



crédit photo: IRETT

Richard Moss

Le rappel de soi

par Vanessa Renault

Il est parmi nos contemporains des personnalités hors-norme qui, par leurs ouvrages ou leur rencontre, vous éveillent à un nouveau regard sur vous-même. Richard Moss fait partie de celles-là.

Richard Moss... Alors que je prononce ce nom en présence de personnes qui le côtoient ou l'ont côtoyé, j'observe un changement dans leurs yeux, comme si une porte s'ouvrait en eux sur un espace de profondeur, de joie, de pétilllement et de tranquillité aussi. Je me sens comme attirée, aspirée par cette atmosphère qui apparemment les habite et fait apparaître un léger sourire sur leur visage.

Qui est Richard Moss ?

Je prends le temps alors de faire quelques recherches et je découvre qu'il a obtenu un doctorat en médecine en 1972 et que, quatre années après le début de sa pratique, il a vécu une expérience de transformation bouleversante: ...*Cette réalisation spontanée a changé la compréhension de moi-même et de la vie si totalement que j'ai commencé un nouveau voyage fait d'apprentissages et de découvertes, ainsi qu'une nouvelle carrière partageant l'éveil de la conscience avec d'autres... Mais la vie me montra rapidement que toute expérience de ce type reste partielle tant qu'elle n'est pas incarnée dans de saines relations.*

Il renonce dès lors à la pratique de la médecine classique et se met au service de cet engagement irréversible vers la conscience. Il devient l'un des principaux enseignants d'une psycho-

logie contemporaine de la conscience qui réunit l'exploration des énergies subtiles et l'enseignement du potentiel de guérison à travers les transformations du corps/esprit.

Au fil des pages dont il est l'auteur, je prends alors la mesure du chemin parcouru au cours de ces années. Je découvre un homme qui a accueilli et exploré sa souffrance et par là même a accueilli le meilleur et le pire de lui-même; qui a choisi pour maîtres l'Amour et le moment Présent. De cet Amour et de ce moment Présent, il comprend qu'une spiritualité vivante doit avoir un corps. Et comme notre corps est lui, toujours dans le moment présent, il est donc l'outil idéal pour nous permettre d'explorer notre conscience, de renouveler notre relation à la vie à chaque instant, relation construite par l'information donnée à nos sens. Il comprend et je comprends que la conscience est la relation le cœur grand ouvert, même face au fléau de l'intérêt personnel qui continue de nous poursuivre. Je découvre donc un homme qui dit Oui. Oui aux mouvements même chaotiques parfois de ce processus. Oui à l'expérience du partage de sa spiritualité en aidant les gens, de tous horizons, professionnels et sociaux, à honorer leur propre spiritualité et à devenir plus authentiques et pleinement humains en leur donnant les clés du Mandala de leur Etre®, en leur montrant aussi comment nous quittons l'éternel commencement de nous-mêmes à chaque instant: *Le Mandala de l'Être est l'un des moyens d'enseigner aux gens comment reconnaître qu'ils ne sont plus dans le présent. Cela aide à s'observer soi-même et à repérer les émotions qui sont là pour montrer où se trouve l'esprit: l'anxiété, l'inquiétude, l'espoir ou le sentiment d'être dans l'attente montrent que l'esprit est parti dans le Futur. La tristesse, le regret ou la culpabilité montrent que l'esprit est parti dans le Passé. L'envie, la jalousie, la blessure, la frustration ou la colère nous montrent que l'esprit est parti chez l'autre. Les pensées sur soi-même où l'on se déprécie ou, à l'inverse, les pensées grandioses montrent que nous sommes dans le domaine du Moi. Dès lors que l'on prend conscience de cela, nous sommes de retour dans le Maintenant. Le Mandala de l'Être est donc un enseignement du rappel de soi.**

J'ai ainsi rencontré un homme sans jugement, avec beaucoup d'amour et d'humour qui a cette faculté de construire la pensée autour de l'expérience pour en faciliter l'intégration dans notre vie de tous les jours (les bons et les moins bons). Un homme qui, en offrant cette qualité de relation fraternelle et intime, nous donne accès à cette relation intime et fraternelle avec nous-mêmes nous ouvrant ainsi la voie vers la liberté, la liberté d'être. ■

* Extrait d'un entretien au journal RÉEL (n°82, juin 2005)

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Aujourd'hui responsable administrative et communication à l'IRETT (Institut de Recherche et d'Etude en Thérapie Transpersonnelle), Vanessa Renault a suivi des formations à la Relaxation Evolutive, la Psychosomatothérapie, ainsi qu'à la Respiration Holotropique.