

LA SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN

Jean Roost

Table des matières

Présentation

Introduction

Première partie

Chapitre 1	L'être humain dans sa magnificence	p. 9
Chapitre 2	Tout sur l'aura	p. 13
Chapitre 3	Les 9 ultimes enveloppes	p. 25
Chapitre 4	Tout sur les chakras	p. 36
Chapitre 5	Un peu de physique	p. 50
Chapitre 6	La Psycho-Physique	p. 54

Deuxième partie

Chapitre 7	Les différentes méthodes de transformation	p. 56
Chapitre 8	Les mouvements philosophiques de l'Inde	p. 70
Chapitre 9	La pratique du Yoga	p. 78
Chapitre 10	La méditation : gestion du temps	p. 91
Chapitre 11	Patanjali : la référence incontournable	p. 95
Chapitre 12	Mécanique de la méditation	p. 99
Chapitre 13	La méditation moderne	p. 104

Troisième partie

Chapitre 14	Le retour au paradis	p. 111
Chapitre 15	Débloquer les chakras	p. 115
Chapitre 16	Le rôle des cinq sens	p. 121
Chapitre 17	Le chemin du retour	p. 125



Parler de sérénité en cette période où tout va si vite peut sembler déplacé ou même inconscient.

Que dit le dictionnaire ? Sérénité se dit de l'attitude d'une personne calme, exempte d'inquiétude, de passion.

Synonyme : placide.

Pas très convaincant !

La sérénité n'a rien à voir avec la placidité ou le calme et l'ennui. Elle n'est pas non plus une émotion. Idéalement c'est un état d'être stable que rien ne peut ébranler : autrement dit une maîtrise de soi acquise par la pratique de la vie et surtout par une compréhension de l'univers.

La sérénité, au-delà des catégories, des jugements, des comparaisons, est indépendante de tout attachement à quelqu'un ou à quelque chose : autrement dit c'est un état de liberté inconditionnelle. De plus, il est accessible à chacun de nous, mais il exige, avant toute chose, d'accepter ce qui EST.

Les traditions orientales (tradition signifie ce qui est valable en tout temps) nous disent que l'homme peut atteindre et conserver de son vivant, un état d'unité constant avec l'univers.

Depuis Aristote nous sommes conditionnés par la dualité : tout ce qui est manifesté doit être identifié comme blanc ou noir ! Il n'y a pas de milieu. Prétendre que le rose ou le gris n'existe pas est un non-sens. Et pourtant nous fonctionnons quotidiennement en excluant une troisième possibilité.

Dans le monde manifesté il n'y a que la lumière et l'espace qui sont absolus, mais c'est un postulat scientifique car nous ne voyons pas que l'espace cosmique est infini. Et la lumière non plus : nous ne percevons que les objets matériels dans l'espace.

La vision dualiste, excluant une troisième possibilité est à l'origine des comportements aberrants de l'être humain qui en vient à vouloir dominer, exploiter, commander son semblable. De plus, son désir de vouloir toujours davantage provoque des situations comme celles que nous vivons actuellement : excès de pouvoirs en tous genres (pour une minorité), pollution, misère, faim, guerre, pour une majorité.

La fusion, dans ce cas, n'est pas d'enlever à ceux qui ont trop pour donner à ceux qui manquent, mais de comprendre avant tout que nous sommes tous interdépendants. Personne ne peut – même inconsciemment – asseoir sa sérénité sur la misère de son semblable. La fusion s'opère par le partage librement compris et par l'apprentissage de la diminution de ses besoins.

Personne, à part moi, ne peut m'apporter l'essentiel : c'est une terrible illusion de croire qu'un autre être puisse nous conduire au Samadhi, au 7^e ciel, au Nirvana, ou extinction de l'Ego.

Voilà le troisième ouvrage que je vous propose. Les deux précédents étaient centrés sur le Yoga. Celui-ci réunit tout ce que compris – intégré ou non – sur la vie.

L'objectif que je me suis fixé en écrivant ce manuel est de livrer le fruit de toute une vie de recherche : offrir au lecteur un maximum de méthodes pratiques afin que nous soyons de plus en plus nombreux, ici-bas, à vivre dans la sérénité.

INTRODUCTION

Il n'y a pas de monde objectif mais seulement un univers formé de champs d'énergie que nous ne pourrons jamais connaître, émanant de l'Inconnaissable. Ses divers noms dans l'histoire: Dieu en Occident, Brahman en Inde, Chi en Chine, Pneuma en Grèce.

Avant toute chose il est indispensable
d'apporter une réponse à certaines questions
plus générales:

1. Qu'est-ce que l'univers dans lequel nous vivons ?
2. Comment les autres civilisations ont elles répondu aux questions essentielles ?

Et parmi celles-ci il y a par exemple:

3. Que suis-je venu faire sur terre ?
4. Qu'est-ce que la mort ?

Que faut-il pour que l'univers existe?

1. De la lumière

2. De l'espace

3. De la gravité

4. Du temps.

La lumière

«La source de l'univers est Lumière.»

C'est l'élément essentiel : sans la lumière du Soleil par exemple il n'y aurait pas de vie sur la planète. La lumière est la trame *invisible* de l'univers dont le Soleil est le représentant visible. Pour que le monde se manifeste il faut obligatoirement son contraire: l'obscurité.

La magie du monde manifesté est qu'il est formé de combinaisons infinies de lumière et d'ombre. Selon la quantité de l'une ou de l'autre l'apparence, de ce que nous voyons, change. Sans différenciation pas de jeu, pas de tension.

Selon les astrophysiciens il y a quinze milliards d'années s'est produit le, *Big-bang*, une incroyable émission de lumière.

Définition: *lumière vient de luminaria = flambeau et lumen = lumière, ou «embouchure d'un cor». 1. Ce qui brille, ce qui éclaire (l'âme, l'esprit). 2. Ce qui éclaire naturellement les objets et les rend visibles. La lumière est constituée d'ondes électromagnétiques et sa vitesse de propagation - dans le vide - est d'environ 300.000 km. à la seconde. On peut aussi la considérer comme un flux de particules énergétiques dénuées de masse appelés photons.*

Le Soleil - manifestation tangible de la lumière - est indispensable à la vie sur terre. A nos yeux sa lumière devient visible seulement quand elle se réfléchit sur un objet suffisamment dense pour renvoyer ses rayons.

Ensuite, pour passer de l'invisible au visible, la lumière se diffracte en douze couleurs fondamentales, du rouge à l'écarlate, ce qui représente chaque fois une diminution de l'intensité lumineuse. Puis vient une nouvelle division, en *nombres*, cause de l'infinie diversité des formes de la manifestation.

Enfin, en se ralentissant encore, la lumière peut générer toutes sortes de manifestations que nous appelons *énergies*: électriques, magnétiques, atomiques, psychiques, émotionnelles, (positives quand elles contiennent encore des parcelles de lumière et négatives quand elles en contiennent moins).

Les mystiques, peu importe leur religion, réellement parvenus à l'état d'Illumination, ont dit:

«Nous sommes lumière»

Ce que la tradition de l'Inde nomme Atman, ou absolu humain, C. G. Jung l'a appelé le Soi: c'est ce terme qui sera utilisé tout au long de cet ouvrage pour signifier notre essence.

En résumé trois sources génèrent la vie en nous:

1. La lumière du Soleil, qui nous irradie et nous permet de rayonner.
2. L'atmosphère de notre planète qui est, sur le plan subtil, son enveloppe éthérique; ce que le Yoga nomme *Prana*.
3. Tout ce que nous recevons du monde extérieur dans lequel nous baignons et qui nourrit constamment notre univers intérieur à travers nos sens.

La lumière est qualitative: elle nous traverse mais nous ne pouvons la stocker. Plus nous serons transparents, plus nous serons rayonnants.

Le *Prana* est quantitatif; il imprègne tout ce qui est sur la planète. Nous pouvons l'accumuler à volonté, principalement par la respiration, les sens, l'eau et les aliments.

En conclusion, nous pouvons dire que nous sommes des êtres infiniment complexes, composés, à partir du physique, de couches de densités de plus en plus subtiles, jusqu'à la dernière qui est *lumière* pure, invisible, éternelle, omniprésente.

L'espace

Sans espace pas de distance. L'espace est donc primordial à la création. Il est omnipuissant, puisque sans lui pas de cosmos, il est omniprésent puisque partout à la fois en même temps.

Le temps

Le temps coule du passé au présent sans jamais s'arrêter. Il est le point de repère du changement. Sans lui nous ne pourrions-nous situer dans notre mental: nos souvenirs ne pourraient être classés et ainsi nous ne pourrions rien apprendre.

La gravité

Elle nous empêche de flotter dans le cosmos et de plus elle maintient la distance entre les corps célestes, humains ou choses.

Qu'est-ce que la création?

Partant de ces considérations qu'est-ce que la Création?

A partir d'un magma de particules subtiles invisibles, il faut, pour que la manifestation ait lieu, un élément d'une autre nature venant en contraste: l'ombre. L'ombre s'épaissit au fur et à mesure du ralentissement de l'onde lumineuse jusqu'au noir.

Quelques conclusions intéressantes découlent de ce qui précède:

1. La source de l'univers manifesté EST lumière en tant qu'onde absolue.
2. Il ne peut y avoir de manifestation sans une dégradation de cette lumière originelle. Grâce aux ténèbres nous pouvons distinguer la lumière. Rien n'est bien ou mal, il n'y a que des nuances, nées de l'infinité des longueurs d'ondes.
3. Nous, les êtres humains, sommes composés en essence de cette lumière absolue et si notre corps est visible c'est dû au fait qu'il réfléchit la lumière, étant suffisamment dense pour l'empêcher de le traverser.
4. La création ne s'est pas produite une fois pour toutes: elle continue sans cesse: selon les astrophysiciens, l'univers est d'une part en continuelle expansion spatiale et en même temps il se complexifie sans cesse. L'homme vivant est composé de champs d'énergie de même nature que le cosmos.
5. Nous sommes, dans le système solaire où nous vivons, limités à une vitesse de 300.000 km. par seconde. Par le fait que ce n'est pas un absolu, nous sommes dans un espace où le temps coule. Si nous allions plus vite que la lumière solaire, la relativité temporelle serait abolie: nous serions partout à la fois en même temps.

Nous pouvons donc déduire que la mort n'est que le passage d'un état visible, dominé par le temps, à un état où nous redevenons invisibles, c'est-à-dire de la lumière pure.

Conclusion: en tant qu'essence consciente nous sommes lumière, donc immortels, puisque nous allons assez vite pour être partout à la fois. L'incarnation a pour objet de nous le faire vivre réellement en étant dans une continuelle extase. La peur de la mort en tant que non existence, n'a plus de sens pour celui qui est totalement conscient.

CHAPITRE 1

L'Être humain dans sa magnificence

Don Juan Matus: «Nous sommes des êtres lumineux, des êtres qui perçoivent. Nous sommes une conscience, nous ne sommes pas des objets, nous n'avons pas de solidité. Nous sommes sans attaches. Le monde des objets et des solides n'est qu'une façon de faciliter notre passage sur terre.»

«Histoires de pouvoir» de Carlos Castaneda.

Corps physique

Dès la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde la grande aventure de la vie débute. Un nouvel être va se former en quelques semaines, ce qui représente une vitesse incroyable quand nous songeons au nombre de cellules créées. Une fois né, il faudra une vingtaine d'années pour parachever la croissance physique.

Très vite après la conception les premières cellules vont se diviser en trois feuillettes:

1. L'ectoderme qui deviendra la peau, le système nerveux et les organes sensoriels.
2. Le mésoderme est à l'origine des muscles, du squelette, du sang, du système vasculaire et génito-urinaire.
3. L'endoderme va se transformer en foie, poumons et tube digestif.

Ne pas se fier aux apparences

L'être humain arrive, à sa naissance, muni d'un bagage génétique - combinaison unique des deux parents -, ainsi que d'un apport personnel, fruit de tout ce qu'il a engrangé durant ses multiples incarnations.

À travers l'enveloppe *causale* presque immortelle (elle subsiste jusqu'à la dernière incarnation), nous conservons la mémoire de tout ce que nous avons vécu.

Une incarnation représente un tout petit chapitre d'une incroyable histoire personnelle, commencée il y a des millions d'années, à laquelle s'ajoute toute l'évolution génétique, depuis l'amibe jusqu'à nous.

Malheureusement la descente dans un corps représente pour l'être une telle densification qu'à la naissance il en perd la mémoire. Le bébé ne possédant pas les moyens de s'exprimer avant plusieurs années, il ne peut dire qui il était avant cette incarnation. Enfin, le modèle représenté par les parents et la force de l'éducation va progressivement créer un brouillard qui lui fera oublier complètement qui il était.

Le corps: condensation maximum

Le corps physique, seule partie visible de l'être humain, se présente en quatre secteurs distincts ayant chacun une fonction bien définie:

1. La tête, véritable coffre-fort, dure à l'extérieur et molle à l'intérieur, renfermant les organes les plus précieux; le système nerveux central et les organes sensoriels.
2. Le thorax semi-mobile comprenant principalement les poumons, afin de permettre la respiration.
3. Le bassin/ventre, centre de gravité, mou à l'extérieur mais le plus énergétique à l'intérieur, véritable usine de transformation de la nourriture et siège des réactions émotionnelles.
4. Les quatre membres permettant le déplacement, d'où l'importance de la mobilité des quatre points d'attaches que sont les hanches et les épaules.

Qui est l'Homme?

Par sa position verticale l'homme se distingue de toutes les autres créatures. Il se trouve au sommet de l'évolution par le fait qu'il a conscience d'être conscient. S'il est aisé de distinguer l'animal du végétal, comment procéder pour différencier l'animal de l'homme?

Grâce à la position debout l'homme a pu se servir de ses mains, fabriquer des outils et créer des objets: cela lui a permis d'aller au-delà d'une simple survie du corps. Enfin par le pouvoir de conceptualiser, il a développé la possibilité, à travers des codes comme le langage, de transmettre les connaissances autres qu'instinctives.

Ses sens n'étant plus uniquement utilisés pour sa survie, il les a affinés à l'extrême, développant ainsi les arts, la science, la culture.

Les Règnes: une continuité

L'homme est en miniature ce qu'est l'univers en infini et nous allons retrouver les mêmes éléments.

1. Espace/Ether: l'homme conscient, pleinement éveillé; actif.
2. Air: l'homme habituel, vivant dans son mental; réactif.
3. Feu: l'animal, non conscient de lui-même; instinctif.
4. Eau: le végétal, vivant dans le coma; végétatif.
5. Terre: le minéral, apparemment mort; assimilatif.

Remarque: *ce qui unit les cinq états, c'est quelque chose d'invisible qui se nomme la VIE: cette vie - que nous pourrions appeler champ énergétique -, existe à tous les niveaux puisque même le minéral réagit à l'acide en se contractant.*

Pour avoir une compréhension globale de l'univers il est indispensable de procéder par analogie, de comparer ce qui se ressemble. Les cinq éléments nous serviront de référence car nous les retrouverons dans tous les domaines.

Idéalement une existence accomplie se déroule traditionnellement en Orient, en douze étapes de sept ans, divisées en quatre parties de vingt et un ans.

L'Univers psychique

Le mental, plus insaisissable encore que le physique, est composé de tout ce que nous avons vécu lors de nos incarnations successives mis en mémoire dans le corps causal.

Le système nerveux central, véritable radar, capte les *stimulis* en provenance du monde extérieur puis le système autonome se charge de mettre en route les mécanismes nécessaires à la survie. Si nous ne disposions que de ces instruments, nous serions parfaitement adaptés à la vie sur la planète, comme les animaux.

La conscience de soi-même ainsi que le développement du langage nous distingue des animaux car nous pouvons créer et détruire.

En raison notamment de la mémoire nous déclenchons constamment des réactions inadéquates par rapport à la réalité présente. Expliquons cela: notre mental enregistre - consciemment ou non - 24 fois par seconde aussi bien l'ambiance, l'émotion, les divers mouvements, les sons, les sensations tactiles les odeurs, les goûts notamment. A l'origine uniquement pour la meilleure survie.

La complexification de notre système nerveux central nous permet d'avoir des concepts, d'imaginer, donc finalement de créer quelque chose qui n'est pas encore là, dans le monde extérieur. Malheureusement, et c'est le problème d'une majorité, nous sommes en général tellement subjugués par notre mémoire que nous cherchons avant tout à posséder du tangible et à nous sécuriser.

Modifier la réalité demande des efforts, de la force, alors que créer ce que nous désirerions voir matérialisé, ne demande que de l'imagination, de la concentration, de la confiance et du temps.

CHAPITRE 2

Tout sur l'aura

Définition: *l'aura est formée de six couches distinctes, englobant le corps physique, exactement comme l'atmosphère entoure la planète. Ces enveloppes sont aussi indispensables pour le corps que la couche d'air pour la terre.*

Chacune de ces enveloppes a une fonction vitale. Nier leur réalité par le fait qu'elles sont invisibles à l'œil est un non-sens scientifique: nions-nous l'existence de l'air que nous respirons parce que nous ne le voyons pas!

En raison de sa faible densité l'*aura* ne peut réfléchir les rayons de lumière. Ses trois caractéristiques sont:

1. La couleur, variant selon les enveloppes et selon l'état d'esprit de la personne.
2. La texture, formellement semblable au corps mais plus subtile.
3. Les lignes de forces, réseau par lequel l'énergie, en provenance de l'environnement, des planètes et du soleil, est convoyée à l'intérieur du corps.

Les 6 premières couches

1. Le corps fragmentaire ou petit corps

Cette première couche de quelques millimètres d'épaisseur épouse complètement la peau, comme une combinaison. C'est le véhicule, faisant partie du corps éthérique, nous permettant de percevoir le monde environnant, par le 5e sens, le tact.

Voilà ce que nous percevons suivant où se place la conscience:

1. Si elle se trouve à l'intérieur nous avons des informations sur notre état d'être. Nous disons communément «Jeme sens bien, ou mal, dans ma peau».
2. Si elle se tourne vers l'extérieur cela nous renseigne au niveau subtil: ce que nous percevons de notre environnement et des différentes ambiances.
3. Si elle se place au niveau de la peau c'est la sensation des vêtements que nous portons.

Le petit corps nous renseigne sur l'environnement, les êtres et les choses, par l'analyse vibratoire de plus ou moins: autrement dit par la polarité. La fonction de filtre du petit corps est à la fois protectrice par rapport à certaines émissions venant de l'environnement, et très utile pour absorber la lumière qui est notre principale source de vitalité et de magnétisme.

Si la conscience baisse à ce niveau on a l'impression de se ratatiner, de se rider vers l'intérieur: les perceptions du monde se faussent, on se sent de plus en plus enfermé dans sa «bulle».

Quand nous devenons trop inconscient à ce niveau-là, il s'installe une sorte de viscosité que nous pourrions comparer à de la poussière qui se colle à la peau (comme de l'électricité statique venant parasiter ce corps). Elle peut l'envahir complètement, le déstructurer et le mettre en lambeaux, ce qui l'empêche de fonctionner comme un filtre énergétique. Cela se manifeste par l'état de fatigue que nous ressentons quand nous sommes dans la foule ou dans une ambiance désagréable.

L'expression courante que nous employons en disant «je me sens mal dans ma peau» est en réalité «je ne suis pas bien dans mon petit corps».

Le tabou général concernant le toucher est si fortement marqué dans notre société que, depuis que nous étions petits, nous avons abandonné l'usage de cet instrument extrêmement sensible. Combien de fois n'avons-nous pas entendu: «Ne touche pas ça, c'est sale!» ou, «Ne te touche pas!».

Quand la conscience est bien placée dans le petit corps on peut modifier la relation avec les autres, ou avec les objets, et vivre dans un environnement constamment agréable puisque nous le gérons, au lieu de le subir.

Le petit corps est lié vibratoirement au signe astrologique des *Poissons*. Nous en présenterons donc les caractéristiques.

L'habitude que nous avons de dire: «Je suis de tel ou de tel signe» est une imposture. Nous pouvons tout juste dire: «Il y a telle vibration dans mon ciel de naissance». Si cette dynamique n'est pas incarnée dans le réel elle se manifestera en négatif.

Autrement dit, il s'agit, quand une vibration nous irradie, de savoir la recevoir et surtout la gérer: cela n'est pas automatique du tout. Chacun peut très bien transformer une vibration bénéfique en maléfique, autant pour lui que pour les autres.

C'est pourquoi nous mentionnerons maintenant, aussi bien l'aspect intégré et positif d'un signe, que son aspect non intégré et négatif. À chacun de se reconnaître!

Les qualités des *Poissons* sont: la compassion et le sacrifice, des qualités médiumniques, une imagination débordante, une incroyable capacité d'adaptation aux ambiances.

L'aspect non intégré du signe des Poissons entraîne cette tendance à ne plus s'occuper que de sa petite personne: extrêmement sensible aux entités, la personne perçoit quantités de choses négatives, et elle se laisse influencer. Un travail de recentrage est nécessaire: se placer dans son *Hara*, bas-ventre, et cesser ainsi de tout recevoir dans le plexus solaire. La pratique des arts martiaux, du Yoga, ou de tout autre exercice physique conscient, sera hautement bénéfique.

Ajoutons pour terminer le bienfait des caresses: c'est le moyen naturel le plus efficace et agréable de redonner sa plénitude au petit corps, à condition de ne pas mélanger ce contact à des rapports de force entre les sexes.

2. Le corps éthérique

Le corps éthérique s'emboîte comme une poupée russe autour du petit corps et il a une taille variable selon son état: entre presque rien et plusieurs dizaines de centimètres.

Cette enveloppe a pour tâche principale de transformer l'énergie potentielle de l'atmosphère - ou *Prana* - en énergie vitale pour nourrir le physique: sans elle nous serions sans vie. D'autre part ce corps sert de relais sensoriel jusqu'au système nerveux central.

Il fait également office d'amortisseur, placé comme il est, entre le corps et les autres véhicules. Sa texture est délicate et il peut facilement être endommagé. S'il est en mauvais état, la santé s'en ressentira. C'est cette enveloppe qui, après la mort, peut être perçue par les personnes sensibles comme fantôme ou apparition.

Par analogie, nous pouvons dire que l'atmosphère entourant la terre - et où se trouve le *prana* que nous respirons - c'est son corps éthérique. Voici une première interconnexion avec le cosmos.

Chacun des six corps de l'*aura* peut se «dégonfler» en se contractant contre le physique. Le contact avec la foule, la promiscuité continue dans des ambiances malsaines ou encore des contacts avec des personnes négatives, «râtinent» l'*aura* jusqu'à son point extrême d'élasticité.

Pour récupérer nos perceptions il nous faut d'abord replacer la conscience dans le petit corps: une fois défroissé le corps suivant se regonfle. Plus les forces subies étaient pénibles plus il est difficile ensuite de retrouver la détente et moins nous captions de lumière.

La couche éthérique proche du petit corps nous permet de ressentir les ambiances: c'est elle, par exemple, qui nous procure ce sentiment de bien-être au contact de la nature.

L'éducation va brimer ce besoin chez l'enfant consistant à avoir envie de bouger, de sauter, de danser, sans raison apparente.

D'autre part les conventions et les prescriptions culturelles nous entraînent, à force d'injonctions, à rester sérieux: il est inconvenant de bouger sans cesse et surtout de manifester de l'enthousiasme. De plus les autres nous traitent comme si nous étions des objets et non comme des êtres vivants ayant leurs propres intentions et leur spontanéité.

Dans des cultures différentes de la nôtre - africaine par exemple - les gens sont habitués à bouger, à entrer en relation, à échanger au niveau éthérique. Cet échange est une nourriture énergétique.

Alors que chez nous on laisse une distance de sécurité, on se protège et on échange à un niveau social et non énergétique en laissant les sphères astrales, physiques, le petit corps en dehors de l'échange. Les paramètres émotionnels sont ignorés et laissés dans la sphère privée de l'autre. Le corps éthérique en temps qu'interface avec le corps astral peut être sujet à deux perturbations:

1. Le corps astral - ou émotionnel - pompe de l'énergie dans le corps éthérique pour dramatiser la situation,
2. Il crée des contraintes visant à obliger les autres à exprimer des sentiments et à manifester des attitudes qu'ils ne ressentent pas.

Finalement le corps éthérique se rigidifie et perd sa dynamique.

Les qualités du **Verseau** seront à mettre en œuvre, si la conscience demeure présente à ce niveau: vision planétaire, recherche de communication et de communion avec tous, créativité sur le plan technique. Dons pour la psychologie, inventivité.

Dans l'aspect négatif du Verseau l'être est devenu si fragile qu'il est physiquement délicat, faible, en mauvaise santé et mal dans sa peau: il manque de vitalité, tout effort est difficile. Dans cet état, toutes les méthodes de dynamisation seront bénéfiques, par exemple: Exercices de respiration Yoga, Arts Martiaux, Pranayama, Tai-Chi, etc.

3. Le corps astral

Le corps astral est, pour le clairvoyant, un véhicule formellement analogue au physique, entouré d'une aura éclatante de couleurs, composé d'une matière beaucoup plus fine que le corps, et dans lequel les sentiments, les passions, les désirs et les émotions sont exprimés. Son épaisseur varie en général de 20 à 30 centimètres. Il transmet au mental toutes les impressions subtiles perçues au contact du monde extérieur et agit comme un médiateur entre le physique et le mental. La nature du corps astral est d'être infatigable, il ne dort jamais.

Il se divise en trois couches:

1. Celle en contact avec l'éthérique nommée le bas-astral.
2. Celle du milieu qui est au cœur de l'aura puisqu'au-dessous il y a l'éthérique, le petit corps et le physique. Et au-dessus l'enveloppe astrologique, mentale et causale.
3. Celle du haut appelée aussi haut-astral.

La première couche est éduquée. Ce sont tous les interdits que nous recevons dans notre enfance afin de briser notre spontanéité. Exemples: «Ne pleure pas!» ou, «Ne dérange pas les adultes», ou encore, «Tais-toi!», etc.

La deuxième couche, le cœur de notre personne, est le lieu de nos sentiments les plus authentiques. Ils viennent du Soi, via l'enveloppe causale. C'est le lieu de notre vérité intérieure: cette couche est coincée entre les deux autres et il est rare qu'elle puisse s'exprimer.

Le haut-astral est aussi formée par l'éducation. Il se compose de toutes les prescriptions reçues par rapport à la culture dans laquelle nous vivons, de tous les comportements que nous devons manifester au niveau émotionnel pour être considéré comme «normal».

En résumé nos véritables sentiments vont être soit brimés par les interdits, soit modifiés par les conventions sociales. Une fois ce système bien intégré on parvient à une rigidification de ce corps qui devient comme une cuirasse afin de ne plus vivre ses émotions (même si elles sont positives). On devient *normosé*.

C'est un des jeux de notre culture qui peut nous amener à la folie, - ou à l'état maniaco-dépressif - en nous prescrivant d'avoir des émotions que tout le monde sait que l'on n'éprouve pas, et de réprimer les émotions que l'on a. De plus, entre ces deux formes d'émotions, il y a notre sentiment, vérité de notre être intérieur.

Quand la conscience revient dans le corps astral on découvre que l'on vit avec des gens qui ont les mêmes limites que nous, mais aussi les mêmes aspirations, et qu'en établissant des communications avec eux on arrive à faire toutes sortes de choses intéressantes.

Il est important de noter que le corps astral a la capacité d'agir également comme un véhicule séparé du physique. Dans la littérature ésotérique il est fréquemment question du voyage astral. Voici ce qui se produit: durant le sommeil, ou dans des conditions particulières, le corps astral se détache du corps, et se promène, non pas dans l'univers physique, mais dans un double de celui-ci, qui peut être caractérisé en termes mathématiques, comme le monde de l'ensemble des probabilités.

Ainsi, le monde astral n'est pas exactement similaire au monde physique, en ce sens qu'il contient toutes les virtualités d'événements, et toutes les potentialités d'actions et de décisions. C'est ce qui peut expliquer le rêve prémonitoire.

La majeure partie des écoles ésotériques, mystiques et occultes, considèrent comme un objectif important de réaliser l'éveil maximum de la conscience, afin de réaliser des voyages astraux conscients. En effet, de cette manière, l'homme parvient à vivre pleinement: la visite du monde astral lui permet d'acquérir des connaissances infinies aussi bien pour son existence que pour son évolution spirituelle.

Nous ne pouvons accéder, dans l'astral, qu'aux territoires émotionnels structurés de manière analogue aux nôtres. Si nous sommes branchés sur des émotions négatives, nous ne pouvons contacter des plans plus élevés. L'attitude personnelle à l'égard des émotions constitue un ensemble de vibrations entrant en résonance avec les divers plans inférieurs de l'astral. D'où l'importance d'une bonne santé mentale et émotionnelle.

Ce véhicule correspond au *kama* des Hindous. La nature de *kama* est d'être mue par la semence du désir. Le lien entre le désir et l'émotion se fait dans l'astral: rien ne peut se concrétiser sans avoir auparavant une manifestation émotionnelle.

Ainsi, il doit être clairement établi que cette conception sous-entend que l'*aura* n'est pas simplement un champ énergétique qui entoure l'organisme, mais l'expression de l'*Atman*, Conscience pure de l'être, individualisée dans des plans et des vitesses de vibrations de plus en plus lentes. Le corps astral a donc la capacité d'agir comme un véhicule de conscience séparé de l'enveloppe physique: c'est par lui que nous avons la possibilité de communiquer avec tous les autres niveaux de la manifestation cosmique.

Puisque nos émotions sont représentées comme ayant une certaine matérialité visible, nous pouvons comprendre que celles vécues par d'autres nous touchent, puisque le corps astral peut produire des formes énergétiques constituées.

Quand une pensée est associée à une émotion cela crée une vibration qui irradie. La vibration radiante tend à reproduire sa propre fréquence dans n'importe quel corps aurique ou mental dans lequel elle pénètre: cela signifie qu'elle produit chez l'autre, des pensées du même type. Elle va véhiculer le caractère de la pensée et la distance qu'elle peut parcourir dépend de l'opposition qu'elle rencontre. Ceci peut nous rendre attentif au fait que tout ce qu'une personne émet, revient sur elle comme un *boomerang*.

Les qualités du *Capricorne* - si la conscience est présente à ce niveau -, est d'être extrêmement rigoureux, de remettre froidement en question tous les états émotionnels qu'il vit, afin de trouver ce qui est authentique, par rapport à ce qui n'est que le fruit de conditionnements appris. Enfin il est essentiel pour lui de s'exercer aux échanges avec ses semblables.

Mal intégrées les défauts du Capricorne vont mettre la personne dans une situation difficile: la majeure partie du temps, en raison de notre culture, la société a décidé que notre être réside dans les émotions. Le credo actuel de l'homme est: «pourvu que je vive des émotions». Les émotions vécues dès l'enfance, sont provoquées par des situations sociales, elles sont entièrement conditionnées par l'éducation: la personne croit vivre une émotion spontanée, alors qu'elle est entièrement déterminée par son mental.

Le travail du Capricorne - si la lumière passe encore - est d'être extrêmement rigoureux, de remettre froidement en question tous les états émotionnels qu'il vit, afin de trouver ce qui est authentique, par rapport à ce qui n'est que le fruit de conditionnements appris. Enfin il est essentiel pour lui de s'exercer aux échanges avec ses semblables.

4. Le corps astrologique

Cette enveloppe de faible épaisseur - 1/2 à 1 cm. - a pour rôle de filtrer et de tempérer les rayonnements planétaires que nous recevons continuellement de l'espace ainsi que de régler leurs effets sur le corps.

Notre thème astrologique de naissance nous fournit la carte temporelle et structurelle de notre existence, au même titre que la carte géographique nous permet de nous situer dans l'espace. Nier la valeur de l'astrologie est ridicule aujourd'hui quand nous connaissons par exemple la puissance d'aspiration de la Lune sur les océans.

Notre rayonnement personnel dépend du Soleil mais nous recevons les vibrations des neuf autres planètes circulant sans cesse dans l'espace: si nous les intégrons, alors nous pouvons nous synchroniser avec le présent et «être au bon moment, au bon endroit».

A l'époque de Newton l'astrologie était une science au même titre que l'astronomie, ou même se confondait avec elle. A notre époque - soit disant réaliste! - on nous entretient dans l'idée que l'astrologie ne sert à rien.

Les dix planètes représentent des forces archétypales - de arche = ancien et typos = modèle ou «patron», (comme en couture). Elles ont, comme toute manifestation, leur aspect positif et négatif. Lutter contre elles, ou les ignorer, est ridicule. Mieux vaut apprendre à les connaître, les situer, et enfin, les intégrer dans notre vie.

La majeure partie du temps, nous vivons exactement les rôles et les situations qui sont nécessaires à ce moment-là de notre évolution. Mais si notre conscient n'est pas assez fixé dans le Soi, pour nous dire que ce qui se passe est un épisode intéressant, on se retrouve en train d'adapter notre rôle aux circonstances, en augmentant ainsi les effets négatifs de la tragédie dans laquelle on se trouve.

Si le contact est maintenu, les qualités du *Sagittaire* vont se manifester: les quatre pieds bien plantés sur la terre, dirigeant sa flèche vers le ciel, pointée vers le spirituel. Vitalité, optimisme inébranlable, sagesse et prophéties, recherche des vraies valeurs, caractère bien trempé et pas facilement influençable, telles sont ses caractéristiques majeures.

Si notre conscient n'est pas suffisamment présent dans le corps astrologique nous allons vivre les situations dramatiquement, par méconnaissance des rayon-nements présents dans l'instant. Nous aurons alors l'impression d'être désaccordés, ou encore que le monde est en contradiction avec nos intentions profondes.

Là, les défauts du Sagittaire vont se manifester: manipulation habile des autres sous couvert de spiritualité pour en tirer un profit personnel maximum. A ce niveau il est important que la personne travaille l'astrologie pour comprendre comment elle est structurée, à quoi correspondent les événements de sa vie, et comment utiliser les aspects de son thème. Malheureusement, il y a dans la majorité des cas, des carences énormes et de fausses informations qui inhibent toute tentative de changement.

Toute l'éducation que nous avons eue et qui s'est en quelque sorte scellée dans ce corps-là, implique que nous devons jouer des rôles fixes et avoir des comportements prévisibles. Comme les planètes bougent sans arrêt dans l'espace, en exerçant sur nous des influences différentes, il est évidemment impossible d'avoir un caractère fixe et stable. Le contrat social est basé sur la prévisibilité du caractère de chacun.

Exemple: «Nous pouvons faire confiance à cette personne puisque cela a marché dans le passé. Cela ne veut rien dire du tout puisqu'elle peut très bien, la prochaine fois, faire une escroquerie!»

5. Le corps mental

Le corps mental, encore plus subtil que l'astrologique, est fait d'une matière extrêmement ténue. Sa fonction est de relier les pensées séparées, par la mise en œuvre des associations: il est capable de recevoir des pensées originales et de les retransmettre au cerveau. Une autre de ses facultés c'est le pouvoir de discrimination: cette capacité de savoir discerner entre le particulier et l'universel.

C'est le véhicule de l'intellect, de la mémoire et de l'imagination. Quand l'homme a atteint un certain stade d'évolution, ce corps a le pouvoir de fonctionner de manière séparée des autres enveloppes. Cela implique que le Soi, étant libéré des lois contraignantes et limitatives des véhicules plus denses, peut se déplacer dans l'immense univers. Il a ainsi accès à la mémoire de l'Univers et aux Archétypes fondamentaux.

Il est à remarquer que plus les pensées sont négatives, plus la matière vibra-toire qui leur donne existence est lourde. D'où les échelles de couleurs allant du violet sur le plan supérieur, au brun-rouge sur le plan inférieur. C'est également cet état vibratoire qui est à l'origine de la forme de l'œuf. La règle générale est la suivante: plus la pensée est puissante, plus large est sa vibration: plus la pensée est spirituelle, plus la vibration est rapide et d'une nature élevée. La force de la pensée engendre la brillance et la spiritualité se manifeste par la délicatesse de la couleur.

Il faut considérer le corps mental comme le véhicule qu'utilise le Soi pour être créatif dans l'incarnation présente. Tout être désirant vraiment évoluer doit utiliser le mode de pensée positive. Puisque le plan mental conditionne les suivants, toute indulgence à l'égard des pensées négatives engendre des effets sur les autres enveloppes, pouvant conduire une personne d'un simple désordre émotionnel jusqu'aux maladies les plus graves. La majorité des troubles psychosomatiques sont créés par un mauvais usage du véhicule mental.

L'usage courant de la pensée négative peut affecter d'autres personnes, et ceci, sans limitation de temps ou d'espace. Mais il faut savoir qu'une telle pensée ne peut agir que si elle rencontre en nous une vibration de même nature. En conclusion: il est essentiel d'avoir un véhicule mental sain et positif puisque de lui dépendent les actions quotidiennes et les événements de notre vie.

Ce corps détient le pouvoir absolu de faire d'une existence, un épisode enrichissant ou un véritable enfer: il est hautement mobile et fonctionne sur des plans différents avec une rapidité extrême. Si notre conscience baisse à ce niveau nous sommes pris dans des routines mentales ou encore dérangés par des états émotionnels qui prennent le pas sur notre capacité de discrimination.

Si la conscience est bonne au niveau mental alors ce seront les qualités du **Scorpion** qui se manifesteront: remise en question, recherche chirurgicale de la vérité, engagement et ténacité pour comprendre, ainsi qu'une capacité de transformation radicale. Mysticisme et pouvoir de juger clairement les situations.

Lorsque le signe du Scorpion est mal géré nous trouvons la personne avec une capacité d'analyse tellement poussée vers la séparation des éléments entre eux que cela tue la vie. La majeure partie des êtres humains a reçu une éducation complètement truquée par des concepts erronés: l'esprit est ainsi faussé et le mental n'a pas reçu les informations lui permettant de fonctionner logiquement. En informatique nous dirions que les logiciels sont absurdes. Un travail d'analyse, de psychanalyse même, est nécessaire pour rétablir l'équilibre.

Si le contact avec la lumière est maintenu, alors ce seront les qualités du **Scorpion** qui se manifesteront: remise en question, recherche chirurgicale de la vérité, engagement et ténacité pour comprendre, ainsi qu'une capacité de transformation radicale. Mysticisme et pouvoir de juger clairement les situations.

Nous avons été habitués, dès notre petite enfance, à fonctionner d'une certaine façon. Par exemple, dans une situation donnée qui devient embrouillée, périodiquement on va tout à coup dire : «Voyons les choses d'une façon réaliste».

Comme si le réel était forcément rationnel!

Quand l'inconscient d'une personne est très élevé, à ce niveau, elle interprète à son désavantage et d'une manière négative tout ce qu'elle entend, ou dans d'autres circonstances, au désavantage des personnes qui l'entourent.

Le niveau mental fonctionne la majeure partie du temps en accord avec le niveau astrologique d'un côté et le niveau causal de l'autre. Dans l'interface avec le corps causal, le mental va fonctionner avec les intentions du Soi. Les modèles que nous utilisons pour réfléchir sont des modèles adéquats par rapport à ce que nous voulons faire dans cette incarnation.

Bien entendu, dans la majeure partie des cas, il y a dans cette enveloppe des outils qui n'ont rien à faire là, ce qui entraîne que nous suivons les codes sociaux plutôt que de réaliser nos intentions profondes. Ce niveau mental supérieur est donc très important à développer en conscience, puisqu'il va nous donner des informations précieuses sur ce qu'on a envie de dire, et dans quelle ambiance nous allons le formuler.

Dès que la conscience baisse au niveau mental, on sélectionne les programmes automatiques qui ont été installés par nos éducateurs. C'est un point capital, car au niveau mental, on est coincé entre le bord du niveau astrologique et le bord du niveau causal, et si les outils intellectuels qui nous ont été livrés sont par exemple la conformité à ce que les autres pensent la majeure partie du temps, il y a désaccord avec l'originalité du Soi.

Car le Soi a des idées originales (domaine de la création artistique, technologique, ou bien dans les relations avec les autres qui ne sont pas forcément des relations ordinaires). La plupart du temps on se retrouve à utiliser des modèles de comportements ou de relations qui sont codés. Il y a alors peu de chance de rencontrer le Soi d'une autre personne, puisque toute la conversation reste fixée sur des sujets sans aucune importance sur lesquels personne n'a besoin de s'engager.

6. Le corps causal

Le corps causal est le principal instrument du Soi. (Ce que la tradition de l'Inde nomme *Atman*, ou absolu humain, C.G. Jung l'a appelé le Soi: c'est ce terme qui sera utilisé pour signifier notre essence.)

A la différence des autres enveloppes qui meurent à chaque incarnation, celui-ci survit jusqu'à la dernière: il suit le Soi jusqu'à l'Illumination. Il est la mémoire de toutes nos existences. Ses principales fonctions sont:

1. Déterminer l'aspect particulier de notre incarnation.
2. Engranger les expériences essentielles de l'être lors de ses vies successives. Le corps causal est ce qui tisse la trame de toutes les choses perdurables et qui stocke les germes de qualités qui seront maintenues pour l'existence suivante.

Sans l'enveloppe causale nous n'aurions pas de personnalité. La matière du causal est extrêmement subtile et peut se comparer à une plaque photographique impressionnable dont la ténuité est semblable aux nuages les plus éthérés.

Lorsque le conscient est suffisamment présent dans le causal, nous savons exactement pourquoi nous sommes là.

Les qualités de la **Balance** vont s'affirmer: recherche d'harmonie, de beauté, d'équi-libre, non seulement pour soi mais également pour les autres. Fort sentiment de justice, sens artistique développé, grande sociabilité, tempérament amoureux.

Si nous continuons la descente sur le plan astrologique, c'est le signe de la Balance qui est lié à ce corps. A ce niveau, le langage est bien constitué: l'ego, lui, prédomine tellement que peu importe le nombre de crânes sur lesquels il faudra marcher, pourvu que les choses soient à son avantage. La culpabilité est telle, en raison des engagements pris précédemment dans les autres corps, que ce décalage provoque un désenchantement total. La personne ne regarde plus que vers l'extérieur et ne sait même plus qui elle est. C'est pourquoi le corps causal, influençant le physique, crée des problèmes de santé.

Si le contact avec la lumière n'est pas perdu, alors les qualités de la Balance vont s'affirmer: recherche d'harmonie, de beauté, d'équilibre, non seulement pour soi mais également pour les autres. Fort sentiment de justice, sens artistique développé, grande sociabilité, tempérament amoureux.

Les réalisations concrètes, lors de l'incarnation, dépendent essentiellement du développement du causal puisque c'est lui qui gère les autres enveloppes: il va déterminer intégralement la mission à remplir. Il nous fournit une meilleure connais-sance de nous-mêmes, et aussi une aide précieuse dans ce que nous pouvons apporter aux autres.

Si, au niveau du causal, l'enfant a été éduqué d'une façon rigide le réalisme et le cartésianisme du mental vont faire taire le causal dans ses envies d'agir. Plus tard l'adulte, à force d'avoir été conditionné, ne se souvient plus de ce qu'il voulait faire,

Cette situation se remarque particulièrement pendant les périodes de vacances où quand on a moins d'obligations. Le manque se fait alors de plus en plus criant: par exemple, citons le «blues» du **businessman** en vacances. Il peut y avoir des crises extrêmement violentes, lorsque la personne se rend compte qu'elle est en train de faire des choses avec lesquelles elle n'est pas d'accord. D'une part elle fait ces choses-là depuis tellement d'années et, de l'autre, elle est obligée de les faire quelquefois pour des raisons matérielles. Elle a perdu le contact avec le causal depuis tellement longtemps, qu'elle ne sait plus quelle est le but de sa vie.

Enfin, il y a une situation dont nous ne sommes pas souvent conscients: où cesse notre territoire ? Il continue, au-delà de la peau, avec ses différents corps auriques, ce qui représente un diamètre de deux mètres environ.

Toute baisse du conscient au niveau du causal fait qu'on se retrouve dans des situations dans lesquelles on «nage». Les chamans appellent cela la perte de l'âme. Retrouver son âme est notre principale quête. Pour la réussir il s'agit de se libérer de toutes les illusions qui nous ont fait nous séparer de nous-mêmes.

Assumer une totale responsabilité pour soi-même et cesser de chercher à être ce que les autres attendent de nous.

Comme pour toute autre méthode, s'entraîner à tous les moments de la journée, en étant conscient de son corps et de sa respiration, est un exercice qui transforme.

Fonctionnement des corps auriques

La dynamique de fonctionnement des enveloppes auriques est la suivante:

1. Le Soi exprime son intention et celle-ci traverse le corps causal et parvient au :
2. Corps mental où elle est intellectualisée, comprise.
3. Ensuite, elle passe au corps astrologique: là elle prend une coloration particulière par rapport à une planète qui favorisera sa manifestation.
4. L'intention arrive au corps astral et met en place l'émotion adéquate, puis au
5. Corps éthérique qui fournira l'énergie nécessaire à l'accomplissement de l'action. Enfin le corps se mettra en mouvement.

Il est clair que, selon la situation du blocage, les intentions du Soi vont être stoppées à un ou plusieurs stades de la descente vers le corps physique, perturbant l'action finale.

Les blocages et les maladies

Si le corps physique manifeste un état de faiblesse et de maladie chronique, il faut en chercher les causes dans un manque de vitalité des corps auriques: ceux-ci vivant de l'énergie solaire.

La régénération de ces enveloppes se fait sur le même processus de photo-synthèse que la plante: lorsqu'elle est trop longtemps privée de soleil, elle finit par mourir. Il faut, pour nos corps auriques, une circulation d'énergie lumineuse constante, sans les perturbations ou blocages provoqués par les énergies néfastes, les émotions négatives, les mauvaises intégrations des forces planétaires. Sinon, les symptômes organiques feront leur apparition, causant toutes sortes de maladies.

CHAPITRE 3

Les 9 ultimes enveloppes

Nous en sommes là: nous essayons de conduire un véhicule, notre corps, pour lequel aucune nomenclature ne nous a été fournie, à part le physique, aucune information, aucun permis, et nous nous débrouillons, tant bien que mal, de le faire marcher toute notre vie!

A l'aube du XXI^e siècle les êtres humains se trouvent dans cette situation incroyable: ils ignorent complètement l'existence des neuf *couches auriques* au-delà du causal.

Nous nous baladons dans l'existence avec un corps, soi-disant dirigé par un mental et supervisé pas un esprit, mais sans aucun mode d'emploi. C'est comme si nous achetions une automobile et que personne ne puisse nous dire comment la faire fonctionner!

Mode d'emploi

Tout ce qui est du ressenti physique dépend des six premières enveloppes de l'aura, le causal étant le siège de notre personnalité et la somme de ce que nous sommes en tant qu'individu unique.

Mais pour que le lien puisse se faire avec le Soi incréé il existe, au-dessus du causal, neuf couches qui se connectent avec la structure complexe de l'ego.

Ce neuvième corps est pure lumière, pure conscience, c'est le siège de l'Esprit.

Définition du dictionnaire: (*esprit vient du latin spiritus, souffle.*) 1. Principe immatériel. 2. Souffle créateur de Dieu (*définition bien vague!*). L'Esprit c'est tout simplement l'essence de l'être humain. Nous sommes faits à l'image du cosmos qui est lumière, et par nature celle-ci est invisible, donc immortelle. Elle constitue aussi bien notre trame que celle de l'univers.

Les huit membranes qui suivent nous permettent tous les échanges possibles avec les autres êtres humains, ce qui rend possible la fraternité.

C'est aussi le regard que nous portons sur le monde et le regard que les autres portent sur nous. Ces interrelations fonctionnent nuit et jour durant notre vie. Dans ces huit couches nous sommes constamment observés, jugés, catalogués selon les normes en vigueur dans le milieu où nous vivons. Mais chacun fait de même avec son semblable.

Nous allons décrire dans le détail ces neuf couches auriques, au-delà du causal. Elles nous relient à toute l'espèce humaine et cela nous rend solidaires les uns des autres, quelle que soit notre race.

Neuvième corps

Le Soi incréé, Lumière, conscience totale.

Caractéristiques: potentiel infini, générosité, omniscience.

Le Soi ou Atman

L'*Atman* ou Soi est l'absolu personnel: il est de même nature que *Brahman*, l'Absolu cosmique. Ses caractéristiques sont les suivantes: lumineux, éternel, il n'a ni masse, ni énergie, et enfin, il est *impassible*. En essence nous sommes donc *lumière et espace*. Le Soi génère les corps auriques tout en se trouvant partout et nulle part.

Pour qu'il se passe quelque chose sur le plan de la manifestation, il est nécessaire de convertir l'information en énergie et forme. Cette énergie se manifeste à partir d'une interface que les physiciens nomment pré-géométrique. Cette première interface entre la conscience pure et la manifestation a besoin d'un espace pour exister. Voilà pourquoi le mental introduit cette notion de dimension.

Les mystiques comme St. Jean de la Croix ou Ste Thérèse d'Avila ont exprimé cela différemment: l'un comme la nuit intérieure et l'autre comme la fine pointe de l'Ame.

Signalons pour information que dans des cas psychiatriques où il y a chez une personne perte de l'introduction de la variable espace, celle-ci est incapable de se représenter quoi que ce soit dans l'espace ou même de se situer: il n'y a pas de haut, pas de bas, pas de profondeur. Tant que la conscience n'introduit pas la variable espace, la personne ne se trouve ni dans la réalité extérieure, ni dans l'intérieure, celle du rêve.

Rêvons un peu!

Que se passerait-il si, à son réveil, un être humain restait consciemment branché, sans aucune interférence, jusqu'au 9e corps, au moment où il réintégrerait son enveloppe physique et tout l'appareillage mental, affectif, sensoriel et énergétique allant avec? Il aurait une vision de 360 degrés et il percevrait avec tous ses sens à la fois, à partir d'un lieu particulier et dans un corps limité: mais simultanément il serait conscient de tout ce qui se passe dans le cosmos.

Quand un être atteint un développement suffisant pour rester lié du physique jusqu'au 9e corps il est, ce qui est appelé en Orient, un *Jivatman*, un Soi incarné. Pour le mental rationnel cela est non seulement déconcertant mais impossible à imaginer.

Dans la tradition Bouddhique c'est l'état de *Bodhisattva*, (Sage illuminé). Les hommes parvenus à ce niveau de conscience vivent dans une joie et une sérénité constante. Pourquoi sont-ils encore sur terre? Pour amener à ce même état tous ceux qui n'y sont pas encore parvenus.

C'est donc du 9e corps que nous viennent les informations nécessaires pour évoluer dans cette incarnation. Cela signifie aussi que nous nous sommes fixés, avant de naître, un programme défini.

Tant que nous le suivons en réalisant ce que nous avons décidé de faire nous sommes non seulement en bonne santé physique mais heureux de vivre. Notre comportement, dans la vie quotidienne, sera le plus rationnel possible et nous réaliserons le plus haut niveau de survie dans tous les domaines.

L'*Esprit* correspond au 9e corps au-delà du causal. Le *causal*, lui, pourrait être comparé à l'âme: 1. Dans une doctrine spiritualiste, principe spirituel, agent essentiel de la vie qui, uni au corps, constitue l'être vivant. 2. Dans une doctrine spiritualiste, principe immortel subsistant après la mort; (définitions du dictionnaire).

Le corps causal, du point de vue de l'Orient, est le siège, la mémoire de toutes nos existences passées. Il est quasiment immortel puisqu'il subsiste jusqu'à la dernière incarnation: celle où nous sommes capable, en étant vivants, de demeurer conscient du physique jusqu'au 9e corps, et ceci jour et nuit.

Huitième corps

Caractéristique: volonté inflexible d'illuminer.

C'est à ce niveau qu'apparaît *l'ombre*, ce qui engendre la manifestation. Sans ce contraste, rien ne serait visible dans l'univers. Voilà l'origine de la dualité: jour/nuit, blanc/noir, bien/mal etc. Cela va faire naître en nous la fascination pour l'ombre, le mystère, le secret. Nous sommes là au moment crucial du choix:

La lumière ou les ténèbres?

Si nous ne restons pas, à cette étape, dans la volonté inflexible d'illuminer jusqu'au dernier morceau de charbon, alors nous commencerons la lente dégringolade qui va suivre. Puisqu'à ce niveau notre volonté est totale, elle peut aussi bien se manifester en *Lumière* qu'en *Ténèbres*.

C'est à ce niveau que s'opère la conversion: ou nous gardons la certitude et la ferveur d'être de la lumière, ou nous nous tournons de 180 degrés et devenons fascinés par les ténèbres, autrement dit la manifestation.

Un bon exemple nous est donné par les étapes d'initiation d'un prêtre orthodoxe, qui se déroule en quatre phases:

- En tant que débutant, le prêtre se poste à l'entrée de l'église pour guider les fidèles. Il est placé entre la lumière du dehors et l'obscurité voulue de l'intérieur.
- Il reste à l'intérieur - dans l'ombre - et apprend à se concentrer en peignant des icônes sur lesquelles il met de l'or, donc de la lumière.
- Vivant dans les ténèbres, il en prend bien conscience et cesse d'être fasciné par elles. Il s'entraîne à pratiquer l'exorcisme, ce qui consiste à être tellement fervent, qu'il peut chasser les ténèbres autour de lui.
- Devenu prêtre, il est le porteur de lumière: il regarde, sans ciller, le cierge qu'il tient devant lui et s'identifie ainsi à la lumière. Mais, s'il lui reste la moindre fascination pour les ténèbres il dira:

***«Je suis la lumière»
alors qu'il n'est que le porteur de lumière.***

Voilà notre situation à ce niveau: sommes-nous déjà sous la domination de l'ego ou allons-nous rester dans la lumière de la conscience?

Il y a, par exemple, des personnes qui, dans leur vie, ne s'intéressent qu'à l'ésotérisme: elles sont coincées dans ce 8e corps. Si nous étudions leur dynamique de fonctionnement nous nous apercevons qu'elles ont, en effet, une parfaite santé. Mais, inconsciemment, leur comportement vis à vis de leur physique sera malsain sur un, ou plusieurs des trois plans freudiens:

1. Stade oral; déséquilibre en ce qui concerne la nourriture et les boissons.

2. Stade anal; blocages en ce qui concerne l'élimination.

3. Problèmes énergétiques au niveau de la sexualité.

Leur attitude n'entraîne pas de désordres physiques mais des mauvaises répartitions de l'énergie, entre la bouche, le sexe et l'anus. Leur vie ne sera pas harmonieuse.

Le huitième corps symbolise l'aspect spirituel de l'être, la maîtrise de notre existence, la réalisation - dans la joie - du programme fixé. C'est participer avec plaisir au jeu de la vie avec un comportement éthique: créer davantage de construction que de destruction.

Blocages: sentiment de s'être fourvoyé dans son chemin de vie. On se sent mal avec l'impression de ne pas faire partie du groupe social dans lequel on vit.

Septième corps

Caractéristiques: choix entre blanc ou noir.

Au 7e corps nous sommes au-delà du socio-culturel, au-delà du quantitatif mesurable. C'est la liberté totale, celle d'être le metteur en scène de notre vie, d'être le «boss». Nous décidons du placement de la caméra et nous réglons le spectacle. Grâce à la mémoire personnelle de notre stade d'évolution nous pouvons piloter intégralement notre vie, en conscience, sans aucune crainte, ni de la mort, ni de répéter les erreurs génétiques.

Mais c'est aussi à ce niveau que le risque de contamination par les ténèbres est au maximum. La fascination est telle - car l'ombre symbolise aussi la manifestation, le tangible -, que la personne, en s'identifiant avec les forces obscures va générer, par ignorance, de la négativité autour d'elle. C'est au septième corps qu'il faut décider si nous voulons *éclairer ou obscurcir*. La question est: «Suis-je là pour illuminer jusqu'à ce que l'autre comprenne ou vais-je sombrer avec lui dans les ténèbres et la misère ?»

Si la dynamique lumineuse du neuvième corps est déjà perdue, toute la descente va s'enfoncer de plus en plus dans les ténèbres. La personne devient malveillante, et la malveillance commence quand il y a constat de négativité :

sans rien faire pour changer la situation.

Car ne rien faire contribue à augmenter la négativité globale. C'est aussi à ce niveau que s'introduit la notion arbitraire du bien et du mal.

Sixième corps

Caractéristique: exorciser.

Correspondance: corps causal

C'est l'arche de la cathédrale, la limite du socio-culturel. La personne consciente, à ce niveau, est capable d'exorciser toutes vibrations ou synchronicités négatives autour d'elle. Cela nécessite un détachement complet du monde matériel et une capacité de ne plus réagir à quoi que cela soit, même d'injuste: *être sans ego*.

Apparemment il faut être riche pour se comporter ainsi! En vérité le concept de l'avoir ne signifie rien à ce niveau vibratoire. Nous sommes comme les oiseaux du ciel: avons-nous à nous soucier du lendemain? Pour vivre nous avons besoin de peu. Si nous courons toujours après ce qui nous manque, nous ne pouvons être heureux et vivre dans la sérénité. Et, si nous avons de l'argent en réserve, nous le mettons dans une banque!

Etre riche cela signifie être invulnérable aux influences négatives, ne rien attendre des autres et du monde, tout en continuant à donner le maximum: de son temps, de son attention, de son amour, de son écoute etc...

Si la conscience diminue à ce niveau alors nous serons dans la quête. Maintenant que tout est obscur: «Où vais-je trouver du positif?», ou, «Avec qui pourrais-je vivre une relation heureuse?», ou encore, «Il n'y a plus personne d'intéressant sur cette planète!»

Voilà ce que va penser l'être à ce niveau, parce qu'il s'est mis un sac sur la tête. Il oublie que ce noir, il l'a créé de toutes pièces. Comme plus rien ne vient vers lui: connaissances, savoirs, initiations, il va essayer de prendre la place de ceux qui lui ont appris. C'est le mépris de la règle fondamentale de la vie:

d'abord donner si nous voulons recevoir.

Bien entendu, dans cette quête, la personne a oublié de transmettre son acquis. Elle ne trouve plus sa voie: la recherche devient centrale, l'actualisation nulle.

A ce 6e corps s'ajoutent les vibrations des signes astrologiques. Nous sommes dans: le **Bélier**. L'habitude que nous avons de dire: «Je suis de tel ou de tel signe» est une imposture.

Nous pouvons tout juste dire: «Il y a telle vibration dans mon ciel de naissance». Si cette dynamique n'est pas intégrée dans le quotidien elle se manifestera tout aussi bien en négatif.

La dynamique positive, ou consciente, du Bélier est: l'impulsion vitale du printemps, l'initiative, le courage, l'engagement responsable, l'autorité du chef, la générosité sans calcul.

Mais dans son aspect négatif, si la dynamique originelle du Bélier n'active pas la quête, cela basculera dans: se cogner contre les murs, ou enfoncer des portes.

Ce 6e corps représente la maîtrise de l'univers symbolique des images: la pensée créatrice. C'est la mise en place et l'application du programme établi avant l'incarnation.

Blocages: incapacité de réaliser son programme d'incarnation, incohérence dans l'existence.

Cinquième corps

Caractéristique: amour de la vie.

Correspondance: corps mental

Si nous avons conservé le contact avec le 9^e corps nous vivrons, dans les situations de l'existence, le plus sensuellement, le plus totalement dans la réalité. Nous agirons sans «stress», ni trop vite, ni trop lentement, et nous serons au bon moment, au bon endroit. Essentiellement occupée au plaisir Vénusien (c'est la planète qui correspond au signe du **Taureau**) la personne consciente générera la même chose autour d'elle: amour de la vie, expansion dans toutes les situations, communication intime, capacité de fusionner.

Le signe du **Taureau** en négatif: matérialiste, profiteur, il amasse pour lui, et éventuellement pour sa famille.

Si la conscience n'est pas présente le processus de descente va continuer implacablement. Après l'errance de la quête, il y aura cette frustration incroyable de ne pas trouver la lumière. Conséquences: durcissement du cœur, apparition d'une mentalité d'assisté, refus de s'investir, de payer de sa personne. C'est l'état de désespoir dans lequel on va s'accorder un droit, celui de voler, de prendre: le savoir, les biens, la vie même. C'est la logique matérialiste d'accumulation, qui va créer les monopoles, les exclusivités, afin d'empêcher les autres d'en profiter.

Ce faisant, on ouvre la voie à la promulgation des lois et à l'instauration des juges: voilà pourquoi il existe des professions destinées à réprimer l'injustice.

Blocages: incapacité de percevoir sensoriellement. Système de valeur et jugements sociaux non conformes à la réalité d'aujourd'hui. Désynchronisation de notre vie profonde.

Quatrième corps

Caractéristiques: échanges et communication

Correspondance: corps astrologique

La marque de ce quatrième corps, quand la conscience est présente, c'est l'échange télépathique. L'autre vous perçoit tellement bien qu'il peut devenir votre double: prévenir vos désirs, alors qu'au 3^e corps il vous demandera ce que vous désirez!

Les qualités des **Gémeaux** vont prédominer: la communication sans recherche d'avoir, les échanges rapides, le travail intellectuel, l'adaptabilité et l'initiative en affaires, ainsi que ce côté aérien et souple.

Mais si la conscience est perdue à ce niveau nous aurons, dans la suite logique de la descente:

des sentiments doubles à tous égards.

Il n'y a plus rien que l'on puisse approuver pleinement. La quête a échoué, l'envie de prendre a atteint son sommet. La personne devient capable du pire comme du meilleur: elle donne de la main droite et elle prend de la gauche (si possible davantage). Le concept du don est définitivement perdu. Il reste la solution de se raccrocher à la morale conventionnelle et de trouver une justification à ses actes.

C'est également le faux prophète, celui qui vous flatte pour obtenir: vos biens, votre succès, votre corps, votre pouvoir. Autrement dit celui qui sait vous caresser «dans le sens du poil». Nous pouvons comprendre le comportement d'une personne à ce niveau quand nous savons que la planète des Gémeaux est Mercure qui, dans son aspect négatif, est le dieu des voleurs, du commerce et du marchandage.

Ce 4e corps symbolise aussi l'insertion dans la vie sociale et sexuelle: se conformer à ce qui est permis ou non. Harmoniser la génétique et les ancêtres.

Blocages: problèmes conjugaux, et professionnels. Hostilité provoquée par la mise en place d'un programme de vie erroné.

Troisième corps

Caractéristique: protéger

Correspondance: corps astral

C'est, en conscience, le sentiment d'appartenir de fonctionner et de s'intégrer dans un groupe: famille, club, société, pays même. A ce niveau la personne est attentive aux autres, elle est prévenante, soucieuse de leur bien-être. Cela correspond très bien aux qualités du **Cancer**.

Celui qui a conservé sa dynamique lumineuse devient le protecteur, celui qui est attentif aux autres, capable de guérir et d'illuminer autour de lui. Ce sera également: l'amour maternel, familial, la ténacité, la fertilité et l'imagination, les contacts avec la société, la sensibilité et la mémoire.

Mais en négatif, à ce niveau, on est maintenant sûr que, sur cette planète, plus personne n'est pur. Il n'y a donc rien d'autre à faire que de continuer à s'obscurcir et se fermer un peu plus. Tous les refus d'action, tous les renoncements à changer les choses, engendrent au troisième corps, l'acceptation de vivre dans sa «bulle», dans sa carapace de crabe. Le choix n'est d'ailleurs plus possible et c'est la manifestation de l'aboulie: (absence totale de volonté) qui se manifeste en ne faisant plus rien.

On accepte systématiquement de programmer qu'il n'y a plus rien d'intéressant sur cette planète, tant et si bien qu'on oublie même d'avoir vécu des moments agréables. C'est un véritable enfer intérieur.

En résumé les manifestations négatives du **Cancer** sont de: s'enfermer dans sa carapace, refuser toute solution pour en sortir, douter de tout, bref être complètement «coincé».

La personne, dans cet état, ne songe qu'à se protéger de tout ce qui vient de l'extérieur et qui pourrait l'agresser. Elle se sent rejetée, sans motif apparent, elle est hypersensible à la moindre critique et elle est immédiatement insécurisée.

Blocages: problèmes de dyslexie entraînant des difficultés scolaires et, plus tard, des confusions entre la théorie et l'application dans la pratique.

Deuxième corps

Caractéristique: être un champion

Correspondance: corps éthérique

La conscience à ce niveau génère le besoin d'approfondir la communication, l'échange avec tous, dans une vision généreuse et sans attentes.

C'est aussi les qualités du **Lion** : être le champion, celui qui défend les causes qui lui tiennent à cœur, qui n'a pas peur de monter sur la tribune et de s'investir. Pour lui rien n'est impossible, il vous transporte et arrive à vous convaincre. Il reste positif dans n'importe quelle situation, il trouve la solution, il s'adapte, il est intense et fervent. C'est le niveau de la dynamique du couple: réussir sa vie de famille.

Quelquefois aussi il reste optimiste parce qu'inconscient des difficultés. Rappelons ce mot de Napoléon, Lion du mois d'août, qui a dit: «Impossible n'est pas français».

L'aspect négatif du **Lion** se manifestera par la dynamique du vice: c'est l'attitude consistant à contraindre le monde à faire ce qu'il ne peut faire lui-même.

A ce niveau, la volonté ayant disparu depuis longtemps, la personne va se lancer dans le monde avec une prétention totale, complètement inconsciente de ses incompétences, dopée qu'elle est par tout ce qu'elle croit savoir.

Dans cette situation la personne est tellement tourmentée (il y a des choses à cacher à l'un mais pas à l'autre) tout est tellement confus que le pouvoir est la seule énergie restante.

Il n'y a plus aucun partage, c'est: ***tout pour moi, rien pour les autres.***

Ce deuxième corps symbolise la maîtrise des mouvements physiques, leur coordination dans l'espace, les affinités avec les proches, mais aussi le contrôle du lointain. C'est le bon enregistrement des codages culturels.

Blocages: sentiment de promiscuité, mal à son aise avec les proches, assis entre deux chaises.

Premier corps

Caractéristique: servir

Correspondance: petit corps

Cette première couche est semblable au petit corps de notre univers personnel, mais cette fois dans notre rapport avec les autres. Ici sont inscrits tous les codages socio-culturels du milieu où nous vivons. Autrement dit tous les schémas, les automatismes, les conventions culturelles et éducatives.

La correspondance est le signe de la *Vierge*: innocence et pureté, mais aussi manque d'expérience pratique.

En positif c'est l'enchantement, la découverte et la communication avec l'autre, l'envie d'être ensemble et de fusionner.

Si le contact est conservé avec la lumière, la personne va manifester les aspects positifs du signe: mettre son savoir, ses capacités et ses connaissances au service des autres, avec une innocence et une pureté totales. Elle sera perspicace, logique, capable d'un grand discernement. En négatif - ou en inconscience - la distance par rapport à la lumière est devenue telle qu'on ne peut rien faire d'autre que de se réfugier dans l'égoïsme le plus dur. Juste avant cela il y avait: tout pour moi, rien pour les autres. A ce niveau cela devient:

accumuler, absorber, emmagasiner un maximum.

La honte d'avoir été vu capable de toutes les compromissions et de toutes les malveillances entraîne cette culpabilité inconsciente. A partir de cet irrespect total des valeurs humaines, la personne accepte de profiter en solitaire et de se refermer complètement.

C'est à ce niveau que s'établit le droit de propriété: sur le plan du territoire, des parents sur les enfants, du chef sur l'inférieur, de l'homme sur la femme, par exemple.

La notion de personne morale intervient aussi car, jusqu'ici, nous n'avions pas encore décidé d'être un individu distinct.

Sur le plan de la vie quotidienne ce premier corps symbolise les besoins fondamentaux de l'être: nourriture et protection (comme le bébé) ainsi que les échanges physiologiques équilibrés. Il influence la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

Comme c'est la dernière enveloppe avant le causal il y a toutes sortes de résistances provenant de l'ego. Souvent c'est le sentiment que tout va de travers. Pour terminer voici une définition de l'ego:

***c'est ce quelque chose, en nous,
qui refuse ce qui est là et qui veut toujours ce qui n'est pas là.***

CHAPITRE 4
tout sur les chakras

Que sont-ils ?

Les chakras sont des instruments subtils, sophistiqués, que nous pouvons imaginer comme des paraboles dirigées vers le cosmos, et se situant dans les couches de l'aura. Personne n'a jamais trouvé un chakra en disséquant un cadavre, c'est la raison pour laquelle il faut considérer qu'ils n'ont, dans le physique, qu'une correspondance organique: celle des glandes endocrines. Leurs fonctions réceptrices, selon la place qu'ils occupent dans l'aura, est de décoder les messages en provenance du monde extérieur et du Soi, trop subtils pour les cinq sens en langage compréhensible pour le mental et le corps. En émission, ils sont générateurs des fameux pouvoirs mentionnés dans le Yoga, tels que clairvoyance, *claire audience* et *claire sentience* entre autres.

Deux formes d'énergie transitent à travers les chakras: celle électrique, descendant du ciel, et celle magnétique, montant de la terre. Chacune est polarisée en positif et négatif. Il existe un autre trajet, horizontal, dont la fonction est d'expulser les énergies négatives hors des enveloppes auriques et du physique, ce qui permet une meilleure absorption de la lumière solaire.

Les diverses écoles ésotériques sont divisées sur leur nombre, mais ceux qui ont poussé les recherches le plus loin en ont dénombré quatorze importants, que nous allons définir.

Le Soi, ayant choisi de se lier, sous la forme de notre incarnation, à un corps physique, doit avoir les moyens de communiquer avec lui. C'est pourquoi il dispose de ces fameux chakras. Quand il veut guider une personne, il s'exprime en flux énergétiques orientés: c'est-à-dire qu'il nourrit les corps auriques, la conscience et le physique, pour atteindre ses objectifs. Pour que ce flux soit compréhensible au niveau mental, il va être codé: ce sont les chakras qui sont chargés de cette traduction.

Qu'est-ce qu'un blocage de chakra?

Avant tout, il s'agit de distinguer les termes de blocage et développement de chakra: il est parfaitement inutile et même dangereux, de vouloir ouvrir les centres avant qu'ils ne soient débloqués. En mesurant ceux des Indiens, par exemple, nous nous apercevons qu'ils présentent peu de blocages par rapport à ceux des occidentaux. C'est une question de culture: la nôtre, avec une éducation, trop rationnelle, crée chez nous des blocages dès l'enfance. De plus, dans une perspective de vies successives, il faut également considérer notre apport personnel: tout ce que nous avons déjà intégré dans notre passé. Il est donc capital, dans un premier temps, de nous appliquer, avant toute autre chose à débloquer nos chakras.

Un blocage se crée à la suite d'une situation conflictuelle à laquelle nous n'avons pas pu, ou pas su, faire face: c'est aussi la résultante d'événements dramatiques qui se répètent. Cela se traduit par une énorme pression - au niveau énergétique - et par l'apparition d'une émotion négative causant une fermeture plus ou moins grande du centre concerné. Nous avons le choix dans une panoplie d'une centaine de troubles du genre: chagrin, colère, culpabilité, doute, hostilité, jalousie, souci, par exemple. Une émotion est dite négative quand elle freine la vitalité et l'activité d'un être: si elle dure un certain temps elle devient un sentiment; définitivement installée elle formera un trait de notre caractère.

Conséquences d'un blocage

Attention: signalons à propos des blocages, qu'il ne s'agit pas de dramatiser, à la lecture de tous les cas de figure présentés, en se disant que c'est irrémédiable. Quelle que soit son intensité, un centre peut se débloquer, et ensuite fonctionner.

Un chakra, comme tout le reste, possède une entrée et une sortie. A la réception, un blocage crée un frein, une résistance aux intentions du Soi. Cela nous empêche, par manque d'informations, de prendre des décisions adéquates dans une situation donnée. En sortie, c'est vraiment la situation où toute l'énergie, le désir, la volonté et le vouloir faire, sont stoppés. Cela se transforme en tensions intérieures, agitations, frustrations et angoisses diverses. Résultat dans la vie: toutes ces initiatives, velléités, que nous avons eues sans jamais les concrétiser.

Le déblocage des chakras est donc une tâche essentielle, car leur cristallisation nous empêche de nous adapter correctement aux situations de l'existence, mais surtout nous prive de tellement de joies, alors que les capacités de réalisation sont en nous. De plus, nos émotions, nos sentiments pourront s'exprimer librement, et enfin les intentions du Soi pourront se matérialiser.

La personne possédant l'intégralité de ses chakras ouverts peut faire usage de son total libre arbitre. Elle perçoit instantanément tout son environnement et il n'est plus possible de l'asservir : c'est ce qui est nommé un **Jivanmukti**, un libéré vivant.

Chakra Supérieur

Le plus subtil des chakras se trouve à environ soixante centimètres au-dessus de la tête. Sa fonction est de capter, en entrée, la guidance partant du Soi, sous forme d'ondes. Il faut l'imaginer comme un lac sur lequel s'impriment les traces émises par le Soi, lui donnant ainsi une dynamique. En sortie, il envoie ce faisceau au centre suivant.

BLOCAGE D'ENTRÉE

S'il est intense, la personne n'a aucune conscience d'être un Soi: elle ne sait pas dans quel monde elle vit. Elle n'a, bien entendu, aucun but dans l'existence, aucun idéal à accomplir, tout en ayant même pas l'impression d'être privée de quelque chose d'essentiel: elle est simplement coupée de toute dimension spirituelle.

BLOCAGE DE SORTIE

Cette personne perçoit le Soi mais pas suffisamment pour y voir clair. Elle sent que ce qu'elle fait n'est pas en accord avec sa vie, sans parvenir à identifier de quoi il s'agit: elle se sent incomplète.

Chakra Alta Major

Ce chakra, situé à environ trente centimètres au-dessus de la tête, reçoit le codage du supérieur et le transforme en langage archétypal ou symbolique: autrement dit en images compréhensibles par le mental supérieur: celui-ci représente la faculté de discrimination par rapport au mental inférieur qui est l'ego.

Les symboles fondamentaux sont ces forces supérieures qui, comme les mythes, déclenchent des dynamiques correspondantes nous menant à l'action dans le monde, forgeant ainsi notre personnalité.

Si l'image est bien reçue par le mental, sans être déviée par l'ego, cela entraîne ce que nous nommons la simultanéité, et que C. G. Jung appelait la synchronicité: être au bon moment, au bon endroit.

BLOCAGE D'ENTRÉE

L'information, en provenance du supérieur, est travestie, détournée et va déclencher soit les mauvais archétypes, soit leurs dynamiques inverses, créant des synchronicités négatives: la personne pense de travers et les actions sont en porte-à-faux. C'est le cas de ceux qui se mettent à faire dans la vie des choses pour lesquelles ils ne sont pas faits, qui s'entêtent et n'y trouvent aucun plaisir. Cette compulsion à faire des actions inadéquates est l'origine des obsessions qui annulent la dynamique de l'incarnation.

BLOCAGE DE SORTIE

Il entraîne une grande difficulté à interpréter la dynamique des archétypes qui sont perçus par la personne, elle les sent, mais ils ne lui parlent pas.

Chakra Coronal

À partir de ce chakra, nous sommes dans l'actualisation des symboles fondamentaux ainsi que dans l'action créatrice. Les archétypes sont réceptionnés par le coronal qui les transfère à la conscience et au cerveau.

Il est chargé de canaliser, intégrer les intentions du Soi, afin que l'être incarné puisse évoluer d'une manière éthique, vers la connaissance et la liberté.

BLOCAGE D'ENTRÉE

La personne ne sait pas ce qu'elle fait sur terre: elle dira par exemple, «Je n'ai pas demandé de naître!», ou «La vie n'a aucun sens».

BLOCAGE DE SORTIE

Il est complexe car c'est véritablement le mouvement d'élévation spirituelle qui ne peut se faire. La personne essaie de se concentrer, de méditer, mais rien ne se passe, elle n'a aucune perception: cette situation est d'autant plus difficile à vivre si elle n'a pas de blocage en entrée.

Chakra du 3e œil

C'est le fameux chakra de la clairvoyance, faculté innée chez les petits enfants, mais qui est plus ou moins vite occultée par la pression de la société et par l'éducation. Ce que perçoit l'enfant ne correspond pas toujours à ce que son entourage lui montre ou dit; ainsi, pour éviter d'être perturbé, il va fermer son chakra. Puis, plus tard, le mental prend la direction des opérations et les restes de clairvoyance disparaissent.

Le monde extérieur est connu à travers nos sens, et ce qui est trop subtil n'est pas perçu. Ainsi, dans le cas d'un blocage du 3e œil, nous nous représentons l'univers comme nous avons appris à le voir, autrement dit, nous recréons la réalité seconde après seconde, par rapport à ce que nous avons enregistré. Quand nous rêvons, nous voyons, et pourtant les choses vues n'existent que dans notre subconscience, pas dans le monde extérieur.

Sa correspondance organique est la glande pinéale, aussi dénommée épiphyse.

BLOCAGE D'ENTRÉE

Il interrompt les informations subtiles en provenance du monde et des autres et nous rend aveugle à des manifestations qui n'ont pas encore assez de densité pour être perçues par les sens. Rappelons que c'est le seul centre que nous bloquons volontairement: voilà pourquoi nous ne sommes pas naturellement clairvoyants à l'âge adulte.

BLOCAGE DE SORTIE

Blocage de sortie: tout ce qui est conceptualisé, ou visualisé intérieurement peut se matérialiser dans la réalité. En sortie ce chakra étant un instrument puissant, il est certain que nous nous trouvons souvent aux prises avec des situations que nous avons projetées inconsciemment, bien souvent en négatif. Il est capital de s'entraîner, dans le quotidien, à porter un regard positif, et de visualiser intérieurement ce que nous voudrions voir extérieurement: ensuite, de le projeter sur le monde.

Chakra de la gorge

Ce chakra est celui de la claire audience: associé à la voix, à l'audition, mais aussi à l'expression artistique, sa correspondance physique est la glande thyroïde. Nos pouvoirs étant multiples, nous pouvons entendre directement les messages du Soi, comprendre l'univers et les autres, encore plus nettement qu'avec la clairvoyance: en plus il n'y a qu'un son, alors qu'avec les images, nous recevons tout à la fois. Sa position, à mi-chemin entre la raison et le cœur, lui permet de jouer un rôle d'arbitre.

Quand ce chakra est bien ouvert, il permet de percevoir à la fois la globalité des informations auditives: son, intonation, et aussi le sens de ce qui est perçu. Il agence chaque élément de l'ensemble avec un maximum d'harmonie.

En sortie, il permet d'exprimer tout ce qui vibre en nous de la manière la plus juste: faire passer le message harmonieusement, sans créer de vagues ou de réactions indésirables. C'est la voix prophétique: les personnes qui ont ce chakra débloqué sont écoutées. Elles expriment des notions d'une façon spontanée, sans les avoir apprises.

La claire audience permet aussi de court-circuiter son propre ego ou celui de l'autre, et ainsi de communiquer directement de Soi à Soi. Enfin, il y a rééquilibrage par claire discrimination entre la lucidité de la conscience et l'affectivité du cœur.

BLOCAGE D'ENTRÉE

La majeure partie du temps cela va occulter une partie des informations venant de l'extérieur. C'est comme si, en écoutant un opéra, il n'était tenu compte que des paroles et pas de la musique, ni des intonations: bref de tous les autres messages qui vont avec. Autre conséquence: ce qui est reçu d'une autre personne est transformé dans l'une des nombreuses émotions négatives.

BLOCAGE DE SORTIE

C'est tout simplement l'incapacité de faire passer le message. Exemple: si nous disons à une personne «Est-ce que tu m'aimes?» sur le même ton que, «Veux-tu me passer le sel», il est clair que nous aurons une réponse du genre «Euh, ben tu le sais bien!» L'exercice le plus utile à faire est de tourner l'attention vers l'intérieur, pour écouter ce que veulent nous dire le cœur et la conscience: autrement dit de savoir, avant de parler, ce que nous voulons réellement. Comme ce chakra englobe les oreilles et la bouche, il est bénéfique de travailler sa voix sur plusieurs plans: dire des textes, chanter, moduler, s'enregistrer etc.

Chakra du cœur

Ce chakra est généralement associé au thymus, glande responsable de la croissance chez l'enfant. Située au niveau du sternum, elle acquiert actuellement une grande importance car elle assure l'immunité physique. Ce qui est moins connu, c'est son rôle dans l'évolution spirituelle. Sa position - entre 3ème œil et plexus - en fait le chakra central entre esprit et matière, entre raison et instinct. Le rôle de ce centre est de recevoir, en entrée, l'amour des autres et du monde et en sortie, de l'irradier sur le monde. C'est à la fois le plus simple et le plus complexe des centres, car qui connaît cette force mystérieuse qui se nomme: la dynamique de l'Amour !

La plupart des traditions ésotériques insistent sur le fait que la voie du cœur est un passage capital pour parvenir à la connaissance intuitive. Il est capital de bien comprendre ce qu'est l'amour: ni émotion, ni sentimentalité, mais pur don, sans recherche de résultats.

A un niveau moins subtil, c'est le chakra de la *claire sentience*: la saisie immédiate et sensorielle que nous pouvons avoir du monde; perception quasi aurique, souvent associée à l'intuition, celle-ci étant plutôt d'ordre mental. Chacun a vécu cela: une sympathie ou une antipathie instantanée à la rencontre d'une personne inconnue. La *claire sentience* est ce pouvoir immédiat de sentir juste, qui n'est influencé ni par la mémoire, ni par la raison. Pour comprendre le fonctionnement de ce chakra, il faut se rapporter à une grande loi cosmique:

Pour recevoir, il faut d'abord donner.

Dès qu'un être se borne à recevoir, ou encore plus, à exiger, il est coupé de la source universelle d'amour. Dans ce chakra il y a trois mouvements principaux:

1. Recevoir et émettre l'amour de la vie.
2. Emettre ses propres sentiments et ses élans affectifs.
3. Echanger avec ceux qui nous donnent.

BLOCAGE D'ENTRÉE

Il est très pénible à vivre car la personne ne perçoit ni l'amour cosmique, ni celui des autres. Ce qui entraîne une conséquence dramatique: plus elle est bloquée, plus elle exigera l'amour des autres sans que cela ne lui profite aucunement. Enfin, ne recevant pas l'amour cosmique, elle n'émettra que ses émotions et sentiments égoïstes: c'est l'amour commercial, conventionnel, sans élan, mais avec calcul.

BLOCAGE DE SORTIE

Il est vécu comme étouffant, car l'amour reçu ne peut être restitué. La personne ne peut ni aimer les autres, ni elle-même, ce qui créera un blocage supplémentaire de culpabilité; avec l'éducation judéo-chrétienne que nous avons reçue, on nous a bien inculqué qu'il fallait aimer les autres! Que faire si nous ne les aimons pas?

Chakra Solaire

La correspondance physique de ce chakra est le plexus solaire, situé entre la base du sternum et l'ombilic. Lieu de notre identité personnelle, c'est véritablement notre soleil, un moteur autour duquel gravitent les autres énergies. De sa force il nourrit les autres chakras, notamment le cœur.

Son principal rôle, en entrée, est de capter le soleil des autres et de communiquer sensoriellement avec eux. Énergétiquement c'est par là que nous recevons l'énergie du Soleil. En sortie, il irradie une force qui permet à l'entourage de nous identifier et de tisser des liens profonds. Les blocages de ce chakra sont répandus pour une raison très simple. Puisqu'il s'agit là de notre rayonnement personnel, le moi va s'immiscer en organisant deux attitudes négatives:

1. Utilisation de cette force solaire pour mater les autres.
2. Faiblesse artificielle pour mendier de l'aide.

De là proviennent les relations fausses entre les êtres: rapports de force entre les sexes, sadomasochisme, par exemple. La maîtrise de ce chakra procure une totale protection psychique et la capacité de vivre en harmonie avec tout.

BLOPAGE D'ENTRÉE

Il affaiblit la réception de l'énergie solaire et provoque le refus de se laisser nourrir et animer par la chaleur des autres, d'où les conflits relationnels bien connus.

Une situation connue: le nœud au plexus, provoqué par la manipulation exercée sur nous, ou encore le malaise ressenti, quand, quoi que nous fassions, l'autre nous dit que c'est faux!

BLOPAGE DE SORTIE

C'est le trac, la timidité, autrement dit l'incapacité de s'investir solairement dans une relation. Dès que nous nous trouvons face à d'autres soleils, ceux-ci attendent que nous nous comportions comme tels. Ce n'est pas un refus, mais une démission, provoquée par toutes sortes de raisons, notamment des programmes négatifs, mis en place dès l'enfance. Et s'il y a refus de s'investir solairement, c'est aussi que nous ne parvenons pas à voir les autres dans leur splendeur. La vision Tantrique est simple:

Tout, dans l'univers, est en continuelle recherche de fusion.

Chaque fois que nous sommes négatifs, que nous dénigrons, nous projetons une tache sur les autres et nous créons un blocage en nous. La personne bloquée manque de générosité, a peu de radiance, elle ne génère pas la vie autour d'elle: cette restriction agit également sur les animaux et les plantes.

Chakra de la Rate

Malgré son nom, la correspondance physique n'est pas la rate car il est possible de vivre sans cet organe. Ce centre est le cordon ombilical qui nous relie au soleil, la principale source d'arrivée de l'énergie vitale. Sa fonction est d'absorber l'énergie solaire et de la métaboliser en vitalité utilisable par le corps.

Son ouverture protège des égarements et des illusions, car il est sur le plan subtil, la guidance de la lumière. Il est évident que son blocage va créer des perturbations importantes:

1. Manque de vitalité; ce sont ces personnes qu'un rien fatigue, qui se comportent comme des handicapées.
2. Fausser les relations sexuelles car elles exigent une bonne dose d'énergie. Là, il ne s'agit plus de désirs, mais de moyens vitaux.
3. Provoquer des désordres dans les corps auriques et exercer une influence néfaste sur sa structure en raison du manque d'énergie vitale.
4. Arrêter le flux montant de la *Kundalini*, force enroulée dans le chakra de base. Ce blocage, le corps ne peut le supporter et sur le plan de l'illumination, c'est la rupture.

BLOCAGE D'ENTRÉE

Il va entraîner un manque global d'énergie et même la maladie.

BLOCAGE DE SORTIE

Il provoque une répartition très inégale de l'énergie vitale dans le corps, avec des manques et des excès. Par exemple, la boule dans le ventre, avec la sensation d'une énorme énergie bloquée, dont on ne sait que faire.

Chakra Sexuel

Ce chakra a simplement été ignoré: les premières traductions en anglais sont soit de l'époque victorienne - où le sexe était banni - soit faites par des religieux qui l'ont occulté. Enfin la pudeur des Indiens n'a pas favorisé sa diffusion.

Sa correspondance physique est le sacrum (seul os du corps ignifuge) symbolisant l'éternité de la vie. Ce chakra est associé à un organe situé exactement derrière le sacrum, à l'intérieur de l'abdomen: le *plexus parasympathique rectal*, en abrégé le *p.l.i.c.a.* Anatomiquement, nous avons entre l'anus et le rectum - dernière portion du colon - un ensemble de nerfs embobinés: c'est le *p.l.i.c.a.* Il joue un rôle fondamental dans la sexualité humaine et dans les processus de reproduction aussi.

Un certain nombre de traditions chamanistiques, utilisait le massage de cette zone: la décharge des énergies bloquées dans le **p.l.i.c.a.** qui communique directement avec le plexus solaire se manifestait sous la forme de spasmes orgasmiques très forts au départ et très agréables par la suite. Les chamans s'en servaient pour résoudre des problèmes sexologiques, mais aussi pour préparer la femme à l'accouchement. En effet, lorsque le **p.l.i.c.a.** ne contient plus d'énergie accumulée, la femme accouche sans douleurs: exit du mythe chrétien de la femme qui doit enfanter dans la douleur!

Le chakra sexuel n'est pas compliqué à expliquer: il a, comme les autres, une entrée et une sortie. S'il est bien ouvert, il y a double circulation d'énergie chez les partenaires dans l'acte d'amour: l'énergie cosmique entre dans le chakra, puis en ressort pour entrer dans celui de l'autre; le mouvement est identique chez l'autre personne. Ce double cercle produit la fusion de deux en UN.

Dans la pratique d'un rituel tantrique, quand chacun est totalement purifié, il a été constaté que toutes les fonctions se synchronisent: battements de cœur, respiration, pression artérielle, mouvements péristaltiques, activités neuroniques.

BLOCAGE D'ENTRÉE

Il provoque une diminution du désir et de la capacité d'aimer. La sexualité sera en veilleuse et la personne ne peut se laisser aller à recevoir ce que l'autre donne.

BLOCAGE DE SORTIE

Il est plus fortement ressenti encore car l'énergie est là, mais ne peut s'exprimer librement. D'où peu d'initiatives et d'élans vers l'autre. Si un couple, par exemple, présente un blocage complémentaire, il peut vivre comme frère et sœur, sans attirance sexuelle.

Chakra de Base

Ce minuscule chakra, dont la correspondance anatomique est la pointe du coccyx, est associé à l'infiniment petit: il y a un parallèle à faire entre l'énergie contenue dans le noyau de la terre - le magma en fusion - et le fameux serpent *Kundalini*, force enroulée, enfermée à cet endroit. A l'intérieur de ce centre, contrairement aux autres, se trouve une parcelle de l'énergie cosmique, ce qui le rend autonome. Dans la conception holographique de l'univers, tout peut être contenu dans l'infiniment petit: voilà une deuxième analogie avec l'énergie nucléaire. La troisième est que le serpent est endormi: il faut une énorme énergie pour le réveiller.

Le rôle de ce chakra est de réceptionner l'énergie cosmique pour réveiller le serpent. En sortie, il sert de paratonnerre permettant aux forces excédentaires d'être mises à la terre. Ce centre, quand il est ouvert, permet de dissiper dans le sol, toutes les formes d'attaques: verbales, physiques, énergétiques.

Concrètement, le centre de base développé nous permet de réaliser pleinement notre programme terrestre.

Dans la description traditionnelle du yoga, il est fait mention de trois canaux subtils, circulant des deux côtés de la colonne: les **nadis**. A droite **Pingala**, par où passe l'énergie positive et à gauche **Ida**, par où circule la négative. Ces canaux se croisent jusqu'au centre de base. Au centre de la moelle, un canal neutre **Sushumna**, par lequel le serpent va monter et réunir Shakti la substance, à Shiva, l'essence. L'image est parlante: le serpent s'éveille, monte dans la moelle épinière, traverse tous les chakras jusqu'au coronal; là, il ouvre sa gueule, fait saillir ses dents et mord dans une boule orange de lumière qui laisse couler un liquide parcourant tous les corps auriques, créant ainsi le **Samadhi**, ou Illumination.

Cet instant est celui où l'humain est appelé à **re-fusionner** avec l'univers: la tête et le corps sont réunifiés. Il en est de même avec l'énergie YANG du ciel et celle YIN de la terre.

BLOCAGE D'ENTRÉE

Il permet de vivoter toute sa vie, sans aucune conscience de ce que nous pourrions faire sur terre. C'est confortable! Ce qui l'est moins, c'est que cela donne à l'ego le moyen de dominer, de se donner une identité contre le Soi. Au niveau énergétique cela va empêcher l'énergie tellurique de la terre d'activer l'ouverture du chakra. Ce qui se manifestera par une personnalité bien coincée, bien éduquée, artificielle, manquant de sensibilité et d'intuition. Enfin, il n'y aura pas cette énergie montante qui permettrait la réunification.

BLOCAGE DE SORTIE

Il se manifestera par l'attitude de ces personnes qui planent, qui flottent. Même si elles arrivent à maîtriser leur vie et à atteindre leurs buts, elles se promènent avec une espèce de science, avec des analogies, des ressemblances et toute une interprétation symbolique de l'existence, n'aboutissant à rien de concret. En résumé: elles n'ont pas de prise de terre, elles ne construisent rien, elles sont sympathiques mais délirantes.

Chakra des Genoux

Les chakras des genoux et des pieds ne sont pas considérés comme majeurs pour la simple raison que leur déblocage est, en général, assuré par la pratique du yoga.

Physiquement, les genoux sont complexes et subtilement, ils sont le point de rencontre entre la force électrique descendante du ciel et la force magnétique montante de la terre. Ces centres vont faire l'articulation entre le cosmique et le tellurique. C'est pour cette raison que nous sommes debout pour élever le cœur vers le ciel et à genoux pour unir le ciel à la terre.

Dans la vision de la réincarnation les genoux symbolisent l'endroit de ce qui a été intégré, ou non, dans les vies successives: leur fragilité n'a donc pas toujours une cause physique. Enfin, c'est le lieu d'articulation entre les intentions du Soi et leur concrétisation dans l'incarnation présente. Voilà pourquoi s'agenouiller est un exercice qui revient constamment, aussi bien dans les religions, que dans la pratique du yoga.

BLOPAGE D'ENTRÉE

A partir des genoux, nous sommes dans une double dimension. Tout ce qui concerne le côté droit sera relié au masculin, social, actif, père, avec en plus les fonctions établies par Carl Gustav Jung: c'est-à-dire ce qui est pensée et sentiment. Alors qu'au côté gauche sera attribué le féminin, particulier, réceptif, mère, dont les fonctions sont: sensation et intuition.

Au genou droit: difficulté d'articuler les intentions du Soi avec les potentialités de la vie présente; ne pas bien savoir ce que nous devons faire socialement.

Au genou gauche: mêmes difficultés mais sur le plan des relations personnelles et affectives. Énergétiquement, pour les deux genoux, il y aura un frein dans la circulation des énergies cosmiques et telluriques qui occasionneront plus ou moins de douleurs physiques et une difficile intégration des expériences passées.

BLOPAGE DE SORTIE

C'est la difficulté d'articuler dans le concret les expériences des vies antérieures, avec celle-ci. Pour le genou droit ce qui est du domaine social et pour le genou gauche, ce qui dépend de l'affectif ou du personnel. De plus, les énergies excédentaires ne peuvent se décharger dans le sol.

Chakras des Pieds

Ce sont nos terminaisons racines: c'est par là que nous captions une nourriture fondamentale, base de la vie, suc de l'existence, source de notre humanité - mot qui vient de humus. La plante des pieds, correspondance physique du chakra, reçoit l'énergie tellurique ou magnétique de la terre. Bien ouverts, ces centres perçoivent les lieux chargés comme les monastères, les églises notamment. En sortie, c'est le moyen de décharger dans le sol les énergies négatives excédentaires, ainsi que les forces planétaires mal intégrées.

BLOPAGE D'ENTRÉE

En recevant moins d'énergie magnétique la vitalité diminue et la santé s'en ressent. Les personnes bloquées ont une vie végétative, restent dans un espace connu et n'ont pas envie de voyager.

BLOPAGE DE SORTIE

Blocage de sortie: l'énergie magnétique de la terre ne peut pas monter dans le corps et le nourrir. Comme la personne ne peut décharger ses énergies dans le sol, tout ce qu'elle reçoit ou crée de négatif ne peut s'éliminer: elle va l'envoyer sur les autres! A l'extrême, ce sont les gens qui manipulent les autres psychiquement, ou encore ce sont les sadiques, les tortionnaires. Nous pouvons remarquer d'ailleurs que cette sorte d'humains porte en général des bottes aux semelles épaisses, bien cloutées, ce qui empêche la mise à terre: ils peuvent ainsi, inconsciemment, justifier leur agressivité.

Sur le plan subtil, une personne bloquée, n'a pas les pieds sur terre, elle ne parcourt pas son chemin de vie et a tendance à flotter. Ces considérations montrent la nécessité de marcher pieds nus dans la nature, aussi souvent que possible.

Chakras des Mains

Avec le chakra des mains, nous passons de la verticalité à l'horizontalité. Cela nous permet, à partir du centre cœur, d'être en communion avec les autres et le monde, dans une perspective d'échanges. Il existe deux types d'échanges:

1. Social, actions en commun, solidarité, correspondant plutôt aux chakras des coudes. Mot clé: action.
2. Ceux se plaçant sur un plan de réciprocité énergétique dans le quotidien. Mot clé: communication.

Il est logique de commencer par débloquer ceux des mains. Pour travailler en commun il est essentiel d'être d'abord en rapport avec les autres. Le chakra de la main droite est lié à tous les échanges au masculin: action, efficacité, matériel, raison, intelligence, bref tout ce qui amène des résultats concrets. Celui de la main gauche est lié au féminin, c'est à dire aux échanges affectifs, émotionnels et intuitifs.

BLOCAGE D'ENTRÉE

A gauche, cela signifie que tout ce qui est du domaine sensible, intuitif, sera plutôt mal reçu. Ce qui est émis par les autres, sur le plan affectif, va être soit refusé, soit capté incomplètement: les mains étant la suite du centre cœur. A droite, la personne est souvent marquée par une incapacité à recevoir les bienfaits matériels de l'existence: c'est l'infatuation du moi qui lui fait dire qu'elle n'a besoin de rien; elle sera par exemple incapable de gagner de l'argent, ou même d'en toucher.

BLOCAGE DE SORTIE

A gauche, c'est l'incapacité, le refus de manifester sa sensibilité par des gestes affectueux. Quand ce centre est bien ouvert, c'est la tendresse, la caresse. A droite ce seront les économes, ceux qui cherchent à garder tout pour eux, et qui, mesquinement, refusent toute transmission matérielle.

Chakras des Coudes

Tout se complique en arrivant aux coudes. En effet, nous nous trouvons là dans les rapports complexes entre les Sois des uns et les egos des autres, et vice versa.

Cela s'exprime même dans des expressions populaires comme: «Se serrer les coudes.» Il y a solidarité, entraide et coopération entre les Sois.

Tandis que, «Jouer des coudes», là c'est l'ego de l'un qui refuse non seulement de coopérer, mais qui se met en avant en poussant les autres en arrière.

Ces chakras sont là pour être utilisés dans le sens d'une harmonisation des individus entre eux: mais lorsqu'ils sont bloqués, c'est l'ego qui se met au premier plan.

Voilà pourquoi ils viennent en dernier, car il est nécessaire d'avoir déjà fait un travail de repérage pour bien comprendre les ruses de l'ego, et les déjouer. Ces centres sont également ceux des rapports heureux, comme «lever le coude», qui crée cette ambiance conviviale de partage des boissons: elle subjugué les egos et les entraînent dans le giron des Sois qui collaborent. Enfin, dans le coude à coude, il n'y a pas de risques de pollution: l'énergie circule sans laisser de négatif.

Il n'existe pas de chakra majeur dans les épaules, mais quand celui du cœur s'ouvre, le centre des épaules, va se libérer ce qui signifie que la confiance dans la vie est présente.

BLOCAGE D'ENTRÉE

Au coude gauche, cela représente le type d'association affective; les rapports avec les proches, les amis, bref, tout ce qui relève d'être bien ensemble. La personne bloquée ne trouve aucun plaisir dans les groupes d'humains qui font une recherche commune. C'est même quelquefois une peur panique d'être amené à se laisser aller dans une ambiance agréable. Il y a aussi un refus de se laisser traverser par une émotion extérieure, ce qui entraîne même une incapacité à vivre avec quelqu'un. Lorsque le blocage est minime, nous avons ces gens qui ne fréquentent qu'une certaine classe et des clubs privés.

Au coude droit, la personne se tient à l'écart de toute situation sociale associative, elle ne peut participer: ce sont les gens asociaux. Il y a ce refus de laisser entrer l'énergie de la dynamique collective. Dans le sport, ce sont les joueurs personnels.

BLOCAGE DE SORTIE

Au coude droit la situation s'aggrave car la personne ignore complètement la présence des autres. Son credo est le suivant: chacun s'occupe de ses propres affaires et ne se mêle pas de celles des autres. Ceci est valable au niveau social et organismes constitués.

Au coude gauche, la personne ignore même les joies de la convivialité. Elle vous dira, par exemple: «La famille! Ça ne m'intéresse pas, les amis! Pas question, le couple! Jamais». Il y a incapacité de percevoir des joies que pourraient apporter le fait d'être en relation plus étroite avec ses semblables.

CHAPITRE 5
un peu de physique

Jusqu'au XIXe siècle la physique a suivi la logique des grecs et de Newton: personne ne remettait en cause des lois qui semblaient éternelles. L'univers était un espace à trois dimensions, occupé par des corps se déplaçant régulièrement selon la géométrie classique d'Euclide. L'énorme succès du modèle mécaniste de l'univers appliqué à d'autres disciplines scientifiques, fit croire aux physiciens que Newton avait trouvé les règles fondamentales et immuables du fonctionnement cosmique.

Une première remise en cause eut lieu avec les découvertes de Faraday et Maxwell sur l'électrodynamique: il y avait un autre phénomène que celui de la gravité qui se manifestait par des champs de force électrique.

Mais en 1905 éclate une véritable révolution: un inconnu, Albert Einstein, ouvre la voie à deux courants de pensée originaux. Une nouvelle conception du rayonnement électro magnétique qui devint la théorie des phénomènes atomiques, et enfin la fameuse théorie de la relativité. Le destin a le sens du paradoxe: se nommer Einstein (littéralement «un caillou») et découvrir que la matière c'est de l'énergie!

$$E = MC^2.$$

En langage clair cela signifie que la matière contient, en puissance, une énergie correspondant au carré de la vitesse lumière. Le monde entier a malheureusement pu constater la justesse de cette formule lors de la première explosion atomique.

Depuis l'antiquité on savait que l'atome était le plus petit corps de la matière. Lorsque **Ernest Rutherford** (vers 1920) bombardait les atomes avec des particules alphas il obtint des résultats imprévus. Les atomes étaient de vastes espaces dans lesquels tournaient des particules: les électrons.

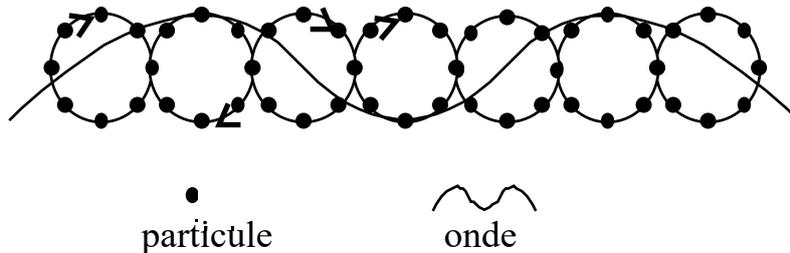
Peu après on découvrit que le nombre d'électrons gravitant autour du noyau détermine les propriétés chimiques de celui-ci. Les interactions des atomes donnent naissance aux divers processus chimiques de telle sorte que toute la chimie peut (en principe) être comprise sur les bases des lois de la physique atomique.

Grâce à une équipe internationale de physiciens célèbres, les travaux débouchèrent sur la théorie des quantas: au niveau subatomique les particules ont un double aspect. Elles apparaissent tantôt comme **particules**, tantôt comme **ondes**.

La conclusion des physiciens est celle-ci: à ce niveau la matière n'existe pas avec certitude à des endroits définis mais manifeste une «tendance à exister» et les événements atomiques ne surviennent pas avec certitude, mais ils manifestent une «tendance à survenir.»

Cela a permis au physicien **Werner Heisenberg** d'énoncer le fameux principe d'incertitude:

**«Deux quantités ne peuvent être mesurées simultanément avec précision.
On mesure la vitesse ou la position d'une particule, mais pas les deux.»**



Enfin, un autre élément est venu perturber notre logique cartésienne. Dans l'étude de l'infiniment petit l'observateur va **obligatoirement** influencer l'expérience.

Voilà encore un point où la science rejoint la philosophie Orientale qui proclame l'unité fondamentale de l'univers et l'interdépendance de tout ce qu'il contient.

(Source: «Le Tao de la Physique» de F. Capra)

Comment nous y retrouver, nous pauvres humains si nous ne sommes pas scientifiques? Ce que nous percevons n'est pas la réalité mais un arrêt sur image - comme à la télévision. Ce qui nous semble immobile se déplace, en réalité, à des vitesses inimaginables.

En un an la terre tourne autour du Soleil, à la vitesse de 642 km. par **seconde**, dans le même temps qu'elle opère une rotation sur elle-même à plus de 1600 km. par heure.

L'univers pendant ce temps est en expansion continue: les milliards de Galaxies qui le compose s'éloignent les unes des autres à des vitesses vertigineuses.

Conclusion: nous vivons dans un univers en mouvement perpétuel et nos cinq sens sont bien incapables de nous dire ce qui se passe réellement. Il nous faut bien accepter l'inacceptable:

1. Accepter que la lumière cosmique soit un rayonnement a-temporel, source de tout ce qui existe dans le cosmos.
2. L'énergie est un potentiel neutre, qui devient actif seulement quand elle est polarisée en plus et moins (Yang et Yin).
3. Nous sommes composés d'un corps physique enveloppé dans un cocon composé de milliards de filaments, ceux-là même qui remplissent l'univers.
4. Notre but ultime est de fusionner chacun de nos filaments avec celui qui lui correspond dans l'univers. Quand ceci est réalisé, nous ouvrons notre cocon et nous disparaissions en nous fondant en conscience dans le cosmos.

Les ondes, source de vie dans tous les domaines, sont invisibles. Transposons-nous, pour la compréhension de ce phénomène physique, dans un autre élément que l'air.

Lorsqu'un caillou tombe dans l'eau, son impact produit des cercles se diffusant à l'infini: ce sont les *ondes*. La distance entre ceux-ci se nomme *longueur* d'ondes. La hauteur de la vague représente la *puissance* et la quantité de cercles à la seconde, ce sont les *fréquences*.

Les galaxies, astres, planètes en mouvement remplissent l'univers: ces corps célestes émettent des ondes. Selon la densité des particules composant leur matière leurs radiations seront différentes.

CHAPITRE 6

une méthode globale: la psycho-physique

Au moment de la découverte des ondes radio, vers 1880 un médecin Américain eut l'idée de considérer l'être humain sous un angle *radiationnel* plutôt que *matériel*.

Albert Abrams, Professeur de médecine à Stanford, se pose la question suivante:

«Si l'on considère le corps comme un champ d'énergie la connaissance des longueurs d'ondes d'un organe permettrait de déterminer son état.»

Il s'ensuivit une recherche qui lui demanda des années et durant lesquelles il établit le codage ou longueur d'onde de tous les organes du corps. (Ceux-ci sont heureusement les mêmes pour chacun.)

Choisissant la *lumière* comme base de travail, Albert Abrams mit au point un appareil pouvant mesurer les radiations de tout ce qui existe. Cette machine a évolué avec le temps elle est devenu un véritable «scanner» tactile.

La seconde originalité de sa méthode est d'avoir choisi, parmi les cinq sens, le testeur le plus subtil: les corpuscules de *Pacini*, (mécano récepteurs extrêmement sensibles) situés dans l'endoderme du majeur, notamment, qui transmettent l'information directement au système nerveux central. C'est en frottant une plaque de bois de rose (bois exotique absolument lisse) humidifiée et chauffée, que l'information OUI ou NON se perçoit. Si OUI, le doigt a la sensation de «coller» à la plaque, s'il n'y a rien, le doigt glisse sans bruit.

Il y a ainsi moyen de mesurer l'état de chaque organe, muscle, tendons, énergie négative, émotions, planètes, chakras, couches de l'aura etc..., si sa longueur d'ondes a été déterminée au préalable.

La *Psycho-Physique* était née: elle se perfectionnera jusqu'à nos jours pour finalement produire un *corpus* complet de procédures permettant de connaître l'humain sous ses quatre aspects:

1. Physique. La structure de chaque organe, sa vitalité et comment il fonctionne.
2. Psychique. Quel est l'état émotionnel d'une personne, les sentiments qui l'agite et comment elle les gère.
3. Esotérique. Dans quel état sont les corps auriques, comment fonctionnent les chakras et quelles énergies et émotions négatives les traversent.
4. Astrologique. Quelles sont les influences planétaires du moment et comment elles agissent sur le corps et le mental par exemple.

Un point important doit être mentionné: c'est pour la compréhension rationnelle que les différentes parties constituant l'être humain sont présentées séparément.

En réalité tout s'interpénètre: chaque organe est lié à l'ensemble et possède (entre autre chose), une correspondance aurique. Exemple: le foie existe en tant que matière, énergie, émotion, pensée, et même esprit ou âme.

DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE 7

différentes méthodes de transformation

Le Yoga s'interdit l'analyse, qu'il considère comme un obstacle et vise la supra conscience. Il n'a ni les mêmes méthodes ni les mêmes buts. Car il ne s'agit pas de trouver une issue au mal de vivre provoqué par la vie moderne. Il s'agit de renoncer à ce genre de vie. Il ne s'agit pas de rechercher la communication dans la détente. Il s'agit de réaliser que l'on est seul et qu'il faut se trouver de l'intérieur. Il ne s'agit pas d'affirmer sa personnalité, mais de perdre l'ego. De s'oublier soi-même.

Jean Papin dans «La voie du Yoga».

Le Yoga ou s'harmoniser

Yoga est un mot sanscrit dont la signification est multiple: cela va de joindre à unir en passant par mettre ensemble et lier. Lier quoi? Les deux forces en action dans l'univers.

1. Le mouvement diurne ou Yang vers un maximum de lumière.
2. Le mouvement nocturne ou Yin vers un minimum de lumière.

Plus précisément, il s'agit d'harmoniser continuellement ces deux forces, dans un monde en perpétuel changement. Et dans quel but? Celui d'un mieux-être constant et d'une équanimité de caractère indépendante de tout conditionnement.

Le Yoga naissait il y a cinq mille ans en Inde, créé par des voyants ou *Rishis*: ceux-ci après avoir atteint l'état de connaissance intuitive, l'ont transmis. Ensuite, il s'est développé empiriquement au cours des siècles, pour nous parvenir aujourd'hui sous la forme d'une des méthodes, parmi les plus efficaces, que l'être humain ait trouvé pour atteindre l'état de *Jivatman*, libéré vivant. Le Yoga, véritable science repose sur quelques principes fondamentaux dont les effets bénéfiques ont été abondamment vérifiés par la pratique. Le premier est plutôt un postulat auquel nous ne pouvons adhérer que par l'expérience.

Nous sommes, en essence, des êtres immortels non conditionnés par la relativité espace/temps. Nous devenons visibles durant l'incarnation, puis nous redevons invisibles pour une durée plus ou moins longue, pour réapparaître à l'état manifesté. Tout cela, en conservant dans l'enveloppe causale, la mémoire de toutes nos incarnations successives.

Trois sources génèrent notre existence terrestre:

1. Le soleil qui diffuse quatre rayonnements nourrissant le physique, à travers les corps auriques

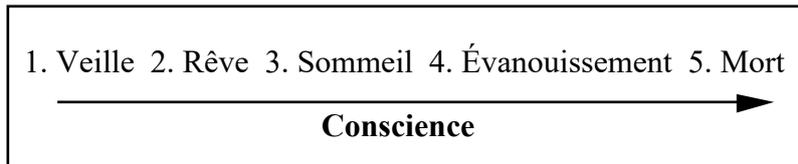
2. Le prana, ou enveloppe éthérique de la terre, que nous respirons et qui imbibe tout ce qui s'y trouve.

3. Le temps, ou énergie potentielle, se déroulant en spirale dans l'espace au rythme de l'alternance éternelle du jour et de la nuit.

La lumière du Soleil nous irradie, mais nous ne pouvons l'engranger, alors que le *prana* peut s'emmagasiner à volonté. Quant au temps, c'est à nous d'en organiser la gestion en l'actualisant harmonieusement.

L'ultime objectif est de parvenir, par la pratique du *Hatha* et du *Raja-Yoga*, à la maîtrise de ces trois sources. Demeurer éveillé durant les cinq états habituels de conscience: veille, rêve, sommeil, évanouissement et mort.

Cela se nomme Illumination.



Les cinq classiques

Il y a traditionnellement cinq Yogas différents dont deux sont maintenant bien connus en Occident. Les trois autres seront décrits plus loin.

Le Hatha-Yoga

Au cours de cette première étape il s'agit d'acquérir une totale maîtrise physique par le développement de la conscience sensorielle, permettant d'équilibrer en soi, la force solaire active **Ha**, avec celle réceptrice lunaire **Tha**.

Il s'agit en quelque sorte de mettre ces deux forces sous le joug, afin d'obtenir un état de constant bien-être d'où les tensions, douleurs et maux habituels sont absents. Cette harmonisation corporelle comporte plusieurs stades :

1. Transformer la manière de respirer, en appliquant la première règle de tout échange: expirer activement, autrement dit, donner pour recevoir ensuite la nouvelle énergie, dans une inspiration passive. Le contrôle parfait du diaphragme amène davantage d'air et augmente la vitalité.
2. Assouplir le corps par la mise en mouvement de toutes les parties, en étirement plutôt qu'en tension: travailler la mobilité des articulations et de la colonne.
3. Acquérir une totale maîtrise par une longue tenue des postures spécifiques, dans l'aisance et la fermeté, ceci simultanément.
4. Une pratique persévérante amène une santé parfaite, un développement des cinq sens préparant les facultés extrasensorielles et débloquent les chakras.

Le Raja-Yoga

Le *Raja-Yoga* ou voie royale, dans le prolongement du *Hatha-Yoga* est l'entraînement à la maîtrise du mental, ou encore plus précisément l'entraînement à l'extinction de l'ego. La libération définitive de tout conditionnement appris, mémorisé, créant un état d'adéquation parfaite à la réalité présente.

Le *Jivanmukti*, libéré vivant, est un être spontané, parfaitement adapté aux circonstances, dans un état de joie continue.

Étant dans l'équanimité, il ne crée plus de remous autour de lui, il ne juge plus, il peut donc transformer la réalité.

C'est en Inde, probablement quelques siècles avant notre ère, qu'un grammairien du nom de Patanjali a codifié sous forme d'aphorismes la première méthode intégrale de Yoga. Dans un texte d'une grande brièveté, où tout s'enchaîne comme les perles d'un collier, il expose comment parvenir à l'ultime connaissance.

Le *Yoga-Sutra* se compose de huit étapes conduisant à la libération. Voici un résumé des deux premières marches.

1. *Yama*, ou maîtrise du comportement. Ce sont les cinq modalités de l'état affectif à transformer pour être en paix avec le monde.

Les voici:

a) *Ahimsa* ou maîtrise de soi, magnifiquement représentée par la vie de Gandhi, malheureusement bien mal comprise et surtout mal traduite par non-violence! Nous voilà bien devant les limites d'une langue fondée, depuis Aristote, sur le tiers exclu: le monde doit être blanc ou noir. Il y a même en français, ce qui s'appelle le privatif *a*, comme dans amoral. Comment traduisons-nous couramment cela? Dire de quelqu'un qu'il est amoral sonne aussi péjorativement que s'il était immoral! Alors que cela signifie absence de morale, ce qui n'est pas du tout pareil.

L'élémentaire amour envers ses frères humains devrait être la première maîtrise de soi. Elle serait si facile à mettre en pratique si nous n'avions plus peur.

Comment procéder pour parvenir à cette aisance dans la vie? Analysons par exemple le processus de la colère. En général nous avons deux attitudes lorsqu'elle monte en nous: soit nous la laissons éclater, soit nous la réprimons. Dans les deux cas il y a des dégâts.

Pourquoi la colère se produit-elle? En raison de notre impuissance à résoudre le problème qui nous est posé: donc à cause d'une angoisse. Elle se manifeste d'ailleurs par le besoin de frapper. Or, chacun sait que la colère n'est pas une solution, même si, dans l'immédiat cela semble être le cas.

Il y a chaque fois une énorme énergie émise qui va, tôt ou tard, revenir sur nous comme un *boomerang*.

Le secret de la réussite réside dans la distance que nous parvenons à prendre, face aux événements qui nous arrivent. Plus nous nous sentons impliqués - dans le sens de perdre ou de gagner - plus vite nous sommes dominés par les émotions négatives. Les conséquences de la maîtrise de soi sont claires:

Celui qui est fermement établi dans la maîtrise de soi, abolit toute réaction d'agressivité autour de lui.

b) **Satya**, vérité. Nous vivons dans un univers relatif dans lequel il n'y a aucune vérité absolue. Qui a le courage de se montrer tel qu'il est? Et pourtant ce serait le premier pas vers la vérité. Nous pouvons toujours mentir aux autres, mais pouvons-nous le faire envers nous-mêmes! Il est certain que si nous refusons de nous connaître il ne sera pas possible de nous transformer:

Celui qui est fermement établi dans la vérité, connaît d'avance le résultat de ses actions.

c) **Asteya**, honnêteté. Cette maîtrise ne se limite pas à ne point voler. Elle représente surtout la capacité de considérer les biens comme des moyens, non comme des fins. Il en est de l'honnêteté comme de la vérité: quelles sont, à la longue, les conséquences d'un acte malhonnête?

Toutes les richesses possibles viendront à celui qui est fermement établi dans l'honnêteté.

d) **Brahmacharya**, maîtrise sensorielle. La plupart des traductions de ce *sutra* se sont limitées à continence sexuelle. Un état de maîtrise est-il le fruit d'une suppression? Il s'agit là de l'accomplissement le plus difficile à réaliser, car c'est l'ensemble de nos sens qui est concerné. Manger trop est déjà un manque de contrôle. Qui peut se vanter de n'avoir jamais exagéré, là et dans d'autres domaines?

L'invitation qui nous est faite est de jouir - verbe qui vient du latin *goïr*, signifiant accueillir avec joie. Est-il facile de jouir du présent, sans aucune influence de la mémoire? Non, c'est pourquoi **Brahmacharya** exige un entraînement de longue durée pour être vraiment établi:

Celui qui a réalisé la maîtrise sensorielle obtient une vitalité infinie.

e) **Aparigraha**, maîtrise de l'avoir, ou détachement de tout ce qui est transitoire. Le véritable bien-être est-il dépendant de l'avoir? Un célèbre psychologue a déclaré: «les besoins réels de l'homme sont minimes, mais ses désirs sont infinis».

Seule l'action est enrichissante, alors qu'un trop plein de richesses ne crée que des soucis, en raison de la peur constante de perdre les acquis. Mais ce que nous sommes, personne ne peut nous l'enlever.

Patanjali met également la convoitise en évidence: le besoin de posséder les mêmes choses que les autres, ces envies qui rongent ceux qui en sont les victimes:

Celui qui est fermement établi dans le détachement matériel acquiert la connaissance.

2. **Nyama**, ou discipline personnelle. Ce sont là cinq règles de comportement avec soi-même, conduisant le pratiquant à un état d'être inimaginable, puisqu'il ne sera plus dépendant des autres ni des circonstances. Rien ni personne ne peut plus l'ébranler et pourtant, dans le même temps il reste disponible pour tous. Étudions maintenant ces observances:

a) **Shausha**, pureté corporelle et mentale. Si l'hygiène du corps est bien appliquée actuellement, qu'en est-il de notre esprit. Est-il vraiment nécessaire pour son évolution, de passer des heures devant sa télévision, de fréquenter les cocktails ou les bistrotts en discutant de choses insignifiantes, ou en développant des théories fumeuses? Est-il utile de se lancer dans des distractions dérisoires pour échapper à la tristesse de son existence? Des instants de solitude sont nécessaires pour découvrir ses trésors intérieurs.

De la pureté mentale naît le contrôle sensoriel, la concentration, la persévérance, la bonne humeur et l'aptitude à percevoir l'essentiel.

b) **Santosh**, contentement ou acceptation. Une règle bien difficile à mettre en pratique. Acceptation n'est pas soumission: c'est dire oui, totalement, à ce qui est là, sans jugement de valeur. Surtout sans discuter puisque nous ne pouvons rien changer devant les faits.

Il y a un mot sanscrit *Lila* qui signifie le jeu de la vie, et il est bien vrai que si nous voulons jouer, il s'agit non seulement de connaître mais de respecter les règles, sinon le jeu s'arrête! C'est également une attitude fondamentale de confiance: s'il y a problème, il y a solution. Un proverbe chinois le dit mieux:

«là où il y a une impasse, il y a une issue».

Le superbe avantage de cette attitude, est qu'elle lève les doutes, freinant notre entrée sur le terrain de jeu de l'existence.

Du contentement naît un bonheur insurpassable.

c) **Tapas**, ou entraînement assidu. Ce terme signifie à la fois ardeur et échauffement. Existe-t-il un domaine où la maîtrise est plus ardue que celle du contrôle corporel. Il s'agit là d'une modification radicale: transformer la partie la plus dense de nous-mêmes. Et cela, à l'inverse de l'habitude admise, qu'avec l'âge, les facultés se dégradent. Les pratiquants assidus du Yoga deviennent de plus en plus souples.

Il n'y a pas de miracles sans causes: où peut-on trouver un champion qui soit parvenu au plan mondial sans entraînement? La seule différence c'est l'objectif qui n'est pas la **compétition**, mais la **transformation**.

L'entraînement physique produit une diminution des impuretés, un meilleur contrôle des sens et la manifestation des siddhis, pouvoirs paranormaux.

3. **Asana**, ou postures. C'est toute la partie du Hatha-Yoga, que nous verrons plus loin en détail. Gérard Blitz, un homme que j'admire et qui a consacré sa vie à la diffusion du Yoga, nous a donné la traduction suivante de cet aphorisme:

«La posture, c'est être fermement établi dans un espace heureux.»

4. **Pranayama**, ou maîtrise respiratoire. C'est le domaine des techniques de contrôle du souffle amenant le pratiquant à disposer d'une énergie infinie.

Patanjali consacre peu d'aphorismes à ces techniques. Il dit ceci:

II/49. La posture maîtrisée il s'agit d'expérimenter Pranayama qui est la cessation des perturbations respiratoires.

II/50. Selon les conditions, le lieu et relativement au nombre et au rythme, le souffle sera maîtrisé à l'inspiration, à l'expiration, en suspension, jusqu'à devenir subtil et prolongé.

II/51. La quatrième modalité de la respiration va au-delà du fait d'inspirer et d'expirer: il y a cessation du phénomène respiratoire pour un temps indéterminé.

II/52. Alors le voile masquant la lumière disparaît.

II/53. Et l'être devient apte à la pratique méditative.

5. **Pratyahara**, ou maîtrise sensorielle. Cette cinquième étape représente le terme du domaine physique. Il s'agit là de parvenir à cet état de bien-être que les sens cessent de perturber.

II/54. Le retrait sensoriel est la capacité de déconnecter le mental de tout stimuli en provenance du monde extérieur.

II/55. Alors se réalise la totale maîtrise sensorielle

6. **Dharana**, ou concentration. Voici la première étape interne: il s'agit du contrôle mental, ou faculté de fixer son attention sur une chose sans distraction notable.

III/1. La concentration est la capacité de fixer le mental en un lieu déterminé.

7. **Dhyana**, ou méditation. En développant la concentration il est possible de la maintenir à volonté sur un objet au point de le voir, comme une diapositive.

III/2. Un flot ininterrompu de conscience en un point est Dhyana.

8. **Samadhi**, ou contemplation. L'ultime phase du *Raja-Yoga* est d'atteindre cet état où l'image même disparaît pour faire place à la lumière: il n'y a plus une forme, rien que le sujet sans objet à contempler.

III/3. Quand la conscience tout entière est immergée dans le sans-forme, alors c'est l'état de Samadhi.

Le Karma Yoga

C'est le Yoga de l'action envisagée comme un accomplissement et non comme un résultat: donc celui qui est le plus adapté à l'homme moderne, aimant le mouvement.

Ce n'est pas à proprement parler une technique mais une manière de s'investir totalement dans l'action, sans aucun désir de résultats, mais dans une recherche continue de perfection.

En regard à notre éducation ce Yoga paraît, au premier abord, complètement aberrant. Qui, à notre époque envisagerait d'agir sans rien obtenir?

En réalité, le **Karma Yoga** est la méthode la plus extraordinaire qui a été imaginée pour parvenir à la sérénité.

Pourquoi sommes-nous sur terre? Pour accumuler des avoirs, grossiers ou subtils, ou pour être de mieux en mieux?

Le simple bon sens permet de répondre à cette question: comme de toutes manières nous ne pouvons rien emporter dans la mort, à quoi sert de se sécuriser avec des biens.

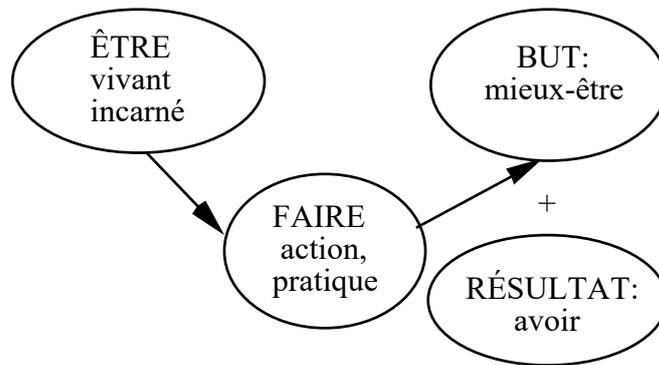
Chacun l'a déjà remarqué: s'il s'investit complètement dans une action, non seulement il est en forme, mais le résultat est là.

Il s'agit, dans la pratique, de changer sa conception au départ et de considérer que le résultat est toujours la conséquence d'une action et non sa finalité. Quand nous attendons un résultat nous sommes souvent déçus: il ne correspond pas à notre attente.

Si nous sommes détachés des avoirs au cours de l'action, alors nous nous sentons enthousiastes et joyeux quelles que soient les conséquences.

Enfin, suprême astuce, en s'investissant complètement nous serons plus performants.

En résumé, nous sommes vivants pour agir, et l'action est un moyen de perfectionnement continu, dont les résultats matériels sont une conséquence et non la finalité.



Le Jnana-Yoga

Ce Yoga est celui des contemplatifs moins intéressés par l'action que par la réflexion.

Le pratiquant va se brancher sur son mental supérieur ou *Buddhi* ce qui l'amène à discriminer l'essentiel.

L'apparente multiplicité de la manifestation nous cache son unicité. La réalité n'est pas un absolu, elle est en perpétuel changement.

Cette qualité de distinction constamment présente permet au *Jnani* de se libérer de l'identification habituelle et lui donne la clarté de vision nécessaire à la compréhension du tout.

Il ne s'agit pas de réfuter la réalité, mais de savoir distinguer ce qui est présent, en puissance, sous les apparences.

Autrement dit, celui qui s'est bien entraîné, ne se satisfait pas des réponses des autres ou de son mental; il remet en question les idées acquises ou reçues.

Sa pratique est la suivante: suivre l'enseignement d'un *Guru*, s'il en connaît un, sinon s'instruire en lisant les textes traditionnels des philosophies orientales.

Apprendre à discriminer, se faire une opinion, tirer parti des exemples vécus par les sages, mais surtout s'appliquer à la compréhension plutôt qu'à mettre en doute ce qu'il étudie.

Affermir sa conviction par des déductions personnelles, pratiquer régulièrement la méditation, ce qui amènera un état de conscience intuitif, plutôt que réflexif, et une vision unitive du monde.

Le Bhakti-Yoga

La dévotion, la ferveur, qualifient cette voie d'union suivie par celui dont le tempérament émotionnel prédomine. L'essentiel de la démarche, dans chacun des cinq Yogas, est d'utiliser la motivation la plus forte pour se transformer.

Une des difficultés majeures pour l'humain étant de se concentrer longuement sur une seule chose. Le **Bhakta** va utiliser cette ferveur qu'il éprouve, pour atteindre à la contemplation de **Brahman**, absolu cosmique, à travers sa manifestation trinitaire: **Brahma**, le créateur, **Vishnu**, le préservateur et **Shiva**, le destructeur.

Etre un adorateur du Suprême exige un total désintéressement. C'est pourquoi, il s'agit, dans ce Yoga, de la plus haute forme d'amour, réservée à ceux dont la ferveur est telle qu'ils ne peuvent s'empêcher de donner. Il s'agit d'un don actif d'eux-mêmes et non d'une attente passive de la révélation.

Cette voie est considérée comme le plus bel accomplissement de l'humain, réservé aux assoiffés d'absolu, aux êtres brûlant d'un amour inconditionné pour tous les aspects de la manifestation: sans être une exclusivité du Yoga puisque nous la rencontrons constamment dans l'histoire, avec l'aventure spirituelle des grands Saints.

Plus subtilement que pour les autres méthodes d'union, nous trouvons dans le **Bhakta** une manière de se libérer de l'emprise de la raison et de l'éternelle réflexion: il perçoit intuitivement; il ne calcule pas, et pour le commun il apparaît souvent comme un illuminé, pris dans son sens péjoratif.

La pratique quotidienne se déroule en méditation sur une image symbolique, en chants d'adoration, et surtout en actes accomplis librement pour les autres, sans aucune attente de résultats. L'union, pour eux, est atteinte non dans un ravissement extatique hors du monde, mais dans ce don d'eux-mêmes de tous les instants.

Le Tantra : Origine du Yoga

Le mot sanscrit **Tantra** signifie: trame, ce qui soutient, mais aussi étendre, amplifier.

Le **Tantrisme** est un des courants ésotériques parmi les plus prestigieux que l'Inde ait créé.

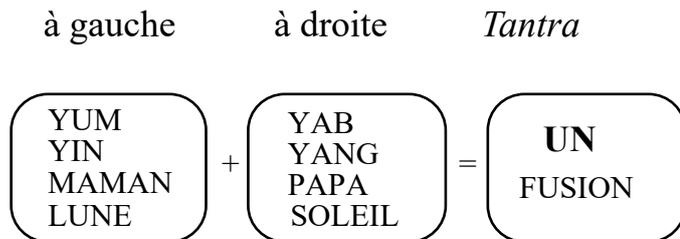
Certains considèrent le **Tantrisme** comme un cinquième **Veda** ce qui le situe rigoureusement dans la tradition de l'Inde. Ce qui en fait réellement sa valeur, et surtout son originalité, c'est que sa philosophie - essentiellement pratique - n'est pas réservée à une élite. Mais comme il ne se réfère à aucune autorité, ni à aucune morale, le **Tantrisme** n'a jamais pu s'épanouir dans aucune société si celle-ci est dominée par un seul être voulant se montrer supérieur aux autres.

En voici son principe de base:

La manifestation cosmique est en continuelle fusion.

(Définition de fusion : « Union résultant de l'interpénétration ou de la combinaison d'êtres ou de choses qui étaient distinctes ». Exemple : un enfant est la fusion de ses deux parents. Il est à la fois unique, tout en étant la combinaison de sa mère et de son père. Ou encore : l'acier est une combinaison de fer, de feu, et d'eau, tout en étant plus rien de ces trois éléments.)

Une question se pose alors: pourquoi l'être humain, immergé dans ce cosmos, n'est-il pas constamment dans cet état de fusion ? Uniquement en raison de son principe de fonctionnement dualiste: le monde est pour lui divisé en deux pôles opposés.



Le cycle quotidien n'aide pas à la compréhension, puisque sa manifestation se déroule en alternance: jour, ou mouvement vers un maximum de Yang et nuit, ou mouvement vers un maximum de Yin.

Pour le *Tantrique*, seule l'expérience vécue est valable; une théorie n'a pas de sens à ses yeux. Voilà pourquoi de nombreuses personnes parlent à tort et à travers de cette philosophie de vie, sans la connaître vraiment. Le premier et unique exercice pratique est simple:

Toute perception, dès sa naissance, peut s'amplifier jusqu'à la fusion.

Il n'y a qu'une seule restriction à cette règle: sans aucun désir de résultat et sans recherche de finalité.

Cette manière d'agir vient en contradiction avec tous les conditionnements reçus dès l'enfance. Le pratiquant doit, avant d'être vraiment *tantrique*, se libérer du pilotage automatique que représentent son éducation et la culture de son milieu.

Le premier entraînement (qui n'est pas des plus faciles), est celui de reprendre les commandes: être totalement soi-même, dans un monde artificiel et codé selon une morale culpabilisante. L'univers discontinu, non fusionnel, est une invention du mental, principalement conditionné par la mémoire et par l'actualisation de celle-ci.

Le deuxième apprentissage est de se libérer des habitudes acquises, autrement dit se remettre en question. Le principe premier est d'utiliser ses défauts comme ses qualités pour aller vers la liberté totale. Ainsi, au lieu de lutter contre une habitude considérée comme mauvaise, le *Tantrisme* propose au contraire de s'investir à fond, de prendre la totale responsabilité des conséquences jusqu'à se rendre compte que ce n'était peut-être pas ce que nous espérions.

Quand nous avons un désir ardent, dans n'importe quel domaine de la vie, nous souffrons tant qu'il n'est pas satisfait. Ce que le *Tantrisme* propose c'est d'assouvir complètement ce désir. Un désir à moitié ou pas satisfait réclame, tandis qu'en allant au terme d'une expérience le désir/tension a disparu: reste le vécu. Et ceci nous renseigne mieux que n'importe quelle théorie sur la vanité du désir.

L'aspect le plus connu du *Tantrisme* en Occident, est *Maituna*, ou union sexuelle. C'est la rencontre, la fusion et l'expansion de deux êtres dans un rituel d'amour sans limite de durée. Et surtout, sans les finalités conventionnelles: plaisir, orgasme, jouissance, possession, éjaculation etc.

Maituna comporte principalement deux voies.

1. Celle de la main gauche: dès qu'il y a une rencontre et des échanges, la règle est de suivre la personne et de la considérer comme la déesse, ou le dieu, et ceci jusqu'à ce que l'échange cesse, même s'il ne dure qu'un instant. Malgré les apparences, ce n'est pas du donjuanisme, car le changement est uniquement dicté par la loi du vécu sensoriel: est-ce qu'il y a fusion ou non? C'est en tout cas moins hypocrite que d'obéir à des règles de morale.

Signalons que la fusion n'est pas un mouvement allant vers toujours plus d'intensité, mais un état qualitatif de bien-être pouvant durer des heures ou des jours. Une fois de plus, c'est l'ego et l'éducation qui nous font croire que nous devons constamment vivre quelque chose de nouveau ou de plus intense.

2. Celle de la main droite: c'est la volonté délibérée de fusionner avec cette déesse, ou ce dieu, pour une durée qui sera déterminée uniquement par la qualité de la fusion.

Aucune des deux voies n'est meilleure car le choix va se faire au gré des rencontres et de son tempérament personnel.

La pratique

La philosophie pratique du *Tantrisme* implique certains devoirs qui sont loin d'être faciles à assumer totalement.

1. Enseigner aux ignorants que nous vivons dans un univers en continuelle fusion, avec un potentiel énergétiquement infini, et les initier à cette qualité de vie qu'offre le *Tantrisme*.
2. Glisser des peaux de bananes sous les pas de ceux dont l'ego est tellement gonflé, qu'ils écrasent tout le monde: ceci avec une grande bienveillance et une profonde vénération. C'est aussi une manière de les aider!
3. Ne rien attendre de qui que ce soit, avec son corollaire évident: ne jamais se mobiliser pour rien, ni pour personne. Malgré les apparences, cette règle est parfaitement juste: notre évolution dépend des expériences vécues et non de celles des autres. Le seul moment de sa vie (sic) où le *Tantrique* accepte d'être aidé, c'est lorsqu'il est entre quatre planches, pour être transporté au crématoire.
4. Un rapport totalement égalitaire entre les êtres: pas de hiérarchie, de contrainte, de rapports de force, et de domination quelconques. Tout se joue sur la transmission et l'application stricte de l'égalité, en pratique et non en théorie.

Le plus difficile dans cette ascèse est d'être attentif à ne pas contraindre, ce qui entraîne à n'accepter aucune contrainte en retour. Le simple fait de réagir à celle que l'on nous inflige, en est déjà une!

La solution proposée par les Africains, par exemple, c'est de «bouffer la tête» de l'opresseur. En réponse à une contrainte, ils se mettent à parler, parler, parler, jusqu'au moment où l'autre abandonne. Un autre moyen est de ne laisser aucune prise à la contrainte: de ne pas entrer dans le jeu de l'autre. C'est la parfaite maîtrise de soi prônée autrefois par Gandhi, qui exige un courage remarquable et une absence totale de réaction égotique.

5. Rechercher une solution ensemble. C'est dans la relation à deux que l'égalité est la plus importante: comment parvenir à un état fusionnel s'il y a la moindre oppression. Il en va de même dans les jeux de rôles, tels que maître/esclave, supérieur/ inférieur, mâle/femelle, sadique/masochiste, etc.

Quand une personne rencontre un obstacle, a un problème, perd le contact, l'autre va également se trouver dans la même dynamique et pas rester en dehors. L'habitude de dire: «C'est mon problème et je dois le résoudre seul,» voilà le grand piège de la psychologie moderne. Le refus, ou le renoncement à intervenir dans la souffrance de l'autre, coupe la relation. Puisque la communion est l'union de deux êtres, la solution se trouve à deux. Exemple: si, lors d'une balade en auto, un pneu crève, est-ce seulement le conducteur qui répare, pendant que l'autre regarde?

6. La *Maituna* solitaire, c'est unir en nous les aspects masculins et féminins - *Animus/Anima* - selon la terminologie de Carl Gustav Jung

Comme il est impossible de parvenir à la fusion par la force, il est compréhensible que toute ignorance, tension, opposition, lutte, nous éloigne du bien-être, donc du *Tantrisme*.

L'unité se réalise quand il y a équilibre entre les forces en action: cela dissout les antagonismes. L'entraînement à la pratique de *Maituna* solitaire permet d'accéder à cette unification des personnages:

1. En mettant en lumière les facettes inconscientes de nos personnages.
2. En intensifiant la conscience sensorielle à chaque seconde dans notre vie quotidienne.

Pour réussir il s'agit, en bonne logique, de s'adapter à ce qui est là, maintenant, sans se laisser dominer par une préférence.

A une dominante Yang, kinesthésique, convexe, masculine; se faire Yin, concave, se plier.

A une dominante Yin, cénesthésique, concave, féminine; se faire Yang, convexe, agir.

Ces quelques règles ont suffi dans l'histoire pour empêcher le développement des groupes *tantriques* dans toute société organisée: ceux-ci étant rapidement considérés comme de dangereux anarchistes par le pouvoir en place.

En conclusion: le *Tantrisme* est une tradition hédoniste, c'est-à-dire se situant dans une recherche du plaisir véritable. Le plaisir se définissant comme un mieux-être et non comme la satisfaction d'un désir. Sa pratique demande une seule mais constante ascèse: l'attention de tous les instants.

CHAPITRE 8

Les mouvements philosophiques de l'Inde

l'hindouisme ou s'assumer totalement

Au début était le **Véda**, voir et savoir, visions dictées par les **Rishis**, voyants de l'Inde ancienne, source des concepts postérieurs: le **Védanta**, ou fin du **Véda**.

Le **Véda**, manuel complet de la connaissance, composé entre autres de six **Darshanas** ou points de vue, forme la base de la spiritualité indienne, considérée comme sacrée par le fait de son immuable valeur. Ces six points de vue, ce sont des manières différentes de présenter la création, l'être humain, ou comment réaliser la libération: les trois plus connues sont le **Yoga**, le **Samkhya** et le **Védanta**.

Les **Upanishads**, elles, viennent postérieurement et sont issues de la pensée intuitive de mystiques et d'initiés qui s'employaient à transmettre leur expérience intérieure aux disciples. Citons parmi les principales: la **Katha**, **Isha**, **Mandukya**, **Yoga Darshana**.

L'idée force de l'Hindouisme peut se résumer ainsi:

La connaissance suprême s'atteint par soi-même.

Soit par l'audition ou la perception intuitive immédiate, soit par la conscience réfléchie, le discours, la mémoire; ou encore par la pratique corporelle et les techniques de méditation. Pourquoi est-ce une expérience solitaire?

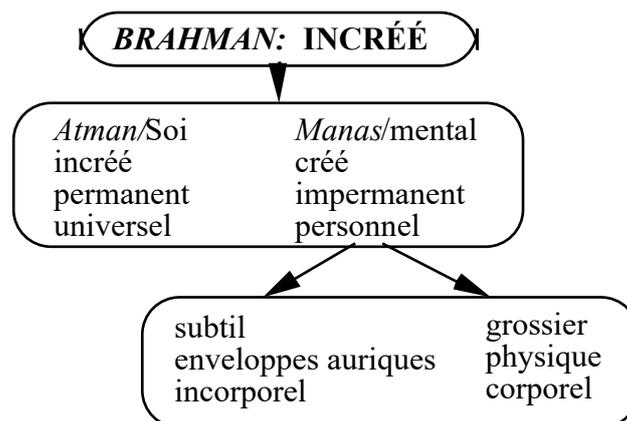
Pour la simple raison qu'il y a deux événements de l'existence que nous affrontons seuls:

la naissance et la mort.

La conscience suprême

Qu'est-ce que la conscience suprême? Voir et savoir que nous sommes, en tant qu'**Atman**, le **Soi**, de même nature que **Brahman**, l'Absolu cosmique, tout en étant chacun distinct des autres êtres.

À partir de **Brahman**, il y a deux grandes divisions, avec leurs variantes.



Du Soi, incréé, par étapes successives, dès l'apparition de la dualité, les subdivisions vont se multiplier à l'infini, formant le cosmos explorable.

Qu'est-ce que le Soi? Une parabole de l'Inde va nous éclairer:

«Sur un arbre rempli de fruits, se trouvent deux oiseaux: l'un mange, s'agite, suppute, compare, juge, c'est le Jivatman, l'être incarné. L'autre regarde, impassible, sans jamais intervenir, c'est le Soi.»

La partie vivante de l'être foisonne de toutes sortes de désirs, d'amours, de passions et de souffrances. Pourquoi le Soi n'intervient-il pas? S'il le faisait, il ne serait plus l'incréé, il aurait une forme et une durée.

L'être incarné

L'homme éduqué est coupé du Soi, parce qu'il est sous la domination quasi constante du mental, mot qui vient de *Man* et qui a donné homme, mais aussi Moon, Lune: celle qui réfléchit la lumière du Soleil.

La fonction du mental est d'analyser, de séparer, de comparer. Ensuite, nous croyons que nous avons compris en recollant les débris! Dès que nous réfléchissons, nous sommes dans l'auto-contemplation, le narcissisme, et nous tournons en rond.

De plus, en faisant cela, nous oublions que nous sommes la lumière et non son reflet: nous entrons alors dans le dualisme, le quantifiable, et nous perdons le fil. Nous nous identifions à l'oiseau qui mange, souffre, aime, hait, alors que nous sommes l'impassible Soi, regardant l'autre faire ses expériences en attendant qu'il s'éveille.

Ce que l'Hindouisme nous propose d'intéressant, c'est de conserver tout le temps cette double vision: vivre dans la multiplicité, faire toutes les expériences possibles, et en même temps, se regarder agir, se des-identifier du moi/je, en prenant de la distance; surtout en gardant à l'esprit que nous savons déjà tout.

La véritable connaissance

Elle n'est pas le fruit du mental, mais de *Brahma pura*, ou le pur absolu en nous, situé dans le centre cœur. Pur, parce que libéré de toutes les émotions, sentiments, amours, haines, distinctions ou préférences.

Ce que les traditions nomment la caverne du cœur et dont l'instrument subtil est le chakra correspondant, formé de deux triangles imbriqués, symbolisant l'équanimité. Sa faculté est la *claire sentience*, ou perception globale de ce qui est, sans jugement.

Les cinq enveloppes du Soi

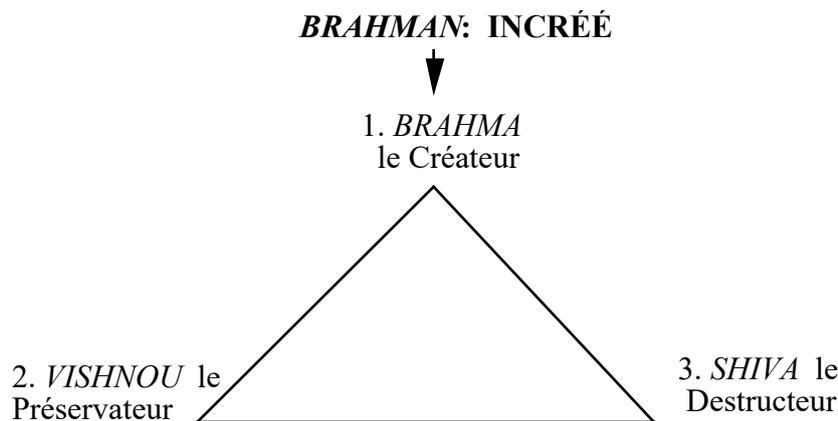
Le Soi génère cinq enveloppes, tout en demeurant lui-même incréé.

1. Enveloppe causale, berceau du Soi, corps dans lequel il inscrit ses intentions qui seront transmises plus bas. Cette enveloppe contient la mémoire de toutes nos incarnations
2. Enveloppe mentale, moteur de notre existence manifestée. De là l'importance de la pensée positive, car peu importe les intentions parfaites du Soi, si à ce niveau, nous subissons déjà les influences négatives de l'ego, ou mental inférieur, déformées par l'éducation. A ce stade, nous avons deux possibilités:
 - a) activer les forces déclenchées par le Soi;
 - b) suivre les modèles éducatifs de la société dans laquelle nous vivons.
3. Enveloppe astrale, ou émotionnelle, en général déformée par ce que nous avons vécu dans l'enfance: imiter ce que font les adultes. Ce corps existe essentiellement pour nous permettre de vivre en direct les diverses émotions de l'existence.
4. Enveloppe éthérique, matrice du corps physique lui fournissant l'énergie nécessaire à son fonctionnement. Elle sert également de tampon entre le corps et les autres véhicules.
5. Enveloppe physique. Ce qu'elle reçoit du monde extérieur est retransmis ensuite à tous les niveaux auriques jusqu'au Soi: il est donc sans cesse informé de ce qui se passe. C'est pourquoi il peut intervenir et conduire tout l'être.

Si l'éducation et/ou la société ont déformé l'une des enveloppes, celle-ci va fausser les intentions en provenance du Soi et entraîner un comportement aberrant. Lorsque la personne pense faux, elle déraile au niveau émotionnel, l'éthérique n'a plus la possibilité de fournir un maximum d'énergie au corps, et la maladie apparaît.

La création

La création, selon les Hindous, est formée à partir de:



Le mythe hindou de la création comporte une originalité par rapport à la vision chrétienne: **Brahman**, le Créateur, n'a jamais créé; il a conçu. Cela est d'une parfaite logique puisqu'une création, en tant que telle, n'a pas de durée. **Vishnou**, le préservateur, voyant les merveilles conçues par **Brahma**, décida de leur donner une réalité.

Il médita, et transpira tellement qu'il fit naître les océans. Ensuite il remarqua que la condensation de sa sueur avait créé la terre ferme. Cette manifestation reçut ensuite l'esprit de **Brahman** qui est la matrice de toutes les formes: **le manas**. C'est ainsi que chacun a reçu son ego ou individualité.

Voilà la rupture qui s'est opérée à partir de la création du monde, provoquant cette situation paradoxale: tout en étant de même nature que **Brahman**, l'absolu cosmique, nous sommes manifestés avec l'illusion d'être un mental et un corps, et c'est tout. Ce Soi, que nous sommes réellement de toute éternité, nous l'ignorons!

Enfin, pour que la création ne demeure pas définitivement figée, il faut la présence d'un autre dieu: c'est le rôle de **Shiva**, le destructeur. Sa fonction est précisément de détruire l'inutile, l'ancien, afin qu'une nouvelle création puisse se manifester. Et ainsi le monde tourne et change perpétuellement.

Voici une définition du Soi tirée de la **Kena Upanishad**:

«Le Soi est ce par quoi tout est manifesté tout en étant lui-même manifesté par rien.»

La réintégration dans le Soi

L'entraînement proposé par les Hindous, est d'accomplir toutes nos actions, en demeurant lucides à travers tous nos états de conscience habituels:

1. Conscient. Etat de veille, perception du monde extérieur via les cinq sens et pouvoir d'attention concentré sur une seule chose à la fois.
2. Subconscient. Etat de rêve, ou fermeture des cinq sens par intériorisation de l'attention qui se fixe sur des images plutôt que sur des mots.
3. Inconscient. Etat semblable au sommeil profond. La conscience n'est plus attachée à la personne mais vogue dans l'univers infini.
4. *Turya*. Cet état de conscience est au-delà des objets extérieurs, ou intérieurs. Il n'y a plus rien de visible ou de distinct: tout baigne dans la lumière. Indéfinissable, indescriptible, il est *Atman*, le Soi lui-même.

Parvenir au Soi, c'est faire simultanément l'expérience de ces quatre états, et à cet instant d'éternité, il n'y a plus de divisions, mais fusion avec tout l'univers. La clé du Véda est là:

Brahman, le Suprême ne peut être connu, car alors, il y aurait un autre que lui pour le connaître: il ne serait plus Brahman. En effet, le feu ne peut se brûler lui-même, et l'acrobate ne peut monter sur ses propres épaules.

Tiré du *Védanta*.

Connaître l'esprit suprême

L'état d'union se réalise dans la joie, au-delà des conditionnements émotionnels habituels. Trois types de connaissance sont possibles.

1. Connaissance pure: voir l'essence, le permanent, dans tout ce qui est transitoire et passager.
2. Connaissance impure: se laisser conditionner par les limitations, les divisions, le transitoire.
3. L'ignorance: ne voir qu'un aspect comme s'il était le tout, en omettant le reste; ou en le niant.

Les questions et les doutes ne sont d'aucune aide dans la pratique de la vie spirituelle. Ils ne font que briser la ferveur et la confiance.

La pratique quotidienne du mystique Hindou est la suivante: vivre la réalité quotidienne à travers la trinité archétypale essentielle: *Brahma, Vishnou, Shiva*.

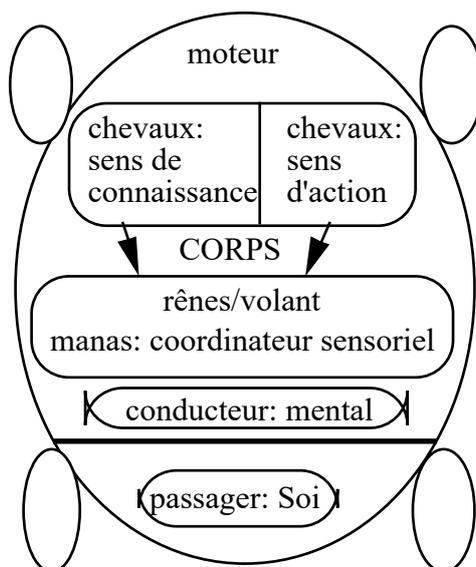
Ayant conscience simultanément des trois forces essentielles en action: création, préservation et destruction, le mystique ne peut plus se laisser dominer par le moindre antagonisme. Il n'y a donc, pour lui, aucune situation dominante provoquée par un désir puisque ces trois forces maintiennent l'univers en équilibre.

D'après cette vision, tous les événements qui nous arrivent sont provoqués, non par nos désirs, mais par l'actualisation d'un ou de plusieurs de ces trois archétypes. Le désir en nous, n'est que le démarreur et non la cause. Or, toute situation de désir comporte des tensions.

Un exemple classique que nous pouvons souvent observer: A aime B, mais B n'aime pas A, mais il aime C, etc. Pour le mystique, ces situations sont pure illusion; elles n'ont aucune réalité.

L'état d'union que vit le mystique se reconnaît à l'harmonie qu'il dégage, sans désirs, ni tensions: comme nous-mêmes quand nous nous sentons en pleine forme.

La Katha Upanishad



Dans la *Katha Upanishad* il est fait mention du char pour expliquer le but de l'incarnation: un être humain est constitué comme suit:

1. Corps physique = le char.
2. Cinq sens de connaissance: ouïe, toucher, vue, odorat, goût et cinq sens d'action; parole, préhension, locomotion, reproduction et excrétion = le moteur.
3. Un coordinateur sensoriel permettant de trier les messages et éviter d'être submergé par les perceptions = le volant.
4. Le mental qui conduit par rapport à la mémoire et aux expériences passées, mais quantitativement: c'est-à-dire oui/non, plaisir/souffrance, bien/mal, en rapport avec la morale en vigueur et l'éducation reçue = le conducteur
5. Le passager ou Soi, emprisonné sur le siège arrière et qui ne peut rien faire si le conducteur refuse de lui obéir = le Soi.

La pratique du Yoga amène une coordination parfaite du corps, des sens, du *manas* et du conducteur. La conséquence: un état de mieux-être représentant la première étape vers l'Illumination.

La finalité, dans la *Katha Upanishad* consiste à réaliser une fusion entre le passager/Soi et le conducteur/mental: celui-ci va suivre les indications du passager en cessant de s'appuyer sur sa mémoire, reflet des événements passés. La libération définitive est représentée par le fait que le passager, n'étant plus prisonnier, peut sortir de l'automobile et se rendre où il veut.

CHAPITRE 9
la pratique du yoga

La pratique du Yoga intégral a pour objectif une triple maîtrise: celle du corps, du souffle et du mental, (maîtrise considérée comme habileté et aisance).

Celle du corps signifie avant tout être en bonne santé, souple, adaptable aux circonstances et endurant.

La maîtrise du souffle comporte l'acquisition, par l'entraînement, d'une aisance telle, qu'elle nous permettra d'échapper rapidement à l'emprise des émotions négatives.

Enfin, celle du mental consiste à ne plus dépendre des continuelles associations d'idées nous faisant agir d'une manière inadéquate aux circonstances.

Le Hatha-Yoga

Parmi les cinq classiques, le Hatha-Yoga est certainement le plus connu: **Ha** signifie Soleil, donc force active et **Tha**, Lune, fluidité, adaptabilité.

La pratique du Hatha-Yoga vise à réaliser un équilibre constant entre trop et trop peu de tensions. Le Ha symbolise cette puissance de vie qui anime le corps, et le Tha est la masse même de celui-ci.

Dès qu'un bon équilibre est réalisé il y a sensation de mieux-être. Au cours d'une action, nous engageons une certaine quantité d'énergie: trop d'énergie va produire tensions, douleurs et fatigue; pas assez d'énergie va engendrer mollesse ou maladresse.

Par conditionnement ou inattention, nous ne remarquons même pas, au cours de la journée, ce qui est investi. La conséquence inévitable: nous traversons l'existence en ressentant des états d'être plus ou moins satisfaisants.

Pour savoir si nous sommes dans le vrai, nous disposons d'un critère simple: la souffrance dans une partie du corps. Voilà l'utilité de la douleur qui est là pour nous indiquer que nous ne sommes pas justes.

Comment la maîtrise se réalise-t-elle? Au moyen d'une qualité dont nous disposons tous:

La présence ou conscience sensorielle

La conscience est la plupart du temps fixée sur le mental. Voici les conséquences que cela entraîne: la mémoire nous donne des ordres auxquels nous obéissons la plupart du temps. Ces ordres n'ont souvent rien à voir avec la réalité du moment et ainsi nous agissons d'une manière inadéquate aux circonstances.

La pratique du Yoga va nous amener à développer notre attention envers ce que nous percevons et non par rapport à ce que nous pensons.

Nous disposons en tout de dix sens: cinq de connaissance (Jnanendryias) et cinq d'action (Karmendryias): les voici, par ordre descendant, avec leur correspondance organique. La position de chacun d'eux est fonction de son importance au niveau de la survie.

ouïe	oreilles	parole
toucher	peau	préhension
vue	yeux	locomotion
odorat	nez	reproduction
goût	bouche	excrétion

La société dans laquelle nous vivons nous a conditionné à mettre notre attention sur le mental, développant ainsi sa puissance jusqu'à la domination. L'astuce va consister, non à détruire cette suprématie mais à construire un instrument plus adéquat:

Le « toucher intérieur »

Comme nous pouvons tous le remarquer quatre de nos cinq sens sont de petits trous situés dans la tête. Seul le toucher englobe tout le corps: il forme un formidable radar et représente aussi notre frontière, le point limite d'échange entre soi-même et le monde. C'est pourtant le sens en général le moins développé. La clé de notre bien-être est là:

Attention constante à être ni trop tendu, ni trop détendu, dans n'importe quelle action.

Cette conscience de soi permet de vivre mieux et de réaliser une nette économie d'énergie. Elle nous amène à être *ici et maintenant*, puisque la sensation corporelle se déroule dans le présent, sans aucune référence à un passé ou à un futur.

La fonction respiratoire

Notre vitalité dépend d'une source capitale, émanation de notre planète terre formant l'atmosphère que nous respirons: le Yoga le nomme *Prana*, les Chinois *Chi*, les Chrétiens *Souffle*.

Le **Prana** imprègne tout ce qui se trouve à la surface de notre globe. Cette nourriture nous l'absorbons dans les aliments, mais surtout à travers la fonction respiratoire, ne cessant jamais un instant durant notre vie. Il est évident que les techniques de maîtrise du souffle, ou *Pranayama*, forment un secteur important du Yoga.

Vous êtes-vous déjà posé la question suivante: pourquoi avons-nous deux narines?

Le **Prana**, est une essence neutre, potentielle, donc non polarisée. Pour devenir actif le **Prana** doit se polariser: voilà pourquoi nous avons deux ouvertures pour l'accueillir. L'air pénétrant dans la narine droite devient positif (Yang) et celui qui entre par la narine gauche, négatif (Yin). La tension entre les deux opposés crée la vie.

Respirer est aussi important que de savoir lire et écrire. C'est une regrettable lacune de ne pas enseigner cela à l'école.

Nous pouvons demander à dix personnes de respirer et les dix feront une inspiration volontaire et une expiration spontanée: tous, nous voulons d'abord prendre, puis éventuellement sans trop de conviction, donner un peu.

Quel est le rôle de cette fonction essentielle?

1. Apporter à l'intérieur du corps, isolé par la peau, les éléments nécessaires à la vie.
2. Éliminer les toxines indésirables permettant de conserver ainsi un équilibre acide/base vital.
3. Échanger avec le monde. C'est ce plan (le plus subtil) qui est fondamental au niveau du bien-être.

Le but suprême du Yoga c'est l'Union. Comment se produit-elle?

Par la communication.

La fonction respiratoire est le parfait exemple de l'échange avec l'univers entier. Cela met en évidence une des lois fondamentales de la vie:

Donner et recevoir.

Donner d'abord son expiration au monde, pour recevoir ensuite la vie à travers l'inspiration. Plus cet échange est parfait, plus l'harmonie est présente. Comme l'univers est en perpétuel mouvement, cet équilibre est constamment remis en question.

Là intervient notre attention sensorielle. Par une écoute aiguisée nous pouvons, à chaque instant, réajuster cet équilibre, physiquement et respiratoirement.

La mécanique de la respiration obéit à la même loi que le jour et la nuit: celle de l'éternelle alternance entre un mouvement d'expansion vers un maximum de Yang et un retour vers un minimum de Yang. Tout dans l'univers, même l'amour, suit ces mêmes règles.

La fonction respiratoire est un rythme à quatre temps et à trois phases: abdominale, thoracique et claviculaire. La maîtrise du souffle dépend en grande partie du diaphragme. Nous avons en gros, deux catégories de muscles dans le corps:

1. Les striés, dont le rôle est d'actionner le squelette.
2. Les lisses, pour tenir les organes internes en place.

Les muscles lisses, contrairement aux striés, ne réagissent pas automatiquement, il faut apprendre à les commander consciemment.

Le diaphragme, un des plus gros muscle du corps, joue un rôle capital dans cette fonction vitale: d'une part en raison de sa position, entre le thorax et l'abdomen, et d'autre part, parce qu'il fonctionne comme une pompe aspirante et refoulante.

Le premier exercice est d'apprendre à rendre ce mouvement conscient, de le diriger, afin d'utiliser le diaphragme comme un piston, ce qui va en plus intensifier la circulation:

1. Davantage de sang venant aux poumons.
2. Une plus grande pression pour envoyer le sang vers le cœur.
3. Dénouer les tensions autour du plexus solaire.

Le mouvement respiratoire est infiniment perfectible; à n'importe quel moment, sans avoir même besoin de s'allonger sur le dos.

La respiration complète

La première pratique à maîtriser consiste à développer au maximum la conscience des mouvements thoraciques et abdominaux. De plus il est indispensable d'apprendre à faire des alternances de rythmes: l'expiration sera toujours plus longue que l'inspiration.

Le simple fait d'être attentif à sa respiration en améliore déjà la qualité. L'entraînement consiste surtout à acquérir de nouvelles habitudes qui vont progressivement s'automatiser.

Comment pratiquer

Il s'agit avant toute chose de devenir conscient du mouvement du diaphragme, puis parvenir à le mouvoir à volonté: tout cela par la perception sensorielle, sans même regarder.

L'ensemble de la fonction respiratoire est mis ainsi sous le contrôle direct de l'attention ce qui inclut tout à la fois la respiration abdominale, intercostale et thoracique.

Technique

AUTOMNE: Vider les poumons lentement et à fond, en faisant jouer toute la musculature concernée: puis relâcher les tensions et attendre.

HIVER: Percevoir l'instant exact où il est indispensable d'inspirer: laisser alors le diaphragme descendre et gonfler l'abdomen. L'air est attiré à la base des poumons.

PRINTEMPS: Relâcher un peu le diaphragme pour que les côtes puissent s'ouvrir et la partie médiane se remplir. Finalement, laisser les clavicules se soulever afin d'amener l'air dans la partie la plus haute: les ailes pulmonaires.

ÉTÉ: Attendre, poumons pleins, que les échanges se fassent, avant de commencer l'expiration.

Une respiration complète prend de huit à douze temps (un temps est la durée entre deux battements de cœur, ce qui représente moins d'une seconde).

Se détendre

Les seuls instants de relaxation que nous connaissions bien sont ceux du premier sommeil et ceux, artificiels, des drogues. Comme ces états sont subis il serait intéressant de savoir comment établir un équilibre semblable consciemment et à journée faite.

Qu'est-ce que la détente? Une condition de totale relaxation, de complet relâchement musculaire, ou une absence de conscience? Rien de tout cela: la détente est un état de bien-être résultant d'une tension juste dans tout le corps.

S'entraîner à la relaxation c'est apprendre à conserver, tout au long de la journée cet équilibre entre trop et pas assez de tension. Cela demande une attention sensorielle qui va s'affiner avec la pratique. Et cela n'a rien à voir avec un laisser-aller rêveur dans la position couchée.

Technique

Se mettre sur le dos en prenant soin d'écartier légèrement les jambes et les bras, paumes des mains vers le ciel. La bascule du bassin se fait naturellement: la respiration s'établit en un rythme aisé. Percevoir consciemment les différentes parties du corps successivement et globalement. Il y a plusieurs façons de procéder ensuite, selon le temps disponible.

1. *Détente immédiate: faire une brusque contraction de tout le corps, puis tout aussi brusquement, relâcher totalement. Percevoir et calmer la respiration.*
2. *Détente rapide: percevoir et visualiser successivement les deux jambes, les fessiers, l'ensemble du dos, les épaules, la cage thoracique, l'ensemble de l'abdomen, le diaphragme, le plexus solaire.*

Visualiser les deux bras, la nuque, la peau du crâne, le front, les paupières, les tempes, les joues: desserrer les mâchoires, la langue, avaler la salive.

Longue détente: situer, visualiser et mettre l'attention sur les deux bras. En serrant les poings, contracter les deux bras. Relâcher brusquement et percevoir la détente complète. Contracter les deux jambes, puis relâcher brusquement: sentir. Les fessiers: tendre et relâcher.

La taille: appuyer le ventre contre le sol, puis détente brusque. Le dos: contracter, puis relâcher.

Les épaules: soulever, puis relâcher d'un coup. La nuque: rentrer le menton et appuyer la nuque sur le sol, puis relâcher.

La tête: roulez-la lentement, à droite, puis à gauche, plusieurs fois. Le visage: faites une grimace, puis relâcher tout. Détente du front, des paupières, des tempes, de la joue droite, la gauche, narine droite, gauche. La lèvre supérieure, la lèvre inférieure, les mâchoires, la langue, avaler la salive.

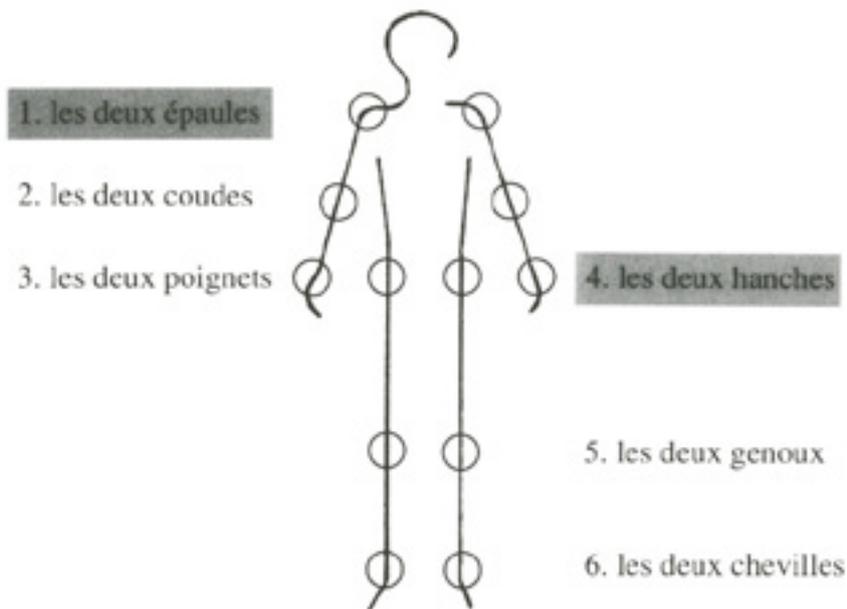
Visualisez percevez et détendez maintenant chaque partie du corps au fur et à mesure qu'elle est citée. Nous commençons par le côté droit: le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire, le dos de la main, la paume, le poignet, l'avant-bras, l'intérieur de l'avant-bras, le coude, l'intérieur du coude, le haut du bras, l'intérieur du haut du bras, l'épaule, l'omoplate, l'aisselle, le thorax, la taille, l'abdomen, la hanche, la fesse, la cuisse, l'intérieur de la cuisse, le genou, l'intérieur du genou, le tibia, le mollet, la cheville, le talon, le dessus du pied, la plante, le gros orteil, le 2e, le 3e, le 4e, le 5e.

Répétez la même chose avec le côté gauche du corps. Une fois terminé, mettez l'attention sur les narines, au point de percevoir l'air qui passe dans une narine lors de la respiration. En inspirant, visualiser l'air qui entre dans la narine droite, à l'expiration, l'air qui sort de la narine gauche, puis recommencer en maintenant l'attention sur le souffle au point de le percevoir.

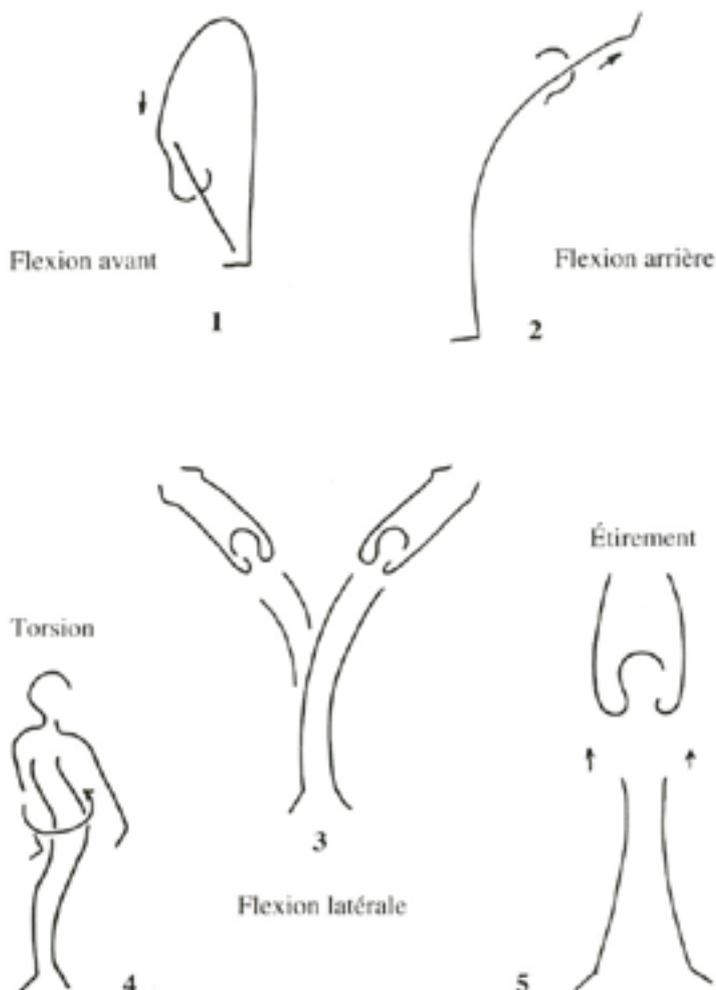
Continuez l'exercice plusieurs minutes. Ensuite, lentement s'étirer, en mettant les bras derrière et en tirant comme lors de l'éveil le matin. Répéter une seconde fois, puis tranquillement, rouler sur le côté avant de vous asseoir.

Les assouplissements

Pour l'Occidental, en général plus contracté que l'Oriental, il est nécessaire de commencer une pratique par des assouplissements. Nous distinguons dans le corps douze articulations principales dont quatre majeures:



Enfin la colonne vertébrale, axe central de notre tronc, peut se mouvoir dans cinq sens:



Les assouplissements ont non seulement pour objectif d'améliorer la souplesse: ils servent également à réaliser un travail d'essorage musculaire. Chaque fois qu'il y a étirement musculaire - sans tensions - les parties concernées se débarrassent du sang stagnant, usé, et des déchets encombrant les fibres. Ensuite, lors du relâchement, il y a appel de sang frais venant tonifier la partie étirée.

La coordination

Un aspect négligé dans la vie quotidienne est celui de la coordination mouvements/respiration. Une action efficace nécessite pourtant une attention à cet aspect. Enfin cela assure un plus grand bien-être du corps. En voici les règles de base:

1. La respiration commande le mouvement.
2. L'étirement musculaire se fait principalement à l'expiration et poumons vides.
3. Le repos musculaire se fait à l'inspiration et poumons pleins.



1. Fente à l'inspiration



2. S'asseoir à l'expiration

Le cœur du Hatha-Yoga

Le cœur du *Hatha-Yoga* ce sont les postures, autrement dit toutes les attitudes possibles que le corps peut prendre, et surtout tenir. Mettre celui-ci dans diverses positions révèle les blocages, les diverses tensions et impossibilités que nous avons.

Ce constat nous renseigne exactement, comme un diagnostic, sur les parties qui ne sont pas en ordre: soit il y a trop d'énergie bloquée et ce sont des tensions douloureuses; soit il n'y a pas assez de tonus. Après le constat, commence l'entraînement - non compétitif - consistant à remettre le corps en meilleur état.

Les fameux exercices du Lotus ou de la posture sur la tête sont des extrêmes, non pour montrer ce que nous savons faire, mais pour connaître notre degré de maîtrise.

La Salutation au Soleil

Cet exercice comporte plusieurs variantes et constitue la base indispensable à la mise en route du corps entier. La salutation au soleil est composée d'une suite de douze positions: comme une danse au ralenti ou encore une méditation en action. Elle permet de préparer l'ensemble de la musculature sans brutalité. Enfin, elle fournit l'occasion d'apprendre à coordonner les mouvements du corps avec la respiration.

Les Mantras de la Salutation

La tradition a établi une série de *Mantras*, accordés aux douze positions du Soleil dans l'année. Ils sont aussi un hommage à l'astre du jour et permettent de ponctuer l'exercice.

Le caractère vibratoire d'un *Mantra* n'est pas à négliger; les sons étant judicieusement choisis pour produire l'effet le plus profond. C'est la raison pour laquelle il est judicieux de les dire en sanscrit: le *Mantra* se récite à haute voix, avant chaque salutation, dans le rythme donné ci-dessous.



1. *Om Mitra(yé) Namaha*
Je te salue, toi le Dieu du jour et l'ami.

2. *Om Rava(yé) Namaha*
Je te salue, toi qui donnes le fluide nourricier à la terre.

3. *Om Surya(yé) Namaha*
Je te salue, toi qui vois et discrimines tout.

4. *Om Banha(ve) Namaha*
Je te salue, toi qui es lumière et clarté.

5. *Om Khaga(yé) Namaha*
Je te salue, toi qui te meus dans les cieux.

6. *Om Push(né) Namaha*
Je te salue, toi qui nourris la terre.

7. *Om Maricha(yé) Namaha*
Je te salue, toi qui éclaires tout.

8. *Om Hiranya Garba(yé) Namaha*
Je te salue, toi qui es la semence du monde.

9. *Om Adytia(yé) Namaha*

Je te salue, toi, le fils de la lumière.

10. *Om Savitra(yé) Namaha*
Je te salue, toi le générateur de vie.

11. *Om Arka(yé) Namaha*
Je te salue, toi qui as la puissance de l'éclair.

12. *Om Bhaskara(yé) Namaha*
Je te salue, toi qui illumines le monde.

Technique:

1. Position debout, mains et pieds joints, corps droit, dans une juste tension, expirer
2. Monter les bras par devant, s'étirer sans tension, en synchronisation parfaite avec l'inspiration, talons au sol, sans efforts musculaires.
3. Fléchir le tronc en pince vers le bas en basculant le bassin, afin d'éviter d'accentuer la cambrure des lombaires. Le mouvement se fait en expirant lentement. Une fois en place étirer le corps jusqu'à la limite des possibilités, mais sans crispations. Attendre le moment où l'inspiration est nécessaire.
4. Glisser la jambe droite vers l'arrière - en conservant les doigts de pieds accrochés. Se dresser sur la pointe des doigts en creusant les reins et en poussant le genou en fente, cela dans un étirement sans tensions. Inspirer spontanément.
5. Tout en gardant les doigts de pieds accrochés se mettre en triangle et, avec les mains à plat, pousser les talons vers le sol: cela étire activement toute la partie postérieure du corps. Expirer durant le mouvement et tenir poumons vides.
6. Poser les deux genoux au sol, se glisser en avant, les coudes écartés en rasant le sol du menton jusqu'à la position à plat ventre. Calculer pour n'avoir à déplacer ni les mains ni les pieds. Inspirer pendant le mouvement en veillant à ne pas s'affaler. Garder les points de contact suivants: menton, thorax, mains, genoux, pieds.
7. Se cambrer en cobra, en appui sur les bras, avec une conscience suffisante du dos afin d'éviter une crispation douloureuse, sans soulever les épaules: rester relativement détendu et tenir poumons pleins.
8. Reprendre la position 5 tout en expirant lentement, avec les mains bien à plat et en étirant les muscles au maximum.



1/12



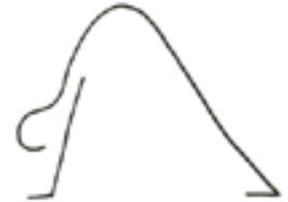
2/11



3/10



4/9



5/8



6



7

9. Ramener la jambe droite en avant, à la hauteur des doigts. Inspirer et tenir comme en position 4, avec un minimum d'efforts.
10. Ramener la seconde jambe en avant tout en expirant. S'étirer en pince, le temps de la rétention vide en approchant la tête des genoux sans les plier. Semblable à la position 3.
11. A l'inspiration spontanée, s'étirer sans effort vers le haut comme en position 2.
12. Descendre les bras et ramener les mains jointes à la hauteur du sternum durant l'expiration. Attendre le besoin d'inspirer avant de recommencer l'exercice.

Commentaire:

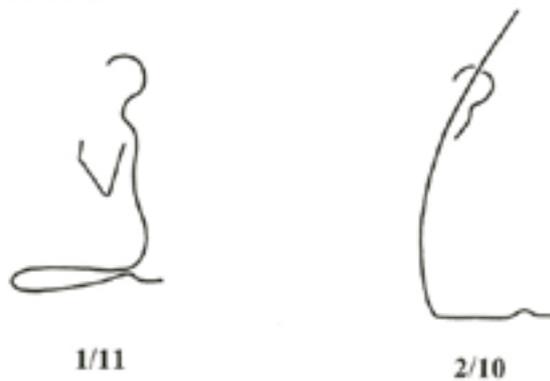
Voici un exemple d'application de la coordination entre mouvement et respiration, avec les temps forts, actifs, Yang, et les temps passifs, presque de repos, Yin, se plaçant au moment où nous sommes poumons pleins. Si cette alternance n'est pas respectée, la fatigue et l'essoufflement apparaissent plus vite.

La petite Salutation au Soleil

Voici une Salutation plus douce, un peu moins athlétique, et qui a comme effet de délier particulièrement la colonne vertébrale par son mouvement de «gros dos». Cette salutation peut également se faire par série de douze en enchaînant les mouvements dans le même état d'esprit que dans la grande Salutation. Il est aussi favorable de réciter les *Mantras*.

Technique :

1. Assis sur les talons, mains jointes, expirer complètement.
2. Dès que l'inspiration commence, se redresser à genoux et s'étirer, légèrement cambré, en parfaite synchronisation avec le souffle.
3. Se mettre à «quatre pattes» et pousser la colonne vertébrale vers le ciel: faire le «gros dos» et rentrer le ventre tout en expirant activement, en étirant les muscles et en poussant avec les mains. Tenir poumons vides.
4. Lors de l'inspiration spontanée redresser la tête, cambrer sans force, puis retourner les doigts de pieds. Tenir poumons pleins.
5. Tout en expirant mettre le corps en triangle, en poussant les talons vers le sol, avec les mains bien à plat. Tenir poumons vides en étirement musculaire.
6. Se laisser descendre en cobra suspendu, les bras tendus, fermes mais sans crispation: ceci durant l'inspiration spontanée et la tenue poumons pleins.
7. Durant l'expiration refaire la position 5, en étirant bien la musculature postérieure durant la suspension poumons vides.
8. Se remettre à «quatre pattes» pendant l'inspiration et rester poumons pleins en redressant la tête, sans efforts musculaires.



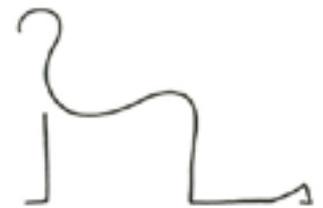
1/11



2/10



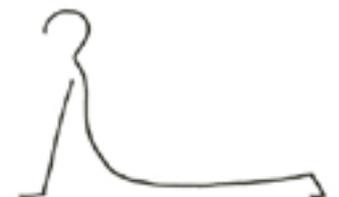
3/9



4/8



5/7



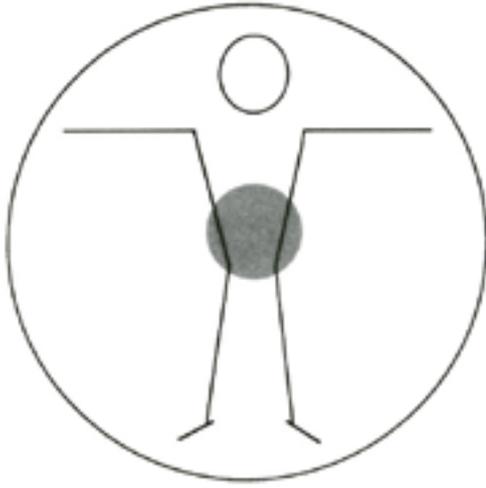
6

9. Refaire le «gros dos» à l'expiration et tenir poumons vides tant qu'il y a confort, en poussant avec les mains à plat.
10. S'étirer, sans tension, vers le ciel, légèrement cambré, lors de l'inspiration, comme en position 2. Tenir poumons pleins.
11. Revenir lentement s'asseoir sur les talons, les mains jointes, durant l'expiration, comme en position 1. Attendre la nouvelle inspiration avant de continuer la deuxième salutation.

Commentaire:

Observer attentivement la respiration afin de modifier la cadence, si nécessaire. L'essoufflement provient uniquement d'un rythme inadapté ou alors de trop grandes tensions durant les postures poumons pleins. Une fois la synchronisation trouvée il est possible de pratiquer une série de 60 salutations sans difficultés.

Le Hara



Hara est un mot signifiant ventre. Il représente pour les Japonais le centre de gravité de l'homme, autour duquel tout doit tourner. En Occident nous en connaissons l'application à travers les arts martiaux comme le *Judo* et l'*Aikido* notamment.

Situé à trois doigts de largeur au-dessous du nombril, cet endroit n'est pas physiquement localisable, mais représente le centre géométrique de gravité du corps.

La représentation de Léonard de Vinci en est également un exemple: l'homme est une étoile à cinq branches dont la tête, les deux bras et les deux jambes sont les pointes et dont le centre est le **Hara**.

Une personne dont le centre est placé exactement à ce niveau est solide sur ses jambes et il est difficile, sinon impossible de la renverser. Nous en avons de multiples exemples avec les Maîtres japonais tels *Ueshiba*, *Noro*, *Kondo* notamment.

Les stimulations continuelles de la vie moderne font que nous avons tendance à laisser notre centre de gravité monter vers le plexus solaire, ce qui entraîne un blocage désagréable et un déséquilibre certain. Qui dit déséquilibre physique, dit également manque de solidité intérieure, absence de dessein, de but.

La force intérieure et l'équilibre que peut nous apporter la simple pratique du **Hara** est vraiment extraordinaire. Signalons qu'il ne s'agit pas simplement d'une pratique physique: elle englobe toute une philosophie, celle du Zen.

Voici les bases élémentaires de l'exercice du **Hara**:

1. Se mettre debout, les jambes légèrement écartées, les pieds un peu ouverts. La distance exacte va se définir peu à peu avec l'entraînement. S'appuyer sur le sol de tout son poids avec la sensation de s'enfoncer dans la terre.
2. Se tenir à sa hauteur, ni trop tendu vers le ciel, ni trop relâché vers la terre. Se percevoir comme étant le lien entre le ciel (Yang) et la terre (Yin). Autrement dit: être à la hauteur.
3. Mettre de la densité dans le bas-ventre - au-dessous du nombril - sans contracter les muscles grands droits ou les abdominaux, par une poussée vers la terre, mais sans crispation.
Percevoir son niveau général de tension musculaire. Ajuster parfaitement le corps: il ne sera ni trop
4. tendu au niveau du thorax et des épaules (symbolique de l'ego), ni trop relâché vers la terre, ce qui serait nonchalance.

Une minute seulement de cet exercice chaque jour peut vous transformer. A faire devant un miroir afin de se voir entièrement et de s'ajuster sans cesse par la vue et la perception sensorielle.

CHAPITRE 10

la méditation: gestion du temps

Introduction

Généralement les définitions proposées par les dictionnaires associent la méditation à une réflexion philosophique ou religieuse. Par exemple:

1. Soumettre à une profonde réflexion.
2. Réflexion demandant une grande concentration d'esprit.

Méditer vient du latin *meditari* signifiant s'exercer, préparer longuement. La méditation est avant tout un état et celui-ci ne nous arrive pas comme une grâce, mais représente un long cheminement préparé par le Hatha-Yoga.

Parvenu à la maîtrise de son corps, ayant réalisé cet équilibre énergétique assurant un bien-être physique stable, nous devenons capables de fixer longuement l'attention sur une seule chose, sans distraction notable.

La méditation en Orient

La méditation, depuis des millénaires et dans toutes les civilisations orientales - la lumière vient de l'est - a été considérée comme une discipline, une ascèse même. Dans quel but? Celui de se connaître vraiment, d'ouvrir sa conscience à autre chose que le «ronron» de notre mental ordinateur répétant les mêmes choses. Vivre enfin un état d'être non dépendant, stable, ineffable.

En Inde, c'est la recherche du *Samadhi*, de la libération définitive des incarnations: ne plus devoir renaître sur terre.

En Chine, la contemplation a pour objectif de parvenir à l'adéquacité avec la nature; fusionner en elle.

En Grèce classique c'est devenu se connaître soi-même.

Enfin dans l'Occident chrétien, il s'agit de réussir son salut en adhérant à un mouvement religieux dont les pratiques sont faites notamment de prières, d'examens de conscience et de confessions; une psychanalyse avant la lettre.

Trois grandes synthèses jalonnent l'histoire philosophique et religieuse de l'Inde. Le *Véda*, les *Upanishads* et la *Bhagavad Gita*, ou le Chant du Bienheureux, qui nous livre l'enseignement le plus complet sur le but de l'existence. Le premier traducteur français de ce texte, Emile Burnouf, s'exprime en ces termes le siècle dernier déjà: «*Ce livre est probablement le plus beau qui soit sorti de la main des hommes. Jamais on n'a énoncé avec plus de force l'Unité du principe absolu des choses, essence et point culminant de la pensée indienne.*»

La **Gita** fait partie d'un grand poème épique le **Mahabarata** attribué à **Vyasa**. Sa rédaction est postérieure aux **Upanishads** et elle précède probablement l'ère chrétienne de quelques siècles. Le Bienheureux c'est **Krishna**, un des dieux du panthéon, qui instruit **Arjuna** lui permettant ainsi de résoudre la terrible crise qu'il traverse, tout prince qu'il est. Voici ce qu'il dit au début du 6e chant, sur la méditation:

«Que le Yogi se tienne en un lieu écarté, propre, et qu'il se prépare là un siège stable, ni trop haut ni trop bas. Et là, installé, l'activité des sens et des pensées sous contrôle, qu'il pratique la concentration pour sa purification. La tête et le corps droits, immobiles, les yeux fixés sur l'extrémité du nez, sans regarder ailleurs, serein et sans crainte, libre de tout espoir personnel et de toute idée de possession, qu'il s'adonne à l'union avec le tout.»

Le Yoga de la B.G. - Ed. Tchou.

Méditer : un besoin ?

Tout au long de la journée nous fonctionnons sous l'influence dominante du mental, mémoire non seulement de tous nos acquis, mais également de tous nos vécus sensoriels. De plus, nous avons un réservoir inépuisable de désirs, gérés par l'ego. Son fonctionnement est discontinu (il saute du coq à l'âne) et de plus il est binaire: oui/non, plus/moins.

Le stress de notre époque où la quantité a supplanté la qualité, provient de lui: «Vais-je perdre ou gagner?» ou «Vais-je avoir plus ou moins?» Le gain symbolisant un bien sécurisant et la perte, un mal désécurisant, cela sur tous les plans: matériels, affectifs, subtils.

La réaction quasi unanime de rejet lorsque nous entendons parler de méditation est compréhensible: l'immobilité, pour un être vivant, est ressentie comme une contradiction à sa fonction naturelle fondamentale: le mouvement.

L'origine du stress

Le monde dans lequel nous vivons est régi par l'espace-temps. Nous glissons incessamment entre un passé et un futur qui se nomme présent: ceci dès la conception et pour la vie entière. Nous sommes donc plus ou moins dominés par le temps qui semble couler régulièrement et dans un seul sens.

Nous vivons, dans le quotidien, le plus grand paradoxe possible. Comment se fait-il que le temps est si important pour nous alors que sans cesse il nous contraint? Pour la simple raison qu'il est notre principal point de référence. Sans lui comment pourrions-nous nous situer. Le temps c'est également le germe d'où jaillit l'énergie qui va se dérouler en spirales dans l'espace par paquets - quanta - à un rythme qui nous est propre.

Le stress apparaît dès que nous ne parvenons pas à distribuer le temps d'une façon harmonieuse. Autrement dit lorsque nous ne fonctionnons pas à notre rythme.

Que se passe-t-il alors? Nous réagissons comme si nous étions attaqués: un jet d'adrénaline est envoyé dans le sang, déclenchant un surplus d'énergie qu'il faudra bien dépenser en action. Si cette énergie ne se libère pas dans l'action alors c'est le stress, cette tension incroyable à l'intérieur du corps.

Lors des vacances par exemple, période où nous pouvons nous organiser plus librement il n'y a pratiquement pas de stress: nous ne dépendons plus du rythme des autres, aucune pression extérieure nous obligeant à fonctionner selon un rythme qui ne nous convient pas.

Dans quel état sommes-nous ?

Nous sommes, dans l'existence, à des niveaux différents de conscience selon notre degré d'évolution et selon ce que nous vivons.

1. Etat de grâce. Ce sont ces instants de la vie où tout réussit, sans effort: le temps semble suspendu plus ou moins longtemps.
2. Etat de synchronicité où les événements se déroulent en harmonie. Nous sommes au bon moment, au bon endroit. Ce sont les instants où nous sommes parfaitement adaptés aux circonstances. Ces moments se vivent bien et sont possibles parce que nous ne jugeons ni ne critiquons ce qui est là dans l'instant.
3. Etat normal. La vie coule tranquillement, sans perturbations majeures, sans événements graves, nous fonctionnons sans stress et sans frottements.
4. Etat perturbé. Les conditions extérieures sont telles que nous sommes nerveux, tendus, soucieux, facilement agacés et peut-être légèrement agressifs: en condition de lutte contre la pression du monde. Situation désagréable que nous devons subir malgré nous et à laquelle nous nous soumettons plus ou moins bien.
5. Etat négatif. Quand les situations désagréables se multiplient et que nous ne trouvons pas de solutions rapides, nous commençons à dramatiser les événements en les noircissant encore davantage: cela n'arrange pas notre humeur et nous perdons notre ressort. Nous avons alors encore moins de force pour remonter la pente. La pression des circonstances nous enlève le peu de dynamisme que nous avons.
6. Etat invivable, infernal. Quand la peur devient plus intense, un sentiment de culpabilité s'installe qui occupe tout le mental. La souffrance est suffisamment forte pour que naisse l'impression obsédante que cela va durer éternellement.

Ces états ne sont pas catalogués: ils existent et nous les traversons en y étant plus ou moins identifiés.

CHAPITRE 11

patanjali : la référence incontournable

Voici en quatre mots comment Patanjali définit le Yoga:

1/2. Yogash Chitta Vritti Nirodah

L'état d'union (Yoga) est réalisé par l'extinction des fluctuations du mental.

Les *Vrittis* ou fluctuations sont les cinq modalités de fonctionnement du mental: elles peuvent être douloureuses ou non. S'il y a souffrance elle est causée non par les fluctuations elles-mêmes, mais par notre identification à elles. Les voici:

1. La connaissance juste, obtenue par le raisonnement, les témoignages, non influencée par les opinions ou les considérations personnelles.
2. La connaissance erronée, vision fautive dominée par le mental inférieur ou Ego: celui-ci fonctionnant d'une façon binaire: oui/non, vrai/faux, bien/mal.
3. Rappelons-nous que rien dans la réalité n'est absolument blanc ou noir.
4. La connaissance imaginaire, produit de la mémoire, dont le pouvoir est d'associer des éléments disparates selon sa fantaisie, alors qu'ils n'ont aucune matérialité.
5. La connaissance inconsciente du sommeil, qui est l'état juste, puisque le mental n'intervient plus d'aucune manière. Le seul défaut, c'est que la conscience n'est pas présente non plus, sauf pour les *Jivatman*, les êtres libérés qui sont toujours lucides même dans la mort.
6. La connaissance du passé, ou mémoire, réservoir de tous nos vécus, qui ne cesse de nous importuner et y parvient, si nous nous identifions à elle. Notre connaissance est alors sans cesse déformée, colorée par nos souvenirs. Ceux-ci étant liés aux événements passés ils n'ont aucune raison de susciter des émotions présentement.

L'ignorance, cause de toutes les souffrances

La cause première de toute souffrance provient de notre ignorance: celle de notre véritable nature, qui est le Soi, conscience totale, infinie, immortelle.

Nous sommes lumière en essence mais dès que nous l'oublions, le mental, ordinateur merveilleux certes mais qui fonctionne quantitativement, nous domine, programmé qu'il est par des opinions et des habitudes.

Toute PERTE est une cause de souffrance, dans n'importe quel domaine, même physique: une douleur signifiant la perte du bien-être que nous vivions précédemment.

Les quatre autres sources de soucis, plus ou moins actualisées sont les désirs, les attachements, liés à leurs opposés, les aversions, les répulsions.

La première phrase du **Bouddha**, cinq siècles avant notre ère, lors de son Illumination a été de dire:

«Ne pas avoir ce que nous désirons et devoir subir ce que nous ne désirons pas, voilà la souffrance fondamentale».

Enfin, la peur de la mort, qui tire sa force de la crainte de n'être plus rien, de tout perdre; peur qui domine même les gens instruits, dit Patanjali.

Tout être se trouve face à des situations qui, apparemment, ne dépendent pas de lui. Par exemple le sentiment d'insécurité provoqué par le mouvement perpétuel du monde autour de lui, par les crises sociales et les coups du sort.

Si j'ose dire apparemment, c'est par la conviction que tout ce qui nous arrive a une signification: un événement quel qu'il soit se produit pour nous faire comprendre une chose que nous n'avons pas encore intégrée.

Les solutions

Pourquoi tout ce préambule? Parce que l'exercice de la méditation demande certains préliminaires incontournables, qui vont favoriser sa réussite.

Nous avons vu déjà que si la forme physique n'est pas au plus haut, cela va influencer notre état d'esprit et accentuer les cinq sources de soucis.

La pratique du Yoga et des techniques respiratoires vont nous aider à les éradiquer. Ensuite, il y a certains traits de caractère qui peuvent former des obstacles rapidement insurmontables s'ils persistent longtemps: le doute, la paresse, l'apathie, l'avidité, ou la poursuite de plus des biens, la recherche de jouissances, l'instabilité notamment.

Méditer, pour la plupart, signifie seulement s'arrêter de bouger, laisser aller ses pensées, se concentrer: mais sur quoi? Sur soi-même, bien entendu.

Notre attention, dans ces moments, est dirigée vers famille/enfants, gains/pertes, travail/avenir, relations/amour, etc.

Autrement dit nous laissons monter - lors de l'immobilité physique - tout ce qui nous dérange dans notre vie quotidienne. Dans ces conditions il est évident que cet exercice ne nous attire pas.

Encore Patanjali

En poursuivant dans cette démarche de connaissance de soi, l'auteur du *Yoga-Sutra* nous parle des conditions indispensables pour connaître l'état de conscience immédiate et totale.

Svadyaya, se connaître. C'est aussi bien approfondir ses connaissances que s'analyser pour comprendre ses motivations profondes. Pour réaliser cela la concentration est absolument nécessaire dans le calme et le silence matinal. Prendre le temps, chaque jour, de se recueillir un instant est un bon moyen de voir clair en soi.

De la connaissance du fonctionnement mental, naît le moyen de communier avec le Soi.

Ishvarapranidhana, détachement du moi/je. C'est la compréhension ultime de ce fait pourtant simple: nous sommes continuellement mus par des désirs, impulsions et forces diverses dont nous n'avons aucune conscience. Et cela pour atteindre des buts temporels soumis à toutes les fluctuations possibles.

La suprême connaissance est de renoncer à obtenir une consécration quelconque, sociale ou autre, et aussi de renoncer à ses pouvoirs.

Dès l'abandon du moi/je, le Samadhi s'accomplit.

Parvenu au stade de la puissance c'est le danger qui guette le pratiquant: tout est possible, tout réussit, mais suis-je vraiment le créateur de tout cela? Là se trouve la fameuse charnière entre temporel et spirituel, et nous en connaissons quelques exemples illustres:

Napoléon et Hitler qui ont montré comment cela finit, si c'est le pouvoir temporel qui est visé.

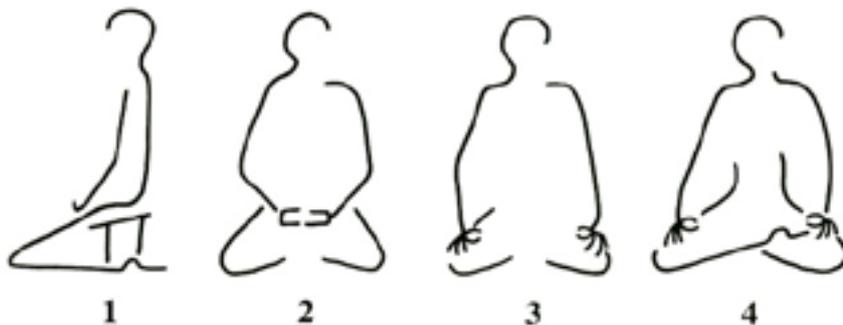
CHAPITRE 12
mécanique de la méditation

La triple immobilité à réaliser pour parvenir à l'ultime *Samadhi*, c'est celle du corps, celle du souffle et enfin celle du mental. Quelle position adopter pour la méditation? La caractéristique fondamentale qui distingue l'homme de l'animal c'est la verticale.

La posture

Afin de conserver cette verticalité, l'exercice de la méditation se fait en posture assise et non couchée. D'une part pour ne pas s'endormir, mais surtout pour rester branché et bénéficier à la fois de l'énergie électrique descendante du Ciel et de celle magnétique ascendante de la Terre.

Enfin cela permet de conserver une plus grande stabilité que si nous restons debout. Afin de faciliter cette assise il est judicieux, pour les occidentaux moins souples, de pratiquer sur un tabouret légèrement incliné vers l'avant, ou un polochon bourré de kapok.



Les obstacles

Les premières difficultés rencontrées lors de la posture assise sont: l'inconfort, la douleur, l'agitation mentale, la rêvasserie, ainsi que la somnolence par exemple. Un autre obstacle, plus subtil, c'est le risque d'auto-contemplation, de narcissisme. Le temps consacré à la méditation n'est pas destiné à l'analyse de ses problèmes ou à la réflexion sur soi.

La durée

Il est indispensable de s'habituer à tenir immobile durant vingt-cinq minutes au moins; c'est le temps minimum nécessaire pour que le mental se calme et cesse de dominer.

L'attitude

Pour conserver un maximum de stabilité, il s'agit de bien se poser sur le sol. La posture du lotus est connue mais impossible à tenir pour un débutant. L'important est d'avoir les deux genoux écartés qui appuient sur le sol et forment un triangle avec les fesses; on peut aussi se mettre sur les talons - à la japo-naise - par exemple.

La pratique

Sensations: une fois assis, fixer l'attention sur les sensations corporelles, les muscles, afin de diminuer les tensions et d'être dans le meilleur équilibre possible.

Respiration: s'efforcer de la ralentir, car si le souffle est lent, le mental sera moins agité.

Hara: pour être bien centré, s'enraciner dans le *Hara*, en poussant l'expiration dans le ventre.

Les yeux: selon son tempérament, ils seront ouverts ou fermés. Si la tendance habituelle est de s'endormir, alors il est préférable de les maintenir ouverts, en fixant le sol sans le voir, à un mètre devant soi. Sinon, tenir les yeux fermés en louchant légèrement vers la racine du nez.

La langue: il est bon de la renverser en mettant la pointe contre la voûte du palais, afin de ne pas être gêné par le besoin de déglutir constamment.

Le moment: c'est tôt le matin que la méditation est le plus profitable, en raison du calme qui règne aussi bien dans la nature que chez les humains. Vers 5 heures, les fêtards sont rentrés et l'énergie est montante. S'il est impossible de pratiquer tôt, alors n'importe quel autre moment est préférable que pas du tout, la régularité étant vraiment un élément capital pour la réussite.

Le rituel: dans toutes pratiques spirituelles le rituel tient une grande place. Quel est son but? La force d'une habitude est telle que cela nous permet de transcender plus vite notre état habituel. Cela ne devient dogmatique que si le mental s'en empare pour conserver son pouvoir.

La technique

Deux voies connues chez nous ont été développées en Orient. La méthode Indienne préconise d'utiliser des supports extérieurs ou intérieurs, afin d'occuper l'attention pour la fixer ailleurs que sur le mental.

Les Japonais, par la pratique de *Za-zen*, signifiant s'asseoir, prennent la posture du corps pour unique support: laisser faire le mental, regarder passer les pensées comme des nuages qui défilent dans le ciel.

Les deux méthodes sont excellentes, le choix se fait par rapport à son tempérament et aux affinités que nous éprouvons. Le maître japonais T. Deshimaru, qui a répandu la pratique du Zen en Europe, disait: «*S'asseoir, c'est comme entrer dans son cercueil*», et il ajoutait avec humour: «*Za-zen, c'est pas du gâteau*», cela dans un français raboteux et avec un large sourire.

Comment méditer

Nous voilà assis, sur un coussin ou sur un polochon, en équilibre stable avec:

1. Les deux genoux écartés, appuyés au sol.
2. Les mains sur les cuisses ou l'une sur l'autre, reposant, paumes en l'air, contre le bas-ventre.
3. Les yeux fixés au sol, à un mètre devant soi ou fermés.
4. La langue retournée, pointe contre la voûte du palais.
5. La respiration calme et lente, l'expiration poussée vers le bas.

Les obstacles à franchir

Se décider à pratiquer régulièrement la méditation est le premier obstacle sérieux à vaincre. Il est impossible de se transformer et d'évoluer sans une discipline quotidienne librement acceptée. Le deuxième obstacle est celui de la douleur lors de l'assise, provoquée par l'immobilité et le poids du corps sur les jambes. Ensuite, lorsque la posture ne nous dérange plus, c'est le sommeil qui nous prend.

Enfin, que faire de toutes les pensées qui remontent des profondeurs de la mémoire avec leurs charges émotionnelles négatives?

Nos souffrances viennent de loin

Il s'agit au cours de la pratique méditative, de liquider définitivement les latences, ou *Samskaras* parasites, qui nous empoisonnent peut-être depuis des millénaires.

Les *Samskaras* sont les souvenirs d'événements douloureux du passé, mémorisés dans l'enveloppe causale.

Celle-ci conserve la totalité de ce que nous avons vécu au cours de nos incarnations.

La nature a créé en nous un mécanisme de survie qui est le suivant: lorsque nous vivons une douleur insupportable, un système de protection se déclenche sous forme d'une inconscience proportionnelle à la souffrance vécue, afin de nous éviter la mort. Le seul défaut d'un pareil système, c'est que les cellules conservent la mémoire intégrale de l'événement; la souffrance enregistrée peut, à tous-moments, être restimulée.

Lors de la pratique, quand un *Samskara* resurgit, nous avons deux solutions: soit le refouler dans l'inconscient, soit le revivre dans son intensité. Si nous assumons les émotions qu'il déclenche, il s'évanouira définitivement dans l'air.

Liquider son Karma

Le terme *Karma* a un double sens: il signifie aussi bien action que loi de cause à effet. Une loi universelle que nous vérifions journellement:

toute action entraîne une réaction, ou toute cause crée un effet.

Le *Karma* est la mémoire des actes inachevés de nos vies antérieures. Les cycles non terminés créent une persistance, dans notre existence: ils demandent une résolution. Tant que nous n'achevons pas un acte, cela déclenche une nouvelle cause suivie d'un nouvel effet.

Pour progresser sur le chemin de la connaissance les obstacles doivent être franchis, non évités. Accomplir une action jusqu'à son terme nous amène à intégrer une connaissance dans sa chair et non seulement en théorie.

CHAPITRE 13
la méditation moderne

Une immense perte

Cela a commencé avec Descartes il y a près de quatre siècles, et cela s'est répandu dans le monde entier: l'homme s'est mis à vouloir tout expliquer rationnellement et à affirmer que ce qui est mystérieux, inexplicable n'est simplement pas réel. Cette prétention à tout vouloir passer par le rationnel nous tue tous à petit feu depuis cette période que l'histoire a pourtant nommé la Renaissance! L'homme a peu à peu abandonné son pouvoir créateur, tant il était fasciné par le profit matériel.

La signification symbolique du péché originel est ainsi actualisée. «Manger du fruit de l'arbre de la connaissance» signifie ceci: Adam a refusé de continuer la création, comme le lui demandait Dieu. Il voulait uniquement *jouir* des biens pro-duits par le Paradis. Etre chassé veut simplement dire que la misère est grande pour celui - vous et moi - qui renonce à employer ce pouvoir fantastique qui est notre raison d'être: *créer*.

Faut-il s'étonner des malheurs de l'homme d'aujourd'hui s'il ne pense qu'en termes d'avoir, de pouvoir et de savoir. Le bonheur de vivre, la sérénité dépendent d'un seul élément: la mise en pratique de notre pouvoir créateur.

Que nous le voulions ou non, nous baignons dans le cosmos. Et que fait-il lui? Il ne cesse de se développer, d'inventer. Si nous voulons, nous êtres humains, participer à cette évolution vers le qualitatif, il s'agit de tout mettre en œuvre pour faire la même chose.

Toute invention, dans n'importe quel domaine, est au départ un concept imaginaire: le premier qui a pensé «chaise» a conçu d'abord dans son mental, une image de ce qu'il fabriqua ensuite.

Nous sommes incarnés, matérialisés sur cette planète, non seulement pour profiter des bienfaits que nous offre la terre, mais pour créer dans tous les domaines. C'est pourquoi nous nous manifestons d'une manière tangible, en chair et en os, alors qu'à l'origine nous ne sommes que lumière: comment pourrions-nous réaliser quoi que ce soit si nous étions invisibles!

Enfin, comment pouvons-nous rester sereins si nous ne faisons rien pour changer ce qui, à notre avis, ne va pas bien, à commencer par nous-mêmes?

L'homme dans tous ses états

Les sages de l'Inde ont, depuis des millénaires, décrits les différents états de conscience que nous pouvons vivre. Il en est un que nous connaissons tous: le rêve: celui-ci commence dès que nous nous décontractons.

Les *Yoguis* ont même démontré, depuis des siècles, que nous pouvons conserver la conscience dans les cinq états vécus habituellement: veille, rêve, sommeil, évanouissement, mort.

A entendre toutes les personnes dans le monde qui ont fait une expérience hors de leur corps, et ceci spontanément ou à la suite d'un accident, il devient impossible de nier cette possibilité que nous avons: nous libérer de notre enveloppe corporelle et vivre un état lumineux dans une extraordinaire ambiance de paix et d'amour.

Les **NDE** ou expériences proches de la mort ont fait l'objet de vérifications par des scientifiques reconnus. Lire à ce sujet de livre: «La source noire» de Patrice van Eersel paru en livre de Poche.

Un précurseur : José Silva

Heureusement, grâce à l'expansion chez nous des philosophies orientales et au travail de José Silva, un homme auquel il faut rendre hommage, les capacités créatrices de l'être humain sont remises en valeur et fleurissent à nouveau.

José Silva est né en août 1914 à Laredo, Texas. A quatre ans il perd son père. Etant l'aîné il dut travailler dur. Il exerça plusieurs métiers pour subsister et réussit à faire une formation en électronique. S'intéressant particulièrement au mental il fit d'abord des recherches sur l'hypnose, avec une question sans cesse présente: est-il possible d'améliorer le quotient intellectuel d'un individu. A l'époque il était admis que le potentiel d'intelligence nous est donné à la naissance une fois pour toutes. Intrigué par cet à priori scientifique il entreprend des recherches sur le mental.

Après des travaux commencé en 1944, il met au point et lance en 1966 une méthode nommée *Silva mind control*, tellement révolutionnaire et à l'encontre des concepts de l'époque que l'on murmura que c'était l'œuvre du diable. Cruel reproche pour José Silva qui croit profondément au pouvoir créateur de Dieu.

Sa pédagogie s'appuie sur des découvertes liées aux fréquences du cerveau: les scientifiques savent que les états de conscience changent selon la vitesse des ondes cérébrales.

En voici le détail.

veille Bêta 18/30 f.s.*	rêve Alpha 8/15 f.s.	sommeil Thêta 2/5 f.s.	samadhi/Soi Delta 1 demi f.s.
--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--

** fréquences par secondes.*

Ce tableau nous renseigne sur nos différents rythmes cérébraux et sur les activités qui en découlent:

Lorsque nous sommes éveillés nous fonctionnons à environ 20 fr./s. ce qui est trop rapide pour la créativité. Dès que nous nous relaxons le rythme descend alors autour de 14 fr./s. ce qui est nommé état Alpha. Si nous parvenons à descendre encore plus profondément autour de 4 à 7 fr./s. les limites temporelles sont abolies et nous voyageons dans le temps.

L'hémisphère en cause

Pour comprendre l'efficacité de cette méthode faisons un peu de physiologie. Les recherches sur le cerveau et notamment sur sa partie la plus développée, les deux hémisphères cérébraux, ont commencé il y a seulement un siècle. Chacun possède des fonctions spécifiques. Voici les caractéristiques distinctives des deux hémisphères:

Hémisphère gauche	Hémisphère droit
verbal (mots)	spatial (images)
analytique	synthétique
abstrait	analogique
temporel	atemporel
rationnel	non rationnel
logique	intuitif
linéaire	global
numérique	associatif

C'est à la vitesse des ondes cérébrales que nous devons d'être branchés, dans la journée, à l'hémisphère gauche, dont la fonction est de qualifier, rationaliser, comparer, juger, par rapport à plus ou moins. Il calcule, suppose, juge, compte, et enfin, selon les états émotionnels vécus antérieurement, par exemple plaisir/douleur, désir/répulsion, il décide de l'action à entreprendre présentement. En résumé c'est l'Ego, le mental inférieur, l'automate.

L'hémisphère droit, lui est considéré comme le mental supérieur. Il est créatif et ne se laisse pas influencer par le passé. Son fonctionnement est synthétique, global et analogique. Il travaille par images et non avec des mots abstraits. De plus, il perçoit sur les cinq plans sensoriels. Enfin il est branché sur le Soi, autrement dit sur tout le cosmos. C'est lui qui fonctionne la nuit, car dans la phase du sommeil les fréquences cérébrales se ralentissent. Mais il ne se met en route que si nous passons, à la vitesse moindre de 10 à 14 fr./s. au lieu des 20 à 25 habituelles.

Ne pas utiliser l'hémisphère droit à l'état de veille nous déséquilibre complètement et nous coupe de la créativité. Il est connu que seulement dix pour cent des êtres humains utilisent leurs deux hémisphères harmonieusement.

Une fois de plus rien ne manque à personne: notre créativité dépend uniquement de notre entraînement quotidien.

« Notre cerveau comprend une vingtaine de milliards de neurones. Chacun d'eux a un potentiel de connexion de 10 milliards de fois 1 milliard de milliard, autrement dit 10 + 28 zéros. Nous n'utilisons en fait qu'une toute petite partie de ces connexions et environ deux milliards de neurones seulement »

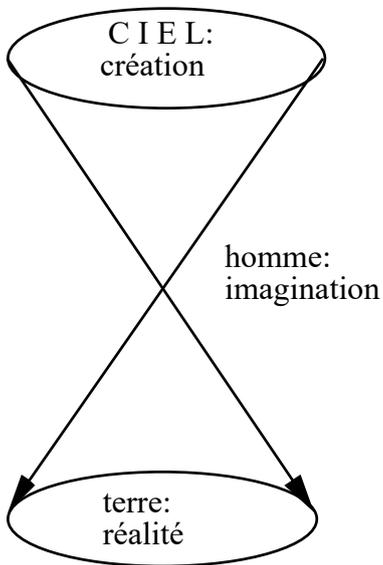
Pierre Fluchaire dans un ouvrage passionnant: «La Révolution du sommeil».

Voilà la découverte marquante de José Silva: lorsque nous parvenons à ralentir la fréquence des ondes cérébrales, l'hémisphère droit se met à fonctionner, apportant toutes ses possibilités créatrices. Du même coup il nous branche à l'univers - ou au Soi - et nous relie à l'intelligence cosmique. Ce que tous les scientifiques découvreurs ont fait pour inventer.

Le gros avantage de n'être plus dominé par le cerveau gauche, c'est que nous pouvons alors créer une autre réalité que celle, présente, qui ne nous convient pas. C'est plus facile que de changer physiquement la situation.

Cette méthode est aujourd'hui pratiquée dans le monde sous le nom de visualisation créatrice.

Conclusion: tout ce que nous pouvons concevoir dans notre imagination, nous pouvons le concrétiser. Pour réussir il faut réunir certaines conditions impérieuses:



1. Concevoir le projet, en se branchant sur le Ciel, via l'hémisphère droit.
2. Projeter l'image dans l'espace comme si elle était réalité.
3. Se concentrer jusqu'à sa concrétisation matérielle.
4. voir une confiance absolue en sa réussite.

Ceci est l'inverse du processus photographique. Au lieu d'imprimer la réalité sur une plaque sensible, nous pouvons impressionner la réalité, à partir de notre imagination. Sans oublier, au préalable, de se brancher sur cette puissance créatrice qu'est le Ciel.

La méthode Alpha/Thêta

La méthode **Silva** est le moyen moderne de faire cesser l'auto-contemplation en se reconnectant à la créativité de l'univers entier. Il est évident que la réussite dépend d'une condition impérative: la ferveur constante. Un instant de doute et l'expérience échoue.

Se mettre au rythme Alpha crée les conditions adéquates pour changer la réalité.

Durant l'exercice il nous arrive de retomber dans les pensées habituelles. Il suffit de conserver son impassibilité pour se raccrocher à l'imaginaire quelques secondes après.

La technique de descente en Alpha/Thêta est très simple et ne demande aucune formation préalable: il s'agit simplement de la répéter jusqu'au succès. En voici les sept étapes.

1. Se mettre dans une position favorisant un maximum de détente physique: habituellement c'est la posture de relaxation du Yoga qui est adoptée.
2. Diriger les yeux ouverts vers la racine du nez, en louchant, afin d'intérioriser l'attention et sortir de l'état Bêta.
3. Descendre au niveau 1 par un décompte de 3 à 1 avec visualisation des chiffres, ce qui ralentit les ondes cérébrales, et nous permet de traverser l'enveloppe fragmentaire.
4. Visualiser un escalier personnel qui s'enfonce dans les profondeurs: le descendre en comptant de 10 à 1. Une fois parvenu au bas de cet escalier, le corps éthérique est traversé et l'état Alpha établi.
5. Créer et s'installer dans une place de relaxation idéale, ce qui permet de traverser le bas-astral et d'être dans l'enveloppe des émotions positives.
6. Faire un nouveau décompte de 5 à 1 pour ralentir encore les fréquences cérébrales et les amener à 4/7 par seconde, créant ainsi l'état Thêta: visualisation illimitée dans le temps et l'espace. C'est l'installation dans le corps mental.
7. Créer son laboratoire d'alchimie et de transformation, en plaçant dans un espace choisi: un fauteuil, un écran, plus tout ce qui est désiré, en fonction du voyage qui va être entrepris.

L'emploi des couleurs est aussi un moyen utilisé pour s'installer dans l'état Alpha: cela remplace la technique de l'escalier descendant. Il s'agit de les visualiser successivement. En voici les correspondances:

1. Rouge	énergie vitale	corps éthérique
2. Orange	énergie émotionnelle	corps astral
3. Jaune	énergie intellectuelle	corps mental
4. Verte	énergie nerveuse	corps astrologique
5. Bleue	énergie sensuelle	corps causal
6. Violette	compassion	Soi

Signalons l'existence, dans le monde entier de centres **Silva mind control** où l'on peut, sous forme de week-ends, se former efficacement à la pratique des techniques Alpha.

TROISIÈME PARTIE
CHAPITRE 14

le retour au paradis

Qui sommes-nous ?

Avant tout nous sommes le Soi: essence créée donc immortelle - ce qui n'est pas incarné ne peut ni naître, ni mourir. Le Soi n'a pas de masse, ce n'est pas de l'énergie mais de la lumière, invisible et pourtant support de la manifestation. Ses caractéristiques sont:

conscience totale intemporelle, omniprésente + impassibilité.

Que venons-nous faire sur terre en nous incarnant?

Participer à cette merveilleuse expérience de l'évolution cosmique et non saccager la planète en voulant accumuler à tous les niveaux. Pour devenir créatifs il est nécessaire tout d'abord de se connaître mais aussi de savoir comment développer ses possibilités.

De quels bagages disposons-nous à la naissance?

1. Le Soi accepte de conduire l'incarnation et il supervise toute notre existence. En tant que conscience totale il sait où nous en sommes de notre évolution, les expériences non encore vécues, ce qui va nous arriver, bref il est omnipotent.
2. **Les chakras.** Pour nous guider la conscience dispose d'instruments sophistiqués, hypersensibles, qui fonctionnent comme relais, et servent à décrypter ses intentions.
3. **L'aura.** A chaque niveau de la descente une enveloppe aurique fournit l'énergie nécessaire à l'accomplissement de notre programme.
4. **Le corps,** outil indispensable à la concrétisation de l'action.

Voici comment fonctionne la dynamique de l'existence:

Le Soi exprime ses intentions sous forme d'ondes. Grâce aux centres Supérieur et Alta major, elles sont traduites en images symboliques et transmises au Coronal, siège du mental.

L'information se transforme en image quand elle arrive au chakra du 3^e œil. Au niveau du centre de la gorge elle est audible, puis à celui du cœur elle est animée d'une force mystérieuse qui se nomme l'Amour.

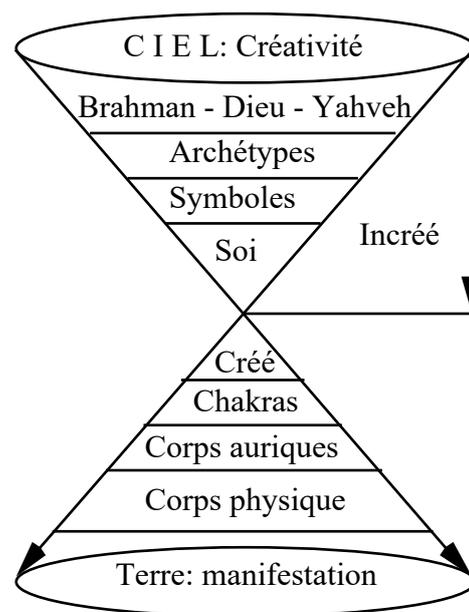
Ensuite elle se dynamise par les émotions et se charge de vitalité au niveau du plexus solaire - vitalité qui sera éventuellement utilisée pour la sexualité. Enfin, parvenue à la base, elle se résoudra en actes.

Le rôle des corps auriques

1. Corps causal. Il contient la mémoire de toutes nos existences antérieures. Nous pouvons, n'importe quand, consulter cette source infinie d'informations.
2. Corps mental. Il enregistre toutes les perceptions, (consciemment ou non) comme un ordinateur, tout au long de la vie. Si l'Ego n'intervenait pas, nous aurions également là une source appréciable de renseignements.
3. Corps astrologique. Il filtre, règle et harmonise les influences planétaires. Ces forces formidables que sont les astres en mouvement nous influencent quotidiennement et agissent même sur notre corps. Une bonne intégration de leur rayonnement nous permet d'être en synchronicité avec les événements.
4. Corps astral. Source de nos émotions, cette enveloppe colore tous nos comportements émotionnels: en rose si elle est en bon état, en noir si elle ne l'est pas.
5. Corps éthérique. Chargé de fournir au corps l'énergie nécessaire à l'action, il est indispensable qu'il soit en bon état, sinon comment réaliser ses potentialités?
6. Corps physique. Instrument indispensable à l'accomplissement des intentions du Soi dans la manifestation. Que ferons-nous s'il est en mauvais état?

Comment pourrions-nous fonctionner ?

A partir du Ciel, espace infini, la créativité se poursuit sans relâche. L'être humain, à la charnière entre l'incréé et le créé, dispose, à travers le Soi, de toutes les virtualités possibles.



En se laissant imprégner par ce qui descend de l'incréd, et au moyen des instruments que sont les chakras, les enveloppes auriques et le corps physique, il peut traduire ce potentiel en réalités concrètes, et modifier la manifestation.

Il devient ainsi, selon les différents concepts, l'instrument du Ciel, de Dieu, de Brahman, de Yahveh ou de Allah.

Comment fonctionnons-nous ?

Comment utilisons-nous quotidiennement nos différents véhicules? Nous fonctionnons habituellement avec:

1. Un corps physique plus ou moins en forme, soit par méconnaissance des lois naturelles, soit par négligence, soit par ignorance.
2. Une respiration qui n'a que rarement été éduquée, ce qui empêche le corps éthérique de fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement organique, mental et sexuel.
3. Une enveloppe astrale souvent perturbée par des états émotionnels négatifs déclenchant en nous des comportements aberrants ou inadéquats aux circonstances.
4. Une plus ou moins bonne intégration des vibrations planétaires: cela nous coupe du rayonnement qu'elles émettent et nous fait perdre le bénéfice de leur radiance. Résultat: ces énergies seront mal intégrées ou utilisées négativement.
5. Un corps mental où se déroulent les déviations les plus fréquentes en raison de l'emprise de l'Ego: celui-ci veut trop souvent intervenir et décider en fonction d'un profit personnel, non pour celui de l'ensemble.
6. Un corps causal, que nous utilisons rarement, branchés que nous sommes sur le mental ou sur les émotions. Pourtant nous avons, dans cette enveloppe, le vécu mémoriel de toutes nos incarnations dans lequel nous pourrions puiser.

Les enveloppes auriques, rappelons-le, sont des véhicules sans lesquels le physique ne pourrait ni vivre, ni fonctionner. Elles sont également indispensables pour transmettre les intentions du Soi, via les chakras, pour que nous puissions les actualiser dans le corps.

CHAPITRE 15
débloquer les chakras

Rappelons brièvement les fonctions d'un chakra. Ces instruments subtils, que chacun possède, remplissent un rôle différent selon leur emplacement dans l'aura.

Un centre perçoit, en entrée, ce qui est imperceptible pour les sens, et en sortie, il nous permet d'actualiser les facultés parapsychiques telles que la clairvoyance, la claire audience et la claire sentience notamment.

Les causes de blocage

Si nous comparons la lumière à la conscience, nous dirons logiquement que l'obscurité c'est l'inconscience. Plus l'obscurité s'installe plus les *énergies négatives* apparaissent. Dans cette perspective le concept de bien et mal disparaît pour faire place à plus ou moins de *conscience*.

L'homme, au cours de l'existence, est constamment aux prises avec ces énergies négatives qui sont au nombre de sept. Il s'en servira pour:

1. Manipuler ses semblables et obtenir d'eux ce qu'ils ne donnent pas spontanément.
2. Assurer son pouvoir et créer un effet via l'Ego.

Mais il va également les subir, et même les auto-crée. Les voici dans l'ordre croissant, l'une entraînant la suivante.

1. *Energie émotionnelle négative.*

La première action entreprise pour obtenir ce que nous voulons d'une personne, si elle nous ne le donne pas spontanément, c'est de provoquer en elle une réaction émotionnelle. A l'inverse, lorsque nous recevons cette énergie négative, nous percevons très bien cette émotion désagréable qui nous contamine. Ses manifestations sont connues: rougir, pâlir, trembler, parler d'une façon incohérente, par exemple.

2. *Energie négative de peur.*

Si, en suscitant l'émotion, nous n'avons pas obtenu les résultats escomptés, alors nous allons utiliser la peur ou une menace déguisée.

Quand nous la recevons, elle se manifestera par cette sensation que nous éprouvons au contact de personnes morbides. Nous percevons la même chose dans des ambiances de cimetières, caveaux et tombeaux: ils se traduisent par des frissons qui nous glacent et des peurs irraisonnées.

3. *Energie négative de pouvoir.*

Si la peur est restée sans effet nous allons employer notre pouvoir hiérarchique: celui du supérieur sur l'inférieur. Cette énergie est utilisée dans n'importe quel domaine: familial, professionnel ou affectif.

C'est, quand nous subissons cette énergie négative, le petit pincement ressenti devant un uniforme, une autorité, ou toute personne ayant sur nous un certain pouvoir.

4. *Energie négative insidieuse.*

A ce stade, si nous n'avons toujours pas obtenu ce que nous voulions, nous ajouterons une pincée d'affectif à notre pouvoir. Ce sera par exemple une mère disant à son enfant: «Si tu ne fais pas cela, je ne t'aime plus!»

Quand cette énergie négative est subie, nous nous disons, après coup, lorsque nous retrouvons notre lucidité: «Je me suis fait avoir aux sentiments.» Conséquence: impression d'impureté, de dégoût.

5. *Energie négative de doute.*

Tout en étant conscients il nous arrive de douter de nous-mêmes: Cette énergie négative nous a marqué dès l'enfance. Au cours de notre éducation le doute s'est insinué chaque fois, par exemple, que nos capacités ont été remises en question.

Voilà pourquoi nous n'avons besoin de personne pour douter, surtout quand ça va mal! Les conséquences sont évidentes: perte du goût de vivre, de l'enthousiasme et de la créativité.

Si l'énergie insidieuse n'a pas donné de résultats, la personne qui veut obtenir quelque chose de nous va, consciemment ou non, nous remettre en question.

6. *Energie spirituelle négative.*

Elle est de la même famille que la quatrième énergie, mais en y ajoutant un zeste de spirituel, du type: «Pour ton bien», ou «pour ton salut, tu devrais faire ceci ou cela.»

Quand une personne nous donne ce genre de conseil, elle agit souvent pour son propre bien.

Lorsque nous recevons cette énergie négative de quel-qu'un notre déception est proportionnelle au degré d'intimité vécu avec la personne.

7. *Energie sexuelle négative.*

Elle intervient dans les rapports soi-disant amoureux, où l'objectif réel est la possession: traiter l'autre comme un objet de consommation.

Chaque fois qu'il n'y a pas d'échanges entre deux êtres, toute la dynamique affective et sexuelle se détourne en énergie négative et crée une spirale descendante, ce qui rend la victime triste, vide, dégoûtée d'elle-même et des autres. C'est la dernière carte que l'Ego utilise pour parvenir à ses fins.

Où se trouvent ces énergies ?

Les sept démons ci-dessus énoncés sont aussi répandus que certaines épidémies: s'il y a du positif, il y a forcément du négatif. Tant que les humains ne seront pas tous réalisés, ils trimbalent ces énergies. Cela fait partie du jeu de l'évolution. Nous sommes sur terre pour aiguïser notre conscience: rester lucides vingt-quatre heures sur vingt-quatre et déceler toutes les ruses que l'Ego invente pour conserver sa domination.

Exemple: souvenons-nous de cette impression de fatigue ressentie au contact d'une foule dans un espace restreint. Nous sommes alors irradiés par tout ce que véhiculent les autres. Le besoin de prendre une douche est une saine réaction, l'eau étant l'élément purifiant par excellence.

Il existe plusieurs moyens de neutraliser la négativité envoyée sur nous:

1. Ne plus fréquenter les personnes qui nous polluent.
2. Ne plus être affecté par leurs attaques.
3. Rayonner encore plus de lumière.

En étant attentifs nous remarquerons que ces énergies négatives se manifestent dans tous les domaines de l'existence et pas seulement au niveau des chakras.

La deuxième cause de blocage

Ce sont nos émotions négatives, plus ou moins issues de la première cause: tous les mécanismes que l'Ego a mis en place en réponse aux sept énergies négatives subies dès l'enfance. Si nous revivons fréquemment ces émotions, elles deviennent des *états émotionnels* pour finalement former des *traits de notre caractère* dont nous ne sommes même plus conscients.

Une émotion devient négative dès qu'elle ralentit notre action, l'empêche, ou bloque notre vitalité. Exemple classique: dès nous sommes envahis par la peur nous devenons incapables d'agir.

Un travail de repérage est nécessaire pour apprendre à s'en libérer. Etre ensuite impitoyable envers toutes les pensées négatives qui nous traversent, et enfin, vivre avec des émotions positives plutôt que de se dire: «C'est normal que je sois si mal, avec tout ce qui ne va pas dans le monde!».

Cette seule pensée, non exprimée, va amplifier la masse de négatif dans l'univers. La maîtrise du mental passe aussi par-là: éradiquer de soi, sans pitié, tous ces automatismes pernicioseux, car ils sapent notre élan vital et ne débouche sur rien de concret.

La troisième cause de blocage

Ce sont les forces planétaires: elles exercent sur nous des influences diverses et changeantes. Tout d'abord par rapport au thème de naissance qui est l'empreinte sur laquelle les mouvements incessants et irréguliers des astres vont créer des rapports, plus ou moins harmonieux, qu'il nous faut intégrer par la suite.

Il paraît absurde, à notre époque de progrès techniques, de dire: «Je n’y crois pas!», ou encore de vouloir ignorer ces dynamiques. Cela revient à dire que la Lune n’exerce pas d’influence sur les marées. Elle n’est pourtant qu’un satellite de la Terre.

Nous sommes, avec les planètes de notre système solaire, dans les mêmes rapports qu’avec les humains. Une mauvaise entente avec une personne va créer des tensions. Une force planétaire mal intégrée nous met dans une situation d’infériorité extrême. En revanche, si nous connaissons leurs positions, leurs caractéristiques, nous parviendrons à gérer ce qu’elles nous envoient au lieu de le subir.

Les lieux de blocage

Les chakras circulent dans les quatre premières enveloppes auriques et, suivant le lieu du blocage, les effets seront différents.

Un blocage d’entrée freine l’arrivée de la faculté correspondante. Un blocage de sortie empêche sa concrétisation dans l’action. Voici, à titre indicatif, quelques exemples significatifs.

1. Niveau éthérique: lieu de la sensibilité.
2. Niveau astral: lieu des émotions.
3. Niveau astrologique: lieu d’intégrations des influences planétaires et de la synchronicité espace/temps.
4. Niveau mental: lieu du concept et de la discrimination.

Comment déceler les blocages

Il est possible de mesurer très précisément les blocages de chakras, à l’aide d’une méthode extraordinaire mentionnée plus loin. Au moyen d’un appareil ultrasensible un professionnel peut détecter: où ils se trouvent dans l’aura, quelle énergie négative est impliquée, quel trait de caractère l’empêche de se développer et enfin quelle planète est mal intégrée.

Connaître ses blocages est indispensable pour faire un travail sur soi. Plusieurs moyens sont à disposition pour les supprimer.

1. Un comportement plus positif dans la vie. Être impitoyable, sur tous les plans, envers ses propres tendances négatives: en actions, paroles, pensées.
2. La méthode Alpha/Thêta. Elle nous permet, en court-circuitant l'Ego, de retrouver le moment où le blocage a eu lieu. Les voyages demandent, bien entendu, à être interprétés par une autre personne, si nous manquons d'expérience.
3. La pratique du Yoga. Les postures tenues longuement sont efficaces pour dynamiser les correspondances physiques des chakras.
4. La pratique de la méditation. Elle va nous aider à désamorcer les latences parasites engrammées dans le corps causal et à purger notre Ego des désirs inutiles.

CHAPITRE 16

le rôle des cinq sens

Les cinq sens sont pour les animaux des instruments absolument nécessaires à leur survie: ceci est également valable pour l'homme, mais les sens sont également pour lui un moyen d'évolution.

Les perceptions que nous recueillons grâce à *Manas*, le coordinateur sensoriel nous permettent soit d'améliorer notre bien-être, soit de remédier à un malaise.

La science du Yoga a catalogué dix sens en tout: cinq pour connaître le monde et cinq pour agir sur lui.

Sens	Faculté de connaissance	Faculté d'action	Organe	Physique
Ouïe	Audition	Parole	Oreilles/bouche	Ondes
Toucher	Tactile	Préhension	Peau/mains	Polarités +/-
Vue	Vision	Locomotion	Yeux/jambes	Photons
Odorat	Olfactive	Reproduction	Nez/sexe	Atomes
Goût	Gustative	Excrétion	Bouche/anus	Molécules

D'après ce tableau nous remarquons que les sens vont du plus subtil au plus grossier, en correspondance avec la matière.

1. Ouïe. L'audition, dans l'ordre des perceptions, est le sens le plus subtil donc le plus nécessaire, car elle rend compte des ondes justement. Dès le cinquième mois de la grossesse le fœtus entend, et le premier sens qui se réveille après narcose est l'audition. Voilà pourquoi nous ne pouvons pas fermer les oreilles!
2. Toucher. Le tact ou *feeling*, sens du bien-être. Faculté de percevoir ce qui est agréable ou non à la survie du corps.
3. Vue. Faculté d'emmagasiner, de reconnaître, de s'y retrouver dans la multiplicité de la manifestation. Capacité de se nourrir de la beauté des formes, de rechercher l'harmonie et de s'éloigner de tout ce qui est inharmonieux, violent, stupide, comme la fascination qu'exerce la télévision avec son caractère hypnotique qui éteint toute créativité. Tout ce qui entre par les yeux influence la personne entière. L'intérêt que nous portons au monde des formes a modifié la fonction des yeux: ils sont devenus actifs, préhenseurs même.
4. Odorat. Faculté de distinguer les odeurs bénéfiques ou non, de sélectionner qualitativement la nourriture avant de la mettre dans la bouche.
5. Goût. Faculté de briser les molécules et de distinguer la saveur d'un aliment.

Les cinq sens d'action

La première faculté active est la parole: pouvoir s'exprimer, échanger, communiquer est indispensable à notre bien-être, et à notre évolution. La parole favorise la compréhension et amène la tolérance.

Par le sens du toucher nous pouvons caresser, transmettre notre magnétisme, nos énergies subtiles, et aussi, débarrasser nos semblables de leur négativité. En résumé: soigner et guérir.

Le sens de la vue stimule le mouvement, nous aide dans les choix d'actions à entreprendre. Mais il sert aussi à entraîner les autres, à les encourager, à leur donner de l'amour.

Le sens de l'odorat est considéré comme fondamental au niveau de la procréation. De nombreuses espèces animales se servent de l'odorat pour sélectionner leurs partenaires. Mais le nez est aussi indispensable pour cuisiner, déguster et inventer des odeurs comme les parfums par exemple.

En action le sens du goût s'étend de la bouche à l'anus. Il se définit comme le pouvoir d'élimination. Si sa fonction est perturbée, nous nous empoisonnons.

Les facultés subtiles

Le soutien invisible de l'univers, c'est la **lumière**: son premier agent audible, le **son**, est une onde qui circule éternellement, remplissant le cosmos de ses vibrations.

Du plus subtil au plus grossier tout le cosmos, **nous compris**, est animé grâce aux ondes. Si nous apparaissions comme visibles c'est uniquement parce que le corps physique contient tellement de particules que la lumière ne peut le traverser.

Les cinq sens d'action n'ont pas seulement pour rôle d'agir sur le monde matériel. Une fois parvenus à leur plein développement, ils peuvent aussi nous servir sur un plan beaucoup plus subtil que certains nomment miracles. L'exemple le plus connu est celui du Christ: il agissait par la parole, le toucher, le regard par exemple.

Chaque être humain possède les facultés extrasensorielles à l'état latent, aussi bien en perception qu'en action.

Les instruments les plus sophistiqués que l'homme a inventés ne sont que des manifestations concrètes de ses propres pouvoirs.

Du plus simple jusqu'au plus complexe, tout est contenu en lui: le cerveau correspond à l'ordinateur le plus perfectionné, les mains sont des radars ou même des scanners. La voix peut prophétiser, les mains peuvent percevoir les vibrations les plus subtiles, les yeux appréhender les couleurs, et avec le toucher il est possible d'améliorer le bien-être à l'infini.

Au niveau subtil les cinq sens travaillent en accord avec les chakras. En voici quelques exemples.

Le goût est cette qualité de savoir distinguer, dans les couleurs notamment, ce qui s'accorde ou non, ce qui est nécessaire, sur le moment pour dynamiser ou non les énergies, pour rétablir l'harmonie dans le corps. Une technique actuelle utilise ce pouvoir: la chromothérapie.

Avec l'odorat nous pouvons non seulement choisir ce qui est bon pour la survie mais également créer des odeurs subtiles qui enchantent. Mais c'est également la capacité de sentir une situation, de détecter la vérité ou le mensonge. Une capacité au-delà du raisonnement et de la logique.

La *claire sentience*, l'intuition du cœur, c'est cette attirance immédiate que nous avons, ou non, lors d'une rencontre. Cette perception n'est pas réfléchie ni sentimentale.

Au niveau de la vue, c'est la clairvoyance, la vision de l'avenir. Les yeux sont souvent considérés comme les fenêtres de l'âme. En émission, c'est la faculté de galvaniser, d'enthousiasmer les autres, de leur donner de l'amour.

Cette faculté nous permet de prévoir les événements et en émission, de projeter - pour le bien de tous - une réalité plus souhaitable, afin qu'elle se matérialise.

Au niveau du toucher, c'est la perception des désordres énergétiques, organiques, et même de la qualité de l'aura. En émission c'est le magnétisme, le pouvoir de guérir, le massage, l'orthobionomie par exemple.

Par le toucher, nous disposons également d'un moyen immédiat d'action: transmettre des connaissances.

Le *feeling*, c'est, quand il est bien exercé, la faculté de sentir les événements à l'avance ce qui aide à se positionner pour être au bon endroit au bon moment.

Enfin le tact, c'est le respect de son semblable: percevoir ses besoins, les prévenir, et non un tact dicté par les conventions ou la morale

La claire audience est la ligne directe avec le Soi, ce que l'on appelle couramment la voix de sa conscience, (qui n'a rien à voir avec une morale). Cette faculté nous permet de recevoir une information non déformée par l'Ego. Elle n'est pas autre chose que la faculté de percevoir ce que les oreilles ne peuvent décoder.

En émission, lorsque nous sommes en contact direct avec le Soi, notre parole devient prophétique, via le chakra de la gorge. Nous savons sans avoir appris mentalement.

Le monde de la musique

La musique adoucit les mœurs, dit-on. C'est bien peu dire: la musique est à l'origine de toute harmonie.

Dans l'histoire nous distinguons deux sortes de musiques: la sacrée et la profane. La sacrée est une musique modale, dont les rapports ne peuvent être transposés en d'autres tons et qui reste mélodique. Elle est nommée sacrée pour la raison suivante: ses vibrations sont calculées pour débloquent les chakras, selon des lois mathématiques connues depuis l'antiquité.

La musique profane a été tempérée, ce qui signifie que les vibrations de certaines notes ont été modifiées pour permettre la transposition en d'autres tons. Elle est davantage une nourriture pour le mental et l'émotionnel.

CHAPITRE 17

le chemin du retour

Un homme ordinaire prend tout ce qui lui arrive comme une bénédiction ou une malédiction, tandis qu'un combattant prend tout comme un défi.

Don Juan Matus

Le Soi est en fusion constante avec l'infini cosmique. Simultanément, il est au courant de ce que nous vivons dans l'incarnation.

Malheureusement les blocages de chakras et le mauvais état des corps auriques créent suffisamment de perturbations pour que les intentions du Soi ne parviennent plus au mental conscient.

Les blocages de sortie, eux, nous enlèvent la possibilité de concrétiser les intentions du Soi dans la vie.

Enfin, en raison des déviations que l'Ego a installées à divers niveaux, le courant ne passe pas bien du corps au Soi. ***L'immortalité!!*** L'Égo ne connaît pas. Il est dans le quantitatif, la matière, pas l'esprit.

Nous venons sur terre pour réaliser un programme fixé d'avance par nous, en fonction de ce que nous n'avons pas encore expérimenté. Tant que nous ne fonctionnerons pas dans une dynamique créatrice nous ne serons ni en paix, ni sereins.

Nous nous réincarnerons afin de réaliser cette tâche extraordinaire: rétablir définitivement le contact avec le Soi, tout en étant dans un corps. (Sans corps que ferions-nous?)

Si nous y parvenons il y aura fusion continue, à travers le Soi, du corps avec le cosmos entier.

La santé, c'est notre affaire

Afin de rétablir le contact avec le Soi (pour savoir ce que nous sommes venus faire), il est indispensable d'avoir un instrument en bon état de fonctionnement.

Nous avons reçu la vie et notre premier devoir c'est d'être en bonne santé: et en premier lieu, de quoi dépend-elle? De ce qui entre dans le corps; air, boissons, nourriture, et également impressions images, sons.

Mais la santé dépend encore davantage de ce qui **sort** de notre corps. Nous vivons dans un milieu nécessitant une constante rééquilibration. Nous éliminons principalement par la respiration, la peau l'urine et les selles.

La première chose à faire est d'observer comment fonctionnent les quatre organes clés d'élimination: si le foie, les reins, les poumons ou les intestins sont engorgés, il est impossible d'être en forme.

Toutes les méthodes naturelles sont bonnes pour drainer hors du corps les éléments indésirables tels que les poisons chimiques et métalliques notamment.

Prendre des infusions et des dépuratifs est une bonne chose mais recourir à l'homéopathie est encore plus efficace. est celui avec l'univers, à travers la fonction respiratoire. Une respiration parfaite, cela ne dépend de rien ni de personne d'autre que de soi-même.

Une maladie se déclare pour nous faire comprendre que nous devons remédier à un désordre dans notre vie. Comment la traiter?

En remontant d'abord à sa cause. Le corps est le lieu de manifestation obligatoire d'un symptôme. Mais est-il vraiment la cause des maladies? Non, bien entendu, celle-ci peut provenir d'interférences à d'autres niveaux souvent difficiles à déceler.

Commencer par simplifier son alimentation: la diététique est maintenant suffisamment répandue pour que chacun puisse faire un régime approprié. Affiner le sens du goût et l'observation des résultats, par rapport à ce que nous mangeons, nous permet de bien choisir à bon escient.

Nous recherchons tous un bien-être physique qui ne soit pas dépendant du confort. Quand un événement imprévu nous arrive que faisons-nous? Trop souvent nous réagissons d'une manière excessive et inadéquate à la circonstance.

Une posture de Yoga tenue n'est pas autre chose qu'un apprentissage: celui de mieux gérer une situation inconfortable au départ. Voilà une des raisons du succès d'une pratique régulière.

L'exercice physique, à notre époque de professions sédentaires, est un excellent remède pour éliminer les effets de la sédentarité professionnelle. Cela ne signifie nullement qu'il faille se lancer dans les compétitions de tous genres. Se rappeler que l'action la plus profitable pour le corps se fera sans efforts inutiles.

Conclusion: le bien-être est fonction de l'échange et le seul échange qui ne cesse jamais

Se connaître

1. Normal, éveillé présent et pleinement conscient.
2. **Normosé** (mot forgé par Jean-Yves Leloup). L'être est en apparence adapté au monde dans lequel il vit. L'éducation en a fait une personne qui se plie - plus ou moins facilement - au conformisme ambiant: elle n'est ni esclave, ni révoltée.
3. **Névrosé**. L'être est momentanément débranché de la réalité. Il n'est pas pleinement là, en raison des difficultés qu'il a à faire face aux situations présentes. Partiellement absent, il préfère s'évader hors de lui-même.
4. **Psychosé**. Dans cette situation la personne ne peut plus du tout faire face aux divers événements quotidiens, que cela soit sur le plan matériel, affectif, émotionnel, mental. Elle préfère alors être complètement absente, sa souffrance intérieure étant trop forte.

La connaissance de soi commence par la reconnaissance de ce qui est, sans jugement. *Voilà où j'en suis, c'est comme cela* ! Que vais-je faire pour améliorer la situation?

Voyons tout d'abord par quoi nous sommes menés. Selon notre état psychique, nos comportements seront différents:

1. Quand l'énergie est là nous sommes dirigés par la conscience donc actif.
2. Sous l'effet de la fatigue ce seront les émotions négatives qui nous mèneront. Notre comportement sera inadéquat, réactif.
3. Enfin lorsque le stress apparaît, nous agissons avec efforts et nos actions seront empreintes de dureté.

Au chapitre 16 nous avons vu que les sept *énergies* négatives étaient des cause de blocage des chakras. Quelle est la raison de la présence de ces démons? Ils sont là pour nous aider à nous libérer des *émotions* négatives. Tous ces états qui non seulement perturbent notre existence, mais nous empoisonnent la vie. Quand nous sommes attaqués psychiquement nous avons quatre possibilités de réponse:

1. Réagir en retournant à l'expéditeur l'énergie qu'il nous envoie; si possible avec plus de force. (Nous n'allons tout de même pas nous laisser faire!)et c'est le corps qui sera perturbé.
2. Se protéger par un bouclier et rediriger l'énergie négatives vers le cosmos: il saura bien qu'en faire.
3. Devenir invulnérable: se laisser traverser par cette énergie, sans réagir, sans être touché. L'onde négative va continuer son chemin, fera le tour de la terre et reviendra dans le dos de celui qui l'a émise.

Cette dernière pratique, est la seule qui puisse aider l'autre à prendre conscience de ce qu'il fait. Il n'est pas facile de la mettre en pratique tant que nous sommes touchés par nos semblables.

La disparition de nos émotions négatives est à ce prix: ne plus être touché par les actions des autres, tant qu'elles ne constituent pas un danger pour notre survie. Cette démarche va de pair avec l'extinction de l'Ego, puisqu'il n'y a que lui qui puisse nous pousser à réagir lorsque nous nous croyons attaqués.

Les Dieux s'amuse

L'astrologie, contrairement à une opinion encore trop répandue, est une science à part entière. Depuis les Chaldéens les mouvements stellaires ont été observés ce qui, à la longue, a fourni des constantes.

Le thème de naissance a une signification importante pour comprendre notre vie car il renvoie aux profondeurs de notre inconscient.

Le mouvement des planètes - établis par la NASA - agit à chaque instant d'une façon spécifique au travers de la grille représentée par notre thème de naissance. Le thème est une empreinte indélébile que nous avons reçue dès la sortie de l'utérus maternel, au contact des forces planétaires du moment.

L'astrologie a été créée pour connaître ses caractéristiques, non son avenir. Exemple: si vous achetez une automobile sans avoir son mode d'emploi, comment pourrez-vous la faire fonctionner à son rendement maximum ?

Connaître son avenir est pernicieux. D'une part, cela va nous conditionner inconsciemment et ensuite nous allons devenir passif: attendre que les événements se produisent. Notre destin est entre nos mains, c'est à nous d'agir, sinon nous allons subir des situations indésirables.

Il y a actuellement d'excellents astrologues qui peuvent non seulement établir votre thème avec une grande précision, mais également vous renseigner sur votre programme de vie, votre karma, par exemple.

Une bonne connaissance de la mythologie est utile pour comprendre les forces archétypales qui régissent le Ciel. Les Grecs associaient les planètes à leurs dieux. Ceux-ci ne nous veulent ni bien ni mal, ils s'amuse à nous mettre dans des situations difficiles comme l'amour et la guerre, afin de voir comment nous nous en sortons.

Cette occupation les sort de leur ennui: l'éternité, c'est long! Pour nous, pauvres humains, il nous reste à méditer le proverbe chinois :

«Où il y a une impasse, il y a une issue.»

L'inconnu à notre portée

Les plus grands obstacles de notre existence ce sont les limites que nous nous imposons. Il suffit de penser: *«Cela est impossible!»* pour annuler n'importe quelle velléité de créativité.

Les mystiques juifs ont formulés un concept intéressant:

«Nous sommes lumière, mais nous devons le prouver. Pour cela nous disposons d'une qualité qui se nomme la ferveur. Cette ferveur est comparable à la partie bleue de la flamme d'une bougie, celle qui donne la chaleur. Dès la seconde où notre ferveur cesse, la flamme s'éteint, plus de lumière: nous tombons dans le tunnel de la misère, - dans tous les sens du terme.»

Commentaire: quand nous circulons la nuit à bicyclette, dès que nous cessons de pédaler, nous sommes dans l'obscurité!

Nous disposons de cinq véhicules pour fonctionner quotidiennement. Nous nous servons habituellement que du corps astral - les émotions, - et du mental, - la raison. S'entraîner durant la journée, à fonctionner avec les trois autres enveloppes auriques est un exercice passionnant. Enfin, il est très profitable de cesser d'émettre, verbalement ou non, des jugements et des critiques sur nos semblables. Tout ce que nous faisons, pensons, disons, prend une réalité ondulatoire, traverse l'espace et agit à notre insu.

Ce n'est pas réussir qui compte, mais créer. La formation continue est d'actualité: elle est d'autant plus pour notre évolution personnelle: chaque acquis intégré l'est définitivement. Il nous servira dans la prochaine incarnation.

Accumuler ne sert à rien: nous ne pouvons rien emporter avec nous dans la tombe, sinon ce que nous avons intégré dans le cœur.

Nous pouvons devenir co-créateur de notre destin plutôt que de le subir. En concrétisant, avec les moyens à disposition, les possibilités infinies de la création dans réalité tangible: richesse qui ne sera ni pouvoir, ni savoir, ni avoir

Parlez-moi d'Amour !

Parler d'amour est impossible si les définitions des termes ne sont pas précisées. L'amour n'est pas une émotion ni un sentiment, mais un acte, un don de soi-même. Si nous voulons comprendre ce mystère, il faut en préciser les étapes.

Aimer les autres est une finalité, non un début. Avant d'en arriver là il faut franchir plusieurs étapes.

La majorité des êtres humains souffrent d'un symptôme inculqué dès l'enfance: la culpabilité. Nous venons sur la terre pour nous entraîner à la perfection. Durant l'apprentissage nous commettons des maladresses. Se bloquer sur celles-ci est aussi inutile que de rêver à des idéaux inaccessibles dans l'instant.

Etre conscient de ce que nous faisons, cesser de se croire responsable des autres, sont les premiers pas vers la libération de cette calamité.

Se réconcilier avec soi-même. Lorsque nous ne sommes plus fixés sur ce faux sens de responsabilité envers les autres êtres, alors nous pouvons opérer cette réconciliation: s'accepter tel que l'on est. Cela ne signifie pas renoncer à changer, mais simplement prendre comme point de départ les conditions présentes.

L'amour de soi c'est se savoir capable d'évolution. (La pire ruse de l'ego: nous assurer que nous sommes incapables. Il conserve ainsi sa suprématie. En plus cela nous dispense de nous remettre en question.)

Attendre que les autres nous aiment c'est commencer par la fin. Si nous nous décidons à émettre de l'amour il y aura forcément une réaction.

Ensuite nous pouvons apprendre à donner sans rien attendre: seul est riche celui qui peut donner de lui-même, pas de l'argent.

L'amour: c'est rayonner comme le Soleil, émettre dans toutes les directions sans préférences. Tout le reste n'est que commerce: tu me donnes si je te donne!

Enfin un exercice ultime: apprendre à pardonner. Nous ne nous rendons pas compte à quel point la critique, le jugement bloque notre évolution. Un jugement, dans n'importe quel domaine, se fait toujours par rapport à une comparaison. Comme aucune référence n'est absolue, que signifie réellement une critique? Rien d'important.

Pardonner ne signifie pas excuser, mais comprendre: l'être qui détruit, viole, tue ne peut le faire en toute conscience: il est forcément dominé par des forces qu'il ne maîtrise pas.

Souvenons-nous que le Christ, dans la fameuse parabole du pardon ajoute:

«Car ils ne savent pas ce qu'ils font.»

Un pardon accordé nous ouvre les portes de la sérénité.

Bon voyage de retour.

BIBLIOGRAPHIE

Aurobindo Shri	Le Yoga de la Bhagavad Gita	Tchou
Avallon Arthur	La Puissance du serpent	Albin Michel
Bach Richard	Jonathan le Goéland	Flammarion
“ “	Le Messie récalcitrant	Flammarion
Benoît Hubert	La Doctrine suprême	Courrier du Livre
Bentov Itzhak	Univers vibratoire et Conscience	Dangles
Calais-Germain B.	Anatomie du mouvement	Diff. Chiron
Capra Fritjof	Le Tao de la physique	Tchou
Castaneda Carlos	Le Voyage à Ixtlan	Gallimard
	Voir	Gallimard
	Histoire de pouvoir	“ “
	Le Second anneau de pouvoir	“ “
	Le Don de l’Aigle	Gallimard
	Le Feu du dedans	Gallimard
	La Force du silence	Gallimard
	L’art de rêver	Pocket
	Passes Magiques	J’ai lu
	La Roue du temps	Éd. Du Rocher
	Le Voyage définitif	J’ai lu
Castaneda Carlos	La Voie du guerrier	Trédaniel
	Le Saut dans l’inconnu	Trédaniel
	Le Retour à l’Esprit	Trédaniel
Castermane Jacques	L’Enseignement de	
	K. Durckheim	Ed. du Rocher
Carnac Carol	Astrologie celtique	Sand
Chang Jolan	Le Tao de l’art d’Aimer	Calmann Lévy
Darolle Joëlle	Astrologie de l’Être	Ed. d3
Delebarre Pierre	Astrologie du Verbe	Homme et Groupes
	Dictionnaire de la sagesse orientale	Laffont
Dutheil Régis et B.	L’homme superlumineux	Sand
Fluchaire Pierre	La Révolution du sommeil	R. Laffont
	La Révolution du rêve	Dangles
Fromm Erich	L’Art d’aimer	Epi
Fynn	Anna et Mister God	Seuil
Germain Patrick	Economie du geste	Diff. Chiron
Gérôme Paul	Le vaisseau d’isolation sensorielle	Sand
	Les Anatomies Fantastiques	Ed. d 3
Hawking Stephen	Une brève histoire du temps	Flammarion
Lasnier Patrice	La Saga des dieux planétaires	Albin Michel
Lützner Dr H.	Le Jeûne	Terre vivante
Martenot Maurice	Se relaxer	Le Grand livre du mois
Maunoury J.L.	Sublimes paroles et idioties de	
	Nasrudin	Phébus

Mazet Françoise	Yoga-Sutras de Patanjali	Albin Michel
Michaël Tara	Introduction aux voies du Yoga	Ed. du Rocher
“ “	Hatha-Yoga-Pradipika	Fayard
Papin Jean	La Voie du Yoga	Dervy-Livres
Reeves Hubert	Patience dans l’azur	Seuil
“ “	L’heure de s’enivrer	Seuil
Riffard Pierre A	L’Ésotérisme	Le G.L.M.
Satyananda Swami	Liberté	U E F N Y
Schulman Martin	Le Karma du présent	Ed. d 3
	Planètes rétrogrades et réincarnation	Ed. d 3
	Nœuds de la Lune et réincarnation	Ed. d 3
	Joie de vivre et part de fortune	Ed. d 3
José Silva	La Méthode Silva	Ed. Greco
et Robert Stone	La Face cachée de vous-même	Éd. S U M
Van Eersel Patrice	La Source noire	Grasset
Wilhelm Richard	Yi King	De Médicis

Refonte du livre de Jean Roost : «La sérénité au quotidien». Éd. JR/1994.



Jean Roost 2018
www.academiedumieuxetre.net