

**PAR UN CURIEUX HASARD BIBLIO**  
**STEPHAN SCHILLINGER©**  
**EXTRAIT DES LIVRES « PAR UN CURIEUX HASARD »**

— On nous parle de notre ombre, et parfois certains nous disent de visiter notre ombre... Mais je ne comprends pas, j'ai fait le choix de marcher vers la lumière, l'ombre ne m'intéresse vraiment pas. Je suis lumière, il n'y a pas de mal en moi.

— L'ombre, n'est pas le mal. D'ailleurs le mal en soi existe-t-il ? Ou bien est-il seulement le contraire de ce que nous voulons pour nous-même ? L'ombre est, entre autres, là où la lumière de la conscience ne pénètre pas. Et qu'est-ce qu'un endroit sombre si ce n'est qu'un endroit, en toi, dont tu n'as pas conscience ? Cet endroit inconnu suscite de la peur, et du rejet. C'est ainsi que le connu, s'il est vraiment compris et accepté, ne peut susciter qu'amour. Ainsi, explorer ton ombre, c'est aller faire lumière sur tes parts aveugles. Tes peurs, tes addictions, tes angoisses, tes colères, ta tristesse, et y faire lumière, c'est-à-dire y apporter de la conscience : C'est ainsi que l'on soigne.

Retiens ceci : N'est pas lumineux qui s'entoure de lumière, ou qui s'en réclame, mais celui qui porte la sienne, aussi petite soit-elle, et part conscientiser son ombre.