



De la conscience  
ordinaire  
à l'état divin

*Se connaître,  
se libérer de la souffrance,  
par la compréhension  
et la pratique*

**Eliane CANU**

De la conscience  
ordinaire  
à l'état divin

*Se connaître,  
se libérer de la souffrance,  
par la compréhension  
et la pratique*

Eliane Canu

# Sommaire

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Remerciements.....                                                      | 9         |
| Autobiographie .....                                                    | 11        |
| Introduction.....                                                       | 27        |
| <b>1<sup>ère</sup> partie : l'être humain dans son incarnation.....</b> | <b>35</b> |
| 1) Sa relation au cosmos.....                                           | 35        |
| 2) La trinité.....                                                      | 41        |
| a) dans l'être humain                                                   |           |
| b) dans le couple                                                       |           |
| c) dans le christianisme                                                |           |
| d) dans l'hindouisme                                                    |           |
| 3) La dualité de l'être humain .....                                    | 48        |
| 3/1) La conscience du « moi » .....                                     | 49        |
| a) Qu'est-ce que le mental ?                                            |           |
| b) La maîtrise du mental                                                |           |
| Pratique de la méditation sur l'observation de sa respiration           |           |
| c) Qu'est-ce que l'égo ?                                                |           |
| d) Se libérer de l'emprise de l'égo                                     |           |
| 1) Reconnaître la réalité de la souffrance                              |           |
| 2) Identifier la souffrance                                             |           |
| 3) Mettre fin à la souffrance                                           |           |
| Pratique de la méditation analytique                                    |           |
| 3/2) La conscience du « soi » .....                                     | 84        |
| a) Qu'est-ce que le soi ?                                               |           |
| b) En soi                                                               |           |
| c) Les pouvoirs de la pensée                                            |           |
| d) Les qualités de l'âme                                                |           |
| e) Retrouver les qualités de l'âme                                      |           |
| 4) Le symbole universel de la croix .....                               | 102       |
| 5) Les lois de l'existence.....                                         | 103       |
| a) La loi de cause à effet et le destin                                 |           |
| b) La loi de polarité                                                   |           |
| c) La loi d'impermanence                                                |           |
| d) La loi d'interdépendance                                             |           |
| e) La loi cosmique d'amour                                              |           |

|                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6) 10 règles de vie.....                                                                  | 115        |
| 1) Ouvrir son cœur                                                                        |            |
| 2) Se discipliner                                                                         |            |
| 3) Se suffire dans le simple                                                              |            |
| 4) Admirer                                                                                |            |
| 5) S'adapter sans cesse                                                                   |            |
| 6) Ne pas juger                                                                           |            |
| 7) Ne pas se plaindre                                                                     |            |
| 8) Ne pas critiquer                                                                       |            |
| 9) Pratiquer un art                                                                       |            |
| 10) Faire le point                                                                        |            |
| 7) Le but de la vie.....                                                                  | 127        |
| a) A l'échelle humaine                                                                    |            |
| b) A l'échelle cosmique                                                                   |            |
| 8) La mort.....                                                                           | 131        |
| 9) La vie après la mort.....                                                              | 135        |
| a) La transmigration des âmes                                                             |            |
| b) Les cas de possession                                                                  |            |
| c) Le retour à l'énergie cosmique                                                         |            |
| 10) La réincarnation. ....                                                                | 148        |
| <b>2<sup>ème</sup> partie : L'être humain dans sa relation à la terre et au ciel.....</b> | <b>155</b> |
| 1) Constitution de l'être humain dans sa relation à la terre.....                         | 157        |
| 1/1 Dans l'approche du Qi Gong.....                                                       | 157        |
| a) Le corps énergétique                                                                   |            |
| b) Les systèmes annexes                                                                   |            |
| c) Les canaux d'énergie                                                                   |            |
| d) Les points vitaux                                                                      |            |
| e) Les organes et les entrailles                                                          |            |
| 1) Les organes et leurs relations avec les sentiments, les couleurs et les sons           |            |
| 2) Les entrailles                                                                         |            |
| 1/2 Dans l'approche yoguique.....                                                         | 172        |
| a) Le corps énergétique                                                                   |            |
| b) Les canaux d'énergie                                                                   |            |
| c) Les principaux centres d'énergie, plexus ou chakras                                    |            |
| Relations avec les glandes, les états de conscience, les couleurs et les sons             |            |
| 1/3 La réflexologie plantaire.....                                                        | 187        |
| 1/4 Les états de conscience.....                                                          | 190        |
| a) La conscience ordinaire conditionnée                                                   |            |
| b) La supraconscience                                                                     |            |
| c) Les états modifiés de conscience                                                       |            |

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| 1/5 Santé et déséquilibres .....                                   | 199        |
| a) Définition                                                      |            |
| b) Interdépendance corps-esprit                                    |            |
| c) Déséquilibres mentaux                                           |            |
| d) Se soigner avec l'énergie                                       |            |
| 1 )La régénération des organes par l'énergie                       |            |
| 2)Le sourire intérieur                                             |            |
| 3)Parler à ses organes                                             |            |
| 4 )La guérison par le magnétisme                                   |            |
| 2) La spiritualité de l'être humain dans sa relation au ciel ..... | 210        |
| a) Définition                                                      |            |
| b) Le développement spirituel                                      |            |
| Pratique de la méditation pleine conscience                        |            |
| c) La réalisation spirituelle                                      |            |
| d) Les facultés psychiques                                         |            |
| <b>3<sup>ème</sup> partie : La pratique des exercices .....</b>    | <b>235</b> |
| 1) Les exercices préparatoires .....                               | 237        |
| a) Les ablutions                                                   |            |
| b) La respiration complète                                         |            |
| 1) Le nettoyage des canaux                                         |            |
| 2) La respiration                                                  |            |
| 3) Les rétentions de souffle                                       |            |
| c) Les étirements                                                  |            |
| d) Les décontractions                                              |            |
| 1) La décontraction rapide                                         |            |
| 2) La décontraction totale                                         |            |
| 2) Le travail sur l'énergie.....                                   | 248        |
| 2/1 Dans la pratique du Qi Gong.....                               | 248        |
| a) La pratique de Dan Tien Gong                                    |            |
| b) La pratique de Xing Qi Gong                                     |            |
| 1) La petite circulation                                           |            |
| 2) Le méridien Chong Mai                                           |            |
| 3) La petite circulation et Chong Mai associés                     |            |
| 4) Le méridien Dai Mai                                             |            |
| 2/2 Dans la pratique du Yoga.....                                  | 263        |
| a) La purification des canaux par les souffles                     |            |
| 1) La respiration rapide                                           |            |
| 2) La respiration alternée                                         |            |
| b) L'appel de l'énergie                                            |            |
| c) La contraction de la région pubienne                            |            |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| d) La circulation de l'énergie vitale kundalini                    |     |
| e) La stimulation des centres d'énergie, chakras                   |     |
| f) La circulation de l'énergie du cœur à l'esprit                  |     |
| 3) La méditation .....                                             | 277 |
| a) La posture                                                      |     |
| b) Pratique de la méditation contemplative                         |     |
| 1) Le silence intérieur dans le partage de l'amour                 |     |
| 2) La communication avec l'esprit cosmique dans la voie de l'éveil |     |
| 3) La fusion avec l'esprit cosmique dans la libération             |     |
| c) En fin de méditation                                            |     |
| Conclusion.....                                                    | 295 |
| Bibliographie.....                                                 | 299 |

# Remerciements

Mon esprit est un clavier d'orgues  
Où chaque touche a un visage d'« Homme ».

Je dédie cet ouvrage à mon époux qui m'a laissée libre de mes activités, m'a soutenue, encouragée.

Un grand merci à lui et à tous ceux qui ont permis de me construire en me transmettant de leur savoir :

Je pense notamment à une professeure du secondaire Mme BERTHET qui m'a donné des bases pour toute ma vie en français, et de qui j'ai reçu la visite de son esprit après 50 ans d'éloignement.

A mon ami haïtien surnommé SITOUT retourné au tout, pour m'avoir branchée sur le spirituel.

A ALFRED retourné chez les anges, pour avoir créé la situation déclenchant mon éveil à l'esprit.

A Michel BALIAS, lui aussi dans un ailleurs, pour son enseignement de la méditation sur le cœur, et divers exercices.

A maître UNG-NO LEE, au royaume des immortels, de qui je tiens la calligraphie chinoise.

A maître JUNG Yung Whan pour l'enseignement du Qi Gong et de disciplines taoïstes.

A KAL Y yogi instructeur pour la pratique du yoga, du magnétisme et la méditation.

A Bethy pour avoir animé le centre Bouddhiste Tibétain de Marseille et Aix-en-Provence, et assumé la venue régulière de Lamas, Kempos, et Maîtres tibétains (dont le Dalai-Lama, Kalou Rimpoché, Bokar Rimpoché, Sogyal Rimpoché depuis leur arrivée en France dans les années 70 jusque dans les années 90).

A tous ces Lamas et Maîtres qui se déplacent pour nous enseigner.

À tous ceux et celles qui à travers les livres ont mis des mots sur leur vécu, dont je perpétue la pensée parce qu'elle est aussi mienne, et qu'au niveau spirituel il n'existe plus qu'une vérité pour tous.

A mon ami Marc WEBERRUS pour ses compétences en informatique, et sans l'aide duquel cet ouvrage n'aurait pu voir le jour.

A l'Imprimerie des Alpes à Gap pour leur précieuse et intense participation à la mise en page du livre et à leur gentillesse.

# Autobiographie

Dans la période après guerre la vie matérielle pour la plupart était réduite au strict minimum. Les enfants n'étaient ni gâtés ni exigeants envers leurs parents, sachant que l'argent manquait. L'absence d'égo et la compréhension faisaient partie de leur quotidien, si bien qu'ils atteignaient très tôt une maturité d'esprit qui les mettaient à l'abri des désirs et les rendaient heureux d'un rien. Ils agissaient ainsi davantage en conscience qu'aujourd'hui, développant le sens de la morale, du perfectionnement et de la solidarité. Ils cultivaient sans le savoir les qualités de l'âme. Les enfants étaient de façon générale plus heureux que maintenant parce qu'ils ne se confinaient pas dans les caprices.

Je pris plaisir dans l'enfance à copier les personnages et les animaux du monde de Walt Disney. Mon cœur vivait à travers eux et sans m'en rendre compte je développais l'attention, la concentration, l'observation et l'identification. Ainsi à l'âge de 13 ans au cours d'un séjour à la DDASS j'ai été soumise à un test d'intelligence. Je fus considérée comme possédant une intelligence supérieure. Ceci signifie que j'avais tout simplement gardé mon état de conscience avec une ouverture d'esprit sur une constante observation.

Je puisais ainsi les solutions dans l'intuition, en dehors de tout égo et des limitations de l'intellect. Je vivais de façon naturelle un état que les adultes recherchent aujourd'hui dans les pratiques méditatives après l'avoir perdu dans des désirs de réalisation de leur vie matérielle, et s'être embringués dans des concepts et des conditionnements, source de souffrance et d'aveuglement.

J'ai commencé à décider de ma vie entre 15 et 16 ans. J'étais pour le bonheur de mes professeurs censée poursuivre des études dans un grand lycée parisien. Mais j'aspirais fortement à entrer en formation dans une école de dessin industriel en entreprise où mon père avait d'anciennes connaissances. Entrée dans cette école je trouvai dans des hommes de son âge une vraie famille dans un respect et une affection mutuelle. J'avais 16 ans et je commençais grâce à eux à m'épanouir. Le monde s'ouvrait à moi, et je m'ouvrais au monde. Quoi que je fasse je le faisais avec le cœur. C'était un pur bonheur même si le soir je rentrais encore chez mes parents avec une mère qui me manifestait une certaine hostilité.

Lors de mes 18 ans entra à l'école de dessin, parmi la centaine de garçons déjà présents, celui qui allait faire route avec moi. La voix de ma conscience m'assurait qu'il était bien la personne attendue. Cette voix intérieure n'allait plus cesser de me tenir compagnie dans mon travail, dans mon environnement, et par la suite dans mes études universitaires. J'avais avec lui la sensation de retrouvailles, cependant rendues difficiles parce qu'il refusait son destin. Toutefois la transcendance gagna mon cœur et me plongea dans des phénomènes psychiques.

J'étais ainsi habituée depuis toujours à regarder, observer, sans penser et sans juger, quand je rencontrai par l'intermédiaire de mon bien aimé, un homme d'origine haïtienne que tout le monde dans le groupe autour de lui appelait « Sitout ». Retraité et veuf il donnait son temps à conseiller ceux qui venaient le consulter pour des problèmes personnels. De tempérament joyeux ses propos consistaient en une transmission de ses connaissances spirituelles et des phénomènes psychiques. L'année suivante je me mariais. Le jour de mon mariage j'avais conscience des difficultés qui m'attendaient.

J'épousais un homme qui accompagné d'un faux jumeau avait pleuré dans le ventre de sa mère avant d'y mourir. Réanimé il s'en était suivi une vie de souffrances physiques et psychiques. Orphelin de père à l'âge de deux ans, il fut maltraité dans les écoles à cause de sa maigreur et de ses mauvais résultats scolaires jusqu'à ce qu'un instituteur le prenne en affection à l'âge de 14 ans.

Il fallut beaucoup de temps pour que l'amour émerge enfin en son cœur meurtri et apporte les métamorphoses le hissant dans la vie spirituelle. L'aide de son ami Sitout, la lecture de nombreux ouvrages spirituels et sa véritable volonté à faire un travail sur lui-même, l'ont sauvé dans la traversée d'un destin particulièrement douloureux. Il est vrai que sans la préparation à l'épreuve et à une certaine solitude chez mes parents je n'aurais pas pu poursuivre dans cette voie du mariage, car quand on épouse quelqu'un on partage son « destin » aussi difficile soit-il.

Je vivais paradoxalement pleinement ma vie dans de nombreux échanges affectifs car j'étais dès lors très entourée, convoitée même, et heureuse d'aimer. L'amour au présent dans l'absence de pensée me tirait toujours dans une dimension hors de la souffrance. J'avais la sensation d'avoir un pied ici et un pied ailleurs dans un état de profond équilibre et de bonheur.

## Le chemin de l'éveil

Je me contentais d'écouter Sitout, jusqu'à un soir tard où logeant près de chez lui en pleine nature sous une toile de tente, je vis une forte lumière du dehors traverser la toile. J'ai d'abord pensé à un promeneur braquant une lampe torche au travers de la toile. Mais la lumière ne partait pas et je me sentais de plus en plus étranglée, à ne plus pouvoir respirer. J'essayai de prévenir mon compagnon mais impossible de bouger. Je pensai alors à Sitout et tout disparu comme par « enchantement ».

Le lendemain je l'entretins de cet épisode et il m'expliqua que je me trouvais sur des trajectoires de forces entre lui et un certain Bourdin qui à environ trois kilomètres de là avait ouvert « Le Centrom » avant de créer plus tard « Le Mandarum » à Castellane dans les Alpes-de-Haute-Provence, faisant parler de lui.

J'abordai malgré moi l'apprentissage de la vie de l'esprit dans les manifestations des phénomènes psychiques, mais aussi de la spiritualité par ses deux seuls conseils « Épurer son cœur, et faire monter l'énergie dans la colonne vertébrale » (appelée kundalini yoga chez les hindous).

Je commençais alors à m'interroger sur le moyen de contacter mon subconscient pour épurer mon cœur, quand un jour une idée arriva à mon esprit. Je compris que je devais me rendre attentive mes réactions, les analyser pour en trouver la cause dans les traumatismes du passé, et ainsi les dissoudre. Avec cette pratique quotidienne je me suis rapidement retrouvée dans une sorte de vide que je n'identifiais pas encore, mais qui correspondait à la dissolution des conditionnements laissant l'individu sans plus de repère au niveau de l'égo, seule vie à notre disposition dans le monde ordinaire. Cependant l'état de transcendance dans lequel je vivais depuis la retrouvaille de l'esprit de mon époux me sauvait de toute inquiétude en comblant mon cœur.

Avec les années l'esprit de Sitout et le mien devinrent peu à peu complices, et un jour je m'aperçus que sa faculté de voir les forces en mouvement autour de nous était devenue mienne par une transmission naturelle indépendante de toute volonté de l'un ou de l'autre. Puis un ami du cercle tenait absolument à nous faire rencontrer un philosophe, écrivain, psychothérapeute « Alfred » organisateur de la colonie où se trouvaient ses enfants. Il nous amena donc avec lui mon époux et moi pour reprendre ses enfants à la fin des vacances. Nous côtoyons Alfred quelques week-end à la maison et cette communication profonde des âmes en me détendant a créé la situation favorable à mon éveil à la conscience pure. Car dans la détente totale les énergies circulent de façon naturelle, et avec mon entraînement à faire monter la Kundalini dans mon cerveau l'énergie du bas de la colonne vertébrale s'est trouvée subitement libérée et aspirée par le cœur puis s'est élevée jusqu'au dessus de ma tête. Je sentis comme si mon front s'allongeait en hauteur, mon esprit s'élever en même temps, et je vis un œil au devant de moi. Aussitôt mon esprit entra dans cet œil je traversai une lumière dorée et basculai dans le tout. Je sentais mon corps et mon esprit dans une parfaite unité se remplir de l'énergie céleste. J'avais alors 26 ans. Je me suis instantanément fondue dans cet océan d'amour et de plénitude infinis. Pas de mental, pas d'égo j'étais l'éternité. Soudain Alfred m'appelle de la terre. Je me dégage de ma fusion, mon identité faisant soudain une bosse sur la surface de l'océan d'âmes. « *Reviens, on a besoin de toi* » me dit-il. Ses capacités psychiques lui avaient permis de me joindre télépathiquement.

« *Je n'ai plus rien à faire sur terre* » lui répondis-je avant de retourner dans ma fusion bienheureuse. A quelques temps d'intervalle un nouvel appel me parvient : « *On t'attend, ton époux a besoin de toi* ». Il avait cette fois su y faire car le seul et dernier attachement susceptible de me faire revenir sur terre était mon époux que je m'étais engagée à aider. Je revins chargée de lumière qui coulait de mes yeux. Le lendemain de ce « voyage » je me suis réveillée en disant « j'ai vécu dieu », et je devais plus tard apprendre que cette expérience s'appelait « l'éveil » chez les bouddhistes. Je n'avais auparavant jamais eu de notion de dieu. Je revins sans mémoire du passé traumatique pour un état d'innocence et de bonheur permanent « être heureux sans raison ». J'étais devenue un être « au cœur entier » sans aucune négativité. Mes proches étaient surpris de voir pendant 3 à 4 jours s'écouler de mes yeux comme sortant de fontaines une espèce de vapeur blanche brillante qu'ils savaient être de la lumière. Je ressentais cependant de forts tiraillements douloureux dans mon œil droit, puis je sentis à sa place comme un grand trou absorbant toutes les images sans les voir. Ensuite tout redevint d'apparence normale, mais je compris que mon œil s'était ouvert sur le monde invisible.

Mon séjour dans l'énergie divine marquait un point de non retour. Je fus sitôt après contactée, enseignée, soignée même, par des êtres d'ailleurs durant les deux premières semaines. Une nuit ne parvenant pas à m'endormir je fis monter la chaleur et me tournai sur le côté. Au centre de mon front je sentis comme un tournoiement, le dessus du crâne commença à chauffer diffusant la chaleur dans la tête. Puis le dessus du crâne commença à vibrer et un curieux picotement me fit penser à l'élévation d'un dôme. Mes yeux devinrent comme des microscopes. J'eus la vision de quelques cellules de mon cerveau abîmées et en même temps je m'aperçus que j'étais entourée de quatre présences aux formes imprécises. Je vis comme un scalpel traverser mon crâne et essayer de dégager l'enveloppe de ces cellules. Mais les conditions ne convenaient pas et je vis mon corps être recouvert d'une espèce de boue brunâtre à grumeaux avec sur ma tête une poche formant une énorme crête. Mon corps ainsi anesthésié fut soulevé. Je me vis ainsi transportée dans le couloir et là je n'étais pas du tout d'accord pour être emmenée.

J'hurlai sans que mon mari m'entende, et je fus redéposée sur mon lit. S'engagea alors un dialogue télépathique. Puis je demandai à voir ces êtres et un grand visage apparût en premier devant moi, plein de sagesse, de sérénité, impénétrable, à la conscience infinie. Ils obtempérèrent pour travailler sur place avec les moyens du bord. Le résultat ne fut pas parfait mais tout le monde accepta. Ses grands yeux noirs surveillaient le déroulement de l'opération et reflétaient l'amour au travers d'une grande attention bienveillante. Un autre matin j'ouvris les yeux tout en entendant deux autres présences invisibles me parler. Elles venaient de s'occuper de moi pendant mon sommeil et repartirent. Je replaçais ces visites de « géants » dans le tout universel et le service aux autres, souhaitant toutefois qu'elles ne durent pas davantage.

Hormis ces interventions particulières mon corps s'est trouvé travaillé par l'énergie durant trois semaines au bout desquelles je dus reprendre mon travail. Mon cerveau comme malaxé élargissait régulièrement ses frontières. Je revécus les moments douloureux de ma vie avec des explications. Mon langage tout comme celui des contactés, ou ceux qui font l'expérience de dieu de façon mystique ou au travers des Expériences de Mort Imminente, s'est transformé radicalement et définitivement. De ce jour je parlais de spiritualité, de réincarnation, d'extraterrestres, car je rejoignais l'unité de l'univers. L'existence d'extraterrestres m'était devenue familière.

Je me suis trouvée projetée dans cet ensemble de vie à l'échelle cosmique au milieu de phénomènes psychiques, et je découvrais une vie à part entière dans un monde invisible. Il est vrai que depuis l'enfance je flirtais déjà avec cet autre monde quand un jour à l'âge de 14 ans un professeur de mathématique m'appela au tableau pour résoudre une fonction. Je me débrouillais habituellement bien en math mais cette fois c'était nouveau et je me dirigeai vers le tableau tout en sachant que je ne savais pas faire.

Mais m'abandonnant dans un esprit de totale acceptation à ce qui allait m'arriver, je pris la craie et miracle ma main se mit à courir sans plus s'arrêter qu'à la valeur finale de X. Je restai silencieuse de même que toute la classe et le professeur. On en resta là sans comprendre, l'heure de la sortie sonnait.

Je repris donc mon emploi avec l'impression que mon absence avait duré des siècles. Certains se demandaient ce qui m'était arrivé car ma démarche était plus lente, plus décontractée, puis la vie reprit son cours normal et son rythme. Quelques semaines après l'énergie Kundalini commença à me travailler sous le coccyx comme un serpent lové qui par instants se retourne, me faisant sauter sur ma chaise. Je craignais que mes collègues s'en aperçoivent. Puis une nuit dans un rêve une ancienne amie me prévenait que quelque chose se préparait justement à ce « chakra racine » sous le coccyx. Un long et angoissant serrement aux tempes me réveilla.

J'étais inquiète et refusai de me rendormir, attendant le matin pour vite rejoindre Alfred qui entre autre avait des dons de voyance. Mais je n'en eus pas le temps. Me tournant sur le côté droit les pieds repliés sous les fesses je sentis un long frisson et une forte présence au coccyx. Moi qui n'ai jamais craint les phénomènes psychiques j'étais cette fois envahie par la peur n'osant bouger un orteil. Je vis un nuage blanc s'élever du coccyx, passer le sacrum puis se regrouper en un faisceau pour rejoindre la moelle épinière.

L'énergie se diffusa de chaque côté de la colonne vertébrale et réchauffa les poumons. Je sentis comme deux pointes s'enfoncer sous mon nombril, une autre au cœur. A mesure de son ascension dans la colonne vertébrale je m'apaisais et m'emplissais de joie.

Arrivée dans la tête je sentis comme deux grosses aiguilles s'enfoncer de part et d'autre à l'arrière de mon crâne, puis l'énergie déboucha entre ces deux points en une sorte de balai blond doré. Je compris que la représentation des auréoles dorées à l'arrière de la tête des saints n'était pas imaginaire, mais bien une réalité concrète spirituelle énergétique. Je vis aussi un canal subtil joindre le cœur au dessus de la tête.

La lumière d'une âme allume les autres âmes. Le travail spirituel s'effectue par le jeu des communications en présence de l'ouverture du cœur de part et d'autre. Je suis avec le temps devenue un passeur d'âmes, dans le sens où certaines personnes avec qui j'ai eu des échanges affectifs un moment dans la vie quotidienne m'appellent à la fin de leur vie pour le passage dans l'au-delà.

Elles avaient besoin d'amour pour ne pas avoir peur et il leur suffisait de penser à moi pour que mon esprit soit instantanément auprès d'elles et les accompagne. Mais comment pouvaient-elles encore se souvenir de moi après parfois des dizaines d'années d'éloignement ? Cela prouve que nous faisons partie les uns des autres.

Après cette expérience du divin je décidai de rencontrer un autre guide, afin de me constituer un environnement spirituel et communiquer d'âme à âme. Je m'appliquais à servir de canal. Puis devant le besoin d'élargir mon ordinaire je suivis la suggestion d'Alfred quant à la pratique des arts de l'écriture et de la peinture qui jusque là me laissaient assez indifférente.

Ayant déjà bénéficié à l'école des compétences d'une professeure de français, il me restait à étudier la peinture auprès d'un russe maître en icônes et en peinture classique ancienne, puis d'un sage coréen maître en peinture et calligraphie chinoises, et d'un érudit professionnel des laques de Chine.

Toujours est-il que je ne tardais pas à rencontrer mon nouvel interlocuteur, rebaptisé « Suridam Sarvabutanam Rimpoché » par un Maître tibétain dont il reçut un enseignement, ce qui signifiait « l'ami de tous ». Il venait d'ouvrir un centre de naturopathie et dispensait un certain nombre d'enseignements.

Nous nous choisissons mutuellement dans une relation de maître à élève, sans cependant définir d'objectif puisque seul le contact d'esprit m'intéressait. Je trouvai avec lui une communication télépathique qui me réjouit me sentant en famille. Il avait la capacité de lire dans les esprits comme dans un livre, et sa philosophie était « un esprit sain dans un corps sain ». Il avait donc axé son centre sur la santé du corps, et enseignait diverses pratiques dont la décontraction, la respiration, la méditation sur le cœur. Il organisait des jeûnes et cures de fruits qui accentuaient la sensibilité.

Il abordait les problèmes existentiels au travers d'un système de questions réponses qui cependant n'aboutissaient pas à changer les mentalités matérialistes. Puis avec le temps, des accidents de parcours sont survenus dans le centre et ont conduit à sa fermeture.

Entre temps intervenait la liquidation de l'entreprise qui m'employait comme dessinatrice en bureau d'études dans le Vaucluse. A 30 ans je décidai donc de me recycler dans la gestion d'entreprise à l'université d'Aix-en-Provence, puis à l'institut supérieur d'études comptables. J'étais impatiente de savoir comment fonctionnait une usine dans les moindres détails financiers.

Le destin était là puisque je pus bénéficier d'une prise en charge des cours s'ouvrant sur l'année de la femme, le fond de chômage ne prenant pas en charge à l'époque les cours de recyclage, ne considérant plus la personne comme demandeur d'emploi. Durant mon séjour à l'université j'utilisais tout naturellement mes facultés psychiques dans un état second qui avait toujours appartenu à mon quotidien. Des sorties de corps se produisaient spontanément pendant les cours, le phénomène de lévitation un moment se préparait et je du l'arrêter car ce n'était ni le lieu ni le moment. Je n'avais pas de grands désirs matériels, trop préoccupée que j'étais par la communication du cœur, aussi le moindre souhait qui pouvait apparaître se trouvait par la création de l'esprit aussitôt comblé. J'avais ainsi le sentiment de ne manquer de rien.

Après mon recyclage je retrouvai non sans aide un emploi à Salon puis à Marseille où régnait une atmosphère assez malsaine, assortie pour certains cadres dont le mien de « promotion canapé ». Néanmoins mon branchement sur le cœur activait mon pouvoir de télépathie me faisant connaître les intentions vis-à-vis de ma personne, et les manigances derrière mon dos dont un autre usait pour m'éliminer du fait de mon honnêteté dans le travail. Cette force intérieure d'amour me suffisait à être heureuse en toute circonstance, je n'étais pas touchée par le mal. Quand on vit en dehors de l'orgueil, sans besoin de reconnaissance, et en se contentant de ce que l'on vous donne, vous devenez insubmersible, insaisissable, et incontrôlable par les autres. Chaque fois que l'un ou l'autre préparait un mauvais coup et malgré tous les efforts d'intimidation, mon état de liberté intérieure me faisait réagir tout autrement que ce qu'ils avaient imaginé. C'est là toute la différence entre la nature humaine dans son égo, et les pouvoirs de l'esprit.

Quelques années passèrent quand dans une librairie ésotérique je trouvai des livres traitant des énergies et écrits par Kaly un yogi d'origine hindoue. Son langage s'accordait assez bien au mien et je décidai de travailler avec lui. Je pratiquai donc le yoga dont la Kundalini avait depuis longtemps produit ses effets en moi. Et il m'orienta vers le magnétisme disant qu'ensemble nous pourrions faire des miracles. Mais la distance et les occupations nous séparèrent.

Ayant entre 35 et 45 ans d'écart avec mes divers amis voyants et spirituels en relation avec Sitout, je les perdis l'un après l'autre me retrouvant noyée dans un monde qui n'était pas le mien.

Néanmoins pour rester « vivante » dans ce dernier emploi, intéressant en soi mais à l'ambiance déprimante, et en absence de tout plan de carrière je décidai de bénéficier d'un droit à la formation personnelle pour me consacrer à l'étude de la médecine chinoise.

Je rencontrai je ne dirais pas par hasard, un chinois professeur à l'université qui avec deux autres élèves nous prépara durant une année à notre entrée dans un institut de médecine chinoise. Je fis modifier mon contrat de travail pour un trois quart temps avec des horaires aménagés que personne ne put réfuter, et j'entrai en formation continue dans un institut français en relation avec l'université de Shanghai qui par ailleurs accueillait les étudiants pour des stages en hôpitaux. Puis j'entrepris parallèlement la pratique du qi gong, discipline obligatoire en Chine pour les médecins traditionnels.

Après ces six années d'études, et avec mes certificats cosignés par l'université chinoise de Shanghai, je transmis ma lettre de démission à la Direction des Relations Humaines qui la confia au directeur. J'envisageais d'ouvrir un cabinet de soins.

Le directeur qui ordinairement ne traitait pas avec les salariés et avait été parachuté à Marseille pour remettre de l'ordre dans les affaires, me convoqua.

Il me signifia son refus au motif qu'il se sentait responsable de moi, et que nonobstant ce qui me serait accordé pour mon départ je risquais de me retrouver à la rue au bout de trois années.

Consultant mon dossier il me proposa au besoin de me changer de service. Je poursuivis ainsi ma carrière jusqu'à l'heure de la retraite partagée entre le travail, la peinture, la poésie et du bénévolat pour les soins.

## Le chemin de la libération

J'avais promis de rendre visite à un couple d'amis dès l'heure de la retraite. Mon époux et moi partîmes donc pour trois jours et restèrent trois semaines, pour finalement s'installer dans cette région montagneuse. Car le destin m'attendait, ou plutôt celui de mon amie qui effectuait une reconversion totale en relation avec des dons qui l'accompagnaient depuis son enfance, et avait besoin d'un soutien.

Elle s'investit à fond dans ce travail et devint une grande thérapeute. Puis elle poursuivit sa route et nous la nôtre tout en restant dans sa région. Je me mis alors en quête d'un milieu spirituel car à présent libre de toute activité professionnelle je commençais à chercher que faire après l'étape de l'éveil.

J'avais conscience que l'attachement pour mon mari m'avait ramenée à la vie terrestre, mais je savais aussi que sans le rappel à la vie par Alfred je serais demeurée fondue au tout. Alors cet attachement ne me préoccupait pas trop pour l'après vie, sauf qu'il me déstabilisait encore parfois même si je m'efforçais à prendre de l'altitude.

Mais mon arrangement était sans compter avec la vie, car à vouloir toujours rester à surnager je ne libérais pas mon esprit de sa dépendance affective et toutes ses conséquences et souffrances de l'égo qui peu à peu m'incitaient à lâcher prise. Je venais de passer quarante ans à me cramponner à ce lien pensant être venue sur terre pour le destin de mon époux.

Mais qu'en était-il du mien ? Courageux, persévérant, brave, il avait de son côté fait un énorme travail sur lui-même, et la force négative qui logeait chez lui par suite de ses souffrances avait grandement perdu de sa puissance dans l'enracinement de son amour, et sa confiance en la nature de l'esprit depuis mon expérience d'illumination. Mais quelque chose persistait malgré lui.

Par ailleurs la promiscuité permanente de la situation de retraités commençait à me faire perdre mon silence intérieur dans une dispersion ambiante. Des problèmes de sommeil survinrent et m'affaiblirent. Je m'efforçais chaque matin au réveil à me brancher sur l'esprit jusqu'au jour où subitement exaspérée par la présence négative je la rejetai silencieusement mais violemment avec colère et en même temps celui qui l'hébergeait.

Je vis alors mon cœur s'ouvrir et je m'entendis dire intérieurement d'une voie forte que plus jamais je ne ferai l'effort de me brancher le matin. Je restai désemparée devant ce phénomène dont je ne comprenais rien, et me sentis par la suite désespérée en ne parvenant plus à me brancher sur l'esprit chaque matin. Je réalisai alors qu'au cours de ces dernières années j'étais peu à peu descendue dans le mental de la vie ordinaire.

Puis je fus hospitalisée cinq jours pour des prémices de crise cardiaque. Je ressentais au niveau du cœur comme un trou et tout en l'aimant je ne sentais plus l'attachement pour mon époux. De son côté du jour où je rejetai la force négative et en même temps le personnage qui lui était attaché, elle disparut de chez lui comme sous l'effet d'un exorcisme. De ce jour il se trouva tout autant débarrassé que moi et se transforma très vite dans sa compréhension des réalités de l'esprit. J'interrogeais le ciel, et demandais de l'aide. Les lectures de maîtres m'éclairaient, m'apaisaient.

Six années s'étaient écoulées depuis mon alerte cardiaque et j'avais suffisamment traîné dans le monde ordinaire pour en connaître une certaine ampleur de la souffrance au travers des autres humains dont je partageais à présent le quotidien. Je découvrais la place et les caractéristiques de l'égo et du mental. Puis après un temps d'interrogations je me rappelai qu'à la place de penser « mon mari et dieu » le temps était venu de penser « dieu et mon mari ». « On ne peut pas servir deux maîtres à la fois ».

Tous les maîtres spirituels orientaux s'accordaient à dire que les occidentaux ne parvenaient pas à dieu parce que leur cœur était déjà pris. Swami Hariharananda Giri disait que dieu est amour, mais qu'il était très difficile d'avoir de l'amour pour dieu.

La transition était cependant difficile à réaliser malgré l'état d'éveil installé depuis une quarantaine d'années. En demandant toujours de l'aide je reçus la visite de l'esprit d'un grand Maître Tibétain, magnifique de présence et d'amour, toujours souriant et riant, paré de brocart. « *Je ne comprends pas ce qui m'arrive, j'ai bien vécu dieu* » lui dis-je, « *oui* » répondit-il. Je sentis qu'il réunifiait mon cœur et je retrouvai instantanément ma plénitude et ma liberté. Mais passé quelques jours mes journées alternèrent de nouveau entre l'état de plénitude et le vide avec parfois ce trou au cœur.

Le Maître tibétain se présenta au cours d'une nouvelle journée, et fit prendre à mon corps la position de la méditation. Je n'avais jamais eu à prendre aucune posture puisque la méditation était pour moi un état naturel de chaque instant, mais les choses étaient à présent différentes. Néanmoins tout s'éclaircissait et se mettait en place. Je réalisais que j'entretenais inconsciemment ce dernier lien d'amour humain uniquement pour sauvegarder un état de transcendance dont je pensais avoir encore besoin pour vivre dieu.

Certes la transcendance m'avait conduite à l'éveil, mais l'éveil m'avait fait vivre dieu. De ce fait je me cramponnais au passé sans m'apercevoir que je l'avais déjà dépassé. Je n'avais plus à faire l'effort du matin puisque j'étais l'esprit, qu'il contenait tout, et que je n'avais besoin de rien d'autre. J'acceptais enfin de lâcher prise à ce qui en réalité ne représentait plus rien pour moi depuis longtemps, sinon qu'une tromperie du mental. Mais comment aimer dieu en priorité restait la question.

Je recourus aux services d'un radiesthésiste qui me transmis le message reçu « *dessiner un mandala dans un cercle* ». Un mandala représente une figure géométrique servant de support à la méditation et aussi d'itinéraire vers une réintégration au tout. Ce qui me vint à dessiner le lendemain me surprit énormément en me ramenant à l'œil de la conscience de mon éveil, passage par lequel j'étais allée en dieu, et qui se présentait à nouveau pour m'y livrer toute entière et épouser l'élément cosmique, dieu. Je me trouvai à nouveau noyée dans la véritable nature de l'esprit, et qui plus est envahie de l'ivresse d'un état de totale liberté.

Je me sentais subitement libre d'aller où je voulais ici et dans l'espace, faire ce que je voulais, sans aucune attache. Je goûtais l'immense bonheur de la liberté, avant de m'apercevoir que je réalisais en mon cœur l'unité réelle entre tous dans un sentiment de famille humaine beaucoup plus profondément qu'avant grâce à la liberté. Je voyais l'esprit partout dans la création et derrière chacun de mes actes, à la manière des Maîtres authentiques.

Et l'amour dans tout ça ? Il devint libre, détendu, plus disponible plus profond encore et ouvert à la compassion. Je compris alors que la vie m'avait affaiblie pour me permettre de comprendre les autres, mais aussi pour enlever l'obstruction à ma libération définitive. Je ne pouvais que remercier l'intelligence qui avait permis ce tour de force à mon insu. Remercier les esprits qui m'avaient suivie et soutenue dans cette épreuve.

Nous ne sommes jamais seuls, il suffit de demander. « Demandez et il vous sera donné comme il vous convient » disait le Christ. Je n'avais pas cherché l'éveil je voulais seulement m'améliorer, pas plus que je n'avais cherché la libération mais tout suit son cours.

Les choses se font comme elles doivent se faire, quand elles doivent se faire. Tout se présente en son temps à condition d'être sincère et persévérant dans le but d'être meilleur, d'épurer son cœur pour les autres et pour ne plus souffrir soi-même. Je cherchais que faire après l'éveil, la réponse était simple à présent, aimer l'esprit partout comme un hommage à travers toutes ses manifestations matérielles, humaines, spirituelles et célestes.

*Ouvre ton cœur à dieu  
Qui t'ouvre le sien  
Sans tiédeur, sans humeur, sans infidélité.*

*C'est l'amour  
Qui change un homme ou une femme,  
Dans son creuset il brûle les tendances égotiques,  
Purifie l'esprit jusqu'à ne laisser  
Que la liberté d'aimer,  
Sans désir, sans plus de destin,  
Juste l'amour.*



# Introduction

Tous les enfants naissent avec au profond d'eux-mêmes la bonté fondamentale intrinsèque. Cependant si certains grandissent dans un état de simplicité ouvert à l'intuition et aux autres, nombre d'entre eux dévoyés, trop gâtés, ou abandonnés, développent un égo incompatible avec leur bien-être, la vie en société, et la vie spirituelle. De plus tant que les jeunes enfants ne sont pas entrés dans le système de la mentalisation, ils conservent la faculté de communication avec le monde « invisible » et sont plus souvent en contact avec la « vérité » que leurs parents. Ne dit-on pas « la vérité sort de la bouche des enfants ».

Nous ne pouvons pas changer le monde, nous pouvons seulement l'éduquer pour qu'il se change lui-même. L'éducation est à la base du comportement, de la réflexion, de la réalisation de chacun. L'éducation plus spécifiquement spirituelle laïque permet de sortir de l'ignorance cause de toutes les souffrances, et de s'assumer en qualité d'adulte accompli dans son foyer et dans le monde. C'est par l'individuel que nous pouvons atteindre au collectif. Celle ou celui qui décide de prendre sa vie en main recourt à des enseignements dispensés dans des groupements divers pas forcément établis dans la ligne de la vérité en raison d'interprétations personnelles, ou de traductions erronées des textes anciens malgré la bonne volonté. Ainsi on entend souvent citer « **connais-toi toi-même** » oubliant le reste de la phrase originelle « **et tu connaîtras l'univers et les dieux** » ce qui change complètement le sens de la phrase en lui attribuant une interprétation appliquée à la psychologie du monde humain, à la place de la philosophie du monde spirituel de Socrate.

Depuis l'après guerre le développement industriel a profondément amélioré les conditions de vie. Plus récemment la physique quantique a permis le développement de technologies dont le laser, la microélectronique, les fibres optiques, les microcalculateurs et bien d'autres applications sans fin. Cependant cette évolution trop rapide s'est faite au détriment de l'équilibre familial. Dans ce monde aujourd'hui pollué, déshumanisé, de plus en plus amoral et avide, où les religions ont perdu leur sens, bon nombre de jeunes se trouvent sans éducation, sans exemple parental, sans morale, sans repère, et sans avenir. En même temps que la vie matérielle s'effondre on s'aperçoit combien la vie de l'esprit a été occultée et reste sans écho. De plus face au mensonge généralisé et à la corruption, la jeunesse réclame partout à travers le monde l'authenticité au péril de sa vie. Ces soulèvements encore réprimés dans le sang annoncent néanmoins le besoin d'un renouveau, bientôt définitivement étouffé.

Malgré l'égoïsme au quotidien on constate lors de catastrophes que la générosité est présente. Beaucoup ne cherchent qu'à tendre la main aux autres, ne demandent qu'à communiquer. L'espoir est dans le cœur malgré une jeunesse qui se robotise, et une autre de plus en plus délinquante sans aucun scrupule ni sentiment.

Le monde bouge et nos conceptions des choses doivent suivre. L'intelligence est de toujours s'adapter. Nous ne pouvons pas nous accrocher à ce qui fuit. Il nous appartient de changer seulement ce qui peut l'être. Un certain nombre d'entre les jeunes sont assez paresseux devant le travail quand d'autres sont travailleurs, courageux à l'extrême, avec un moral fort dans la difficulté à s'assumer. Ils ne se plaignent pas, ne pensent pas à eux mais aux leurs et trouvent le sourire du cœur. Quand on pleure c'est souvent sur soi-même.

Chacun doit prendre son destin en main. Pour rester serein dans un monde en mutation ou plutôt en perdition nous devons modifier nos habitudes de vie, de pensées, se cultiver pour trouver un sens à sa vie, et pourquoi pas pratiquer un art pour s'équilibrer psychiquement car nous sommes tous des créateurs en puissance. Le temps est question d'organisation et quand le besoin devient vital, on trouve. S'il est légitime pour tous de chercher partout le bonheur, aimer et être aimé reste fondamental. Toutefois notre éducation, nos conditionnements, nos hérédités nous rendent égoïstes. Nous attendons de l'autre ce que nous en voulons.

Nous nous appropriions l'autre. En découle des divorces, des souffrances, des enfants déséquilibrés à jamais. A ce stade on ne peut pas parler d'amour mais de sentimentalité. La pensée dans le mental prend une importance malsaine.

L'amour c'est aimer sans condition. C'est voir en permanence en l'autre ce qu'il y a de plus beau, et faire l'effort chacun de toujours s'améliorer pour donner du bonheur à l'autre plutôt que de se faire supporter. Vivre à deux est un engagement à chercher partout ensemble la vérité, à regarder dans une même direction. La vérité peut s'avérer relative dans le monde matériel, mais dans le monde cosmique spirituel dont nous sommes des enfants puisqu'il donne la vie à toute matière dans tout l'univers, la vérité est une.

Avec l'âme cosmique nous entrons dans une autre dimension. La nature de sa substance dégage l'amour inconditionnel, la conscience, la lumière, liés à ses vibrations élevées. Une part de l'âme cosmique s'incarne dans le corps de l'humain pour former l'âme individuelle pleine d'amour, que l'égo vient voiler. Le travail de libération de l'esprit est un passage obligé pour celui qui veut sortir de la souffrance, et jouir de la nature de l'esprit d'où émerge progressivement la joie, l'enthousiasme à la vie, l'équilibre, le bonheur.

Il s'agit d'être heureux tout simplement sans condition extérieure, seulement par un état d'être intérieur libéré des mauvaises habitudes, et respirer l'air pur des dimensions supérieures. Nous pouvons gravir les marches une à une avant de se fondre dans la félicité de l'âme cosmique, et profiter d'une communication et d'un mieux être au fur et à mesure de notre ascension. La nature de notre esprit est double et il est facile de comprendre qu'en contrôlant notre égo nous pouvons avoir accès à notre nature divine. Nous sommes alors capable de voir le lien spirituel qui nous unis tous de par le monde, de prendre conscience de la présence de l'énergie cosmique dans toute vie matérielle, végétale, animale, humaine, et de réaliser l'impermanence du monde matériel par rapport à l'éternité de l'âme cosmique et de l'âme individuelle.

Bien des civilisations qui nous ont précédés ont cherché le moyen de s'harmoniser avec l'âme cosmique au travers de disciplines diverses et d'initiations. Notre cerveau sert d'organe émetteur-récepteur d'ondes, il peut donc permettre la communication à l'échelle planétaire et davantage. Les techniques ancestrales qui ont perduré sont encore les yogas et le Qi gong.

Ces pratiques s'accompagnent toujours d'un travail intérieur. Car il est vrai que le travail sur l'énergie développe la force vitale et demande à épurer le corps et l'esprit pour ne pas renforcer certaines tendances malsaines. C'est pourquoi les méthodes divulguées de nos jours par des professeurs à la place de maîtres ne présentent que les préliminaires du yoga sans possibilité de réalisation spirituelle. Un maître est d'abord maître de lui-même. Il se reconnaît à sa façon de se comporter envers son prochain qu'il considère comme un frère, ou comme son propre enfant dans le cas de jeunes disciples. Il vit dans sa nature divine resplendissante d'un amour libre sans égo, sachant tout de ses bien-aimés car son esprit reste toujours à l'écoute.

L'humilité, la patience, la sagesse sont ses compagnes. Il veille à ce qui se passe dans son cœur. Le rôle du maître est de conduire son disciple à la libération de l'illusion de son égo, sans s'attacher aux bienfaits qui en découlent. Le maître sème la graine de la spiritualité, mais il lui arrive aussi de labourer quand à un moment il juge l'épreuve nécessaire pour aider par amour à la libération de l'esprit de son disciple. Le terme yoga signifie union absolue ou union avec dieu. Quand nous utilisons le mot dieu, il s'agit de sémantique pour définir un état supérieur sans connotation religieuse puisque dieu en question est universel. Il revêt le même sens que l'absolu, l'infini, la bonté fondamentale, l'âme ou la conscience ou l'esprit cosmiques, la connaissance universelle, l'amour universel, ou le champ d'énergie informationnelle selon la dénomination des chercheurs dans la théorie du tout ou la physique quantique.

La plupart d'entre-nous nous sommes contents de travailler sans autre question jusqu'au jour où nous nous trouvons confrontés à des événements qui nous bouleversent, telle la mort de nos proches ou une expérience nous touchant directement comme une sortie de corps, et remettent en question le sens de notre vie.

Par ailleurs beaucoup vivent des phénomènes dits paranormaux sans en comprendre la signification, et ne pouvant échanger se terrent dans un mutisme déséquilibrant. La plupart ignore qu'il existe une vie en dehors de la matière, de la vie végétative animale, affective et intellectuelle, et même après la mort du corps physique. Le monde actuel encore englué dans les guerres est critiquable, mais on doit ce qu'il est à l'absence de transmission des connaissances et de la vérité de la part de ceux qui savaient ou savent et n'ont rien dit, ont gardé secret les enseignements sur la vie.

Il s'agit à présent de mettre les choses à leur place pour aider chacun à se comprendre, à se situer dans son environnement terrestre, et à retrouver par une meilleure connaissance de soi le lien qui nous unit au cosmos, où règne l'amour véritable, la conscience, le savoir, dans une dimension qui nous est supérieure.

Pour en faire l'expérience il faut de l'énergie et avec l'âge l'énergie se retire, alors ne tardons pas, même s'il n'est jamais trop tard pour bien faire, et que mieux vaut tard que jamais. Tout le monde a la capacité de vivre des phénomènes spirituels et d'avoir accès aux facultés psychiques et à l'intuition, à condition d'y croire, de le vouloir et de s'en donner les moyens.

Il est difficile de comprendre et d'admettre la réalité d'expériences dont on n'a pas soi-même vécu les états. Aussi pour parvenir à s'identifier aux écrits, il s'agit de lire avec un esprit d'ouverture, d'objectivité, de liberté, c'est-à-dire sans comparaison, sans préjugé, sans jugement, sans penser, mais regarder avec sa profondeur et sa perception.

Tant que nous ne sortons pas de l'égo nous sommes dans la réalité relative à chacun, alors qu'il existe dans la dimension supérieure une réalité unique à tous. Les enseignements du Christ sont aujourd'hui recherchés par un certain nombre de personnes en quête d'authenticité, car à l'inverse les enseignements religieux et les dogmes sont vides de sens et de réalisation.

Le Christ n'est cependant pas le seul à avoir tenu ces propos. Si le parcours de sa vie nous paraît assez flou, nous en retenons qu'il était juif et Rabin donc très supposé marié. Son langage est celui des initiés, des maîtres réalisés spirituellement ayant eu accès à La vérité universelle. C'est en cela que ses paroles, pour ce qui a pu nous parvenir, peuvent nous guider dans la compréhension des réalités de la vie au même titre que tous les enseignements spirituels délivrés par d'autres maîtres authentiques depuis la nuit des temps.

Le message de tous ces grands maîtres est « l'amour ». Ne jamais perdre de vue l'amour, ne jamais l'oublier, le chercher dans sa pureté, et aimer sans cesse en se tournant vers les autres. Un du peu de messages que mon père m'a transmis de l'au-delà était « Amour toujours, harmonie en toute circonstance, ne l'oublie jamais », rien dans sa vie terrestre ne laissait présager de tels propos. N'oublions pas que nous sommes libres, nous n'avons pas besoin d'intermédiaire entre dieu et nous.

J'ai attendu la retraite pour prendre le temps de lire, et les livres relatant les expériences spirituelles des autres m'ont beaucoup intéressée. Du coup je me suis passionnée par leurs découvertes, et leur devoir de témoignage m'a interpellée. Je me suis mise à penser que plus qu'un témoignage il serait peut-être intéressant d'essayer d'organiser les éléments que nous possédons tous plus ou moins et de façon éparse, afin de les exploiter chacun chez soi dans une société où nous ne pouvons pas tous recourir à l'aide d'un maître.

Car chacun doit trouver la nourriture à son âme, et si l'on doit prendre la vie du meilleur côté possible on s'aperçoit que la terre est un lieu de beaucoup de souffrances d'où l'on se dégage en prenant de la hauteur spirituelle. Quand on en comprend le but on reste plus serein dans les épreuves en ne les qualifiant pas d'injustes. Tout a une raison d'être qui nous échappe.

Cependant tout est toujours possible à qui veut, à condition de ne pas s'épargner. Il est vrai que l'éducation judéo-chrétienne dans notre société occidentale et particulièrement chez nous avec un esprit scientifique matérialiste assez fermé, oblige à bien davantage d'efforts pour ceux qui cherchent la vérité. Et si les épreuves nous mènent à la compréhension, l'amour sans condition reste l'aboutissement et l'épanouissement. Il s'agit de se réveiller au silence intérieur pour accéder à l'amour pur, l'éveil à sa véritable nature divine, L'important n'est pas d'accepter tout ce qui est dit ici et là, mais d'y réfléchir, de se poser des questions, et de chercher la vérité pour sa réalisation personnelle, l'équilibre et le bonheur, passer de la nuit à la lumière, et devenir vivant pour soi mais aussi pour ceux qui cherchent.

### *En nous,*

*Ecoute ton cœur,  
Il sait mais se fait discret  
Presque inaccessible.  
Il te parle dans des moments exceptionnels,  
Sa voix est forte.  
Dans la détente il est perception,  
Il explose de joie dans l'art du beau,  
Et se manifeste dans la recherche du parfait.  
Il t'ouvre à la vie infinie  
Car il est la clef de toutes les portes  
Avant de retourner à l'immortalité.  
Il est une parcelle du ciel en toi,  
Une part de ton identité.*

### *Le jour et la nuit*

*Un maître un jour demandait à ses élèves  
Comment peut-on savoir où finit la nuit et où commence le jour ?  
Et bien dit l'un, c'est en voyant un animal à distance  
Je commence à distinguer si c'est un agneau ou un chien.  
Non dit le maître,  
Le jour commence dit l'autre  
Lorsque je distingue de loin un figuier d'un pêcher.  
Non dit le maître, ce n'est pas ça.  
Mais alors dirent les disciples, comment peut-on savoir ?  
C'est répondit gravement le maître  
Lorsqu'en regardant en face un homme quel qu'il soit  
Tu vois que c'est ton frère.  
Si nous ne réussissons pas à le voir, quelle que soit l'heure du jour,  
C'est que notre cœur est encore dans les ténèbres.  
Parabole orientale*



Première partie :

# L'être humain dans son incarnation

## 1) Sa relation au cosmos

### La science

La terre fait partie d'un univers. Elle est soumise à ses lois et à ses forces, ainsi que le sont ses habitants.

L'étude des diverses mythologies et anciennes civilisations pourraient nous éclairer sur une part de notre passé, du moins de notre évolution. Les connaissances scientifiques dont nous disposons à ce jour ne permettent pas d'expliquer le mystère de la création, ni de nos origines. Cependant deux sciences se sont développées, la physique quantique (signifiant unité) axée sur l'infiniment petit, et la cosmologie basée sur l'étude du cosmos et de l'infiniment grand. Dans le monde de l'infiniment petit nous dit Claude Hespel métaphysicien « *tout paraît être une totalité reliée et interdépendante.* » Selon Hugh Everett physicien « *l'univers serait représenté par une fonction d'onde globale qu'il appelle la fonction d'onde universelle* ».

## Les forces

L'univers d'après « la théorie des cordes » est maintenu par quatre forces fondamentales qui interagissent sur la matière. La force gravitationnelle qui nous maintient sur le sol et maintient en orbite toutes les planètes. La force forte qui se trouve au cœur du noyau atomique liant les protons aux neutrons.

La force faible qui maintient ensemble les particules, lesquelles ne se séparent que lors de certaines réactions radioactives. Et la force électromagnétique partout présente qui compose les particules de la matière.

L'univers est ainsi constitué d'une sorte d'océan d'énergie électromagnétique à un niveau vibratoire élevé, d'où est tirée l'énergie composant les particules pour former la matière, tous les champs énergétiques, et toutes les forces de la nature. Cette énergie est omniprésente et permanente car éternelle. De multiples mondes coexistent en parallèle les uns des autres, possédant chacun un espace-temps qui lui est propre de part son niveau vibratoire et des possibles systèmes de vies associés. Ces vies sont rendues visibles ou invisibles selon leur niveau vibratoire.

## Un réseau d'interconnexions

Pour reprendre les propos de Claude Hespel métaphysicien « La pensée est l'expression de l'esprit disaient les grands penseurs de l'antiquité, et d'ajouter à l'origine de toute la création la pensée semble la source et la voie de communication de l'information circulant dans les univers. Par l'information elle programme et actionne des champs d'énergies dont les niveaux vibratoires varient selon les objets à créer. La pensée créatrice est présente en tout et aussi dans la conscience de l'être humain où elle est encore en sommeil. Quand les niveaux vibratoires sont élevés les particules ou objets sont invisibles, à l'inverse quand les niveaux vibratoires sont faibles les particules ou objets créés sont visibles ».

Selon Pierre-Alain Bernard dans « La théorie du tout » « *un réseau d'interconnexions composé d'ondes traverse l'univers entier.*

*Le champ d'énergie informationnelle par le réseau d'interconnexions nous met en contact permanent avec les ondes cosmiques dans un échange d'informations instantané. De fait le processus à la base des interactions entre particules ou microparticules apparaît comme une action intelligente à la fois consciente et organisatrice. Si les microparticules communiquent entre elles instantanément à distance c'est qu'elles constituent une entité unique. Leur séparation est une illusion ».*

Ceci expliquerait que nos prières soient entendues quelque part, et qu'en retour nous recevions des informations soit télépathiquement, soit au travers de rêves, ou par la bouche d'une personne sur notre chemin, et que nous sommes envoyées des rencontres, tout cela dans un esprit de bienveillance lié au niveau de conscience inhérent à ces ondes. Le réseau se présente comme une fraternité universelle dans un royaume de vérité, de conscience et d'amour, siège de « l'unique » énergie céleste.

## Des particules de lumière

Les particules composant la structure de l'univers ne sont pas seulement dotées d'intelligence mais aussi de lumière. Les photons, corpuscules présents dans tout rayonnement électromagnétique produisent une énergie lumineuse correspondant à leur longueur d'onde. Le docteur Régis Dutheil biophysicien a ainsi réparti le monde en trois niveaux : « le monde sous lumineux qui représente notre monde ordinaire, le monde lumineux correspondant à la matière atteignant la vitesse de la lumière, et le monde superlumineux où la matière dépasserait la vitesse de la lumière ». La supraconscience identifiant l'âme cosmique serait constituée de particules superlumineuses, les tachyons.

Quoi qu'il en soit elle se situe en dehors de notre espace temps. La communication entre la supraconscience (âme cosmique) et notre niveau de conscience (âme individuelle) s'effectue à travers le cortex cérébral.

L'univers dans son niveau de supraconscience est à la fois énergie, conscience, lumière et amour.

## *La matière*

*La matière s'engendre d'elle-même, nul besoin d'un esprit créateur.  
Elle s'organise, s'harmonise, performante,  
Crée des structures multiples avec les particules de ses atomes.  
Elle se fait, se défait, se transforme, intuitivement,  
À l'échelle nanométrique,  
Puis s'anime sous l'effet d'une infime lumière.*

## Une unité cosmique

Nous en revenons à l'existence d'un tout suivant les physiciens et métaphysicien déjà cités, corroborant en quelque sorte un concept « d'être divin » selon les traditions anciennes. Un dieu omniprésent, d'où l'idée que dieu est partout et en tout, d'une ampleur et d'une complexité encore inaccessible à notre capacité de compréhension humaine. Mais un être divin sans visage qui « est » une force d'un état vibratoire élevé.

Claude Hespel métaphysicien ne dit-il pas « Hors du temps et de l'espace l'esprit est invisible et vibre à un niveau que nous ne pouvons pas mesurer ».

L'humain est en affinité avec ce tout car il est issu de ce tout, énergie consciente, dont tout est également issu soit la totalité des énergies, la totalité des informations en circulation, la pensée, la matière, sur une infinité de modes vibratoires découlant de la nature même des ondes en mouvement.

Cette énergie connue de tous les temps sous des appellations différentes suivantes : dieu, conscience universelle, esprit ou âme cosmique, bonté fondamentale, mais aussi l'unique, le Tao, l'absolu, l'ultime vérité, l'infini, et champ d'énergie informationnelle pour les scientifiques, existe par elle-même et est pure de toute intention et de toute volonté personnelle. Certaines théories tendent même à penser que cet univers planétaire constitué de vibrations pourrait subir les pensées à teneur négative des terriens, étant elles-mêmes des émissions d'ondes, avec pour effets des catastrophes planétaires puisqu'elles pénètrent dans l'aura de la terre.

Dans la revue Science et Conscience n° 3, Pierre Steiner journaliste scientifique nous dit « *Le prix Nobel de physique Erwin Schrödinger croyait que les esprits n'interagissaient pas seulement les uns sur les autres comme des boules de billard, mais qu'ils étaient en quelque sorte unis et ne formant qu'un. Diviser ou multiplier la conscience n'a pas de sens. Il n'y a évidemment qu'une seule alternative, c'est l'unification des esprits et de la conscience, en vérité il n'y a qu'un seul esprit* ».

Il poursuit disant le physicien renommé David Bohm a écrit « Chaque personne possède quelque chose de l'esprit de l'autre dans sa conscience ». « Et la conclusion de Bohm, Schrödinger et d'autres est qu'une conscience globale, unifiée existe dans laquelle toutes les consciences individuelles sont intégrées ».

J'ajouterais que partout dans le monde les sages de tous les temps et les êtres éveillés dont Nisargadatta Moharaj parlent de « vision universelle et de la conscience dans un tout indivisible ». Tous détiennent depuis des millénaires les connaissances que nous commençons à aborder de manière scientifique. Il est aisé de comprendre que celui qui accède à la supraconscience entre dans le champ de toute la connaissance.

Une vieille légende hindoue raconte qu'il fut un temps où les hommes étaient des dieux. Ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir et de le cacher dans un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Les dieux mineurs proposèrent de le cacher dans la terre, Brahma répondit que l'homme finirait par creuser et le trouver.

Dans ce cas jetons le dans la profondeur des océans, non répondit Brahma car l'homme le trouvera et le remontera à la surface. Les dieux ne surent pas où cacher la divinité puisqu'il n'existe pas sur terre ou dans la mer un endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. Alors Brahma décida de le cacher au plus profond de l'homme car c'est le seul endroit où il ne pensera pas à chercher. Depuis l'homme cherche son âme. Brahma avait raison car il la cherche partout sauf dans son cœur. L'amour peut paraître aisé à atteindre, et pourtant si tel était le cas le monde se comporterait tout autrement.

## Des cycles planétaires

Il semble cependant que le monde créé de matière comme les galaxies réponde à des cycles planétaires allant de la création à la destruction, au cours desquelles alterneraient notamment pour la terre des périodes d'harmonie, puis les valeurs morales et les règles de vie se perdant le cycle se terminerait sur le triomphe de l'ignorance, la médiocrité, la cupidité, et les guerres à l'image de notre temps. Par ailleurs la terre n'est pas statique, elle bouge, est vivante et dépendante du comportement des autres planètes comme l'explique le Dr Immanuel Velikovski dans son livre « mondes en collision », qui relate l'histoire de la terre vue à travers les récits anciens. De nos jours les équipes de la NASA surveillent près de 95 % des gros astéroïdes d'un diamètre supérieur à un kilomètre, qui viendraient à croiser la course de l'orbite terrestre.

### *Esprit*

*Esprit, esprit saint, infini, absolu, bonté fondamentale, dieu,  
Peu importe le nom, les attributs sont les mêmes.  
Une parcelle de cet élément unique, universel dans l'incrédé,  
Habite le cœur de chacun, et existe en chaque vie.  
Il nous appartient d'aller à sa rencontre  
Pour atteindre à la connaissance et au bonheur.*

### *Ondes*

*Ondes qui nous entourez dans l'espace infini  
À chaque heure du jour et chaque heure de la nuit,  
Pour eux je vous traduis quand en moi vous venez  
Afin de faire connaître l'invisible unité.*

## 2) La trinité

Les principes régissant la vie de la terre répondent davantage à un système antinomique, d'opposition, qu'à un système trinitaire. Le mot trinité peut cependant évoquer différents principes telle la constitution de l'être humain en corps, âme, esprit, dans le couple elle se décline en homme, femme et l'éveil de énergie, dans le christianisme avec le Père, le Fils, le Saint-Esprit, ou encore dans l'hindouisme avec les dieux de la création, de la protection, et de la destruction.

### a) La trinité dans l'être humain

Concernant cette trinité corps, âme, esprit, se pose la question de savoir ce que représentent respectivement « l'âme et l'esprit ».

1) Dans le langage courant et le sens philosophique l'âme et l'esprit représentent tous deux le **principe incorporel** de l'humain, en opposition à la matière **principe corporel**. Les deux termes « âme et esprit » sont alors indifféremment utilisés puisqu'ils désignent la même chose.

2) Dans le sens religieux l'âme représente le **principe spirituel** de l'homme conçu comme séparable du corps, et immortel. « Mourir c'est rendre l'âme ».

3) Nous avons vu que l'âme individuelle provenait directement de l'âme cosmique, énergie électromagnétique rayonnant un état d'amour inconditionnel, de conscience, de lumière, de savoir. A l'origine l'âme cosmique en s'individualisant a créé un « moi » correspondant à une longueur d'onde pour chacun de nous, lequel moi restait relié à l'âme cosmique c'est-à-dire à ses qualités divines et à sa force. Mais peu à peu le corps s'est transformé, et l'être humain a progressivement développé son mental et son cerveau. Par son mental, la pensée a créé un autre « moi » séparé du premier avec une personnalité, soit un égo dans un ensemble formant l'esprit à conscience humaine.

Nous nous trouvons ainsi affublés de deux « moi » dont certains parleront du « moi supérieur » de nature intuitive et divine, et du « moi inférieur » pour ce qui est de la création humaine limitée à l'intellect basé sur la mémoire rationnelle, et donc à l'opposée de l'intuition.

4) Certains milieux spiritualistes feront une distinction entre :

« l'âme » de nature céleste correspondant au moi supérieur, dont le rôle est d'alimenter en énergie l'être humain dans son ensemble, de ses fonctions végétatives, sexuelles, à ses fonctions spirituelles.

« l'esprit » correspondant au moi inférieur où le mental et l'égo sont créés par l'humain pour disparaître au profit de l'âme dans le cycle de l'évolution spirituelle.

5) La plupart des maîtres orientaux considèreront :

« le soi » pour parler de la nature céleste de l'individu.

« le moi » pour parler de son égo, sa personnalité, ses habitudes, ses conditionnements.

6) D'autres milieux spiritualistes plus religieux Bouddhiques considèrent « l'esprit » comme étant un élément unique céleste existant par lui-même, auquel l'humain ordinaire n'a pas accès tant que ne s'efface le voile de sa **personnalité égotique** qui se présente comme une anomalie, et que sa conscience ne devienne claire s'ouvrant à la réalité cosmique de « l'esprit » céleste.

7) Toutefois tout en considérant qu'il existe « un esprit unique » céleste, il y a ceux qui définissent l'esprit avec :

- une face consciente **visible** de l'individu, comportant la personnalité, voir l'égo avec le cœur humain, ses pensées, ses émotions, ses tendances, son conditionnement.

- et une face **cachée** subconsciente qui est l'infini, la force cosmique qui nous anime, et qui émerge avec la pureté du cœur, son amour, son savoir, pour se rendre visible à la disparition du voile de l'égo.

8) Dans la philosophie platonicienne l'analyse des comportements individuels montre que l'âme de l'être humain est triple.

Une partie de cette âme alimente le corps dans ses fonctions végétatives et représente l'« âme désirante » de l'ordre des pulsions et des besoins vitaux. Son lieu corporel se situe dans le ventre avec la force vitale.

A l'opposée se trouve l'« âme raisonnable » située dans la tête, dégagée du domaine corporel et constituant la partie divine de l'être humain.

Platon nous invite à accepter la présence d'une « fonction médiatrice » d'implication humaine dans ce qu'il peut y avoir de courage et de cœur dans l'humain pour vouloir tendre vers l'ordre du bien, malgré la confusion de son esprit par l'absence du savoir divin.

Platon compare l'humain à un cocher conduisant deux chevaux. L'individu doit réaliser en lui-même la bonne hiérarchie en assurant le pouvoir du cocher soumettant les désirs par le courage, et passant du courage à la raison.

Le but étant de libérer la partie divine de l'âme soit par l'exercice intellectuel, soit par l'exercice de l'amour dans sa vertu à se diriger vers le bien.

9) Chez les yogis engagés dans la voie de la réalisation spirituelle l'âme donne la vie et inspire chacune de nos actions. L'inspiration signifie l'âme, et l'âme signifie dieu. Tout dans la matière ne fonctionne que par le pouvoir de dieu qui est âme laquelle est énergie. Le corps humain des pieds à la tête est ainsi parcouru par plusieurs âmes dans des degrés de conscience de plus en plus spiritualisées à mesure que l'on se rapproche du sommet de la tête pour entrer en communication avec l'âme cosmique pure.

Quelque soit le niveau d'action, pour acquérir de l'argent, dans les désirs sexuels, dans les plaisirs de la nourriture, ou dans la faculté de raisonner et de discerner à travers la pensée, la conscience ou la supraconscience, le yogi perçoit toujours simultanément la présence de l'âme et même la lumière de l'âme car l'énergie est aussi lumière et intelligence.

Il perçoit également l'âme comme étant le véritable acteur de ses actes puisque sans l'âme rien ne pourrait exister.

L'esprit en revanche représente tout ce qui touche au caractère égotique de l'individu.

10) En conclusion de toutes ces interprétations possibles qu'il est utile de connaître pour une meilleure compréhension des ouvrages traitant de spiritualité, nous constatons toujours en l'être humain la présence d'une part d'un élément cosmique de « **nature divine** » provenant de sa filiation céleste, et d'autre part d'une « **nature humaine** » résidu d'animalité mêlé de mental et d'égo avec ses émotions, son affectif, ses habitudes et ses conditionnements déterminant son mode de pensées et son comportement.

## b) La trinité dans le couple

Le couple est constitué à l'origine de deux éléments complémentaires faits pour s'unir dans le procédé de procréation. Il est aussi créé séparé pour retourner ensemble à l'unité cosmique par la fusion des âmes dans la relation d'amour.

La fusion des âmes implique une relation à trois, en ce sens où l'homme et la femme en tant qu'« existence » sont assistés de la force cosmique d'amour « l'essence » dans sa déclinaison en énergie sexuelle que l'homme éveille chez sa partenaire, et que le cœur divinise pour selon l'expression populaire « aller au septième ciel ».

Parvenir à la révélation du soi profond dans une relation intime d'amour pur à deux paraît assez naturel, mais c'est peut-être l'absence de conscience et donc de maturité consécutive à l'absence d'éducation spirituelle dans son rapport à soi et aux autres, que se trouve le nœud du problème dans la réalisation du couple.

Car la fusion des âmes demande de sortir d'abord de l'égoïsme pour émerger dans l'amour pour l'autre. Et sortir de l'état égotique c'est aussi sortir de la sexualité ordinaire réduite aux organes sexuels, bien que beaucoup y trouve un plaisir avec un instant d'« oubli de soi » difficilement accessible à la conscience ordinaire.

Un esprit spirituel transcendera l'énergie sexuelle pour permettre son ascension aux organes spirituels que sont le cœur et l'esprit, produisant avec la fusion une évolution de l'état de conscience et une possible illumination en accédant à la dimension divine. Cette énergie se tient comme un serpent lové au bas de la colonne vertébrale en attente d'être réveillée. Toutefois la pratique de « Kundalini yoga » (se reporter à la 3<sup>ème</sup> partie) accompagnée d'un travail sur son égo peut faciliter l'ascension de la force.

Les outils nécessaires à la fusion des âmes et à ces changements de conscience à travers le couple sont présents en chacun. L'amour pur ne donne pas seulement des ailes, il ouvre les sens à la vie au point de pouvoir communiquer dans une relation d'amour transcendantal d'âme à âme par le regard. La véritable puissance est dans la force sexuelle. C'est elle qui engendre la vie, et sur les plans supérieurs elle est à l'origine des plus grandes réalisations spirituelles des maîtres authentiques.

### *Innocence*

*Il existe dans la vie d'adulte  
De rares moments privilégiés  
Où l'innocence devance le désir  
Dans la rencontre de deux âmes  
Qui se regardent de l'intérieur,  
Rapprochant deux corps  
À se blottir l'un dans l'autre  
Dans un même élan divin.*

### *Alchimie*

*L'amour c'est la confiance,  
C'est établir une relation mutuelle  
Dans un positivisme sans faille.  
C'est chercher à deux partout la vérité  
Pour une harmonie toujours plus profonde,  
Et s'abandonner sous la caresse magnétique  
Qui réveille le serpent lové*

*Jusqu'à l'élever dans tout le corps,  
Libérant l'esprit de sa prison  
Dans une illumination durable,  
Et transmutant notre rapport à la vie  
Où tout devient conscience, joie, amour rayonnant,  
Un éveil à une nouvelle vie.*

### c) La trinité dans le christianisme

Dans le christianisme la trinité désigne le père, le fils, le saint esprit.

**Le Père :**

De l'incrée il donne la vie dans la création partout dans l'univers. Il est à la fois le père spirituel en la nature de sa substance dont l'amour et la conscience, et le père de l'humanité puisqu'il donne la vie à tous les êtres vivants sur la terre à travers toutes les cellules du corps et de l'esprit. S'il est dieu le père, nous sommes tous ses enfants par filiation.

**Le Fils :**

Toutefois seul le Christ est reconnu fils de dieu par la chrétienté car son esprit est resté en union avec le père, tandis que l'humanité s'est séparée de lui en développant le mental et l'égo.

Cette séparation entre l'âme individuelle et l'âme cosmique pourrait être à l'origine de ce que l'église appelle le « pêcher originel ». Depuis héréditairement les humains naissent dans l'ignorance de dieu, d'où le mal-être qui s'installe de génération en génération puisque chacun cherche le bonheur dans la matière. Sans être responsable du pêcher originel, l'humain d'aujourd'hui s'en trouve néanmoins victime, et son seul salut est de reconstruire la communication avec le « Père », l'âme cosmique, en découvrant les qualités divines dans son cœur suivant le message du Christ : « *Aime ton prochain comme toi-même* ».

**Le Saint-Esprit :**

Se détache de l'énergie du père pour investir l'humain comme chez les apôtres. L'humain est un fils de dieu en devenir, le Christ lui a montré le chemin.

Le saint esprit se différencie de sa source par le simple fait de s'incarner, d'entrer dans la matière. Mais c'est encore là affaire de sémantique car l'esprit saint est la nature du père.

## d) La trinité dans l'hindouisme

Dans l'hindouisme la trinité prend figure de trois dieux.

- Le premier **Brahmâ**, l'être immense, dieu de la création de l'univers. Il détient la connaissance et a inspiré les védas. Brahmâ est représenté par quatre visages barbus récitant chacun un des quatre védas, ses quatre bras indiquant les quatre points cardinaux.

- Le second **Vishnou**, celui qui est partout, dieu de la préservation. Il représente une manifestation de l'énergie solaire associé à Indra. Le mythe raconte que lors d'une de ses interventions il chassa si bien les démons qu'Indra ne pouvant plus se passer de lui le nomma protecteur de la création.

Il représente la permanence, la continuité, la préservation, mais aussi l'amour, la compassion. Il veille sur l'univers et s'incarne pour rétablir l'ordre moral et les principes de spiritualité quand la terre sombre dans la confusion.

Dans ses quatre mains Vishnou tient ses principaux attributs : le disque symbole de l'énergie de l'esprit, le cycle de la vie et de la mort ; la conque symbole du son, source de toute création; le lotus aux pétales ouverts symbole du monde dans son infinitude ; la massue symbole de la puissance de la connaissance et des lois de la nature.

- Le troisième **Shiva**, le bénéfique, force de la destruction, intervient à la fin de chaque cycle cosmique pour détruire la création. Alors réapparaît Brahmâ pour constituer un monde meilleur sur les restes du monde passé. Shiva est la destruction pour la création. Il représente les principes antinomiques. Il porte un trident symbole de sa puissance, un petit tambour rappelant le son primordial, et un petit pot à eau.

### 3) La dualité de l'être humain

Nous sommes tous constitués d'émotions positives pour certaines et perturbatrices pour d'autres. Elles proviennent directement de la séparation entre la nature de l'esprit à vibration d'amour née de la filiation céleste de l'être humain, et une nature humaine créée par le mental. Dans l'antiquité l'humanité avait connaissance de sa filiation divine, vérité fondamentale qui a été volontairement écartée de peur que les humains n'obéissent plus aux lois imposées par d'autres hommes.

Tout dans notre existence est basé sur un système de relation, à soi-même, aux autres, à la nature, aux animaux, au cosmos. L'humain dira souvent suivre sa nature, mais de laquelle s'agit-il ? Sa nature animale ou sa nature divine ? C'est ce qui aurait fait dire au Christ : « *Si vous ne mourez pas vous ne vivrez pas* », accepter de mourir à sa nature humaine animale, pour naître à sa nature divine.

Ces deux natures ont toutes les deux les mêmes facultés de penser, de sentir, et d'agir, mais dans deux directions opposées. Si la nature humaine utilise les cinq sens à un niveau physique, la nature divine les utilise à un niveau plus subtil des facultés psychiques telles la télépathie, la clairvoyance, la clairaudiance, etc...

La dualité se traduit dans notre civilisation judéo-chrétienne par la problématique du bien et du mal surgie des pensées collectives. Certains vont même jusqu'à considérer que dieu, énergie, est à la fois le mal et le bien. Il n'en n'est rien. La force divine ne répond qu'à la loi cosmique d'amour pur dans ce qu'il convient de faire par rapport à ce qui est. Simplement la puissance céleste peut être détournée par certains égos, magiciens ou esprits malveillants.

Ainsi l'être humain se trouve aux prises entre le « moi » du mental et du corps auquel il s'identifie totalement, et le « moi » de l'esprit qui parfois l'inspire dans sa dimension supérieure.

De fait la divinité placée en l'être humain se trouve recouverte des voiles de sa personnalité qui la cachent plus ou moins selon chacun. Car plongé dans un monde matériel l'humain va développer non seulement des besoins, mais aussi avec son mental des désirs, des plaisirs, des peurs, dans un conditionnement multidimensionnel donnant naissance à l'égo, le moi égotique. Alors que la nature divine de l'âme incite l'individu à tendre la main à l'autre, la nature humaine et le mental pensent d'abord en terme de « moi ». Cette double influence fait naître en l'humain une dualité quasi permanente. Aussi pour trouver la paix et le bonheur il s'agit de prendre conscience de ces deux natures différentes et de faire un choix, car la dualité n'existe que chez l'humain ordinaire pour disparaître dans la lumière de la spiritualité. Alors la conscience divine se développera laissant apparaître les inspirations, ce qui revient à avancer dans un cheminement du « moi » au « soi ».

Afin d'éviter toute confusion dans la compréhension des choses, je définirais dans ce chapitre l'emploi du « soi » d'appartenance céleste de lumière et d'amour, vierge de tout égoïsme et pur de toute négativité ou de toute volonté personnelle, correspondant à « l'esprit » en chacun de nous. Et je conserverais le « moi » pour définir la personnalité, le vrai « moi je » dans l'exercice des pouvoirs de l'égo et du mental accompagnés du cortège des émotions négatives inhérentes à la conscience humaine. Le soi ou esprit est à la spiritualité, ce que le moi est au mental et à l'égo. L'esprit n'est pas synonyme de mental. Mais le mental comporte une partie pure dans l'analyse objective, et une partie égotique dans la cogitation et les habitudes.

### 3/1) La conscience du « moi »

Dans ses recherches le penseur américain Jérémy Rifkin voit « *que l'humain n'a jamais cessé de développer une conscience empathique, d'interagir, de communiquer davantage avec ses semblables pour créer des sociétés de plus en plus complexes* ». Cependant dans les sociétés primitives dit-il : « *Il n'y a pas encore de conscience du moi* ».

*« L'homme ne trace pas de frontière entre lui et la nature, la conscience empathique est à l'ébauche. Puis les tributs se regroupent en cités états. Les premières religions émergent et malheureusement l'église s'institutionnalise pour devenir un pouvoir. De l'empathie on passe à l'entropie, à l'obscurantisme, et à l'enfermement dans la création de l'égo par des dogmes et des concepts de pensées collectives ».*

Prendre conscience du moi c'est faire connaissance avec les composants de sa personnalité à savoir principalement le mental et l'égo.

Cette prise de conscience se révèle utile d'une part dans la volonté de s'améliorer pour soi comme pour les autres, et d'autre part de comprendre que le bonheur n'est pas du ressort du moi tourné vers l'extérieur. Car à l'inverse de l'esprit, la personnalité n'est que l'aspect psychologique superficiel de l'individu, appelé à être éduqué, épuré, transcendé ou disparaître. Toutes les manifestations dans notre existence qu'elles soient d'ordre sentimental, affectif, social, professionnel, ont des causes toujours ancrées dans notre égo, même si notre attitude ou notre comportement ne semblent pas s'y rattacher. Certaines personnes décident cependant de se cantonner dans leur nature humaine même si la place ne s'avère pas confortable. Elles pensent à tort garder ainsi davantage d'« humanité » sous entendu « amour » que dans leur nature divine où elles ne voient pas de « sentimentalité ». En fait l'expression de l'amour véritable sans complaisance et sans retour demande beaucoup de maturité d'esprit, et toutes les personnes ne sont pas prêtes à faire l'effort. En la matière l'éducation s'avère fondamentale et déterminante dans le comportement de l'adulte. Un « tulku » tibétain racontait un jour, dans l'émission « sagesse bouddhiste », sa fuite du Tibet en 1959. Ils partirent à 300 accompagnés de chevaux et de mulets pendant 3 mois, puis continuèrent seuls à pieds durant 6 mois à travers les montagnes. Ils arrivèrent en Inde à seulement 13 personnes. Il considérait l'éducation comme précieuse, disant qu'avec elle il était toujours possible de sortir de toutes les difficultés. Tous son savoir et ses entraînements lui ont été de grande utilité pour sa survie, et ensuite pour s'adapter matériellement et psychiquement à ses nouvelles conditions de vie.

Il dut dans un premier temps accepter de se soumettre à une hiérarchie et travailler pour se nourrir, quand il était jusque là habitué à se faire servir en sa qualité de maître. Il faut savoir beaucoup de choses disait-il, et pouvoir accepter.

## a) Qu'est-ce que le mental ?

### Le fonctionnement du mental

Dans la conscience ordinaire le mental crée la pensée, la pensée crée l'égo et les émotions. Par la création de l'égo le mental devient responsable de la dualité existant dans le psychisme de l'être humain. Le mental se révèle cependant utile dans la visualisation, la concentration, l'analyse des situations et des phénomènes environnants, et quand en référence à la mémoire de chacun il permet de pratiquer un certain discernement. Il apporte la possibilité de s'instruire par le développement de l'intellect, et aide à une certaine compréhension des choses. Le degré d'intelligence se mesure d'après un système de relation que fait l'individu entre les différentes informations inscrites dans sa mémoire. Cependant l'humain se trouve diminué s'il recourt à ce seul outil qu'est le mental car la fonction intellectuelle a pour objet la connaissance conceptuelle et rationnelle des choses, contrairement à l'intuition. Elle est de surcroît limitée au champ de compréhension de chacun par l'étendue de sa propre mémoire dans ce qu'elle comporte d'expériences émotionnelles.

### La mentalité

Le mental détermine toujours la mentalité de l'individu, ses dispositions psychologiques et morales. La mentalité se compose de la somme des états d'esprit propres à la personne à l'origine de ses pensées, de ses sentiments, de ses actions. Il reste évident que toutes les informations réceptionnées par le cerveau, soumises ou non à analyse, qu'elles soient donc véridiques ou non, conditionnent le mental dans les sentiments, les sensations, la pensée, et l'action jusqu'à s'inscrire suivant le cas dans un comportement à l'affectif soit positif soit négatif de façon automatique face à une situation donnée.

## **Son rôle perturbateur**

La pensée apporte avec elle la peur, la violence, la jalousie, la solitude, l'attachement, l'hypocrisie. On s'aperçoit alors que si le mental comporte un côté bénéfique en se situant dans la norme des choses, c'est à dire en favorisant notre apprentissage et notre compréhension, il peut aussi se montrer très destructeur quand il se met au service de l'égo et devenir la source de tous les maux et souffrances. Car le mental est trop souvent aveuglé par l'imagination, les associations d'idées, la cogitation, qui combinées aux impressions de l'égo sont fréquemment la source de conflits, de quiproquos et de malveillance. Le rapport au moi trouble la vision des choses. Quand on ne vit pas dans la réalité on vit dans l'illusion du mental.

L'être humain crée par son mental des forces négatives qui continuent à exister autour de la terre. Par son mental il se rend insupportable à l'égard des autres vies terrestres qu'il élimine ou asservit, quand ce n'est pas vis-à-vis de son semblable. Tout dans la vie de l'humain est de nature à provoquer la peur et de quelque origine qu'elle soit sa manifestation naît toujours du mental. Il est essentiel de voir le fonctionnement de notre mental pour se comprendre dans ses habitudes et tendances négatives, et comprendre les autres.

## **b ) La maîtrise du mental**

### **Garder un mental au repos**

Dans les moments où nous n'avons pas besoin de solliciter le mental, c'est-à-dire en dehors de nos activités professionnelles ou de tout autre besoin de réflexion dans sa vie personnelle, mieux vaut garder son mental au repos et en paix.

### **Délimiter les fonctions du mental et son domaine d'action**

Le but est de délimiter les fonctions du mental à l'étude et à la réflexion, de façon à neutraliser toutes les cogitations inutiles et entrer volontairement dans le silence porteur de paix.

Le mental possède aussi un pouvoir d'action instantané. Quand une mauvaise nouvelle nous parvient même si elle n'est pas véridique, elle nous plonge subitement dans un état de peine.

Il s'agit bien de délimiter le domaine d'action du mental pour rester libre de ses sentiments. Se rendre conscient en recherchant la vérité dans toutes les situations. S'efforcer d'être témoin au lieu de participer au processus de la pensée, prendre du recul, adopter une attitude de détachement.

## La connaissance

Le mental peut être maîtrisé en prenant conscience de ce qu'est la pensée. Comprendre comment nous sommes constitués et comment nous fonctionnons mentalement pour interagir sur nous-mêmes. La connaissance libère de l'emprise du mental en permettant son contrôle. Par ailleurs le mental se purifie dans la transcendance par des actions bénéfiques faites avec détachement parce qu'à ce moment ses mauvaises tendances s'évaporent pour laisser place à l'amour pur qui est conscience.

Le mental apparaît comme une anomalie au regard de la conscience qui est la véritable intelligence par son accès à la connaissance intuitive directe de la réalité. L'agitation est le caractère propre du mental. Sa maîtrise est une victoire sur la nature humaine.

## Se détendre et calmer le mental

Quand une émotion perturbatrice apparaît l'esprit se crispe bloquant plus ou moins la respiration. Tous Les maux et les maladies du corps commencent dans le mental qui génère un état de tension nerveuse. Pour sortir des états d'humeur fluctuants de l'égo, s'établir dans une stabilité de l'esprit et du cœur, il faut d'abord détendre le corps et calmer le mental responsable des embrouilles en s'aidant de la pratique de la méditation sur l'observation de sa respiration. Si le mental ne peut pas être calmé par rapport à des problèmes générant de grandes souffrances ou des souffrances répétitives, il est recommandé de recourir à la pratique de l'écriture.

## Pratique de l'écriture

Inscrivez sur un carnet tous vos malheurs, vos frustrations, vos sentiments jour après jour, confiez vos angoisses, vos peurs, écrivez ce que vous détestez, pour vous en débarrasser la tête et le cœur et éviter d'entretenir des ressentiments voir des haines. Il s'agit d'exorciser le mal, d'enlever le fardeau et repartir léger à chaque nouveau jour.

## Pratique de la méditation sur l'observation de sa respiration

Toute vie est basée sur la respiration. On inspire à la naissance et on expire à la mort. Le cœur bat plus ou moins vite suivant nos états intérieurs. L'accélération du rythme cardiaque durcit les artères et apporte la nervosité. La respiration lente et profonde apporte un ralentissement du rythme cardiaque et amène le calme dans le corps et dans les pensées, et dissipe l'anxiété. Le but est d'arriver au silence mental, première étape dans l'art de la méditation en vue de son approfondissement, mais aussi pour se ressourcer tout au long de sa vie.

Cette méditation ne cherche aucune communication, elle ne vise pas à parvenir à un état supérieur. Elle est basée sur la pratique de la **réalité actuelle dans l'instant présent** avec une identification totale à la respiration.

Le présent est totalement exempt de désir et sans lien avec le passé ou le futur. Cette forme de méditation a pour objet de s'entraîner à ne plus **faire qu'un** avec la respiration dans une approche de paix intérieure, de silence mental. La concentration sans distraction pacifie le mental.

I) S'asseoir confortablement sur une chaise, ou en tailleur sur le sol, au besoin sur un coussin de méditation, le dos droit, le menton légèrement rentré, les mains posées sur les cuisses ou les genoux l'index touchant le pouce, les yeux fermés.

II) Respirer par le nez à son rythme normal et régulier, doucement et amplement, le temps de l'inspiration sera égal au temps de l'expiration. Puis installer un temps de repos après l'inspiration et après l'expiration par une suspension du souffle dite rétention dans une respiration carrée (4 fois X secondes) en partant de 3 secondes et augmenter progressivement sans jamais forcer les poumons jusqu'à 5 secondes.

Au moment de la rétention il ne s'agit pas de bloquer l'air dans les poumons mais de suspendre le souffle sans effort.

*Exemple* : inspiration 5 secondes, rétention poumons pleins 5 secondes, expiration 5 secondes, rétention poumons vides 5 secondes, (soit 4 fois 5 secondes).

Pendant que le souffle va et vient avec régularité baisser et détendre les épaules, les bras, détendre le cou et le reste du corps qui doit se relaxer. La détente est la clef de toute méditation, la base de toute réalisation.

III) Sans chercher à faire autre chose, répéter jour après jour ce mouvement de va et vient du souffle jusqu'à installer en soi la détente et le calme. Quand l'esprit s'égare, le ramener à la concentration sur la respiration.

Avec la régularité de l'exercice apparaissent les premiers signes de progrès visibles dans un changement d'expression du visage plus paisible, plus détendu.

Puis avec le contrôle du rythme respiratoire les images mentales et les pensées se raréfient, le calme de la respiration entraîne le calme de l'esprit en faisant disparaître les causes de dispersion. Les moments de silence en fin d'inspiration et en fin d'expiration s'allongent, espaçant l'inspiration et l'expiration jusqu'à oublier la respiration qui devient imperceptible dans le silence dominant.

Entrer dans ce silence de plus en plus profondément. Puis comme une porte qui s'ouvre on pénètre dans un espace de liberté, de calme, de paix sans limitation. Et dans cet espace vide d'égo émerge peu à peu le soi, l'esprit dans un bonheur tranquille qui se remplit de joie.

IV) Sortir de la méditation en inspirant et expirant profondément, puis masser les membres engourdis. Prendre le temps de revenir à soi pour se lever.

Au sortir de la méditation un surplus d'énergie peut rester concentré à la tête.

En cas de chaleur, de douleur ou autre désagrément, se mettre debout et faire descendre l'énergie en la visualisant traverser le corps et les jambes pour l'évacuer dans le sol par le dessous des pieds.

## *Silence*

*Entrer dans le silence à l'intérieur de soi  
Et se mettre à l'écoute du monde  
Est un acte de méditation  
Procurant une détente générale  
D'où émerge un état de bonheur immédiat.*

### c) Qu'est-ce que l'égo ?

#### De l'animal à l'humain

Si l'énergie cosmique donne la vie à toute créature vivant sur la terre, le monde animal se limite à un état végétatif de manger, dormir, s'abriter, se reproduire, se défendre, avec la peur et la violence mais aussi les sentiments d'affection et une certaine intelligence tout en étant mené par ses seuls instincts. Leur loi est celle du plus fort sans autre mesure, et si même l'humain possède encore une nature animale ancrée au fond de lui, il est en revanche doté d'un système de raisonnement et de création par le mental qu'il a développé.

#### La personnalité

Le mental a créé la pensée, la pensée a créé l'égo. Le mental qui est l'instrument pensant relie et organise tous les éléments entre eux que ce soit les pensées, la raison, les émotions, les sensations, déterminant l'égo qui constitue le « moi-je ».

Il se construit dans une foi aveugle depuis la naissance par une identification au corps à partir des sensations produisant des plaisirs, des désirs, des sentiments de rejets, d'attrance, de répulsion, auxquelles s'ajoutent avec le temps les habitudes, les conditionnements à l'école, chez les parents, dans l'environnement. De son hérédité va découler son comportement social, au conditionnement intellectuel, religieux, artistique, politique, qui avec l'égo va construire une personnalité. Le caractère prend forme au regard de toutes les réactions enregistrées par le cerveau.

## Le conditionnement

Le conditionnement général crée des automatismes qui peuvent dans certains cas enfermer l'âme de nature divine au point où elle ne pourra plus s'exprimer à travers les sentiments humains, car l'âme nous parle par le cœur.

Cela signifie qu'une âme ne subissant pas de conditionnement égocentrique distillera ses vertus dans le cœur de l'humain, l'inspirant en lui donnant l'intuition. Alors qu'une âme enfouie sous la nature humaine avec ses facteurs de négativité deviendra muette. Le cœur de cet humain sera pris dans des sentiments égoïstes, de pensées et d'actions négatives, ou au contraire animé de sentiments de conquête de pouvoir, d'honneurs, d'argent, inhérents à l'égo engendrant des conséquences dans son comportement en rapport aux autres et à la planète. Une bonne partie de l'humanité reste ainsi barbare, sans foi ni loi du fait de l'égo.

Tout le monde est au départ de sa vie conditionné à quelque chose, si ce n'est pas sur un plan humain égotique ce sera sur un plan spirituel ou religieux. La seule différence sera que le conditionnement humain créera la souffrance, alors que le conditionnement spirituel se manifestera envers les autres dans un esprit d'ouverture, de compassion et d'altruisme. Le conditionnement en soi ne se présente pas comme une tare, tout dépend de son influence et de ses conséquences sur soi et sur autrui. Il est évident qu'au cas où il génère inutilement de la souffrance on cherchera à le chasser ou le remplacer. Le conditionnement à l'échelle humaine rend fragile, facilement irritable jusqu'à la colère par une sensibilité à des éléments de sa constitution psychique déclenchant des réactions de susceptibilité, ou le sentiment de se sentir agressé.

## Les tendances émotionnelles

Nous sommes constitués de tendances dont certaines se manifestent dans des émotions considérées comme des expressions de nous-mêmes. Elles peuvent revêtir un caractère négatif perturbateur et échapper à notre contrôle, ou au contraire réveiller notre conscience. Les émotions nous constituent, elles naissent en nous révélant la nature de notre mental.

On n'est cependant pas toujours d'accord pour accepter de voir les choses qui dans nos tendances nous dérangent. Chacun à travers le filtre de sa personnalité a une image de soi qui ne correspond pas forcément ou pas complètement à ce que nous sommes. On est davantage disposé à voir ses qualités plutôt que ses défauts, dont on a du mal à accepter qu'ils fassent partie de nous. L'envie de présenter les choses agréables crée dans la personnalité une séparation entre ce que l'on pense être et ce que l'on est.

Il y a alors décalage qui s'il est faible permet d'accepter que certaines émotions fassent partie de nous. Mais le décalage peut être plus grand et dans ce cas il y a incapacité à intégrer ses émotions, d'où la réaction à mettre systématiquement la faute sur l'autre. Car le mécanisme de jugement de notre conditionnement est puissant et subtil.

Il faut apprendre à le déceler pour intégrer nos émotions de mauvaises tendances et s'en libérer. L'égo est à juste titre considéré comme un obstacle à la liberté spirituelle, et reste à éduquer ou à dépasser en raison de l'enfermement psychique qu'il cause, et de l'importance de ses éléments perturbateurs présents dans la vie de tous les jours à l'origine de la souffrance.

Les guerres, les tortures, les souffrances du monde n'existeraient pas sans la présence de l'égo dans les esprits humains, notamment au niveau de dirigeants des dictatures.

La personnalité comprend cependant des qualités humaines qui sont le **courage** et la **patience**, en plus d'une volonté pour certains, et là on rejoint Platon, à **œuvrer vers le bien** selon son cœur comme on peut le constater dans les initiatives à but humanitaire. Encore faut-il se dégager du moins en partie de son « moi » pour aller vers les autres de façon profondément altruiste sans tomber dans la sentimentalité délirante à l'extrême poussée jusqu'à la faiblesse dans notre société occidentale qui a perdu ses limites.

La sentimentalité est un obstacle à l'amour. Car l'amour véritable n'est pas de ce monde d'égo, et l'être humain est sans cesse tiraillé entre des tendances à la compassion dues à sa nature céleste, et ses tendances égocentriques humaines.

## La recherche du bonheur

Tout le bonheur du monde vient de l'amour altruiste, tout son malheur vient de l'amour égoïste. L'humain aspire au bonheur à travers la sécurité matérielle, espérant posséder, et cherchant des plaisirs dans les réalisations matérielles.

Il cherche à l'extérieur la source du bonheur qui est cachée en lui dans son cœur profond. Mais son besoin fondamental est d'être aimé, et d'aimer, « *aime ton prochain comme toi-même* » disait le Christ. Seul on n'est rien, et il est vrai que l'exercice de l'amour véritable n'est pas chose facile, demande de la maturité, des efforts. Etre aimé n'est pas seulement être bichonné mais apprécié, reconnu, exister.

Dans l'éveil à l'amour physique, le plaisir reste plaisir si rien de plus élevé n'intervient. Et si au plaisir vient s'ajouter la jalousie, la colère, le plaisir devient souffrance. Par ailleurs l'humain vit dans ses souvenirs en référence à ses expériences passées inscrites dans sa mémoire. Sa réalité sexuelle s'inscrit dans ses conditionnements pour lui faire confondre l'amour de l'espèce avec l'amour de l'autre.

Aimer n'est pas aimer l'autre pour se satisfaire, mais pour partager, échanger, donner, ne pas s'approprier son compagnon ou sa compagne, pas plus que ses enfants, mais les aider à grandir, à prendre leur place dans la société humaine au milieu des autres, en frères. Aimer c'est sortir du sentimentalisme débilisant pour voir en l'autre le meilleur, et donner le meilleur en dehors de tout rapport à l'argent.

Certains vont jusqu'à se défouler sur les autres, leur reprochant de n'avoir pas la reconnaissance ou les attentions qu'ils s'imaginent en droit d'obtenir d'eux. Trop de cogitation malsaine dans les événements journaliers de la vie communautaire mène au désastre et au divorce. L'égo est terriblement ingrat et infidèle, sans mémoire pour le passé dans le service rendu.

La voie de la sagesse consiste à chercher la vérité en toute circonstance, et pour y parvenir il faut déjà sortir de l'égo, prendre du recul par rapport aux conditionnements, ne pas vivre sous influence mais apprendre à penser par soi-même en toute conscience.

Il s'agit de participer en cœur et en esprit dans tout ce que l'on est amené à faire dans son existence, s'assumer au mieux en fonction de ses possibilités. Dans les domaines où nous pouvons encore avoir des choix il est possible de dire que nul ne doit accepter d'être la victime de l'autre. On est suffisamment victime de soi-même de son ignorance, de son manque de courage, de son attachement ou de sa sentimentalité.

### *Le bonheur*

*Notre bonheur est dans le cœur  
Il y naît et il y meurt,  
Mais de sa mort il renaît  
Et différent nous apparaît,  
Aussi longtemps que nous aimons  
En ressurgissent ses bourgeons.*

### **Le désordre**

L'incohérence, l'anarchie, le désordre, sont d'origine humaine toujours en provenance de l'égo, jamais cosmique. Il n'y a pas de problème de spiritualité, les problèmes sont toujours terrestres c'est-à-dire humains. Une relation constante en référence au passé ne peut que susciter le désordre, car les insultes, les blessures, les mots qui font mal restent présents à l'esprit, et cette mémoire est facteur de désordre. Tout désordre dans la relation signifie une absence d'amour. L'individu doit aller au bout de ses illusions et de ses déceptions, à saturation de ses expériences négatives, de ses raisonnements stupides, pour aborder la réalité dans un état d'esprit d'ouverture, de sincérité et d'authenticité. Dans le déroulement de la vie il y a toujours des passages difficiles car l'être humain s'attache à ses croyances. Toute interprétation dans la parole ou dans l'action qui ne se fait pas dans la loi de la vérité, de l'amour universel, débouche dans un système d'intolérance et de violence. La morale religieuse est partout pareille, mais le sectarisme crée la division entre toutes les confessions religieuses du monde. Leur rôle est pourtant à travers les enseignements et les traditions de conduire la conscience humaine rejoindre le principe divin dans une communication avec la conscience divine. Cependant les problèmes persistent parce qu'au lieu de vivre dans la profondeur de notre être,

nous vivons dans un moi superficiel de plus en plus lâche dans une société démocratique dont Platon disait déjà en son temps que les deux dimensions du mal démocratique étaient le désordre et l'immoralité.

Il considérait l'assemblée populaire normalement souveraine de la démocratie, incapable de commander selon la mesure juste à cause de son incompétence, de son inconstance, et j'ajouterais de sa dépendance électorale.

Il rendait le régime populaire responsable de créer un type d'hommes pervers, corrompus. En conséquence de quoi l'homme démocratique n'accepte plus aucun ordre, aucune nécessité, il laisse s'établir en lui toutes sortes de désirs où le caprice domine.

## L'égoïsme

L'égoïsme c'est tout ramener à soi, dans ses pensées, ses paroles, ses actes dans les moindres détails de la vie par un attachement à soi-même.

C'est penser à son plaisir avant le plaisir des autres, se satisfaire en s'imposant et en utilisant l'autre en toute circonstance. L'égoïsme qui caractérise particulièrement l'état animal, se niche fréquemment dans la possession des choses et des autres. On peut quasiment le considérer inhérent à la nature humaine dans sa conscience ordinaire. Dans l'humain séparé de sa divinité l'égoïsme ressort presque comme une sorte de protection contre l'adversité, la peur de l'autre dans la différence, lié à sa survie au point à en devenir un défaut dans sa personnalité. Dans l'égoïsme on peut s'aimer avec exagération, ou se sentir seul comme un orphelin. Seul on tourne en rond avec soi-même sans pouvoir sortir des limites de son esprit, il n'y a pas d'évolution possible. Le nombre excessif de divorces nous montre que l'amour est bien souvent l'égoïsme à deux. Il se rencontre encore chez les membres de groupes, de communauté, de clan, où tout est subordonné aux intérêts du groupe. Dans ce monde du « moi » règne l'exclusion, la calomnie, l'indifférence, la solitude, la souffrance. La conscience s'en trouve amoindrie chez un individu qui n'existe que pour lui sans l'autre, enfermant l'esprit dans son égo. Le « je » est l'unique asservissement, l'entrave à la liberté.

## L'ignorance

La plupart du temps les êtres humains n'ont aucune conscience des états dans lesquels ils vivent, ni de ce qu'ils sont profondément. L'habitude de la contestation et du doute se manifeste dans un déni de tout. La négativité est entrée dans les comportements comme un élément naturel.

La recherche de la vérité est inaccessible à cause du mental qui fait barrage à la perception. Si on n'explique pas qu'il existe une autre façon de vivre, l'humain ne pourra jamais tenter de sortir de ses conditions d'esclave à l'égo pour une vie de liberté. Il faut qu'il approfondisse sa réalité égocentrique, se découvre dans sa force destructrice, pour ensuite vouloir s'orienter vers sa divinité intérieure.

L'humain plus que jamais travaille à sa destruction, entraînant avec lui sur son passage la terre dont il n'est que locataire, et qui fait pour lui œuvre de nourrice, d'habitat, de loisirs, et d'art par sa beauté. Toute cette destruction n'a qu'une cause, l'égo, l'intérêt personnel.

## Le système relationnel

Les liens sociaux font le bonheur des uns et des autres. Personne ne peut vivre sans relation. Cependant plus on parle de communication plus ces liens deviennent absents dans notre société. Il en ressort que tous les problèmes existentiels attachés à l'être humain ordinaire proviennent de son enfermement dû à l'existence de sa personnalité égotique dans son système relationnel avec lui-même, les autres, les choses, la nature et même le cosmos dont il subit à son insu et malgré lui les rayonnements planétaires.

La relation avec soi-même signifie la façon de se comporter vis-à-vis de soi comme par exemple le cas d'une amie qui s'interdisait d'être heureuse parce que d'autres étaient malheureux dans le monde. Toute communication avec l'extérieur devient superficielle dans cet état de repli sur soi. Les émotions perturbatrices non seulement dérangent mais renforcent la tension et la confusion en soi, entraînant des relations conflictuelles avec les autres.

## *Médiocres*

*Les médiocres cherchent toujours  
À rabaisser ceux qui leur sont supérieurs  
Pour les mettre à leur portée  
Et reconforter ainsi leur égo  
Du sentiment d'infériorité.*

### **d) Se libérer de l'emprise de l'égo**

Qui dit égo dit souffrance. Tous les problèmes, toutes les souffrances, viennent de l'égo et cessent avec sa disparition. Il faut s'analyser pour démasquer le moi, apprendre à se connaître, savoir ce que l'on est en profondeur, s'accepter et se modifier pour finalement renoncer à l'égo.

Quelqu'un qui se laisse détruire par des influences ou des agressions verbales sera victime de sa sensibilité à certains éléments de sa propre constitution, son conditionnement, son éducation. De même que réagir à certains facteurs de la vie sera en relation avec sa personnalité égotique. Qui dit souffrance dit ignorance de la réalité divine toute amour en soi.

Mais l'humain ne peut pas aller vers ce qu'il ignore. Aussi pour combattre la souffrance dans notre propre vie et éviter d'en créer dans la vie des autres, chacun doit tendre vers une maturité émotionnelle, se rendre responsable de ses émotions en contrôlant ses pensées, ses paroles, ses actions jusqu'à ce que l'esprit prenne les rênes. L'égo avec ses réactions émotionnelles automatiques est un personnage stupide ajouté à notre esprit.

Il est stupide parce qu'il se situe en dehors de la réalité et de ce fait engendre la souffrance et l'ignorance. Quand on commence à prendre conscience de la bêtise de l'égo, on rit de lui et vexé il s'en va. Même s'ils n'en n'ont pas conscience, tous les êtres sont reliés entre eux. C'est pourquoi en dehors de tout conformisme, la relation implique une responsabilité de tous pour respecter l'« ordre », selon la loi cosmique d'amour.

Le problème majeur de l'existence revient à savoir comment vivre sa vie en faisant en sorte que nous puissions aborder une relation sans être blessé, ni déformé, tout en gardant sa pureté, sa santé, son intégrité. L'amour est la réponse au problème relationnel, dans un respect mutuel. En effet un esprit « innocent » n'est pas sensible à la blessure, et en retour n'en n'infligera aucune. Mais il ne s'agit pas de l'amour à conscience humaine. Cet amour naturel se manifeste de lui-même dans des moments de cessation de la dualité. Par sa pensée l'humain est créateur, mais il se présente plutôt comme créateur d'apparences, d'obstacles et de conflits.

Il est donc nécessaire de commencer par se débarrasser de l'égo dans une déconstruction du moi, et pour cela reconnaître la réalité de la souffrance, identifier les émotions négatives qui voilent notre esprit créant la confusion, et enfin mettre fin à la souffrance en s'investissant dans un travail sur son « moi » et en s'imposant des règles de vie. La victoire sur l'égo fait accéder à la liberté. Cependant la liberté tout le monde en parle mais peu l'accepte lui préférant la sécurité dans un monde où tout reste impermanent.

## 1) Reconnaître la réalité de la souffrance

La plupart du temps les êtres humains sont accaparés par les affaires, la richesse, le pouvoir, les plaisirs des sens, la recherche de satisfaction, tout ce qui les rendent dépendants de la matière. Ils sont en conséquence en proie à l'anxiété, les soucis, les peines, les conflits, l'avarice, la colère, l'avidité, les doutes, les suspicions.

Une émotion s'exprime, elle est présente et réelle. Il s'avère indispensable d'accepter de voir les émotions qui surgissent de son esprit et la souffrance qu'elles engendrent en nous et chez les autres. Car refuser de voir la réalité des émotions ne libère pas des tendances qui demeurent et nous conditionnent en permanence. Il ne s'agit pas de se voiler les yeux, de nier la souffrance, la refouler, ni de fuir ou se laisser aller, mais déjà de reconnaître son existence. La souffrance est un élément intrinsèque à l'expérience humaine. Tous les problèmes existentiels résident dans le mode de fonctionnement de la pensée de l'individu en réponse à autrui à travers ses préjugés, haines, animosités,

anxiétés, chagrins, attachements, rejets, avec son insistance à s'accrocher à sa personnalité égocentrique sans vouloir lâcher prise. La rupture entre moi et les autres est due à l'égo. L'inévitable choc des égos s'inscrit tôt ou tard dans notre système de relation engendrant conflits, affrontements, colère, violence, autant de souffrances, car même si nous refusons le conflit d'autres sauront nous impliquer malgré nous.

## 2) Identifier la souffrance

Accepter les émotions qui apparaissent dans notre esprit et les intégrer pour siennes, permet ensuite d'entrer dans le processus d'identification de la souffrance. Le but n'est pas de chasser la souffrance en faisant disparaître ses émotions bien au contraire, mais de prendre du recul vis-à-vis de l'égo. Limiter les effets destructeurs de la souffrance en cherchant à identifier son caractère à travers les sentiments de négativité qui rendent confus notre esprit, à savoir principalement pour ne citer qu'eux : l'ignorance, l'orgueil, l'attachement, la jalousie, la haine, la colère, le mensonge, la cupidité, la violence, la peur, la culpabilité, la tristesse, l'illusion.

Tous ces sentiments, ces manières de penser, d'interpréter des circonstances des faits, des paroles ne dépendent que des habitudes et des conditionnements propres à chacun, mais dont tous les caractères découlent de l'ignorance.

### L'ignorance

La première ignorance est de ne pas savoir qui l'on est réellement au fond de soi-même. Il y a ensuite ceux qui ne savent pas et croient savoir, et ceux qui savent être ignorants de beaucoup de choses. Car plus on avance dans la connaissance plus on s'aperçoit qu'on ne sait rien par rapport à l'ampleur de la réalité qui nous environne.

Le danger dans ce que l'on croit savoir est de s'interdire l'accès à ce que l'on pourrait apprendre. L'ignorance fait faire beaucoup d'erreurs dommageables. Elle est la cause de beaucoup de souffrances dans le monde par une obscurité mentale, une confusion, et une absence de compréhension.

Certains se sentent frappés injustement par les épreuves et se révoltent, toujours par ignorance de la réalité qui les concerne.

En plongeant l'individu dans les ténèbres elle va jusqu'à déclencher chez lui la colère, l'irritation, la violence. Poussant à des actions irréfléchies elle interagit sur la loi de causalité avec tous les effets déplorables, même en présence de sincérité. Partant d'échecs certains se considèrent comme des ratés, se rejettent, se haïssent, aggravant leur déséquilibre mental. Ils ignorent que l'élément divin les habite et qu'ils ont intrinsèquement les mêmes capacités que ceux qui réussissent à condition de s'instruire, de s'éduquer, se rendre lucide. L'antidote de l'ignorance reste l'éducation, la culture, l'expérience.

L'ignorance se présente comme un manque de conscience. L'ignorant vit seulement dans son mental limité dans sa réflexion, sa cogitation, il ne détient aucune solution. La conscience utilise la perception des choses. Par la perception on perçoit l'origine, la constitution, la raison d'être, la réalité des choses, des situations, des sentiments des autres, car elle est indépendante et libre de toute influence pour la simple raison qu'elle se manifeste uniquement dans le silence du mental. Elle observe et attend que la chose se livre d'elle-même. Dans le spirituel l'être existe par lui-même, par son esprit. L'antidote est de retrouver le lien avec la nature divine en soi au lieu de vivre dans un moi séparé, caricatural.

## L'orgueil

L'orgueil découle de l'ignorance. Il reste probablement le trait de caractère le plus répandu et le plus difficile à dépasser car il se niche dans les moindres recoins de la personnalité sous des apparences souvent contraires et anodines. Le découvrir demande beaucoup de vigilance et de lucidité. Il oblige à toujours plus de conscience. C'est en l'occurrence avoir une opinion très avantageuse de soi-même, souvent exagérée, une estime de soi sans se préoccuper des autres. C'est s'attribuer des mérites sans en être véritablement l'auteur, et croire que l'on peut agir ou faire agir les autres selon sa volonté.

Souvent les convaincus de leur supériorité même s'ils sont réellement doués sombrent dans l'orgueil sans réussir grand-chose.

L'orgueil asservit et écrase, mais dans une certaine mesure il pourrait aider à grandir en stimulant nos envies vers davantage de connaissances et d'expériences, à condition de rejoindre la sagesse. Il se présente néanmoins dans les pires des cas sous la forme de suffisance, de dédain, d'arrogance, d'insolence, de présomption, de fierté dans la démesure.

Pour le détecter il suffit de s'analyser, se remettre en question, chercher la vérité dans ses sentiments. Ses antidotes se trouvent dans un constant rappel à l'ordre, avec la persévérance dans l'exercice de l'humilité, la modestie, la simplicité.

### L'attachement

L'attachement empêche d'être libre, il est à l'origine de la souffrance. L'attachement représente l'identification au corps, à l'égo, au moi. Cette identification au corps entraîne un sentiment d'incomplétude. L'humain va donc chercher à se compléter à travers un besoin de reconnaissance de soi par les autres, une soif de pouvoirs, de profits, de plaisirs, de richesse, de gloire, impliquant l'avidité, la solitude, l'esclavage et la peur à l'origine de la jalousie, la violence, la haine. L'attachement crée l'addiction.

Ce sont les attachements sous toutes leurs formes à une chose ou à une personne qui créent la survivance de l'égo après la mort physique, et font que les esprits rejoignent le monde astral en attente d'une réincarnation. L'attachement c'est aussi l'importance que nous donnons aux autres ou aux choses dans ce qu'il y a d'égoïste. On est attaché à l'image que la pensée crée de l'autre en générant une dépendance affective, émotionnelle et énergétique ou sexuelle.

On s'attache à nos besoins, notre confort, notre sécurité à cause de notre propre insuffisance. L'attachement donne l'impression d'exister. On croit souvent ne pas pouvoir survivre à son absence, mais par ailleurs la liberté nous insupporte. En fait c'est l'égo qui nous tient et sitôt que notre esprit s'en libère après parfois des décennies d'effort nous ne savons plus si nous sommes heureux ou non. Quitter l'attachement c'est aussi quitter l'égo, s'arracher au passé pour vivre le présent.

L'attachement peut servir de tremplin à la transcendance de l'amour, à condition de savoir ensuite s'en libérer, car il représente un obstacle à la réalisation spirituelle en maintenant l'esprit dans le monde humain ordinaire quand bien même ce dernier souhaite s'en échapper.

Tout comme le chagrin qu'il provoque, l'attachement peut durer des vies entières et successives. Analyser toutes les souffrances qu'engendre l'attachement pour essayer de s'en dégager. La compréhension de ce que les autres ne nous appartiennent pas, l'acceptation de leur laisser le libre choix de leur vie, et surtout la saturation de la souffrance ressentie aident au détachement, au lâcher prise. L'attachement vient de la pensée, faire cesser la pensée pour sortir de l'attachement. Le détachement émotionnel permet l'état d'observation sans jugement, un pas vers l'accès à la vérité des choses. Apprendre à se détacher en s'impliquant dans l'action avec compassion sans en attendre de bienfait ou d'avantage en retour.

### *Ah l'attachement !*

*Qui nous fait prisonnier  
Mais quand soudain il disparaît  
Laisant le cœur dans le néant  
Nous recherchons une autre attache.  
Car la liberté nous insupporte,  
On la cherche, on la désire,  
Et quand elle se présente,  
C'est le désarroi.*

### **La jalousie**

La jalousie vient d'un sentiment de peur de perdre sa possession, et déclenche un sentiment d'insécurité. Elle présente un caractère destructeur pour soi comme pour les autres à travers la pensée et l'action aux conséquences physiques et psychiques. La jalousie peut devenir maladie jusqu'à prendre ombrage de son entourage, et dans le travail refuser une collaboration ou recourir au sabotage. Ce n'est pas seulement vouloir ce que l'autre possède, mais aussi vouloir qu'il ne le possède pas.

Autrement dit c'est vouloir une possession en exclusivité. C'est aussi le refus de partager sa possession avec la crainte de la perdre au profit d'autrui. Elle peut se présenter sous la forme d'un sentiment douloureux provenant du désir de possession envers la personne aimée jusqu'à la suspecter injustement et finir par la haïr.

Raisonner la jalousie paraît difficile en revanche on peut s'interdire de vouloir ce que d'autres possèdent, et comprendre que les autres quels qu'ils soient ne nous appartiennent pas, c'est aussi une question d'éducation. Là où la jalousie est présente il n'y a pas d'amour. L'antidote consiste à se réjouir du bien des autres et à apprécier ce que l'on possède.

### **La haine**

Elle peut découler de la jalousie, d'un sentiment de déception ou de ressentiment. On ne choisit pas son entourage ni sa famille, aussi s'il n'est pas possible d'éviter les gens faisant preuve de méchanceté, rejeter de soi immédiatement la négativité reçue avant de l'emmagasiner et qu'elle ne devienne haine ou ressentiment.

Considérer que ces gens méchants sont sous l'emprise de leurs éléments perturbateurs et cultiver la patience. En revanche on choisit ses amis et quand on s'est trompé il est temps de mettre fin à la relation sans violence. Chaque individu voit les choses différemment, il s'agit de se consacrer à ceux qui suivent le même chemin que nous. L'aversion, le ressentiment et la haine sont nocifs à celui qui les ressent dans son cœur, et encore plus destructeurs que la colère parce qu'ils durent plus longtemps.

S'efforcer de supprimer toutes les négativités mentales pour ne pas se détruire soi-même en usant de la compréhension, de la compassion, et en transformant tout jugement en observation. Pacifier son propre esprit pour guérir ses blessures et adresser à son adversaire des pensées apaisantes, elles aboutiront.

Plus on s'élève dans la vibration spirituelle plus il est possible d'exercer une influence à grande distance par les interconnexions spatiales comme nous avons déjà vu au chapitre 1.

## La colère

Il s'agit d'emportement, d'irritabilité, d'exaspération, du sentiment d'agression, de peur, ou du refus de quelque chose, de perturbation menant à la violence ou encore de caprice quand les choses ne viennent pas assez vite. D'abord se calmer pour mieux réfléchir. La colère est une façon d'évacuer la force qui nous étreint face à des ennemis dont certains sont souvent en nous dans notre égo où il faut les combattre. On peut être fâché contre quelqu'un sur une simple divergence de vue si l'on prend les choses trop à cœur. On se trouve alors blessé dans son orgueil, nos attentes sont déçues. La colère crée des dommages en répercussion d'actes irréfléchis pour nous et pour les autres. La force évacuée blesse les organes du corps. Un refus de justice peut aussi être le facteur déclenchant d'un sentiment de colère. Mais il faut savoir que l'injustice fait partie intégrante du monde humain, et même si elle semble largement combattue elle est partout.

Ne pas laisser la colère s'enraciner, la désamorcer à mesure de son apparition en remontant à son origine dans le subconscient, son conditionnement et ses habitudes. Sortir de l'ignorance, éclaircir les malentendus qui ont pu provoquer la colère, et pratiquer la patience. Si nous nous trouvons être la source d'un problème, confier ses erreurs pour obtenir le pardon. Ne pas se laisser submerger par le stress ou les grandes difficultés de façon à faire face et considérer les agresseurs comme des malades à l'esprit aliéné par un mental négatif. Un esprit pacifié ne se sentira plus agressé. Il n'y a pas de lâcheté ni de faiblesse à fuir pour ne pas rendre le mal, ne pas répondre aux insultes ni aux coups.

## Le mensonge

Mensonge et calomnie s'inscrivent dans une intention et une volonté de tromper, de se tenir sciemment dans une affirmation en dehors de la vérité soit dans un intérêt personnel soit dans le cas de calomnie afin de porter atteinte à autrui. Il cache un caractère manipulateur et dominateur faisant obstacle à l'ouverture du cœur. Quand on calomnie les autres on se calomnie.

Les interférences entre les autres et soi ne cessent pas. Un état d'esprit pareil dont on est responsable ne peut pas rester sans conséquence de part et d'autre, la maladie peut en découler. On n'en sort que par l'attention, la compassion, l'amour.

### La cupidité

Trop de désirs ou vouloir toujours davantage mène à l'avidité, à l'avarice, à la cupidité dans un sentiment constant d'insatisfaction et de compétition accrue, sortant au besoin du chemin de la morale et du respect de l'autre pour servir ses passions. Toutes les formes de passion limitent, asservissent, dégradent. Elles doivent être analysées pour être dépassées. Ne pas se disperser à la recherche du plaisir impermanent. Comment réprimer ces désordres et désillusions, du passage du désir à l'obsession, sinon trouver un sens à sa vie. L'antidote se trouve dans le don. S'attacher aux biens spirituels pour se détacher de la matière. Pratiquer l'aumône discrète, sans calcul, avec joie et bon cœur. Entraîner l'esprit à donner que ce soit par la prière, les souhaits, les compliments, les sourires, la chose qui fait plaisir sans rien attendre.

### La violence

Elle peut être consécutive à la colère, découler d'un malentendu, de l'ignorance d'une situation, d'une inacceptation de quelque chose, d'une frustration, de la peur, ou comme chez beaucoup de jeunes d'un manque d'amour à recevoir et à donner. Il faut aussi se méfier du sentiment d'insécurité, mère de toutes les tendances destructrices. La violence peut conduire au meurtre et faire des ravages dans la santé de son auteur et sur l'entourage. Il est nécessaire de rechercher la vérité, d'éclaircir les situations, de calmer son mental, d'avoir de la considération pour soi-même, car celui qui s'aime ne peut pas faire de mal à autrui. Chercher en soi l'amour ne serait-ce qu'au travers de réalisations apportant la joie. Les conditions de vie environnantes nous accablent sans cesse usant notre énergie vitale. Il est nécessaire de se reposer, se détendre, pour ne pas arriver à l'exaspération et à la violence.

## La peur

La peur peut couvrir toutes sortes de causes, mais comme nous l'avons vu elle vient toujours du mental, de la pensée par rapport à un système de relation entre soi et l'inconnu, entre soi et la mort, entre nos pensées et les autres, les choses, la relation au temps avec l'incursion du passé et du futur dans le moment présent. Nous revenons toujours aux conséquences de l'ignorance, de ses doutes, du besoin de possession accompagné du risque de perdre. La peur engendre l'intolérance et la lâcheté. L'autre nous fait peur, ou même l'animal, ou la nature, parce que nous ne les connaissons pas suffisamment et cela développe un sentiment d'insécurité.

La peur cependant protège du danger, mais en contre partie elle suspend les fonctions organiques et la possibilité de réflexion. S'identifier ou fuir la peur la renforce. Elle est une émotion empruntée au monde animal chez qui elle joue un rôle important dans la survie mais reste bien présente dans la nature humaine. Contre la peur il y a dans un premier temps la connaissance des choses, des autres, de soi-même, de ses émotions, et par la connaissance vient la confiance. Par ailleurs la peur cesse avec l'arrêt de l'activité mentale, dès que l'on commence par observer, regarder, prendre contact avec son être profond, tranquille.

Je peux en témoigner quand dans un restaurant marseillais au moment où je me trouvais à la caisse pour régler ma note, un voyou entra revolver à la main et demanda l'argent au propriétaire qui se trouvait devant la caisse. Je me mis à gesticuler cherchant que prendre pour le neutraliser.

Mon manège l'insupporta et il braqua son revolver sur mon visage, un gros calibre. Je regardai alors dans ses yeux sans la moindre peur parce qu'en état d'observation, et vit que cet individu était sans consistance. Un moment s'est ainsi écoulé mes yeux dans les siens alors que le temps semblait arrêté, et l'affaire était terminée. Il s'est retourné vers le patron, lui donna un coup de crosse sur la tête et sortit sans rien emporter.

## La culpabilité

La première culpabilité est de se sentir coupable de façon permanente sans avoir agi en quoi que ce soit, seulement sur le simple fait du conditionnement familial ou religieux à l'origine de ce sentiment destructeur. Viennent ensuite les coupables atteints de remords, de regrets, dont certains tentent de se faire pardonner quand d'autres ne bougent pas. Seules les personnes s'engageant dans une action en confession ou manifestant des regrets ou des remords envers la victime se trouvent dégagées de ce sentiment pernicieux de culpabilité. Par ailleurs la culpabilité est un frein à l'évolution spirituelle parce qu'elle ronge l'énergie vitale de l'individu qui s'en veut d'avoir mal agi, se le reproche sans cesse même inconsciemment et a honte de lui. Il transporte ce fardeau enfoui dans son subconscient et n'atteint le bonheur que de façon parcellaire.

La sagesse n'étant pas de ce monde n'importe qui peut avoir fait des erreurs et laissé des traces douloureuses, ou encore avoir eu envie un jour de se venger pour ensuite le regretter. C'est pourquoi il est si important de se déconditionner. Chaque fois qu'un conflit intervient, réfléchir avant d'agir pour ne rien regretter, ne rien avoir à se reprocher, ne jamais se sentir coupable en quoi que ce soit et pour cela tout faire en conscience.

Toujours chercher une entente, une réconciliation, se montrer sincère, et si le malentendu persiste du côté adverse lui tourner le dos. A partir du moment où le travail a été tenté avec sincérité et cœur de votre part, si l'autre ne veut pas lâcher prise ce sera son affaire. Pour vous la boucle aura été bouclée et vous n'aurez plus à y penser, ni à vous sentir diminué. Quand vous avez fait une erreur et causé du malheur essayez de vous faire pardonner d'une façon ou d'une autre par l'intéressé(e), et si la personne est décédée vous pouvez lui adresser des messages. Ne pensez pas que vous n'en n'avez pas la capacité, tout le monde peut, seul votre esprit vous en empêche à partir du moment où vous en rejetez l'idée. Après une épreuve de culpabilité il convient de retrouver la confiance en soi, la propreté de son esprit, la liberté intérieure, le bonheur auquel tout le monde a droit.

## La tristesse

La vie est faite de hauts et de bas ne serait-ce que par notre potentiel énergétique qui varie et ne peut pas toujours rester au beau fixe. Tristesse et solitude vont cependant de paire pour nous ramener à cette rupture entre dieu et nous, entre les autres et nous, toujours liée à l'égo. En fait la solitude se trouve au cœur de la tristesse. La solitude, ce vide, cette insuffisance à soi-même que chacun fuit et qui fait peur provient d'un processus d'isolement, d'enfermement, directement lié à l'égo à travers le besoin de possession d'où découle l'attachement. Le sentiment de solitude est le degré ultime du processus de repli sur soi. Plus on est dans l'égo plus on est isolé. Hors personne ne pouvant vivre sans relation, cette situation d'isolement à laquelle nous tentons d'échapper devient conflictuelle et douloureuse.

Ainsi la compréhension de l'égo signe l'arrêt de l'isolement et donc de la solitude. La tristesse existera toujours à la perte d'une personne aimée, mais si l'on s'habitue à en réduire l'attachement par la raison en partant du principe que personne ne nous appartient, la séparation en sera moins douloureuse. D'autre part si l'on sait que la mort de l'esprit n'existe pas, que deux personnes qui s'aiment continueront à s'aimer et à se contacter, la tristesse de la solitude sera bien moindre. La tristesse peut également provenir de frustration dans l'absence de réalisation des désirs. Elle peut être entretenue par des remords dans une prise de conscience d'une vie gâchée sans possibilité de retour en arrière. La simple fréquentation de personnes tristes peut aussi déteindre sur vous car par le jeu de la communication les auras s'interpénètrent. Des échanges d'énergies entre l'un et l'autre ont lieu arrangeant l'un et affectant l'autre. Se donner une activité qui apporte de la joie, entrer dans le partage, la communication, la contemplation, reconstruit une énergie spirituelle réconfortante. Pour tourner le dos à la solitude certaines personnes voyagent sans se poser, d'autres s'occupent sans cesse. Le moi engendre l'enfermement qui à son tour génère la solitude, la souffrance et le vide. La pensée ne peut pas résoudre le problème de la solitude, seul l'amour sera le remède dans l'ouverture aux autres.

## L'illusion

L'identification au corps c'est à dire à la matière est à la base de l'illusion. La vieillesse, la maladie, la mort témoignent de l'impermanence de la matière. Tout ce qui est impermanent est illusoire, n'a pas d'existence propre et mène à la confusion mentale. Seul l'esprit est immortel, aussi tant que l'humain ne réalise pas l'unité avec son esprit, son égo a l'illusion de la séparation et agit comme une entité substantielle. La construction du « moi-je » est différente suivant les individus en plus d'être mouvante, changeante, et peut même disparaître dans la spiritualité.

Elle ne repose sur aucun fondement réel, n'obéit à aucune loi, ce qui la rend illusoire. Le monde matériel par son impermanence apparaît donc comme une illusion au regard du monde cosmique où l'énergie dans son immortalité est la seule réalité tangible, stable, toujours identique à elle-même dans l'incrée comme dans ses manifestations.

### 3) Mettre fin à la souffrance

Après avoir constaté la présence de souffrances induites par notre égo et en avoir identifié le caractère en procédant à l'analyse de nos émotions négatives, il faut avoir la volonté de faire cesser la souffrance en remontant à sa cause. Aussi faut-il s'interroger, se questionner sur soi, sur ce que l'on fait, pourquoi on le fait, ce à quoi ça sert. Se recadrer sans cesse dans la souffrance existentielle en s'interrogeant sur le sens de sa vie en perpétuel conflit dans l'impermanence des choses, des états et des êtres.

Cela demande un investissement dans un travail personnel d'auto appréciation, d'attention, d'introspection, de refus à l'apparition de diverses impulsions nocives, de révolution intérieure et d'apprendre à penser juste.

Le but de ce travail est de désamorcer la cause de la souffrance enracinée dans notre subconscient et dans notre conscient, en procédant à une déconstruction de l'égo. S'aider de la méditation analytique pour apprendre à se découvrir, et de l'utilisation d'antidotes pour se dépasser.

Si d'un coup survient une envie de frapper quelqu'un la question ne sera pas de considérer si c'est bien ou mal, ni si la chose doit être ou non, pas plus de savoir si c'est par amour ou par aversion. Certaines émotions échappent à notre contrôle, deviennent plus fortes que nous, nous emportent et il nous faut rechercher la raison de leur venue.

La démarche n'est pas de combattre nos négativités de front ce qui aurait pour effet de les renforcer, car plus on pense à une chose plus elle est présente. Mais en s'appuyant sur la compréhension et sur la prière pour demander de l'aide nous devons dissoudre les traumatismes à l'origine de nos réactions, chasser les résidus des habitudes et des conditionnements. Poursuivre le nettoyage en appelant notre cœur profond à se manifester en nous de plus en plus fréquemment et communiquer avec lui. Au moment où le cœur occupe la place, les aspects négatifs de la personnalité ne se trouvent plus sollicités, et s'effacent d'eux-mêmes sans violence.

### S'auto apprécier

Le rapport à soi-même et notre manière d'être, de se traiter, dépend de la façon dont nous nous voyons et nous jugeons. La chose la plus importante est de savoir comment nous nous sentons envers nous-mêmes. Quelqu'un qui ne s'estime pas, ne s'aime pas ne pourra ni s'équilibrer, ni évoluer, ni être heureux en se sentant diminué dans sa relation à autrui, et dans la peur de l'autre créant un sentiment constant d'insécurité. Se détester, se mépriser, se rejeter aboutit à se détruire en entraînant son entourage.

La première condition pour devenir un artisan de sa vie est de s'accepter avec ses qualités et ses défauts, ses succès et ses échecs tout en palliant au mieux ses faiblesses. Il convient de se connaître et de se reconnaître. Tout le monde a un talent caché, le découvrir et s'y accrocher. Un jour une amie me raconta avoir vécu une extase dans un sentiment d'amour. Malheureusement son extase ne dura pas dès qu'elle se mit à penser « seigneur je ne suis pas digne de vous ». Bêtise de son conditionnement religieux, qui en la dévalorisant à ses yeux, la privait de cet accès à la joie divine, cadeau du ciel offert à tous.

Plus on s'aperçoit que les problèmes viennent de nous, moins le monde extérieur nous paraît effrayant. Notre expérience de vie finit par nous rassurer. Par ailleurs nous nous sentons en harmonie avec nous-mêmes après avoir accepté tout ce qui apparaissait de la face sombre de notre esprit.

Plus on se détend en se voyant tel que l'on est, plus la lutte vis-à-vis de soi disparaît, la confiance se restaure, le sentiment de sécurité s'installe, et l'on ne se sent plus deux individus séparés. Nos émotions ne nous font plus peur, rien ne s'oppose plus au bonheur. Notre esprit nous protège quand nous positivons.

Les problèmes mentaux viennent du manque d'auto appréciation, d'amour et de compassion envers soi-même. On se rejette quand on ignore la force d'amour cachée au profond de notre cœur. Il suffit de vouloir la réveiller dans ses qualités de bonté, beauté, charité, création artistique.

Et si nous ne sommes pas dotés de beauté physique nous pouvons compenser par une beauté d'âme plus appréciable encore. L'amour se partage dans un langage universel, en dehors de toute relativité.

### *Avec soi*

*Il s'agit d'entretenir une relation d'intimité avec soi-même,  
Dans son cœur comme deux amants.  
Rejoindre en soi cette plage de paix inaltérable,  
D'équilibre et de bien être profond.  
Faire l'effort de ne pas se perdre de vue  
Pour ne pas se perdre à jamais.*

### **L'attention**

Tout d'abord ne pas agir contre quelque chose mais pour quelque chose. Faire attention à soi mais aussi faire attention aux autres. Commencer chaque journée en faisant un effort d'attention à ses propres « réactions » de colère, de jalousie, d'avidité, de peur, ou tout autre vis-à-vis de son entourage, à la maison, au travail, dans les transports et partout ailleurs.

## Savoir dire non

Quand une impulsion se présente, de jalousie, de colère, d'envie, ou de n'importe quelle autre nature, l'attention est là pour nous aider à **dire non à l'impulsion**. Vous n'arriverez à rien si vous voulez la repousser ou la tuer, simplement refuser de la nourrir en lui disant non, empêche son accomplissement. A force elle perdra l'habitude de se présenter parce qu'elle saura qu'elle n'a plus sa place, qu'elle n'est pas la bienvenue, et vous trouverez votre liberté. Dans ces moments référez vous à votre bonté intérieure.

## L'introspection

Engager ensuite un véritable et incessant travail d'introspection, d'auto-analyse dans la reconnaissance des **habitudes** et du **conditionnement** se manifestant au travers de nos attitudes. Après identification chercher derrière leur apparence la cause de la perturbation comme un traumatisme ou une domination, en passant par la compréhension intellectuelle dans la méditation analytique, sinon se faire aider des conseils de quelqu'un d'averti pour un lâcher prise de façon à parvenir à davantage de clarté d'esprit. Avoir la volonté de faire disparaître chaque cause pour que s'éteigne la réaction qui y est associée, en s'aidant au besoin de la prière, car il s'agit d'**agir** dans sa vie et non de **réagir** en fonction des impressions de son égo.

## La révolution intérieure

On peut remarquer que les jeunes se copient pour se ressembler dans une sorte d'appartenance à un groupe, un besoin de se conformer à un concept de société afin de ne pas en être rejeté. Mais la maturité venant avec l'âge il appartient à chacun de s'examiner, scruter les choses, dépasser le concept mental dans lequel on a été formaté et que tous nous perpétuons, afin d'ouvrir la voie à quelque chose de supérieur.

Dans ce sens la méditation analytique implique une analyse profonde de la notion du « moi », du « je », de notre fausse identité qui se présente comme un acquis et qui n'est pas aussi réelle que nous le croyons.

Car elle n'est pas solide et se modifie sans cesse au cours de la vie. Par une remise en question de ce que nous sommes, de qui nous croyons être, de la notion du moi et de son existence qui a été notre norme, la méditation analytique participe à la déconstruction du moi. L'exploration provoque un effritement de ce moi en déconstruisant la foi aveugle de son existence.

Les effets de la révolution intérieure en libérant des illusions permet de sortir des drames psychologiques de notre vie, eux-mêmes nés de l'illusion de la vie. Il suffit alors de chercher à donner un sens et un objectif à sa vie, regarder avec les yeux de la sagesse, de la bonté, de la compassion.

Sortir de la confusion et de la souffrance pour une liberté authentique par une révolution intérieure, revient à adopter une attitude de remise en question des valeurs établies dans les traditions religieuses et les cultures, à développer un processus d'investigation, d'exploration, et à s'interroger pour faire la différence entre la dimension culturelle et la dimension authentique dans la recherche de la vérité par une pensée juste.

### Penser juste

Faire en sorte que notre vie soit bénéfique. Mieux vaut s'obliger à ne pas penser que de tomber dans la cogitation malsaine et mauvaise conseillère. Sinon s'efforcer à s'engager dans un mode de vision juste, pensée juste, de compréhension juste, d'attitude juste, d'action juste. Le terme juste signifiant qui ne déclenche pas la souffrance chez autrui en se situant hors de l'égo dans sa vision erronée des choses limitées à l'apparence, et dans ses perturbations émotionnelles dues à ses sensations humaines, ses désirs, ses jugements de valeur, ses opinions, ses a priori, ses contradictions.

Apprendre à penser par soi-même en recherchant la réalité des choses, et surveiller ses paroles qu'elles soient ni blessantes, ni inutiles, mais imprégnées de la vision juste de l'impermanence et de l'interdépendance. Se voir agir pour savoir qui l'on est, s'appréhender, se découvrir, se connaître, ne plus être dupe ni de soi ni des autres. S'en tenir à « ce qui doit être fait » dans la loi cosmique d'amour.

### *Comment vivre*

*Vivre hors réalité*

*C'est se préparer des jours sombres,*

*Vivre hors le commun*

*C'est se faire chasser du monde,*

*Vivre dans l'espoir*

*C'est suspendre la vie pour courir toujours,*

*Vivre dans le devoir*

*C'est anéantir l'éclosion de la vie en nous et à l'entour,*

*Vivre sans penser*

*C'est devenir fataliste par inaction du corps,*

*Et vivre sans aimer*

*C'est marcher dans un corps déjà mort.*

### **Les antidotes**

La libération de la souffrance passe aussi par la pratique des contraires aux émotions négatives à la manière d'antidote, qui sont la générosité, le désintéressement, la patience, la dévotion, l'altruisme, se mettre à l'écoute et au service de l'autre, regarder, contempler, apprécier, sans distinction ouvrir son cœur.

Cultiver une attitude bienveillante de tolérance et développer la compassion. En abandonnant régulièrement son mental dans son cœur, l'égo se retirera.

*Sans égo, sans attache,*

*Le cœur et l'esprit semblent transparents,*

*Limpides et paisibles comme l'eau d'une rivière.*

### *Le temps*

*Ne tarde pas ton temps est court*

*Qui te donne une chance de sortir du duel*

*Pour toujours ailleurs habiter.*

## La méditation analytique

Après avoir abordé les sujets portant sur le mental et sur l'égo, nous sommes plus à même de comprendre le rôle et l'importance de la pratique méditative en ce qu'elle permet d'aborder différemment la vie, et de changer d'état d'esprit.

Elle apparaît en effet comme premier remède aux désordres causés par la mentalisation et ses réactions destructrices. Elle apprend à mieux se connaître par l'analyse de nos penchants bons et mauvais, de façon à cultiver les bons et éliminer les mauvais.

Elle permet de découvrir nos comportements que nous n'avons pas l'habitude d'analyser, et de les mieux comprendre sans pour autant rester tournés vers le passé. Cesser de juger, pardonner, lâcher prise, libère de toutes les souffrances du passé au regard desquelles nous ne sommes plus la même personne. Ne pas aller non plus au devant du futur, rester dans la conscience du moment ce qui ne signifie pas ne rien construire et accepter sa vie. Le but est dans l'établissement d'un état de silence mental, dégageant l'esprit de l'égo.

Elle est également indispensable dans le cas de sujets personnels ou de situations à approfondir, ainsi que dans les études et enseignements de toutes natures pour aider à leur assimilation.

Il s'agit d'entrer dans un système de méditation évolutive en fonction du besoin du moment. La condition est de procéder à l'analyse dans un état d'esprit d'ouverture, sans comparer, sans émettre de jugement, sans devancer les réponses aux questions.

Cette méditation peut évoluer dans le temps pour passer de l'analyse intellectuelle de sujets concrets à l'analyse de sujets plus abstraits dans des qualités de l'esprit que l'on voudrait acquérir telles que l'humilité, la sincérité, le discernement, la bonté, la joie, ou pénétrer au profond de son cœur dans l'amour que l'on cherchera à rendre inconditionnel en le dépouillant de ses désirs.

Pendant que l'esprit est concentré dans ces états, il n'est pas dans la dispersion de la pensée.

## *La détente*

*Sans détente pas de méditation  
Sans méditation pas de silence  
Sans silence la confusion mentale  
Avec la confusion mentale l'égo  
Avec l'égo aucun accès au soi  
La détente nous ramène à l'esprit.*

### *- Pratique*

Ne jamais se forcer à méditer, ni pratiquer de méditation en état de fatigue. Se reposer, s'aérer jusqu'à récupération pour être dans de bonnes dispositions. La méditation ne doit pas être rigide

I) S'asseoir confortablement sur une chaise, en tailleur sur le sol, ou sur un coussin de méditation, dans un milieu tranquille et seul pour se recentrer, le dos droit, le menton légèrement rentré, les mains posées sur les cuisses ou sur les genoux l'index touchant le pouce, les yeux fermés pour une meilleure concentration.

Evoluer dans sa pratique à mesure de ses avancées et de ses besoins au cours de séances de 15 minutes au total pouvant être renouvelées une fois à 15 minutes après un temps de repos pour ne pas se fatiguer de la concentration.

II) Se détendre dans tout le corps et laisser l'esprit se poser est la base de la méditation. Inspirer et expirer lentement et profondément, puis engager la méditation dans un état d'esprit d'ouverture, de compréhension, d'écoute, avec le plus d'objectivité possible.

III) Méditation sur des sujets concrets selon le besoin du moment :

- Apprendre à se connaître, se découvrir dans ses tendances bonnes et mauvaises en analysant intellectuellement ses émotions, ses comportements, ses réactions au sein de son système relationnel avec les autres. Chercher quel conditionnement, quelle habitude ou quel traumatisme se cache derrière les émotions et réactions perturbatrices qui surgissent de soi-même. Prendre conscience du jeu de la pensée en résonance aux conditionnements afin de désamorcer le mental.

- Procéder à l'analyse intellectuelle de problèmes ou de situations à approfondir dans sa vie privée pour s'en débarrasser la tête et le cœur. Analyser, disséquer, s'interroger, chercher à comprendre la situation en toute objectivité en se défaisant de ses passions. Procéder à l'analyse de sujets d'enseignement quels qu'ils soient en vue de leur assimilation.

Si au cours de la méditation surgissent des pensées, les laisser passer sans s'y attacher, et ramener l'esprit sur la concentration du sujet par la respiration profonde. En cas de dispersion mentale, d'inquiétude, poursuivre dans la respiration jusqu'à leur dépassement.

La méditation peut prendre fin sur l'un de ces types d'analyse, dans ce cas se reporter au V, sinon poursuivre en IV.

#### IV) Méditation sur des sujets abstraits

Engager la méditation en passant à l'analyse de sujets abstraits comme les qualités de l'esprit que vous voudriez acquérir, la paix, le discernement, la bonté ou l'amour, la joie, la sincérité, l'humilité... Réfléchir sur les tenants et les aboutissants de ces états. Les analyser, les décortiquer pour en connaître les conditions de leur émergence dans votre esprit, et en apprécier les bienfaits.

Puis entrer peu à peu dans un état méditatif en passant du stade de la pensée, de la réflexion, au stade de l'observation. S'intérioriser et essayer d'incarner l'état choisi, en s'aidant de la perception, de la concentration, et de l'identification. S'imaginer être dans l'état choisi, le vivre sans rien d'autre.

Prolonger en soi cet état. Tout le monde possède les qualités de l'âme dans son cœur profond, les chercher, les sentir, les amplifier, s'identifier totalement. Avec cette concentration vient le silence car la pensée n'a plus de place, et sans pensée il n'y a plus d'égo dans le moment de la méditation qu'il suffit de renouveler pour l'installer.

#### V) Sortir de la méditation

Inspirer et expirer profondément, et masser les membres engourdis. Prendre le temps de revenir à soi pour se lever. En cas de chaleur à la tête, de douleur ou désagrément évacuer le surplus d'énergie en la faisant traverser le corps et les jambes pour ressortir sous les pieds dans le sol.

## *Le silence*

*Le silence est un état de repos  
Au travers duquel nous sentons et entendons  
La vie invisible autour de nous.*

### 3/2) La conscience du « soi »

Prendre conscience que l'humain est dirigé par le monde, les agressions, les tensions, la vitesse, et sortir de ce cycle infernal en découvrant ce que je suis totalement et profondément, le SOI dans sa force intérieure et la bonté fondamentale qui nous habite tous. Sans le soi rien n'existerait pas même l'égo. Prendre conscience du soi c'est avoir la notion que quelque chose de plus grand que notre « je » existe en permanence, dont nous sommes en partie dépositaire et auquel il nous appartient de nous reconnecter. Sans aucune connotation religieuse mais par pure connaissance spirituelle laïque nous pouvons revenir au principal message du Christ « le royaume de dieu est en vous ». Pour atteindre ce royaume en nous il faut d'abord nettoyer son cœur de ses obscurcissements et sa personnalité de ses négativités en se reportant au travail sur l'égo.

Certains êtres exceptionnels prennent le parti d'aimer sans limitation. La voie est difficile mais la référence constante à sa nature divine d'amour à pour effet de faire disparaître la personnalité égotique qui se retire d'elle-même en n'étant plus alimentée. Contrairement à certaines croyances l'union avec dieu n'empêche pas l'esprit d'être bien présent sur la terre.

L'esprit est à l'inverse davantage lucide car sorti de la gangue de son égo, de ses illusions et de ses limitations. Il vit en pleine conscience dans la vision de la réalité, et a la capacité à agir suivant cette réalité avec une intelligence supérieure et un amour illimité. Le soi est pureté, il représente le cœur profond de l'individu, sa spiritualité destinée à se développer. Tant que l'on ne trouve pas dieu à l'intérieur de soi dans son cœur, on est comme un pantin agité par la vie.

## *Naissance*

*Tous nous sommes nés de l'amour  
Pour retourner à l'amour.  
Non seulement de l'amour de nos parents,  
Mais de l'amour céleste  
Caché en chacun dans nos cœurs  
Qui donne vie à la création, nous anime,  
Et nous appelle à aimer dans l'harmonie.  
L'amour est dans l'univers  
Et nous entoure en permanence de ses vibrations.  
Quand nous ne le sentons pas  
C'est que la pensée humaine nous en éloigne,  
Jusqu'à l'oubli.*

### **a) Qu'est-ce que le soi ?**

#### **Sa véritable nature**

Le soi représente la partie spirituelle de l'humain. Il est l'esprit toujours pur, le témoin qui observe en spectateur, reflet de la conscience intuitive, de l'absolu, présent dans tous les cœurs. Le mental et l'égo sont un voile pour la conscience mais n'affectent pas sa nature. Chacun de nous est identifiable par sa vibration propre qui est sa longueur d'onde correspondant à l'« individualité » de son esprit, le soi, en lien avec le monde céleste. En se libérant de l'égo et des concepts, de l'animalité et des automatismes émotionnels, l'esprit retrouve sa véritable nature de compassion, de vacuité, de vérité, et de liberté. La connaissance du soi élimine toute illusion et tout doute. La vie divine dirige alors notre vie où le moi n'a plus guère d'influence. De plus cette conscience nous présente toutes les conséquences possibles à nos pensées, à nos paroles, et à nos actes dans le monde visible et invisible, de telle sorte qu'il est impossible de créer la souffrance.

Le soi appartient à un niveau de conscience supérieure et d'amour qui dans leur caractère universel transforme fondamentalement notre rapport à la vie et à notre environnement, en plaçant l'autre comme un frère au lieu d'un adversaire.

Il est en tous croyants et athées. Et tout comme il n'est pas nécessaire d'être croyant pour être bon, une personne athée sera plus à même de trouver cet élément divin en elle, car elle n'en n'aura pas d'image formatée restrictive.

### Le Soi créateur

« Trouver dieu d'abord et tout le reste vous sera donné par surcroît » Ces paroles du Christ en qualité d'initié, illustrent bien la réalité divine. Quand on vit dans l'esprit divin, la volonté suffit à créer à la fois dans le monde matériel et dans le monde spirituel. Car en absence du moi, la conscience supérieure en nous entre en communion avec le tout sans trouver aucun obstacle à sa réalisation. Nous sommes tous des créateurs en puissance « faits à l'image de dieu ». Et ces propos ne revêtent aucune connotation religieuse, car l'expérience du divin est universelle, indépendante de la culture, du niveau social, de l'intelligence, et des croyances.

### Le Soi universel

Seuls les sages savent que « l'esprit ou dieu » existe pour satisfaire nos demandes, mais pas l'inverse. En ce sens qu'il ne pense pas, ne demande rien du fait d'être dépourvu de pensées et exempt de mental. Il se contente d'« être » et de rayonner comme un soleil. Ce sont des esprits autour de lui qui sont ses bras et œuvrent dans son amour avec un total respect du libre arbitre de chaque humain dans l'ordre naturel d'évolution de la loi cosmique d'amour. De même il ne peut exister aucune soumission à dieu sauf dans l'esprit humain ignorant. Dieu est utilisé dans les religions pour pacifier la société. Sous la crainte de dieu et par la peur, la population est censée faire le bien. Il n'y a pas de dieu vengeur. Les civilisations évoluent avec le temps modifiant les paradigmes. Il est temps pour les consciences de s'ouvrir.

Chacun de nous doit respecter l'autre et appliquer une morale pour la vie en société qui ne soit pas dictée par les lois des hommes mais par le cœur, dans l'ordre de ce qui doit être fait en reflet de la loi cosmique d'amour de ce qui est. Chacun doit aujourd'hui se rendre individuellement responsable dans ce qui unit.

## b) En Soi

Le soi est dans le cœur. Le cœur en sanskrit signifie « ce qui est le Centre ». Dans le cœur surgissent les pensées, y demeurent et disparaissent. Il est l'infini essentiellement unité, vérité, conscience, amour et sagesse. Cependant atteindre le soi se fait progressivement par apprentissage et prises de conscience successives, en étant toujours « présent à soi-même » dans ses pensées, ses paroles, ses actes de bienveillance. La joie infinie est le signe de la présence en soi du divin. Il faut d'abord apprendre à se connaître spirituellement pour ensuite avoir accès à la connaissance universelle par l'ouverture à la conscience, et découvrir la réalité cosmique unificatrice d'amour.

### *Le soi*

*Après la connaissance du Moi  
Pour dissiper l'égo,  
Il y a la connaissance du Soi  
Pour briller dans la lumière divine immortelle.*

### *Votre parfum*

*Votre parfum est celui du ciel,  
Je resterais longtemps à votre côté  
Dans le silence, les yeux fermés,  
À respirer ce bonheur continu.*

### Se connaître spirituellement

S'étudier pour se connaître, se connaître pour s'oublier, lâcher prise, mourir à son égo s'avère salutaire sur le plan psychologique pour s'améliorer dans ses relations aux autres. Cependant la psychologie est au moi, ce que la spiritualité est au soi. Se connaître spirituellement c'est savoir que nous ne sommes pas le mental mais le soi éternel. Il n'y a rien à créer en soi, seulement découvrir le soi et s'y accrocher, s'intérioriser dans sa concentration.

L'adage « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » de Socrate s'adresse à notre partie spirituelle, le « soi ».

Se connaître soi-même signifie connaître la nature de dieu en nous, et par là connaître les qualités de l'âme. A partir de cette connaissance de dieu en nous, nous sommes à même de connaître dieu dans ce qu'il est universel. L'extension aux « dieux » nous ramène à dieu par les divinités antiques.

De même Paracelse disait en son temps « celui qui se connaît, connaît implicitement dieu ». Toujours à prendre dans le sens où se connaître spirituellement, c'est connaître la nature de dieu en nous par sa présence qui nous inspire la morale, le bon, le bien, et le beau. Bien que nous soyons encore très loin de la finalité, l'humain est un « Homme » en devenir, et l'homme est un « dieu » en devenir. Quand on dit dieu en devenir cela signifie que tout « homme » se programmera tôt ou tard pour vivre sa réalité spirituelle au point de retourner se fondre définitivement au tout. Dieu se grandit des âmes qui toutes à leur tour le rejoignent. Pour y parvenir il reste à prendre conscience de la nécessité d'un engagement spirituel dans sa vie de tous les jours.

Peu à peu le travail sur soi-même suit son cours et améliore progressivement notre quotidien. Voir dieu en soi, c'est aimer dieu en soi et dans les autres, c'est aussi s'aimer et aimer les autres. L'être humain se tient debout les pieds sur la terre et la tête touchant le ciel. Il ne peut donc pas se départir de sa personnalité terrestre au seul profit de son individualité céleste. Il lui reste donc à épurer sa personnalité de toutes les négativités pour lui permettre par une sorte de transcendance de rejoindre son individualité dans la supraconscience formant une unité. Le cercle est ainsi bouclé.

### *La voie*

*Être heureux sans raison,  
Être amoureux de la vie sans attachement,  
Dans la liberté d'un cœur purifié  
Par une harmonie retrouvée entre tous et soi-même,  
Transcendant les désaccords et les souffrances,  
Et cessant de juger pour pardonner  
Dans la compréhension et l'acceptation,  
Se plaçant dans une continuité de vies.*

## La Connaissance universelle

Il existe « Les » connaissances et les vérités relatives à l'échelle humaine dans leur mode d'apparences au caractère imaginaire dans les concepts, et dépendant du système conditionné, et « La » connaissance qui est vérité dans son mode réel à l'échelle de l'absolu. Il y a ainsi les connaissances que l'on acquiert dans les écoles et dans les livres de façon intellectuelle, et La connaissance unique, identique pour tous quelle que soit la civilisation, accessible par la conscience intuitive. Ce savoir s'acquiert au prix de l'extinction de l'égo. Si Les connaissances nous amènent à une meilleure compréhension des évènements de la vie par des prises de conscience successives et évolutives, La connaissance nous introduit directement dans leur réalité. Car la connaissance est l'accès à la vérité de toute chose.

L'expérience de la conscience cosmique, dieu, soit au travers d'une « expérience de mort imminente », soit de façon spontanée par une expérience « mystique » de transcendance du cœur, ou encore dans la pratique des yogas voir du qi gong, ne peut plus jamais nous faire aborder la vie de la même manière parce qu'ayant été en union avec l'absolu nous savons ce qui se passe dans la réalité cosmique qui nous baigne d'amour et est partout présent à chaque instant. L'âme individuelle, le soi, s'est trouvée révélée ou réveillée en se reconnectant à la vibration d'amour infini, de conscience, de connaissance universelle, et de profonde plénitude.

A ce moment notre conscience nous transmet les expériences de toutes les âmes au ciel, en fonction de nos demandes. Nous sommes amenés à voir je pourrais dire jusqu'à la constitution des choses, ce qui permet d'orienter les décisions de façon certaine sans aucun doute. Tous nos sens sont concernés dans cette affaire comme pour sentir sous la peau d'une orange si elle est mûre, douce, et sucrée. Dès que l'esprit se pose une question, la perception par tous les sens subtils mobilisés nous renseigne au travers de sensations.

L'étude par le regard nous envoie des images, l'écoute sur le monde reçoit des messages télépathiques, l'inspiration venant de la conscience collective nous guide, l'identification nous renseigne sur l'autre.

Tous ces sens interviennent pour faire jour la vérité sur notre sujet d'interrogation, en dehors de l'intellect et de toute imagination, où créer de la souffrance n'est plus de mise. Notre niveau de conscience va de paire avec l'approche de la connaissance que l'on a, et détermine notre comportement envers autrui. C'est par la naissance à son esprit, en harmonie avec « l'esprit » cosmique que l'humain « saura » parce qu'il « sera ».

### *Être*

*C'est être son cœur, vide de pensée et de sentiment,  
Dans la perception, la communion, l'identification,  
Être à l'écoute de la vérité partout  
À travers tous nos sens subtils, spirituels,  
Dans un état d'expectative.  
C'est traverser l'apparence pour toucher la vérité,  
Prendre l'empreinte, s'incorporer pour savoir,  
Et revenir dans la paix, la joie infinie, la détente,  
Et la conscience, lumière de l'amour transcendé.*

### La réalité cosmique

La réalité cosmique se manifeste par une unité énergétique électromagnétique et informationnelle englobant l'univers. Elle se caractérise dans l'absolu par la permanence et la stabilité de son rayonnement dans l'immortalité, à l'inverse de la matière qui dans la relativité des apparences présente un caractère illusoire fait d'instabilité et d'impermanence assortie d'une notion de temps. La réalité cosmique est basée sur la loi d'unité, d'harmonie et d'amour, à laquelle l'humain n'a pas accès tant qu'il reste dans l'illusion de son égo et la confusion de son esprit. Elle existe de façon intrinsèque sans subir de variation d'un moment à un autre. Elle a une existence propre, son savoir est le même pour tous dans l'univers dont notre âme individuelle est un reflet. Vivre l'unité c'est vivre pleinement de tout son être, et dans tout son être. Le rapport aux autres ne justifie plus d'adversité de notre part, sans pour autant prêter le flanc et se transformer en victime. A ce niveau de vigilance on ne peut plus qu'être victime de soi-même, de ses faiblesses qui subsisteraient encore.

Notre cœur est tendu vers l'autre sans préférence, oubliant ce qui divise pour ne garder que ce qui unit. Le monde humain et le monde divin se côtoient en permanence, s'interpénètrent en l'humain. L'humain doit choisir de s'établir dans la divinité pour se dégager de toute forme de dualisme dans ce monde d'illusoires conflits, et contacter « La » force à laquelle il pourra en permanence faire référence pour réaliser un équilibre entre les éléments relatifs de sa vie terrestre et sa divinité dans l'absolu. Dans l'unité de cette immensité fraternelle céleste nous ne sommes jamais seuls, sans appui, sans aide, sans amour. « **Demandez et vous recevrez** » disait-il. Beaucoup d'esprits œuvrent dans l'invisible ici et ailleurs.

### *Étincelle*

*Celui qui dans son cœur  
Trouve la parcelle d'étincelle divine  
Et parvient à s'y réfugier,  
Ouvre la porte donnant sur l'univers.  
La liberté lui est acquise,  
Les amitiés lui sont faciles  
Mais son cœur à nul ne s'attache,  
Car il est l'univers et l'univers est en lui.*

## c) Les pouvoirs de la pensée

### La force de la pensée

La pensée est le reflet de ce qui se passe dans le cœur. Ses pouvoirs créateurs même issue de la conscience ordinaire sont considérables car la pensée est une onde vibratoire, qui devient forme pensée dans le monde astral ici et au delà, laquelle à son tour se matérialise en devenant une entité réelle. Ainsi l'enfer, le malin, la magie, n'existent que par la force du mental dans des pensées qui de plus les perpétuent au-delà de la vie terrestre. Notre monde et les mondes parallèles de tous niveaux vibratoires dont l'astral, sont créés par le mental des êtres vivants dans l'univers. Sans la pensée il n'y aurait ni astral en continuité de notre monde dans l'au delà, ni réincarnation car l'esprit pur retournerait au cosmos.

Comme vous pensez, vous serez. Bien que l'humain ordinaire se soit coupé de sa relation avec l'esprit cosmique, son esprit individuel expression de son cœur contient l'élément céleste. Ainsi chaque être humain se trouve doté d'un pouvoir créateur à travers sa pensée. L'intention active la force de la pensée, de fait l'humain devient ce en quoi il croit profondément et ce à quoi il s'identifie bien ou mal. Ce qu'il craint arrivera car la peur attirera les forces négatives. Ce qu'il espère ou les bienfaits auxquels il aspire lui seront donnés, à condition qu'il sache lui-même donner.

L'humain n'échappe pas à ce qu'il fait, dit, pense, car il est né de la puissance créatrice et est lui-même créateur par son imagination. Toute pensée a un impacte et demande de la vigilance. Elle est lâchée dans l'atmosphère où elle existe. Notre terre est beaucoup plus envahie de forces de destruction que de force constructives. La plupart des humains et leurs organisations religieuses ou politiques divisent au lieu d'unir, créant la disharmonie partout.

### **Pensées bienveillantes**

Une pensée d'amour sortant du cœur créera des bienfaits et contrebalancera les forces du mal. Les pensées bienveillantes, certaines prières, tissent des ondes protectrices. Toutes les pensées quelles qu'elles soient sont capables de créer des événements en fonction des intentions sous-jacentes. Les connexions traversant tout l'univers véhiculent les pensées dans l'instantané. C'est pourquoi quand l'esprit est pur, où qu'il se trouve il a d'autant plus la faculté de percevoir télépathiquement les messages, les prières, les souffrances et les joies des pensées qui rodent dans l'atmosphère.

### **Pensées néfastes**

Si le cœur est obscurci par la négativité, la pensée sera malsaine ou méchante et créera des catastrophes dans la vie de ceux à qui elle est destinée, mais aussi dans leur entourage chez les personnes faibles ou fragiles. Si plusieurs personnes en veulent à une autre, leurs pensées négatives se rassembleront en un égrégore pour attaquer. La pensée peut être grave de conséquences.

Sa projection dans un accès d'émotion de violence peut provoquer un accident matériel ou aller jusqu'à tuer une personne, sinon endommager son corps ou son cerveau en créant un court circuit dans les cellules. « *Aucun poison n'est plus venimeux que le cœur des hommes* » disait un sage chinois sous la dynastie des Tang.

Dans son livre « La voie invisible » Reshad Feild raconte comment la vie de John a basculé dans l'infirmité par la furie d'une femme qui après l'avoir quelques temps hébergé voulait le garder auprès d'elle alors qu'il s'apprêtait à regagner son pays après une sorte de pèlerinage. Aussi il est nécessaire de se rendre particulièrement vigilant, de préférer des pensées harmonieuses dans une attitude juste et lucide sans parti pris, sans violence ni d'à priori.

Toutes les pensées négatives venant de nombreuses populations en souffrance forment des pensées parasites en une force destructrice autour de la terre et l'asphyxient. Cette force grandit chaque fois qu'un individu divise autour de lui au lieu d'unir, se répercutant en souffrance sur la terre. Il y va de la responsabilité de chacun d'enrayer ce processus de désastre humain par la recherche de la compréhension, de la compassion, et de l'incontournable éducation.

### La pensée créatrice

La pensée devient créatrice dans la manipulation de la matière quand elle est animée par la volonté de l'esprit dans l'application de la loi cosmique d'amour dont nous reparlerons. Ce phénomène est à la portée de tous à condition que l'esprit se dégage de la dualité et de l'égo. Il est ainsi possible à l'esprit de se déplacer et se rendre instantanément chez la personne de son choix pour une visite de réconfort.

J'ai ainsi reçu plusieurs fois la visite de notre ami Sitout. Je voyais comme un nuage blanc arriver à la maison et je savais que c'était lui. Un autre jour un intense désir de voir une personne à 800 km de mon domicile m'a instantanément projetée dans son bureau où il était en train de travailler. Il a levé les yeux, m'a regardée, et le lendemain raconta ma visite à un de nos amis qui logeait chez lui.

Mon époux a un temps travaillé dans un bureau d'études d'un centre de recherche atomique. Tous les salariés provenaient de sociétés intérimaires. Son état de santé ne lui permit plus un moment de continuer à s'assumer. Il partait le matin presque à reculons, le teint jaune, le corps affaibli et d'une extrême maigreur. Je lui conseillai donc d'arrêter de travailler sans autre mesure. Et je me mis à penser qu'il serait opportun pour nous qu'il soit licencié pour profiter d'un moment de répit, le temps pour moi de trouver un emploi suite au recyclage que je venais de terminer après un premier licenciement. Je le pensai très fort n'ayant aucune autre solution d'attente. Brusquement la direction du centre décida de mettre ponctuellement fin aux contrats vieux de quatre ans avec les sociétés intérimaires. Tous les salariés étaient beaucoup plus anciens, mais mon époux qui arrivait au terme de ses quatre années fut le seul à être licencié !

## d) Les qualités de l'âme

Les qualités de l'âme sont multiples, mais on en retiendra l'humilité, le discernement, la sincérité, la bonté, la perfection, la sagesse, la joie, la félicité. Ces qualités émergent naturellement à mesure que la personnalité se dégage de ses négativités pour entrer dans l'état d'« être », porte ouverte sur le spirituel.

### *Pèlerinage*

*Quel pèlerinage  
Quand on descend dans ses yeux  
Et par le couloir du cœur  
On arrive à la crypte où se tient l'être intérieur,  
Majestueux de lumière, de joie, de douceur,  
Venu du fond des âges.*

### L'humilité

C'est déjà un pas vers la sagesse en reconnaissant ses faiblesses en toute simplicité et modestie, et en étant naturellement soi-même. L'humilité n'est pas de s'abaisser volontairement à exécuter une tâche en faisant fi de son égo.

L'humilité ne se cultive pas, elle se révèle dans une grande liberté intérieure quand l'orgueil s'est retiré. Il n'y a plus de penseur, les situations sont analysées dans la recherche de la vérité et toute erreur peut être corrigée.

L'humilité est une expression du monde de l'esprit à conscience supérieure et en tant que telle, elle « est », tout comme « est » celui qui la véhicule. Elle signifie également une force intérieure par l'union du cœur et de l'esprit et détermine un niveau d'évolution spirituelle. Le sage reste humble en toute circonstance.

### *Humilité*

*Plus croît ton savoir  
Plus petit tu te sens,  
Plus profond se creuse ton cœur  
Par plus de compréhension,  
Et plus grande monte ton ombre  
Tandis que ta tête se penche,  
Pour mieux lever les yeux aux cieux  
Et rendre tes mains vivantes.*

### **Le discernement**

Le discernement est la capacité à soupeser les avantages et les inconvénients liés à une décision de manière à faire le choix le plus intelligent possible. La vie amène à faire des choix qui portent conséquences dans le temps. Le mot discernement en sanscrit signifie à la fois retrait, recul, détachement.

La base même du discernement est d'avoir le recul nécessaire pour envisager une situation dans son ensemble, en ne percevant pas seulement l'aspect extérieur des choses mais aussi la vérité cachée derrière l'apparence. Car nous sommes confrontés dans la vie concrète à deux réalités, la réalité relative à chacun avec l'illusion de la séparation, et la réalité absolue sans interprétation de l'égo et sans attachement.

Dans la réalité absolue l'illusion de la séparation n'existe pas de sorte que si je fais du mal à l'autre c'est à moi que je le fais.

Le discernement fondamental permet d'agir dans une situation donnée entre la vérité ultime et la vérité relative de façon à ne pas commettre d'acte préjudiciable pour les autres et pour soi. L'avidité, la peine, l'aversion, la colère, se présentent comme principaux obstacles au discernement. Car sous leur influence le mental est complètement pris par l'objet de sa haine ou de son avidité et il ne peut plus considérer le contenu psychique avec un recul vis-à-vis de la chose. Il ne peut non plus avoir la préoccupation des principes moraux ou éthiques, et il commet un acte négatif. Discerner c'est ne plus être esclave de notions intellectuelles, automatiques, préétablies. C'est l'entrée dans la sagesse pour avoir développé dans une démarche intérieure sa vigilance, sa disponibilité, son attention, son observation, sa concentration, sa conscience, et ne plus se laisser envahir par des jugements hâtifs et des positions conditionnées causes d'aveuglement.

### La sincérité

Il est nécessaire de se mettre dans un climat de confiance et de disponibilité pour laisser passer l'esprit dans un état de sincérité et de spontanéité. La sincérité n'est esclave de rien, libre de toute empreinte égotique dans son automatisme réactionnel conscient ou inconscient. Son caractère spirituel rayonne l'harmonie dans son langage, avec une résonance particulière sur l'entourage. Cet état requiert la présence à soi-même et l'extériorisation de ce que nous sommes réellement dans notre profondeur spirituelle d'honnêteté, de vérité, d'authenticité.

### La bonté

La bonté est une qualité morale qui porte à faire le bien autour de soi avec indulgence. Partager la souffrance des autres dans l'action reflète la bonté d'âme et la compassion, de même que la pratique de la charité et de la générosité suivant l'application des paroles du Christ « aimez-vous les uns les autres ». La compassion en tibétain signifie « la chaleur du cœur alliée à l'intelligence pratique » toutefois un acte de compassion peut être intellectuel, sans provenir de la nature divine véritable en soi. Aussi pratiquer la bienveillance sans aucune attente, et sans attachement personnel.

Le cœur a la particularité d'avoir une connexion humaine et une connexion divine. C'est par la transcendance de la connexion humaine que l'être s'élève dans la dimension divine, et atteint l'état d'« être». Cet état détermine la participation de l'énergie du cœur dans sa totale liberté à travers tout service rendu à l'autre, et à travers ses paroles. La bonté c'est aimer d'un cœur libre sans égo, sans attente ni intérêt personnel, sans arrière pensée.

### *Servir*

*Besoin de servir, de se rendre utile,  
Une compassion qui nous habite  
Enfouie sous les frustrations et les habitudes  
D'une vie artificielle,  
Mais une inclination naturelle  
Révélant la présence de dieu en notre cœur.*

### *Les uns et les autres*

*Aimez-vous les uns les autres disait-il !  
Mais s'il est louable de tous s'y essayer,  
Les paroles du Christ restent néanmoins d'une portée spirituelle.  
Leur langage n'induit pas la sentimentalité mais l'amour,  
Accessible à ceux déjà sortis de l'enfer de la mentalisation  
Créatrice de conflits, de souffrances, et de division.  
Car l'amour durable, inaltérable, éternel dans l'unité, est à ce prix.  
Aimer l'autre c'est d'abord reconnaître en lui la présence divine,  
Et aimer dieu partout où il est,  
Dans toute création, dans toute créature,  
Au-delà dans l'univers et dans les univers.  
Il est dans le non manifesté, et la source de toute vie,  
Il s'étend bien au-delà de notre compréhension d'humain  
Limitée dans sa perception des mondes vibratoires qui l'entourent,  
Et cependant l'interpénètrent en permanence.*

### *La perfection*

La perfection n'est pas du monde humain c'est bien connu, elle n'existe que dans l'esprit cosmique par la loi unique d'harmonie et d'amour.

Tout ce qui est harmonieux découle du divin. Entourez-vous d'ambiance qui élève l'âme, d'œuvres reflétant la beauté. Habitez votre maison de quelques livres spirituels, de couleurs joyeuses, de musiques sacrées. Le cheminement pour parvenir à la perfection passera par la recherche de l'harmonie, de l'unité, de la vérité, de la beauté sous toutes ses formes. Avec l'harmonie tout est à sa place. Le respect de la morale développe la beauté du cœur en son reflet de l'amour unique. La recherche de la perfection dans sa vie de tous les jours dénote un certain éveil de l'esprit. Rechercher la perfection en invoquant l'esprit des maîtres. La perfection peut être atteinte en une incarnation à condition de s'épurer suffisamment pour que l'esprit en nous retrouve sa réalité céleste, et vibre à l'unisson avec l'esprit cosmique.

### La sagesse

La sagesse signifie en tibétain « la connaissance suprême, essentielle, Primordiale ». Elle représente à la fois la compétence et l'intelligence pour traiter une situation en s'adaptant aux circonstances dans une vision des choses telles qu'elles sont sans y mêler son égo, ni opinion ou jugement. Elle est la lucidité, l'attention, la présence, la lumière de la conscience dotée d'une vue pénétrante et d'un pouvoir d'analyse recevant l'inspiration.

Le sage ne se montre pas, il participe à la communauté de façon silencieuse, à l'écoute, répond sans se laisser influencer, ni s'imposer. Il sait où il en est dans la vie et dans la réalité et c'est-ce qui compte pour lui. Le sage revêt une apparence ordinaire, mais en lui se cache un cœur spirituel.

Quand on ne peut pas changer les situations environnantes, il ne s'agit pas pour autant de s'en prendre à ce qui nous entoure. Au contraire s'efforcer d'observer, et lorsque l'on est capable de prendre du recul par rapport à son égo, on découvre partout la vérité. Penser se trouver ailleurs dans un milieu plus agréable où l'on imagine que tout irait mieux pour soi n'est qu'un échappatoire. Toute notre vie se construit autour de notre égo, aussi pour vivre le sentiment réel du moment présent il convient de faire un travail sur soi-même pour se libérer du jeu de l'égo.

L'esprit de sagesse se place en dehors de toute croyance et de toute considération intellectuelle pour atteindre une compréhension de haut niveau de réalisation car elle devient capable de tout observer de l'intérieur de façon détachée et objective tout en intégrant la loi de l'impermanence relative à la vie de l'humain sur la terre.

### *La sagesse*

*Quand le temps chargé d'épreuves  
A usé le feu de l'amour,  
Il reste la sagesse.*

### **La joie**

Une des principales qualités de l'âme est d'être par nature joyeuse. Si le plaisir est de nature humaine et passager puisque lié à la matière et à son impermanence, la joie s'amorce en l'être humain dès lors que le cœur s'ouvre à l'énergie divine. Elle est le signe et le commencement de la venue de cette énergie supérieure dans un esprit qui se libère progressivement de son mental et de son égo. Elle représente le prélude à l'état de félicité.

### **La félicité**

La félicité n'est pas à proprement parler une qualité, mais découle d'un comportement qui prône l'élévation de l'âme, et ne se révèle que dans la fusion avec l'esprit pur. État de bonheur sans mélange, dans un cœur sans partage et un abandon total, elle survient dans un esprit libre et paisible investi de la nature divine.

Elle se présente comme une récompense, mais elle est la résultante bienheureuse d'une réalisation spirituelle, quand l'être s'établit dans le divin. Elle peut apparaître au cours de synchronicité d'un sentiment de contentement transcendé pour un voyage en dieu qui peut durer d'un instant à l'éternité.

La femme en a une approche directe par le cœur, mais plus souvent l'homme avance dans la voie par une compréhension intellectuelle apportant la paix et une connaissance.

Toutefois cette approche masculine doit être suivie par une ouverture intérieure du cœur pour atteindre la culmination dans une infinie béatitude transcendante, une ineffable plénitude d'union avec le divin dans l'amour. Car en passant au-delà du mental tout tend à se sublimer et à fusionner dans l'absolu qui se fait « un ».

La voie naturelle est la suspension du mental et de l'égo, puisqu'il s'agit d'un retrait du monde ordinaire et de ses valeurs pour un état de conscience ou de supraconscience. Les drogués et les alcooliques recherchent le ciel à travers les produits toxiques qui déclenchent en eux des états plus ou moins dangereux.

### e) Retrouver les qualités de l'âme

Le ciel par notre filiation a déposé les qualités et les vertus dans notre cœur profond en lien direct avec notre esprit. Retrouver les qualités de l'âme pour être heureux et donner du bonheur, c'est les réveiller en soi. Entretenir son esprit à une certaine altitude spirituelle par des lectures ou des expériences personnelles notamment méditatives. Cultiver au quotidien le sens de l'effort, de la persévérance, et être ardent dans la volonté permanente à vivre les qualités de l'âme en les visitant une à une, les visualisant et en s'identifiant à leurs états dans notre vie quotidienne. Quand on ressent une solitude spirituelle, il est bon d'ajouter un maître à sa vie au contact de qui on se sente bien, en sécurité spirituelle, et qui soit un exemple à notre cœur. Il doit posséder une connaissance pour comprendre de façon intégrale notre situation et une parfaite connaissance des techniques. Il doit incarner la compassion sans rien d'autre et doit avoir une présence forte et la capacité à conduire dans la voie de l'éveil. Utiliser une image ou une photo pour s'identifier au maître ou à tout autre personnage même historique auquel on choisit de ressembler. Observer l'expression d'amour de ses yeux, son émanation, sa pureté, et faire entrer en nous cette pureté et cet amour en visualisant son esprit comme une énergie blanche qui entre en nous par le dessus de la tête et descend dans notre cœur. Cette énergie blanche transporte avec elle les qualités divines spécifiques à acquérir ses vertus pour finir par devenir lui, et agir à sa façon dans notre vie de tous les jours.

Formuler des affirmations avec le cœur, de façon paisible pour qu'elles se réalisent. Développer le courage et la patience propres à l'humain pour atteindre la réalisation de ce vœu. Respecter toute vie et toute chose en les considérant « sacrées ». C'est la vie intérieure qui transparaît à l'extérieur dans toutes les qualités rendues visibles.

### *Un maître*

*Un maître est un marchepied,  
De vie en vie nous montons les marches  
D'un escalier qui s'évanouit dans le ciel.*

### *Métamorphose*

*Combien tes yeux deviennent beaux  
Quand ils se mirent dans son regard,  
Et ta tête s'entoure d'un halo  
Défripant ta peau de vieillard.*

*Tu vas seul de bourg en bourg  
Portant en ton cœur son image,  
Et reflétant tout son amour  
Qui égaie depuis ton visage.*

## 4) Le symbole universel de la croix

Toutes les formes de croix comportent une branche horizontale, et une branche verticale, avec un point de croisement.

La **branche horizontale** représente la relation à la nature humaine. Intervient la personnalité et les rapports de l'être avec lui-même et les autres dans la vision de la dualité et de l'égo.

La **branche verticale** représente l'axe sur lequel la force divine céleste descend pour toucher la terre, et la force terrestre monte pour toucher le ciel. C'est dans cette verticalité que se rejoignent pour fusionner en l'humain l'énergie vitale et sexuelle de l'humain qui monte dans la colonne vertébrale, et l'énergie céleste qui y descend.

Le **point de croisement**, d'intersection des deux branches situe la rencontre entre le divin et l'humain. Il correspond à la divinisation de l'être humain matériel. Le cœur psychique est le premier centre spirituel rencontré dans le mouvement d'ascension de l'énergie vitale, et le seul à avoir une connexion humaine pouvant être transcendée pour pénétrer la dimension divine. Ainsi le cœur est le seul point de passage de l'humain au divin, seul point d'intersection, de charnière, de transcendance.

## 5) Les lois de l'existence

### a) La loi de cause à effet, et le destin

Chaque cause produit un effet, et chaque effet remonte à une cause. Rien n'arrive sans cause, l'effet et la cause sont interdépendants. Elle est assimilée au karma des orientaux où elle signifie « faire » dans le sens de l'action.

#### Chacun son destin

Dans le monde animal le destin se limite à la vie végétative, instinctive, s'inscrivant entre la naissance, la maladie, les accidents, la mort. Chaque créature a son propre destin. « *Celui de la poule sera la casserole* comme le disait Omraam Mikhaël Aïvanhov, *celui du loup sera d'être chassé, capturé, massacré* ». Il semble d'après certains témoignages que seuls l'esprit des animaux de compagnie qui auront développé un attachement à leur maître, poursuivront leur vie dans le monde de l'astral en attendant les retrouvailles.

Si l'humain n'échappe pas à la mort par le destin de cette vie végétative, il subit en plus l'influence de son esprit dans le développement de son égo le soumettant à la loi de cause à effets. La vie éternelle de son esprit transmet donc d'une incarnation à l'autre les impressions de son égo jusqu'à leur total épuisement dans l'état de libération. Telle fut l'histoire d'un grand maître tibétain qui souffrait passablement du dos pour avoir dans une vie passée frappé un adversaire dans le dos au cours d'un combat, et avait causé sa mort. A présent libéré de toute réincarnation, ce maître terminait sa vie dans l'extinction de sa dette karmique en souffrant lui-même du dos.

« *La véritable conséquence du bien et du mal n'est pas le bonheur pour l'un et le malheur pour l'autre* » disait Shri Aurobindo. « *Faire le bien nous conduit à une nature plus haute qui nous élèvera au dessus de la souffrance, et faire le mal nous fait descendre vers une nature inférieure qui restera dans le cercle de la souffrance* ».

Dans le monde humain où s'entrecroisent des forces positives et négatives, le présent détermine le futur car toute cause produit un effet dans le temps. Mais l'humain n'étant pas dans la vision juste des choses ne peut pas en apercevoir la cause dans le mouvement de la loi. Il faut passer derrière les apparences pour commencer à comprendre les forces en jeu et leur cause cachée.

### **Nous récoltons ce que nous semons**

Toutes les énergies mises en action, pensées, paroles, sentiments, actes d'incarnations différentes contribuent à produire des effets bénéfiques ou au contraire maléfiques sur autrui, et constitue la trame du destin ou karma. Nous subissons parfois, ou bien nous sommes aidés d'autres fois, par les conséquences de nos comportements de vies passées. Mais c'est surtout l'intention qui va influencer notre destin entre une action qui provoquera inconsciemment de la souffrance, et une action volontairement méchante.

Rien n'est jamais anodin, toutes ces forces en mouvement peuvent nous revenir dans cette vie ou dans une autre, positivement ou négativement en fonction des souffrances ou des joies qu'auront générées nos comportements.

Ainsi nous faisons nous-mêmes notre destin par notre attitude, « nous récoltons ce que nous semons » pour le présent et pour l'avenir jusque dans les vies futures. Voici une petite anecdote pour illustrer le proverbe. Dans ce cas l'effet ne s'est pas fait attendre.

Au cours d'un stage de calligraphie et peinture chinoises animé par maître Ung No Lee coréen âgé de 80 ans et son épouse, une stagiaire quinquagénaire ne cessait de se défouler verbalement sur le maître. Ses propos devenaient au fil des jours de plus en plus injurieux jusqu'à la limite de la vulgarité. Le maître restait toujours souriant, aussi confiante en rajoutait-elle. Vint le dernier jour du stage et le maître alla dans la campagne choisir pour chacun des stagiaires un élément de nature à peindre. Il termina sa distribution par la dame lui tendant un branchage sur lequel déambulait une mante religieuse.

Gesticulant en tous sens, le visage décomposé, poussant de grands cris de frayeur, elle se recula et déclara que non elle ne pouvait pas faire ça.

Ce fut un amusement général chez les stagiaires et le maître toujours souriant lui conseilla d'examiner l'insecte sous toutes ses faces pour pouvoir la reproduire. L'heure de la leçon avait sonné et nous pûmes constater au cours du repas d'adieu que si le maître ne parlait pas beaucoup le français, en revanche il le comprenait très bien.

### **Le partage du destin**

Par ailleurs en partageant la vie d'un compagnon ou d'une compagne nous partageons aussi son karma, de même que le karma familial. En outre la naissance d'un enfant handicapé crée de la souffrance chez les parents ainsi que des problèmes d'organisation. En contre partie elle aide les parents à plus de compréhension et d'amour car pour faire face aux épreuves nous acquérons des forces positives.

### **Le karma collectif**

S'il existe un karma « individuel » découlant de nos pensées, de nos paroles et de nos actions personnelles, karma bénéfique ou non suivant les moments, il existe également un karma « collectif » lié à une population d'individus par rapport à une région ou à une race, et toujours en relation avec des comportements passés. Karma, rappelons-le ne signifiant pas forcément souffrances, mais pouvant aussi générer du bonheur.

### **Pratiques spirituelles**

Les pratiques spirituelles peuvent effacer en tout ou partie les empreintes karmiques négatives influant sur le cours du destin provenant du passé, à quelques exceptions près pour des évènements particuliers inhérents à des résidus karmiques graves de lointains passés et non encore évacués. Le destin n'est en fait jamais rigide ni immuable quand on entre en union avec la nature divine.

C'est pourquoi les prédictions ne sont pas toujours fiables. Les choses ne sont parfois déterminées qu'en partie en raison d'une possible intervention des forces spirituelles sollicitées. Et même si les choses sont pour certaines prévues, organisées, alors que pour d'autres non, cela signifie que la vie a un sens avec une part de libre arbitre et un but d'évolution.

## En conclusion

Le destin dont nous nous souvenons surtout des moments difficiles s'explique la plupart du temps comme étant la résultante de nos erreurs passées et présentes. L'attitude de se poser constamment en victime, s'apitoyer sur son sort maintient dans un état de négativité, de rébellion, de rancune qui accroissent les épreuves. Si l'on comprend que l'on a pu être aussi acteur de souffrances dans le passé, on considère alors ce qui nous arrive comme pouvant être en relation avec nous-mêmes et créer une dynamique positive pour entrer dans l'action à faire le bien et à s'oublier. Car n'ayant pas accès pour la plupart d'entre nous au passé de vies antérieures, nous ne pouvons ni juger les autres ni nous poser en victime mais adopter une attitude d'humilité. Si par ailleurs nous nous rendons attentifs à tout ce qui se passe tout le temps autour de nous, vivre au travers des expériences des autres nous donne des leçons et nous soulage parfois de reproduire ces mêmes erreurs plus ou moins douloureuses par une compréhension directe.

*Rien de ce que nous faisons  
Ou qui nous arrive,  
N'est anodin et sans fondement.*

## b) La loi de polarité

### Applications diverses

De nombreuses applications de la loi de polarité, d'antagonisme, ou d'alternance se retrouvent un peu partout dans le déroulement de la vie de la terre et de la vie sur la terre.

On la constate déjà à l'œuvre dans la position de l'axe nord/sud de la terre dans le cosmos. Ces polarités se sont déjà inversées plusieurs fois dans l'histoire, et continuent de nos jours. Cette loi intervient également dans le fonctionnement des aimants, des générateurs électriques. Les atomes de la matière sont eux-mêmes soumis à cette loi de par leur charge électrique entre les électrons et les protons. Et les êtres vivants n'échappent pas à la règle. Dans la médecine chinoise la santé se situe en un équilibre entre le yin et le yang, l'énergie positive et négative, ainsi que les antagonistes comme le froid et le chaud, le haut et le bas, l'interne et l'externe, le liquide et son contenant, le vide et le plein.

L'informatique repose sur la règle d'opposition ainsi que tout ce qui fonctionne suivant le système binaire. La surface de la terre se répartit entre l'eau et les continents. La règle d'alternance est visible à travers le jour et la nuit, le cycle des saisons, le mouvement des marées, les cycles de glaciation et de réchauffement planétaire. De même qu'à l'apogée de chaque civilisation succède son effondrement.

### Version Homme et Femme

La loi de polarité est également présente dans la constitution de l'être humain, pas seulement au niveau de son état d'âme que nous avons vu dans le chapitre sur la dualité, mais dans la différenciation génétique homme et femme. L'homme et la femme ont été créés complémentaires dans le sens de la procréation et donc d'interdépendance. À l'origine la force de volonté chez l'homme s'exprimait au travers de ses activités. Sa vocation était de fournir la sécurité et les moyens matériels de subsistance à sa famille. À l'inverse la force de volonté de la femme était vécu principalement dans un besoin d'aimer, de nourrir, habiller, enseigner, protéger son environnement familial, prête à se sacrifier pour ceux qu'elle aime. De nos jours la femme développe son instinct masculin pour revendiquer son égalité et gagner le respect qui lui est dû. Beaucoup de femmes dans les pays développés accroissent leur pourcentage d'énergie masculine. Avec l'apparition des familles monoparentales la vie les oblige à s'assumer sur le marché du travail. Il leur appartient cependant de trouver un mode de vie pour parvenir à équilibrer la famille. Par ailleurs les nouvelles générations d'hommes partagent des tâches ménagères améliorant leur sensibilité. Ainsi peut se créer un nouvel équilibre entre homme et femme à condition que tous deux possédant chacun une part de l'autre restent dans l'unité, et s'élèvent ensemble vers l'harmonie. Le but de la vie est l'unité avec le tout dans la complémentarité pour ne former qu'un seul être spirituel.

### c) La loi d'impermanence

Tout sur la terre se transforme en permanence. La graine devient pousse, puis plante, elle fleurit, la fleur se fane et se transforme en fruit qui donne à nouveau une graine. Nous-mêmes naissons de nos parents pour former un embryon qui devient enfant, adolescent, adulte puis vieillard et nous mourons.

Toute création répond à la loi de l'impermanence, car dès qu'il y a naissance il y a mort. A chaque instant nous naissons et nous mourons dans nos idées, dans nos concepts, dans nos états d'esprit. Tout dans notre réalité matérielle psychique et culturelle est sans cesse changeant. Les voitures et les appareillages s'usent, les maisons se détériorent, la famille et les amis partent pour l'au-delà les uns après les autres nous laissant seul.

Tout ce que nous réalisons dans la vie matérielle est appelé à disparaître. Les civilisations n'échappent pas à la loi, après une période d'expansion elles connaissent une période de régression et disparaissent. C'est pourquoi il est nécessaire de vivre au présent, tout en intégrant dans sa vie la loi d'impermanence génératrice de souffrance. La quête est dans la recherche d'un sens à sa vie dans quelque chose de durable.

#### **d) La loi d'interdépendance**

Toute matière du monde minéral, végétal, animal et humain, ne trouve la vie que par sa dépendance à la force cosmique. Concernant la vie de la terre nous ne pouvons pas réaliser toutes les fantastiques imbrications entre les mouvements de l'air, du vent, de la chaleur du soleil sur les océans, déterminant les conditions climatiques et les saisons sur l'ensemble du globe dans un accord parfait avec la nature s'équilibrant sur des millions d'années (et dizaines de millions d'années), que la main de l'humain contrarie à présent fortement. Une autre interdépendance naturelle et réciproque existe entre le monde animal, la nature, et l'homme. Les récoltes du paysan fluctuent au gré des saisons, elles dépendent des conditions climatiques. Face à son environnement la responsabilité de l'humain se trouve directement engagée car si nous sommes liés à la vie de la nature, elle subit notre comportement.

La déforestation nous prive de la transformation du gaz carbonique en oxygène. La surpopulation chamboule l'équilibre de la terre dans la chaîne alimentaire, les besoins en eau potable, la pullulation de déchets. L'interdépendance est partout présente sous de multiples formes et à tous les niveaux de la vie. Toute chose dépend d'une autre.

A l'échelle humaine prendre conscience de la loi d'interdépendance, c'est prendre conscience du lien qui unit tous les êtres vivants, et des influences agissant les uns sur les autres. Dans l'entreprise que ce soit le travail à la chaîne, celui de l'ingénieur, des différents bureaux, ou celui du dirigeant, toutes les tâches s'interpénètrent les unes succédant aux autres dans un ordre bien défini. Dans le système économique mondial tous les pays sont tributaires un temps soit peu les uns des autres, pour les matières premières, les produits alimentaires, l'économie de marché, la bourse, la recherche, la finance, l'armement. La transmission de cœur à cœur d'un maître à son disciple illustre également cette loi. Le cœur ouvert, éveillé d'un maître entre en concordance avec celui du disciple qui reçoit la force et la résonance. Cette résonance lui permet de faire lâcher prise à son mental pour retourner à l'existence pure. Et avant de former un avec le tout comme une vague dans l'océan, ou une goutte d'eau dans la marre ,nous sommes tous dépendants d'un révélateur sur notre route parce qu'une âme éveillée en allume une autre dans une interdépendance générale.

### *Le lac*

*Toutes les images de mon âme  
Se reflètent en volume dans la profondeur de ce lac,  
Limpide comme l'amour de ceux  
Qui ne sont plus des hommes mais des anges,  
Limpide comme l'esprit blotti en chacun de nous.  
Depuis que j'ai roulé de ma feuille de roseau où la pluie m'avait déposée  
Pour me joindre entière à ta grandeur,  
J'ai vu tout un monde habiter dans tes eaux.  
Pourtant quand je recule pour mieux percevoir ces ombres,  
Que transparence je n'ai dans les yeux.  
Il paraît qu'un jour un été viendra et t'emmènera dans les airs,  
Et je resterai là sur quelque caillou avec d'autres frères  
Que la pluie comme moi un jour aura laissés.  
Nous nous regarderons, déchirés,  
Et ensemble referons le lac que tu étais,  
Au pied des roseaux et des joncs jusqu'au prochain été.*

## e) La loi cosmique d'amour

### Définition

Elle ne comporte ni bien ni mal contrairement à la dualité de l'humain. Elle représente la permanence et réside dans l'unité, l'harmonie, le respect de l'ordre de « ce qui est ». L'ordre apparaît et s'établit de lui-même dès qu'il y a harmonie dans la relation avec les autres. La loi cosmique d'amour ne peut se manifester qu'à travers un esprit vide de mental, et un cœur vide de sentiment. Tout conflit, tout combat, tout conformisme, crée le désordre et la souffrance. Le mental finit par détruire l'amour. Dès que l'on compare, on juge, on pèse, on cherche la faille, le point faible, ou que l'on devient possessif, dépendant, il n'y a pas d'amour. Car cet amour ne se cultive pas, il se révèle de lui-même quand cesse la dualité pour laisser place au côté divin de l'individu, apte à regarder, à observer, à saisir la vérité en toute liberté de l'esprit. Tout désir d'un état se situe encore dans le domaine du mental tandis que cet amour caché en chacun de nous est d'origine céleste. Il n'est pas le plaisir, même sexuel, pour lequel la pensée faisant appel à la mémoire crée une continuité. Il n'est pas non plus sorti de la pensée car il « est » de façon naturelle, un état en dehors de toute image, et de toute projection de ce que nous voudrions qu'il soit. Tout penchant égotique exclut l'amour. L'oubli de soi dans une abnégation spontanée ne peut se faire qu'avec la compréhension du mécanisme de l'égo, de ses impulsions et de ses réactions dans le système superficiel de relation au moi et aux autres. De par sa nature l'amour n'attend rien, ne demande rien, il donne sans préméditation. Il rayonne la générosité, la bonté. Sa puissance reste sans limite et ne connaît ni groupe politique ou religieux, ni classe sociale, ni nationalité, ni distance, ni temps. Dans la loi d'amour qui est une loi d'unité tout se passe dans un esprit de synchronicité et de créativité.

### *Unis*

*Votre âme tel un éther s'infiltré dans ma bouche  
Et enivre mon cœur et mon esprit farouche.  
Je la respire ainsi au long de chaque jour*

*Car partout où je vais votre présence m'entoure.  
Cette tiède atmosphère à la pure blancheur  
Voyage en tout mon être, où conscience elle demeure.*

### *Harmonie*

*Sans s'être jamais vus,  
Sans parler le même langage,  
Ils se sont reconnus frères  
Dans l'unité de leurs âmes.  
L'un d'eux avait corps de cheval,  
Un autre avait corps d'homme...  
Le grand rayonnement d'amour  
Partout avait la même noblesse,  
Dans le respect de l'autre  
Qui était soi.*

### **La synchronicité**

Les synchronicités sont des réponses de l'esprit cosmique à l'esprit individuel. Elles apparaissent dans la vie des humains comme des miracles ou des hasards, qui font qu'à certains moments des événements normalement improbables se mettent à exister et semblent se créer spontanément. Elles se manifestent en fait par la concordance d'éléments particuliers à un moment donné rendant possible l'impossible. Si le destin est la conséquence de la loi de cause à effets, la destinée voir la destination de l'humain revêt un caractère divin en le conduisant dans un acheminement au soi pour son retour à l'esprit cosmique. En ce sens la destinée devient synonyme de synchronicité. Notre vie est ainsi jalonnée d'évènements qui nous devancent comme si un esprit bienveillant voyant du ciel ce qui se prépare avance la main pour intervenir et nous faciliter la vie. Ou bien pour nous sauver se crée une situation a priori négative qui dans le temps s'avère positive. Ce fut le cas d'une amie partie pour cinq jours chez un couple d'amis. Au bout de trois jours l'atmosphère étant un peu chargée, elle décida de rentrer. Bien l'en a pris car à la date prévue de son retour un fort orage inonda la région.

Ces constatations restent néanmoins surprenantes même si l'on sait appartenir au « tout » dans une énergie informationnelle. Toutefois si l'on arrive à les remarquer par leur surprenante apparition, on s'aperçoit que ces circonstances bienheureuses se produisent fréquemment dans la vie de chacun.

Un exemple frappant est celui de Philippe Ragueneau comme le raconte le docteur Jean-Jacques Charbonier dans son livre « Les sept bonnes raisons de croire à l'au-delà ». Jean-Jacques Charbonier s'intéressant à la vie après la mort, et prenant connaissance du livre de Philippe Ragueneau « L'autre côté de la vie » décida brusquement de lui envoyer un de ses ouvrages. Quelques temps plus tard il reçoit un courrier de Philippe Ragueneau lui racontant qu'allant chercher du pain chez sa boulangère habituelle, il se rendit compte avoir perdu les clés de sa maison. La boulangère sans savoir ni comment ni pourquoi lui affirma que ses clés étaient posées sur sa boîte aux lettres.

Retournant chez lui il trouva effectivement le trousseau sur la boîte aux lettres d'où dépassait le livre de Jean-Jacques Charbonier. Sans cet événement de clés Philippe Ragueneau n'aurait jamais pu lire le livre, car il partait prendre ses quartiers d'été près de la méditerranée d'où il n'est pas revenu. Il eut juste le temps avant de quitter ce monde, de relater dans un courrier son anecdote à Jean-Jacques Charbonier, précisant que la boulangère fut la première surprise d'avoir eu dans la tête les paroles qu'elle avait prononcées. Il ajoutait qu'après interrogation il avait eu confirmation de l'intervention de son épouse décédée.

Pendant les guerres beaucoup de membres de familles se perdent de vue. Ainsi en 1941 ma belle-mère s'est trouvée hospitalisée au moment où son époux décédait, victime d'un bombardement. Ses jumeaux alors âgés de deux ans et demi étaient placés en nourrice à la campagne. A sa sortie d'hôpital elle prend le car pour regagner son domicile, sans savoir où se trouvaient ses enfants. Dans le car elle lie connaissance avec une jeune inconnue qui s'avérait travailler en qualité d'infirmière dans l'hôpital qu'elle venait justement de quitter. Et fait étrange, cette personne savait et se souvenait du lieu où avaient été envoyés les enfants. Il ne restait plus à la maman qu'à aller les rejoindre pour les ramener à la maison.

## Créativité et création

### - *Créativité*

Selon Aristote l'être humain dispose d'un intellect passif lié aux sensations, et d'un intellect actif qui vient du dehors et est la conscience. Pour les personnes parvenues à un certain dépouillement de leur égo et à l'ouverture du cœur spirituel, une passerelle peut se créer entre ces deux cerveaux, le gauche attaché à la personnalité et son « **intellect passif** » ou « **intelligence** », et le droit relié à « **l'intellect actif** » ou « **intuition** ». Sinon dans les autres cas l'activité du cerveau se portera davantage soit vers le cerveau gauche soit vers le cerveau droit sans qu'existe de passerelle entre les deux côtés.

Le cerveau gauche dans la création artistique reproduit l'extérieur de la chose avec un regard intellectuel, assez rigide, tandis que le cerveau droit en s'intégrant à la chose va représenter son esprit, accentuer son caractère particulier pour le faire ressortir de façon à permettre sans erreur possible son identification.

Par la perception des cinq sens à l'état subtil le cerveau droit entre en relation, en résonance avec l'âme de la chose car l'individu comme la chose font partie de l'ensemble cosmique, du tout. Par le biais de la créativité nous retournons à la loi d'amour dans son retour à l'unité où nous nous rejoignons tous en une seule âme ou esprit. Partant de cette unité à l'échelle cosmique, l'intuition nous traverse pour créer à travers nous dans tous les domaines possibles de la planète que ce soit au niveau technologique, scientifique, ou autre, avec parfois des avancées considérables.

Car aux dires de mon père au cours de ses voyages une fois dans l'au-delà, la recherche spatiale dans d'autres galaxies serait si différente de la nôtre que l'on ne peut imaginer leur degré de perfectionnement. Quand je crée j'appelle l'inspiration. Une fois pour n'en citer qu'une je préparais un panneau laqué et je voulais un décor dans la pure tradition des laques de chine. Je pris le pinceau et les traits se succédèrent les uns aux autres sans aucune intervention de ma part, le pinceau courait sur le panneau dans une facture qui n'était pas la mienne et néanmoins superbe.

Le véritable bonheur de l'humain consiste dans l'activité de son intellect actif, son esprit, en lien avec l'universel.

### *Ô inspiration*

*Quand tu pénètres le cœur d'un poète  
Sa plume écrit une chanson,  
Et si l'on oublie sitôt la lettre  
On retient à jamais sa vibration.*

#### *- Création*

Tout dans l'univers est énergie dans une infinité d'états de conscience. Tout est constitué de particules vibrant sur des fréquences particulières qui définissent l'apparence des choses.

De la sorte la matière prend une apparence ou une autre suivant la composition et l'accrochage de ses atomes.

Les maîtres authentiques sont ainsi capables par la puissance de leur concentration, leur visualisation et leur foi totale en l'esprit de rassembler des particules pour créer de la matière.

Ce fut en l'occurrence le cas de Saint Séraphim de Sarov qui déposait le soir venu un biscuit dans un sac en toile, et trouvait le sac rempli de ces gâteaux le lendemain matin.

Ce fut probablement aussi le cas du Christ dans la multiplication des pains et des poissons.

### *Dieu*

*Sans dieu je ne suis rien,  
Rien qu'un humain sans lumière  
Privé de la capacité de créer.  
Ce n'est ni de la modestie, ni de l'humilité,  
C'est la vérité.  
Car si j'ai des dons ils sont de dieu,  
Ils viennent quand je me hisse à lui,  
Et qu'alors dans sa bonté il se manifeste.*

## 6) 10 règles de vie

Changer sa vie c'est changer ses états de conscience pour aller vers plus de bonheur et de liberté intérieure. Pour y parvenir il est nécessaire de s'imposer une ligne de conduite respectant la loi cosmique d'amour qui nous régit, tout comme elle régit notre univers. Notre bonheur c'est aussi le bonheur de l'autre car contrairement à l'apparence nous sommes tous dépendants les uns des autres.

### 1) Ouvrir son cœur

#### Le matin ouvrir son cœur

Commencer le matin par ouvrir son cœur et faire en sorte que le positif enveloppe notre personne et prépare la journée. Porter son attention à ne pas nuire et « *Faire à autrui ce que nous aimerions que l'on nous fasse* ». « *Aime ton prochain comme toi-même* » disait le Christ. Pourquoi ne pas commettre d'actes négatifs ? Tout simplement parce qu'ils enferment, provoquent la souffrance, et créent la confusion dans l'esprit. Faire un acte négatif est comme avaler un poison.

#### *Quelqu'un à aimer*

*Avoir quelqu'un à aimer  
N'est-ce pas le plus beau cadeau de la terre !  
Quelqu'un à qui penser,  
À qui dédier ses actes de la journée,  
Quelqu'un qui écoute notre colère  
Et qui te dise « je t'aime »  
Quand tu es fatigué.*

#### Chacun de nous a sa place sur la terre

Chacun a sa place dans la société, chacun est important et a un rôle à remplir auprès des autres. Aider en toute occasion à commencer par sa famille, mais pas seulement.

Partout ailleurs dans la rue, au travail, quelqu'un peut avoir besoin d'être secouru physiquement ou psychiquement, d'être conseillé pour des problèmes personnels, encouragé, écouté, réconforté, protégé. Chacun apporte son caractère, ses talents, même une personne handicapée peut servir à faire évoluer l'autre dans sa compréhension, son acceptation, ou forcer au respect. Tout a une valeur que notre ignorance nous cache. Apprendre à communiquer pour vivre ensemble. S'efforcer de donner un aspect positif à la vie des autres. Tout le monde mérite le même respect Nous sommes tous des êtres humains et tout le monde peut connaître dans sa vie des moments de laissé pour compte suite à un licenciement, une séparation, ou le décès d'un proche. Apporter sans crainte du soutien à tous avec tolérance, compréhension, compassion, enfants, vieillards, malades, mourants, errants, sans oublier que nous sommes tous liés et dépendants les uns des autres. La seule loi cosmique est la loi d'amour et d'harmonie.

Des expériences scientifiques ont montré que dans la vie familiale les enfants avaient davantage besoin de se blottir que de se nourrir. Un proverbe égyptien dit « celui qui n'a pas été rassasié à la table de son père, ne le sera plus jamais » ce proverbe n'est pas seulement valable pour la table. En absence d'amour, d'attention, d'encadrement, les enfants développent la violence. S'installe alors dans la société les sentiments d'indifférence, de mépris, de haine, pour le monde de demain. On voit là à quel point l'enfance est déterminante pour le reste de la vie psychique et affective. Ceci nous montre la gravité de la situation dans l'abandon de l'enfant laissé à lui-même au sein de la famille, d'autant que l'on est responsable de ce que l'on crée, en l'occurrence son enfant. L'enfant se développe, s'éduque, se construit par l'exemple des parents. Quand on est parent on se doit donc de se tenir convenablement sur soi, dans ses pensées, ses actions, ses paroles, pour son enfant afin de lui servir d'exemple, de référence.

### *Sans eux*

*Un jour il m'a dit :*

*« Sans eux Je ne suis rien,*

*Et c'est quand ils paraissent avec toutes leurs misères*

*Que je m'éveille à la vie,  
Que mes yeux s'allument et s'animent,  
Qu'un feu monte le long de mon corps  
Pour chauffer mon regard et rendre mes gestes apaisants.  
Sans eux je ne suis rien,  
Et quand ils sont présents je sais seulement  
Écouter, comprendre, et aimer ».*

### *Mes lois*

*J'ai débridé mon cœur  
Pour entrer dans la vie de la sainteté,  
J'ai fait de l'humilité mon épouse  
Et mes seules lois sont les lois de l'amour.*

### **Se montrer généreux dans le partage**

Pratiquer la bienveillance envers ses collègues de travail, ou toute autre personne avec qui les relations sont un peu délicates, en leur envoyant des bonnes pensées et de petites attentions aux moments propices. Vous pouvez aussi donner votre sourire, il permet à l'autre d'exister, de sortir de ses soucis, de respirer du bonheur, donnez dans la joie. Certaines personnes ne savent pas recevoir parce qu'elles ne savent pas donner. Faire en sorte d'améliorer ou de faciliter les rapports humains.

Quand c'est possible ouvrir son cœur au partage suivant ses moyens sans mettre les siens en danger. Toujours donner sans le regretter. Soulager la souffrance où elle est en pratiquant l'offrande à qui a besoin de manger sans se soucier de ce qu'est la personne. Faire le bien quand c'est possible, avec tolérance et compréhension vis-à-vis de la détresse humaine, sans tomber dans la faiblesse sentimentale ni être emporté par ses émotions. Rester stable dans l'ouverture du cœur en s'appuyant sur sa force intérieure. Donner de son savoir dans le partage. Dans notre société actuelle le savoir est source de pouvoir sur les autres, notamment dans le travail. Cette situation détruit toute possibilité d'entraide et d'intégration, et est contraire à la loi universelle d'amour. Cependant le partage doit rester un état d'esprit, ni de commerce, ni de duperie, mais de sincérité et d'honnêteté réciproque.

### *Le don*

*Quand le don jaillit du cœur  
Quelle paisible joie en retourne,  
Et le monde offre son visage des jours d'allégresse  
Où tout chante et enchante  
Jusqu'à l'explosion de notre amour en amour infini.*

### *Sourire*

*Chacun de nous a une manière de servir,  
Mais la plus belle de toutes reste encore le sourire.  
Du cœur, le sourire transmet le précieux don  
Au regard cherchant l'écho dans le profond.  
Le sourire du sage détend le malade aux abois,  
L'unissant à son souffle, le réchauffe de joie.  
Sourire c'est communier ou donner de sa vie,  
Reconnaître ou servir au temple de bhakti. (amour)*

## **2) Se discipliner**

Rester propre sur soi, sur son corps et dans sa tête, en s'engageant dans des disciplines régulières physiologiques, mentales et spirituelles.

**Disciplines physiques** (se reporter en troisième partie pour les exercices)

Pour lutter contre l'invasion d'émotions négatives, il faut être attentif à se maintenir en forme et éviter de tomber dans des états de fatigue ou de stress qui tirent l'esprit vers le bas.

Le matin réveiller le corps par des ablutions. Se détendre, se décontracter, s'oxygéner, accroître sa vitalité par un travail sur l'énergie. Marcher dans la nature quand cela est possible pour se vider la tête et reconstituer les cellules de son corps. Suivre une alimentation adaptée à ses besoins.

Se tenir propre sur soi et en soi. Pauvre ne signifie pas sale. Prendre soin de ses vêtements sans forcément se préoccuper des modes aux blue-jean déchirés, frangés, traînant par terre dans les rues sales entre les crachats et les crottes de chien. Faire preuve de dignité, car comment respecter les autres sans commencer par se respecter soi-même.

Se rendre responsable de ses actes dans la procréation. Pourquoi donner la vie si l'on sait qu'ensuite les moyens vont manquer pour élever, éduquer, donner sa chance à l'enfant.

### *Ressourcement*

*Dès que l'on se ressource dans la nature si belle  
On ressent comme un bien-être, une liberté,  
Propices à la communion par l'ouverture du cœur au monde.  
Ce ressourcement est le retour à la bonté fondamentale,  
Présente en chacun de nous.*

### Disciplines mentales et spirituelles

Elles nous renvoient au chapitre sur l'égo. Chacun de nous est capable de détecter dans ses propres paroles, ses pensées, ses actions, ce qu'il y a de déviance, d'intérêt personnel ou d'égoïsme. Penser et agir non par rapport à son égo et son conditionnement, mais en esprit libre de toute influence, écoutant la voix de son cœur et de la conscience pure. Se défaire de la souffrance par un engagement dans l'effort à se rendre responsable de sa vie. Epurer son cœur des négativités par la compréhension, la respiration, la méditation, la prière.

Cultiver la patience, la persévérance, « *la goutte d'eau finit par percer le plus solide* » (Maître Dogen). Car la maturation demande du temps et ne peut pas être devancée. Canaliser l'énergie vers le bon, le sain, le vrai, le beau.

Cultiver un état de bonheur en pensant à quelque chose qui réveille le cœur, qui donne de la joie, et prolonger cet état au maximum. Chercher à le reproduire le plus souvent possible par l'imagination afin qu'il devienne naturel. Demeurer joyeux et rire des problèmes de l'égo pour les chasser de notre vie.

### 3) Se suffire dans le simple

Trouver le bonheur dans les choses simples. Il n'est pas nécessaire de beaucoup posséder pour être heureux je dirais même que c'est le contraire car plus on possède et surtout des choses de valeur plus on est habité par la peur de perdre ou de se faire voler.

De plus quand on amasse des trésors sur la terre, là où est le trésor sera son cœur.

Se satisfaire de ce que l'« on est », et ce que l'« on a », et conjuguer le verbe « être » à la place du verbe « avoir ». On trouve toujours des gens plus intelligents que soi, ce n'est pas pour autant qu'il faille se sentir diminué, à chacun sa place, son évolution, son destin. Quand on a été habitué à ne rien posséder on se satisfait de peu de choses et se débrouille d'un rien. Vivre dans un état de contentement sans raison extérieure et pour cela donner constamment un sens à sa vie. Choisir une direction, et procéder à des choix en tenant compte de ses priorités.

### *Les désirs*

*Quand d'habitudes tu t'enfermes dans la roue folle des désirs  
Et sautes à perdre haleine de caprice en caprice,  
Sors de tes rêves et pense à ces enfants  
Qui mangent de la terre pour faire taire leur ventre,  
Pense à ces travailleurs de quinze ans au froid de l'hiver  
Dont le maigre salaire va nourrir sœurs et frères,  
Pense à ces vieux au corps usé par le devoir  
Et sans autre espoir que de te rendre heureux,  
Pense aux autres, pense à eux, pense à la vie.*

#### **4) Admirer**

Admirer est un moyen de sortir de la gangue humaine en élevant son esprit. Pour cela il faut apprendre à regarder, et prendre le temps qui n'est jamais perdu d'admirer, de contempler, de s'émerveiller devant toutes les beautés existant partout sur la planète, de la beauté morale à la beauté de la nature, des animaux, des arts, il y a le choix. La contemplation est une activité du cœur et de l'esprit. Sans beauté il n'y a pas d'épanouissement, il n'y a pas d'amour, elle donne un sens à la vie pour échapper à la médiocrité.

Voir le bien dans les autres partout autour de nous. Admirer les qualités de l'âme et se réjouir de leur présence. Percevoir la beauté dans les moindres détails de la vie quotidienne. Les moments d'admiration sont du pur bonheur dans un état de joie, de paix intérieure, de silence mental.

Ils sont précieux et à renouveler le plus souvent possible, car ils nous font pénétrer dans la dimension divine en nous faisant connaître l'état d'« être » et découvrir le sens du sacré.

### *Microcosme*

*N'est-il pas merveilleux d'être assez petit  
Pour habiter un coucou jaune au cœur mêlé d'orange,  
Ou ces clochettes mauves gonflées et douces comme des seins  
Perchées en grappes au haut d'épaisses tiges,  
Pour contempler les fins dessous blancs mouchetés des orchis roses,  
Et pour se baigner dans des gouttes de rosée  
Chauffées par le soleil du matin au creux des feuilles,  
Pendant que s'ébranle la file des chenilles  
Ondulant en un long serpent marron aux flancs velus argentés,  
Au milieu des senteurs des narcisses jaunes, des violettes,  
Et des pommes de pin rouilles tombées au sol.*

### *Montagnes*

*Montagnes qui nous comblez au-delà des espérances  
De champignons, de baies, et de belles élégantes,  
De parfums, de feuillages qui distribuent leur vie,  
De sources, de cristaux couleur de paradis,  
Et de paix, de silence qui nous hisse aux sommets  
Où tintent les étoiles, chuchotant leurs secrets.*

## **5) S'adapter sans cesse**

Savoir s'adapter aux situations qui se présentent constamment dans notre vie est un signe d'intelligence. La pensée étant créatrice il nous faut apprendre à penser juste et par soi-même. Ce que font les autres ne nous regarde pas, en revanche ce que nous faisons est notre affaire car rien n'arrive par hasard. Eviter les discussions basées sur l'intellect qui fatigue et trouble l'esprit. Dans les conversations entre amis se réserver des moments de silence pour rester toujours présent à soi-même. Ne jamais se laisser aller à des automatismes du conditionnement. Prendre le temps de la réflexion et prévoir l'interprétation et la transformation possible des paroles pour éviter tout quiproquo.

Ne pas se laisser déborder, ni distraire pour contrôler ses émotions et garder conscience afin de rester dans la vérité des choses.

S'accepter avec ses misères et accepter ce qui arrive, car se révolter n'avance à rien d'autre qu'à altérer son état de santé. Accepter de perdre, accepter certaines situations comme celle de recevoir et se soumettre à des ordres ne répondant pas à notre égo. Car dès qu'il y a acceptation le problème de l'égo disparaît. Quand on ne peut pas changer les choses autour de soi c'est à nous de nous adapter et d'accepter la situation afin de ne plus en souffrir. Passer par-dessus son égo, ses désirs irréalisables et se mettre dans la disposition d'aimer. Faire son travail avec joie et compassion. Aucune activité n'est dépréciative si ce n'est l'état d'esprit dans lequel on l'exécute.

### *Intelligence*

*La véritable intelligence  
Est l'intelligence du cœur,  
Avec la connaissance du vécu  
Dans son âme, dans sa chair,  
Dans la naissance de la conscience,  
Et l'élan vers le divin.*

## 6) Ne pas juger

Le vrai respect est de ne pas juger. Contrôler son état d'esprit pour ne pas se laisser entraîner à participer à la médisance environnementale qui porte au jugement. Tout jugement induit en erreur par manque de discernement, et est contraire à la communication. « *Ne jugez pas afin de n'être pas jugé car du jugement dont vous jugez on vous jugera, et de la mesure dont vous mesurez on vous mesurera* » disait encore le Christ.

Il ne s'agit pas de ne pas juger pour éviter une punition, mais comprendre que tout acte, toute parole, toute pensée représente une cause produisant un effet s'inscrivant dans la loi du destin. Se juger ou juger l'autre demande aussi à apprendre à se pardonner et à pardonner aux autres. En observant sans juger il n'y a pas de pardon à donner.

## *Hypocrisie*

*Pour ne pas souffrir des hypocrisies de nos frères,  
Tout comme le saint ne regardons que leur amour,  
Et si même leur cœur était empli de noirceur  
S'y cacherait bien une paillette de chaleur  
Dans la profondeur des faiblesses.*

## 7) Ne pas se plaindre

Se plaindre n'est pas dans un état d'esprit normal. Soit la personne est fatiguée, en mauvaise santé, ou bien elle fait des efforts au dessus de ses forces. Sinon un esprit porté à se plaindre sans cesse, à compter ce qui lui manque, est nécessairement tourné vers la négativité dont l'envie et aussi porté à critiquer, à médire, et de là à crier vengeance, à vouloir punir. Car lorsque la négativité s'infiltré dans le mental on ne l'arrête pas. Elle se répand insidieusement jusqu'au paroxysme où elle se dévoile dans une extériorisation si visible, qu'il est temps de prendre conscience de sa présence et de la combattre pour dissoudre les problèmes en préparation.

## *Chez soi*

*Si la fatigue d'une longue absence altère ton esprit,  
Si de trop lourdes peines referment ton cœur,  
Bats en retraite, rentre chez toi,  
Et respire chaque pierre, chaque tuile,  
Toutes rayonnent ton âme,  
Toutes te rendent ta paix.*

## 8) Ne pas critiquer

La critique est aisée c'est bien connue. Mais lorsqu'elle découle d'un état d'esprit elle devient une maladie du mental, malsaine, et difficile à déraciner en raison de son habitude. Il faut vraiment le vouloir et développer la vigilance pour rompre le système. La critique directe ou maladroite même légitime, peut créer de la souffrance chez autrui ce qui implique une cause et des effets. Elle divise à l'inverse de la loi cosmique d'unification.

## *Critique*

*Laissons dire, laissons critiquer,  
Purifions nos corps et nos cœurs en silence,  
Seul compte ce que nous sommes dans la réalité,  
Où tout jugement de l'homme prend figure d'inconscience.*

### 9) Pratiquer un art

Pratiquer un art permet à l'esprit de s'évader de la nature humaine et de ses souffrances, afin de retrouver à travers la sublimation la joie et l'esprit intuitif. L'art est présent dans tous les domaines de la vie quotidienne car toute activité peut devenir un art à condition d'être l'expression de l'amour que ce soit dans le choix de ses vêtements, la décoration de sa maison, la fabrication d'objets ou leur réparation. Les couleurs, les formes, les matières, les parfums tout concourent à une recherche de beauté artistique. L'art c'est la vie mais aussi une thérapie avec la palette de possibilités artistiques existant dans le monde de la matière entre cuisine, jardinage, musique, danse, couture, peinture, écriture, bricolage, l'étude de la nature, l'architecture, visiter les musées et bien d'autres, stimulez les idées car chaque esprit peut trouver à s'exprimer avec bonheur.

Point n'est besoin d'être riche pour se sentir bien dans sa vie et aborder les autres avec confiance. De plus comme cela a déjà été dit, chacun de nous possède un pouvoir créateur. Aujourd'hui les informations nous sont plus accessibles qu'autrefois, les suggestions foisonnent. Il suffit de penser que l'on est capable de faire, de croire en la réussite, et chercher dans son cœur ce qui peut nous apporter du bonheur. Ne vous contentez jamais de médiocrité. La qualité des enseignements n'est pas proportionnelle à leur prix, il faut avoir à faire à des gens simples, honnêtes, sincères, qui veulent transmettre. S'adresser au véritable artiste, au maître. Le moment de l'étude fait naître des sentiments de frustration. Mais ne pas se décourager car avec l'expérience et la maîtrise apparaît une telle joie et une satisfaction personnelle de création et de dépassement. On est d'un coup devenu plus grand tout en trouvant un sens à sa vie. Platon disait à ce propos « le beau est la splendeur du vrai ».

## *Calligraphie*

*Quand en peignant une calligraphie  
Je pense à toi maître Lee,  
Tu m'apparais dans toute ta majesté.  
Ta présence rayonnante d'émanation divine  
Communie avec mon esprit  
Dans un bonheur inouï de fusion des âmes en dieu.*

## *Heureux*

*Heureux celui qui admire  
Heureux celui qui crée  
Car il aime.*

## 10) Faire le point

Faire le point chaque soir avec soi-même est des plus profitable pour se souvenir des événements dans le frais. Il importe d'apprendre à se connaître, de prendre rapidement conscience de ses erreurs de la journée non seulement pour pouvoir les corriger sans délai et mettre les choses au point avec les autres, mais aussi pour en tirer la leçon.

Pour tout ce qui a été positif, il est bon de savoir ce qui peut apporter du bonheur afin de le renouveler. Boucler la boucle chaque soir permet de ne pas accumuler des ressentiments, des malentendus, des quiproquos, créant par la suite des malaises dans des situations irrécupérables si trop tardives par rapport à l'évènement, ajoutant au destin.

Faire régulièrement le point permet aussi de réfléchir, prendre une direction, faire des choix, afin d'être toujours satisfait de soi-même dans la recherche du bonheur. Se remettre en question tout au long de sa vie évite de ressentir au moment de mourir le sentiment de n'avoir jamais bien vécu. Si le présent prépare le futur, le départ reste un moment important de sa vie.

*« Quand la vie insiste à nous montrer l'impermanence des choses,  
Il est temps de prendre conscience du temps qui passe,  
Et de faire le point avec soi-même ».*

Ces quelques lignes étaient destinées à une amie qui n'a pas pris un seul instant pour elle dans sa vie de labeur, jusqu'au jour où elle s'est vu atteinte d'un cancer pour nous quitter six mois après. Elle n'a pas eu le temps de se préparer au départ, de mettre ses affaires en ordre. C'est pourquoi il est utile de faire régulièrement le point car le temps nous dépasse.

### *Marche à la vie*

*Quand se retire l'heure des mystères  
Paraît l'unique réalité,  
Libératrice devant tout l'univers  
Où l'être a fini de se chercher.*

*Quand l'esprit rassasié du savoir  
Retrouve la paix chère à son enfance,  
Chaque instant est présence et gloire  
Et l'être se concentre pour tenter sa chance.*

## 7 ) Le but de la vie

Par rapport au but de la vie on pourrait distinguer trois groupes d'êtres humains. Ceux qui vivent exclusivement dans la matière, ceux qui cherchent parce qu'ils entrevoient une autre vie en dehors de la matière, et les êtres spirituels. Il y a aussi le but de l'être humain et celui que poursuivent des êtres dans le cosmos pour aider la terre.

### a) A l'échelle humaine

L'être « ordinaire »

L'être ordinaire s'identifie au corps, il se meut tout au long de sa vie entre deux impulsions fondamentales l'une d'attachement et d'attraction à ce qu'il désire, l'autre de répulsion, de rejet de tout ce qu'il ne veut pas. Cette dualité le maintient dans des conditions humaines motivant ses buts. Il aspire à la notoriété, au pouvoir, à s'attirer des faveurs, au bonheur à travers un bien-être physiologique et mental dans un monde de matière. Il développe le besoin de sécurité dans la possession, ce qui ne l'empêche cependant pas dans certains moments de rechercher ses racines dans ce qui relève des traditions, ou dans tout ce qui possède une âme et une part de mysticisme, comme si inconsciemment il désirait communiquer avec une dimension qui le dépasse, dont il ne connaît rien et n'en ressent qu'une vague intuition. Bien qu'étranger au monde de l'invisible dont personne n'ose parler ouvertement, il montre un intérêt accru pour tout ce qui parle d'un autre monde et du ciel.

Comme un but secret l'humain a besoin de s'évader vers un ailleurs, vers l'amour vrai, vers une autre réalité à la puissance créatrice « magique ».

Toutefois ses buts, ses choix, se portent sur la recherche du bonheur à travers tout ce qui est matériel.

*« Tout ce que tu cherches existe en toi,  
Le merveilleux prend vie dans tes pensées ».*

## L'être « en recherche »

Il prend conscience de la souffrance. Son but devient d'en sortir par un travail personnel car il entrevoit qu'il existe autre chose que la matière. Autre chose qui peut apporter la paix, le bonheur dans son esprit. Curieux il va investiguer dans le cheminement vers le soi pour un mieux-être par un contrôle de son égo, de ses conditionnements et de ses servitudes, avec un lâcher pris jusqu'à sentir la vérité qui se cache derrière toute chose et toute vie. Il sortira des conditions de l'enfermement de son esprit pour avancer dans ce qui peut représenter le prélude à la vie spirituelle, tout en gardant un ancrage dans la vie matérielle. Celui qui cherche découvrira sa véritable nature car nous sommes déjà ce que nous cherchons.

### *La vie de l'esprit*

*Mon esprit émerge de sa léthargie  
Quand en chemin je croise des qualités de l'âme.  
Mon cœur reprend vie jusqu'à l'excitation  
Et le monde s'ouvre à mon regard intérieur.  
Je suis amoureux des talents de l'esprit,  
Quel régal une telle rencontre  
Qui peut se prolonger à volonté  
À l'insu du monde alentour.*

## L'être « spirituel »

La vérité est UNE dans le bonheur, la joie, la paix, la connaissance. Le but de l'être spirituel est la réalisation du soi, s'identifier au soi, et vivre la réalité cachée derrière toute chose dans la recherche de la perfection. Il aspire constamment à un idéal élevé et développe les qualités et les vertus déposées en lui comme en chacun. Son esprit est éveillé. Son but est de perdre tout attachement pour un état impersonnel, un amour inconditionnel, et retourner à l'esprit pur. Mais aussi de penser aux êtres qui souffrent dans le monde et d'émettre des prières et des souhaits pour dissiper la douleur dans un esprit de compassion.

La spiritualité est le domaine des sages, des mystiques, des êtres illuminés. Tous partagent la même vérité par la même vision, le même état de conscience, la même compréhension, la même perception, le même langage.

Ils rejoignent l'unité cosmique en sortant du processus de réincarnation. Leur rôle est de recevoir pour transmettre, devenir des serviteurs de dieu en aidant leur prochain dans la voie de l'évolution de l'esprit afin de libérer les êtres de la souffrance. Il est également de diviniser l'humain et la terre en faisant descendre la lumière dans son environnement, et en faisant descendre les qualités du ciel sur la terre.

### *Laboureur divin*

*Tu fouilles les esprits et laboures les cœurs  
Écartant du chemin chaque pierre de tiédeur  
Sous laquelle attend la vie.*

*Ta terre est un ventre à l'éternité ensemencé  
Où de tes mains nues tu dégages avec sérénité  
Chaque pépite remontant à fleur du jour.*

*La terre sombre et inculte s'anime de divin  
Sous ton regard, sous ton cœur, et le miracle de tes mains,  
Pour devenir champ céleste, champ d'amour.*

*Là haut scintillent les étoiles de la ronde enfantine  
Moisson de la vieille terre couleur de cornaline,  
Que dieu par ton amour laboure.*

## **b) A l'échelle cosmique**

### **En rapport avec l'être humain**

La destination de l'humain est de retourner à l'énergie cosmique. C'est pourquoi le but à l'échelle cosmique est l'évolution spirituelle de l'âme humaine individuelle à travers ses prises de conscience dans les épreuves, afin de restaurer la filiation et la communication avec « l'esprit céleste ». Nous sommes soutenus et aidés en cela par des esprits cosmiques au cours des réincarnations successives jusqu'à atteindre la perfection qui est en nous et réintégrer la force cosmique. La perfection est la loi de l'univers entier. « *Soyez parfait comme votre père céleste est parfait* » disait le Christ.

## *Unifié*

*Se sentir unifié dans son cœur  
Et présent dans son esprit,  
Plus de séparation, de toi, de moi, de lui,  
Mais un seul être aimant et libre  
Élevé à la dimension divine,  
Resplendissant la lumière des justes  
Dans un monde transcendé.*

### **En rapport avec la terre**

Toutes les splendeurs de l'esprit céleste se retrouvent dans l'esprit pur des terriens. Ce qui revient à dire que ce qui est en haut est aussi en bas mais de façon encore très embryonnaire pour nous. Le but céleste est de faire de la terre un astre de lumière habité d'êtres de lumière en remplaçant toutes les particules du corps par des particules de lumière. Certains initiés ou maîtres se sont déjà essayés à la tâche, mais le temps n'est pas encore favorable à cette transformation totale toujours du domaine du but à atteindre. L'évolution se tourne sans cesse vers la lumière qui est harmonie, et d'autres planètes nous devancent dans la perfection.

## 8) La mort

### En un mot

Le mot « mort » signifie « vie » en sanskrit. Concrètement la mort clinique intervient aujourd'hui avec l'arrêt des fonctions cérébrales attesté par un électro-encéphalogramme. Cependant la mort véritable est le moment où le corps « rend l'âme » qui l'habitait. Cette séparation se fait par la rupture de la corde d'argent, canal d'énergie subtile qui relie l'âme au corps. La différence est importante car une personne en état cataleptique voit toutes ses fonctions cérébrales quasiment inexistantes, et peut être considérée comme morte sans que ce soit la réalité puisque sa corde d'argent relie encore son âme au corps.

L'état cataleptique peut durer de quelques minutes à un mois paraît-il chez des moines bouddhistes tibétains. Nous avons eu connaissance du cas d'un homme qui tombait dans cet état en recevant dans les yeux un éclat de lumière provenant du reflet du soleil sur un pare-brise de voiture dans la rue. Transporté à l'hôpital et déclaré cliniquement mort, il a plusieurs fois échappé de peu à son enterrement sur l'intervention des siens.

D'après des témoignages de médecins ayant assisté des mourants et les études faites sur les EMI (expériences de mort imminente) l'âme sort du corps. Nous traversons la lumière cosmique d'amour et de plénitude avant de rejoindre le monde astral pour les morts, ou de revenir sur terre dans les cas d'EMI. Une nuit « on » m'a fait vivre le processus de la mort. J'ai alors pu voir que toutes les énergies réparties des pieds à la tête se rassemblaient au cœur avant de sortir du corps en une seule âme souvent par le dessus de la tête. Dans l'ordre des choses l'esprit quittant le corps devrait rester dans cette lumière, réintégrant l'univers dont il est issu. Cette logique est faussée par la survie de l'égo dans ce qu'il représente d'attachement à des concepts, des addictions, des sentiments. Il s'agit donc de se préparer à la mort en nettoyant son esprit de façon à partir le plus propre possible, pardonner et être pardonné, s'être libéré

des servitudes, des ressentiments, de tout ce dont on ne veut pas se charger ailleurs, se réconcilier avec tout le monde. Penser à dire aux siens que l'on les aime, ne pas attendre qu'il soit trop tard.

### *Trop tard*

*Pourquoi faut-il la séparation  
Pour lancer dans un cri de désespoir  
Tout l'amour que nous nous ignorions  
Et dont l'écoute restera sans espoir.*

En occident nous avons l'habitude de posséder les nôtres ce qui rend la mort d'une personne aimée, et notamment celle d'un enfant plus terrible encore. Mais la souffrance peut être atténuée si l'on comprend le sens de la vie, et que la personne ou l'enfant qui part a fait son choix avant de s'incarner. Plus l'enfant part jeune, plus son esprit est évolué et a terminé son épreuve terrestre. De plus si le parent reste dans son amour au lieu de s'enfermer dans la tristesse, il peut parvenir à communiquer avec l'esprit de son enfant. Il verra qu'il est heureux ailleurs et qu'il a même la capacité de le guider spirituellement car une fois la barrière de la matière disparue l'esprit retrouve sa véritable origine divine et la connaissance. Mon père qui n'avait aucun atome crochu avec la religion et n'avait reçu aucune éducation en ce sens, m'a cité une fois décédé des paroles de sagesse du Christ en m'invitant à les suivre, étonnant non !

### **Etre entouré**

La mort reste une étape difficile pour tous en raison de ce que l'humain en a fait en cachant la vérité au profit de l'angoisse et de la peur fort désagréables. Aussi entourer de bienveillance la personne sur le point de « rendre l'âme » lui permet d'élever à son maximum sa vibration, et d'aller dans une dimension supérieure à ce qu'elle aurait pu aller si elle n'avait pas bénéficié de cette aide. Ce fut le cas de mon père qui par sa volonté malgré la souffrance énorme s'est prolongé de plusieurs mois dans l'espoir de me voir. Son amour avait atteint une telle puissance que lorsque j'ai pu me trouver à son côté, bien que ses sens aient déjà disparu et son esprit à moitié parti, il arriva au bout d'un moment à identifier ma présence et projeta son esprit dans le mien, dans ma tête.

Il avait enfin réussi à communier d'âme à âme dans la plénitude de l'amour. Dans la nuit qui suivit il lâcha prise et se trouva libéré. Le lendemain flottait dans la pièce un parfum de lys sans la présence d'aucune fleur. Nous avons vécu côte à côte en étranger avant que je m'éloigne à l'âge de 19 ans. Au cours de ses trois dernières années de vie il m'a rendu visite lors de vacances deux jours par an. Ces six heureuses journées ont transformé sa vie, et ses derniers instants l'ont conduit à l'ouverture de son esprit dans la dimension cosmique par la communion des âmes dans la lumière de l'amour véritable. Les derniers moments décident de la destination de l'esprit, d'où l'importance d'habituer notre esprit à l'amour et à la lumière par des méditations de notre vivant. La mort considérée comme une fin en soi sonne le glas de l'égo provoquant la peur de mourir. Aussi savoir que la mort de l'esprit n'existe pas évite un état de panique suivi de confusion dans le passage à l'au-delà.

### **Jamais seul**

Néanmoins si vous pensez vous trouver seul au moment du départ n'ayez crainte ce ne sera pas le cas, il y a toujours de la visite soit des membres de la famille déjà décédés, soit des amis décédés. Tous sont chargés de vous accompagner jusqu'à votre nouvelle destination. En général à part des esprits foncièrement mauvais qui vont dans leur « enfer », les familles et les amis se retrouvent dans la même grande « maison » du monde de l'astral pour continuer à avancer sur le chemin de l'évolution. Même les esprits de personnes encore incarnées peuvent vous assister de leur amour le temps d'arriver au passage avec son point de non retour que les vivants ne peuvent pas franchir. Ils rebroussement alors chemin mais le plus dur pour l'esprit en partance a été parcouru car il entre alors dans une aire de paix, de silence, de lumière et d'amour. En général la peur est humaine et vous lâche dès que vous quittez le monde de la matière. Je connais bien le processus car j'ai souvent, en dehors de toute volonté personnelle, servi de passeur d'âmes. Il suffit d'un amour réciproque ou d'une façon de s'apprécier profondément pour qu'un lien se tisse entre deux êtres. Au moment de la mort si celui qui part pense à l'autre les deux esprits se trouvent instantanément réunis pour un instant de bonheur car l'amour fait oublier la crainte.

Trop de gens encore pensent à la mort comme une fin en soi et leur esprit ferme la porte à la vie de l'invisible, au point où ils ne voient même pas arriver les secours venant de l'au-delà. Dès que je vois arriver dans ma tête des visages aimés que j'ai perdu de vue depuis longtemps, je sais par habitude qu'ils quittent la terre et ont besoin d'être accompagnés. Certaines fois je les étreins, les embrasse, ou les berce, car nous avons tous un corps énergétique qui peut se déplacer dans le monde invisible de l'astral.

Ces moments de retrouvailles entre esprits sont toujours des moments de grand bonheur, mais la plus belle expérience qui me soit arrivée est celle d'un chef d'entreprise considéré par tous comme un père. Le 23 juillet 1986 à 3 heures du matin je vois son visage, et il me dit : « *Je te choisis pour m'accompagner j'ai besoin d'amour et de fille* ». Il me raconte ses derniers moments, sa maladie, ses douleurs, son handicap. A quelque distance de lui j'aperçois une foule de nombreuses personnes hommes et femmes venues l'honorer, je n'avais jamais vu ça ailleurs. Ils restaient tous un peu à distance en demi cercle n'osant s'approcher davantage par respect pour cet homme qu'ils avaient tant aimé, mais quel amour se dégageait de leur présence. Nous nous trouvions tous deux devant eux. Lui me prend le bras et nous partons, seuls. Nous riions tant qu'il en tomba le derrière par terre, son corps ne le portait plus. Je le quittai à la porte de l'au delà, la mission qu'il m'avait confiée était accomplie et nous étions heureux. J'eus l'occasion de le revoir le 4 février 1993 nous jetant dans les bras l'un de l'autre, son esprit était encore dans la continuité de son passé professionnel. Puis à quelques temps d'intervalle, il réussit à s'installer dans sa nouvelle vie sans plus de rapport avec son passé terrestre. Son esprit s'envola vers d'autres destinations, je ne le revis plus mais je sais que nous sommes réciproquement dans la mémoire l'un de l'autre dans l'éternel.

### *Dernier adieu*

*Après avoir aimé,  
Après avoir agi une vie durant,  
Vient le jour où tes feux s'allument de lumière blanche  
Et où tu te soustrais à la vie.*

## 9) La vie après la mort

Le Dr Jeffrey Long (Long et Perry, 2010) radio oncologue réputé et scientifique de haut niveau, a dit après examen d'une base de données sur 1600 cas de NDE (near death expérience) : « *Je peux dire en tant que scientifique, qu'il existe une vie après la mort* ». Je rappellerais personnellement que la vie après la mort tout comme la réincarnation qui suit ne doivent leur existence qu'à la survie de l'égo. A la mort un esprit dépourvu d'égo intègre définitivement la conscience universelle.

### a) La transmigration des âmes

Ordinairement après la mort notre conscience individuelle migre dans une autre dimension, où nous existons autrement pour reprendre les célèbres paroles d'Antoine Laurent Lavoisier : « *Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme* ». Cependant les pleurs et les chagrins des vivants restés ici bas peuvent empêcher l'esprit désincarné de quitter le monde terrestre pour suivre sa route. Il ne faut pas être égoïste et libérer cet esprit plutôt que de le retenir prisonnier de nos sentiments dans un environnement qui est le nôtre et non plus le sien.

### L'accueil dans le monde de l'astral

Les esprits sont généralement accueillis dès leur arrivée par d'anciennes connaissances ou des membres de leur famille déjà décédés. Ces derniers se manifestent souvent à la conscience du moribond avant la rupture de la corde d'argent qui relie l'esprit au corps. Ils se montrent à lui de son vivant pour le reconforter, l'assister dans le passage.

Il peut aussi être accueilli aux portes de l'au-delà par des « êtres de lumière » qui lui posent avec bienveillance la question rituelle « *qu'avez-vous fait de votre vie* », ou « *comment avez-vous Aimé* », ou encore « *qu'avez-vous fait pour les autres* ». Vous pouvez sans attendre commencer à y penser, de façon à pouvoir répondre le moment venu.

## Sa famille d'âme

« *Il y a de nombreuses demeures dans la maison de mon père* » disait le Christ. Chacun des esprits à présent désincarné rejoint sa « famille d'âme » dans un des nombreux états intermédiaires de l'astral entre le « paradis » et l'« enfer » qui ne représentent que des états de conscience dans des créations mentales. De là il se trouve en attente de réincarnation pour une durée très variable qui peut s'étendre de quelques jours à plusieurs siècles de notre temps voir des milliers d'années.

Pendant cette période de repos, de reconstruction du corps astral ou de maturation, il est pris en charge par d'anciens membres de sa famille chargés de veiller sur son bien-être ou de l'instruire, ou par d'autres êtres dont certains de lumière pour un accompagnement.

Le film de sa vie se déroule devant ses yeux, lui faisant prendre conscience des sentiments qu'il avait éprouvés au cours de ses différents comportements, avec les répercussions sur les personnes de son entourage. A ce moment il ressent en lui les joies et aussi les souffrances qu'il a provoquées avec l'intensité du moment. Ceci sans aucun jugement de la part des êtres de lumière car ils viennent pour le conseiller, le réconforter, et lui permettre de poursuivre son évolution dans le lieu où il se trouve.

## Le refus d'aide

Mais certains esprits enfermés dans leur égo refusent l'aide proposée par des êtres bienveillants, et restent dans leur isolement et leur souffrance. Ils peuvent rester des siècles et davantage tant qu'ils ne se posent pas de question pour créer l'ouverture. Ce sont des individus qui peuvent avoir passé leur vie à ne croire qu'en la matière, ou à ne compter que sur eux-mêmes, sans aucune confiance en personne seuls et isolés, et donc sans amour.

Ce fut le cas d'une personne proche, une brave femme qui a vécu une vie de tristesse et de souffrance. Placée dans une ferme à l'âge de 5 ans pour travailler sans jamais aller à l'école, elle était restée seule à élever ses deux enfants après la guerre de 1940.

Il m'arrivait de penser à elle après son décès me demandant ce qu'elle devenait, quand dix ans plus tard je la vois dans un rêve. Elle était seule comme elle avait vécu, restée cloîtrée depuis dix ans dans une chambre d'hôpital comme elle était morte, et me dit : « *Tu comprends quand on a été seul, on n'a plus envie de voir les autres* ».

Il faut faire attention de notre vivant à ne pas rester dans la solitude. Il faut se donner l'habitude d'aller vers les autres pour ne pas finir isolé dans son monde de forme pensée, et qui sait pour combien de temps des décennies, des centaines ou milliers d'années par rapport à notre système d'espace-temps ?

D'autres niant l'existence de vie après la mort passent dans un monde intermédiaire et attendent hors du temps. Croyant au néant ils se retrouvent dans le néant fabriqué par leur mental, enfermé dans leur forme pensée jusqu'à ce qu'ils acceptent d'en sortir un jour.

### La recherche de contact

Certains esprits ne savent pas qu'ils ont quitté leur corps, et comme ils continuent à exister ils se croient toujours dans leur vie d'avant sans comprendre ce qui leur arrive. Quand ils vont vers les personnes qu'ils côtoyaient ces derniers ne les voient pas. Quand ils essaient de toucher quelqu'un pour attirer son attention, ils passent au travers. Ils ignorent qu'ils sont morts et se trouvent dans le désarroi sans savoir quoi faire, ni personne pour les aider. Alors ils errent dans l'environnement qui était le leur, devenant des fantômes. Il leur faut bien du temps avant que certains d'entre eux parviennent à manifester leur présence en déplaçant des objets dans la maison de leurs proches. Ils transmettent alors leur champ vibratoire à l'objet qu'ils touchent et le déplace ainsi d'une pièce à une autre en traversant les murs.

Mon époux et moi avons acheté une maison de trois siècles dans un petit village du Vaucluse. Une nuit je suis réveillée par un souffle sur ma tête. Ouvrant les yeux je vois un homme assez costaud penché au dessus de moi. La surprise fut si forte que je fis un demi tour dans le lit avant de m'asseoir pour analyser la situation, mais plus personne en vue. Je n'avais encore jamais vu de fantôme, mais après la première expérience on s'habitue.

La nuit suivante je le vois debout près de la fenêtre de la chambre. Je décidai donc de lui expliquer qu'il était mort et devait poursuivre sa route en cherchant la lumière, que cette maison n'était plus la sienne. Je fis par ailleurs une enquête de voisinage. Je savais que l'homme était de forte corpulence. Pour témoin j'avais trouvé une paire de chaussures de grande pointure lors du nettoyage de la maison après son achat. J'appris que le dernier habitant un homme grand et fort s'était pendu dans la pièce où nous dormions, et visiblement cherchait de l'aide pour sortir de sa prison.

Après plusieurs jours de monologue m'adressant à lui, je ne l'ai plus revu. Nous avons ensuite commencé des travaux de remise en état qui généralement leur font comprendre qu'ils ne sont plus chez eux. Ce qui n'est pas toujours le cas dans les châteaux où les défunts s'accrochent volontairement à leur bien ou à leur passé, et décident de rester pour des raisons qui leur sont personnelles.

Dans son livre « Qui dit que la mort est une fin » aux éditions Clair de lune, Alexis Ambre raconte comment elle a été contactée par un ami médecin qui avait en soins depuis deux années Axelle, sans aucun résultat sur son envie de suicide. La mission d'Ambre en sa qualité de médium était de retrouver l'esprit de l'amant d'Axelle, lequel homme d'affaires était décédé dans un accident d'avion deux ans plus tôt. Elle se met en état de médiumnité, arrive sur le lieu, voit les débris de l'avion et entend un appel au secours du pilote gravement blessé encore dans la souffrance de l'accident.

Ne croyant pas au monde de l'au-delà il se sentait toujours vivant dans la continuité de sa vie. Le sachant prisonnier de sa pensée. La médium le réconforte, lui dit que les secours sont là, que l'on lui a fait une piqûre et que dans quelques instants tout ira bien.

Quand ensuite elle lui dit que son accident l'avait fait périr, il lui répond : « *Vous plaisantez, je vis* ». Lui montrant alors la différence de densité entre leurs deux corps, il comprit qu'il était mort et que son corps était en réalité sans douleur en s'extrayant de son siège, où à cause de son esprit il était coincé depuis deux ans. Elle lui expliqua la raison de sa rencontre, et rapporta à Axelle le message de son amant lui disant qu'il allait bien afin de l'aider à vivre.

Il lui disait aussi que rien ne s'arrête et qu'il est toujours possible de se retrouver sauf si elle venait à se suicider. Cette expérience illustre le fait que ne pas croire à la vie après la mort c'est aussi ne pas pouvoir renaître à l'autre vie.

Par ailleurs la personne qui n'a pas mis de l'ordre dans ses affaires avant de partir, peut être amenée à chercher les contacts nécessaires à la libération de son esprit pour poursuivre sa route. Ce peut être des individus dont l'esprit se trouve à présent chargé de remords en prenant conscience de l'importance des souffrances qu'ils ont infligées aux autres et éprouvent alors le besoin de se faire pardonner. Ce fut le cas de ma mère qui pensait trouver la paix dans la mort mais apparaissait dans mes rêves de façon récurrente.

Elle n'était pas méchante mais malade, aussi de son vivant je n'ai jamais éprouvé de ressentiment à son encontre. Seulement une fois décédée je n'avais plus envie de la revoir. Aussi chaque fois qu'elle se présentait au milieu de mes rêves je la fuyais catégoriquement. Jusqu'au jour où se faisant plus pressante encore je sentis chez elle une telle détresse que j'eus finalement pitié, et je passai par-dessus mes armées de mémoires traumatiques de vie avec elle, pour l'accepter. Je restai un moment sans la revoir puis un jour elle m'apparut en rêve avec la famille, rayonnante et heureuse.

Elle avait retrouvé le contact et le sourire pour poursuivre sa « vie ». Ce simple exemple montre à quel point il est important de régler ses comptes avant le grand départ, faire preuve d'assez d'humilité pour se faire pardonner de ses erreurs et retrouver en soi l'harmonie et l'unité avec tous.

Nous ne les voyons pas mais quelques fois les nôtres décédés sont tout proches de nous, voir même dans notre habitation. Aussi quelle ne fut pas ma surprise quand chez une amie médium, inconnue de mon père, nous discutons depuis un bon moment quand elle me proposa d'appeler mon père. Chose qu'elle avait faite une fois sur ma demande car de suite après son décès je sentais sa présence à la maison sans que nous puissions communiquer. Elle le reçut et il acquiesça instantanément à tout ce que nous venions d'échanger entre nous disant qu'il voulait justement nous entretenir de ces mêmes sujets.

Sa réaction nous prouva qu'il était présent dans la pièce au moins depuis mon arrivée sans que nous nous en soyons aperçu. Son esprit a tout aussi pu susciter l'intervention de mon amie pour lui permettre de transmettre son message, car il profita de la situation pour me faire part d'évènements à venir qui aujourd'hui s'approchent de l'actualité.

### Un temps d'adaptation

Certains poursuivent de l'autre côté l'activité qu'ils avaient sur la terre. J'ai ainsi revu le naturopathe à la tête d'un centre de soins, le chef d'entreprise avec une entreprise, probablement de création mentale le temps de faire la transition pour passer à autre chose.

Car lorsque je les revois ensuite ils ont un esprit dégagé et changent de cap. A partir de ce moment je ne les revois plus, ou de façon tout à fait exceptionnelle. Dans l'au-delà les esprits étant encadrés ils peuvent continuer à évoluer. Leur changement d'état de conscience leur permet de changer de famille d'âmes sans nécessairement avoir besoin de se réincarner pour les plus évolués.

Après un temps d'adaptation certains esprits curieux se mettent à explorer les cieux. Mon père qui sur terre travaillait dans l'aéronautique est ainsi allé voir sur d'autres planètes leurs avancées en la matière. Il en a dit ceci : *« Je travaille dans la recherche spatiale différente de la nôtre à travers la visite d'autres galaxies. Tu ne peux pas imaginer le perfectionnement ailleurs. Le travail est passionnant, distrayant, épanouissant, dans toute son imagination, c'est merveilleux par comparaison avec le reste »*.

Il dit aussi être plus heureux que sur terre. Il faut aussi un temps d'adaptation de leurs sens pour pouvoir nous parler. Ainsi mon père m'a d'abord parlé à travers cette amie médium. Il lui a fallu vingt six ans avant de communiquer directement avec moi. Leur matérialisation dépend du pouvoir de leur pensée à ralentir leurs vibrations pour les harmoniser avec les nôtres. Ils agissent à l'inverse s'ils veulent transporter un objet d'une pièce à l'autre pour signaler leur existence et leur présence.

## Des missions

Souvent après un temps de récupération, de reconstruction, d'évolution, des missions leur sont proposées sur terre auprès de terriens, ou ailleurs. Après avoir accueilli ma mère dans l'au-delà mon père s'est vu confié une mission et il est parti assisté de trois autres esprits désincarnés. Les esprits désincarnés peuvent travailler en contact avec les terriens en les inspirant, ou en intervenant matériellement comme le raconte Philippe Ragueneau dans son livre, « L'autre côté de la vie » déjà cité et témoignant de son extraordinaire expérience avec l'esprit de son épouse décédée. Un jour dit-il où il voulut descendre en voiture au village le moteur refusa de démarrer. Il avait la veille fait des courses et pour éviter à l'alarme de sa voiture de se mettre en marche il devait laisser le contact du moteur allumé. Hors le soir venu il oublia de couper le contact et de retirer la clé. Il appela donc le lendemain matin le garagiste en quête d'une nouvelle batterie. En attendant l'arrivée du garagiste il s'installa sur sa terrasse et contacta par jeu son épouse pour lui confier qu'il était un peu idiot de gaspiller ainsi son argent. Son épouse lui demande alors d'aller mettre le contact. Au premier tour de clé le moteur démarra juste au moment où le garagiste arrivait. Ce dernier constata l'état parfait de la batterie et repartit sur les excuses de Philippe Ragueneau. Il interrogea ensuite son ange gardien qui sans lui fournir d'explication confirma que l'aide venait d'elle. Il n'était d'ailleurs pas le seul à en bénéficier, elle intervenait aussi pour des amis comme le raconte encore Philippe Ragueneau. Deux de leurs amis Nini et Roger géraient le restaurant « L'Émile » en plein Paris. Le restaurant ne désemplissait pas et après huit années d'un véritable baigne, ils décidèrent de vendre le fonds. Cependant nul ne répondant à leurs petites annonces répétées, Nicole se sentit plus découragée et dépressive que jamais. Après le dernier client elle se rendit à l'Eglise pour adresser une prière à Catherine l'épouse de Philippe Ragueneau. En revenant dans son restaurant le téléphone sonnait et la vente fut conclue. Philippe Ragueneau et son épouse Catherine Anglade n'étaient pas médiums mais l'amour les a réunis. Les personnes suffisamment réceptives peuvent évidemment entrer en contact télépathique avec des désincarnés, par amour, ou à l'aide d'une photo. Un amour vrai et réciproque suffit à rester en contact avec quelqu'un dans l'au-delà.

## Les incorporations

Pour les esprits voués aux extrêmes, si le paradis ne pose pas de problème particulier il n'en n'est pas de même pour l'enfer, ou plutôt la gamme des enfers car il existe là aussi une progression mais dans l'horreur. Chacune des deux extrêmes est incapable de comprendre l'autre, car le paradis est exempt de souffrance, alors que l'enfer ignore le bonheur. On retrouve dans cette catégorie infernale les individus s'étant laissés aller aux différentes formes d'addiction, de perversion, incapables de maîtriser les impulsions. Devenus sans corps ils se trouvent dans l'impossibilité d'assouvir leurs ardents désirs.

Ils cherchent alors auprès de la compagnie des vivants des occasions de se satisfaire en les incorporant le temps d'un verre, d'une pulsion sexuelle, d'un gros repas, ou d'une colère, selon leur besoin pour ceux qui y parviennent. Mais leurs désirs ne sont jamais satisfaits car éphémères toujours à renouveler pour eux qui disposent de tout le temps. Puis il y a ceux qui ne possédant pas encore la maîtrise de leur corps astral, et qui cherchant à attraper un verre pour s'en rassasier ne parviennent pas à le saisir. Il voit le vivant se délecter alors que lui bave à côté dans un supplice sans fin, l'enfer.

## Les voies obscures

L'enfer est celui que l'on se construit par son enfermement dans les concepts, les conditionnements, les préjugés, qui perdurent après la mort physique. S'ensuit la brochette de toutes les dimensions de l'enfer pour les créatures qui manquant de lumière, de science, de conscience, de moralité, chargées de violence et de haine transgressent les lois et sont poussées par leurs instincts à commettre des crimes. A leur mort ils rejoignent leurs semblables dans le degré de négativité. Leur corps énergétique à l'image de leur esprit prend la forme de démon.

Une foule de détails nous est rapportée par des maîtres tibétains qui ont volontairement fait l'expérience de descendre de leur vivant dans les mondes de l'astral inférieur afin d'avoir la connaissance de ce qui s'y passait. Ils racontent que les démons se battent, se déchirent, se coupent, s'écrasent, se brûlent, se « tuent » dans d'atroces souffrances, mais sont éternels, et repartent au combat sans cesse.

Cela dans des atmosphères de froid ou de chaleur extrêmes qui les font crier, éclater, à côté de marées nauséabondes.

## b) Les cas de possession

### La force psychique

Un esprit désincarné prenant possession du corps et de l'esprit d'un vivant est un fait relativement fréquent bien que souvent sans gravité. L'humain participe à la vie terrestre par ses affections, ses émotions, ses désirs, ses souhaits, ses rancœurs, ses regrets, ses craintes, ses mensonges, ses hypocrisies, ses envies, ses jalousies, tout ce que le monde du mental allant de la sensiblerie la plus stupide à la violence la plus extrême peut engendrer. Par ces travers s'infiltrèrent insidieusement ces êtres de l'invisible pour exiger l'assouvissement de leurs exactions. Ces incursions sont rendues possibles par un manque de protection de l'esprit du vivant, lequel découle soit d'un comportement psychique porté à la négativité attirant ainsi les esprits morbides en voyage dans l'astral, soit d'une faiblesse de force psychique provenant d'une attitude de laisser aller habituel ouvrant la porte à tous les vents. Les hôpitaux psychiatriques sont remplis de ces cas situés en dehors de toute pathologie. La possession peut être momentanée, comme elle peut s'avérer permanente, et plus ou moins grave dans son expression de la « folie douce » à la « folie meurtrière ». En fait il ne s'agit pas de folie au sens pathologique car la personne est normale mais habitée à son insu par une sorte de colocataire à l'origine de son dérèglement alternant avec des moments de paix. Plus la force psychique diminue au sein d'une population prisonnière de la matière, de la facilité, du laisser-aller, plus le risque de cas de possession grandit. Il est facile d'en constater l'évolution à travers le nombre croissant des demandes d'exorcisme en France auprès des églises.

J'ai moi-même assisté à ce genre d'incursion sans gravité, c'est dire qu'elles sont fréquentes. Un jour une collègue d'un caractère jaloux et avide commence à s'échauffer. Je vois soudain comme un nuage traverser la pièce, puis tournoyer autour d'elle. A mesure que l'esprit lui tournait autour la collègue devenait de plus en plus excitée. Un moment sa colère éclata et l'esprit se précipita à l'intérieur de son corps.

Combien de temps y resta-t-il ? Tout le temps de son mécontentement, tant qu'il pouvait s'en nourrir et s'en délecter. D'où le danger à se laisser envahir par la négativité, la colère, la violence, car il peut arriver un moment où l'on ne maîtrise plus la situation. Aussi la meilleur antidote est de prendre conscience de ses états pour apprendre à vivre en conscience.

### Colocataire

Le possédé se transforme au gré des impulsions de son colocataire, ce fut le cas d'un homme qui tua la personne qu'il aimait, sans savoir pourquoi. Dans un autre registre Alexandre Grigorianz relate dans son livre « Prête-moi ton âme » l'histoire d'une jeune fille « Alexandra » qui victime d'un œdème pulmonaire perdit connaissance sur son lieu de travail. Huit minutes après, à quelques trois cents mètres de son poste de travail, une autre jeune fille, « Florence » étudiante en droit sérieuse et joyeuse décéda d'un accident de scooter. Les pompiers furent appelés sur les lieux pour Alexandra, et l'ambulance du SAMU pour Florence. Cette dernière arriva la première sur les lieux de l'accident et les brancardiers furent appelés par les collègues d'Alexandra qui attendaient les secours sur le trottoir devant l'usine. Un des brancardiers constatant le décès de « Florence » fit transporter « Alexandra » dans le coma à l'hôpital. Après trois mois de coma, Alexandra se réveilla avec l'identité et le passé de Florence ayant tout occulté de sa propre vie et de sa propre identité. A son retour ses collègues de travail remarquèrent son changement de comportement et d'allure. S'ensuivit une succession de situations difficiles pour elle et pour les deux familles, la sienne et la mère de Florence chez qui elle s'est plusieurs fois rendue. Jusqu'au jour où reprenant son esprit elle réalisa sa double identité et finit non seulement par s'en accommoder, mais par utiliser les compétences de sa colocataire en lui demandant conseil chaque fois qu'elle en avait besoin.

### Un esprit diabolique

Dans son livre « Quand l'impossible arrive » le Docteur Stanislav Grof présente le cas de Flora célibataire de 28 ans hospitalisée depuis plus de dix mois dans une unité psychiatrique fermée.

Toutes les thérapies, tranquillisants, antidépresseurs, psychothérapie, ergothérapie, avaient été tentées sans succès. Elle devait être transférée pour passer le reste de ses jours au milieu de patients gériatriques et psychotiques. A l'âge de 16 ans elle avait participé en tant que conductrice à une attaque à main armée qui avait laissé un mort. Après quatre ans de prison elle était devenue alcoolique et toxicomane. Des dépressions graves s'accompagnaient de tendances suicidaires. Elle souffrait également de vomissements hystériques lorsqu'elle était fortement perturbée sur le plan émotionnel. Mais ce dont elle se plaignait le plus était une crampe faciale très pénible comme un tic douloureux. Le Docteur Grof psychiatre, sommité internationale, fut sollicité par un confrère en charge de Flora pour tenter une thérapie psychédélique au centre de recherches psychiatriques du Maryland à Baltimore. Cela se passait vers la fin des années 1960. La décision était extrêmement difficile à prendre, non seulement en raison de la gravité et de la complexité des problèmes psychiatriques de la patiente mais aussi que le traitement ne pouvait dépasser trois séances « LSD » selon le protocole défini par l'Institut National de la Santé Mentale. Cette restriction représentait un inconvénient majeur pour un cas aussi difficile. Mais sa situation désespérée justifiait cette dernière chance. Au cours des deux premières séances, Flora dut faire face à des épisodes de son enfance tumultueuse avec l'alcoolisme, la violence et l'inceste dans sa famille d'origine. Elle revécut plusieurs fois sa lutte pour sa naissance. Elle parvint cependant à relier ses violentes tendances suicidaires et ses douloureux spasmes faciaux à certains aspects du traumatisme de sa naissance, et libéra ainsi une masse d'émotions intenses et de tensions physiques. Rien de spécial ne se produisit durant les premières heures de la troisième séance. Puis soudain les choses prirent une tournure inattendue. Flora se mit à pleurer et à se plaindre de la douleur causée par sa crampe faciale qui devenait intolérable. Sous les yeux du Docteur Grof les spasmes de son visage s'accrochèrent de façon grotesque et son visage se figea en ce qu'il est possible de qualifier de « masque du mal ». Elle se mit à parler d'une voix masculine grave. Tout en elle devint différent, ses yeux exprimaient une méchanceté indescriptible et elle avait les mains crispées ressemblant à des griffes.

Puis l'énergie qui s'était emparée de son corps et de sa voix pris la forme personnifiée du diable. Se tournant vers le Docteur Grof il lui intima de ne plus s'approcher de Flora et de renoncer de tenter à l'aider, affirmant qu'elle lui appartenait et menaça de punir quiconque oserait envahir son territoire. Ce chantage était d'autant plus impressionnant qu'il portait sur des informations concrètes concernant le Docteur Grof ainsi que la vie privée de certains de ses collègues, détails inconnus de Flora et du Docteur Grof lui-même. Pour le Docteur Grof jamais antérieurement au cours de ses séances LSD les manifestations démoniaques n'avaient été aussi extrêmes. Après un moment de vive émotion le Docteur Grof se recentra et se souvenant que les entités maléfiques n'aimaient pas la lumière, il se mit en état de méditation durant deux heures dans une bulle de lumière les englobant tous les deux, lui tenant la main de Flora. Cette séance provoqua chez Flora des avancées thérapeutiques remarquables. Ses tendances suicidaires disparurent, elle retrouva goût à la vie, renonça à l'alcool et aux drogues. Elle n'eut pratiquement plus de crampe faciale. Elle put quitter l'hôpital et trouver un emploi de chauffeur de taxi à Baltimore.

### c) Le retour à l'énergie cosmique

Tous les esprits mêmes libérés conservent leur individualité correspondant à leur longueur d'onde. Les êtres de grandes vertus sortis de la dualité, dont l'esprit est libéré, ayant accompli leur tâche sur terre et épuisé les résidus de vies antérieures ne sont plus soumis à la réincarnation. Il existe cependant pour eux plusieurs choix possible selon la volonté de leur esprit.

#### Fondus dans l'univers

Certains esprits choisissent tout simplement de rester fondus à l'énergie cosmique au moment du passage, s'incorporant à l'éternel nourrissant l'énergie d'amour et de plénitude dans l'univers.

#### En sphères de lumière

D'autres esprits libérés décident de ne pas s'incorporer à l'âme cosmique et prennent la forme de sphères de lumière. Ils se déplacent ainsi volontairement à travers l'atmosphère et le cosmos.

## S'infuser

Dans un autre choix au lieu de rester dans cet état de félicité, et suite à des appels de détresse de la terre, l'esprit ainsi nommé dans son individualité décide par compassion pour les êtres humains de redescendre douloureusement et ponctuellement dans les plans de conscience inférieurs jusqu'à toucher une conscience humaine relativement très évoluée, s'y infuser de courts moments le temps de transmettre un enseignement spirituel, un message, ou des conseils. « *Celui qui m'aime, mon père et moi nous viendrons en lui, en lui nous ferons notre demeure* » disait le Christ. « *Si tu te mets en route pour me trouver je viendrai à ta rencontre pour te recevoir* », furent d'autres belles paroles dont je ne connais pas la source.

## Le choix de réincarnation

En dernière possibilité l'esprit dégagé de toute réincarnation choisit avant son départ de reprendre un corps humain afin d'œuvrer au sein de l'humanité. Il partira donc dans ce que les tibétains appellent « des champs purs » jusqu'à se réincarner généralement sans grand délai. En se réincarnant il accepte le risque d'être massacré ou tué. Car sa situation sera des plus dangereuses en raison de sa divergence d'esprit dans un système bien établi où il aura à faire face aux attaques des humains avides prêts à tout pour conserver leurs privilèges. Il pourra finir dans la souffrance de la torture et de la mise à mort, empoisonné, crucifié ou brûlé.

Même un esprit connaissant dieu, ne peut dire s'il sera capable le moment venu de surpasser la souffrance physique et rester serein sans impact sur son futur. L'humain ordinaire par nature n'accepte pas le changement. Ce qui entre en conflit avec ses intérêts, ce qui lui interdit de dominer l'autre, il le tue. Il tue tout ce qui ne lui ressemble pas, tout ce qu'il ne peut pas dominer autour de lui, rabaisse tout ce qui le dépasse en valeur. L'histoire est chargée de ces « héros » et maîtres, grands hommes divinisés, qui dans diverses cultures ont voulu améliorer le monde, soulager la souffrance, sans y être parvenu malgré leur sacrifice. Ce choix reste encore aujourd'hui celui des « tulku » tibétains, mais pour combien de temps ?

## 10) La réincarnation

La réincarnation n'existe que par défaut. Elle est une conséquence directe de la persistance de l'égo après la mort du corps. Elle n'a aucune réalité propre, car comme l'égo elle représente fondamentalement une anomalie. Aristote plus de trois siècles avant JC disait : « *Il y a l'intellect passif lié aux sensations et l'intellect actif qui vient du dehors, d'origine divine, parcelle de dieu qui retourne à lui après la mort du corps matière* ». Beaucoup de ceux qui ont vécu la puissance d'amour céleste au cours d'une expérience de mort imminente ne veulent plus revenir sur terre, et quand ils réintègrent leur corps ils ne désirent plus que retourner au ciel.

Aussi il est fondamental de comprendre qu'il faut vivre au mieux cette vie présente, réaliser ses rêves maintenant, pour partir l'esprit libéré de toute envie et de tout attachement et ne plus avoir à revenir. Il est tout aussi illusoire de penser revenir pour une vie meilleure dans un futur complètement hypothétique sur une terre de souffrances perpétuelles et d'enfer, après avoir oublié jusqu'à son passé. Il est important de comprendre le processus de libération de l'esprit pour y travailler sans attendre. Le maître hindou Ponja se plaisait à citer les dires de Kabir : « *Lorsque je suis arrivé dans ce monde je pleurais et tous les autres riaient, et quand j'ai quitté ce monde je riais et tous les autres pleuraient* ».

### Le monde animal

L'animal obéit aux lois de son espèce. Il ne connaît pas de réincarnation, excepté pour les animaux de compagnie qui ont développé dans leur esprit un attachement particulier au genre humain. La réincarnation naît toujours de l'attachement. La métempsychose si elle existe ne doit intervenir que dans des cas très rares où l'humain aurait gardé un esprit animal sans ouverture à la raison qui caractérise l'humain, car le taux vibratoire de l'humain semble incompatible avec celui de l'animal.

On raconte cependant l'histoire de ce maître qui au moment de mourir eut envie de manger une pomme au point où il se réincarna dans un ver le temps de goûter le fruit.

## Le monde humain

Jusqu'au quatrième siècle l'humanité croyait en la réincarnation, les chrétiens, les juifs, les égyptiens les hindous, les tibétains pour ne citer qu'eux. On raconte que les pères de l'église trouvant les humains peu pressés à s'améliorer voulurent accélérer leur capacité de perfectionnement en une seule vie en supprimant de l'enseignement le principe de la réincarnation. En contrepartie pour que la population se bonifie l'Eglise inventa peu à peu les croyances au diable, à l'enfer et aux châtiments éternels de dieu, dévoyant ainsi le sens de la religion qui est de relier à dieu.

Dans le livre « Le Christ revient il dit sa vérité » il est rapporté l'anecdote où le Christ pose la question à ses disciples : « *Qui dit-on que je suis* ». Et les disciples de répondre : « *Certains disent que tu es Jean-Baptiste, d'autres Elie, d'autres encore Jérémie* ». Ces réponses sous-entendent bien la reconnaissance du principe de réincarnation. Historiquement il semble que l'empereur romain Constantin soit à l'origine de ce changement au sein de l'enseignement religieux décidé au cours du concile œcuménique à Nicée en 325.

## Réincarnations successives

D'une incarnation à l'autre le subconscient de l'individu transporte des souvenirs, traumatismes, et toutes sortes d'émotions de vies antérieures représentant **les impressions de l'égo**.

L'esprit en passe de se réincarner est donc constitué de résidus résultant des expériences inhérentes à ses précédentes incarnations lesquels vont influencer sur son état de conscience dans sa dernière incarnation en date. Lorsque vous haïssez quelqu'un vous tissez un lien avec cette personne et par conséquent vous la retrouverez dans une autre vie, mieux vaut rester indifférent. Il en est de même quand au cours d'un divorce les avocats chargent l'autre de façon mensongère pour vos intérêts. Vous vous rencontrerez de nouveau dans une prochaine incarnation.

Le but étant l'harmonie intérieure tous les problèmes non résolus, tous les désaccords, tous les sentiments négatifs réapparaîtront dans une autre vie jusqu'à leur totale extinction. C'est pourquoi il faut se réconcilier avec tout le monde avant de partir.

Car si l'humain n'accumulait pas d'une incarnation à l'autre des impressions de l'égo, il n'y aurait pas de réincarnation.

### Changement de polarité

L'égalité entre homme et femme s'effectue au travers de la réincarnation. Une femme qui cherche à œuvrer en apportant une sécurité émotionnelle dans son foyer avance vers la réalisation de l'amour inconditionnel. Par un changement d'état de conscience elle pourra si elle le souhaite se réincarner en homme dans une prochaine vie et apporter des bienfaits à l'humanité.

De même des hommes spirituellement évolués peuvent revenir dans l'enveloppe d'une femme pour jouer un rôle de mère dans la sagesse et les bienfaits à autrui.

### Le libre arbitre

La réincarnation terrestre n'a pas de caractère obligatoire, elle reste soumise à la loi du libre arbitre car il est tout à fait possible de se libérer de tout attachement dans sa vie présente en faisant un travail sur l'égo, ou encore de poursuivre son évolution dans le monde de l'astral ou à travers des voyages dans d'autres planètes. L'esprit choisit de revenir sur terre à cause d'attachement à quelque chose ou à quelqu'un.

Pour son retour sur terre l'esprit choisit ses parents et combine la période propice avec tous les éléments nécessaires à son destin. Il établit un plan traçant les lignes principales en relation avec ses objectifs. Il redéfinit son but d'une incarnation à l'autre, d'une part par rapport à des erreurs et des services rendus provenant par ci par là de plusieurs autres incarnations antérieures jusqu'à extinction du passé, d'autre part par sa volonté à faire évoluer sa conscience. Il procède à ces choix sans forcément réaliser la valeur de la souffrance qu'il devra endurer une fois sur terre.

Car devant des épreuves trop lourdes, et ne se souvenant plus du projet qu'il a lui-même élaboré, il peut prendre pour injustice ce qui lui arrive et ne plus se sentir forcément capable d'y faire face. L'ignorance de ses choix passés qui lui semblent pour l'heure intolérables peut le mener à la révolte tout comme au suicide. L'esprit contacte sa future mère et décide de s'incarner soit au cours de la période de gestation, soit au moment de la naissance.

### Un choix difficile

L'esprit en attente de s'incarner peut ajouter aux grandes lignes de son destin des épreuves supplémentaires en vue d'une avancée plus rapide dans l'évolution de sa conscience pour le monde spirituel. Mais rien n'est jamais gagné car non seulement il faut trouver la force de transcender la souffrance au moment de l'épreuve qui peut durer dans le temps, mais tout cela se passe dans l'ignorance du choix n'apportant ainsi aucun réconfort. Il semble cependant que l'être humain soit obligé de traverser la souffrance pour trouver le chemin du cœur.

### Proposition

Un moment de notre vie mon époux et moi étions fréquemment en compagnie de notre guide spirituel haïtien Sitout, puis il est reparti tardivement de son côté dans une vie de couple. Nous ne nous sommes donc plus vus sur terre mais il me rendait des visites d'affection après son décès en 1983. Six années s'écoulèrent ainsi quand dans la nuit du 11 janvier 1989 il me dit : « *On devrait se réincarner ensemble* ». J'avais bien compris qu'il me demandait d'être son épouse. Je fis le point rapidement dans ma tête, et lui répondis que je n'en savais encore rien puisque ma vie n'était pas terminée.

Trois mois après il me contacta à nouveau pour m'annoncer sa décision de se réincarner sans délai, pour une période de 17 ans dans un corps franco-chinois (lui qui était métissé noir), après quoi il ne se réincarnerait plus et nous ne nous reverrons plus jamais. Ainsi peu de temps après cette dernière visite, je vois devant mes yeux le corps d'un bébé couché sur le sol, et au-dessus de lui la forme astrale du corps physique de mon ami Sitout.

Je le vis rétrécir, devenir un point, et entrer dans le corps du bébé aux yeux bridés. Le nom de la ville de Montpellier s'imprima dans mon esprit. Je regardais étonnée, la réincarnation était terminée. Cependant 17 années plus tard le visage que je connaissais de lui m'apparut en télépathie comme pour me dire : « *J'ai terminé mon temps je m'en vais, au revoir* ».

Je compris que son esprit avait repris sa liberté, qu'il avait terminé son évolution, et que nous ne nous reverrions jamais.

神

*L'esprit*

Nourriture qui descend  
Du ciel et passe  
par la bouche.

覺

*La Conscience*

Etude du regard,  
Dans l'observation  
de ce qui est.

愛

*L'Amour*

Force céleste pénétrant  
Le cœur de l'humain  
En absence de pensée  
et de sentiment.



2<sup>ème</sup> partie :

# L'être humain dans sa relation à la terre et au ciel

L'humain se situe entre la terre et le ciel.

Il est donc traversé, alimenté,  
et influencé par les énergies cosmiques  
du ciel et les courants telluriques de la terre  
qui s'unissent en lui pour former un équilibre.



# 1) Constitution de l'être humain dans sa relation à la terre

## 1/1 Dans l'approche du Qi Gong

### a) Le corps énergétique

Dans l'approche du Qi Gong qui est au fondement de la médecine chinoise, l'énergie circule partout dans le corps humain sous trois formes différentes. Chacune de ces trois formes a une origine et une fonction particulière. Le corps énergétique ou énergie vitale se compose de ces trois formes qui sont l'énergie naturelle ancestrale, l'énergie atmosphérique, et l'énergie courante de la nourriture.

#### L'énergie naturelle ou ancestrale

Elle provient de l'énergie vitale de la mère qui passe dans le fœtus. Elle est déterminée avant la naissance en fonction des deux parents. Elle définit par l'hérédité la constitution de l'individu dans un potentiel énergétique fixant sa durée de vie. C'est pourquoi le qi gong porte une grande importance aux exercices développant l'énergie naturelle. Son but est de donner de la vitalité en restaurant l'énergie ancestrale.

#### L'énergie atmosphérique

L'air absorbé par les poumons est transformé par le processus de la respiration de la naissance à la mort, et agit sur l'activité affective et psychique de l'individu.

Il joue un rôle sur la régulation des émotions et représente la première source d'énergie acquise qui peut être développée par des exercices respiratoires. L'énergie produite touche en premier lieu les poumons, le cœur, la gorge et alimente toutes les cellules du corps avec une action dynamisante sur les organes et les entrailles.

## L'énergie courante de la nourriture

L'énergie courante est celle apportée à tout le corps par la transformation des aliments et représente la seconde source d'énergie acquise.

### b) Les systèmes annexes

L'humain n'est pas capable de créer l'énergie dont il a besoin. Il peut seulement capter et transformer en énergie les éléments de l'air et de l'alimentation qu'il absorbe à l'image d'une véritable usine. La complexité de ces transformations met en service un ensemble d'organes en corrélation avec un système respiratoire, digestif, circulatoire, nerveux, hormonal.

#### Le système respiratoire

Quand nous respirons nous absorbons de l'air principalement composé d'oxygène et d'azote. Dans la respiration l'oxygène convertit le sang veineux en sang artériel, purifié, fortifié, grâce au processus des diverses parties du poumon qui par ailleurs expulse les déchets. L'air représente la première source d'énergie acquise pour un tiers de la totalité. Cette énergie se renouvelle constamment par la respiration naturelle, et il est possible de l'accroître par la pratique de la respiration complète.

#### Le système digestif

La transformation des aliments par le système digestif composé de la bouche, l'œsophage, l'estomac, la vésicule biliaire, le pancréas, l'intestin grêle, le gros intestin, le rectum, la vessie, est la seconde source d'énergie acquise dont elle représente les deux tiers. La richesse et la diversité des éléments nutritifs est importante pour éviter toute carence menant à la maladie. Les nutriments transitent par la circulation sanguine générale où ils sont distribués dans le corps. Masser les organes accessibles (estomac, intestins) une fois le matin stimule leur fonctionnement.

#### Le système circulatoire

Hormis le fait d'irriguer tous les tissus musculaires et osseux, le sang récupère l'oxygène provenant de la respiration, les substances nutritives

résultant de la digestion, et les hormones produites par les glandes, pour les transporter à travers le corps, les répartir selon leur affectation et ainsi assister toutes les fonctions organiques. De plus l'énergie présente dans le système circulatoire pousse le sang dans les vaisseaux, aidant la circulation. Le système lymphatique connecté au système sanguin assure l'entretien de tous les tissus. Ses ganglions filtrent et arrêtent les particules étrangères cause d'infections, et déclenchent la formation d'anticorps.

En massant les bras et les jambes pour aider la circulation énergétique, on stimule en même temps la circulation sanguine (*voir en 3<sup>ème</sup> partie*).

### **Le système nerveux**

Le système nerveux comprend un système nerveux central lui-même composé du cerveau et de la moelle épinière, et un système nerveux périphérique comprenant les nerfs des muscles squelettiques avec la sensibilité superficielle et les organes des sens. Le cerveau fabrique une énergie électrique à partir de transformations chimiques de substances nutritives et d'hormones.

Il envoie cet influx nerveux sur le trajet des nerfs permettant la motricité de tous les muscles dont ceux des organes au travers notamment du système sympathique et parasympathique. La dépression, l'épuisement, le stress entraînent une déficience en énergie ou des blocages sur les parcours énergétiques. A l'ordinaire l'énergie vitale magnétise la moelle épinière et le cerveau de façon naturelle mais relativement restreinte. Aussi la pratique de « kundalini Yoga » en accentuant ce phénomène apporte un développement de la conscience.

### **Le système hormonal**

Pratiquement chaque élément à l'intérieur de notre corps est régulé par nos hormones, c'est dire leur importance surtout au niveau du vieillissement lorsque leur production décline avec l'âge. Elles sont principalement secrétées par les glandes épiphyse, hypophyse, thyroïde et parathyroïdes, thymus, pancréas, surrénales et génitales. Comme nous avons vu elles transitent par le sang dans la circulation générale pour rejoindre leur destination.

Dans les yogas et le Qi Gong ces glandes sont en relation directe avec les centres vitaux ou les chakras par l'intermédiaire desquels elles peuvent être stimulées dans leurs fonctions apportant santé et développement spirituel. La sexologie taoïste considère les glandes sexuelles comme formant la base du système glandulaire où les glandes se soutiennent mutuellement dans un mouvement d'ascension. Il suffit de stimuler les glandes sexuelles pour interagir sur toutes les autres glandes jusqu'au cerveau et épanouir les centres spirituels. Ceci bien entendu à condition de conserver l'énergie pour le corps et non la perdre dans des pratiques sexuelles.

### c) Les canaux d'énergie

Dans le Qi Gong et la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie vitale parcourt le corps en deux sortes de flux circulant dans un réseau de canaux « méridiens ou vaisseaux ». Le premier flux comprend un ensemble de méridiens principaux, le second flux comprend un ensemble de méridiens dits curieux.

#### Les méridiens principaux

L'énergie vitale alimente le corps dans sa totalité des pieds à la tête sous toute la surface de la peau à travers un réseau de méridiens principaux qui s'anastomosent les uns aux autres comme un long cordon (*voir Figure 1*). Les méridiens principaux sont au nombre de douze pour le côté droit, et douze en symétrie pour le côté gauche. Six circulent à l'intérieur et à l'extérieur de chaque bras, six autres à l'intérieur et à l'extérieur de chaque jambe. Tous se prolongent à l'intérieur du corps jusque dans les organes et les entrailles. Leur énergie est de nature yin pour les organes et de nature yang pour les entrailles. Tous sont accessibles à l'acupuncture pour le rétablissement de la circulation énergétique au niveau du réseaux des méridiens et des organes.

D'autres groupes de méridiens « Lo » les rejoignent transversalement et verticalement pour drainer les excès ou compenser les manques d'énergie, de même que des méridiens « curieux ». Les différents types de méridiens créent entre eux une relation droite-gauche, haut-bas, externe-interne. Toutes les cellules du corps se trouvent ainsi entièrement alimentées par l'énergie vitale.

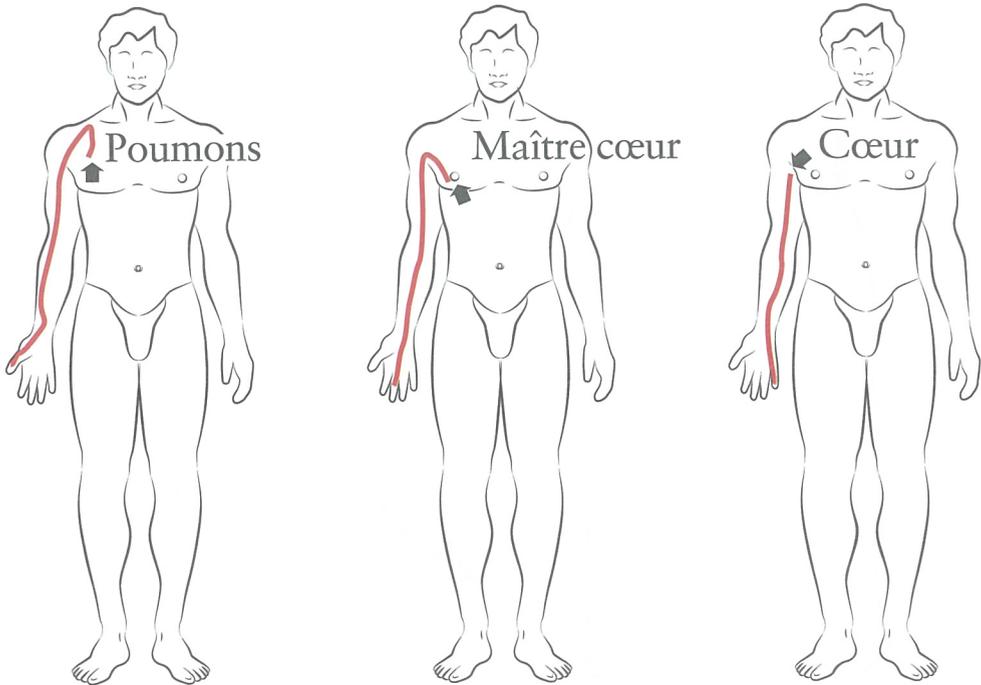
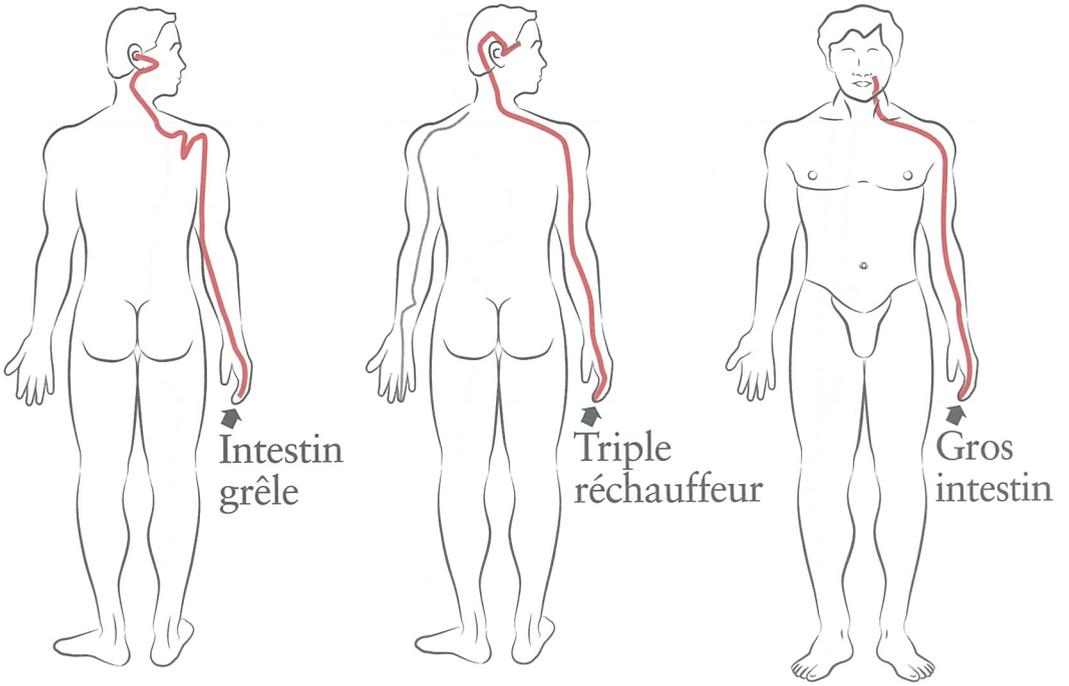


Figure 1

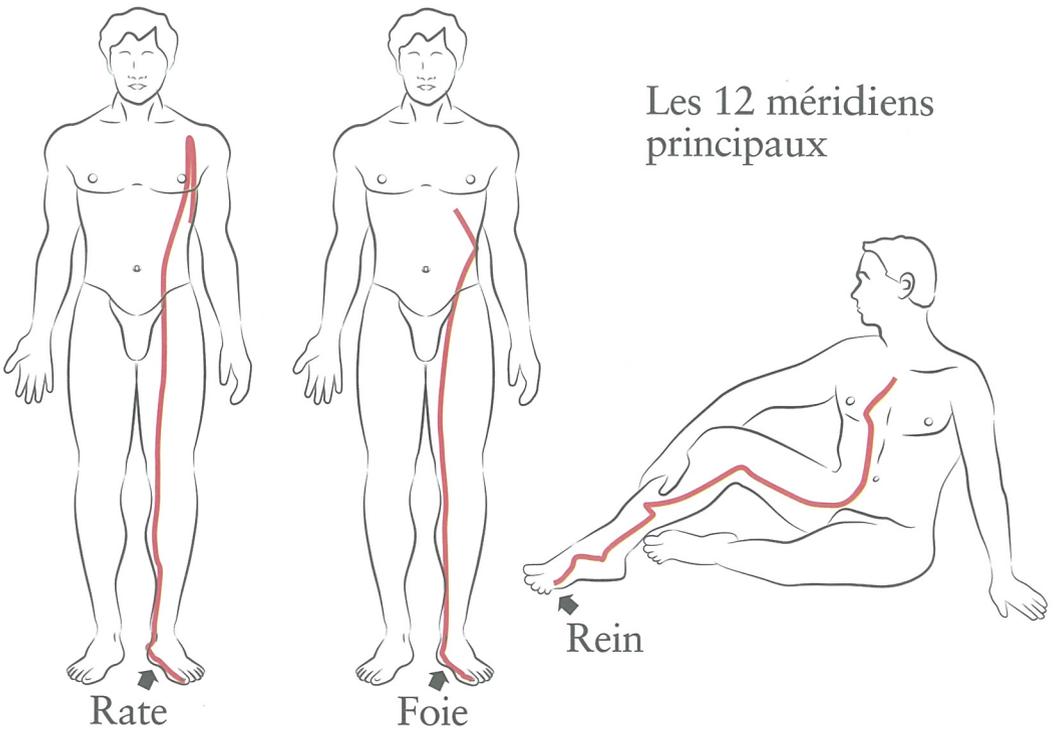
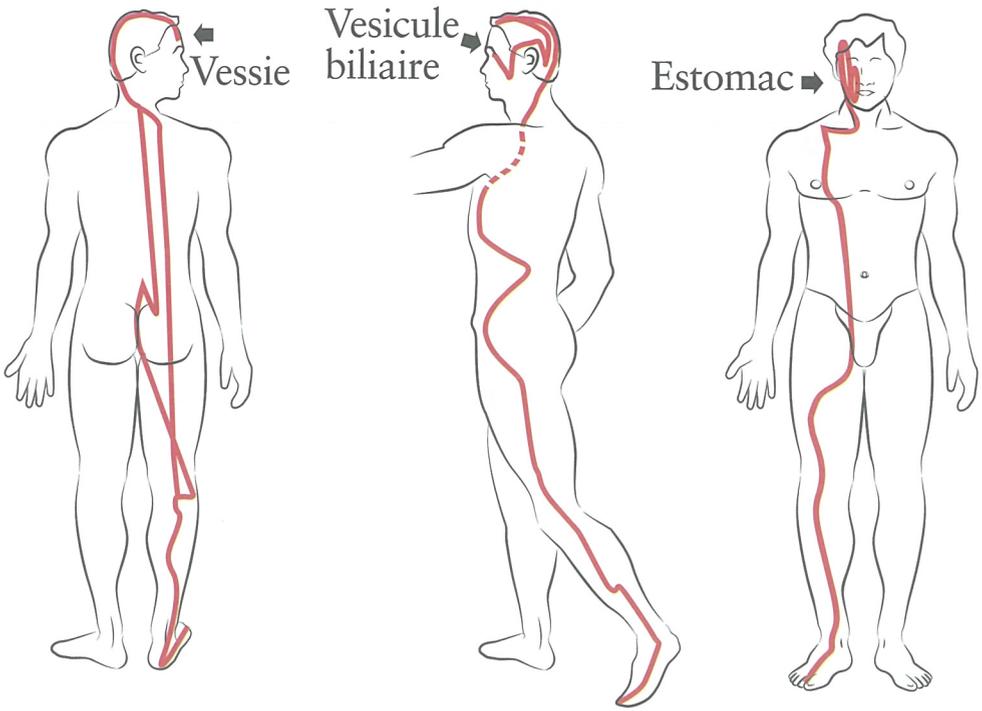


Figure 1

## Les méridiens curieux

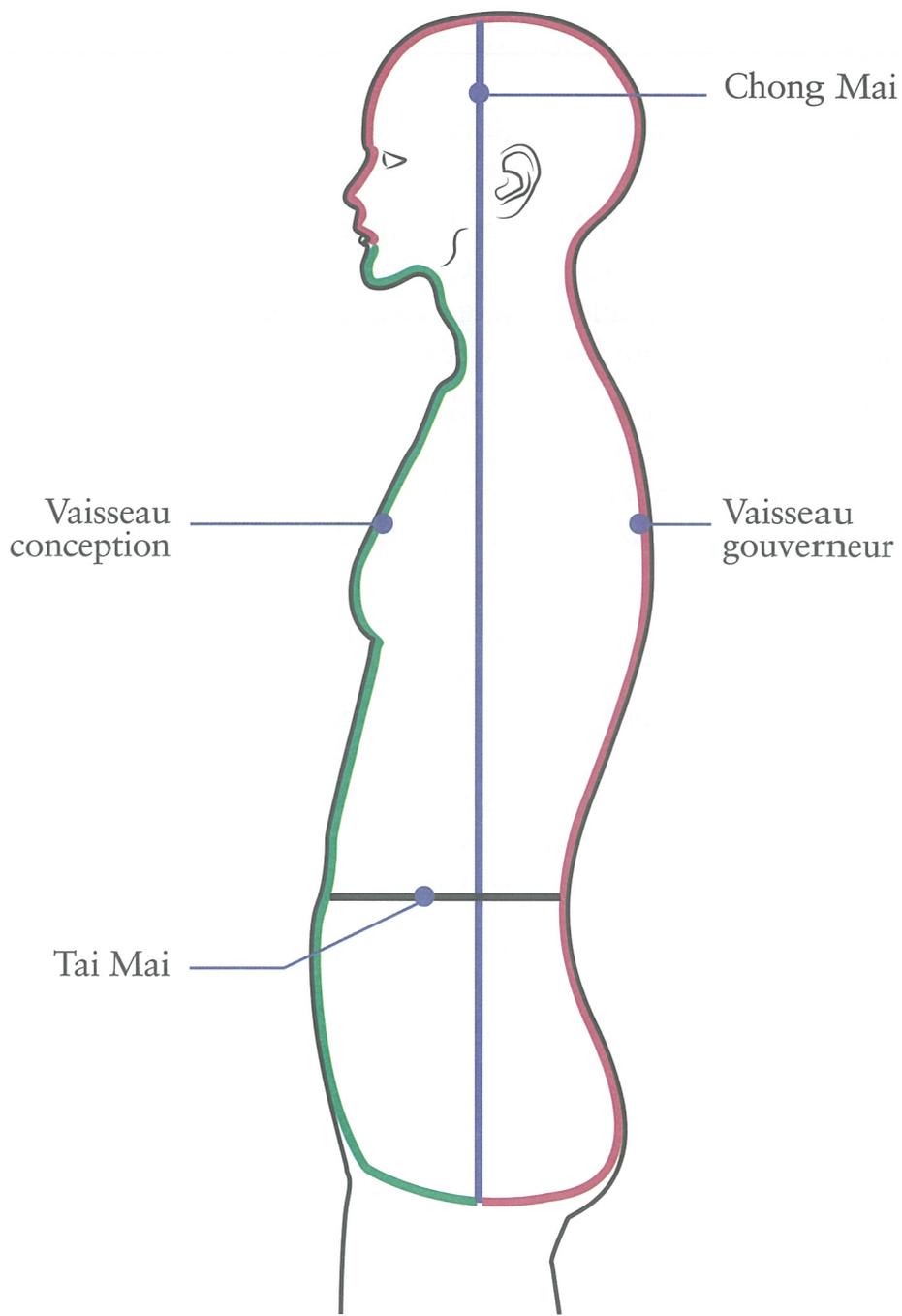
Un ensemble de huit autres méridiens dits « merveilleux vaisseaux » ou encore « méridiens curieux » en relation avec l'énergie vitale ont une fonction de contrôle sur les douze méridiens principaux et par conséquent sur les organes et les entailles (*Figure 2*).

Ils sont (sauf deux) inaccessibles par l'acupuncture et prennent toute leur importance dans la pratique du Qi Gong « **Xing Qi Gong** » dont la vocation est de faire circuler l'énergie dans ces huit méridiens. Nous en retiendrons quatre pour les exercices en 3<sup>ème</sup> partie.

Deux d'entre eux assurent une circulation énergétique permanente. L'un « le vaisseau gouverneur » placé sur la ligne médiane à l'arrière du corps représente la réserve de l'énergie Yang (positive), l'autre « le vaisseau Conception » placé sur la ligne médiane à l'avant du corps représente la réserve de l'énergie Yin (négative).

Ces deux canaux prennent leur source dans la même zone au périnée et s'élèvent de part et d'autre du corps jusqu'à la tête. Le vaisseau conception se termine sous la lèvre inférieure dans le creux mentonnier, tandis que le vaisseau gouverneur passe au dessus de la tête pour se terminer sous la lèvre supérieure sur le frein de la lèvre. Ils sont à l'origine du processus de la vie embryonnaire en étant les premiers canaux à apparaître pour former le premier circuit énergétique.

Les autres vaisseaux ont une circulation intermittente et sont connectés à des points des méridiens principaux. Ils sont Chong Mai qui traverse le corps de bas en haut en son milieu, Tai Mai qui circule en ceinture au niveau du nombril. Les quatre autres se situent pour deux à l'intérieur des membres inférieurs Yin Qiao Mai et Yin Wei Mai, pour les deux derniers à l'extérieur des membres inférieurs Yang Qiao Mai et Yang Wei Mai.



Les méridiens curieux

*Figure 2*

#### d) Les points vitaux

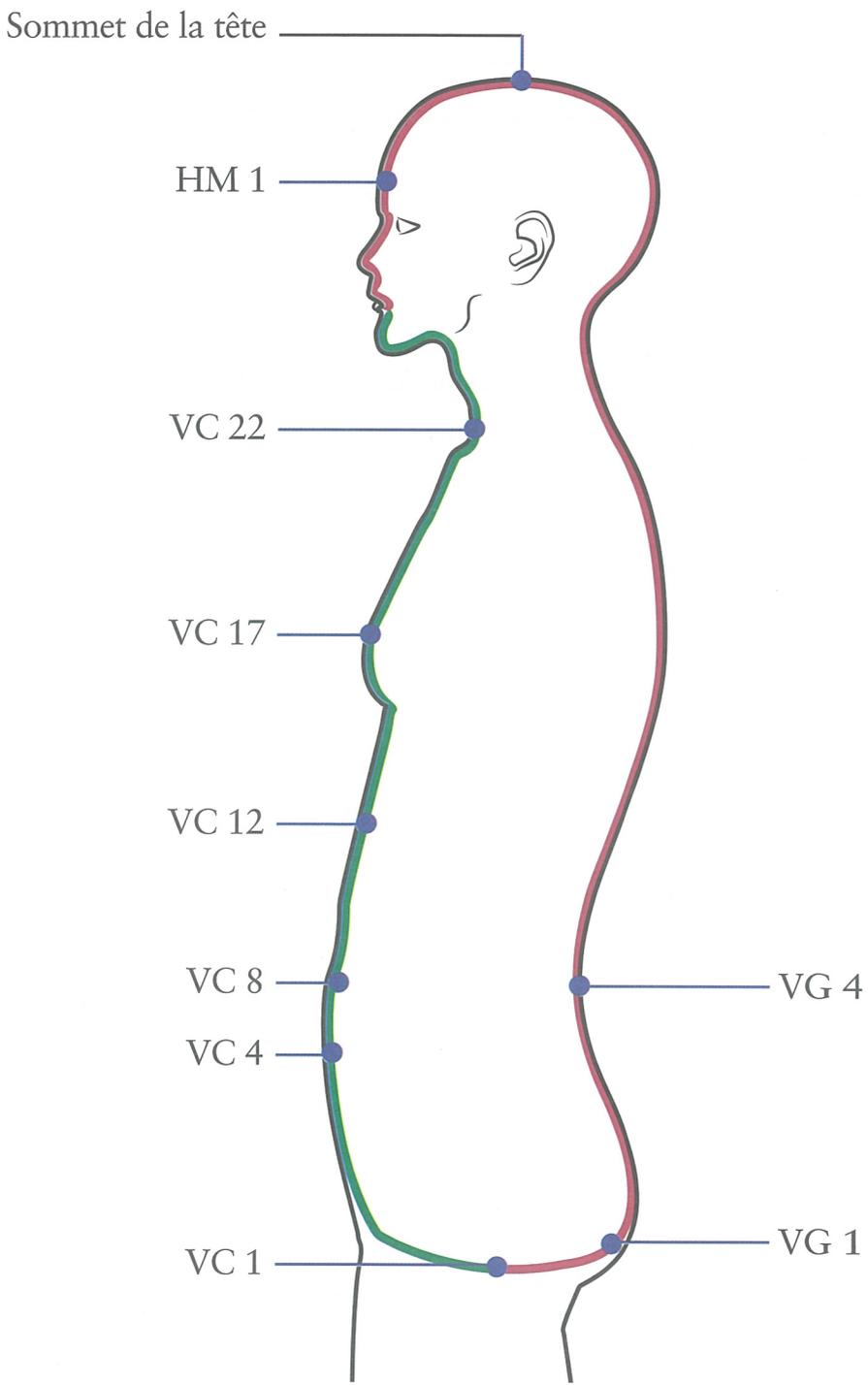
Le Qi gong intervient sur ces points avec un effet à la fois préventif et curatif. Ils sont quasiment tous situés sur le vaisseau conception (VC) et sur le vaisseau gouverneur (VG) (*voir Figure 3*). Nous remarquerons que la succession de ces points, ou centres d'énergie, dans la pratique du Qi Gong correspond à l'emplacement des chakras dans la technique du yoga.

Il s'agit d'abord des points situés dans la zone des trois « Dan Tien » :

- 1) Le Dan Tien supérieur (HM1 Yintang) situé entre les deux sourcils agit sur le cerveau et au 3<sup>ème</sup> œil par la glande hypophyse, ainsi que sur les yeux et les oreilles.
- 2) Le Dan Tien moyen (VC17 Shanzhong) situé entre les deux mamelons agit sur le cœur et sur les poumons.
- 3) Le Dan Tien inférieur (VC4 Guanyuan) point de concentration de l'énergie naturelle se situe à quatre travers de doigt sous le nombril. Il est en relation avec Ming Men et agit sur l'intestin grêle, le gros intestin et la vésicule biliaire.

Les autres points sont :

- 4) Le nombril VC8 Shenjue
- 5) Le milieu de l'estomac (VC12 Zhongwan) à mi distance entre la base du sternum et le nombril, comprend l'estomac et la rate et correspond au plexus solaire.
- 6) A la base du cou, point de la gorge (VC 22) au niveau de la glande thyroïde, point de réunion avec le merveilleux vaisseau Yin Wei Mai.
- 7) Huiyin (VC1) point d'entrée de l'énergie dans le vaisseau conception, situé au périnée entre l'anus et les organes génitaux.
- 8) Changqiang (VG1) point d'entrée de l'énergie dans le vaisseau gouverneur, situé à la pointe du coccyx au dessus de l'anus.
- 9) Ming Men (VG4) point de concentration de l'énergie vitale situé à l'arrière du corps à hauteur du nombril. Il est en relation avec les reins et est appelé porte de la vie.



Les points vitaux

Figure 3

10) Au sommet du crâne souvent appelé à tort Bai Hui (VG20) car Baihui se situe à la tonsure à l'arrière du crâne, alors que le point en question se trouve bien au sommet du crâne un peu au devant de Baihui.

### e) Les organes et les entrailles

L'énergie vitale circule dans les méridiens mais se mêle également au système sanguin et au système nerveux. Les sages taoïstes ont observé au cours des siècles que des obstructions se produisaient dans les fonctions vitales du corps essentiellement à la suite d'émotions négatives comme la peur, la colère, l'impatience, la tristesse, le souci etc...

Chaque type d'émotion négative se fixe sur un organe en particulier ralentissant la circulation de l'énergie vitale et causant la maladie au niveau de l'organe lui-même, ou de l'organe sensoriel qui lui est associé en l'occurrence le nez pour le poumon, les yeux pour le foie, les oreilles pour les reins. C'est la somatisation, l'effet du psychisme sur le corps.

Si le psychisme a une influence sur le corps physique, la santé de l'organe aura à son tour une répercussion sur le psychisme. Une personne dont l'énergie du rein est faible aura davantage tendance à la paraisse et à la peur qu'une personne ayant un rein fort. Une personne avec une vésicule biliaire faible énergétiquement ne parviendra pas à prendre de décision.

Chaque organe possède une vibration propre correspondant à un son et à une fonction. Les traditions du Qi Gong font état d'exercices utilisant les sons et les couleurs pour entretenir sinon soigner les organes principaux : le cœur, la rate, les poumons, les reins, le foie, tel qu'ils sont répertoriés dans la médecine traditionnelle chinoise.

Les couleurs indiquées n'ont cependant pas valeur de vibration car elles sont symboliques par rapport à l'élément auquel l'organe fait référence dans la loi des cinq éléments qui sont : la terre, le feu, l'eau, le bois, le métal.

## 1) Les organes et leurs relations avec les sentiments, les couleurs et les sons

### Le cœur

Nonobstant le rôle de pompe dans la circulation sanguine, il s'avère l'organe le plus important parmi les organes indispensables à la vie. Il gouverne les activités physiques et psychiques, synthétise l'ensemble des émotions et élabore la conduite. Comme nous avons vu l'énergie acquise par les poumons oxygène le sang et active la circulation sanguine.

Sur le plan émotionnel le rire et la joie appartiennent au cœur, la parole en est l'expression et le teint sa manifestation extérieure. La joie apporte un relâchement des tensions en diffusant l'énergie. La conscience, la pensée, les états d'esprit et la mentalité semblent générés par le cerveau mais sont en fait façonnés par le cœur. Les allées retours entre le cœur et le cerveau sont incessants car le cerveau reçoit toutes les informations des sens, des organes et des entrailles, et va les transmettre au cœur. Le cœur est le centre de l'individu avec sa force psychique, son être intérieur, il est la **demeure de l'esprit**. Si le cœur est déjà rempli de négativité comme l'amertume, la rancœur avant qu'une perception n'y arrive, les mécanismes de la pensée sont déjà déformés. Si le cœur est vide d'émotion l'énergie du ciel peut y entrer pour y installer la compassion, la sagesse et le bonheur mais aussi transmettre des informations. Et c'est par l'intermédiaire du cœur que l'énergie cosmique est capable d'intervenir sur le corps physique pour le rétablir.

Dans la loi des cinq éléments le cœur est relié à l'élément feu dont la couleur est le « rouge ». Le son correspondant à cet organe sera phonétiquement « kre ».

### La rate

Son rôle est important dans le système digestif où elle assiste l'estomac. Elle est chargée de récupérer les substances nutritives vitamines, minéraux, protéines solubles, pour les faire monter au cœur et participer à la formation du sang, du liquide organique, et à la transformation en énergie dont dépend le **tonus musculaire**.

Elle récupère le fer pour l'envoyer au foie refaire les globules rouges. Elle contrôle le sang dans sa qualité, sa quantité, et son maintien dans les vaisseaux.

Sur le plan psychologique la rate contient le **conditionnement** dans sa construction mentale, avec le stockage des informations dont la mémoire du vécu émotionnel. Le souci, l'angoisse, commencent par nouer l'estomac avant d'agir directement sur les fonctions de la rate, créant la dépression et le repli sur soi dans l'absence de communication. Trop de réflexion, trop d'études, de soucis, d'exercices physiques altèrent l'énergie de la rate et perturbent ses fonctions.

La rate est reliée à l'élément terre de couleur « **jaune** ». Le son phonétique associé sera « **hou** » guttural.

### Les poumons

Le poumon épure et oxygène le sang. L'énergie du poumon nourrit le corps jusqu'à la surface de la peau et les poils. Le poumon assure la régulation thermique du corps par les sueurs en commandant l'ouverture et la fermeture des pores. En contrôlant les pores il joue aussi un rôle sur l'immunité de la personne. Il lubrifie le gros intestin. Cœur et poumons fonctionnent en interdépendance.

Le sentiment de tristesse, l'affliction, le chagrin, vont affaiblir l'énergie du poumon, et perturber ses fonctions. La tristesse caractérise la maladie du poumon jusqu'au cancer. Elle engendre un repli sur soi, le cœur ne rit plus il devient sec. La volonté est contrariée, il n'y a pas de passage à l'acte. Si la personne n'exonère pas sa tristesse par des pleurs elle peut mourir de chagrin car les souffles sont bloqués au niveau du nez et du poumon. Toute communication est rompue, le poumon ne peut plus assumer correctement ses fonctions entraînant des dysfonctionnements d'autres organes. La colère peut compenser la tristesse et relancer un mouvement de vie. L'extériorisation comme la création d'une fondation peut également relancer la communication et les fonctions organiques. Dans le poumon siège une énergie qui intervient dans l'instinct de conservation et l'envie de jouir de la vie.

Le poumon est mis en concordance avec l'élément métal de couleur « **blanche** », couplé au son « **chié** » chuinté.

## Les reins

Le rein est considéré comme réservoir de l'énergie naturelle ou ancestrale. Sa force varie donc suivant les individus en fonction de leur lègue héréditaire. Il reçoit les énergies acquises pour les emmagasiner ne dit-on pas « avoir les riens solides ». L'énergie du rein assiste toutes les fonctions du corps, et est utilisée dans la croissance et la reproduction. Le rein intervient dans la régulation des liquides dont l'humectation de la langue. La qualité et souvent la quantité des cheveux indique une bonne énergie rénale. A l'inverse une insuffisance se manifestera dans des bourdonnements, sifflements d'oreilles et problèmes d'audition. Le niveau énergétique du rein jouera également sur la tonicité des sphincters de l'anus et de la vessie.

Sur le plan psychologique plus le rein est fort plus la personne fait preuve de **volonté** et de **courage**. A l'inverse il y aura un manque de confiance en soi et de la **timidité**. La **peur** affaiblit l'énergie du rein. Une grande **frayeur** peut bloquer son énergie jusqu'à la paralysie des membres inférieurs. La peur paralyse ou fait trouver des forces en poussant à l'action. Elle inhibe la joie et si elle n'est pas évacuée peut conduire à la **dépression**.

Le rein est assimilé à l'élément eau dont la couleur de la profondeur est « **noire** » et associé au son « **tcheui** ».

## Le foie

Le foie filtre, désintoxique et stocke le sang. Il fabrique également la bile qui est envoyée dans la vésicule biliaire pour y être stockée. Le foie draine et évacue non seulement sur le plan organique mais aussi sur le plan psychique au niveau émotionnel où il a un **lourd travail**. Le foie est l'organe catalyseur du mental, le point viscéral de chute des vibrations disharmonieuses résultant de la dualité de l'humain, de l'égo, du **conflit**.

La **colère** va perturber les fonctions du foie et de bien d'autres organes, à commencer par les organes de proximité dont l'estomac avec le duodénum, et la rate. Son action s'étendra aux yeux, organes des sens liés au foie.

La colère se présente de deux façons, celle qui se manifeste par l'agressivité, et celle qui ronge. En partant du foie ses dégâts peuvent être importants et conduire à l'accident vasculaire cérébral.

Le rôle psychologique du foie est de dresser les plans dans l'élaboration de projets. Quelqu'un dont l'énergie du foie est déficiente ne se projettera pas dans le futur. Le foie héberge une force qui tend vers le spirituel. Elle est le moteur d'un mode de pensée vers les choses célestes. Cette force est en contact avec l'inconscient individuel qui se manifeste dans les rêves, et rejoint l'inconscient collectif d'où peut émerger des prémonitions.

Le foie est en correspondance avec l'élément bois dont la couleur est paradoxalement répertoriée en « bleu-vert », et le son sera « chu ».

## 2) Les entrailles

Dans la médecine traditionnelle chinoise un des principes de relation est de coupler une entraille à un organe en suivant le sens de l'enchaînement des méridiens dans le corps, formant entre chaque couple un système de vase communiquant énergétique. Ainsi le plus fort des deux va soutenir l'autre. Il arrive que l'organe qui est toujours le premier touché par une émotion négative ne parvienne pas à l'évacuer, et aille perturber l'entraille.

Ainsi le gros intestin se trouve couplé aux poumons. Une profonde tristesse va affecter l'énergie du poumon et par répercussion si elle n'est pas évacuée pourra toucher dans ce cas précis les fonctions du gros intestin avec des diarrhées qui peuvent même être hémorragiques créant à leur tour des lésions sur l'intestin lui-même. L'estomac est couplé à la rate laquelle est sensible au souci, dont on sait que les soucis bloquent l'estomac.

La vessie est couplée aux reins eux-mêmes sensibles à la peur. Une grande frayeur en bloquant douloureusement les reins empêche d'uriner. La vésicule biliaire est couplée au foie, et là quand le foie se trouve débordé par les émotions qu'il ne peut plus drainer, la vésicule biliaire déclenche des céphalées ou maux de tête caractéristiques d'une forte intensité de douleurs en étaux situés sur le trajet des méridiens.

Pour finir l'intestin grêle est couplé au cœur, et sa particularité est d'être considéré par la médecine traditionnelle chinoise comme « le cerveau abdominal ». Il enregistre toutes les formes de réactions psychiques et toutes les émotions négatives s'expriment au niveau de l'intestin grêle, émotions qu'il doit digérer tout comme il digère les aliments. Pour la médecine chinoise les spasmes et les contractions de l'intestin grêle correspondent à des émotions négatives non digérées. Chaque type d'émotion spasme une région particulière. Le cœur reçoit lui-même toutes les émotions.

Il n'est donc pas étonnant de voir tous les types d'émotions parvenir également à l'intestin grêle. Le cerveau et l'intestin grêle s'échangent en permanence des informations. L'un et l'autre s'influencent mutuellement, et il n'y a pas longtemps encore on pouvait entendre le dicton populaire « *dis-moi comment va ton ventre et je te dirai comment va ta tête* ». Le cœur échange en permanence avec le cerveau, tout comme l'intestin grêle échange en permanence avec le cerveau et aussi avec le cœur.

## 1/2) Dans l'approche yogique

Dans l'approche yogique tout ce qui vit que ce soit dans le règne minéral, végétal, animal ou humain, et même la matière inerte, émet des radiations et produit des émanations que l'on appelle l'« **aura** ». Les minéraux, métaux, cristaux projettent autour d'eux une espèce de « **champ magnétique** ». Les plantes s'adjoignent à ce champ un « **corps éthérique** » pour un besoin de vitalité et de croissance. Chez l'animal se surajoute aux deux autres un « **corps astral** » de désirs, avec une conscience animale dans une vie instinctive. L'être humain ajoutera à l'émanation de ces corps cumulés, les émanations du « **corps mental** » et pour certains du « **corps spirituel** ».

### a) le corps énergétique

L'humain est traversé, alimenté, influencé, nous avons vu par les courants telluriques de la terre et les énergies cosmiques du ciel. Ces énergies s'organisent en trois corps énergétiques : **éthérique**, **astral**, **mental**.

Chacun de ces corps possède une énergie particulière inhérente à sa vocation spécifique. Ils enveloppent le corps physique, le pénètrent en de nombreux points appelés **chakras**, et circulent dans un complexe réseau de canaux subtils appelés méridiens ou « **nadi** » chargés d'alimenter tout le corps dans ses fonctions végétatives, intellectuelles et spirituelles.

Ces canaux sont en communication avec les **organes** du corps physique et les **glandes** et s'interpénètrent entre eux. Ils véhiculent des vibrations de diverses natures selon la vocation de chaque corps subtil, déterminant un état de santé physique, psychique et spirituel. De plus en tant qu'organisme complexe le principe énergétique de l'être humain fonctionne en corrélation avec les systèmes respiratoire, digestif, circulatoire, nerveux, et hormonal déjà cités. Les émanations de ces différents corps forment l'aura qui parcourt et entoure chaque individu.

### Le corps éthérique

L'énergie du corps éthérique est chargée des fonctions vitales et instinctives dans le corps physique. Son rôle est purement biologique car elle concerne la vie végétative. Elle s'occupe de la nutrition, la respiration, la circulation en correspondance avec le système nerveux végétatif. Ce corps subtil représente « l'énergie vitale » de l'individu qui circule dans tous les canaux du corps et assiste toutes ses fonctions organiques. C'est à travers le corps éthérique que les organes des sens transmettent les sensations au corps astral et remontent au corps mental.

### Le corps astral

L'énergie du corps astral est chargée des fonctions **sensitives** et **émotionnelles** en liaison avec le système nerveux et les organes des sens qui en sont le prolongement. Le corps astral perçoit et répond aux influences du dehors. Il est ancré au plexus solaire, centre des émotions et des sentiments. Le corps astral représente un intermédiaire entre le monde matériel et le monde dit « invisible » appelé monde de l'astral avec parfois une médiumnité primaire. Il se développe avec la sensibilité.

## Le corps mental

L'énergie du corps mental est chargée des fonctions **intellectuelles**. Ce corps est rationnel, il permet le raisonnement, la réflexion et s'exprime à travers la matière grise dans le cerveau et plus particulièrement dans la glande hypophyse qui régit l'esprit, l'intelligence, la mémoire, la sagesse et la pensée. Il est également en relation avec la glande épiphyse, siège de la mentalité. Le corps mental est limité à la mémoire, à l'habitude, au conditionnement. Lorsqu'il est calmé par la méditation il s'ouvre à la lumière de l'esprit pur et reçoit l'inspiration et l'intuition.

## Le corps spirituel

L'humanité vit encore dans sa nature humaine, entre le vital instinctif, l'émotionnel, et l'intellect. Il lui reste à aborder la vie spirituelle, à créer son corps spirituel, de sorte que l'émanation de son moi inférieur s'unisse à l'émanation de son moi supérieur et divin pour créer un autre individu, une autre aura. L'union des deux natures « humaine et divine » est symbolisée dans le sceau transmis par Salomon, fait de deux triangles entrelacés où la matière se tend vers le ciel et le ciel se penche vers la matière pour s'unir. Le corps spirituel pour les hindous évolue vers une intelligence pure, faite d'inspirations, d'intuition, appelée **corps causal**, un amour au sentiment sublime qui touche à la félicité appelé **corps bouddhique**, et une toute puissance créatrice de volonté divine appelée **corps atmique**.

## L'aura

Elle est une sorte de cocon ovoïde qui entoure le corps physique à une distance plus ou moins grande selon l'état de santé physique, psychique et spirituel de la personne. Elle sera chez certains grande, large, vaste avec des vibrations intenses et des couleurs lumineuses alors que chez d'autres elle sera petite, terne, brouillée, et laide.

## L'aura est sensitive et réceptrice

En servant d'antenne, l'aura va capter des messages, des ondes, des forces, en fonction de la sensibilité et de la qualité de chacun à recevoir certaines forces et pas d'autres.

Par ailleurs de par la position entre terre et ciel de l'individu, son aura recevra et sera influencée de manière ininterrompue par deux forces, l'une provenant des courants telluriques de la terre ou forces de la nature de polarité négative qui la pénètrent par le « dessous des pieds » puisque l'homme est ancré dans la terre, et l'autre provenant des forces cosmiques planétaires jusqu'aux étoiles et à l'âme universelle de polarité positive qui la pénètrent par le « dessus de la tête ». Elle subit également l'influence d'ondes environnantes de toutes natures dont certaines négatives. Nous ne les voyons pas mais elles existent.

**L'aura est aussi émettrice et permet des échanges avec les forces environnantes**

Elle projette dans son environnement son émanation où elle est soumise à la loi d'équilibre et de compensation qui intervient de façon tout à fait involontaire et inconsciente entre tous.

En effet toute personne au magnétisme et au psychisme faibles sera revigorée et même nettoyée au contact d'une personne au magnétisme et au psychisme forts et éthérés. Ainsi certaines auras sont bénéfiques à l'inverse de d'autres qui parasitent, et vont jusqu'à communiquer leurs mauvaises influences. Aussi il n'est pas interdit de se tenir à distance des personnes que l'on sent chargées de négativités par suite de laisser aller ou de mauvaise conduite.

**L'aura sert de bouclier, de barrière de protection**

Une aura continuellement traversée de vibrations nocives ne servira pas d'écran protecteur contre les attaques d'entités inférieures. Les échanges entre l'humain et l'univers seront de ce fait défectueux, et selon la loi de l'affinité cet humain ne recevra de son environnement que ce qui est chaotique. Car la lumière attire la lumière, la pureté attire la pureté, et les forces lumineuses se détourneront d'une aura sombre.

Une aura sans grande luminosité n'aura pas la sensibilité suffisante pour percevoir les réalités cachées des choses et recevoir l'intuition. Elle ne pourra pas non plus faire d'échange avec le ciel car les êtres des régions lointaines ne pourront pas percevoir son existence.

A l'inverse celui qui possède une aura très lumineuse sera perçu par les entités célestes qui sauront se diriger spontanément vers lui en suivant le signal lumineux de son aura. Ce qui est mauvais ne peut plus le pénétrer. Aucune protection n'est plus efficace qu'une aura pure et lumineuse formée de vertus et de forces divines dont l'amour. Ainsi les saints, les initiés, tous ceux qui prient, méditent dans la sagesse s'éclairent de la couleur jaune d'or qui jaillit du plus profond d'eux-mêmes pour les envelopper. L'aura comporte ainsi beaucoup de nuances. L'importance de travailler les vertus ou qualités de l'âme, c'est aussi de renforcer son aura. Les grands maîtres ont la capacité d'élargir leur aura au point de prendre un grand nombre de gens sous leur protection et de leur insuffler une nouvelle vie en pénétrant leurs auras.

### **L'aura est changeante**

Elle change d'un moment à l'autre et est altérée par la maladie. Elle va se colorer au gré des émotions positives ou négatives de nos états de conscience et de notre état de santé, même au cours de déficiences organiques passagères. Mais au-delà de ses brusques changements nous possédons une aura qui est le reflet de notre réalité profonde et qui elle ne varie jamais tout au long de notre existence. La lecture de ses couleurs permet d'établir une sorte de diagnostic sur la santé physique et psychique de la personne et représente une véritable carte d'identité pour ceux qui sont capables de les voir.

### **L'aura se perméabilise**

En cas de déficience et de dépression elle laisse filtrer des négativités. Néanmoins seule la peur ouvre la porte aux mauvais éléments qui dans ces moments là peuvent traverser l'aura, s'introduire à l'intérieur et faire du dégât dans la santé physique et psychique.

## **b) Les canaux d'énergie**

### **Les « nadi »**

Les nadi sont des canaux qui parcourent l'ensemble du corps pour distribuer l'énergie vitale dite prana dans les différents corps jusqu'aux organes, assurant l'entretien, la sensibilité générale, et le mouvement dans le corps humain.

Dans les traditions hindoue et taoïste interne le travail de l'énergie porte sur l'ouverture du canal (sushumna chez les hindous) qui va du coccyx au sommet de la tête (chakra coronal) en passant par la moelle épinière. Les taoïstes y ajoutent l'ouverture du vaisseau conception (voir en 3<sup>ème</sup> partie).

### Les nadi sushumna, ida et pingala

La moelle épinière ou nadi central « sushumna » véhicule l'énergie électrique produite par le cerveau avec lequel elle représente le système nerveux central. Tous les nerfs du corps sont connectés d'une façon ou d'une autre à la moelle épinière dont le cerveau est le prolongement avec les nerfs crâniens. Nous en parlons dans ce chapitre car la moelle épinière est pour les yogis et les taoïstes la seule voie d'élévation de la conscience ordinaire en conscience divine.

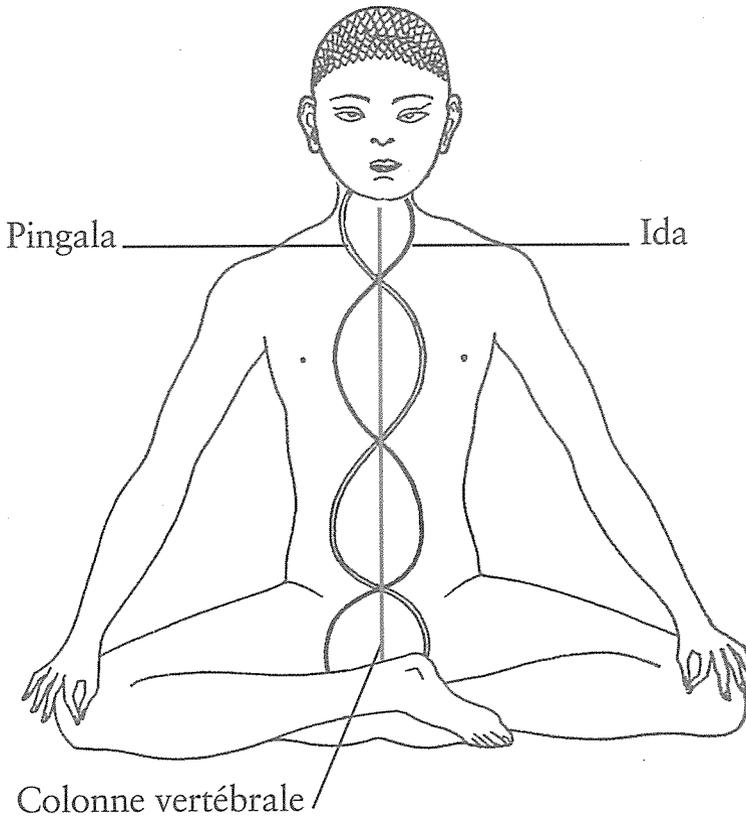


Figure 4

Le système nerveux central est pour eux l'instrument qui prépare l'humain à recevoir les forces spirituelles qui lui parviennent des dimensions célestes par le sommet de la tête, et à s'harmoniser avec elles jusqu'à la réalisation spirituelle. La moelle épinière est à cet effet utilisée dans la pratique hindoue de « Kundalini yoga » lui associant deux canaux situés de part et d'autre. L'énergie vitale par ces deux canaux connus sous les noms de ida et pingala s'unit à l'influx nerveux de la moelle épinière pour la magnétiser dans la pratique de la montée de l'énergie (*voir Figure 4*).

Le canal ida de nature négative est accessible par la narine gauche, alors que pingala de nature positive est accessible par la narine droite. Tous deux s'élèvent du coccyx ida à droite, et pingala à gauche, pour monter de part et d'autre de la moelle épinière. Par ailleurs ida est le canal de la force psychique, et pingala le canal de la force physique. Il est important de maintenir un équilibre entre ces deux canaux dans la pratique des exercices de respiration alternant les deux narines.

L'ensemble de ces trois canaux (ida, pingala, et la moelle épinière) est symbolisé dans la caducée du corps médical. C'est dire l'importance de la réalité énergétique de l'humain, et la perte de sa connaissance jusque dans son symbole par la médecine allopathique.

### **c) Les principaux centres d'énergie, plexus ou chakras**

Le système énergétique global est parcouru de nombreux centres d'énergie ou « chakras » par où l'énergie entre et sort. Il y en a sur les membres comme sous les pieds, dans le creux des mains, aux genoux, aux coudes etc. Mais les plus importants pour ce qui nous intéresse dans le travail sur l'énergie sont au nombre de huit et se situent sur le tronc au niveau de la colonne vertébrale et à la tête (*voir Figure 5*).

Les chakras sont des portes de communication entre le corps physique, les corps subtils (éthérique, astral, mental), et les forces cosmiques ainsi que telluriques dont-ils reçoivent les énergies. Ils rayonnent et se mêlent à l'aura en affichant les couleurs des états psychiques que traverse la personne. Tous les centres fonctionnent chez les humains de façon inconsciente, mais leur tournoiement naturel dépend de la qualité des corps subtils.

Chacun des huit chakras détermine en effet un état particulier de conscience selon d'une part le corps subtil auquel il se rattache et d'autre part le degré d'épuration de la personne, l'ensemble se répercutant dans des tendances émotionnelles et un comportement individuel. Il est ainsi possible de modifier ses états de conscience par un travail sur les chakras. Ils sont mis en mouvement par la pensée car l'énergie accompagne la pensée.

Ils communiquent avec l'extérieur à la surface de la peau sur la face antérieure du corps pour les cinq premiers et à la surface de la tête pour les trois derniers. Ils ont une relation interne avec les glandes dont les sécrétions rejoignent le flux sanguin réglant les fonctions organiques et psychiques. Les chakras du cœur à la fontanelle sont considérés comme des centres d'énergie spirituelle, mais seuls les chakras situés dans la tête reçoivent directement l'énergie du ciel.

Les traditions yoguïque et taoïste attribuent à chacun des chakras une couleur correspondant à son niveau vibratoire. Plus la vie est subtile plus sa vibration est courte et rapide. Chaque vibration alias chaque onde correspond également à un son. Les sons indiqués ci-dessous proviennent d'une école bouddhiste.

Les chakras et leurs relations avec les glandes, les états de conscience, les couleurs et les sons

### 1/ Le centre du coccyx

Plexus pelvien prostatique et anal, il est appelé **Muladhara** par les hindous ou **chakra racine** (point VG 1 dans le Qi Gong). Il est situé à mi distance entre l'anus et la pointe du coccyx. Il représente la réserve de l'énergie vitale car il est le premier à recevoir l'énergie de la terre qui monte dans le corps.

Son pouvoir est par conséquent celui de la maîtrise de l'énergie vitale et de la matière avec un état de conscience relatif à tout ce qui est lié à la richesse matérielle avec une attraction pour l'argent. Il est en correspondance avec les « **glandes surrénales** » qui entretiennent le fonctionnement des reins et secrètent l'adrénaline, les corticoïdes, et les hormones virilisantes.

Il reçoit l'énergie spirituelle qui descend au travers du canal Sushumna, et quand ce centre est éveillé dans la pratique du yoga, l'énergie Kundalini monte dans la colonne vertébrale et active les autres chakras jusqu'au sommet de la tête menant à la réalisation spirituelle et à l'illumination.

La couleur correspondant au centre du coccyx est « **le rouge** » car en raison de sa proximité avec la terre sa vibration est la plus lente et dense. Le rouge est une couleur chaude, positive, dynamisante, ascendant. Elle redonne de l'énergie aux personnes faibles. Le son sera « **Rong** » guttural.

## 2/ Le plexus pelvien sacré

Ou swadishtana est situé entre la 5<sup>ème</sup> vertèbre lombaire et la 1<sup>ère</sup> vertèbre sacrée (point VC4 dans le Qi Gong, 4 travers de doigts sous le nombril). Il est en correspondance avec les « **glandes sexuelles** ». Ce centre contrôle l'assimilation des aliments dans leur transformation par l'intestin grêle, seconde source d'énergie acquise qui correspond au **hara** des japonais. Il contrôle également les organes génitaux masculins et féminins. Tout travail sur l'énergie renforcera l'activité émotionnelle sexuelle. Aussi il a un pouvoir sur la maîtrise sexuelle. Son état de conscience est par conséquent de nature sexuelle, avec les désirs qui s'y rattachent. Les organes des sens concernés par ce chakra sont le sexe et l'odorat. Un blocage des glandes sexuelles peut entraîner des troubles du comportement, et un abus peut conduire à un vieillissement prématuré. Il est le siège de la reproduction et fonctionne en union avec la force vitale du centre du coccyx. Les centres d'énergie situés sous la ceinture correspondent au côté instinctif et animal de l'humain.

Quand le trop plein de sécrétion au niveau de ces deux centres d'énergie n'a pas la possibilité de s'écouler par les organes génitaux, sa tendance naturelle sera de refluer vers les centres situés au dessus perturbant ainsi la glande thyroïde son homologue au niveau de la créativité supérieure. Si cette énergie n'est pas utilisée en création artistique, cet engorgement montera aux centres énergétiques de la tête provoquant des troubles psychologiques tels que refoulements et frustrations.

La couleur liée à ce centre est « l'orange » couleur revitalisante et stimulante, créant une sensation de bien-être. Le son correspondant sera « mi ».

### 3/ Le plexus solaire

Ou Manipura situé un peu au dessus de la taille entre la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> vertèbre lombaire, soit à mi distance entre le bas du sternum et le nombril (point VC12 en Qi Gong), il contrôle le foie et l'estomac, et est en correspondance avec le «pancréas » qui aide à contrôler la digestion, le taux de sucre dans le sang, la chaleur du corps, et secrète l'insuline et le glucagon. Ce plexus conditionne les organes de la digestion où il est aidé par la rate, et influe sur le métabolisme.

Il est le siège de la sensibilité générale, des émotions, des sensations, des désirs, des sentiments, du stress mais aussi de la mentalisation, de la mémoire dans son incessant rappel au passé, et de l'oubli quand vient la maîtrise des émotions. Toutes les impressions venant du monde astral pénètrent dans ce centre énergétique et se reflètent dans la conscience de veille du centre du 3<sup>ème</sup> œil donnant accès à des visions médiumniques mal contrôlées. Il est aussi un point de sortie de l'esprit hors du corps dans le monde de l'astral, mais mieux vaut sortir par le centre au dessus de la tête qui lui est protégé par des vibrations spirituelles et débouche sur un monde épuré. Son état de conscience est celui de la passion pour la nourriture, la sentimentalité et l'émotionnel. Il est recommandé d'élever ses états émotifs, impulsifs, instinctifs, ou dérangement, au centre du cœur pour les transcender en force positive, équilibrante, bienveillante, et réserver la communication avec l'extérieur pour le monde spirituel.

L'harmonisation progressive des trois premiers centres permettra un certain dépassement de la peur, à l'origine des dérèglements affectifs et émotionnels, angoisses, braquages, et la souffrance physique par somatisation. Celui qui parvient à dépasser sa peur, subtile, secrète, avant qu'elle engendre l'angoisse, la crainte, le tourment, aura dominé son ennemi le plus implacable.

Sa couleur est « le jaune » couleur de la terre, mais aussi du soleil aux radiations jaunes d'or. La robe de certains religieux orientaux est jaune.

Cette couleur prédispose à l'intériorisation, au travail sur soi et le son correspondant sera « pei ».

#### 4/ Le plexus cardiaque

Chakra du cœur ou **anahata**, il se situe sous la fourchette du sternum entre les deux mamelons (point VC17 en Qi Gong). Il règle la fonction cardiaque circulatoire et est en correspondance avec le « **thymus** ». Cette glande qui gouverne le cœur et les poumons atteint son maximum de volume à la fin de la puberté, et diminue ensuite avec l'âge. Elle est une glande de croissance, de calcification, de développement sexuel, et de défenses des lymphocytes. Sa décroissance avec l'âge neutraliserait les effets des glandes sexuelles facilitant la transcendance au dire des yogis.

Ce centre est celui de la **conscience humaine** et des attachements puisque tous les sentiments passent par le cœur avec ses illusions et ses désillusions, ses rancœurs et ses joies, mais il est pour les êtres éveillés le centre de la **conscience spirituelle**, de la **communication** avec les mondes visibles et invisibles, ainsi que de la **transcendance** des sentiments. Son pouvoir est celui de la maîtrise des sentiments et des émotions pour un amour total envers tous. Mais il revêt une importance vitale par l'ancrage dans la région du cœur du **fil de vie** reliant l'esprit au corps. A ce sujet les chirurgiens savent qu'ils doivent éviter ce point dit « point de vie » qui s'avère instantanément mortel. Le sens concerné par ce chakra est le toucher, on le retrouve dans l'art du massage et toute création façonnée par les mains.

Le centre psychique du cœur est considéré dans la tradition bouddhique comme « **le saint des saints** », la demeure de la divinité soit l'étincelle divine en l'humain. La puissance de l'amour rayonne de ce centre qui est un point de réunion des énergies, qui s'il est insuffisamment alimenté causera un état de dépression. La flamme psychique du cœur dégage une force vitale capable de maintenir le corps physique et chacun des corps subtils (éthérique, astral, mental) en vie. La concentration (méditation) sur ce centre transforme le besoin de possession en besoin de donner, d'altruisme, de bienveillance. Le cœur est l'axe de transcendance du monde matériel en spirituel. Il est la clef de toutes les portes.

Le chakra du cœur est lié à la couleur « verte » synonyme de nature, équilibrante et calmante, portant à la communication. En couleur complémentaire du rouge le vert apaise le cœur. Le vert émeraude renforce le magnétisme des thérapeutes tout comme la nature renforce l'énergie vitale. Le son correspondant sera « ni ».

### 5/ Le centre de la gorge

Plexus laryngé ou **vishudda** situé entre la 6<sup>ème</sup> et la 7<sup>ème</sup> vertèbre cervicale, à la base du cou (point VC22 en Qi Gong), il est en correspondance avec la « **glande thyroïde** » qui maintient le métabolisme des cellules du corps et contrôle la vitalité, la respiration, l'immunité. Le centre supervise les parathyroïdes dans le métabolisme du calcium et du phosphore.

La glande thyroïde reçoit les afflux d'énergie remontant d'émotions fortes et de contrariétés qui entraînent son dysfonctionnement causant une hypercholestérolémie. Quand on est tendu avec la sensation d'une boule dans la gorge, déglutir avec ou sans apport de boisson calme l'émotionnel. Ce chakra néanmoins spirituel est le centre de créativité supérieure, de l'**audition interne** (clairaudiance) et du **langage** dans sa relation à autrui avec la force du verbe et du verbe juste sous l'influence du point « **bindu** » au centre du cerveau qui reçoit les forces spirituelles. Développer la créativité artistique, artisanale, ou autre... soulage la glande thyroïde de ses engorgements, d'autant que le dysfonctionnement d'une glande rejaille en cascade sur les autres glandes. De plus privilégier l'art du beau, du sacré, élève nos émotions au dessus de notre égo et de nos sens matériels créant le détachement. Ce centre peut être mis en action en psalmodiant, en chantant, ou fredonnant une chanson. Une fois ce centre mis en action, le mensonge ne pourra plus faire partie des automatismes destructeurs de l'égo.

« **Le bleu** » couleur du ciel, de la mer, et de la planète (planète bleue) correspond au centre de la gorge. Elle a un effet calmant en harmonisant et purifiant. Elle descend du ciel vers la terre. Le son sera « **mo** ».

### 6/ Le centre du 3<sup>ème</sup> œil

Plexus caverneux ou **Ajna** ce chakra à conscience spirituelle se situe un peu en arrière de l'os frontal entre les deux sourcils (point HMI en Qi Gong).

Il est en correspondance avec la glande **hypophyse** (pituitaire) glande maîtresse du système hormonal, qui régit l'esprit, l'intelligence, la mémoire, la sagesse, la pensée, la conscience vigilante et éveillée. Par les hormones qu'elle secrète elle a une action sur les autres glandes. Elle est aussi le siège de l'âme individuelle, et donc le lieu de la réalisation de dieu dans son accès à la conscience universelle.

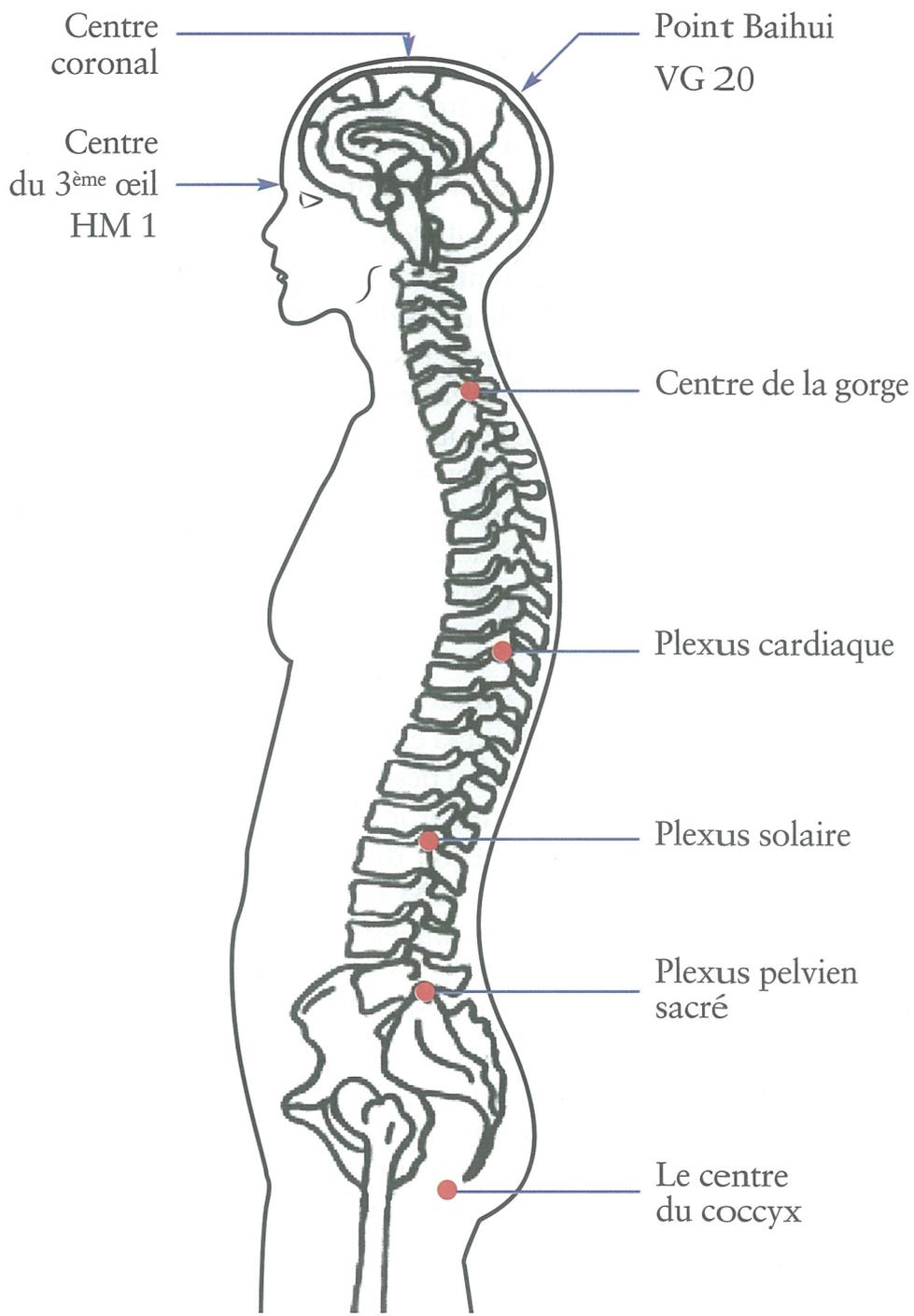
Dans la méditation la synchronisation énergétique des glandes hypophyse et épiphyse favorise la formation de la vision du 3<sup>ème</sup> œil avec la clairvoyance, le regard intérieur. Cette vision ne peut être développée qu'avec le concours de l'énergie céleste descendante. Toutefois l'énergie descendante (venant du ciel) et l'énergie ascendante (montant des chakras inférieurs) peuvent se rencontrer à l'intérieur de la colonne vertébrale, ou au 3<sup>ème</sup> œil et engendrer des transformations spirituelles ouvrant sur des facultés psychiques. A cet effet le chakra du 3<sup>ème</sup> œil est un centre de distribution et de projection des énergies hors du corps. La conjugaison des six centres subtils sort l'humain de son existence terrestre pour un être nouveau échappant à l'esclavage de ses fausses conceptions pour une vision plus éclairée de l'existence terrestre.

Sa couleur est « **l'indigo** » synthèse entre le bleu et le violet, mélange des couleurs des chakras qui l'entourent. Elle stimule le cerveau, la mémoire, en favorisant la concentration. Le son sera « **woueng** ».

### 7/ Le point Baihui

Situé à l'arrière de la tête au niveau de la tonsure, il est soit occulté soit confondu avec le chakra coronal qui suit. Il est néanmoins en relation directe avec la « **glande épiphyse** » (pinéale) qui interagit sur les autres glandes par ses sécrétions et gouverne la **communication avec le monde spirituel**. Cette glande est le siège de la **mentalité** elle-même expression du cœur, et le centre de la conscience spirituelle.

Le point Baihui répertorié VG20 en acupuncture sur le vaisseau gouverneur est en médecine traditionnelle chinoise le point de réunion de tous les méridiens du corps (Yin et Yang). Cette particularité explique sans doute le fait que Baihui soit le point de sortie de l'énergie montante **Kundalini**.



Les chakras  
Figure 5

Elle sort du corps en un halo de lumière dorée à l'endroit de la tonsure signifiant un **état de pureté du cœur**, et détermine un **niveau supérieur de conscience**. Elle est représentée sur les images religieuses par une auréole dorée à l'arrière de la tête des saints, ce qui n'est nullement une représentation picturale, mais une réalité concrète.

Très proche du chakra coronal, il n'en n'est pas séparé dans la pratique de la méditation et dans la montée de Kundalini au cours desquelles se trouvent activés le point Bindu et les deux glandes du cerveau épiphyse et hypophyse. Ce point Baihui reste néanmoins important par sa relation entre l'épiphyse et le cœur et dans la sortie de kundalini. Ceci explique sans doute la raison pour laquelle la médecine traditionnelle chinoise considère le cerveau comme « l'orifice pur du cœur », ce qui en d'autres termes signifie que le cerveau est l'orifice par lequel sort l'énergie qui a été purifiée par le cœur, et qui s'est teintée de la couleur dorée de la glande pinéale appelée en chinois « le palais Jaune ».

## 8/ Le centre coronal

Ou **Sahasrar** ou encore **Brahmarandra**, ce centre spirituel n'est pas toujours acté au rang des chakras en raison de sa position particulière située hors du corps physique, au dessus du sommet de la tête. Le point « **Bindu** » considéré comme étant le « **point de dieu** » se situe entre l'épiphyse et l'hypophyse. Il reçoit directement du centre coronal les forces cosmiques dont le son « **OM** » vibratoirement le plus élevé de tous, source de vie ici et dans l'univers. Il reçoit également la lumière cosmique qui en fait le centre de « **l'illumination** ». Cette lumière se répand dans toute la tête et active les deux glandes épiphyse et hypophyse qui elles actionnent le 3<sup>ème</sup> œil, faisant du cerveau le siège de la conscience intuitive, de la perception spirituelle, de la **transmission télépathique**. Ce chakra est à la fois le point d'entrée des énergies célestes, et le point de sortie de l'esprit de l'humain hors du corps pour une fusion cosmique comme chez certains mystiques, religieux, laïques spirituels, ou des cas d'EMI.

Son action s'étend à la fois dans le domaine physiologique et psychologique. Il contrôle toutes les fonctions du cerveau et du système nerveux, ainsi que l'activité du corps humain à travers tous les autres chakras.

Les facultés intellectuelles de raisonnement, de discernement, le mental, la pensée, sont ici transformés en conscience et en supraconscience par l'état divin. Bindu entre en connexion avec tous les centres spirituels.

La couleur correspondant à ce chakra est « le violet ». La situation de cette couleur au sommet de la tête s'explique parce qu'elle présente un niveau vibratoire extrêmement rapide, et est donc plus subtile que les autres couleurs ce qui lui permet d'entrer en relation avec les forces cosmiques. Cette couleur est pénétrante, rafraîchissante, et conduit à la sagesse. Le son sera le « AUM » qui signifie union du corps et de l'esprit avec dieu, ou encore amen avec la même équivalence.

### 1/3) La réflexologie plantaire

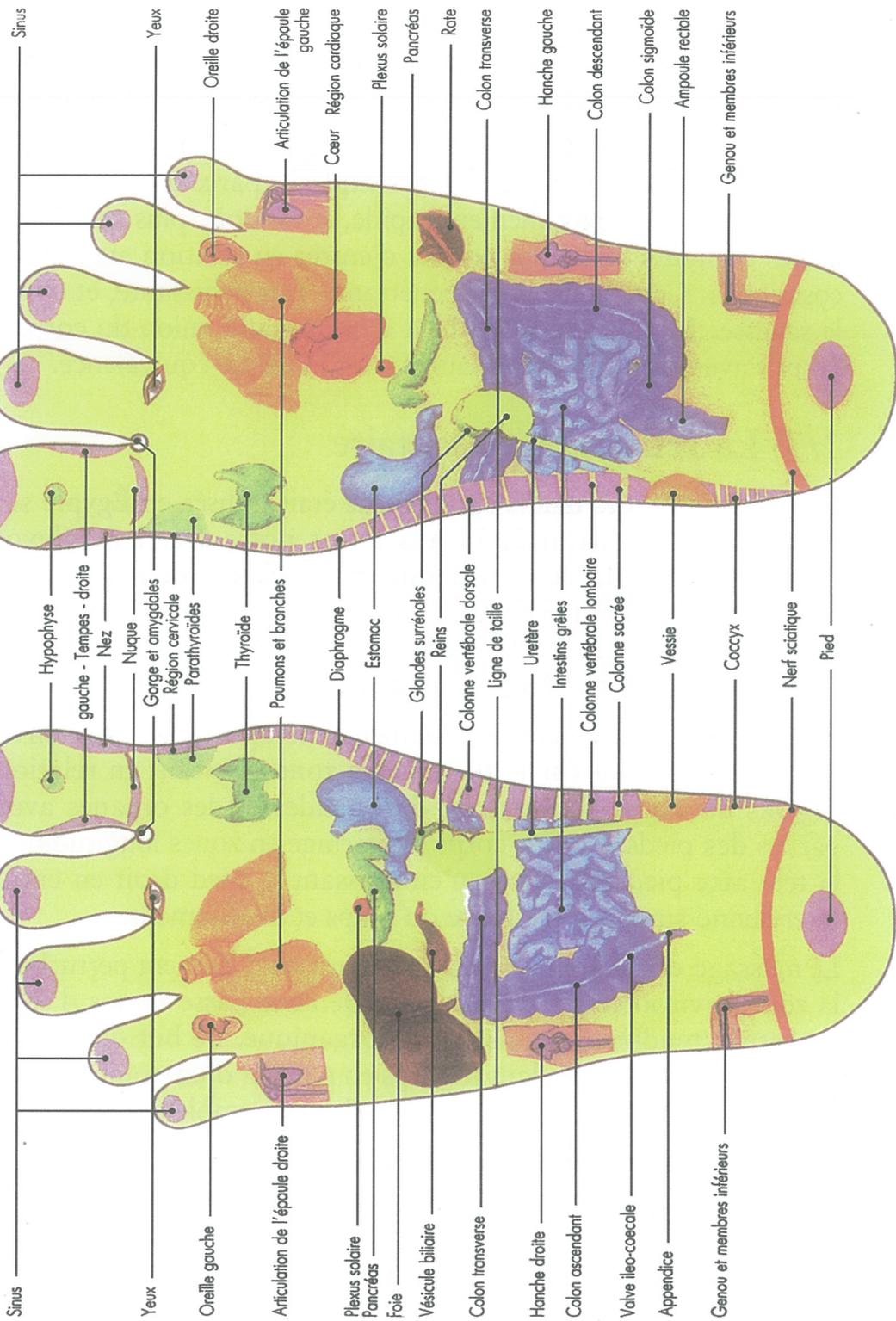
La réflexologie des mains et des pieds était utilisée en Égypte sous la 6<sup>ème</sup> dynastie, environ 2330 ans avant notre ère. La réflexologie plantaire est employée de nos jours pour **relaxer, défaire les tensions et le stress**, améliorer la circulation sanguine, favoriser le déblocage de l'influx nerveux. Elle normalise les fonctions des organes et des glandes entre une hyperactivité, et une hypoactivité.

Elle vient en complément de traitements thérapeutiques pour un mieux être en s'appuyant sur la théorie des zones mettant en relation des régions du corps comprenant des glandes et des organes avec des parties des pieds. Ainsi le corps est partagé en zones longitudinales de la tête aux pieds de sorte qu'en massant le pied droit en entier on intervienne sur la partie droite du corps et inversement.

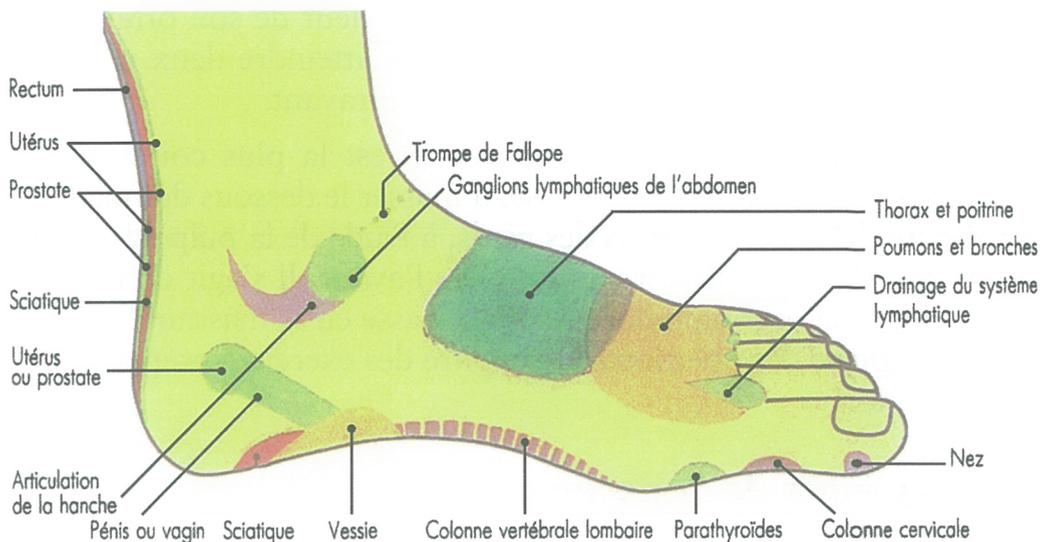
Le massage du dessous du pied intervient sur l'élément perturbé et sur la zone environnante, car dans chaque zone passe un tas d'éléments de nature tendineuse, musculaire, organique. Le but de la pratique étant d'agir à distance dans le corps en partant d'un point douloureux du pied, ou tout simplement de stimuler l'ensemble de l'organisme.

Ainsi le raconte Dwight C. Byers dans son livre « Meilleure santé par la réflexologie des pieds » où au cours d'un dîner se trouvèrent réunis le Docteur Fitzgerald et parmi les invités une célèbre cantatrice qui déplorait avoir perdu les notes les plus hautes de son registre vocal.

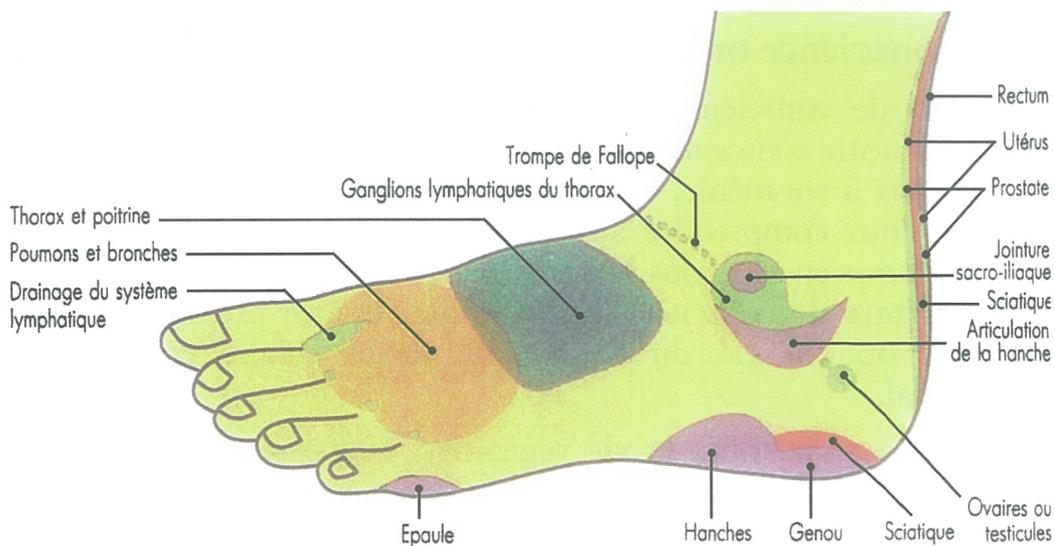
## Plante du pied droit



## Face interne



## Face externe



Après avoir examiné les doigts et les orteils de la cantatrice, le Docteur Fitzgerald lui déclara que la cause en était un durillon sur le gros orteil du pied droit.

Il exerça pendant quelques minutes des pressions à l'endroit du durillon, et la cantatrice reconnut que la douleur de son orteil avait disparu. Puis essayant sa voix, elle réussit à atteindre deux notes de plus que ce qu'elle n'avait jamais atteint auparavant.

La réflexologie plantaire (*voir Figures 6*) est la plus couramment utilisée à travers le monde et consiste à masser le dessous des pieds, le tour des malléoles et le dessus des pieds, à l'aide de la pulpe des deux pouces dans un travail de reptation vers l'avant. Il s'agit dans notre contexte de mieux comprendre ce qui se passe en se massant les pieds dans la pratique des ablutions au chapitre des exercices préparatoires en 3<sup>ème</sup> partie.

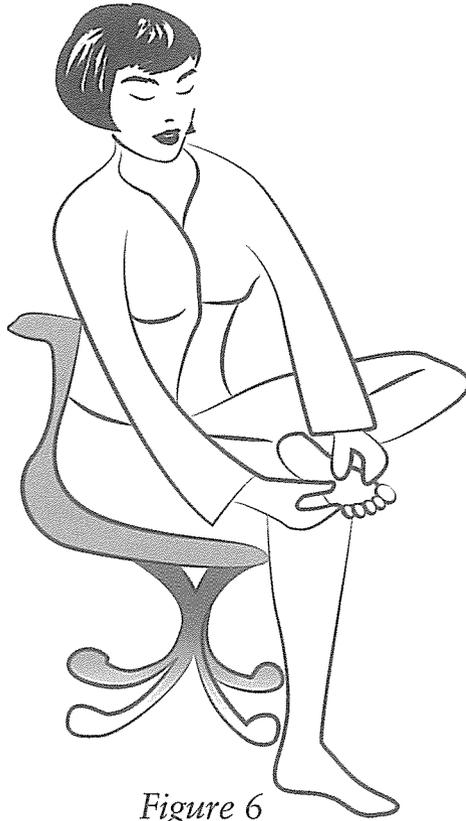
## 1/4) Les états de conscience

Les états de conscience peuvent se répartir en trois catégories: la conscience humaine ordinaire, la supraconscience et les états modifiés de conscience évoluant entre les deux.

### a) La conscience ordinaire conditionnée

Nos états de conscience évoluent avec le fonctionnement de nos chakras et notre conscience est une succession d'états dans un ensemble de relations à soi-même, aux autres, aux choses, à la nature, et au cosmos. Pour comprendre de quoi est constituée notre conscience humaine nous en revenons à la conscience du « moi » en corrélation avec les états de conscience attachés aux quatre premiers centres d'énergie ou chakras du coccyx au plexus solaire et au cœur sentimental.

Ces centres concernent la vie végétative, la vie sexuelle, et la vie émotionnelle de l'individu. De ce fait la conscience humaine se situe à un niveau matériel entre les consciences des cinq sens (visuelle, olfactive, auditive, gustative et tactile) et le mental. L'ambition l'avidité, la satisfaction personnelle, l'égoïsme sont considérés comme étant des comportements normaux.



*Figure 6*

C'est le monde de l'égo avec sa petitesse d'esprit, ses mesquineries, une susceptibilité malade et « un bruit mental du bavardage incessant des pensées » selon le physicien Russel Targ qui travaille depuis une quarantaine d'années dans le domaine de la recherche psychique pour conclure que « la plupart des gens peuvent apprendre à échapper à leur ordinaire fondé sur l'égo par la compétence méditative qui permet d'aller de la conscience conditionnée vers la conscience spacieuse ».

### **La présence du passé**

Nous avons vu par ailleurs que le subconscient de chaque individu contenait des impressions de l'égo de vies antérieures, tels des traumatismes et des émotions diverses pouvant influencer sur son état de conscience actuel. La pensée, la parole, l'action, les expériences, sont l'expression de la conscience propre à chacun, responsable de ce qui arrive dans notre vie en bien ou en mal en vertu de la loi des causes à effets. Ainsi la conscience humaine répandue sur toute la planète est centrée sur l'égo.

## La maladie

De cet état de conscience humaine découle la maladie, le mal-être, la misère, l'insécurité, pour en arriver à la dépravation, la cruauté, la perversion, la corruption, perceptibles dans le monde entier et toujours propre à l'égo.

## La vision ordinaire

Le monde matériel est sujet à l'entropie, une tendance naturelle à la destruction de par son état d'impermanence. A l'expérience l'humain qui se trouve dans un état de conscience ordinaire par sa référence à l'égo, ne dispose pour penser que de l'intellect relié à la mémoire et au mental. La vision ordinaire naît donc du mental qui par ses modes de fonctionnement se trouve en dehors de la réalité.

Sa première tendance est de « prendre ses désirs pour la réalité » en projetant ses désirs et ses refus. Sa seconde tendance concerne son jugement de valeur dans son égo entre ce qui est bon ou mauvais pour moi. Enfin le concept de dualisme partage la réalité en termes de bien et de mal. De fait l'être ordinaire est en relation avec lui-même dans ses préjugés, ses conditionnements, la mémoire de son égo.

## Ses manifestations

Dans cet état de conscience il y a ceux qui ne pensent qu'à boire, manger, dormir, et avoir un petit travail dans une vie végétative sans aucune vie intérieure. Chez d'autres prédomine le côté animal instinctif, avec un déchaînement de passions, colère, jalousie, sensualité, sans clarté d'esprit.

On trouve ensuite des êtres avec une vie affective plus développée, davantage d'émotivité et d'imagination s'exprimant dans la poésie, la musique, l'art romantique mais sans idéal divin. Puis ceux au côté intellectuel très développé, sortie de la vie végétative instinctive et affective. Ils étudient, lisent, écrivent, cherchent à approfondir les choses. Ils dissèquent, analysent, veulent tout connaître mais en se limitant à l'intellect et ses concepts qui ne reçoit ni la clarté ni la lumière de l'esprit. On retrouve des écrivains, penseurs et philosophes.

## b) La supraconscience ou conscience intuitive

### Son état naturel

La conscience cosmique appelée « supraconscience » c'est l'esprit cosmique dans sa manifestation de la connaissance du réel. Elle existe à l'état naturel partout dans l'univers autour et à l'intérieur de nous répondant à la loi d'amour. A l'opposé de la conscience humaine ordinaire elle ne comporte aucune trace à caractère humain.

Son taux vibratoire est si élevé qu'il est actuellement impossible de le mesurer. La conscience cosmique contient les expériences et la force de toutes les âmes la composant. Pour contacter l'humain la supraconscience utilise le champ électromagnétique du cerveau qui adapte les informations reçues à notre réalité. Mais elle utilise plus souvent celui du cœur 5000 fois supérieur à celui du cerveau.

« La physique moderne nous dit le Docteur Chambon psychiatre et chercheur, dans son livre expériences extraordinaires autour de la mort, peut expliquer les phénomènes paranormaux et intègre le fait que la conscience est une composante essentielle de l'univers. Le caractère non local de la conscience a bien été démontré par un siècle de travaux de recherches en laboratoire de parapsychologie.

Donc il ne s'agit pas de surnaturel mais plutôt de supranaturel. Il en définit ainsi ses qualités : La conscience originelle, primaire, naturelle, obéit aux lois du domaine quantique, est non locale, indépendante du temps, de l'espace et des sens, interconnectée à toutes les formes de conscience et agissant par la pensée et l'intention sur la matière. Il ajoute : ces propriétés de la conscience qui permettent les perceptions extrasensorielles comme la télépathie, la clairvoyance et autres, ont été démontrées par les travaux scientifiques du XX<sup>ème</sup> siècle.

Mais cette conscience lorsqu'elle passe par le cerveau en l'utilisant pour interagir avec le monde matériel, est alors restreinte par des contraintes physiques de ce dernier. Elle devient une sorte de sous-conscience, la conscience ordinaire. La conscience quantique résiderait dans le monde superlumineux décrit par le physicien Régis Duthéil.

Si le monde matériel est sujet à l'entropie, une forme de mort, une tendance naturelle au chaos, à la destruction de l'ordre et de la structure propre au vivant, le monde superlumineux celui de la conscience quantique est du domaine de la négentropie, de l'ordre, le contraire de l'entropie. Car l'univers superlumineux est si épuré qu'il n'est fait que d'information ». J'ajouterais qu'il s'agit de cette lumière que traversent ceux qui vivent une expérience de mort imminente, d'où ils savent tout dans l'instant.

### Une unité

Dans l'état de conscience intuitive nous sommes en contact avec l'univers et tout ce qui se passe au niveau informationnel dans ce grand ensemble cosmique dans lequel nous baignons en permanence. Lorsque nous voulons être renseigné sur quoi que ce soit nous posons la question et la réponse arrive dans notre cerveau avec une exactitude parfaite. Elle guide nos paroles et nos actes de façon juste, au moment juste. Car nous ne commandons pas à l'esprit, c'est l'esprit qui dirige en nous en absence d'égo.

Ainsi dans un de ses livres Mario Morgan raconte comment les aborigènes d'Australie avec lesquels elle a fait un bout de route et accepté une initiation, étaient capables d'entendre les demandes et les plaintes des âmes vivant autour de la terre. Notamment lorsqu'un jeune couple se formait, la tribu se réunissait pour réfléchir s'il était opportun ou non d'accueillir parmi eux une âme en recherche de réincarnation, au but de rendre service. Ces êtres étaient capables de commander les éléments de la nature, parce qu'ils vivaient dans l'unité en harmonie avec la nature et le cosmos.

Mais sans aller jusque là j'avais remarqué que partant d'une réflexion intellectuelle la force de concentration passant par l'état d'observation connectait à la conscience universelle, ce qui correspond au cas des « savants » et fait dire aux sages qu'il est difficile de déterminer où finit le mental et où commence la méditation parce que l'esprit passe de l'un à l'autre c'est-à-dire du mental au supramental. Ce phénomène est commun à tous à condition de franchir la barrière des concepts mentaux, et pour cela l'enfant est moins conditionné que l'adulte.

## *L'impersonnel*

*C'est lâcher le lest qui plombe l'esprit  
Dans le corps physique et le mental,  
Le laisser s'envoler pour rejoindre l'infini  
Dans l'univers, l'absolu, la vacuité.  
C'est un instant pour s'unir à dieu,  
Et retrouver sa propre identité, son équilibre,  
Car l'homme se nourrit de la terre et du ciel.*

### **c) Les états modifiés de conscience**

En tant qu'humain nous partons d'une « conscience ordinaire conditionnée » pour nous diriger dans le sens de l'évolution vers « la supraconscience ». Dans la normalité des choses ces modifications interviennent de façon progressive au travers de prises de conscience jusqu'à l'accession à la « conscience pure » par l'ouverture au « soi ». Ces changements de conscience sont l'aboutissement de disciplines spirituelles et corporelles de maîtrise de soi. L'intuition pénètre peu à peu l'esprit de manière parcellaire puis permanente en fonction de notre disponibilité.

*« L'état ordinaire de conscience, nous dit encore le Dr Chambon, est juste un état de conscience spécialisé pour opérer sur la matière, alors que les états modifiés de conscience sont des états spécialisés pour percevoir l'énergie et les autres mondes ».*

### **L'éveil**

L'expérience de l'éveil à la véritable nature de l'esprit et de l'illumination se produit au travers d'une décorporation d'un instant. C'est pourquoi il existait dans certaines tribus et anciennes civilisations des rites d'initiation. De façon plus contemporaine on recourt à l'aide d'un « maître ». Il arrive cependant assez fréquemment qu'en dehors de toute préparation des personnes se retrouvent incidemment plongées dans ces changements d'états de conscience à la suite d'une sortie de corps involontaire, que ce soit au cours d'un moment d'« innocence », de lâcher prise, ou au contraire de grande souffrance.

Souvent assimilées à une absence ces décorporations apparaissent aussi spontanément chez certains mystiques ou des personnes gravement accidentées vivant une EMI (expérience de mort imminente). En se trouvant projeté soudainement hors du corps, l'esprit sort l'humain de ses limites intellectuelles et des limites causées par la pesanteur vibratoire du monde matériel pour révéler sa lumière et son amour. Toutefois ceux qui vivent cette expérience en s'étant en partie dégagés de leurs conditionnements ou en s'étant préparés spirituellement en retiendront tous les bénéfices dans la réalisation de leur esprit, tandis que ceux qui la vivent sans recul par rapport à leur égo et retournent à leurs habitudes et conditionnements se trouvent quelque peu désorientés. Cette expérience qui apparaît comme une chance inouïe d'un « voyage » dans la dimension divine doit être bien comprise sinon accompagnée et suivie.

### Une fois suffit

Une expérience suffit à modifier profondément et durablement la vie entière de l'individu. Sa vision de la vie, son langage, et son rapport aux autres sont changés. L'être peut même être transfiguré et rayonner la lumière. Qui a vu l'« esprit » une fois dans sa vie ne peut plus l'oublier, et le voit au quotidien dans son environnement. Pour lui la notion de mort a disparu avec sa peur et le cortège des idées fausses. Il a accès à la vérité.

### Le retour

Autrefois les personnes accidentées vivant une EMI partaient en emportant leur expérience de sortie de corps. Aujourd'hui le retour de l'esprit dans le corps est rendu possible par les techniques de pointe en matière de réanimation. Par contre le retour d'une extase mystique reste aléatoire pour l'esprit pur et dégagé de tout attachement, de toute réincarnation, car il peut rejoindre définitivement sa véritable demeure.

### Chacun sa route

Chacun se rend selon son affinité vibratoire dans la dimension correspondant à son état d'esprit. Certains esprits décorporés au cours d'EMI restent à voyager dans leur environnement directe, telle la salle d'opération où ils voient leur corps en pleine opération, et entendent tout ce qui s'y passe.

Ils se promènent en traversant les murs pour visiter l'hôpital et les autres malades. Ils découvrent avec ravissement des facultés jusque là inconnues d'eux telle la vision à 360 degrés, ou la possibilité de « zoomer » sur un détail se trouvant au loin sur le seul désir. Ils voient sans les yeux, entendent sans les oreilles, et savent sans avoir appris. Un état de bonheur, de bien-être, de joie, d'amour, de connaissance, les envahit. Le retour dans leur corps reste toujours des plus douloureux, mais désormais autre chose que leur quotidien existe. L'ouverture de leur conscience humaine sur « l'esprit » ne les quittera plus.

Plus perturbante est l'expérience de sortie de corps pour la personne à tendances négatives, agitée de mauvaises pensées, ou dont le subconscient est chargé d'expériences douloureuses car la lumière de son esprit ne pourra poindre. La décorporation pourra voir son esprit projeté dans un monde à basses vibrations entourant la terre. Ce qui explique pourquoi quelques personnes reviennent de décorporation involontaire ou d'EMI, avec une expérience négative et traumatisante. Mais le plus souvent l'expérience reste une heureuse découverte suivie de métamorphose bienfaisante et durable.

Toutefois cette révélation source d'infini bonheur et ouvrant sur des capacités psychiques particulières, creuse un fossé avec le monde à conscience humaine ordinaire. Il s'avère pour certains difficile de se réintégrer au monde humain qui ne présente plus pour eux les mêmes attraits que ce soit dans le travail, ou dans les relations avec l'environnement direct. L'effet est moins important pour ceux ou plus souvent celles qui vivaient déjà dans une certaine harmonie en famille et avec leur entourage. Cependant tout l'art consiste à s'enrichir de cette expérience en considérant chaque chose à sa juste place, à sa juste valeur, et développant la force intérieure.

### **Les contactés et abductés**

Par ailleurs un grand nombre de témoignages fait état de personnes ayant subi une modification de conscience positive après avoir été ou contactées ou enlevées par des êtres extraterrestres. Ces phénomènes se produisent suivant les cas soit dans le monde physique, soit dans le monde astral.

J'ai moi-même connu un gardien de l'usine qui m'employait avec mon époux dans les années 70, un homme gentil, ordinaire, sans grande envergure ni culture particulière. Un matin il vint bouleversé voir mon époux pour lui raconter son aventure de la veille au soir où dans la pénombre entre Orange et Avignon il avait aperçu une soucoupe sur un grand terrain vague en contrebas de la route. Il se sentit appelé dans sa tête, et en s'approchant de l'engin il vit deux silhouettes blondes à notre image, mais beaucoup plus grandes que nous.

Au cours d'un échange télépathique il se trouva instruit sur des sujets métaphysiques, et ressentit une extrême bienveillance de la part de ces êtres. Il se sentit entouré d'un rayonnement de force d'amour qui en le pénétrant transforma son propre rayonnement et sa conscience. Il reçut de délivrer un message disant que les terriens devaient changer de comportement, et il se mit à écrire trouvant subitement un langage et des ressources intellectuelles. Il était devenu un autre homme, sa conscience s'était trouvée d'un coup éveillée aux réalités cachées de la vie qui ne le quittèrent plus dans une vision universelle du monde. Il était dès lors capable de parler de sujets dont il ignorait tout le jour d'avant, tel que la vie après la mort, la réincarnation, et bien d'autres.

### *Etats*

*Notre vie n'est que succession d'états.  
A chacun de savoir et de choisir  
Lesquels il sollicite et accueille,  
Et ceux auxquels il refuse l'accès.  
Souvent les états sont liés au mental  
Conditionné par la nature matérielle.  
Sortir de la pensée pour « être »  
Être l'impersonnel, être le divin en nous,  
Vivre le spirituel immuable, immortel.  
Se brancher par la prière et par l'amour,  
Le cœur divin est la clef vers l'élévation,  
Vers la liberté et le bonheur.  
Tout dans notre monde est impermanent  
Sauf la présence de l'esprit divin.*

## 1/5 Santé et déséquilibres

### a) Définition

#### L'état de santé

Est lié à la circulation énergétique dans les méridiens en relation avec le système nerveux et sanguin dont l'ensemble alimente toutes les fonctions organiques. L'énergie active et influence tous les processus du corps. Sa libre circulation n'est possible que dans un état d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Quand on parle de maladie on parle souvent d'affection (affection respiratoire, cardiaque...) reliant par conséquent l'état affectif de la personne à des effets psychosomatiques. Dans ces conditions plus la conscience s'éveille, moins le côté affectif et l'émotionnel ne viennent perturber les fonctions organiques qui créent la maladie. L'équilibre s'établit par conséquent dans une relation d'interdépendance du corps et de l'esprit.

#### Concernant l'alimentation

Sans être forcément végétariens les plats doivent être appétissants et avoir du goût, tout en respectant l'apport en vitamines, sels minéraux et protéines. Même les végétariens sont exposés à la maladie et à la dégénérescence. L'alimentation doit être variée pour ne pas comporter de carence et être composée de préférence d'aliments frais ou du moins naturels n'ayant pas subi de transformation et exempts autant que possible de pesticides et d'engrais chimiques. La médecine chinoise considère la nourriture comme un médicament. Dans cette optique elle doit être adaptée aux besoins de chacun, à son tempérament et sa constitution. Avec l'âge pour éviter la dégénérescence on peut après un examen ajouter des compléments alimentaires. On peut aussi introduire des plantes et des aromates dans un but thérapeutique. Cependant l'usage de produits frits, gras, d'abus de sucre raffiné ou non, de viande, ou de sel est à proscrire. L'alimentation ne doit pas nuire au système nerveux par la consommation d'alcool. Par ailleurs nos corps sont souvent surchargés en acidité.

Se méfier des fruits et des légumes pas mûrs donc acides et vides de vitamines par l'absence de maturité.

### Quand à la pollution

De nos jours à la pollution interne provenant de produits alimentaires portant atteinte à la santé soit par transformation, soit par répercussion dans la chaîne alimentaire de la qualité des élevages ou des cultures, se surajoute une pollution externe due aux particules que nous respirons en permanence. Elle provient des produits dérivés du pétrole qui en leur temps ont fait leur révolution technologique, mais s'avèrent aujourd'hui dangereux pour la santé.

On ne les retrouve pas seulement sur les routes avec les échappements des moteurs de voitures, mais dans nos maisons et nos bureaux avec les peintures dont certaines relâchent des acides toxiques ou des gaz cancérogènes ainsi que dans les éléments d'ameublement, du textile recouvrant les canapés, aux meubles et parquets à structure bois aggloméré, et certains plastiques.

On trouve également des produits toxiques dans les fibres vestimentaires ainsi que dans les pharmacies avec les médicaments notamment constitués de molécules tirées du pétrole. Il appartient à chaque consommateur de devenir attentif à la composition des produits qu'il utilise quant à leur nocivité.

### La statique

La façon de se tenir debout sur ses deux pieds reste capitale. Non seulement les pieds nous mettent en relation avec les énergies telluriques de la terre pour nous alimenter, mais toute tension, tout déséquilibre au niveau de la position des pieds entraîne obligatoirement un dysfonctionnement dans la mécanique montante qui va du pied à la cheville, aux hanches, au dos et à la nuque, entraînant une crispation ou un pincement sur le trajet des nerfs avec une répercussion organique ou viscérale.

De plus pour que l'esprit et le corps soient disponibles dans la marche, les pieds doivent être posés bien à plat sur le sol, et le poids du corps également réparti sur les deux pieds.

## b) Interdépendance corps-esprit

Quand le mental est fort, le physique devient fort. Il est important de rester mentalement fort pour garder une bonne santé. La santé est donc un équilibre entre le corps et l'esprit dans un ensemble soumis à la loi d'interdépendance, mais où l'esprit s'avère le plus déterminant. Les nouvelles générations ne sont pas dotées de force mentale. Aussi leurs conditions de vie affectent rapidement le mental, lequel va générer des blocages dans la circulation énergétique et perturber les fonctions organiques. Car les rancœurs, les colères, les obsessions, les chocs psychiques, s'impriment instantanément dans les différents corps énergétiques l'astral avec l'émotionnel et le mental, d'où ils pénètrent les organes et les glandes et où ils s'accumulent. La peur et nos préoccupations en créant des toxines encrassent les canaux d'énergie, causant la maladie. Entre les déséquilibres mentaux, les problèmes de couple, la dépression, tous découlent de son propre enfermement, de son absence de communication et de vie sociale avec ses proches sa famille et la société.

Dans la revue « Para Sciences » n° 87 de décembre 2012, Jean-Jacques Charbonier relate le cas d'Anita Moorjani, jeune femme atteinte d'un cancer lymphatique invasif. Les médecins ne lui donnaient plus que 36 heures à vivre, quand elle sombra dans un coma profond. Le dernier bilan d'extension tumorale révélait une prolifération cancéreuse majeure avec de multiples tumeurs réparties à la base du crâne, au thorax ainsi qu'au niveau de l'abdomen. Certaines tumeurs étaient de la taille d'un citron. Au cours de ce coma elle rencontra son père décédé dix ans plus tôt, et baignait dans un amour inconditionnel.

Elle comprit la logique de toutes ses vies, et l'apparition de son cancer quelle percevait désormais comme étant la résultante de toutes ses peurs inutiles. Elle comprit **que nous formions tous un tout** en tant qu'êtres spirituels. Son esprit rentra instantanément en connexion avec tous ceux à qui elle pensait. Elle n'avait pas envie de partir de cette dimension idyllique, mais son père et sa meilleure amie déjà décédée d'un cancer ainsi qu'une autre présence, lui conseillèrent de retourner dans son enveloppe corporelle.

L'esprit de la jeune femme perçut à cet instant **qu'elle était un être magnifique comme tous les esprits incarnés**, et « on » lui dit que sachant cela sa maladie disparaîtrait aussitôt parce que **seules ses peurs l'avaient rendue malade**. Son père insista à la faire revenir sur la terre. Anita sortit instantanément de son coma et revint à la vie. En quelques semaines **elle fut entièrement guérie**, examens à l'appui.

Quand l'humain est capable de réaliser l'harmonie dans son esprit, tous ses corps énergétiques et toutes ses cellules se trouvent influencés par cet état d'équilibre et d'ordre. Il s'agit de penser de façon juste et positive, et de rejeter les négativités dès qu'elles se présentent pour ne pas les accumuler.

### c) Déséquilibres mentaux

Sans évoquer les problèmes de constitution et de pathologies particulières, on revient sans cesse au comportement humain à travers les impressions de son égo et de son conditionnement.

Ainsi certains troubles importants allant jusqu'au handicap physique avec des effets touchant à la fois le cerveau et le corps ne sont dus qu'à un ensemble d'instincts refoulés, de reproches sans cesse reçus, de situations injustes, de rancœurs à exorciser, de colère, de culpabilité. Revivre sans cesse les traumatismes du passé en les ramenant dans son présent par la mémoire finit par rendre fou et empêche de continuer à vivre. On peut ainsi avec l'égo parler de maladie mentale.

Quand l'entourage le permet il suffit d'éclaircir les malentendus de la vie pour renouer les relations avec tous et aborder positivement les problèmes. L'expérience de la douleur et de la souffrance contribuent à la formation de son esprit quand au lieu de réagir on comprend que l'on doit dresser et former son esprit, le combattre et l'éduquer.

Dans les cas de déséquilibre mentaux « l'art » est utilisé comme une thérapie permettant de se réadapter à la vie sociale. Un jeune danseur disait à propos de la danse : « *L'art me donne l'impression qu'il y a peut-être un dieu* ». Cette réflexion signifie à quel point l'art peut élever l'esprit.

## d) Se soigner avec l'énergie

Autrefois les maîtres travaillaient à partir de leur énergie et ne connaissaient pas la maladie. Ces techniques sont toujours transmises dans des disciplines de yoga hindou, de yoga taoïste interne, et de qi gong. Ils parlaient à leurs organes et pratiquaient le sourire intérieur dans le but de faire entrer la force d'amour dans leurs organes et dans leur corps. Sous la dynastie ming (1368-1644) le qi gong se développe sur le plan médical avec la possibilité d'auto-guérison et de guérison à distance par des méthodes de projection de l'énergie. Lama Kagyu médecin au XVII<sup>ème</sup> siècle dissolvait les tumeurs par la visualisation.

### 1) La régénération des organes par l'énergie

La technique générale consistait à entretenir la santé de ses organes en expulsant de ces derniers toutes les négativités, causes de maladie, et de les recharger en énergie saine céleste. On pourra travailler tous les organes ou seulement un organe malade (*voir Figure 7*). On ira de l'organe choisi pour remonter jusqu'à la bouche et rejeter les négativités. Puis on refera le trajet en sens inverse pour revenir à l'organe avec la lumière blanche. S'aider de ses mains en les plaçant au devant du corps pour accompagner les énergies. Après avoir rechargé l'organe quel qu'il soit, toujours ramener l'énergie dans le nombril.

Certaines écoles remplacent la couleur blanche par la couleur de l'élément auquel fait référence l'organe dans la médecine traditionnelle chinoise, mais rappelons que ces couleurs n'ont qu'une valeur symbolique. Toutefois on peut s'aider dans la visualisation en découpant des papiers de couleurs. Au moment de la visualisation, regarder la couleur, puis fermer les yeux pour travailler avec l'imagination. Les couleurs seront utilisées dans l'ordre suivant : le bleu-vert pour le foie, le rouge pour le cœur, le jaune pour la rate, le blanc pour les poumons, le noir pour les reins.

Il est aussi possible d'utiliser le son propre à l'organe en même temps que sa couleur. Le son est une vibration, chaque organe a un son qui lui est propre.

S'entraîner avec la couleur puis avec l'habitude de la concentration ajouter le son, d'abord de façon audible pendant un certain temps puis mentalement en formant la bouche comme si le son en sortait. Les couleurs et les sons sont indiqués plus avant au chapitre traitant des organes (en 2<sup>ème</sup> partie dans l'approche du Qi Gong).

- *Exemple avec le foie :*

Chargé de drainer et évacuer les émotions et le stress, il se trouve particulièrement sollicité et présente souvent des débordements, ou des stagnations d'énergie préjudiciables aux organes de proximité tel que l'estomac ou la rate.

I) Assis sur une chaise ou sur le sol en tailleur, **visualiser** les mauvaises énergies comme un nuage sombre sur le foie. Positionner ses mains sur le foie un peu éloignées du corps.

**Sur une inspiration nasale :** en s'accompagnant des mains au devant du corps, faire passer la couleur trouble du foie dans le vaisseau conception tout proche et la faire remonter jusqu'à la gorge les paumes des mains tournées vers le ciel.

**Sur une expiration par la bouche :** expulser ce nuage sombre en tournant les mains vers le sol, pousser la mauvaise énergie sombre jusque dans le sol au devant de soi, avec les mains, la visualisation et l'imagination.

II) **Visualiser** au dessus de la tête une boule de lumière blanche, ou de couleur « bleu-vert » couleur correspondant à l'organe.

**Sur une inspiration nasale :** faire descendre et concentrer la boule de lumière dans la bouche,

**Sur une expiration nasale :** de la bouche faire descendre la boule de lumière par le vaisseau conception et à hauteur de l'organe la faire aller dans le foie qui prend totalement la couleur, y adjoindre au besoin le son phonétique « chu »,

Aider le parcours de l'énergie en l'imaginant, en le visualisant et en l'accompagnant de ses mains sur le devant du corps. Maintenir les mains légèrement écartées du corps au dessus de l'organe foie tout en visualisant le foie devenir blanc ou bleu-vert selon le choix.

A renouveler trois à cinq fois de suite pour bien remplir l'organe d'énergie.

III) Puis les deux mains l'une sur l'autre ramener l'énergie dans le vaisseau conception et la faire descendre dans le centre du **nombril**. Y faire entrer l'énergie en appuyant les mains jusqu'à toucher le ventre et terminer sur un mouvement de spirale de droite à gauche, dégageant ainsi l'organe d'un possible surplus d'énergie.

IV) Si le but de l'exercice est de renforcer les organes un à un, procéder dans l'ordre suivant : foie, cœur, rate, poumons, reins. Sinon ne traiter que l'organe malade.

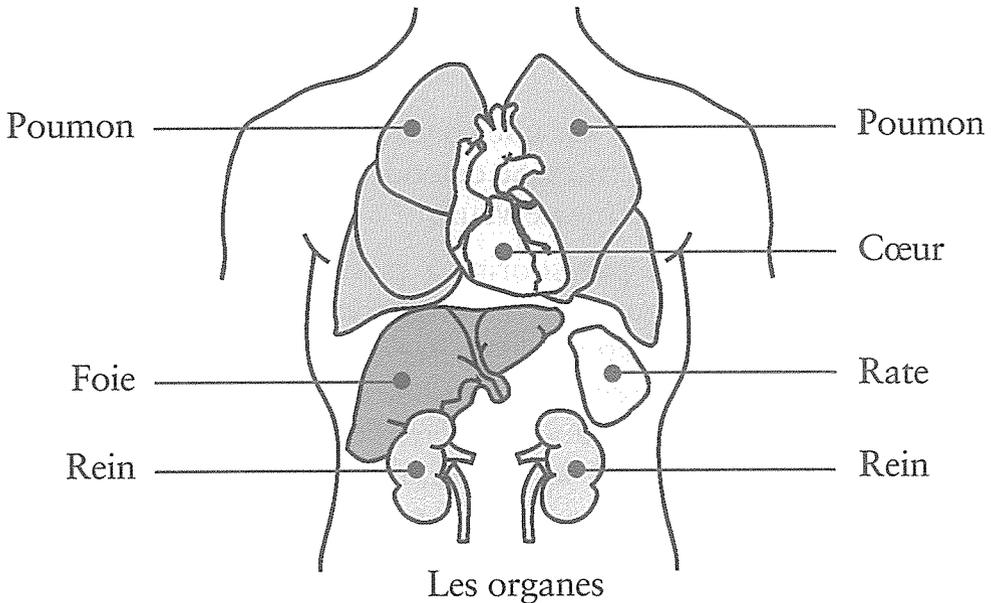
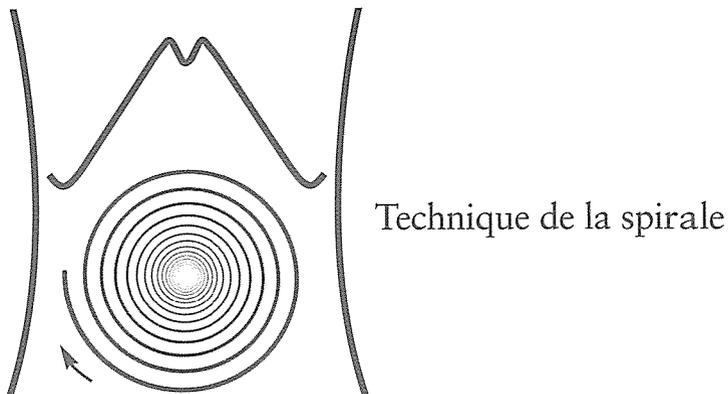


Figure 7



## 2) Le sourire intérieur

Il est aussi tout à fait possible de pratiquer le sourire intérieur. En souriant on se met déjà dans une disposition intérieure de détente et d'ouverture psychique, absente de pensée, seulement en état d'observation sans effort. On est comme posé en état d'apesanteur, libéré du poids des tensions corporelles. Le sourire est une manifestation d'amour, doté d'un pouvoir de guérison. Quand vous adressez un sourire à quelqu'un il se sent réconforté. Quand vous souriez à vos plantes, elles croissent et embellissent. En souriant intérieurement pour s'adresser à ses organes, on se place dans un état d'amour à distribuer à chacun d'eux comme une mère.

### - *Pratique*

I) Assis sur le sol en tailleur, sur une chaise, ou allongé, commencer à sourire à travers les yeux fermés. Se détendre, s'intérioriser, la détente des yeux calme tout le système nerveux,

II) Commencer toujours par sourire à travers les yeux fermés, et lorsque l'on sent les yeux rayonner un large sourire radieux et profond, par l'attention et la visualisation faire descendre l'énergie dans l'organe (foie, cœur, rate, poumon, rein) ou l'entraille (l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin) à détendre ou à régénérer, le remplir d'un sentiment d'amour. Redonner la vie par le sourire, régénérer par l'amour. Pour accentuer le phénomène poser ses mains sur l'organe tout en envoyant l'énergie d'amour.

III) Après les organes et les entrailles il est possible d'aller réconforter d'autres parties du corps qui auraient besoin de détente et de chaleur à cause de douleurs. Par ailleurs une nuque ou une gorge nouées par l'anxiété et les tensions ne permettront pas la circulation de l'énergie dans la colonne vertébrale au cours de la pratique de Kundalini (décrites en 3<sup>ème</sup> partie), d'où l'utilité d'enlever les blocages et de rétablir l'harmonie.

## 3) Parler à ses organes

Les thérapeutes esséniens mettaient leurs patients en état de sommeil magnétique, et pendant ce temps ils envoyaient des suggestions mentales aux organes malades pour les aider à retrouver une harmonie avec eux-mêmes et entre eux pour un bon fonctionnement général.

Il est tout aussi bénéfique le soir avant de s'endormir de parler mentalement à ses organes comme s'il s'agissait de sa famille.

### **Pratique**

Il suffit de leur parler mentalement séparément en leur rappelant de façon brève et concise leur rôle, leur demandant de respecter ces engagements, et avec bienveillance dire à chacun que l'on les aime en y joignant une énergie d'amour. Leur demander aussi de retrouver l'harmonie avec eux-mêmes et avec l'ensemble du corps, puisque la santé est question d'harmonie. Placer les mains sur le corps à l'emplacement de l'organe pour accentuer la communication d'amour.

### **Conclusion**

C'est à travers notre corps que nous vivons. Il est le support de notre esprit et c'est à travers lui que nous évoluons spirituellement. Bien souvent nous avons tendance à l'oublier ou le maltraiter, alors qu'il poursuit avec constance son travail jusqu'à n'en plus pouvoir. En traiter avec affection et respect toutes les parties car elles constituent notre monde. Pour les aider à se maintenir en bonne santé et qu'elles puissent s'assumer il suffit de les aimer, leur parler, leur sourire, tout comme sourire à soi-même dans la vie de tous les jours.

### **4) La guérison par le magnétisme**

La force magnétique est partout présente et nous l'utilisons en toute circonstance, dans toutes nos activités. Parler, chanter, écouter, toucher, tout est imprégné de magnétisme, pas seulement le fait de soigner. Dans la loi d'interdépendance nous sommes tous soumis à des interférences entre nos magnétismes. Dans les familles les enfants sont soumis aux magnétismes des parents qui s'ils ne sont pas équilibrés peuvent influencer sur le magnétisme des enfants, par le plan émotionnel et le plan affectif.

Les thérapeutes pratiquant le magnétisme doivent avoir acquis un certain équilibre physique et psychique pour ne pas perturber les malades. En dehors de dons particuliers en relation ou non avec l'au-delà, il existe trois types plus classiques de magnétisme, physique, psychique et spirituel, dont la pratique diffère suivant l'état vibratoire et de conscience du thérapeute.

La première condition de l'éthique universelle est « aimez vous les uns les autres ». On ne peut pas soigner sans aimer l'autre, de même que l'on ne peut pas se faire soigner sans confiance en l'autre. Le magnétiseur règle son rythme respiratoire sur celui du patient puis par sa disponibilité laisse passer l'énergie en multipliant ses effets dans un esprit de simplicité, d'authenticité, sans orgueil, ni avidité. Le magnétiseur agira sur les effets de la maladie, le patient devra agir sur la cause.

En effet si un malade guéri de son affection par un magnétiseur n'entreprend pas une démarche personnelle pour en comprendre les causes et agir en conséquence, il retombera à nouveau dans la maladie et parfois de façon plus douloureuse encore. Car toute maladie peut être dépassée si le malade perçoit la cause de la disharmonie dans son comportement ou sa façon de penser, et effectue un changement dans sa conscience. Il y a aussi les effets de dette karmique sur laquelle toute intervention peut s'avérer inefficace, car rien n'arrive par hasard, tout a une cause et un effet. Dans ce cas aussi tout changement de conscience peut se révéler bénéfique en assistant le travail du magnétiseur.

### **Le magnétisme physique**

Le magnétiseur agit généralement par passes. Souffler sur un organe malade lui insuffle aussi la vie. Une relation authentique entre le soigneur et le patient doit se faire pour un résultat satisfaisant. Car de la communion entre le thérapeute et le patient dépendra le passage du fluide et son dosage. Le magnétiseur physique dispose généralement d'une grande force vitale avec laquelle il agit sur le corps astral du patient. L'intervention doit se faire sans orgueil, sans avidité ni pécuniaire ni sexuelle, sans exploitation de la crédulité sous toutes les formes.

L'aura affiche les maladies et l'état moral de la personne mais tous les magnétiseurs ne voient pas l'aura. En revanche un état d'amour peut parfois permettre une prise de conscience chez le patient qui découvre alors la cause de ses erreurs. Un changement de sa part modifiera les causes et les effets, et il n'y aura plus rien à guérir. Dans une telle relation le danger peut provenir d'un praticien qui n'a pas réglé ses problèmes personnels de comportement ou de pensées avec son égo,

et dont les influences et les perturbations passeraient dans les auras des malades, quand ce n'est pas dans des actions directes. Le praticien devra quant à lui bien évidemment se protéger des perturbations de ses patients, mais ça fait parti de son travail. Néanmoins il puise dans son énergie vitale qui risque de s'épuiser avec le temps.

### Le magnétisme psychique

Le magnétiseur psychique utilise un processus de visualisation et d'affirmation. Il visualise la personne malade, perturbée, puis la visualise en bonne santé, souriante, heureuse, sachant que cette image tendra à se réaliser.

Dans son travail le magnétiseur peut s'adresser à l'âme du malade, et faire appel à des entités bienveillantes des hiérarchies supérieures. A cet effet le praticien doit lui-même sortir de l'émotionnel et de l'affectif, sortir de son égo pour atteindre dans un esprit libre la dimension supérieure. Tout autre esprit dans la dimension intermédiaire de l'astral peut s'avérer dangereux par manque de pureté, jouant avec des intentions qui lui sont personnelles, et utilisant le magnétiseur à ses frais. Le magnétiseur doit par conséquent être le plus pur possible, dégagé au maximum de la dualité et de tout besoin de notoriété, de puissance, de gloire.

### Le magnétisme spirituel

C'est la reconnaissance totale de l'esprit universel qui se trouve à la base de cette thérapeutique. Le magnétisme spirituel ne peut être pratiqué que par un individu ayant connaissance de dieu et utilisant l'énergie de dieu dans la dévotion, la foi, le remerciement, l'humilité. Il ne recourt à aucun support, ni passe, ni visualisation, ni affirmation. Il lui suffit de demander pour recevoir.

Aussi a-t-il conscience de ne pas être l'auteur de la guérison mais seulement l'intermédiaire. Pour recevoir cette énergie il faut être sorti de la dualité, vivre dans un état impersonnel, en conscience, au présent, dans l'amour inconditionnel et dans la confiance totale. La guérison peut être définitive car la nature du rayonnement de l'élément divin en présence, a le pouvoir d'éveiller la conscience du malade et par son changement d'attitude faire disparaître les causes des perturbations.

## 2) La spiritualité de l'être humain dans sa relation au ciel

### a) Définition

Le Qi Gong venu de l'antiquité chinoise vieux de plusieurs milliers d'années est à la base de la médecine chinoise, des arts notamment martiaux et de la calligraphie, ainsi que des mystiques taoïstes et bouddhistes. Dans le taoïsme comme dans le bouddhisme le but est un état de non désir où toute souffrance est abolie. Ce qui est recherché est le vide mental pour entrer dans le monde du permanent indifférencié pour tous les êtres, le Dao, l'absolu, l'esprit. Le Qi Gong présente un ensemble de techniques permettant d'accéder au monde métaphysique.

Le Yoga suivant la voie ancestrale des rishis est de permettre à l'humain de s'harmoniser avec le taux vibratoire des forces cosmiques par un travail sur les états de conscience au travers de disciplines telle la « Kundalini yoga » pour un retour à l'unité c'est-à-dire à l'esprit.

Si le but du Qi Gong et du Yoga est toujours « l'éveil » à la nature de l'esprit, les techniques pour y parvenir sont très différentes et il appartient à chacun de faire un choix par rapport à sa constitution et son tempérament. Car il s'agit de penser par soi-même et de trouver le contact divin par sa propre méthode.

La spiritualité est universelle parce que « l'esprit » est universel. Elle est concernée par tout ce qui touche à la vie de l'esprit dans un système d'évolution. La psychologie est au moi, ce que la spiritualité est au soi. Tout dans la voie spirituelle réclame de la solidité, de la force, de devenir un guerrier, se conduire sans lâcheté. Car entrer dans la spiritualité c'est refuser les impulsions négatives de l'égo quand elles se présentent, et trouver une unité en soi de sorte qu'il ne reste qu'un personnage entier, sorti de la mentalisation et dont la qualité est d'observer.

Le mental est du domaine de l'égo, alors que la réceptivité et l'observation sont du domaine de la spiritualité. La spiritualité c'est vivre une harmonie avec soi, les autres, et le cosmos jusqu'à rayonner la lumière. Il faut pour réaliser cette harmonie prendre connaissance des vérités, les assimiler et se discipliner. Tant que l'on ne comprend pas le pourquoi des choses et des exercices, on ne fait aucun effort. L'harmonie se manifeste par un changement d'état de conscience vers la dimension divine, de compréhension, de compassion, de plénitude. Elle est le résultat d'un engagement réclamant de l'authenticité, de la persévérance, du courage. La spiritualité comporte un choix de vie pour « être soi-même dans son cœur », « vivre en conscience » toujours « présent » et percevoir l'incessante illusion dans le monde environnant. Il s'agit de se tourner vers le réel dans la clarté de l'action divine. Elle demande à être conscient de ses faiblesses et de ses qualités pour les travailler, et s'établir solidement dans son « soi » en prenant le temps d'assimiler les leçons à mesure de son avancée dans la conscience. Elle requiert de l'humilité car la prétention est un des principaux pièges sur la voie spirituelle. Plus on emmagasine d'informations de nature spirituelle plus on cultive la sensation de supériorité et de sagesse alors que l'apprentissage n'est pas encore du domaine du vécu. La spiritualité découle d'un travail de purification du cœur et de l'esprit englobant le corps, de réconciliation avec ses ennemis karmiques, et de compréhension de son destin. L'individu peut abandonner ses biens, ses richesses, ses pouvoirs, il n'a rien abandonné s'il n'a pas oublié son égo. Qui dit spiritualité ne dit pas nécessairement bonne personne. Car l'orgueil guette et sur le chemin spirituel nous pouvons nous fourvoyer.

### Une qualité de vie

La spiritualité est un élément qui à son tour purifie, vivifie, enrichit, embellit, renforce l'être humain dans sa totalité sans rien lui retirer de ses joies, ses distractions, ses plaisirs. Elle définit une qualité de vie où le scrupule, l'honneur, la dignité sont les fondements. Sans la spiritualité la vie devient vite terne et se poursuit dans la souffrance, l'incertitude, les désillusions, l'amertume, les maladies et les malheurs en conséquence de la loi de cause à effets. S'ouvrir à la vie divine est une découverte, une révélation qui apporte une vision de la réalité.

C'est ainsi vivre les mêmes évènements autrement, dans un état d'esprit de liberté et de paix intérieure permettant de faire face aux problèmes avec calme, trouvant toujours une solution. Elle permet de savoir comment se comporter, comment comprendre et surmonter les difficultés, et surtout comment les utiliser pour mettre fin à ses erreurs. S'il est impossible d'éviter le froid, la chaleur, les insectes, les serpents, les méchants, les injustices, vivre dans la philosophie spirituelle apporte une autre vision des choses, d'autres perspectives, et permettent de surmonter les obstacles où d'autres succomberaient.

### **La spiritualité laïque**

La spiritualité n'est pas synonyme de religion, elle est universelle et laïque à la portée de tous. Tout le monde est capable de penser, aimer, contempler, rire. L'esprit spirituel ne se trouve pas dans une atmosphère rigide de contrainte mais au sein d'une ambiance chaleureuse et joyeuse. Toutes les conceptions liant la spiritualité à la vie d'ascète, à la mortification sont fausses.

Dans la vie spirituelle on ne rachète pas ses pêchers par l'argent, le sacrifice d'animaux ou d'êtres vivants innocents. Il s'agit de libérer l'esprit de ses souffrances en le sortant de ses ignorances, non de l'enfermer dans des dogmes et la crainte de dieu. Tant que l'esprit vit dans la peur il lui est impossible d'aimer et d'atteindre « l'état d'être » premier pas dans la voie spirituelle.

Beaucoup de maladies nerveuses, de dépressions, et même de violences proviennent de l'absence de spiritualité. En ouvrant largement en nous la voie du cœur à la joie, elle est capable d'éveiller chez les autres l'amour, l'enthousiasme, l'espérance, et de les inciter à aller vers quelque chose de plus élevé dans leur vie.

### **Sortir du destin**

Tant que les activités de l'humain se limitent au boire, manger, dormir, s'amuser, procréer, travailler pour gagner sa nourriture, il mène une vie végétative. Il lui faut sortir de cet esclavage et découvrir qu'il n'est pas seulement un corps avec un estomac, un ventre et des organes sexuels, mais aussi un esprit.

On ne peut changer personne, ni intervenir dans la vie d'autrui au titre de ce que l'on penserait lui convenir le mieux, car nous n'avons pas la vision de la vérité concernant son destin. Détenteur de son libre arbitre l'individu doit participer lui-même à son évolution. Lorsque l'homme avec son intelligence et son cœur ajoute la spiritualité à sa vie végétative, il devient capable de changer son destin.

Il peut agir en conscience dans toutes ses activités et préparer son devenir par ses pensées et ses souhaits. « *Demandez et l'on vous donnera* », « *Frappez et l'on vous ouvrira* », « *Cherchez et vous trouverez* » disait le Christ. Le travail spirituel permet de sortir du destin implacable lié à la réincarnation. De plus en agissant par la volonté de l'esprit nous nous plaçons sous sa protection, et devenons incontrôlable, insaisissable parce qu'inattendu pour le genre humain ordinaire encore prisonnier de son égo.

### Le sixième sens

En observant les derniers survivants d'anciennes cultures on est amené à penser que dans un passé pas si lointain l'humain entretenait une relation avec la nature par son « sixième » sens lequel s'est affaibli à mesure de sa descente dans la matière. Ses facultés intellectuelles se sont énormément développées au détriment de ses facultés médiumniques aujourd'hui enfouies sous son égo. Le monde des esprits était sa réalité quotidienne.

Les humains ont maintenant oublié l'existence du monde invisible jusqu'à leur propre immortalité. Après la maîtrise du monde matériel, l'humain va devoir chercher le développement de ses sens spirituels pour son bien-être. L'instinct est le propre de l'animal, la raison le propre de l'humain et l'intuition l'apanage des êtres spirituels tournés vers l'esprit ou dieu.

Quand on se promène en montagne on sait que l'air le plus pur se situe au sommet des montagnes. Chez l'humain c'est la même chose le plus pur se trouve au sommet de sa tête, dans son esprit où règne la beauté, la perfection. Seules les capacités de l'esprit subsistent dans l'immortalité.

## *Spiritualité*

*Dans tes heures de lutte où le drame te guette,  
Elle t'impose sa paix.*

*Dans tes heures de peine qui t'enfoncent en enfer,  
Elle t'irrigue d'amour.*

*Dans tes heures d'harmonie où ton cœur communique,  
Elle décuple l'extase.*

### **b) Le développement spirituel**

La personnalité de l'être humain ne lui permet pas de vivre durablement le bonheur, la satisfaction, la plénitude en raison des limites matérielles des cinq sens et du mental exclusivement tournés vers l'extérieur. A l'inverse favoriser sa vie intérieure le plonge dans des expériences d'une autre dimension, d'une autre profondeur, produisant des changements de conscience donnant un sens à sa vie avec un but d'aller toujours plus loin. Avec le temps les plaisirs d'argent, l'amour sentimental et sexuel s'estompent.

Vivre l'instant présent n'est pas de ne pas faire de projet mais vivre sans ruminantion ni nostalgie par rapport au passé, et ne pas anticiper par une projection dans un futur hypothétique et illusoire du monde humain. La spiritualité développe un état intérieur de contentement et de bonheur sans qu'ils soient rattachés à une cause extérieure ou une raison particulière. Les relations aux autres sont plus intenses et plus apaisées par une absence de désir de résultat.

Pour avancer sur le chemin et devenir un « être éveillé », la condition toujours la même est de sortir du conditionnement et de l'illusion en faisant le point avec soi-même, et en comprenant les mécanismes mentaux de façon à s'en libérer. Le travail spirituel réclame de la lucidité, de la vigilance, de la sagesse, de la patience, du courage.

Se focaliser sur le but à atteindre au lieu de vivre au présent serait une erreur, car le résultat devient en réalité la conséquence de l'accomplissement d'un travail.

## *L'absolu*

*Ne cherche pas l'absolu,  
Cherche à être toujours meilleur,  
L'absolu se manifestera à ton cœur  
En temps voulu.*

Un des buts du développement spirituel est aussi de ne plus se créer de karma négatif dans la vie présente, et de comprendre sinon d'accepter certains évènements incontournables pouvant provenir de dettes karmiques pour les dissoudre jusqu'à leur totale extinction.

C'est pourquoi pour entrer dans la voie spirituelle la première condition est de ne nuire à personne car chaque mauvaise pensée, mauvais sentiment ou mauvaise action est une entité vivante qui trouvera son destinataire, et un jour nous fera payer le mal qu'elle aura fait, influant sur notre destin futur. Le futur se prépare aujourd'hui.

Il faut profiter des années nous restant à vivre pour méditer et prier, souhaiter, demander les meilleures choses en préparation du futur. Tout est possible. Il s'agit de construire ce que nous avons envie d'être par rapport à soi et aux autres, que ce soit dans les biens matériels, les réalisations spirituelles, ou du domaine de la beauté, la santé, l'intelligence.

Tout est réalisable dans cette vie et pour la suivante, à condition de le préparer par sa pensée et ses souhaits dès maintenant. On devient ce que l'on pense et on devient ce que l'on veut en s'en donnant les moyens.

Le développement spirituel est soumis à des conditions de purification du cœur, de détente, de concentration, d'identification et de volonté. La foi, la prière et la méditation sont des outils utilisés pour progresser dans la voie.

## *Témoin*

*Sois vrai avec ton cœur  
Et attentif à tes faiblesses,  
Toi qui rayannes la vie.  
Tous t'observent dans leur silence,  
Leurs yeux te cachent leur confiance  
Dans le secret respect de leur cœur.  
Et demain heureux ils referont tes gestes,  
Demain heureux ils rediront tes paroles,  
Avec le sourire que tu auras laissé.  
Alors comprends leurs maladresses,  
Sois attentif à leurs faiblesses  
Et vrai avec ton cœur.*

### **La pureté du cœur**

Retrouver son innocence en purifiant en permanence son cœur de ses obscurcissements dans l'attention et l'observation, car la liberté est dans le cœur. Quand l'esprit est purifiée il y a la sagesse, la sensibilité, la compassion, et la perception pure qui ne subit pas le mal, et retient seulement le bien. Une personne à l'âme pure n'a pas besoin de lois pour respecter les autres humains, elle applique la loi unique d'amour inscrite dans son être profond. Les lois humaines sont établies pour les gens sans conscience dans le respect de la vie en société. L'esprit est le prolongement du cœur, épurer le cœur c'est épurer l'esprit dans l'aspiration à un haut idéal et la recherche de la perfection.

### **La détente**

Quand l'énergie vient à manquer le corps et l'esprit sont tendus, l'âme ne peut émerger de sa profondeur et il est impossible de s'élever vers des dimensions spirituelles. Il n'y a ni conscience, ni amour possible. Pour atteindre l'état spirituel il faut d'abord se détendre pour une libre circulation des énergies dans tout le corps et le cerveau facilitant la venue de l'esprit dans un sentiment de bien-être. Faire appel à la respiration et à la décontraction.

Sortir aussi des problèmes psychiques en les analysant dans une sorte de méditation basée sur l'observation, et chercher des solutions en questionnant sans préparer de réponse mais dans un lâcher prise intellectuel. Et surtout le plus souvent possible « prendre le temps » de faire les choses pour laisser l'esprit s'installer, se manifester, être présent. Le stress ferme la porte à l'esprit. La détente dans un état d'esprit spirituel fait que tous les actes de la vie courante se déroulent dans la joie, que l'on se repose, se promène ou travaille, tout est grand, profond, riche.

### La concentration

La concentration signifie aussi attention. L'attention est une manifestation de l'activité de l'âme. Porter son attention sur quelque chose revient à y concentrer son énergie. La capacité de concentration est fondamentale pour méditer, contempler, prier, créer, s'identifier. Elle permet de mobiliser ses forces le temps nécessaire à la réalisation de son but. Celui qui laisse son esprit se disperser n'arrivera jamais à rien. Personne ne peut créer son avenir dans la faiblesse et la dispersion.

La concentration est des plus obligatoires dans son activité professionnelle et dans la vie courante pour éviter les accidents dans l'emploi de machines de bricolage, en cuisine, ou en voiture.

Elle est cependant plus difficile à maintenir dans un travail psychique spirituel car elle demande d'une part une motivation et d'autre part un entraînement progressif. S'habituer à se concentrer chaque jour sans se préoccuper de ses capacités.

La concentration du soleil sur un terrain sec peut déclencher un incendie. La concentration sert au développement de la force de l'esprit utile ici même et dans l'au delà. Nous sommes tous faits à l'image de « dieu », cela signifie que nous avons tous des talents, facultés, ou dons, souvent non encore manifestés par l'absence de nourriture spirituelle.

Chercher des sujets d'intérêt spirituel pour une concentration de plus en plus profonde dans l'harmonie, la lumière et la paix. Par la suite quand on aime une chose la concentration se fait d'elle-même, dans la durée et sans effort.

## L'identification

L'usage de l'identification est soit de chercher la vérité cachée derrière une chose ou un personnage, soit de s'unir pour devenir l'autre dans ses qualités ou ses états de réalisation spirituelle. L'intellect ne peut pas connaître la vérité car il relève du monde matériel. La vérité se rattache à la perception sous toutes ses formes et sous tous nos sens par identification. Commencer par l'attention, la concentration et l'observation, puis établir une communication entre soi et l'autre ou la chose que l'on veut connaître ou dont on veut savoir quelque chose par un déplacement de notre conscience sur la personne ou la chose, en prendre l'empreinte de ce qui nous intéresse la forme, la couleur, le caractère, le sentiment, les pensées, en se collant se confondant et devenant la chose, puis analyser le ressenti dans nos sens subtils.

L'identification présente un avantage important pour acquérir les vertus d'un être spirituel réalisé, et atteindre la vibration cosmique. Le Christ pratiquait cette technique d'identification en disant : « *Mon père et moi, nous sommes un* ». Tous les initiés de par le monde travaillent l'identification en disant « moi c'est lui » ou encore « je suis dieu ».

## La volonté

La volonté est le contraire de la tiédeur. Elle se manifeste dans une attitude de courage et de combat face aux épreuves. Il ne s'agit pas de la volonté intellectuelle sans relief ni profondeur, nous sommes à ce niveau dans le monde psychique. L'homme est plongé au cœur du monde invisible sans s'en apercevoir, ni rien sentir, à cause de sa carapace et de ses pensées matérialistes. La peur étouffe la volonté et fait préférer l'amnésie. Par ses erreurs, ses pensées, ses comportements, l'humain s'est fermé à la nature divine et vit en lui-même. Lui seul par sa volonté, une purification mentale et émotionnelle peut trouver le chemin de la communication avec son âme. Comment ouvrir la porte à notre âme sinon par la volonté et par l'amour. Cette volonté doit venir du cœur, en même temps que de la foi.

## La patience

Cette qualité est purement humaine car elle est en relation avec le temps dans notre espace-temps terrestre.

Elle signifie généralement la résignation à supporter des maux ou des situations difficiles durant le temps nécessaire avec constance, courage et persévérance. Dans son acceptation à se résigner intervient un facteur d'intelligence et d'énergie. On ne peut pas en effet user de patience si l'on est fatigué. Par ailleurs se résigner découle d'une compréhension juste de la situation où faire appel à la patience se justifie. La patience réclame de la lucidité pénétrant tout dans l'instant même de façon à voir les choses clairement dans leur exactitude. On agit généralement pour des raisons subjectives selon son propre conditionnement au lieu d'agir objectivement en fonction de ce qui est en vérité sans aucune barrière pouvant influencer du passé ou d'une attente à venir. La patience découle de la perception directe du moment présent.

Elle est l'antidote de la colère et de la violence. « *Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage* » disait Jean de la Fontaine. Si par exemple on cherche le calme dans un environnement de désagréments à supporter et où tout nous exaspère, la patience sera le moyen d'imposer la paix plutôt que se révolter contre ce qui nous entoure, nous faisant perdre définitivement notre objectif de tranquillité. Quand nous n'avons pas le pouvoir de changer les choses il ne faut rien attendre ni espérer du dehors.

Dès que l'on est capable d'apprécier la réalité d'une situation et de l'accepter en se plaçant en dehors de l'égo, la situation perd son côté exaspérant pour laisser place à la paix intérieure. La culture de la patience revêt une importance considérable dans notre vie de tous les jours avec notre rapport aux autres, dans ce monde où nous vivons. Elle est aussi une période de maturation dans l'assimilation de la sagesse et de la spiritualité.

## La foi

La foi relève de la connaissance par le cœur. La foi aveugle est fabriquée par le conditionnement. Il faut sortir de cette foi aveugle par l'expérimentation car on ne sait que par l'expérience et on ne croit qu'en ce que l'on sait. La foi est une force qui par la connaissance de la vérité sous tend la volonté de l'esprit.

## *La foi*

*Garde la foi*

*Elle te gardera ses forces et son amour*

*Pour traverser les buissons épineux et sans joie*

*Où se cache le chemin de l'éternité.*

*Garde la foi*

*Elle te gardera sa lumière et sa paix*

*Pour ennoblir ton visage de ses brillants rayons*

*Illuminant le cœur de tes nombreux aimés.*

*Garde la foi*

*Elle te gardera dans son royaume de conscience*

*Pour grandir le ciel pur d'amour et d'harmonie*

*Et réchauffer la terre jusqu'à la transcendance.*

## **La prière**

« *Tout acte est prière quand il est don de soi* » disait Saint-Exupéry. Il n'y a pas de vraie prière sans le cœur. On peut prier pour soi mais aussi pour les autres, ses proches et pour tous les êtres de la terre. Quand on souffre on peut penser que d'autres souffrent et prier pour les en délivrer. Quand on est heureux on peut aussi penser à tous les êtres et prier pour qu'ils jouissent du même bonheur. Si vous priez en vous sentant loin de dieu, la prière ne pourra pas parvenir dans les sphères célestes.

Quand la prière est un acte par lequel on adresse une demande elle doit être formulée de manière précise et concise. Pour atteindre sa réalisation elle doit aussi sortir de soi avec la force du cœur et la foi du résultat dans une visualisation de son souhait. Elle demande un état d'ouverture de notre esprit à la dimension divine capable d'intervenir, une communication entre dieu et l'humain par l'intercession des esprits messagers. Il est cependant possible de choisir son correspondant en citant son nom parmi les « sages », les « saints », et les « prophètes » reconnus, anciens humains illuminés dégagés de toute réincarnation devenus des « immortels » au service de l'humanité.

Au besoin visualiser en même temps son portrait, en s'aidant d'une photo ou d'une image religieuse.

Le mental reste attaché à la terre, il n'a pas la force ni la vibration suffisante pour toucher le monde divin. Son pouvoir et sa vision restent limités. Pour qu'une prière se réalise il ne faut pas douter de sa réalisation. On « pense » avec sa tête, on « est » avec son cœur. L'intention de la prière ne doit pas comporter de sentiment de vengeance ou de malveillance. Elle réclame la pureté même si la prière reste d'ordre matériel pour améliorer le quotidien. Le but est de demander de l'aide pour soi et pour les autres. Elle se révèle particulièrement utile dans un désir de changement pour sortir de la condition humaine, quand dans un travail d'introspection vous analysez une de vos réactions et fouillez dans votre passé pour remonter à l'origine du traumatisme l'ayant générée. Vous identifiez le traumatisme et sa cause et pouvez alors demander par la prière qu'il soit effacé de votre vie entraînant la réaction qui disparaîtra avec. En retirant ainsi chaque pierre du chemin vous arrivez à retrouver un cœur pur et entier pour vivre totalement l'esprit. Vous pouvez alors engager des prières d'ordre spirituel pour acquérir des vertus et du bonheur, visualiser les qualités de l'esprit, des états de joie, d'amour. La prière en forme de mantra (formule sacrée) ramène l'esprit en lui-même contre les pensées négatives.

### La méditation

La méditation n'a aucun sens si elle n'est pas tournée vers un haut idéal pour tirer l'humain de sa vie ordinaire, animale, égoïste. Elle est accessible à tous à condition de se détendre, d'ouvrir son esprit sans jugement ni contrôle, ni d'espérance de quoi que ce soit. Il y a méditation chaque fois que notre esprit dans sa nature d'amour et de conscience élargie est présent quelque soit l'activité, le lieu, le moment. Elle embellit l'esprit et permet de développer la force et la sagesse en nous transportant au-delà de l'égo. Elle est un moyen de détente, de paix, de félicité temporaire, car elle permet de comprendre que bonheur et souffrance ne dépendent pas du monde extérieur mais de notre propre état d'esprit. La méditation doit devenir un besoin mais non un attachement.

S'il existe une multitude de techniques de méditation, elles se regroupent en trois catégories. La première est de parvenir au **silence mental**, comme cité en première partie sachant qu'un esprit absorbé dans sa concentration sur un sujet, un objet, un état, ou un souhait ne peut être nulle part ailleurs.

Le mental alors se calme et l'égo se retire. La seconde catégorie la **méditation pleine conscience** ici présentée développe une aptitude à s'insérer dans la société en s'efforçant de « *voir ce qui est* » de la vérité des choses « *dans l'instant, l'ici et maintenant* » de notre quotidien, et « *d'être ce que l'on est en train de faire, en ne faisant qu'un* » dans une concentration totale pour agir en pleine conscience. La troisième sorte est la **méditation de l'éveil** à la nature divine par l'ouverture du cœur, citée en troisième partie.

Au sujet de la méditation Tharthang Tulkou nous dit dans son livre « L'Ouverture de l'Esprit » : « *En calmant le corps, la respiration et l'esprit, une sensation apaisante s'élève. A mesure que nous renouvelons cette sensation nous nous sentons à l'aise et pouvons commencer à méditer quelques minutes chaque jour.*

*Puis nous pouvons allonger progressivement ces périodes et à l'aide de cette sensation la méditation se fait naturellement et la concentration arrive sans effort. Ne pas chercher à interpréter intellectuellement cette sensation pour ne pas engager un processus de mentalisation qui séparerait de l'expérience, car une pensée en appelle une autre ».*

Shri Aurobindo en dit : « *La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment, à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux en cet état d'observation. On commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir, et de cette lucidité naît le silence. La méditation est un des arts majeurs dans la vie, peut-être l'art suprême, et on ne peut l'apprendre de personne ».*

En atteignant l'état de silence dans une totale détente, le soi finit par émerger de lui-même avec la joie. Cependant le silence peut être dérangé par des assauts de pensées négatives remontant du subconscient ou par toute autre pensée passagère car l'égo reste sous-jacent.

C'est pourquoi la pratique de la pleine conscience est une étape importante dans le développement de la méditation en travaillant à son détachement, par la reconnaissance du soi dans son cœur.

### La méditation pleine conscience

La méditation pleine conscience tend à la compréhension des vérités spirituelles ou de sagesse de façon à y adapter sa vie et s'insérer dans la société. Méditation et activités s'enrichissent l'une de l'autre dans une interdépendance. En installant l'état de pleine conscience d'abord dans la méditation puis dans sa vie et ses activités quotidiennes, on parvient à voir ce qui est de la réalité du moment pour agir en fonction de cette réalité et non avec son égo. La pleine conscience passe par l'attention vigilante, l'observation et le questionnement pour aboutir à la différenciation entre l'égo et le soi.

### L'attention vigilante

Le but de la pleine conscience sera d'abord de développer l'attention vigilante en regardant les phénomènes qui se présentent à notre esprit. Par l'attention vigilante on voit les phénomènes arriver telle la colère et on la stoppe dans un lâcher prise volontaire en la laissant filer sans s'y arrêter ni la nourrir. La pratique de l'attention désamorce la négativité, l'agressivité et la turbulence de nos émotions acquises au cours des vies.

### Pratique

On pourra s'asseoir confortablement, le dos droit, les yeux fermés. Relâcher les tensions, les résistances, laisser la conscience circuler dans le corps et dans l'esprit, et regarder avec une attention objective et précise le passage des phénomènes physiques et mentaux, pensées, émotions, bruits, images, sensations physiques sans réprimer ses pensées ni s'y complaire, demeurer dans la pure conscience.

### L'observation et le questionnement

Maintenir la continuité de l'attention en dehors des périodes de méditation formelle en profitant de toutes les activités journalières. Avec l'attention on voit les phénomènes émotionnels arriver à notre esprit, avec l'observation on va chercher à les connaître dans une compréhension plus profonde que la compréhension intellectuelle.

Introduire progressivement le sens de l'observation dans notre journée de travail et en dehors dans ce qui se passe en nous et autour de nous. Observer est une façon de prendre du recul par rapport à la vie de son environnement pour se recentrer sur la **recherche de la vérité** en toute circonstance dans un état d'ouverture, d'attente, et de perception à travers nos sens subtils.

L'observation nous ancre dans la conscience et l'intuition en ramenant l'esprit pur à lui-même. On peut lire en état d'observation, écouter, travailler, se poser des questions. En effet se poser des questions dans cet état d'ouverture à la conscience est également d'une grande importance dans la vie de tous les jours pour solutionner les problèmes divers avec l'aide de l'intuition. Par ailleurs dans sa vie professionnelle un mixage entre les connaissances intellectuelles et l'état d'observation et de questionnement rend beaucoup plus performant.

Tout ce que nous vivons peut devenir une base de méditation, les désirs, les sentiments, l'égo, tout ce qui apparaît à la conscience. Et à mesure de leur compréhension par le jeu de l'observation et du questionnement **leurs pouvoirs sur nous s'affaiblissent pour disparaître**. Les méditations ne sont pas toujours identiques car on parvient mieux à se concentrer certains jours que d'autres. Aussi si l'on attend quelque chose de la méditation on ne peut pas être dedans. L'esprit doit rester libre à ce qui arrive, rien ne doit être forcé. La détente reste la base de tout, au besoin revenir à la respiration.

### L'observateur, le témoin, le soi

A force d'observer nos émotions, nos pulsions, nos automatismes, nous finissons par **identifier ce qui n'est pas le soi** et qui devient vide de sens. En la circonstance nous pouvons nous demander qui cherche en nous, et établissons une différenciation entre l'observateur et la chose observée à laquelle nous nous identifions habituellement. Nous finissons par comprendre que nous ne sommes ni le corps ni ces choses de l'égo, et nous **différencions le moi réel (le soi) du moi irréel (l'égo)**. Il suffit dès lors d'abandonner ce que nous savons ne pas être le soi dans un lâcher prise volontaire. Il devient à ce moment possible de **s'identifier au soi** dans son cœur avec une concentration totale sans effort.

Car l'état méditatif apparaît comme un état naturel et permanent même au milieu d'une foule bruyante quand on perçoit le soi seul lieu de paix, de tranquillité, de stabilité et de joie. Le soi est libre, et nous sommes libres sans les concepts et les pensées collectives de notre égo qui nous enchaînent. Le soi se trouve dans le cœur, mais le cœur et l'esprit ne forment qu'une seule entité.

### *Méditation*

*Garde toi chaque jour une heure d'oraison  
Que monte de tes racines ce silence profond  
Sève de vie ensoleillée de l'univers  
Source de béatitude, source de lumière.*

### **c) La réalisation spirituelle**

La réalisation spirituelle c'est être son propre soi quand la conscience humaine se fond dans la conscience divine, et qu'il n'existe plus de séparation entre le dehors et le dedans. C'est prendre conscience de sa propre divinité dans sa filiation céleste. Le soi dans le corps est transcendant, et le seul élément constant en l'humain. La réalisation commence par l'éveil et se poursuit par la libération de l'esprit dans la cessation totale des attachements à l'égo, quand l'esprit éveillé retourne à la liberté pour s'incorporer définitivement à dieu.

Dieu ou esprit est sans commencement, sans fin, sans cause. Il n'a pas de visage car il est un état et une force dont tout l'univers est la manifestation. L'esprit ne souffre pas des maux de l'humain. Il est lumière, amour, vacuité, et rien d'autre. L'être réalisé a la capacité de voir la présence de l'esprit pur partout, en toute chose, dans toute vie, toute action ou évènement, et au cœur de chacun. Le voir dans toutes ses propres activités signifie reconnaître qu'il est à la fois l'inspirateur et le moteur de l'action, le véritable acteur et non nous-mêmes comme on peut le penser dans la conscience ordinaire. Son esprit s'est unifié, il n'a plus d'opinion, d'à priori. L'esprit d'un éveillé occupe toute la place, il ne pense pas, ne projette pas, il observe, interroge, et perçoit la vérité dans son rapport au réel. Il n'est jamais trompé par l'apparence car il a la vision de la conscience pure.

Libéré son cœur n'a plus d'attache humaine pour l'accaparer, et il développe la passion pour dieu qu'il aime dans toutes ses manifestations. Il ne vit pas retiré du monde, bien au contraire, et n'a plus besoin de prendre un temps pour prier et méditer car ses pensées, ses actions sont prières et méditations. Il « est » dans l'unicité de son être en permanence lui-même, en permanence conscience pure, amour et tendresse, il est un maître. La seule pensée d'un maître est volonté de l'esprit, avec la capacité de tout créer.

La kabbale raconte que « le premier homme nommé Adam fait à l'image de dieu vivait dans le jardin d'Eden. Quand l'intellect s'éveilla en lui (symbolisé par le serpent enroulé autour de l'arbre de la connaissance du bien et du mal) il voulut élargir ses connaissances et quitta le paradis pour des régions plus denses de la matière, où il connut le froid, l'obscurité, la maladie et la mort. Les esprits de la nature et des animaux se sont détournés de lui, et ne lui obéirent plus. »

Cette harmonie avec la nature disparaît de notre monde par un esprit matérialiste, mais il est possible de constater ces facultés à travers les derniers descendants d'indiens ou d'aborigènes d'Australie encore capables de commander aux éléments par leur esprit de lumière, d'amour et de pureté, en faisant par exemple pleuvoir quand le besoin s'en fait sentir.

L'esprit d'un être réalisé peut également se trouver dans plusieurs endroits à la fois dans un phénomène de bilocation, comme s'il se divisait tel le cas de Padre Pio. L'esprit est autonome, il mène sa vie à travers la manifestation de la loi cosmique d'amour. Ces phénomènes se produisent sur l'appel d'un esprit en détresse, ce qui explique parfaitement le partage de l'esprit de Padre Pio sur plusieurs lieux géographiques en même temps.

Cela se passe à l'insu de la personne qui de toute façon voue sa vie au service de l'humanité. Il suffit ainsi de demander à ce qu'un chirurgien soit aidé dans son opération, pour que notre esprit se rende dans la salle d'opération au moment propice, sans en connaître l'horaire, et en toute inconscience de notre part puisqu'en même temps occupé ailleurs.

Sans le témoignage de médium on ne pourrait soupçonner cette réalité de phénomène se produisant probablement plus souvent qu'on ne l'imagine peut être en raison du pouvoir de la pensée dans la prière du cœur du moment.

La Gita dit : « *Celui dont l'âme a réalisé dieu a atteint la paix, la libération, il a vaincu l'illusion et réalisé l'immortalité. Son esprit n'est pas troublé par le chagrin, la soif de plaisirs a disparu totalement, il se meut libre de tout attachement, d'égoïsme, de passion, de peur, de colère, d'avidité, de haine. Il a un mental stable et est un sage plein d'amour, de compassion, de miséricorde.* »

### *Liberté*

*La liberté, état d'esprit et privilège de « l'adulte »,  
Se gagne par degré au recul des limites de son esprit,  
Depuis l'enfance avec l'éducation et l'éveil à l'effort  
Jusqu'au jour où l'épreuve n'est plus contrainte mais richesse,  
Où la vie n'est plus jouissance mais épanouissement,  
Où le travail et l'amour ne sont plus échanges mais dons,  
Où la solitude n'existe plus car nous sommes l'univers  
Et l'univers est en nous.*

#### **d) Les facultés psychiques**

L'esprit vit à travers les sens. Il voit par les yeux, entend par les oreilles, parle par la bouche. Aussi plus nous avançons vers la lumière plus nos sens éclosent naturellement à la vie. Ainsi nos cinq sens physiques trouvent des prolongements dans les dimensions subtiles avec des facultés psychiques qui s'y associent. Ces dernières émergent d'elles mêmes en leur temps en conséquence d'un travail d'épuration du corps et de l'esprit ou tout simplement après une expérience de mort imminente, ou une absence hors du corps ayant provoqué l'éveil. Quand elles ne sont pas forcées par des techniques intensives dans une course au pouvoir, ces facultés dans un état d'amour ne présentent aucun danger. Se maintenir dans un niveau vibratoire d'une dimension divine protège de toute invasion de forces négatives ou démoniaques. Les êtres éveillés détenteurs de ces dons ne se remarquent pas.

Rien ne les distingue apparemment des autres, mais eux ne sont pas dupes de leurs faiblesses ni du monde illusoire environnemental ce qui les portent sans cesse vers davantage de modestie, d'humilité et de sagesse.

## La clairvoyance

Clairvoyance ne signifie pas voyance. La voyance est entachée de l'interprétation de l'égo. Elle peut être dangereuse par amalgame, comporter des mensonges d'envoûtement, ou des projections de problèmes personnels non évacués.

Elle provient du monde astral par une coordination accidentelle entre le chakra du 3<sup>ème</sup> œil et le plexus solaire, influencé par l'émotionnel et en relation avec d'autres esprits sans évolution spirituelle. Le voyant est sans éveil spirituel, sans discernement, sans paix. La clairvoyance est le signe d'une conscience claire, d'un don, d'une faculté provenant d'un éveil. Le regard devient pénétrant car à force d'épuration du cœur, de concentration, d'observation et de perception, le 3<sup>ème</sup> œil finit par voir la vérité cachée derrière l'apparence.

Un jour en compagnie de mon époux nous regardions le chantier naval de la Ciotat, quand je vis devant mes yeux l'image d'un homme cherchant à arracher le sac à main que je serrais sous mon bras droit. Je fis rapidement volte face me trouvant nez à nez avec l'homme. Glissant sur son côté car il était presque plaqué contre moi j'attrapai la main de mon époux et l'entraînai pour traverser la route de façon à se dégager rapidement de la délicate situation.

Nous sommes également équipés d'un système de zoom. J'arrivai avec mon véhicule à un carrefour quand mon attention a été attirée par le conducteur d'une voiture.

J'eus simplement envie de voir sa tête. Sitôt mon œil s'est ouvert comme le zoom d'un appareil photo, et je me trouvai instantanément projetée à la portière de sa voiture. Une fois mon vœu satisfait je réintégrai ma place au volant de mon véhicule comme si rien ne s'était passé, le temps d'une fraction de seconde sans doute comme un arrêt sur image.

## La clairaudience

Par la compréhension et la sagesse les oreilles sont capables de tout entendre sans manifester le moindre jugement. Le développement spirituel leur permet l'accès à la clairaudience naturelle. Il s'agit d'être présent à ses oreilles et de les ouvrir à l'écoute du monde.

Une amie avait le don de clairvoyance et de clairaudience. Elle me voyait travailler dur à la préparation de concours administratifs à la recherche d'un emploi. Un jour elle finit par me dire que je travaillais pour rien puisque je ne rentrerai pas dans une administration. Toutefois devant mon obstination elle décida de m'aider en me révélant le sujet du concours. Elle dut attendre que le sujet soit définitivement choisi pour m'en faire part, car à ses dires elle entendait qu'ils avaient plusieurs fois hésité. Cependant à un mois du concours je n'eus pas le courage d'entreprendre un nouveau sujet, et je fus éliminée. Néanmoins mon amie avait « entendu » juste, le sujet était bien celui qu'elle m'avait communiqué.

## Etre un canal

La parole est l'expression du cœur. Cependant le chakra de la gorge en relation avec le point Bindu qui reçoit l'énergie céleste pure, est le centre du langage, de la force du verbe, et du verbe juste. Ainsi la parole est inspirée par la force spirituelle pénétrant le cœur de la personne qui parle et sert de canal entre le ciel et la terre pour toucher par la justesse de l'esprit, de la conscience, ceux qui l'écoutent ou ceux à qui les paroles s'adressent.

## La télépathie

Elle se manifeste par le réseau de connexions qui traverse l'univers en reliant tous les humains entre eux. La télépathie est la communication entre un esprit et un autre. Si une personne pense avec des mots, la personne qui sera en contact recevra les mots. Si cette personne pense en images, l'autre personne recevra les images. Il est ainsi possible d'envoyer des messages à travers l'espace, ou d'avoir des conversations en public entre deux individus sans qu'aucune des autres personnes présentes ne s'en aperçoive.

La télépathie m'a plusieurs fois sortie de situations où l'on voulait me piéger sur mon lieu de travail. Il est même arrivé qu'un de mes responsables réunisse à mon insu cinq membres de la direction dans le but de me faire renvoyer, car mon impartialité dans le travail l'insupportait. Il se justifia auprès de la direction par des mensonges. Aussi leur concentration sur mon cas m'alerta instantanément et je fus branchée comme au téléphone avec image. Je pensai immédiatement à ceux qui dans le lot étaient sincères. Rien ne fut décidé contre moi. Je n'en n'eus aucun écho, si ce n'est plusieurs mois après par la confiance exceptionnelle d'une des personnes présentes.

La télépathie m'a sauvée la vie quand ne voulant pas rater un stage de laque de chine qui n'avait lieu qu'une fois l'année je partis avec une forte grippe. Les jours et la fatigue aidant je me suis trouvée un soir seule dans ma chambre d'hôtel avec une très forte fièvre. Je sentis mon cerveau commencer à délirer, et il était déjà trop tard pour aller à la porte de la chambre demander du secours. Immédiatement je pensai à celui qui se faisait nommer « Suridam Sarvabutanam Rinpotché » demandant que faire ? Je reçû instantanément l'image de me faire un bain de siège froid. Je me traînai à quatre pattes dans la salle de bain, me hissai tant bien que mal sur le bidet, heureuse qu'il y en eut un, et fis couler l'eau froide. Je sentis progressivement la chaleur quitter ma tête et descendre tout au long de mon corps jusque dans l'eau froide. Mon cerveau allait mieux. Je reprenais mes esprits. Je pus me lever de sur le bidet pour me mettre au lit. Après un bon sommeil j'étais guérie et avais échappée de justesse à une hémorragie cérébrale. Dans des cas d'urgence nous étions habitués tous les deux à nous envoyer des messages. Nous discutons aussi souvent en tête à tête au milieu du groupe d'élèves, où seuls nos rires témoignaient de nos échanges télépathiques. Je l'ai revu trois fois dans l'au-delà puis d'un esprit léger presque transparent il a poursuivi sa route.

## La lévitation

La lévitation fait appel à une grande quantité d'énergie. Quand elle n'apparaît pas dans un cas de possession, elle est comme pour toutes les facultés psychiques une conséquence d'un état intérieur et se manifeste d'elle-même à la réunion de certaines circonstances.

La détente laisse passer un afflux de force dans le corps. Si la personne a un cœur pur, ces forces vont alimenter tous les centres d'énergie du corps jusqu'à la communion avec la vibration céleste. Et le phénomène s'amorce comme si de gros ventilateurs commençaient à tourner puis à soulever le corps du sol supprimant la force de gravitation.

Dans un de ses livres Alexandra David Neel explique qu'au Tibet certains maîtres utilisent ce mode de déplacement. Dans un état de concentration extrême ils parcourent jusqu'à une centaine de kilomètres dans la journée, marchant à grandes enjambées sans toucher le sol.

### L'hypnose

Il ne s'agit pas de l'hypnose utilisée par le corps médical basée sur la suggestion mentale du patient qui peut en sortir à tout moment s'il décide de ne pas faire le jeu, mais de la véritable hypnose quand la volonté du sujet est complètement neutralisée inhibée par l'intrusion de la volonté de l'hypnotiseur dans son esprit. Cela paraît facile avec un sujet très réceptif, mais est réalisable avec tous ceux qui ne sont pas habitués à vivre en conscience avec une vigilance permanente.

Une amie médium qui pour avoir suivi des écoles initiatiques avait atteint un certain niveau de connaissance ésotérique, se targuait avec force détails de n'avoir jamais été hypnotisée même au cours de démonstrations en public.

Il a suffi de lui faire baisser la garde, la mettre en confiance en avançant sur le territoire de ses sujets d'intérêt, pour qu'elle ouvre la porte de son esprit et se sente glisser sur sa chaise comme dans une sorte de sommeil. Assise en face d'elle mon esprit a simplement pensé quelle avait tort de se sentir si invulnérable et qu'elle méritait de reconsidérer la question.

Elle s'est vite ressaisie, mais a pris conscience de la nécessité de rester toujours en éveil, en état de vigilance, ce qui n'empêche pas le cœur d'être là. Avec mon amie il s'agissait d'amusement, mais j'ai dû recourir à cette faculté dans des cas d'urgence ou des circonstances particulières. Notamment pour être acceptée à l'université lors d'une épreuve orale d'anglais en vue d'un recyclage dans la gestion d'entreprise.

J'étais nulle bien sûr, mais il me fallait à tout prix suivre cette formation pour retrouver un emploi, et il n'était pas question que l'anglais m'en bloque l'accès. Quand le verdict est tombé me refusant je fus désespérée, mais me ressaisissant avec une telle volonté de réussir que je regardai la professeure dans les yeux ma force d'amour s'est décuplée et projetée dans le but d'être acceptée, et je le fus enfin. La professeure ne le regretta pas puisque je terminais les études d'anglais avec une moyenne générale de 14,5/20. Il me suffisait d'entrer pour travailler.

### La guérison spirituelle

L'exemple du Christ, comme le raconte sa porte-parole dans le livre « Le Christ revient, il dit sa vérité » de l'éditeur « Interkeltia », il suffisait au Christ d'appeler à lui avec force l'amour divin pour qu'il arrive dans ses mains avec des picotements et des vibrations. Il n'utilisait ni encens ni de longues prières, ni de mortification comme le prescrivaient souvent les thaumaturges et les magiciens du désert. Un individu en union avec « dieu » n'a pas recours à des pratiques occultes pour agir au niveau de l'âme et des mondes subtils.

D'après Daniel Meurois-Givaudan dans « Ainsi soignaient-ils » dans l'Egypte du pharaon Akhenaton ou dans la Palestine des communautés esséniennes d'où est issu le Christ, les notions de santé ou de maladie étaient nécessairement liées à la dimension sacrée de l'humain. La maladie se traduisait par un manque de dialogue entre l'âme et le corps. On ne pouvait être thérapeute sans au préalable être Prêtre ou Rabin, avec une qualité d'être, une dimension de cœur, en référence et en connexion avec la réalité divine.

Ainsi le thérapeute n'utilise pas son énergie vitale, il reçoit l'énergie du ciel à la manière d'un intermédiaire entre les dimensions subtiles et notre plan terrestre, et agit par imposition des mains. Seul l'amour inconditionnel guérit, et à ce moment là il n'y a pas seulement le pouvoir de guérison mais la présence de l'esprit à la fois vérité par une conscience libérée, indépendante de la matière, réglée sur une fréquence spirituelle hors du temps et de l'espace, participant à la vie subtile. L'intention et la pensée suffisent à créer dans la matière.

*« Si vous faites l'effort de ne pas dire de mal de votre frère, le ciel ne vous refusera rien »* disait Philippe de Lyon, grand thaumaturge de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. Il suscitait l'admiration et en même temps soulevait la question de savoir quel homme il était pour guérir dans l'instant, et même à distance, comme si tout lui obéissait.

J'ajouterais à cette deuxième partie un message de « Jean » esprit témoin de l'au-delà, tiré du livre *Laetitia* du Docteur Christian Tal Schaller aux éditions JMG : *« N'attendez pas demain pour laisser partir vos passés douloureux. Vous pouvez effacer tous vos karmas, les conséquences de vos anciennes pensées. Il suffit d'affirmer : je suis un avec dieu. Je m'accepte totalement avec un amour sans limite. J'accepte la perfection de la vie. J'affirme la force de mon choix et je choisis la gratitude et la lumière. Toute opacité est anéantie, toute confusion dissipée, tout conflit effacé. Je suis un avec Dieu, je suis »*.

*« Vous n'êtes pas ce que vous croyez être,  
Découvrez ce que vous êtes  
Observez le sentiment « je suis »  
Découvrez votre véritable soi »*.

Sri Siddharameshwar Maharaj à Nisargadatta Maharaj

*« Quand je vois que je ne suis rien c'est la sagesse  
Quand je vois que je suis tout c'est l'amour  
Et entre les deux ma vie s'écoule »*.

Nisargadatta Maharaj



## 3<sup>ème</sup> partie :

# La pratique des exercices

Chaque matin il est nécessaire de recharger la batterie de notre organisme et de sentir la présence divine dans notre cœur. Toutefois la pratique d'exercices quels qu'ils soient demande de la motivation et de la persévérance. Pour cela il faut déjà comprendre ce qu'ils peuvent apporter par rapport à nos besoins ou nos attentes.

De plus comprendre leur fonctionnement permet de travailler en conscience et d'obtenir un résultat plus performant. Nous avons à notre disposition pour un résultat identique la voie du Qi Gong venue de l'antiquité chinoise, et la voie ancestrale du Yoga transmise par les rishis.

D'après la Gita, « *Le yoga est une technique de réalisation du soi, dont la pratique apporte la félicité, permet de transcender le monde tout en y vivant, et d'atteindre l'unité avec dieu. Elle enseigne comment immerger la volonté humaine dans la volonté cosmique par le contrôle du mental et atteindre la libération* ».

Il faut cependant ajouter que la plupart du temps dans notre société occidentale le yoga ne nous est pas transmis par des maîtres qui aident à la réalisation, mais par des professeurs qui enseignent les préliminaires du yoga sous la forme de Hata Yoga sans possibilité de réalisation spirituelle. Car sans le travail fondamental sur l'énergie rien ne bouge, il n'y a pas d'évolution possible.

Parmi la multitude d'exercices existant dans ces deux voies, voici présentée une approche progressive comprenant l'essentiel, soit le travail sur l'énergie. Il convient d'avancer en douceur avec régularité, à son rythme à mesure de son assimilation, en harmonisation entre son développement intérieur par le travail sur l'égo et la pratique des exercices physiques. Car il est inutile voir dangereux de pratiquer des exercices manipulant l'énergie vitale, sans une certaine épuration de sa nature humaine.

Il faut comprendre qu'un travail sur l'énergie développe la force vitale et sexuelle de la personne, qui si elle n'a pas auparavant cherché à maîtriser ses impulsions notamment de colère ou sexuelles peut représenter un danger pour les autres.

S'engager dans la voie c'est vouloir travailler sur soi-même, ses attachements, ses impulsions, ses déviances, qui retiennent l'énergie prisonnière dans les centres inférieurs du coccyx, du sacrum, du plexus solaire, et du cœur tant qu'il y a attachement, pour la libérer dans son ascension vers des espaces spirituels et la réalisation du soi.

Le programme proposé comprend des exercices préparatoires, un travail sur l'énergie, et la méditation. Ces disciplines sont universelles, empiriques, libres de tout dogme, basées sur du vécu.

# 1) Les exercices préparatoires

Dans les pratiques ancestrales les exercices de préparation sont nombreux, aussi pour faire simple nous les résumerons aux **ablutions**, à la **respiration complète** avec des **étirements**, et des **décontractions**.

## a) Les ablutions

Les ablutions servent à appeler l'énergie dans les organes et les entrailles du corps par l'intermédiaire des canaux et des organes des sens avec lesquels ils sont en relation. Les massages aident à la circulation de l'énergie.

Les ablutions se pratiquent au sol assis en tailleur, ou sur une chaise le dos droit sans croiser les jambes, les yeux fermés pour une meilleure concentration.

I) Massage en descendant du cœur au nombril (10 fois) main gauche sur main droite.

II) Massage tonique des intestins en cercles autour du nombril. Partir sur la gauche du nombril monter et tourner en descendant sur la droite (10 fois en sens inverse des aiguilles d'une montre), puis sur la droite monter et tourner en descendant sur la gauche (10 fois dans le sens des aiguilles d'une montre). Elargir les cercles de façon à finir sur le gros intestin dans le sens d'évacuation du colon (ascendant, transverse, puis descendant).

III) Les deux mains l'une sur l'autre pousser les intestins de la droite vers la gauche et les ramener de la gauche vers la droite dans un effet de vague (10 fois), terminer la vague de la droite vers la gauche pour descendre sur le colon descendant.

IV) Les deux mains côte à côte, du dessous des côtes pousser avec la longueur des pouces les intestins vers le bas et les remonter des autres doigts dans un mouvement de vague (10 fois).

V) Massage tonique sous les côtes flottantes en s'aidant des deux mains. Partir du milieu du corps et aller côté foie en dégageant sur la droite, et côté estomac en dégageant sur la gauche (10 fois de chaque côté).

VI) Massage tonique des reins et des glandes surrénales, une main de chaque côté de la colonne vertébrale à l'arrière au dessus de la taille en descendant jusqu'à la taille (10 fois).

VII) Mains sur les genoux, faire claquer les dents sur l'arrière de la mâchoire au niveau des molaires, puis sur l'avant avec les incisives (10 fois de chaque) permet la communication entre les vaisseaux gouverneur et conception.

VIII) Rotation des yeux (5 fois de chaque côté) : du milieu en haut)  
(en haut à gauche, en bas à gauche, en bas au milieu)  
(en bas à droite, en haut à droite, en haut au milieu)

Puis en sens inverse

IX) Replier les oreilles en avant. Poser le majeur sur les oreilles repliées et faire glisser l'index sur le majeur pour tapoter 10 fois le repli de l'oreille, produisant un phénomène de tambour dans la tête.

X) Massage des tempes en avant, puis en arrière avec les pouces (10 fois de chaque côté), les autres doigts en appui sur le dessus de la tête.

XI) Passer les doigts en griffes sur le cuir chevelu en quelques pressions de chaque côté de la ligne médiane en partant du dessus des sourcils jusqu'au cou.

XII) Les mains l'une au dessus de l'autre, légèrement espacées du corps pour ne pas le toucher, effectuer des mouvements de rotation dans le sens : rate (à gauche à la taille) au dessus le poumon gauche, au milieu le cœur, puis poumon droit, et redescendre au foie à la taille à droite. Recommencer 10 fois le circuit de rotation en repartant de la rate, et en se concentrant sur chaque organe au passage pour le magnétiser.

XIII) Frotter les mains paume contre paume énergiquement, puis se masser :

- le front, les sourcils, les paupières, les ailes du nez, les joues, les oreilles, la nuque, le cuir chevelu, la gorge,

- descendre sur l'intérieur des bras, et remonter sur l'extérieur des bras (10 fois), masser les coudes,
- descendre sur l'extérieur des jambes, et remonter sur l'intérieur des jambes (10 fois), masser les genoux,
- masser dans un mouvement de reptation des deux pouces, le dessous des pieds en totalité dont le point d'entrée de l'énergie vitale situé dans le creux entre le renflement du gros orteil et le renflement des quatre autres. Puis masser les malléoles, et le dessus des pieds (se reporter au chapitre sur la réflexologie plantaire en 2<sup>ème</sup> partie).

## b) La respiration complète

*Toute respiration est interdite pour les cardiaques et les personnes présentant une maladie pulmonaire. En aucun cas en cours d'exercice ou après ne doit survenir : vertiges, tremblements, transpiration anormale, acouphènes, énervement ou fatigue. Si tel était le cas arrêter les exercices.*

Nous avons vu qu'en oxygénant le corps la respiration apportait la détente, et représentait une source d'énergie vitale acquise alimentant toutes les cellules du corps. Il nous appartient d'accroître cette énergie par la pratique de la respiration dite complète parce qu'elle fait travailler les **trois niveaux des poumons** incluant la respiration abdominale, la respiration des basses côtes et la respiration des hautes côtes.

Elle est le souffle de l'effort et de la récupération à l'effort. Une respiration profonde achemine en abondance l'oxygène vers les poumons, le cœur et le cerveau dont elle constitue la nourriture. Cependant avant toute pratique de respiration il s'agit de **nettoyer les canaux** par les souffles. En effet avant de faire entrer l'air pur dans les canaux il faut en faire sortir l'air pollué du corps.

Au cours de la pratique respiratoire il est possible d'ajouter des **réentions de souffle** après inspiration poumons pleins pour une meilleure assimilation de l'air inspiré, et après expiration poumons vides pour une meilleure distribution de l'air inspiré.

## Pratique

### 1) Le nettoyage des canaux

Avant tout exercice respiratoire, nettoyer les canaux suivant deux méthodes au choix :

#### Première méthode

Assis ou debout, yeux fermés, le corps souple et détendu,

I) Inspirer lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre et les poumons et en imaginant un air pur et blanc entrer dans le corps et descendre jusqu'au bas ventre,

II) Puis expirer en creusant le ventre et en rejetant énergiquement par la bouche bien au devant de soi un air pollué sombre chargé des toxines du corps, des soucis, des tensions et des pensées.

#### Deuxième méthode

Debout, yeux fermés,

I) Sur une inspiration nasale élever les deux mains au dessus de la tête paumes tournées vers le ciel, tout en déplaçant son attention au dessus de la tête et visualiser une boule d'énergie blanche,

II) Puis sur l'expiration nasale visualiser l'énergie blanche entrer dans la tête, et en l'accompagnant des deux mains paumes tournées vers le sol au devant du corps la faire descendre, traverser tout le corps en poussant l'énergie polluée sombre avec toutes les négativités qui ressortent sous les deux pieds jusque dans la terre.

### 2) La respiration

Il est possible de pratiquer la respiration complète en étant allongé les bras et les jambes légèrement écartés du corps, ou assis le dos étiré et les yeux clos, ou encore debout, jusqu'à dix fois de suite. Les poumons présentent trois niveaux de respiration. L'air absorbé se cumulera d'un niveau à l'autre jusqu'à remplir les trois niveaux des poumons au cours d'une même inspiration.

L'expiration videra la totalité des trois niveaux. L'inspiration se fera sans gonflement excessif, et l'expiration sans se vider à fond. Tout exercice réclame néanmoins de la prudence par rapport à sa constitution physiologique. La pratique de la respiration complète accroît progressivement la capacité pulmonaire et thoracique, **il ne faut cependant jamais forcer sur les poumons sous peine d'accident dû à la fragilité des alvéoles.**

I) **A l'inspiration nasale lente et profonde** commencer par remplir le bas des poumons en gonflant l'abdomen, puis ajouter la région moyenne des poumons en élargissant la cage thoracique, et enfin ajouter la région supérieure des poumons en projetant en avant le sommet de la cage thoracique.

II) **A l'expiration nasale lente et profonde** vider les poumons en rejetant l'air du bas des poumons en creusant l'abdomen, puis vider la région moyenne en resserrant les côtes flottantes basses, et terminer l'expulsion de l'air en vidant la région supérieure des poumons en rentrant le haut de la cage thoracique.

### 3) Les rétentions de souffle

Les rétentions de souffle sont en fait des moments pendant lesquels le **souffle est suspendu** après une inspiration et après une expiration. Elles ne doivent pas dépasser 5 secondes. La suspension du souffle crée un moment de repos, sans pensée, où l'énergie vitale est entièrement disponible pour le corps qui peut mieux se détendre et laisser l'énergie poursuivre son ascension dans l'esprit. Il élève ainsi la conscience du corps physique. L'état sans souffle repose le cœur et les poumons. La répétition de ces moments sans pensée neutralise à la longue la cogitation mentale.

Lors de la rétention de souffle poumons pleins les vaisseaux sanguins se resserrent et augmentent la pression artérielle. **Rentrer le menton** dans la poitrine inverse ce processus et conserve l'équilibre du corps. Son rôle est également de maintenir un niveau de conscience spirituelle au transfert de l'énergie vitale dans son mouvement d'ascension. Pratiquer la respiration avec rétention de souffle, le menton rentré.

**Attention** retenir son souffle ne signifie pas le bloquer mais le suspendre sans effort ni crispation. Les rétentions de souffle maintenues de force entraînent une compression du cœur, des poumons, du diaphragme et des artères.

Il est cependant nécessaire de bien intégrer la respiration totale avant d'y ajouter des rétentions, qui rappelés le ne doivent pas excéder 5 secondes.

### c) les étirements

Leur rôle est de délier les articulations, défaire les nœuds des tendons et des nerfs, décontracter les muscles, détendre le corps pour permettre une bonne circulation énergétique générale.

Les exercices traitant des différentes parties du corps sont au nombre de huit à répéter au minimum 5 fois chacun.

Suivre les dessins de gauche à droite par rangée (*Figure 8*). Pratiquer les yeux fermés pour le 7<sup>ème</sup> exercice.

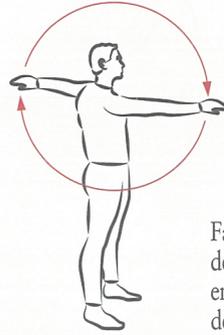
Ils s'accompagnent d'une respiration normale à son propre rythme, sauf si elle est spécifiquement indiquée. En cas de problèmes lombaires ne pas faire l'exercice n°6 avec balancement des bras à gauche et à droite.

Etirer les bras au maximum dans tous les mouvements.



1

Lever un bras et faire des moulins avec les deux bras.

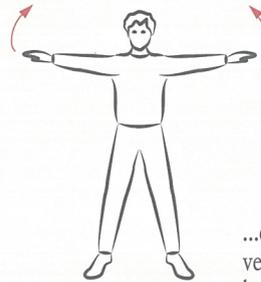


Faire une série de moulins en avant, puis une série de moulins en arrière.

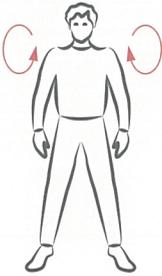


2

Croiser les bras devant le corps...

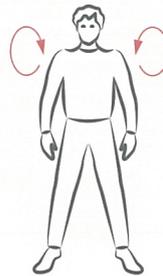


...et les tirer vers l'arrière le plus loin possible.



3

Rotation des épaules en avant...



...puis en arrière.



4

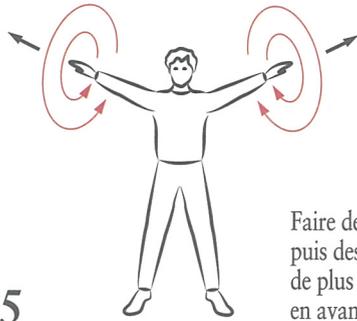
Lever les deux bras en crochant les pouces, sur une inspiration.



Tirer les bras vers le haut, Bloquer la respiration, Tirer les bras en arrière...

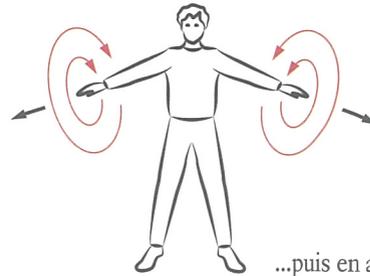


...revenir à la verticale et rabaisser les bras en expirant.

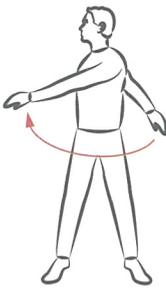


5

Faire de petits cercles  
puis des cercles  
de plus en plus grands  
en avant...

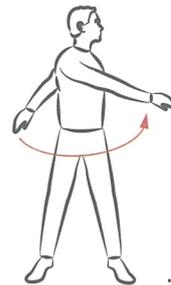


...puis en arrière.



6

Balancer les bras  
de gauche à droite,  
en tournant le buste.  
A gauche...



... puis à droite.



7

Yeux fermés  
crocheter les 2 mains  
derrière le dos.  
Sur une inspiration  
écarter les bras  
du corps et pencher  
le buste à 90°.

Serrer les paumes  
contre paumes,  
en retenant  
son souffle,  
et tirer  
sur les bras  
le plus haut  
possible.



Remonter  
à la verticale  
en expirant.



8

Lever les bras  
à l'horizontal  
sur une inspiration...



S'accroupir bras tendus sur une expiration,  
puis se relever sur une inspiration,  
et redescendre les bras sur une expiration.

Les talons joints et les pointes des pieds à 45°  
pour le dernier exercice n° 8.

## d) Les décontractions

La décontraction est fondamentale pour la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps, et pour l'alimentation spontanée et naturelle des centres d'énergie spirituels au long de la journée sortant l'individu de sa condition de conscience humaine ordinaire.

Elle est à la fois physique et psychique. Elle se trouve également à la base de la méditation car sans décontraction le silence intérieur ne peut pas s'établir.

### 1) La décontraction rapide

Il s'agit de se décontracter après chaque série d'exercices, comme son nom l'indique de façon rapide.

#### - *Pratique*

I) S'allonger sur le dos, bras et jambes légèrement écartés du corps.

II) Respirer lentement et profondément en imaginant et visualisant l'air entrer et sortir par les narines.

III) Ensuite **inspirer par le nez** en sentant et visualisant l'air comme un nuage blanc entrer dans les narines et aller dans la partie supérieure de la tête dans le cerveau, **expirer par le nez** en visualisant cette énergie blanche descendre, la pousser par le souffle dans tout le corps, de la tête dans les bras jusqu'aux mains, le thorax, l'abdomen, les jambes jusqu'aux pieds.

Recommencer plusieurs fois l'ensemble de la respiration pour sentir le corps se relâcher jusqu'aux extrémités.

### 2) La décontraction totale

Elle se pratique en tout dernier lieu à l'arrêt des exercices ou à tout autre moment de la journée suivant son temps disponible. Comme son nom l'indique il s'agit d'atteindre une profonde décontraction sur l'ensemble du corps et de l'esprit. Sa fréquence favorise les résultats.

## *- Pratique*

I) S'allonger confortablement sur un tapis ou une moquette, la tête à plat sur le sol ou sur un coussin en cas de problèmes cervicaux, les bras et les jambes légèrement écartés du corps. Se couvrir d'une légère couverture car le corps peut se refroidir.

II) Commencer par quelques respirations nasales inspirations et expirations lentes et profondes.

Puis à chaque **inspiration** suivante nommer mentalement une partie du corps en commençant par les pieds et en remontant progressivement à la tête pour finir aux cheveux, la partie extrême du corps.

A chaque nomination d'une partie du corps, maintenir son attention sur cette partie, et **expirer** par le nez en la relâchant comme si elle s'enfonçait dans le sol.

III) Le schéma d'enchaînement dans l'énumération des parties du corps est le suivant :

- Doigts des pieds, plante des pieds, dessus des pieds, talons, malléoles.
- Chevilles, mollets, devant des jambes, genoux, avant des cuisses, arrières des cuisses.
- Fessiers, hanches, reins, bas-ventre, ventre, poitrine, dos.
- Doigts des mains, paumes, dessus des mains.
- Poignets, avant-bras, coudes, dessous des bras, dessus des bras, épaules, clavicules.
- Cou, arrière de la tête, menton, joues, oreilles, orbites et yeux, tempes, front, dessus de la tête, cheveux.

IV) Revenir avec son attention sur une respiration lente et profonde.

S'imaginer dans une situation de bonheur en faisant appel à des souvenirs heureux, ou en s'imaginant détendu sur une plage sous un soleil agréablement chaud, et se laisser aller.

V) Le corps devient lourd, de plus en plus lourd, tellement lourd qu'il semble s'enfoncer dans le sol.

Rester dans ce bien-être, avec le va et vient du souffle jusqu'à ce qu'il se fasse oublier pour ne laisser que détente du corps et de l'esprit.

VI) Sortir de la décontraction en serrant fortement les poings, contracter tout le corps, les jambes, les fessiers le thorax, l'abdomen, crisper le visage, et relâcher d'un coup toutes les tensions. Bailler, et s'étirer comme au sortir du réveil afin de permettre aux corps subtils de reprendre chacun leur place dans le corps physique.

VII) Ramener les genoux sur la poitrine, attraper le dessous des genoux des deux mains (genou droit main droite, genou gauche main gauche) ,et faire le rocking sur le dos en se balançant d'avant en arrière plusieurs fois (en prenant soin pour les femmes d'écarter des vertèbres l'attache du soutien gorge). Puis revenir allongé, les jambes repliées rouler sur le côté droit et sur le côté gauche, et se relever.

## 2) Le travail sur l'énergie

Travailler sur l'énergie signifie dynamiser, harmoniser, équilibrer, accroître son potentiel énergétique pour une meilleure santé physique et mentale, développer des facultés psychiques, et atteindre la liberté intérieure dans la réalisation du soi. Le déplacement de l'énergie se fait par le concours simultané du souffle, de l'attention qui crée une concentration et de la visualisation. L'énergie monte plus facilement qu'elle ne descend suivant le principe de la chaleur, car l'énergie est chaleur et il est possible de la sentir au cours de son déplacement dans les canaux. Par conséquent avec le souffle on tire l'énergie dans un mouvement d'ascension, et on la pousse dans un mouvement de descente. Après les ablutions, le travail se fait graduellement passant d'une étape à une autre jusqu'à une libre circulation de l'énergie dans les 32 canaux du corps (24 méridiens principaux et 8 méridiens curieux), commencer par le travail sur les Dan Tien puis les merveilleux vaisseaux pour le Qi Gong, et par l'appel de l'énergie puis le travail sur la Kundalini pour le yoga. Il s'agit bien évidemment de choisir soit la voie du Qi Gong soit la voie du Yoga dans la technique la mieux adaptée à soi-même physiquement et psychiquement, et établir un programme.

### 2/1 - Dans la pratique du Qi Gong

Le travail sur l'énergie se fait au moyen de la conscience dans les Dan Tien, les trois centres de concentration de l'énergie « le Dan Tien Gong » puis par la circulation de l'énergie dans les méridiens curieux le « Xing Qi Gong » qui exercent une fonction de contrôle rappelons-le sur les douze méridiens principaux. Il est aussi possible de réveiller l'énergie naturelle par l'énergie atmosphérique tirée du ciel, de la terre, des arbres le « Cai Qi Gong » que nous ne traiterons pas pour ne pas s'éparpiller.

## a) La pratique de « Dan Tien Gong »

Cette pratique permet de reconstituer l'énergie naturelle qui se perd d'année en année depuis la naissance. Son but est de concentrer l'énergie aux trois Dan Tien, supérieur derrière le front correspondant au cerveau et au 3<sup>ème</sup> œil, moyen au niveau du cœur, et inférieur quatre travers de doigts sous le nombril correspondant aux intestins. Le travail se fait par la conscience en imaginant l'énergie entrer par le nez, la déplacer et la concentrer, ceci successivement dans les trois Dan Tien (*Figure 9*), sur une inspiration et une expiration nasales.

### - Pratique

Assis en tailleur, langue au palais, se tenir bien droit comme si un fil nous tirait du ciel au point du sommet du crâne. Les mains sur les genoux pouces à l'intérieur des autres doigts pour garder l'énergie. Imaginer l'énergie autour de soi comme un cocon. Inspirer et expirer lentement et profondément par le nez pour se détendre.

#### I) Dan Tien supérieur (cavité derrière le front)

Sur une inspiration imaginer l'énergie entrer par le nez et aller au Dan Tien supérieur comme dans un trou,

Sur une expiration nasale imaginer l'énergie ressortir des poumons.

#### II) Dan Tien moyen (situé entre les deux mamelons)

Sur une inspiration nasale imaginer l'énergie entrer par le nez et aller dans la bouche,

Sur une expiration nasale avaler et la faire descendre de la bouche au cœur.

#### III) Dan Tien inférieur (quatre travers de doigts sous le nombril).

Sur une inspiration nasale imaginer l'énergie entrer par le nez et aller dans la bouche,

Sur une expiration nasale, contracter le sphincter de l'anus, avaler en faisant descendre l'énergie (contenue dans la salive) de la bouche au Dan Tien inférieur. Ressentir une sensation de boule dans le ventre.

Faire une série de dix respirations sur chaque Dan Tien.

Suivre le temps de l'inspiration et de l'expiration sans penser à autre chose qu'à l'énergie. Avec la pratique allonger progressivement le temps d'expiration. Puis ne plus s'attacher à la respiration pour se concentrer sur chaque Dan Tien quelques secondes.

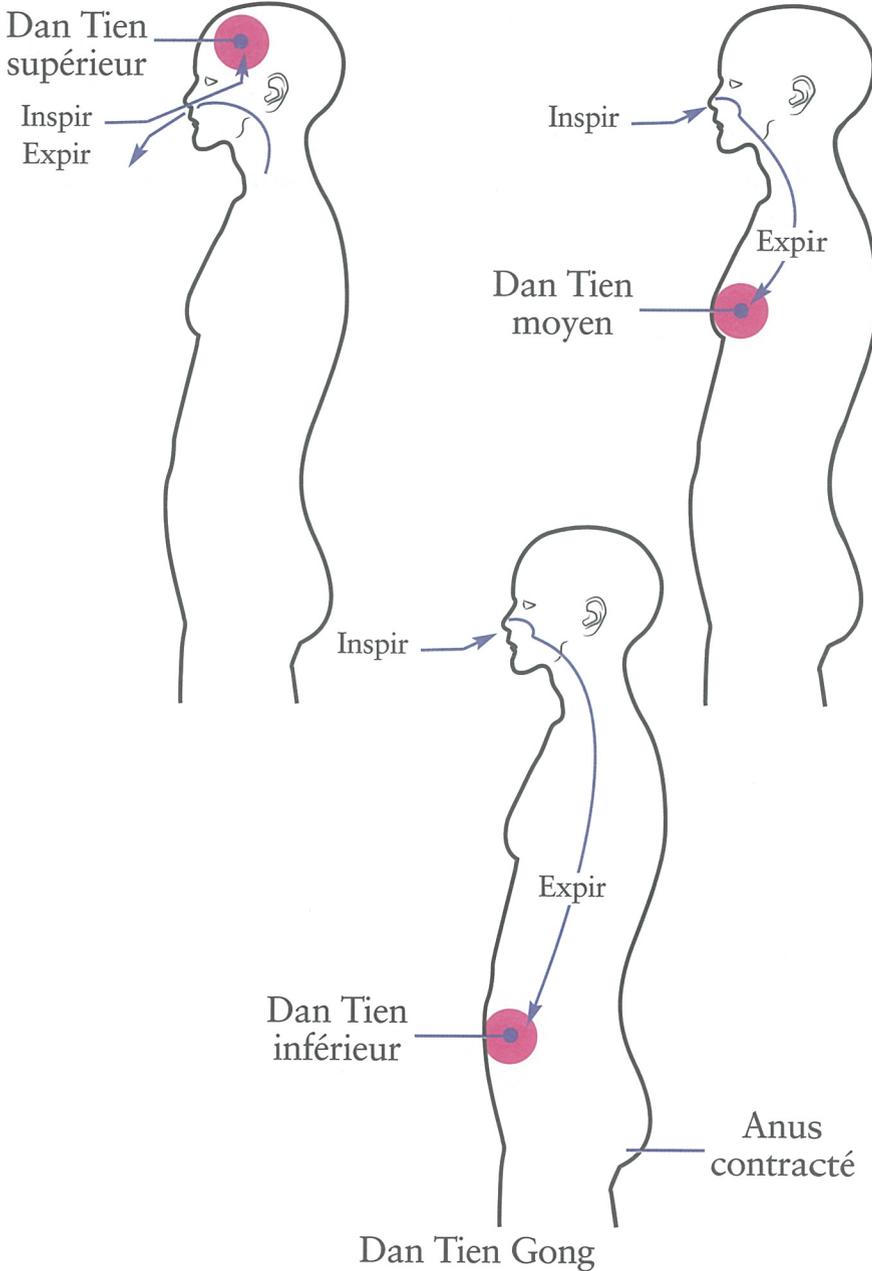


Figure 9

## b) La pratique de « Xing Qi Gong »

### 1) La petite circulation

Il s'agit au départ d'ouvrir les canaux au passage de l'énergie, car tant que subsiste un blocage physique ou émotionnel l'énergie ne peut pas circuler librement, et la forcer par les exercices peut causer des troubles. Aller prudemment, doucement, le temps de dégager les voies et surtout de comprendre la signification des blocages pour les faire céder efficacement par un changement d'état d'esprit et d'habitudes. Se rappeler la nécessité de comprendre l'origine du mal peut le faire disparaître.

La petite circulation naît de la différenciation de l'énergie en Yin négative et en Yang positive. Elle consiste à faire passer l'énergie vitale entre les merveilleux vaisseaux gouverneur et conception dans une circulation en anneau.

Ces deux méridiens assurent une circulation énergétique permanente en relation avec les méridiens principaux et avec les organes et les entrailles. La petite circulation permet de tonifier l'ensemble de l'organisme et d'entretenir ainsi la santé.

Bien que ces deux canaux se connectent entre eux par l'intermédiaire de canaux secondaires, la transmission des maîtres veut que l'on utilise la technique de la contraction pubienne au moment où l'énergie passe du méridien conception au méridien gouverneur jusqu'à l'accompagnement de l'énergie au sacrum.

Il s'agit d'une part d'une mesure de prudence et de sécurité pour protéger l'anus, placé entre les deux méridiens, de toute fuite d'énergie qui pourrait l'endommager, et d'autre part pour éviter que l'énergie ne se perde dans les organes sexuels au lieu de monter dans le vaisseau gouverneur.

La transmission comporte également de maintenir la langue touchant le palais tout le temps de l'exercice pour être certain de fermer le circuit au niveau de la bouche.

*- Pratique (Figure 10)*

I) Assis en tailleur ou sur une chaise sans croiser les jambes, le menton légèrement rentré pour étirer le dos, mains sur les genoux le pouce à l'intérieur des autres doigts, les yeux fermés.

II) Après avoir fait venir l'énergie au Dan Tien inférieur dans la technique précédente du Dan Tien Gong,

inspirer et **sur une expiration** nasale en contractant le sphincter de l'anus, faire descendre l'énergie du Dan Tien inférieur au point Hui Yin.

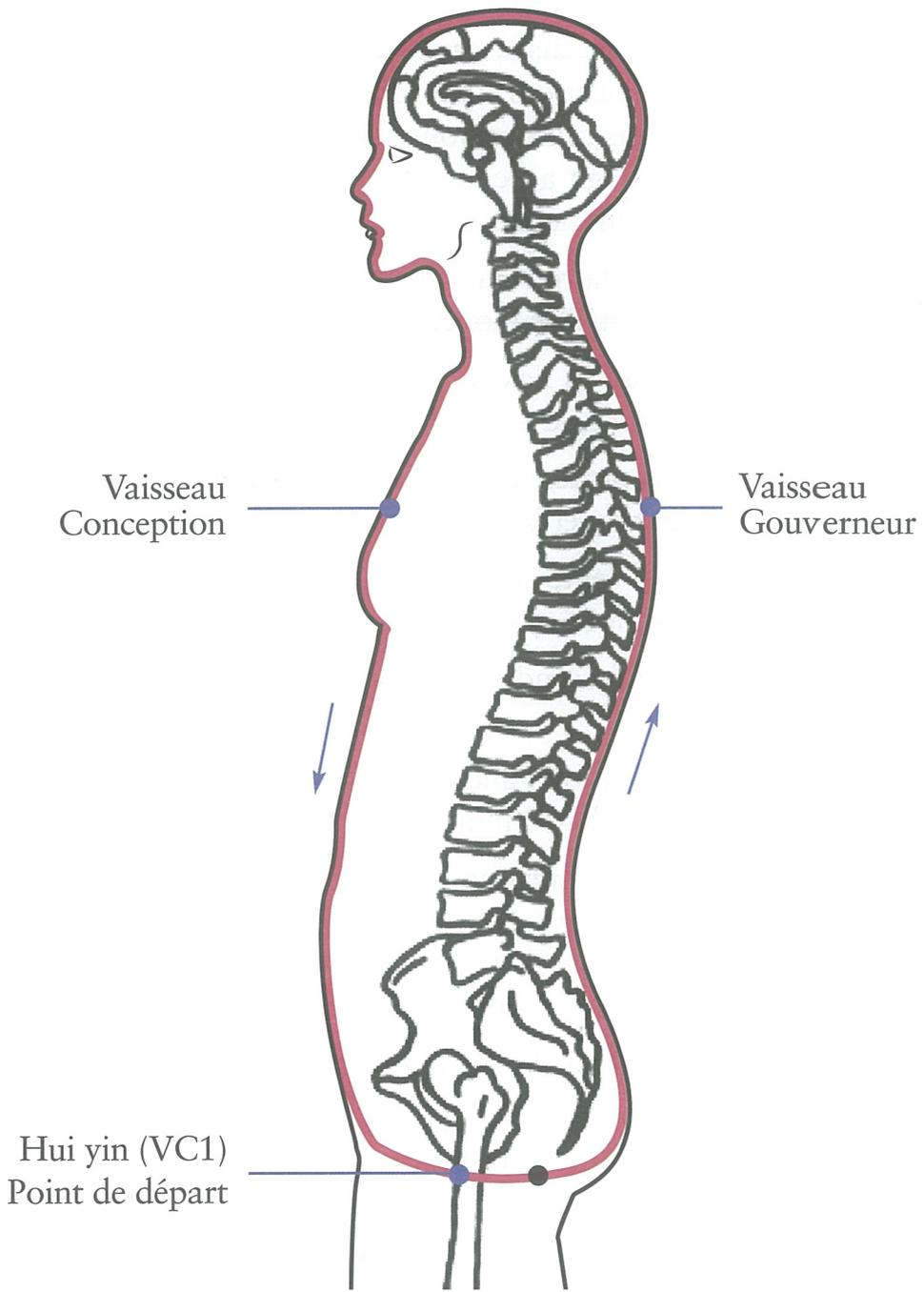
III) Sphincter de l'anus contracté et langue au palais tout le temps de l'exercice avec l'imagination et la visualisation,

**sur une inspiration** nasale lente et profonde faire monter l'énergie à l'arrière du corps sur le vaisseau gouverneur jusqu'au sommet de la tête,

et **sur une expiration nasale** faire descendre l'énergie sur l'avant du corps dans le vaisseau conception jusqu'au point Hui Yin.

IV) Faire ainsi tourner l'énergie dans une circulation en anneau de l'arrière à l'avant du corps, d'abord avec la respiration puis sans tenir compte de la respiration, l'ensemble pendant 10 minutes.

V) Terminer l'exercice sur le vaisseau conception en ramenant l'énergie dans le nombril et en l'entourant d'un mouvement de spirale dans le sens des aiguilles d'une montre, sans dépasser le corps. Relâcher la contraction anale et retirer la langue du palais.



La petite circulation

Figure 10

## 2) Le méridien « Chong Mai »

1) Assis en tailleur ou sur une chaise sans croiser les jambes, mains sur les genoux le pouce à l'intérieur des autres doigts, le menton légèrement rentré, les yeux clos. L'imagination joue un rôle important dans la pratique du Qi Gong. Il s'agit avec Chong Mai d'imaginer une ligne droite entre Huiyin et le sommet de la tête (*Figure 11*).

II) Comme précédemment faire venir l'énergie au Dan Tien inférieur suivant la technique de Dan Tien Gong,

Inspirer et **sur une expiration** nasale en contractant le sphincter de l'anus faire descendre l'énergie du Dan Tien inférieur au point Huiyin,

III) **Sphincter de l'anus contracté et langue au palais tout le temps de l'exercice**, avec l'imagination et la visualisation,

**Sur une inspiration** nasale lente et profonde faire monter l'énergie en traversant le corps du point Huiyin au point du sommet de la tête.

**Sur une expiration** nasale descendre du point du sommet de la tête au point Hui Yin.

IV) Faire ainsi sur la respiration l'allée et retour entre ces deux points en traversant le corps pendant 10 minutes.

V) **Concentration sur les points vitaux** : monter et redescendre plusieurs fois sur Chong Mai avec la respiration nasale, puis sans tenir compte de la respiration (*Figure 11*) en concentrant son attention sans s'y attarder successivement sur les points suivants:

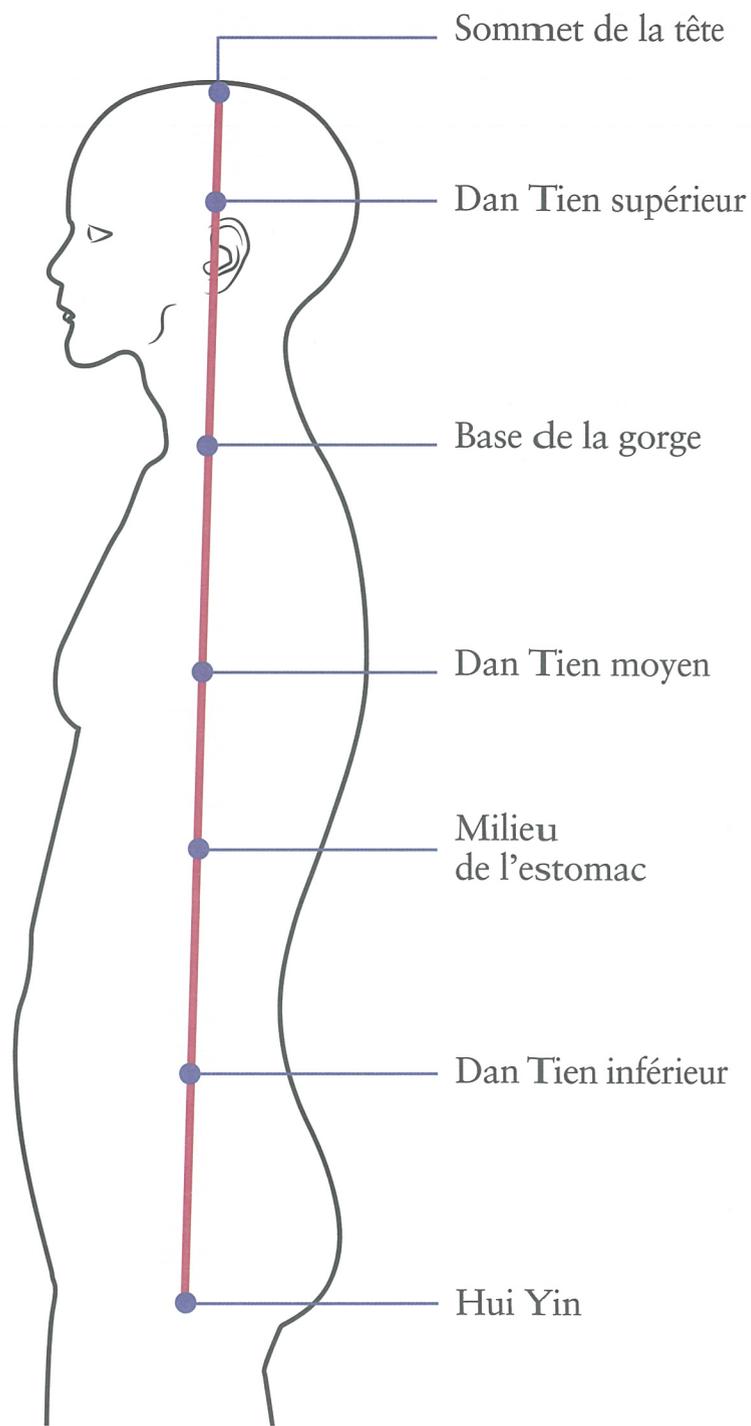
**Sur l'inspiration nasale de Hui Yin au sommet de la tête :**

Hui Yin, Dan Tien inférieur, milieu de l'estomac, Dan Tien moyen, base de la gorge, Dan Tien supérieur, sommet de la tête.

**Sur l'expiration nasale du sommet de la tête à Hui Yin :**

Sommet de la tête, Dan Tien supérieur, base de la gorge, Dan Tien moyen, milieu de l'estomac, Dan Tien inférieur, Hui Yin.

Prendre le temps de bien localiser les points sur Chong Mai.



Chong Mai et points vitaux

*Figure 11*

## VI) Dans un but thérapeutique (*figure 12*)

Il est possible d'ajouter le son correspondant à chaque point lors de la descente de l'énergie, et diffuser l'énergie dans la région des organes, à savoir :

A **chaque inspiration** faire monter l'énergie au Dan Tien supérieur dans la boîte crânienne, et imaginer le soleil entrer dans le cerveau par le sommet de la tête.

A **chaque expiration** descendre du Dan Tien supérieur au point à tonifier en pratiquant le son (d'abord extérieurement, puis intérieurement), et diffuser l'énergie vers l'organe concerné en partant de Chong Mai tout en positionnant les mains au niveau de l'organe.

Travailler l'ensemble des points une fois dans le sens indiqué ci-dessous, puis revenir sur la partie malade. Après chaque expiration remonter au Dan Tien supérieur sur une inspiration, et redescendre en expirant sur le point suivant.

Au Dan Tien supérieur son **woueng**, diffuser l'énergie au **cerveau**, aux **yeux** et aux **oreilles**.

Au point de la gorge son **mau**, diffuser l'énergie à toute la gorge, **thyroïde**.

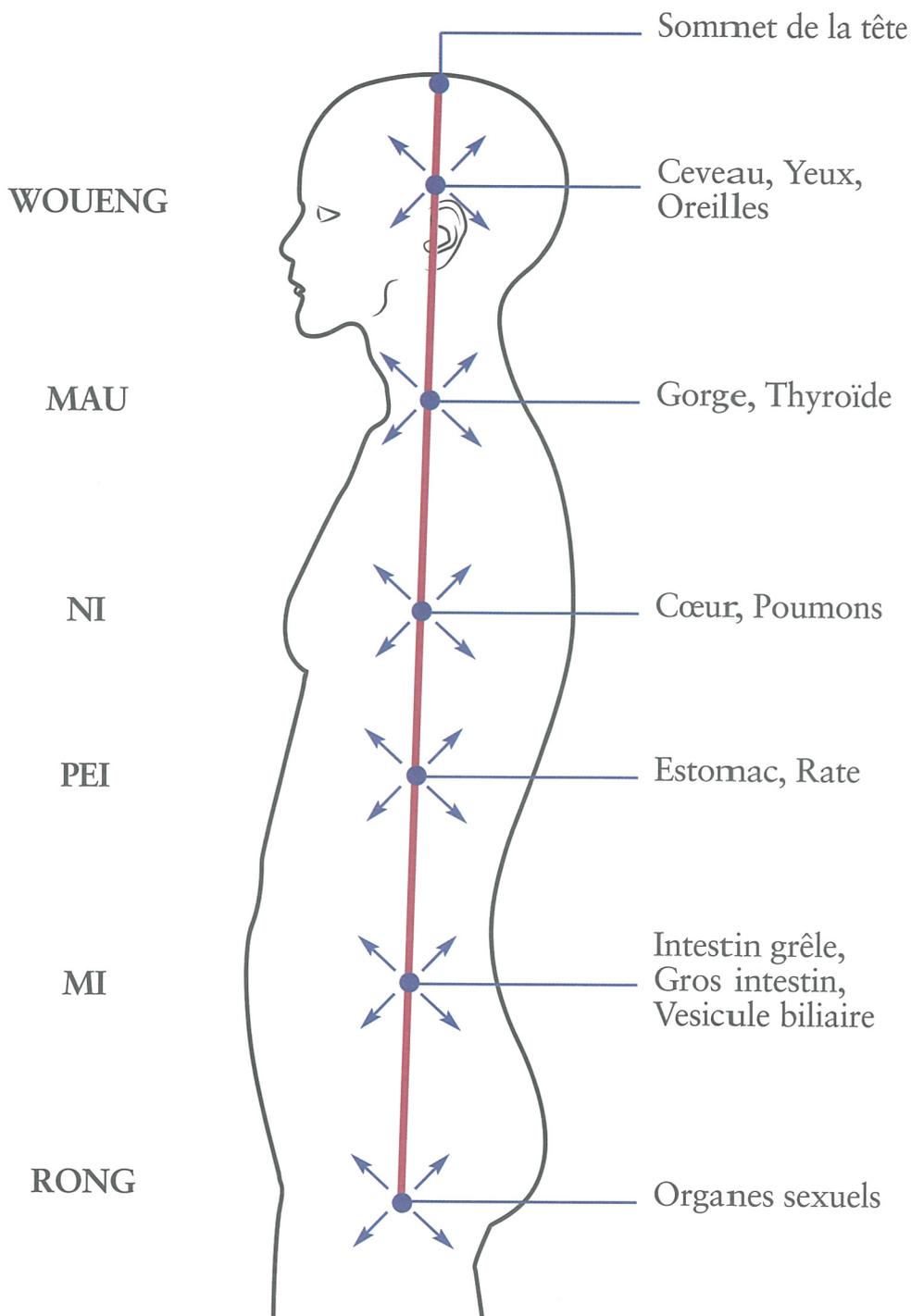
Au Dan Tien moyen son **ni**, diffuser l'énergie au **cœur** et aux **poumons**.

Au point du milieu de l'estomac son **pei**, diffuser l'énergie à l'**estomac** et à la **rate**.

Au Dan Tien inférieur son **mi**, diffuser l'énergie aux **intestins** et à la **vésicule biliaire**.

Au point Huiyin le son **rong guttural** se diffusera aux **organes sexuels**.

VII) Terminer l'exercice en ramenant l'énergie dans le nombril par le vaisseau conception et entourer le nombril d'une spirale.



Chong Mai et la thérapie par les sons

Figure 12

### 3) La petite circulation et Chong Mai associés

Après avoir pratiqué la petite circulation et la circulation dans le méridien Chong Mai, il est possible de coupler les trois méridiens dans une circulation dite en 8 (*Figure 13*), avec une respiration nasale.

I) Toujours dans la posture en tailleur ou sur une chaise, menton légèrement rentré, mains sur les genoux pouce à l'intérieur des autres doigts, les yeux clos. L'énergie partant toujours du Dan Tien inférieur,

II) Faire descendre l'énergie au point Hui Yin dans les mêmes conditions que dans les exercices précédents.

III) **Sphincter de l'anus contracté et langue touchant le palais** tout au long de l'exercice.

Par l'imagination c'est-à-dire la conscience, et la visualisation, sur une **inspiration** faire monter l'énergie à l'arrière du corps dans le méridien **gouverneur** jusqu'au sommet de la tête,

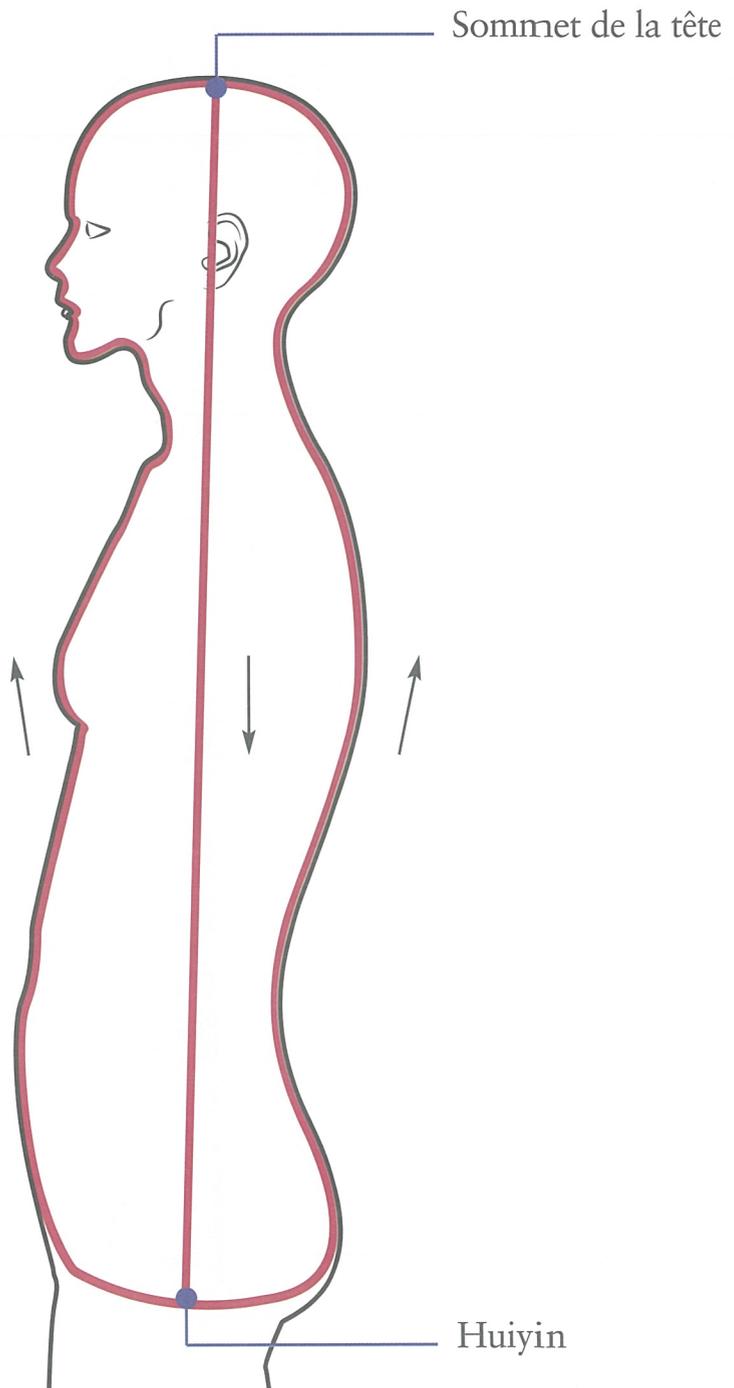
sur une **expiration** descendre au milieu du corps dans le méridien

**Chong Mai** jusqu'au point Hui Yin

sur une **nouvelle inspiration** faire monter l'énergie à l'avant du corps dans le vaisseau **conception** jusqu'au sommet de la tête,

sur une **nouvelle expiration** redescendre dans le méridien **Chong Mai** au milieu du corps au point Hui Yin.

On inspire en montant sur les vaisseaux gouverneur ou conception, et on expire en descendant toujours sur le méridien Chong Mai.

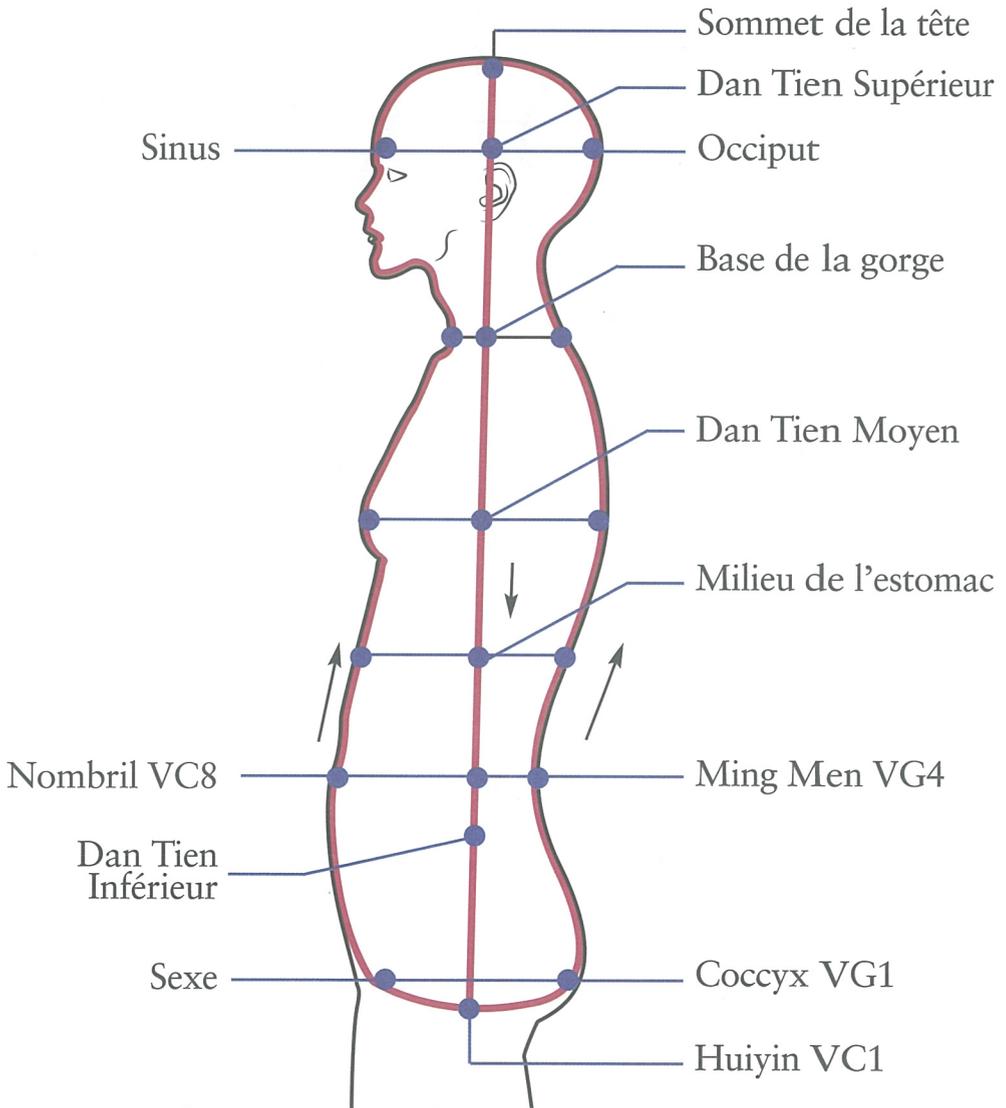


La circulation en 8 entre les vaisseaux gouverneur et conception et Chong Mai.

*Figure 13*

#### IV) Renouveler la circulation en 8

Puis en concentrant particulièrement sa conscience il est possible d'ajouter lors du passage de l'énergie dans les trois méridiens la traversée des points vitaux en reprenant les points du Chong Mai et en les projetant sur les vaisseaux conception et gouverneur (*Figure 14*).



La circulation en 8 avec les points vitaux de Chong Mai et leur projection sur les vaisseaux conception et gouverneur

*Figure 14*

Y ajouter pour le vaisseau gouverneur le point du coccyx avec sa projection sur le vaisseau conception au niveau du sexe, et le point Ming Men avec sa projection au nombril sur le vaisseau conception. Il est nécessaire de prendre le temps de bien localiser les points de projection de Chong Mai sur les deux méridiens.

V) Toujours terminer les exercices en ramenant l'énergie dans le nombril par le vaisseau conception, et entourer le nombril d'un mouvement de spirale pour ne pas engorger un autre point.

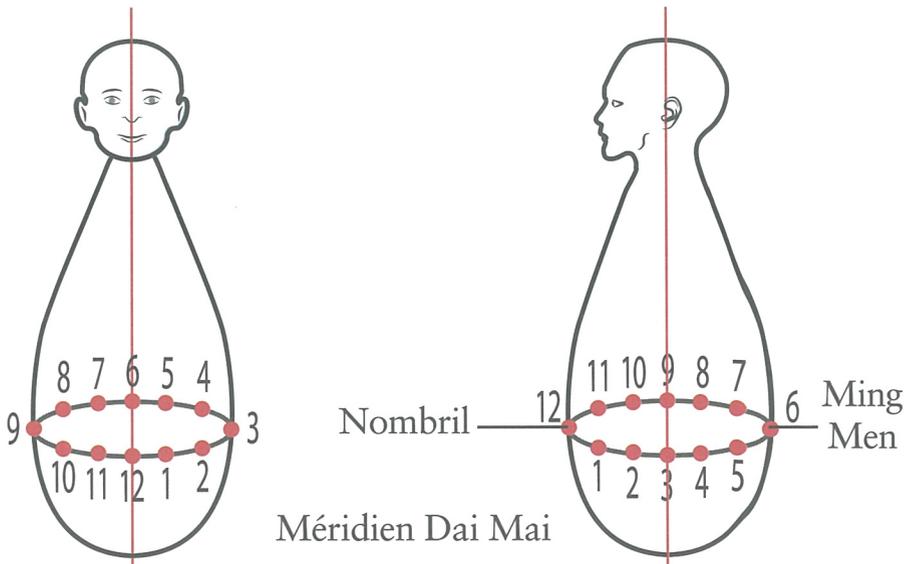
#### 4) Le méridien Dai Mai

Avant de faire circuler l'énergie dans le méridien, il est recommandé de commencer par un exercice de préparation durant 2 à 3 jours, qui consiste à ouvrir le circuit en passant par une série de 12 points successifs (*Figure 15*).

Assis en tailleur ou sur une chaise, mains sur les genoux le pouce à l'intérieur des autres doigts, les yeux clos.

I) pratiquer une dizaine de **respiration inversée** ou retirante qui a pour objet de tirer l'énergie naturelle ancestrale, prisonnière des reins. Le cycle respiratoire doit être lent, profond, silencieux.

Sur une inspiration nasale dégonfler le bas ventre tout en gonflant les poumons, et porter son attention aux poumons.



*Figure 15*

Sur une expiration par la bouche pousser l'air dans le bas ventre en le gonflant et en dégonflant les poumons, porter son attention au bas ventre (Dan Tien bas).

## II) Préparation (durant 2 à 3 jours)

a) Inspirer par le nez et garder l'énergie dans la bouche, sur une expiration la faire descendre au Dan Tien bas et remonter au nombril. Se concentrer sur le nombril.

b) Inspirer de nouveau par le nez, l'énergie va dans la bouche, sur une expiration la faire descendre au Dan Tien bas, remonter au nombril passer par le nombril et aller sur la gauche s'arrêter au point N°1. S'y concentrer.

c) Idem, de la bouche aller au Dan tien bas, remonter au nombril, passer par le nombril, le point n° 1 et s'arrêter au point n° 2, s'y concentrer.

d) Suivre toujours le même processus en progressant d'un point à chaque expiration, jusqu'à atteindre le point Ming Men et poursuivre sur l'autre flan en revenant au nombril et se concentrant sur chaque point nouveau.

## III) Circulation en anneau

Sur une inspiration nasale faire aller l'énergie dans la bouche,

Sur une expiration nasale la faire passer de la bouche au Dan Tien bas puis remonter au nombril. Concentrer l'énergie et la maintenir à cet endroit quelques secondes.

Avec la respiration normale faire circuler l'énergie en anneau autour de la taille en partant du nombril sans discontinuer tout en traversant les points de 1 à 12. Effectuer une dizaine de rotations dans un sens puis dans l'autre, se concentrer seulement sur la circulation de l'énergie.

Après une à deux semaines de pratique on pourra augmenter la vitesse de rotation en prenant soin d'augmenter progressivement la vitesse, et de la réduire progressivement avant de s'arrêter.

IV) Toujours terminer en ramenant l'énergie dans le nombril et l'entourer d'une spirale.

## 2/2 Dans la pratique du Yoga

Le travail consiste en un transfert d'énergie dans la colonne vertébrale pour une transmutation de sa nature vibratoire en passant d'un chakra à l'autre. La transmutation se produit par la fusion entre les vibrations contenues dans l'énergie qui arrive au chakra et celle déjà existante dans ce même chakra.

Mais il s'agit avant tout exercice utilisant la respiration de recourir au nettoyage des canaux par les souffles. Suivra l'appel de l'énergie, la circulation de l'énergie Kundalini avec la contraction pubienne, la stimulation de l'énergie dans les plexus ou chakras, puis la circulation entre le cœur et l'esprit.

### a) La purification des canaux par les souffles

Le nettoyage des canaux avant tout exercice traitant du travail sur l'énergie est incontournable. La purification des canaux s'effectue au moyen de la respiration rapide dite « soufflet du forgeron » ou de « la respiration alternée ».

#### 1) La respiration rapide « soufflet du forgeron »

C'est une respiration abdominale qui utilise les deux narines à la fois dans une succession d'inspirations et d'expirations rapides et puissantes, cependant sans fatigue. Elle permet de réveiller les énergies latentes du corps, et peut avoir une incidence sur l'éveil de kundalini.

Elle effectue un nettoyage du cerveau par une hyperventilation provoquant un accroissement de la circulation sanguine à ce niveau. Elle stimule au passage les deux glandes du cerveau épiphyse et hypophyse et stimule les systèmes sanguins, respiratoire, et nerveux. Il s'agit par conséquent d'y aller prudemment pour éviter de brusques réactions.

Les personnes présentant des affections cardiaques, pulmonaires, ou Circulatoire (dans le cerveau), s'abstiendront de pratiquer cette technique.

Après l'exercice on ne doit ressentir ni fatigue, ni vertige, ni tremblements répétés, ni transpiration anormale, ni bruits cérébraux ou auditifs.

### *- Pratique*

I) Assis en tailleur ou sur une chaise sans croiser les jambes, mains sur les cuisses ou les genoux, le dos droit et les yeux fermés.

II) **Inspirer et expirer** de façon suivie forte, brève et rapide, les deux narines à la fois, en gonflant et dégonflant l'abdomen de façon naturelle, 15 fois de suite, à la manière d'un soufflet de forgeron, ou un soufflet de cheminée.

III) **Marquer un temps d'arrêt** plus ou moins long en inspirant et expirant lentement

IV) Inspirer et expirer à nouveau de la même manière en respiration rapide, une quinzaine de fois.

V) Marquer un nouveau temps d'arrêt.

VI) Terminer sur plusieurs respirations lentes et profondes assis ou allongé sur le sol bras et jambes légèrement écartés du corps.

## 2) La respiration alternée

Elle consiste à nettoyer les conduits vitaux de tous les chakras, et peut être utilisée avec n'importe quelle pratique énergétique, mais elle est surtout destinée à nettoyer les canaux « ida » et « pingala » dans la pratique de « Kundalini yoga ».

Car chaque inspiration va attiser le centre du coccyx où a lieu l'éveil de kundalini, et chaque expiration va faire monter l'énergie vitale dans la moelle épinière alimentant les chakras. La respiration alternée est un souffle rééquilibrant, calmant, qui favorise l'intériorisation.

Avec l'entraînement il est possible de rajouter des rétentions de souffle modérées pas plus de 5 secondes après inspiration et après expiration, pour aider les énergies des trois canaux concernés par la « Kundalini yoga » à s'unir dans le chakra du coccyx.

### - *Pratique*

En position assise, les yeux fermés, le dos droit, se concentrer sur le souffle qui entre et qui sort.

I) Poser la main gauche sur le genou gauche. Placer la main droite devant le visage, l'index et le majeur touchant le front. Le pouce sur la narine droite, et l'annulaire sur la narine gauche de façon à ouvrir et fermer alternativement les deux narines.

II) Commencer par inspirer **lentement 5 secondes** de la narine gauche, en bouchant la narine droite avec le pouce.

Puis boucher avec l'annulaire la narine gauche, et expirer lentement **5 secondes** de la narine droite.

On inspire **lentement 5 secondes** de la même narine droite, en gardant bouchée la narine gauche avec l'annulaire,

Puis on bouche la narine droite avec le pouce pour expirer **lentement 5 secondes** de la narine gauche.

Ce qui revient à effectuer les cycles de respiration suivants :

On inspire à gauche sur 5 secondes pour expirer à droite sur 5 secondes

On réinspire à droite sur 5 secondes pour réexpirer gauche sur 5 secondes

Effectuer 20 cycles sur chaque narine.

III) Il est possible d'inclure des rétentions de souffle **ne dépassant pas 5 secondes** après chaque inspiration poumons pleins, et après chaque expiration poumons vides.

Dans ce cas effectuer 10 cycles sans rétention et 10 cycles avec rétention, se souvenant que rétention signifie **suspendre le souffle sans jamais forcer** ni à l'inspiration ni à l'expiration.

## b) L'appel de l'énergie

Assis en tailleur ou sur une chaise, le dos droit et les mains jointes en prière indienne au niveau du cœur, se mettre en état d'appel de l'énergie cosmique en chantant verbalement ou mentalement le mantra cosmique « **AUM** » une dizaine de fois. AUM relie le corps à l'esprit et à dieu.

Ce son représente la substance sonore de l'espace cosmique pur connu sous les noms d'infini, d'absolu, dieu. Il pénètre dans le corps en traversant le centre coronal au dessus de la tête et descend jusqu'au point Bindu où de là il rayonne dans les glandes situées au cerveau . Sa vibration est la plus élevée et la plus spirituelle.

### c) La contraction de la région pubienne

La contraction pubienne trouve son application dans la pratique de « Kundalini yoga ». Il s'agit de contracter simultanément les sphincters de l'anus et de la vessie au moment où l'énergie descend dans la partie basse du corps au niveau du bas ventre et jusqu'à ce qu'elle soit remontée à l'arrière du corps au niveau des premières lombaires, de façon à protéger l'anus de toute fuite d'énergie qui pourrait l'endommager.

Mais l'intérêt de la contraction pubienne est multiple en ce sens où travailler les muscles de l'anus et du rectum fortifie, stimule, et remplit d'énergie les glandes sexuelles composant l'énergie vitale à la base du système glandulaire. Car les sept glandes se soutiennent mutuellement dans un ordre ascendant, les glandes sexuelles, les glandes surrénales, le pancréas, le thymus, la glande thyroïde, la glande hypophyse, et la glande épiphyse avec un accroissement des facultés psychiques, un sentiment grandissant de calme intérieur propice au développement des centres spirituels.

De plus avec l'âge les muscles de l'anus peuvent s'atrophier ne permettant plus le contrôle du gros intestin ou favorisant des hémorroïdes ou un cancer. Cet exercice est autant bénéfique à l'homme contre l'hypertrophie de la prostate dû à son vieillissement, qu'à la femme en agissant sur les incontinences urinaires et fécales.

#### *- Pratique*

S'entraîner à pratiquer les contractions des sphincters dans le sens des exercices sur une expiration nasale et sur une inspiration nasale

I) En position assise sur une chaise ou en tailleur sur le sol ,mains sur les genoux, inspirer et expirer dans une respiration lente et profonde pour se détendre.

## II) Contraction des sphincters sur une expiration :

Inspirer profondément et expirer lentement en contractant les sphincters l'anus et de la vessie (la vulve pour les femmes et entre l'anus et les organes génitaux pour les hommes). Maintenir la contraction poumons vides durant 5 secondes.

Inspirer à nouveau profondément en défaisant la contraction, puis expirer en recontractant les sphincters et maintenant la contraction poumons vides durant 5 secondes, 10 fois de suite.

## III) Contraction des sphincters sur une inspiration :

Inspirer profondément en contractant les sphincters, maintenir la contraction poumons pleins sans trop durant 5 secondes, puis en expirant lentement défaisant la contraction. Renouveler l'exercice 10 fois poumons pleins.

## d) La circulation de l'énergie vitale « Kundalini »

Pour la pratique de cet exercice la colonne vertébrale doit être droite, sans accident majeur susceptible d'empêcher la circulation de l'énergie du coccyx au cerveau. Un pincement pourrait localement produire une surchauffe et endommager des tissus voir des organes.

Ne pas pratiquer en état de fatigue, se reposer, s'aérer, jusqu'à récupération.

La pratique de « Kundalini yoga » s'accompagne d'un certain nettoyage dans la nature humaine de notre égo, d'une part pour un meilleur souffle lequel est dépendant de notre état intérieur, et d'autre part pour désencombrer nos canaux d'amas de toxines conséquences de nos humeurs, et rendre la circulation fluide et libre.

Le but de cette pratique est la réalisation spirituelle, c'est-à-dire spiritualiser notre énergie vitale, et par là même les cellules de notre corps. Cette pratique annihile les tendances animales et irréflechies des sens se trouvant dans les chakras inférieurs par un éveil des centres spirituels qui en transforment la nature de la vibration.

Ainsi avec l'éveil de Kundalini la modification de la conscience dissipe l'illusion, l'ignorance, et l'on est à même de découvrir la divinité cachée en soi.

La réalisation permet de sentir partout dans le corps la présence de dieu ou âme, énergie nourricière, et de régénérer l'ensemble des cellules.

Quand on parle de « Kundalini yoga » chez les yogis hindous, on parle de montée et de descente de la force vitale dans la colonne vertébrale, alors que dans le yoga taoïste interne l'usage est de faire monter l'énergie dans la colonne vertébrale et de la faire redescendre par le vaisseau conception dans une circulation en anneau de façon à répartir l'énergie dans les sept chakras. Car les chakras prennent racine dans la moelle épinière mais s'ouvrent sur le devant du corps à la surface de la peau. Le courant de Kundalini traverse les organes vitaux et le système nerveux, aussi pour travailler sans le contrôle d'un maître il est préférable d'utiliser la méthode taoïste appelé « petit cercle céleste » ou « circulation microcosmique » par mesure de sécurité (*Figure 16*). Dans tous les cas il convient d'avancer lentement pour que le corps, canaux et organes, s'adapte progressivement aux changements. Les systèmes nerveux sont actuellement très éprouvés par le stress et les comportements réactionnaires, ils ne sont donc pas en état de recevoir la puissance de l'énergie cosmique et demandent une préparation et certaines précautions.

L'énergie vitale par le canal sushumna s'élève à partir du périnée où elle est emmagasinée. Elle est alors de nature terrestre, matérielle, et se transforme au niveau de ses vibrations à chaque chakra qu'elle traverse jusqu'à devenir spirituelle quand elle arrive au sommet de la tête, où elle rencontre l'énergie céleste. Puis dans sa descente plus elle s'éloigne des vibrations célestes spirituelles et plus s'accroît sa densité, mais en même temps elle élève la vibration de chaque chakra dans sa descente.

### - *Pratique*

Il s'agit de s'intérioriser et de porter son attention sans crispation sur la circulation de l'énergie en s'aidant de la **visualisation mentale**. Là où est l'attention est l'énergie. En déplaçant son attention le long du canal sushumna, l'attention entraînera l'énergie. La visualisation accentue la présence énergétique.

I) Assis en tailleur sur le sol ou au mieux sur une chaise sans croiser les jambes de façon à ne pas gêner la circulation dans les jambes, les pieds

bien à plat sur le sol (en contact avec les courants telluriques), les mains posées sur les cuisses le pouce replié sous les autres doigts pour garder l'énergie en circuit fermé, les yeux fermés, le dos droit, inspirer profondément et expirer lentement jusqu'à une détente totale physique et psychique.

II) Sur une inspiration faire entrer le souffle par le nez, et le faire descendre au nombril, puis sur une expiration en contractant l'anus faire descendre l'énergie du nombril au périnée au point Huiyin, entre l'anus et les organes génitaux, en suivant le vaisseau conception. Inspirer et expirer en concentrant son attention au périnée et imaginer une boule d'énergie (blanche).

### III) La montée de l'énergie vitale

Les sphincters de l'anus et de la vessie contractés (contraction pubienne)

Le menton rentré sur la poitrine

Sur une inspiration nasale lente et profonde, à l'aide de la concentration et de la visualisation,

Faire monter la boule d'énergie à l'arrière du corps en traversant le coccyx, le sacrum, la moelle épinière dans la colonne vertébrale jusque dans le cerveau, passer par le point Bindu, la glande hypophyse et épiphyse, et rejoindre le sommet de la tête, au chakra coronal.

Relâcher les contractions publiennes et du menton.

### IV) La descente de l'énergie vitale

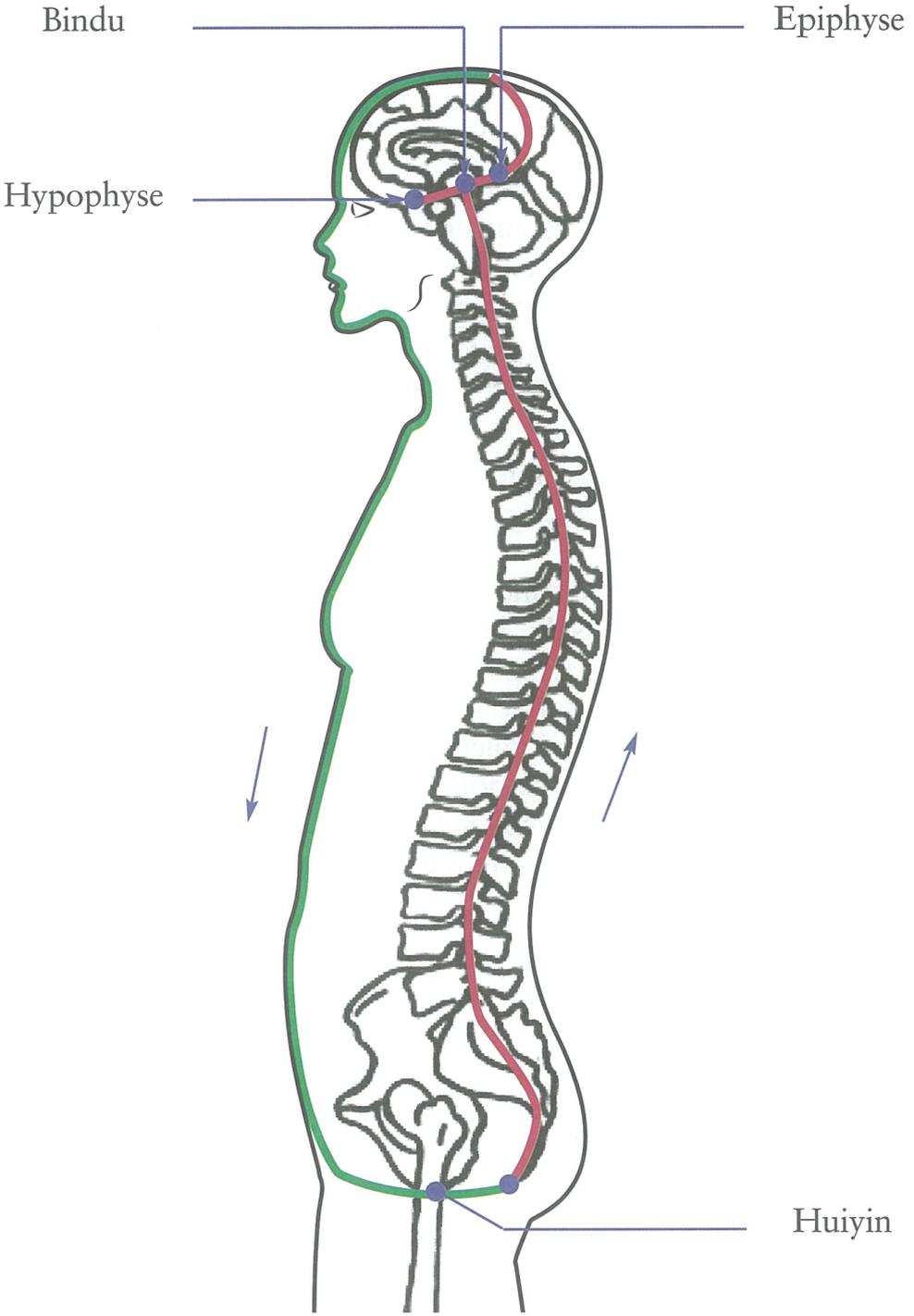
La langue contre le palais

Sur une expiration nasale lente et profonde, à l'aide de la concentration et la visualisation,

Faire descendre l'énergie du sommet de la tête par le devant du corps en rejoignant le vaisseau conception. En arrivant au bas ventre contracter les sphincters de l'anus et de la vessie, et poursuivre ainsi la descente jusqu'au périnée entre l'anus et les organes génitaux au point Huiyin.

Conserver la contraction pubienne jusqu'à la fin de l'inspiration suivante quand l'énergie est remontée au sommet de la tête.

V) Effectuer quelques cycles complets de circuit fermé périnée / montée / descente (III et IV) avec la respiration.



Montée de l'énergie Kubdalini et descente sur le vaisseau conception

Figure 16

VI) Puis effectuer les mêmes cycles complets sans interruption, périnée / montée / descente, sans se préoccuper de la respiration et utilisant seulement la concentration et la visualisation de l'énergie circulant en anneau. Le corps trouve seul son rythme respiratoire.

VII) Terminer le dernier cycle sur le vaisseau conception en ramenant l'énergie dans le nombril et l'entourer d'un mouvement de spirale dans le sens des aiguilles d'une montre sans dépasser le corps.

### Des soupapes de sécurité

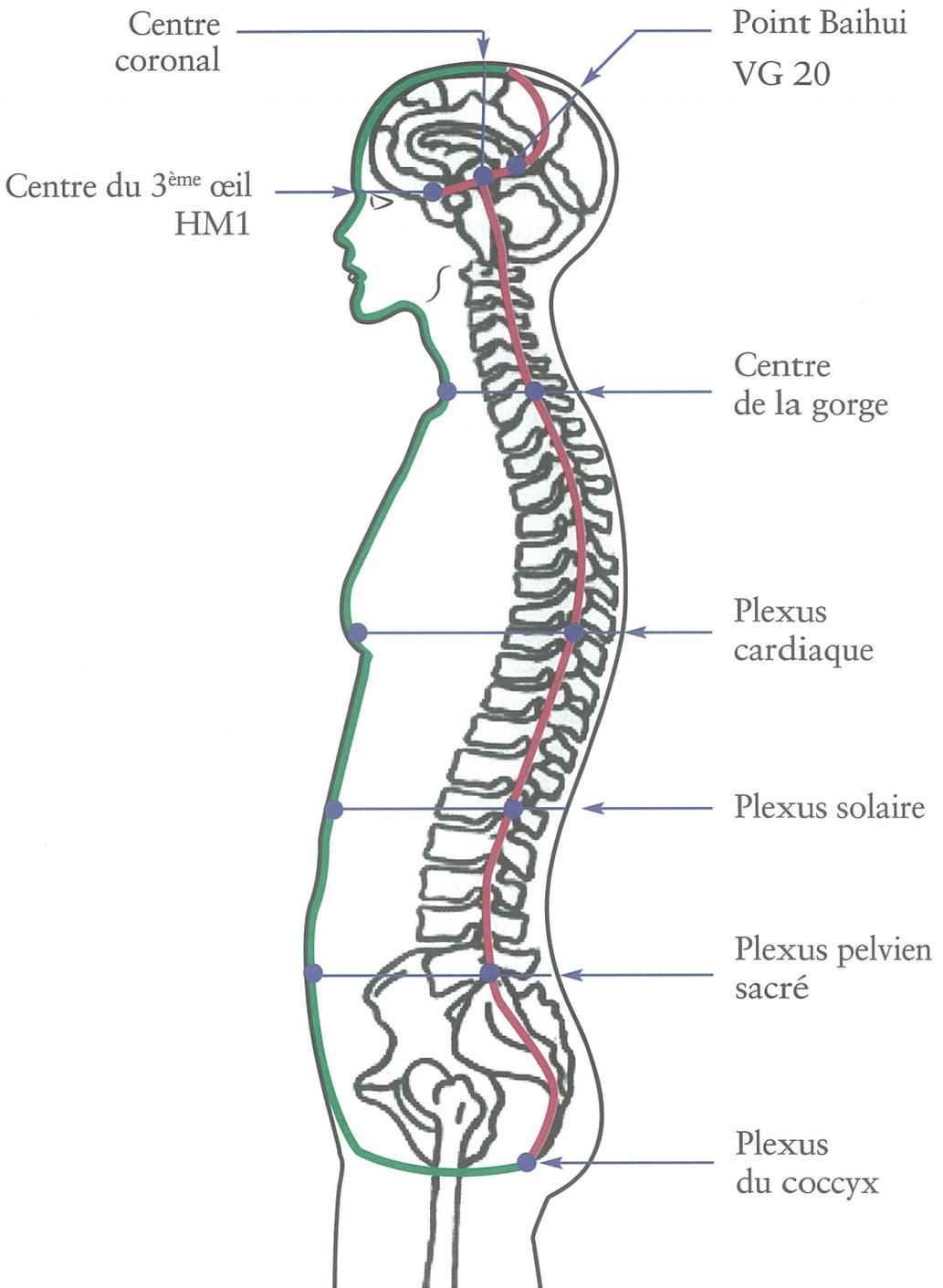
Ces soupapes concernent tous les exercices actionnant l'énergie. L'exercice de Kundalini dans le yoga taoïste commence et se termine dans le nombril. Lequel se trouve à environ 4 centimètres en arrière de la surface de la peau, et a la capacité d'absorber les énergies qui se trouveraient en surplus ailleurs.

Ainsi le fait de terminer les exercices dans le nombril évite tout engorgement au chakra du coccyx, des organes génitaux, et de l'anus. Cependant en amorçant la circulation l'énergie peut être amenée à régénérer certains organes défaillants, ou à se frayer un passage dans un méridien en le désobstruant et causant quelques douleurs. Mais ces douleurs doivent passer une fois le travail de l'énergie terminé, et la circulation rétablie.

Il existe par contre des cas où l'énergie stagne et s'accumule dans des vaisseaux ou des organes par suite de blocage ou d'accumulation de toxines se manifestant par des signes de chaleur ou de douleur créant de forts désagréments.

L'énergie peut également se trouver en surplus dans le cerveau ou tout autre organe à la suite d'exercices trop longs. Il est donc prudent de désengorger l'endroit en transférant l'énergie dans une autre partie du corps ou en l'évacuant à savoir :

- Soit lui faire rejoindre le vaisseau conception pour l'arrêter dans le nombril avec une terminaison en spirale,
- Soit la faire descendre en traversant le corps et les jambes jusqu'à l'évacuer dans le sol par le dessous des pieds.



Stimulation des chakras

Figure 17

## e) La stimulation des centres d'énergie, chakras

La stimulation des chakras se pratique à la fin de la circulation de la Kundalini. Elle consiste en une concentration de quelques secondes sur chaque centre énergétique ou chakra le temps de les énumérer mentalement dans le sens de la montée comme dans le sens de la descente (*voir Figure 17*). On peut ainsi effectuer plusieurs passages (montée et descente). Il est important de procéder en premier lieu à un repérage des points pour suivre un rythme régulier et stimuler de façon égale tous les centres sans créer de déséquilibre. Car ils revêtent tous la même importance.

### I) Dans le sens de la montée

A l'arrière du corps fixer son attention en pénétrant chaque point jusque dans la colonne vertébrale suivant un ordre ascendant en partant du périnée on énumère : **en contractant l'anus** le centre du coccyx, puis le plexus pelvien sacré, **libérer la contraction** et continuer le plexus solaire, le plexus cardiaque, le centre de la gorge. Passer au point Bai Hui, et au centre coronal au sommet du crâne en pénétrant chaque point jusque dans le cerveau à l'épiphyse, et bindu.

### II) Dans le sens de la descente

En partant du centre coronal descendre à l'avant du corps en énumérant : le point HM1 ou centre du 3<sup>ème</sup> œil en pénétrant jusqu'à l'hypophyse derrière l'os frontal, puis sur l'avant du corps le centre de la gorge, le plexus cardiaque, le plexus solaire, puis **en contractant l'anus** le plexus pelvien sacré sous le nombril.

### III) Repartir du plexus pelvien sacré au centre du coccyx pour une nouvelle rotation.

Effectuer environ cinq rotations d'arrière en avant sans s'occuper du souffle, en se concentrant seulement sur chaque chakra, et terminer la dernière rotation en ramenant l'énergie dans le nombril.

En cas de surcharge d'un des centres énergétiques causant une chaleur particulière ou une douleur ramener son énergie dans le nombril par le circuit énergétique. S'il s'agit d'un point à l'avant du corps emprunter le vaisseau conception en partant du point jusqu'au nombril et l'entourer d'une spirale.

S'il s'agit d'un point à l'arrière du corps remonter l'énergie de ce point dans la colonne vertébrale pour redescendre sur le vaisseau conception jusqu'au nombril et l'entourer d'une spirale.

## f) La circulation de l'énergie du cœur à l'esprit

L'ignorance tout comme la connaissance trouvent leur origine dans le cœur, en fonction de la disposition de chacun. Par ailleurs le cœur et l'esprit ne forment qu'une seule entité. J'avais en effet remarqué au cours d'une expérience spontanée l'existence d'un canal subtil joignant directement le cœur au cerveau et donc à l'esprit. J'ai depuis appris que les Rishis enseignaient la pratique de l'inspiration du plexus cardiaque à l'hypophyse derrière le front pour atteindre directement « l'âme », ou se trouve la réalisation du soi, la paix, le bonheur.

Chez l'humain ordinaire l'énergie vitale est contenue au périnée pour l'entretien de la vie physique et psychique, mais chez l'être d'une certaine réalisation spirituelle l'énergie vitale s'est déplacée pour être contenue au cœur et subvenir aux besoins du corps et de l'esprit. L'exercice consiste à transférer l'énergie psychique du cœur dans le cerveau.

Il faut déjà posséder l'énergie dans le cœur. A défaut il est toujours possible de faire monter l'énergie vitale en quelques respirations du périnée au cœur par le chemin de Kundalini ou de remplir Dan Tien moyen (le cœur) et d'y concentrer l'énergie. Ou bien concentrer sa pensée sur une personne aimée dans son cœur. Car nous parlons de présence d'énergie concrète, pas de sentimentalité qui reste de l'ordre du mental. Il n'est plus question ici de mental, d'égo, de personnalité, de sentiments, seulement d'amour pur et de présence.

Au niveau de la pratique nous nous trouvons dans des centres d'énergie spirituelle. Il s'agit donc de partir d'un cœur le plus épuré possible des négativités, et de développer sa vie intérieure et sa force intérieure en aimant. Aimer sans attachement et sans relâche son travail, les autres sans discrimination, tout ce qui nous entoure. Aimer sans condition et sans retour dans un « état d'esprit » quasi permanent découlant d'une aspiration élevée et d'un choix de vie.

### *La présence*

*La présence en son cœur*

*C'est l'harmonie entre tout et soi-même,*

*L'harmonie est le retour à l'unité.*

*La présence dans son esprit*

*C'est la conscience du tout rendu visible,*

*La conscience est le retour à l'unité.*

### *- Pratique*

Ce transfert s'effectue du cœur au cerveau par le souffle, l'imagination et la visualisation, à n'importe quel moment de la journée, dans n'importe quel lieu où l'on puisse s'intérioriser dans un état de détente totale pour la libre circulation de l'énergie, et retrouver rapidement en quelques respirations une plénitude du cœur et de l'esprit se sentant habité par la présence joyeuse, et assisté de la présence de la conscience intuitive.

I) Les yeux fermés, le corps et l'esprit détendus, positionner son attention sur le cœur (plexus cardiaque) au centre de la poitrine entre les deux mamelons, se concentrer jusqu'à sentir « la présence » qui se manifeste dans un état de **plénitude** d'énergie et de joie.

II) **Inspirer** lentement et profondément en visualisant l'énergie monter du cœur jusque dans le cerveau.

III) puis **expirer** lentement et profondément par le nez comme en soufflant et répandant l'énergie partout dans le cerveau. Maintenir un court moment son attention dans l'ensemble du cerveau (où se trouvent évidemment les glandes hypophyse, épiphyse, et le point bindu).

IV) Revenir au cœur et recommencer en II) et III) jusqu'à sentir le cerveau rempli d'énergie semblable à une « présence », qui représente en fait la conscience intuitive (la présence d'esprit), dans un état de bien être et de joie, un contentement sans raison extérieure.

Entretenir le contact entre le cœur et l'esprit le plus souvent possible. Les choses doivent se faire naturellement, dans la détente, sans rien forcer sinon renoncer.

V) Il est important de se souvenir que dans tout travail sur l'énergie en cas de gêne, de douleur, de chaleur anormale, il faut évacuer le surplus d'énergie de la zone en souffrance soit en la ramenant dans le nombril par le vaisseau conception, soit la faire descendre en traversant le corps pour l'évacuer par le dessous des pieds dans le sol, et changer sa méthode de travail ou l'arrêter.

### 3) La méditation

La méditation peut être active ou passive. Elle est active quand elle utilise le mental pour analyser, se concentrer sur un sujet, un support ou un état, ou bien visualiser.

Elle devient passive par un lâcher prise dans un abandon du mental où elle consiste à se laisser porter dans un espace de paix, de silence, sans désir ni peur, avec des sens au repos et un esprit ouvert dans une contemplation du cœur aboutissant à la fusion avec le réalité divine qui nous entoure.

Car son but est de nous ramener à ce que nous sommes réellement et profondément en nous, à la véritable nature de notre esprit.

De ce fait le verbe méditer ne signifie pas ici de se livrer à une profonde réflexion mais au contraire de ne pas penser pour « être ».

Pour connaître l'esprit il faut devenir l'esprit, dans sa vibration. Aussi diverses techniques de méditation sont proposées mais il appartient à chacun de trouver le contact divin par sa propre méthode.

#### a) La posture

Ne jamais s'obliger à méditer quand on n'a pas envie, ni vouloir méditer en état de fatigue.

S'aérer, se reposer, et attendre de se sentir regonflé et détendu avant d'engager toute concentration qui ne doit jamais être forcée sous peine de maux de tête. La méditation se pratique en état de veille, lequel n'est assimilable ni au sommeil, ni à la transe, ni à l'hypnose.

Il ne peut pas y avoir de méditation sans détente.

Si au moment d'aborder la méditation on sent que le corps n'est pas suffisamment décontracté recourir à une technique de détente rapide.

### *La détente*

*La détente mène au silence,  
Le silence mène au cœur,  
Le cœur à l'éveil,  
L'éveil à la vacuité,  
La vacuité à la compassion,  
Puis vient la libération  
Suivie de l'adoration.*

### Se détendre

S'allonger sur le sol, un coussin sous la tête, bras et jambes légèrement écartés du corps, respirer profondément 2 ou 3 fois,

1) Sur une inspiration abdominale ramener fortement les orteils en direction de la tête en tendant fortement les muscles des jambes et des cuisses, maintenir quelques secondes, puis sur une expiration relâcher tout d'un coup. Les jambes semblent s'enfoncer dans le sol.

2) Sur une inspiration gonfler le ventre et la poitrine, tenir quelques secondes. Sur une expiration relâcher tout d'un coup. L'abdomen et le thorax semblent s'enfoncer dans le sol.

3) Sur une inspiration gonfler les poumons, serrer fortement les poings, contracter fortement les muscles des bras, du cou et du visage avec une grimace, maintenir quelques secondes.

Sur une expiration relâcher tout d'un coup

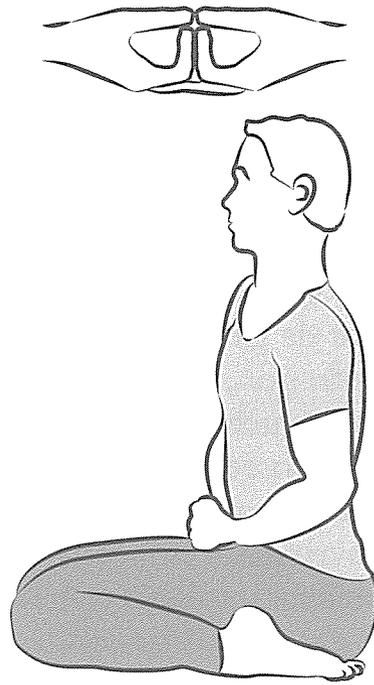
Le haut du corps, tête, cou, bras, semblent s'enfoncer dans le sol.

4) Rester quelques instants sans penser, détendu, se laisser aller dans le silence mental.

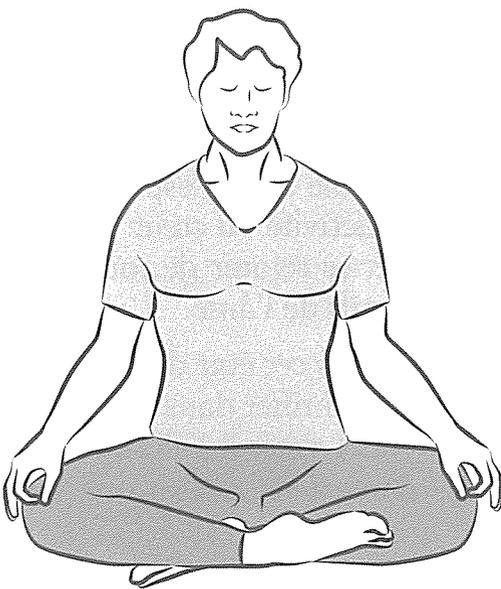
5) Puis s'étirer comme en sortant du sommeil, rouler sur un côté du corps, puis sur l'autre et se lever.

### Prendre la posture

Les postures utilisées pour la méditation sont assis en tailleur, en demi lotus, sur les talons (*Figure 18*) ou simplement sur une chaise. Dans la position du demi lotus, il est toujours recommandé de faire toucher le talon au périnée pour éviter toute fuite d'énergie notamment chez les femmes.



Assis sur les talons



Assis en tailleur



Assis en demi-lotus

Figure 18

Cette position en ralentissant la circulation dans les jambes favoriserait la circulation en direction du cerveau. Il est cependant nécessaire d'avoir suffisamment de souplesse naturelle pour pratiquer cette posture sans avoir à forcer l'organisme. Penser à alterner la position des jambes d'une méditation à l'autre.

Au besoin placer un coussin sous les fessiers sinon la position assise sur une chaise ou sur les talons convient parfaitement. La condition pour toutes les postures est de garder le dos droit, les yeux fermés pour une meilleure concentration, le menton légèrement rentré, les mains sur les cuisses l'index touchant le pouce, ou pour la position assis sur les talons les mains posées l'une sur l'autre pour fermer le circuit énergétique, paumes tournées vers le ciel, ramener l'index toucher le pouce. Se couvrir suffisamment car le corps peut se refroidir. Choisir une ambiance agréable et tranquille favorisant le calme et la détente pour parvenir à se connecter à un niveau de conscience profonde.

## **b) Pratique de la méditation contemplative**

La méditation contemplative est la concentration de l'esprit au point de s'absorber dans l'observation attentive de quelque chose ou de quelqu'un. Ce peut être une communion d'âme avec l'esprit divin. Dans la spiritualité la contemplation est une activité du cœur dans sa faculté à se réjouir du bonheur des autres, et se réjouir de toutes les formes de beauté, de toutes les qualités et vertus de l'âme.

S'absorber dans l'observation, se maintenir dans cet état de bonheur, se concentrer de façon naturelle sans effort, s'identifier dans une totale communion par laquelle notre esprit individuel s'étend à l'immensité de l'esprit cosmique partout présent, dans une dilatation, une expansion du cœur et de transcendance.

Le passage de l'humain au divin se fait par le cœur à travers nos pensées, nos paroles, nos actions au quotidien. En ce sens la méditation contemplative est l'aboutissement d'un travail sur l'équilibre de son corps et sur la maîtrise de son esprit.

En passant par le silence intérieur, l'état méditatif s'installe progressivement et élève notre niveau vibratoire conduisant à l'éveil dans une communication avec l'esprit cosmique.

C'est alors l'harmonie en soi-même et avec l'extérieur dans un état d'amour, de sagesse, d'inspiration céleste. Mais bien que fondamental l'éveil reste la première étape de l'incursion dans la réalisation spirituelle.

S'ensuit un travail de méditation sur la vacuité, la compassion profonde, et la libération totale de l'esprit pour vivre dans un état fusionnel, habité de l'esprit cosmique.

## 1) Le silence intérieur dans le partage de l'amour

Il ne peut pas y avoir de méditation sans silence intérieur. La pause du souffle après l'inspiration profonde et après l'expiration profonde déconnecte du mental, calme le corps, apporte la paix.

Puis l'inspiration et l'expiration deviennent très faibles jusqu'à l'oubli procurant un état de relaxation, et de silence sorti du temps.

### - *Pratique*

- Laisser l'esprit se poser dans l'instant et engager la méditation dans un état de douceur, de paix, d'attention.

- Etre présent dans un état de calme puis se tourner vers l'intérieur dans notre cœur d'où émerge la joie, ramène l'esprit en soi-même et fait sortir notre bonté fondamentale.

- Contempler sa flamme intérieure, se vouer à cette flamme en abandonnant ses désirs, investiguer le soi dans le cœur. L'art de la méditation est de méditer en partant du cœur.

- L'amour vrai ne peut venir que dans un cœur vide de toute négativité et libre de tout sentiment. En cultivant le souhait d'aider les autres, le cœur s'ouvre automatiquement dans une communication avec tous.

Après la tolérance, pratiquer l'amour **bienveillant** revient à vivre l'état sublime de l'amour comprenant la compassion, la joie communicative, et l'équanimité dans un très haut niveau de concentration.

Cette forme de méditation amène la paix et l'harmonie, le calme et la bienveillance à l'intérieur de soi mais aussi dans ses relations avec les autres.

Car il s'agit de se soutenir, de prendre soin les uns des autres en considérant tout le monde de la même manière sans projection mentale ni attachement, et il est impossible d'irradier des vibrations d'amour sur son entourage dans un partage d'énergie pure en résonance avec l'être profond si l'on ne s'aime pas soi-même ou si l'on est fâché.

C'est pourquoi le principe de base est de commencer dans un premier temps par être en paix et heureux soi-même en s'envoyant des pensées positives, un amour bienveillant, et pratiquer le pardon, se pardonner, demander mentalement à être pardonné pour ses erreurs et pardonner aux autres leurs erreurs, avant de s'occuper des autres. La parole bienveillante est facteur de paix.

- Méditer régulièrement pour émettre par son cœur profond des souhaits pour tous les êtres de la terre sans distinction, et en particulier ceux avec lesquels on a des difficultés relationnelles. De plus l'ouverture constante du cœur aux autres procure en soi un état de bien-être et d'amour qui élève notre esprit dans la pureté, et le rapproche de l'éveil par le retour d'ondes bénéfiques.

Le Gyalwa Karmapa, maître bouddhiste tibétain, a dit « il vaut mieux méditer tous les jours cinq minutes avec un esprit plein d'amour et de compassion pour les autres, que toute une vie sans cette compassion ». Car c'est l'intention, la motivation positive avec laquelle on médite qui est importante et qui avec la régularité apporte une efficacité certaine.

### *La question*

*La question n'est pas de savoir si je suis aimée,  
Parce que je sais l'être de cette immense fraternité  
Baignée de l'amour céleste,  
Mais de savoir si j'aime à mon tour.*

## *Partage*

*L'amour est un état de rayonnement  
Sans destination particulière,  
Sans objectif et sans attache,  
Sans affection car sans implication.  
Il passe se répandant partout  
De la même façon  
Dans la communion chaleureuse,  
Enveloppante et réconfortante.*

## 2) La communication avec l'esprit cosmique dans la voie de l'éveil

Il ne faut pas perdre de vue que le but de la méditation est l'éveil spirituel, la voie de la découverte de soi dans sa perception de l'ultime réalité, dieu. Ce qui nous ramène vers les paroles du Christ « **trouvez dieu d'abord et tout le reste vous sera donné par surcroît** », car l'esprit a la capacité de tout créer à l'inverse du mental.

La foi et la dévotion dans la confiance et l'élan du cœur qu'elles procurent alliées à une union du corps et de l'esprit favorisent la communication entre l'esprit individuel et l'esprit céleste. Un instant de liberté de l'esprit peut suffire à provoquer l'éveil chez quiconque, à condition d'oublier totalement son égo pendant ce laps de temps, et de se trouver dans un état de bonheur authentique passager.

### La foi

Quand on a vécu l'esprit en soi ou à travers le regard de lumière de quelqu'un d'autre on en connaît la nature, mais celui qui ne l'a pas vécu ne peut que l'imaginer.

Néanmoins si d'une façon ou d'une autre il arrive à acquérir la **confiance** en l'état d'amour de l'esprit, à avoir la certitude de son existence, cette confiance et cette certitude lui permettent de le visualiser, de s'identifier à lui dans son cœur, et elles développent une foi inébranlable qui se fortifie dans la méditation.

## La dévotion

La dévotion signifie l'élan du cœur envers un maître, un sage, un enseignement ou un objet sacré. C'est reconnaître la nature profonde de l'esprit dans les qualités particulières d'un maître à travers un sentiment progressif de confiance, de respect, d'admiration naturelle et d'amour. C'est aussi voir la perfection de l'esprit dans l'enseignement et dans la réalisation matérielle d'objets sacrés. La valeur de l'objet ne se situe pas dans sa beauté esthétique même si elle est recherchée, mais dans le reflet de la perfection de l'esprit qu'il renvoie.

A travers la beauté qu'elle soit esthétique ou de qualités d'âme, dans la dévotion transparaît toujours la perfection de l'esprit qui suggère l'amour dans l'élan du cœur sur le chemin de l'éveil.

### *Un cœur à cœur exceptionnel*

*D'un amour sans égo et sans but  
Juste celui de s'unifier en esprit de tendresse  
Dans la liberté intérieure de la vérité cosmique.  
Partant d'une simple générosité du soi profond  
Pour un moment d'éternité dans un présent apaisé,  
Et gai de « la présence » rendue possible  
Par la maturité spirituelle mutuelle,  
Rendant réceptif et sensible à la reconnaissance  
Dans une union sacrée à la complicité spontanée  
En référence à la véritable nature de l'éternel,  
Bouleversant au sortir de ce moment d'éveil  
La part d'humanité restée en nous,  
Touchée par un désir de continuité  
De cet instant révélateur de vie,  
Au risque de créer un nouvel attachement  
Qui nous ramènerait dans ce monde chargé d'égo.*

## L'union du corps et de l'esprit

Si le ciel porte la lumière, la terre est un être vivant qui nourrit, soigne, et enchante le corps et l'âme. Dans la création terrestre tout est vivant dans une interdépendance répondant à la loi d'amour cosmique.

Dans la méditation seuls les centres spirituels du cœur à la tête semblent sollicités, ce qui ne signifie pas qu'il y ait une rupture entre le physique et le spirituel bien au contraire, puisqu'il s'agit de s'harmoniser avec les courants telluriques et cosmiques dans un équilibre entre le corps et l'esprit.

Le corps et l'esprit sont unifiés pour former une entité sans laquelle il n'y a pas de réalisation spirituelle possible. Le bonheur est dans l'unité. Quand les énergies circulent librement dans tout le corps physique, la spiritualité s'éveille d'elle-même en l'être humain par la rencontre et la fusion des énergies de la terre avec les énergies du ciel.

Ce sont les émotions liées au mental et les conditionnements en tous genres qui créant des blocages sur les parcours énergétiques nous coupent de ce bienfait, et nous obligent à rechercher dans des disciplines physiques et dans la méditation un état qui à l'origine est naturel en tous.

### La communication

La communication ne doit intervenir qu'à un stade avancé de la méditation où le système nerveux est capable d'absorber la charge électromagnétique de l'énergie cosmique sans créer de dommage, c'est-à-dire dans un état d'esprit totalement positif en union avec le corps. L'âme cosmique descend par le chakra coronal au travers de la fontanelle alimenter le point Bindu situé au centre de la tête et appelé le point de dieu. L'âme individuelle de l'humain se tient derrière le front à l'hypophyse.

Elles se rencontrent dans la méditation pour procurer la conscience suprême de l'état divin, la réalisation du soi. Les centres spirituels entrent en action dans la méditation.

Le plexus cardiaque concentre l'énergie et permet de dissoudre certaines tendances d'émotions négatives dans la transcendance. Le chakra coronal reçoit la lumière et le son cosmiques, et représente la porte de sortie de notre esprit dans la conscience cosmique.

Le centre du 3<sup>ème</sup> œil est à la base de la formation de la vision du monde invisible. L'inspiration et l'expiration aident à déplacer l'énergie, mais oublier la respiration si elle devient un obstacle à la concentration.

- *Pratique*

- Concentrer par la méditation l'énergie d'amour dans le cœur au milieu entre les deux mamelons,

- Puis la faire monter sur une inspiration dans le cerveau,

- Sur une expiration la projeter par le chakra coronal en une boule d'énergie blanche le plus haut possible dans le ciel.

- Puis sur une inspiration avec l'imagination et la visualisation la faire redescendre chargée de lumière et entrer par le chakra coronal ouvert,

- Expirer en imaginant l'énergie se répandre dans le cerveau en un nuage d'énergie et dynamiser le point Bindu et les glandes hypophyse, épiphyse de part et d'autre de ce point, en les faisant rayonner et communiquer entre eux tous.

- Ainsi le ciel communique avec l'âme humaine. Maintenir cette communication un moment, dans la quiétude et la plénitude.

- Puis laisser s'écouler l'énergie jusqu'au chakra racine. Remonter ensuite au nombril à l'avant du corps, et l'entourer d'un mouvement de spirale pour éviter tout surplus d'énergie au bas du corps. La descente de l'énergie céleste au chakra racine peut mettre en mouvement l'énergie kundalini.

- L'expérience même de l'éveil est individuelle, elle varie suivant l'état spirituel, les aspirations, la constitution de chacun. Certains verront une lumière, d'autres une étoile, de couleur blanche, bleue, ou dorée etc... ou peut-être un œil.

Ce qui importe c'est d'entrer dans la lumière ou dans l'œil qui se présente, vivre l'état divin dans l'illumination et l'amour infini, suivi d'une modification définitive de l'état de conscience.

Car qui a vu une fois l'esprit ne peut plus jamais l'oublier, même s'il reste encore en lui des scories. La sagesse s'installe avec le temps et la maturité. Car d'ores et déjà finit le sentiment d'incomplétude, et cesse l'illusion de la séparation. L'autre est aussi moi.

L'éveillé a le souci des autres qu'il porte dans son cœur comme une mère porte ses enfants, sans préoccupation de reconnaissance ni d'orgueil puisqu'il sait ne pas être l'auteur de ses actes.

Il abandonne toute appropriation et devient un canal par lequel s'écoule la compassion. Il reste serein dans l'adversité et désamorce les conflits par les qualités de l'âme qui se sont éveillées en lui.

### *Le visage de dieu*

*Douceur, tendresse et spiritualité,  
Retrouver l'esprit cosmique par la communion des cœurs,  
S'y fondre et s'y confondre dans la plénitude et la conscience,  
Oubliant le temps, oubliant la pensée,  
Oubliant jusqu'à même son identité,  
Et redescendre au milieu des siens  
Le visage dans un halo de lumière,  
Le regard clair écoulant la vie,  
Le geste calme,  
Et l'esprit empli de paix et de bienveillance  
Dans un débordement continu d'amour pour tous,  
Dans l'oubli du passé,  
Dans l'oubli du souci et de la souffrance,  
Dans l'oubli de soi,  
Un être neuf au visage nouveau pour un autre destin.*

### **3) La fusion avec l'esprit cosmique dans la libération**

La méditation implique l'usage de méthodes jusqu'à leur dépassement une fois parvenu à l'état d'éveil qui nous fait « un » avec tout. A partir de ce moment aucune méthode n'est plus nécessaire car nous reconnaissons en nous l'esprit et faisons un avec lui.

Il suffit de se mettre en état de recueillement pour que surgisse notre être profond et retourner à l'esprit infini comme une vague rejoint l'océan. Cependant avoir vécu l'éveil ne signifie pas être resté en union permanente avec les énergies célestes, car il faut pour cela et pour devenir un sage, encore méditer pour approfondir l'état de vacuité, de compassion profonde, atteindre la libération totale pour finir dans l'adoration de l'amour de dieu, en état fusionnel avec le divin.

### La vacuité

La vacuité c'est l'ouverture à la nature de toute chose dans la perception de l'esprit pur ou réalité absolue. C'est entrer dans un vide spatial, comme un espace de liberté sans limitation, de silence et de calme, de paix hors du temps dans un grand bonheur.

Un vide de tout contenu, pensée ou sentiment, où l'on se sent vivant dans une respiration céleste. Ce qui reste de l'individu après évaporation de sa nature égotique s'est unifié en l'esprit témoin, l'observateur, le soi. L'être humain qui atteint l'état de vacuité n'est plus soumis aux influences, ne connaît pas d'obscurité. Sa vision est claire, de conscience pure, dans un présent sans ombre d'un passé et où le futur n'existe pas. Dans cet état tout arrive, la question arrive, la réponse arrive, tout se fait sans notre intervention mentale.

### La compassion profonde

Quand on reste au sein de la vacuité, sorti de la dualité et que l'on voit les humains s'accrocher, se débattre, et souffrir inutilement à cause de leur ignorance des réalités sans aucune possibilité d'accès à la paix, naît en nous une vague de compassion profonde, un bouleversement dans un changement de conscience définitif, et un souhait à sortir les humains de leur vision erronée de la vie. La compassion c'est la sagesse qui s'allie à la puissance spirituelle pour aider. A partir du moment où après l'éveil la compassion s'allie à la vacuité l'esprit connaît le bonheur, il ne peut s'empêcher d'aimer sans distinction tous les êtres jusqu'à pardonner aux ignorants et aux fous qui créent la douleur dans le monde. Il est sorti du temps et de l'espace.

*Le lieu où le sage  
Exerce sa vigilance plus que personne,  
C'est celui où il n'est vu de personne  
À savoir son propre cœur.*

Confucius

### *La tendresse*

*La tendresse est l'expression  
Ultime de la voie du cœur,  
Elle voit et regarde sans juger.  
Elle n'est pas altérée par le mal  
Parce qu'au dessus du mal  
Elle rayonne sa bonté.*

### **La libération**

La libération c'est lâcher prise au dernier vestige de l'attachement quel qu'il soit, qui maintient l'esprit dans l'incarnation terrestre. L'amour pur et le bonheur immense que ressent le libéré dans la liberté de son cœur l'ouvre sur l'infini, la supraconscience, sans mental, ni intellect, ni égo, ni pensée, seulement la plénitude incommensurable de l'amour inconditionnel sans équivalence terrestre. Son esprit vit en union avec l'esprit cosmique. Il reçoit la lumière. Il est sorti du destin et de la réincarnation et devient un serviteur de dieu à l'écoute du monde, pour un retour définitif à l'esprit cosmique à la fin de sa vie terrestre.

### *La paix des libérés*

*Libéré est celui qui n'a gardé  
Dans son cœur et dans sa mémoire  
Que la part de dieu en chacun.*

### *Libération*

*Quand l'esprit se libère de l'illusion  
Il retourne à sa véritable nature,  
Dans un état de bonheur céleste  
Au goût d'éternité.*

## L'adoration

L'adoration comme on l'entend dans le monde humain n'est basée sur aucun fondement réel, ne repose que sur l'imaginaire de toutes sortes de croyances dont certaines religieuses, en tous cas sans conscience. Elle est le signe d'un aveuglement de l'égo dans la mentalisation humaine dont l'attachement et la passion. L'adoration des sages et des maîtres, des êtres libérés est toute autre.

Elle signifie reconnaître la présence permanente de la force divine à la fois dans son état d'amour inconditionnel, et dans ce que cette force nous donne la vie, nous nourrit, nous anime et nous assiste dans toutes nos actions en nous inspirant de sa justesse et de sa bonté fondamentale. Les sages rendent hommage à l'omniprésence et à l'omniscience qui caractérisent l'état divin, et par une immersion permanente dans l'infini aiment dieu d'un intense amour fait de respect et de reconnaissance à travers toutes ses manifestations, matérielles, humaines, spirituelles, et célestes.

### *Aimer dieu*

*Est rendre un hommage permanent  
Aux qualités de l'esprit,  
Sa noblesse, son intelligence, sa sagesse,  
Dans un hymne à la bonté et à l'amour  
En son reflet partout présent,  
Du plus ordinaire au divin  
Avec une ferveur renouvelée.*

## c) En fin de méditation

Dans la méditation l'âme se sépare du corps et flotte dans l'air, c'est pourquoi en fin de méditation il faut laisser le temps aux corps subtils de réintégrer le corps avant de se lever.

Pour la reprise de la conscience corporelle faire quelques respirations amples et profondes, et masser doucement les membres engourdis.

*La méditation*

*C'est aller à la rencontre de son cœur  
Pour communier avec l'universel.*

*Heureux*

*Heureux celui qui naît à son cœur  
La vie lui appartient,  
Car le cœur est la clef de toutes les portes,  
Il ouvre à toutes les facultés  
Sur simple volonté sans aucun danger,  
Car il est le divin.*

*Un cœur libre et aimant*

*Sorti de la tourmente  
Baigné de la sagesse des âges  
Pour rejoindre le divin.*

Nous pourrions terminer notre cheminement par le poème d'un auteur inconnu déjà repris dans d'autres ouvrages, et qui résume à lui seul l'ensemble de ce que représente la vie.

*Dieu est mon père*

*L'univers est mon chemin  
L'immortalité est ma vie  
La vérité est mon culte  
La forme est ma manifestation  
La paix est mon abri  
L'obstacle est ma leçon  
La joie est mon hymne  
Le travail est ma bénédiction  
L'ami est mon compagnon  
Le voisin est mon frère  
L'avenir est ma promesse  
L'ordre est mon sentier  
La perfection est ma destinée  
La nature est ma mère  
L'éternité est mon royaume  
La pensée est ma demeure  
L'amour est ma loi  
La conscience est mon guide  
L'expérience est mon école  
La difficulté est mon stimulant  
La douleur est mon avertissement  
La lumière est ma réalisation  
L'adversaire est mon instructeur  
La lutte est mon occasion  
L'équilibre est mon attitude  
La beauté est mon idéal.*

Auteur inconnu





# Conclusion

Plongé dans la matière et oubliant l'esprit, l'individu se cherche dans des occupations sans satisfaction durable. Il doit prendre conscience de sa double identité et de sa filiation divine pour retourner à ses origines célestes, source de son équilibre et de son bonheur. Il ne doit pas rester seul, isolé, car seul on n'est rien. Les autres font la diversité de nos expériences, de nos connaissances et nos réalisations. Ils nous enrichissent de leur esprit dans le partage.

Quand on parle des autres il ne s'agit évidemment pas de ceux qui se vautrent dans l'égoïsme et l'avidité, ou se complaisent à diviser. Il faut savoir s'entourer pour progresser, chercher toujours les meilleurs pour apprendre. Car tous nous avons besoin d'être enseignés, éduqués, pour aborder la vie en humain responsable et aimant, tous besoin d'une transmission car savoir c'est aussi pouvoir choisir sa vie dans le bonheur au lieu de la subir dans l'esclavage et la souffrance de son égo et des « hommes ».

Toutes les connaissances acquises sont un jour ou l'autre utiles à soi-même et aux autres. Il s'agit de se préparer avec patience à quitter la voie de l'égo, rétrécie, étouffante, où coexiste la violence, la souffrance dans un monde sans amour, et garder un état d'esprit de bonne volonté quoi qu'il arrive. Ne pas se laisser affaiblir par la tendance négative environnementale en se référant à la présence de l'esprit supérieur d'amour en nous. Se tenir à l'écoute des autres dans une conscience en éveil pour savoir toujours ce qui se passe autour de nous.

Penser à donner de son énergie d'amour car le bonheur de l'autre est aussi le nôtre, et au moment où l'on est dans l'amour on n'est pas dans la souffrance. Sortir de l'esprit de sacrifice qui n'est d'aucune valeur évolutive dans son rapport à l'égo.

L'idée que tous les problèmes existentiels naissent de la pensée de « l'homme » lui-même laisse à réfléchir. Quand nous comprenons que nous sommes tous responsables de la société dans laquelle nous vivons, et responsable de ce qui nous arrive en particulier, nous tâchons de vivre en conscience le moment présent pour éviter de nouvelles erreurs. L'humain possède en lui la capacité d'une vie heureuse et harmonieuse, mais ses désirs égoïstes, ses ressentiments, ses jugements créent en lui la douleur d'où il ne s'échappe que par la compréhension de la vérité dans son accès à la dimension divine. Beaucoup de malentendus sont nés d'informations fausses à travers les âges, des peuples païens aux croyants de toutes confessions.

Ceux qui sont engagés dans la voie spirituelle, ceux qui savent, ceux qui ont expérimenté l'esprit divin se doivent de dire la vérité qui nous concerne tous. Chacun aujourd'hui a le droit de savoir ce qui est longtemps resté caché par les maîtres, et déformé par les églises. Car la paix ne peut venir qu'en faisant cesser les mensonges qui continuent à entretenir les peurs et les conflits non seulement en l'être humain, mais aussi entre les peuples. Peu importe notre origine nous sommes tous des êtres humains et nous devons faire en sorte que tous trouvent la paix et l'harmonie dans un esprit d'universalité.

### *L'amour en finalité*

*L'amour est l'aboutissement de la vie,  
Des vies successives, des morts et des renaissances,  
Vers une nouvelle dimension et d'autres mondes,  
D'autres consciences, d'autres manifestations,  
D'autres êtres, vers encore plus d'intelligence,  
Pour toujours le retour à l'amour.*



# Bibliographie

Philippe RAGUENEAU,  
L'autre côté de la vie, *Editions Pocket*

Stanislav GROF,  
Quand l'impossible arrive, *Editeur Guy Trédaniel*

Pierre-Alain BERNARD,  
La théorie du tout, *Editions Le temps Présent*

Anita MOORJANI,  
Diagnostic incurable, mais revenue guérie, *Editeur Guy Trédaniel*

DWIGHT C. BYERS,  
Meilleure santé par la réflexologie des pieds, *Ingham Publishing, Inc*

Alexandre GRIGORIANZ,  
Prête-moi ton âme, *Editions Alphée. Jean-Paul Bertrand*

Mario MORGAN,  
Message des hommes vrais au monde mutant, *Editions J'ai Lu*  
Message en provenance de l'éternité, *Editions J'ai Lu*

La PORTE-PAROLE du CHRIST,  
Le Christ revient, il dit sa vérité, *Editeur Interkeltia*

Dan MILLMAN,  
Le voyage du guerrier pacifique, *Editions J'ai lu*  
Les aventures de Socrate, *Editions J'ai Lu*

Kathleen HON-YIN,  
Le petit livre chinois de l'harmonie et du bonheur,  
*Editeur Spiritual Boock France*

Pr Régis DUTHEIL et Brigitte DUTHEIL,  
L'homme super lumineux, *Edition Sand*

ALEXIS Ambre,  
Qui dit que la mort est une fin ? - *Editions Clair de terre*

TARTHANG TULKOU,  
L'ouverture à l'esprit, *Edition Dervy livres*

KALY, Initiation à l'harmonisation des auras et des chakras,  
*Editions Exergue*

Mantak CHIA,  
Energie vitale et auto guérison, *Edition Dangles*

CHOGYAM TRUNGPA,  
Méditation et action, *Edition Fayard*  
Shambhala, *Editions du Seuil*

BOKAR RIMPOCHE,  
La méditation, *Edition Claire Lumière*

Par Irina GORAINOFF,  
Séraphim de Sarov, *Edition Théophanie*,  
Desclee de Brouwer abbaye de Bellefontaine

Dr Olivier CHAMBON et William BELVIE,  
Expériences extraordinaires autour de la mort,  
*Editeur Guy Trédaniel*

Vicki MACKENZIE,  
Enfants de la réincarnation, *Editions Robert Laffont (J'ai lu)*  
L'enfant Lama, *Editions Robert Laffont*

Jeanine VAN CAMP,  
« Tu leur diras », *Editions Le Temps Présent*

Nicole CANIVENQ,  
L'arbre du choix, *Editions Le Temps Présent*

Sophie AMAN,  
Raconte, *Editions JMG*

Dr Christian TAL-SCHALLER,  
Laetitia, *Editions JMG*

Thomas CLEARY, Les secrets de la méditation,  
*Editions Jean-Claude Lattes, Pocket*

Anne et Daniel MEUROIS-GIVAUDAN,  
Récits d'un voyageur de l'astral, *Editions Arista*

Jean-Jacques CHARBONIER,  
Les sept bonnes raisons de croire à l'au-delà,  
*Editeur Guy Trédaniel.*

Dr Immanuel VELIKOVSKY,  
Mondes en collision, *Edition le Jardin des Livres*

Nicole MONTINERI,  
N'ayons pas peur de mourir, *Editions Accarias, L'originel*

Chritophe HEYES,  
La cosmologie quantique et spirituelle,  
*Editions La Providence*

Claude LAURENT,  
Guérisons et enseignement de Maître PHILIPPE,  
*Edition Le Mercure Dauphinois*

Sylvie DETHIOLLAZ - Claude Charles FOURRIER,  
Etats modifiés de conscience, *Editions Favre*

George CHAPMAN,  
Chirurgien de l'au-delà, *Editions Fayard*

Preston DENNET,  
Guérisons extraterrestres, *Editions Trajectoire*

Gérard VIGNERON - Françoise MARIE,  
Trances médecines de l'âme, *Editions Le Souffle d'Or*

Elisabeth HAICH,  
Initiation, *Editions J'ai lu*

Lynn V. ANDREWS,  
Femme chamane, *Editions J'ai lu*

Olga KHARIDITI,  
La chamane blanche, *Editions Pocket*

Ema'a Drolma Mata-Muriel DURAND,  
Femme chamane, *Editions Le Souffle d'Or*

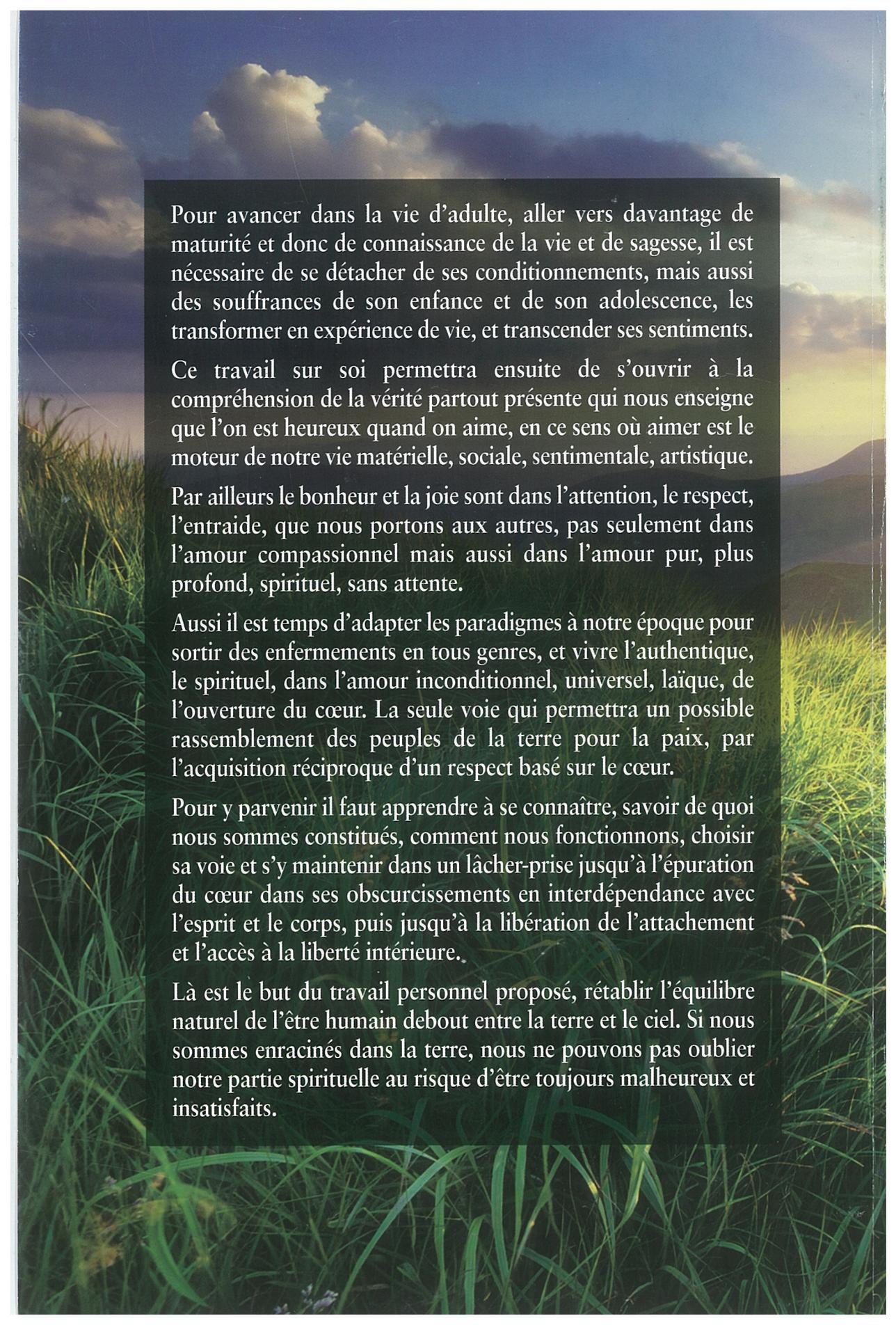
Reshad FEILD,  
La voie invisible, *Editions Ramsay*

Nicole DRON,  
45 secondes d'éternité, *Editions Kymso*

SGDL N° 2015-10-0151  
Dépôt légal : Mars 2016  
Imprimerie des Alpes  
5, rue des Silos, 05000 Gap







Pour avancer dans la vie d'adulte, aller vers davantage de maturité et donc de connaissance de la vie et de sagesse, il est nécessaire de se détacher de ses conditionnements, mais aussi des souffrances de son enfance et de son adolescence, les transformer en expérience de vie, et transcender ses sentiments.

Ce travail sur soi permettra ensuite de s'ouvrir à la compréhension de la vérité partout présente qui nous enseigne que l'on est heureux quand on aime, en ce sens où aimer est le moteur de notre vie matérielle, sociale, sentimentale, artistique.

Par ailleurs le bonheur et la joie sont dans l'attention, le respect, l'entraide, que nous portons aux autres, pas seulement dans l'amour compassionnel mais aussi dans l'amour pur, plus profond, spirituel, sans attente.

Aussi il est temps d'adapter les paradigmes à notre époque pour sortir des enfermements en tous genres, et vivre l'authentique, le spirituel, dans l'amour inconditionnel, universel, laïque, de l'ouverture du cœur. La seule voie qui permettra un possible rassemblement des peuples de la terre pour la paix, par l'acquisition réciproque d'un respect basé sur le cœur.

Pour y parvenir il faut apprendre à se connaître, savoir de quoi nous sommes constitués, comment nous fonctionnons, choisir sa voie et s'y maintenir dans un lâcher-prise jusqu'à l'épuration du cœur dans ses obscurcissements en interdépendance avec l'esprit et le corps, puis jusqu'à la libération de l'attachement et l'accès à la liberté intérieure.

Là est le but du travail personnel proposé, rétablir l'équilibre naturel de l'être humain debout entre la terre et le ciel. Si nous sommes enracinés dans la terre, nous ne pouvons pas oublier notre partie spirituelle au risque d'être toujours malheureux et insatisfaits.