Marcher des kilomètres, par exemple, pour acquérir des fruits parce que l'épicerie est fermée nous plonge dans la contrariété, peut nous rendre bougons et toxiques pour nos proches. Alors que faire des kilomètres pour acquérir des fruits chez le paysan directement parce qu'il est dans nos valeurs profondes d'acheter local et bio nous rend sereins et paisibles, bénéfiques à notre entourage parce que nous en avons fait le choix.

Nous habitons la Terre, elle est notre maison. Le prolongement de nous. Notre abri, notre alliée, notre amie. Sans elle, il en est fini de notre existence, sous cette forme du moins. Or, nous ne l'honorons pas, mais nous la soumettons, l'exploitons, la traitons comme si elle était à notre service. C'est oublier sa nature, sa beauté et sa générosité. Nous avons besoin d'elle comme d'une mère. L'inverse n'est pas vrai. Qu'elle s'ébroue, éructe son feu, crée un tsunami de son eau et c'est notre fin. Pas la sienne ! Elle abrite et collabore avec des milliards d'espèces animales, végétales minérales en toute bonne entente. Dans le respect réciproque des besoins et limites de chacun. Avec, certes, des régulations, des disparitions et adaptations, mais au service du vivant. Tous sur terre, nous vivons dans une étroite interdépendance donc dans une co-création permanente. Les abeilles butinent les pollens des fleurs pour faire du miel et ainsi, peut-être à leur insu, fécondent les arbres fruitiers. Certains animaux et les humains se nourrissent avec elles de leur miel ce qui participent à nous donner l'énergie de cueillir les fruits offerts par ces arbres et de produire des confitures qui régaleront nos enfants qui, à leur tour,

feront pousser des fleurs qui nourriront les abeilles... Et ainsi de suite. La nature nous offre une multitude d'exemples de ce type.

Nous faisons partie de ce collectif, de ce tout. Ni plus, ni moins. Ce qui nous différencie probablement des autres règnes est notre créativité. Nous sommes les seuls à imaginer et produire des oeuvres d'Art, mais aussi des ponts, des avions, des fusées, des pilules, des vêtements, et milles autres objets. Dans cette interdépendance entre les habitants de chaque règne (élémentaux, minéraux, végétaux, animaux et humains) et la terre, il n'y a que l'humain qui se permette d'interrompre le cycle naturel du vivant pour son exclusif profit. Augmentation de la productivité, diminution de la qualité des pollens, perturbation des abeilles jusqu'à leur disparition. C'est ainsi que nous nous retrouvons contraint de faire leur travail, et à quel prix ! Des hommes-abeilles qui pollinisent les vergers à la pipette ! Quelle absurdité !

La Terre pourrait être un lieu d'expérimentation et d'évolution où certes nous devons faire face à la dualité ombre et lumière, mais ce pourrait être dans un intérêt collectif et un apprentissage épanouissant et productif au sens joyeux et respectueux du terme et non pas au service de notre égo, notre petit JE.

Il est grand temps de remettre en question ce à quoi nous croyions, ce que nous nourrissons par nos pensées et nos actions, à qui nous obéissons. Quelle est l'instance de nous qui nous dirige ? Notre peur ? Notre besoin de pouvoir ? Notre orgueil ? Notre possessivité ? Notre esprit cumulatif et consumériste ? Vraiment ? Est-ce à cela que nous aspirons ? Et si oui, nous sommes-nous déjà questionnés sur leur provenance ? Leur pertinence ? Tout ceci constitue en réalité notre OMBRE, pur produit de notre éducation, de nos croyances et de nos peurs ! Ce sont des défauts issus de dysfonctionnements, de pathologies ... Cela se soigne, mais nous en faisons une norme. Nous nous y soumettons plutôt que de travailler sur nous-même pour gagner en lumière et en générosité et nous mettre, nous aussi, au Service du Vivant, de la Joie de l'Amour, de l'Unité.

Nous, les humains, sommes constitués de trois corps principaux: un corps physique, un corps psychique et un corps spirituel. Lorsque nous sommes au service d'un de ces corps uniquement, nous créons des déséquilibres profonds qui faussent nos actions, portent les germes de nos maladies et polluent l'environnement. L'harmonie et le juste équilibre se vit lorsque nos trois corps sont honorés.

### **J'agis mes élans de l'âme en cohérence et concertation avec mes pensées dans la mesure des exigences et besoins de mon corps.**

Ce ne sont pas ma gourmandise ou ma peur qui me guident mais bien ce pourquoi je suis fait, ce en quoi je suis utile et performant, ce qui m'apporte de la joie et qui m'est facile, ce qui est au service du NOUS, du collectif, de la planète, ce qui est lumineux et généreux. L'âme choisi de venir sur Terre expérimenter la dualité dans laquelle il s'agit sans cesse de réaffirmer sa lumière pour renforcer son rayonnement d'Amour; mais aussi, elle vient offrir ce qu'elle a de plus beau, le fruit de ses précédents apprentissages et de sa nature divine. Vu ainsi, nos existences devraient être mues par l'âme et non par la psyché. Nos choix, nos paroles, nos agirs, s'ils sont motivés par la part divine de nous, sont forcément et naturellement au Service de la Terre, de la collectivité, de l'harmonie générale. Nous vivons alors dans une conscience globale des conséquences de chacune de nos actions et de leur impact, et ce, dans le but que nous en sortions tous gagnants, vivants, plus épanouis, plus performants, plus proches de l'entier de notre beauté, de notre profondeur et de celles de l'ensemble de Vivant.

Cela s'apprend, cela se cultive. C'est ce que préconise nos sages, nos érudits, certaines spiritualités, c'est ce que vivent tout naturellement les petits enfants avant que nous ne les abîmions avec nos peurs et nos croyances limitantes.

Vivre dans la conscience de l'interdépendance, dans la joie du don et du partage, dans l'émerveillement face aux cadeaux sans cesse renouveler de la nature dans son infinie créativité. Vivre au Service du positif, de la lumière et de l'Amour. Vivre le meilleur de soi en l'honorant et en l'offrant. Ce Vivant là, fait de nous des êtres humains dont le rayonnement est bénéfique à l'environnement, à l'autre, et à Soi car nous ne faisons qu'UN.

La Voie de la tortue que je vous propose de découvrir ici est à la fois une posture intérieure et une pratique collective planétaire, simples et accessibles à tous, même aux enfants, au Service de l'Amour et de la Terre.

Il y a urgence. Agissons à notre mesure, chacun, dès maintenant !

**« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde »**

*Gandhi*

Vers une société idéale où les outils pour devenir et donner le meilleur de Soi seraient enseignés aux enfants et pratiqués quotidiennement par chacun. Notre responsabilité à l'échelle individuelle est de créer et cultiver en nous l'harmonie, la cohérence, la force de conviction et d'Amour qui nous permettent d'agir le geste juste dans le monde et ainsi de le co-crée à l'image du meilleur de nous-même. C'est ce que nous offre « La Voie de la tortue ».

**Pour rendre le monde meilleur,  
il faut devenir meilleur.**