

Les 5 Capacités fondamentales



Urban Waltenspuel



5 Capacités fondamentales – Introduction

Toute vie veut croître et se développer !

Nous, les êtres humains, évoluons dans 5 domaines fondamentaux : le *physique*, le *mental*, l'*émotionnel*, le *créatif* et le *spirituel*. Ce **modèle de cinq domaines** montre nos multiples talents, expériences, aspirations, aptitudes et le développement de notre conscience – en d'autres mots, nos capacités. C'est pourquoi nous les appelons les cinq capacités fondamentales.



Au regard de notre monde occidental montre que **l'éducation humaine** est principalement axée sur la sphère *mentale*, ce que révèle clairement la déclaration de René Descartes « Je pense, donc je suis ! ». La sphère *physique* est également de plus en plus prise en considération sous forme de fitness, de sport et d'alimentation saine, tandis que la sphère *spirituelle* joue un rôle marginal dans le discours social, car nous reléguons presque exclusivement tout ce qui est spirituel et religieux à la sphère privée. Entre les deux, on trouve la sphère *créative*, qui bénéficie d'une attention accrue grâce aux stars de la littérature, du cinéma et de la musique, ou encore de l'architecture, du théâtre et de la danse. Reste la sphère *émotionnelle*, que nous vivons parfois comme étant confuse et diffuse, que ce soit par des engouements, des débordements d'émotions, des peurs inconscientes ou en ignorant ou en refoulant en grande partie nos sentiments. Il en résulte un immense **déséquilibre** dans les cinq capacités fondamentales, qui est facilement reconnaissable et perceptible dans tous les domaines de la société, tels que les systèmes de santé, d'éducation et d'économie.

L'éducation humaine holistique, telle que nous la pratiquons au Caribou Azores, en revanche, favorise ces cinq capacités fondamentales de manière *égale*. Parce que tout change, s'adapte aux changements et aspire ainsi à atteindre un nouveau niveau de développement, nous considérons le développement personnel et la croissance intérieure comme la base de la vie. La vie est apprentissage ! C'est un processus d'apprentissage *conscient* dans la joie ou inconscient, qui se fait parfois dans la joie mais aussi à travers des expériences douloureuses souvent.

Pour moi, la formation humaine holistique signifie apprendre à me connecter consciemment : avec moi-même (*amour de soi/soin de soi et autonomie*) avec les autres (*empathie, hospitalité, altruisme, tolérance*) et communiquer ouvertement avec eux, et me sentir également connecté à la nature et à « l'universel/le divin ». Je veux devenir libre, me libérer de tout ce qui entrave ce développement : schémas *mentaux* contraignants, blessures *émotionnelles* et peurs, etc. et de ce qui favorise ce développement : concepts *mentaux* constructifs, harmonie et équilibre *émotionnels*. – Sur ce chemin de développement, je deviens toujours *consciemment plus ouvert, plus éveillé, plus spontané, plus créatif, plus curieux* et je suis plus dans *le moment présent*, c'est-à-dire *plus dans l'ici et maintenant*.

Dans chaque domaine, un être humain mérite un soutien, un cadre et une structure pour l'aider à grandir. Les cinq articles de blog suivants visent à nous rapprocher de ces cinq capacités fondamentales.

Des expériences transformatrices vous attendent.

La capacité spirituelle fondamentale

À mon avis, le monde *spirituel* est avant tout une question de connexion, d'interconnexion et d'**amour**, notre énergie de soutien. C'est l'origine de toute existence, une source inépuisable d'inspiration, de désir et de convoitise, de sauvagerie et de joie de vivre, que nous avons tous en nous, dès notre naissance. Mais dès l'enfance, nous perdons rapidement cette connexion *paradisique* et *inconsciente*, sur le chemin de notre adaptation sociale. Le fait de s'éloigner de cette connectivité est une étape décisive pour aborder le processus de l'invitation tacite et insistante de la vie à se reconnecter avec tout, autour de nous et en nous, et à vivre en harmonie et en équilibre, mais *consciemment* à présent!

Caribou Azores encourage/soutient également la capacité *spirituelle* par une **perception** approfondie *autour* de nous et *en* nous : Qu'est-ce que je ressens lorsque je m'ouvre à ce qui est là à ce moment-là, avec tous mes sens, qu'il s'agisse d'une conversation stimulante (*échange*), du doux sol de la forêt sous mes pieds (*haptique*), d'une nourriture fraîche et simple (*goût*), d'une musique intime (*écoute*), du touchant coucher de soleil (*vue*) ou du parfum de la brise provenant de la mer (*odeur*) ? – En devenant plus conscient, je ressens un besoin croissant de calme et de méditation. Une connexion primitive et une connectivité reviennent et, à travers ceci, je ressens plus d'**amour**, de dévotion (profonde implication intérieure) et aussi de la gratitude pour chacune de ces « rencontres » sensuelles ressenties.

Dans une étape ultérieure, la perception peut également s'étendre aux mondes invisibles de nos rêves (avec notre plan de vie), de nos ancêtres, et des êtres subtils jusqu'à « l'universel/le divin ». Il n'est pas rare que des perceptions surprenantes, des idées pétillantes et des réalisations spontanées y soient associées et que notre confiance fondamentale ainsi que la curiosité, la joie et l'enthousiasme enfantins reviennent.

Ces perceptions et expériences multiformes de **connexion** et de **reconnexion** renouvelées sont à l'origine de toutes les religions – du latin *religio* = *se reconnecter, se réunir* avec la « **source originelle** » divine d'où tout découle.

Le *spirituel* comprend la joie de vivre et ce que nous vivons et ressentons dans la vie quotidienne, ce qui conduit à une *perception du bonheur* ainsi qu'à un *sentiment de plénitude intérieure*.

