

DANIEL MEUROIS

Advaita

Libérer le Divin en soi...



LE
PASSE-MONDE

Daniel Meurois

Advaita

Libérer le Divin en soi...

Éditions Le Passe-Monde
Québec

De Daniel Meurois, aux Éditions Le Passe-Monde

Le Testament des trois Marie... *trois femmes, trois initiations*
IL Y A DE NOMBREUSES DEMEURES... *à la découverte des univers parallèles*
LES ANNALES AKASHIQUES ... *Portail des mémoires d'éternité*
CE QU'ILS M'ONT DIT ... *Messages cueillis et recueillis*
FRANÇOIS DES OISEAUX ... *Le secret d'Assise*
LA MÉTHODE DU MAÎTRE ... *Huit exercices pour la purification des chakras*
AINSI SOIGNAIENT-ILS ... *Des Égyptiens aux Esséniens...*
COMMENT DIEU DEVINT DIEU ... *Une biographie collective*
LA DEMEURE DU RAYONNANT ... *Mémoires égyptiennes*
VU D'EN HAUT ... *Un rendez-vous très particulier*
LES MALADIES KARMIQUES ... *Les reconnaître, les comprendre, les dépasser*
VISIONS ESSÉNIENNES ... *Dans deux fois mille ans...*
L'ÉVANGILE DE MARIE-MADELEINE ... *Selon le Livre du Temps*
LOUIS DU DÉSERT - Tome 1... *Le destin secret de Saint Louis*
LOUIS DU DÉSERT - Tome 2 ... *Le voyage intérieur*
LE NON DÉSIRÉ ... *Rencontre avec l'enfant qui n'a pas pu venir...*
CE CLOU QUE J'AI ENFONCÉ ... *À la reconquête de l'estime de soi*
LES ENSEIGNEMENTS PREMIERS DU CHRIST ... *À la recherche de Celui qui a tout changé*

De Daniel Meurois en collaboration avec Anne Givaudan, aux Éditions Le Passe-Monde

DE MÉMOIRE D'ESSÉNIEN ... *L'autre visage de Jésus*
CHEMINS DE CE TEMPS-LÀ ... *De mémoire d'Essénien tome 2*
RÉCITS D'UN VOYAGEUR DE L'ASTRAL ... *Le corps hors du corps...*
WESAK ... *L'heure de la réconciliation*
LE VOYAGE À SHAMBHALLA ... *Un pèlerinage vers Soi*
LE PEUPLE ANIMAL ... *Les animaux ont-ils une âme ?*
LES ROBES DE LUMIÈRE ... *Lecture d'aura et soins par l'Esprit*

Des mêmes auteurs, aux Éditions S.O.I.S.

TERRE D'Émeraude ... *Témoignages d'outre-corps*
PAR L'ESPRIT DU SOLEIL
LES NEUF MARCHES ... *Histoire de naître et de renaître*
CHRONIQUE D'UN DÉPART ... *Afin de guider ceux qui nous quittent*
CELUI QUI VIENT
SOIS ... *Pratiques pour être et agir*
UN PAS VERS SOI ... *Sereine Lumière*

Éditions le Passe-Monde
3440 Chemin des Quatre-Bourgeois,
C.P. 62043, Québec (Qc) G1W 4Z2 Canada
passe-monde@videotron.ca
info@meurois-givaudan.com
Sites Internet :
www.danielmeurois.com

Bandeau de couverture : Photo de Babaji. Auteur non identifié.
Conception graphique : Productions Intus Solaris – Marie Johanne Croteau
Maquette informatique du texte : Lucie Bellemare
© Éditions Le Passe-Monde - 3^e trimestre 2012 Tous droits réservés pour tous pays
ISBN : 978-2-923647-22-7 Imprimé au Canada

À la mémoire de
mon ami Roger Oudart,
pèlerin du Soi

*"La blessure secrète
vit au fond du cœur..."
Virgile – L'Enéïde*

Découvrir l'alphabet d'une autre façon d'être

N' avez-vous pas envie de "passer à autre chose" ?
Je veux dire de changer de mode de fonctionnement... N'avez-vous pas envie de laisser tomber vos vieux réflexes d'inquiétude, de peur, de protection, de colère et de frustrations multiples ?

Bref, n'avez-vous pas envie de trouver enfin ne serait-ce qu'un peu de vraie paix et de redevenir simplement vous-même, tel que vous savez que vous êtes au fond de votre cœur ?

Quant à moi qui entame ces lignes, il me semble – bien que certains s'en défendent parfois par orgueil – que c'est le souhait de chacun, du moins de tous ceux d'entre nous qui sont conscients d'avoir une âme mais qui aimeraient la "toucher" davantage dans leur vie de chaque jour.

Il me semble aussi que c'est l'aspiration la plus profonde de tous ceux qui sentent que le monde que nous avons construit et dans lequel nous avons accepté de nous laisser enfermer est un mangeur de paix et un dévoreur de conscience... Un monde qui nous morcelle puis nous éparpille au lieu de contribuer à nous rassembler, nous consoler et enfin nous unifier avec nous-même.

Constater cela est-il énoncer une fatalité, une conséquence inhérente au grand Mouvement de la Vie ?

Ce livre est là pour nous dire que non. Il est là pour nous rappeler qu'il existe un autre alphabet permettant de lire non seulement cette Vie mais notre vie.

Il est là pour pointer le doigt sur le plus beau et le plus vrai de Ce qui nous habite.

Il est finalement là pour faire remonter en surface la mémoire du lien qui nous unit à cette Présence d'Amour qu'on nomme le Divin.

En termes simples, ce livre existe pour faire du bien, pour aider au Bien le plus essentiel qui puisse se concevoir : la reconnaissance de la Lumière en notre être et de notre capacité d'accéder à celle-ci.

Je l'ai évidemment voulu non dogmatique, ouvert à tous les horizons de limpidité, dynamisateur d'expansions intérieures, apaisant et réconciliant.

Pour cela, j'ai fait appel à mes propres expériences, à mon chemin personnel et aux rencontres que j'ai eu le bonheur d'y faire.

C'est donc une part importante de mon itinéraire vers la découverte de l'Advaïta – l'état d'unité avec Tout – que je vous offre ici.

Si une fragrance de paix s'en dégage et suscite en vous une profonde volonté d'entrer en transformation, alors les pages qui suivent ne seront pas vaines.

Vous y trouverez un certain nombre de pratiques ou de méditations accessibles à tous. Ces exercices constituent une sorte de programme de nettoyage et d'unification intérieure. On pourra appliquer celui-ci dans sa totalité ou partiellement, selon les circonstances et la personnalité de chacun.

Issus, pour la plupart, de l'ancienne École des thérapeutes d'Alexandrie, des Esséniens du Krmel, du Christ, du Maître Morya ou de l'Avatar Babaji, ils invitent

chacun à se prendre en main pour dépasser les illusions de séparativité qui sont à la base des embûches et des souffrances que nous rencontrons chaque jour.

Comme tous mes précédents ouvrages et témoignages, "Advaïta" a été écrit avec sincérité et amour.

Vous pouvez donc le faire vôtre et le respirer sans modération...

Daniel Meurois

Chapitre I

L'anatomie du Divin *Une évidente Présence*

Le Divin... Son nom à lui seul en fâche ou en rend sarcastique bien plus d'un sous nos latitudes "adultes et libérées". Il provoque en quelque sorte une forme de réaction allergique chez un grand nombre d'entre nous.

Et pour cause ! On l'associe inévitablement au pouvoir abusivement tout puissant et même dictatorial d'une certaine Église. En une fraction de seconde, il peut alors évoquer le confessionnal, l'office obligatoire du dimanche matin, les aberrations d'un dogme figé dans le temps, un échafaudage de mensonges ou, tout simplement, un mythe conditionnant et asservissant.

On pourrait en parler longtemps et entretenir ainsi l'épuisante machine mentale qui a fait jusqu'ici de nous des êtres de dualité. Fort heureusement, ce n'est pas dans cette direction ni sur ce type de chemin que je vous propose de me suivre. Le paysage à travers lequel je vous invite est autrement plus léger et joyeux car partir à la recherche de l'Unité en soi, c'est-à-dire du Divin, n'a rien de triste. C'est même une belle aventure qui fait mentir les fabricants de carcans et les distilleurs d'austérité. Une aventure réconciliante avec soi, avec la Vie.

Bien évidemment, pour m'emboîter le pas tout au long des pages qui vont suivre, il faut percevoir, ne serait-ce que confusément au fond de soi, une *Présence*, une *Présence sacrée* qui serait à la fois une Intelligence et un Cœur absolu... ce qui est certainement le cas puisque *quelque chose* vous a poussé à ouvrir ce livre. Si ce ne l'est pas, eh bien... je ne peux rien pour vous sinon peut-être piquer votre curiosité.

Question de croyance ? Non, pas tout à fait. On peut toujours affirmer « Je crois que... » à propos de tout. Cela ne coûte pas cher et cela ne signifie pas non plus grand-chose car, en général, nos croyances reposent sur notre acceptation supposée en une vérité énoncée par nos parents, notre milieu social et notre culture. Elles expriment rarement notre propre vécu puisqu'elles reflètent avant tout notre conditionnement. En fait, en début de voyage, il est plutôt question de ce sentiment intime que l'on appelle la Foi et qui sous-entend la recherche de l'expérimentation d'une mystérieuse facette de la Vie, celle du Sacré.

Mon propos, vous l'avez compris, n'est donc pas d'inviter à croire... mais à éprouver. Pas pour le plaisir de l'argumentation mais pour la sérénité et la joie. C'est-à-dire pour le Bonheur car, en vérité, nul ne tente de s'approcher du Divin pour s'approcher du Divin ; le but, c'est toujours le Bonheur puis la Félicité dont celui-ci est le signe avant-coureur.

Avec une pointe d'humour, on pourrait ainsi presque dire que tous les vrais mystiques – ceux qui veulent éprouver et non pas simplement se conformer à une croyance – sont de grands égoïstes puisqu'ils mettent tout en œuvre pour s'extraire de la ronde des souffrances.

Oui, on pourrait presque le dire si ce n'est qu'il existe une sorte de "divin égoïsme" qui devient un devoir impérieux dès que l'on commence à comprendre que la raison d'être du soleil est d'éclairer et de réchauffer.

Je veux dire que l'état de Bonheur puis de Félicité qu'un être parvient à vivre et à rayonner a pour mission d'être contagieux.

En d'autres termes, comment offrir l'Amour – puisqu'il n'est finalement question que de lui – si on ne l'a pas découvert soi-même ou, tout au moins, si on n'a pas goûté à sa saveur ?

C'est pour l'appriivoiser en vous que je me propose donc de vous guider ici...

Seulement voilà... pour entreprendre un tel voyage, c'est-à-dire commencer à entrer en zone d'expérimentation, il faut surtout d'abord oser se poser de vraies questions.

La première de celles que je vous sou mets est celle-ci :

Divin ou Dieu ?

Le point d'interrogation peut paraître anodin mais en fait, il ne l'est pas tant que cela.

Oui, pourquoi choisir de parler plus de Divin que de Dieu ? Parce que ce n'est pas vraiment la même chose.

Dieu, pour l'immense majorité d'entre nous, demeure "Quelqu'un", un "Super-Quelqu'un" vivant quelque part dans l'immensité des Cieux. Bon gré mal gré, nous Le pensons toujours un peu avec les traits que Michel-Ange Lui a donnés au plafond de la Chapelle Sixtine, à Rome.

Bien sûr, nous savons que c'est faux mais nous sommes conditionnés à Le concevoir comme un Être qui nous ressemble puisque nous avons été faits "à Son image", un Être qui est extérieur à Sa Création et surtout bien distinct de celle-ci, donc de nous... Conditionnés aussi à nous croire surveillés sans relâche par Lui, sanctionnés et aussi contraints à Le vénérer selon certaines règles si nous ne

voulons pas sombrer à tout jamais dans les Enfers à l'heure de notre jugement.

Cela peut paraître caricatural mais cette série d'images soigneusement entretenue au fil des millénaires est encore très ancrée dans notre conscience collective. C'est même son défilé puéril qui a grandement contribué au rejet de la notion de Dieu dans notre Occident moderne.

Les Musulmans, quant à eux, n'ont pas eu à faire face à ce type de problème puisqu'ils ont eu l'intelligence, dès le départ, de ne pas accepter de représentation picturale de la Présence immanente qui englobe tout ce qui est.

En fait, nous avons tué Dieu par infantilisme, par besoin de Le placer dans un enclos humain, par notre incapacité à Le ressentir, à Le recevoir, à Le vivre.

Voilà pourquoi le nom de "Divin" devrait tranquillement et tout naturellement s'imposer désormais et opérer en nous son travail de réconciliation.

En effet, le Divin ne définit pas, ne délimite pas. Il n'impose rien, il ne fait que suggérer. En cela, il laisse à notre âme ce dont elle a le plus besoin : toute la liberté pour s'expanser.

Le Divin est une tentative d'évocation, de ressenti de ce fabuleux Courant de Vie qui circule à travers l'Univers et même au-delà de ce que nous pouvons concevoir de celui-ci. Il esquisse en nous cet incroyable Champ de Conscience infiniment intelligent parce qu'infiniment aimant qui pénètre – souvent incognito – tout, *absolument tout* ce qui est.

Partant de cette approche, le Divin est donc, par essence, insaisissable. Il n'a ni regard d'homme, ni de femme et encore moins de juge. Il est à capter comme une Onde ou un Courant, omni imprégnant, omni imbibant.

Il n'est pas une option dans la Vie, ni la propriété d'une Tradition mais la Vie elle-même, une Vie à laquelle

nous participons à chaque nano seconde de nos existences, que nous le voulions ou pas.

On peut aussi Le penser tel un Feu, un brasier dont chaque être manifeste plus ou moins en lui la Présence sous la forme d'une étincelle qui demande à se souvenir puis à grandir.

Images symboliques que tout cela ? Oui et non... car les symboles et les archétypes sont le langage premier du Divin¹, celui dont nous devons nous efforcer de pénétrer le sens lorsque les mots sont impuissants.

Le Divin, c'est en fait "Le Sans-Nom" qu'évoquaient avec respect certains des anciens peuples qui ont généré notre culture. Évidemment, même en disant "Le Sans-Nom" on nomme toujours ! Peut-être est-ce cette contradiction difficilement contournable qui a poussé certains grands mystiques à faire vœu de silence...

La notion de Divin n'exprime donc pas la sensation d'une Présence en nous mais bien *la* Présence, cette mystérieuse étincelle de Vie qui transparaît à travers chaque regard. Ce qu'il y a de merveilleux en Elle, c'est qu'Elle n'impose ni credo ni rite ; Elle se contente d'être... Ce qui est amplement suffisant puisqu'Elle est la clef d'accès à ce "nous-même de paix et de joie" que nous cherchons désespérément dans toutes les directions.

À la recherche du mode d'emploi de la vie

Tout cela, bien sûr, on le sait plus ou moins confusément dès que l'on commence à réfléchir au sens de notre vie et à notre destination. Hélas, on en comprend rarement la portée et les implications possibles dans la jungle de nos occupations quotidiennes.

¹ Voir "Il y a de nombreuses demeures", du même auteur, page 125.

Pourquoi ? Sans doute parce que, dans notre société, nul ne nous donne jamais – sauf exception – le mode d'emploi de qui nous sommes et de ce qu'est la vie.

Un tel mode d'emploi peut-il donc exister ? Certainement pas de façon rigide – car le chemin et l'expérience de chacun sont uniques et irremplaçables – mais dans ses grandes lignes, oui, sans doute.

Quant à moi, l'une des plus belles lignes de l'enseignement de ce "mode d'emploi" m'a été communiquée en Inde il y a un peu plus de trente ans. Voici comment tout cela fut justement mis en scène par le Divin...

Avec mes compagnons de voyage, je séjournais alors à Bénarès. Dédiée au Gange, ville sacrée entre toutes, Bénarès m'a aussitôt fasciné avec ses foules bigarrées faisant leurs ablutions dans les eaux boueuses de son fleuve.

Elle était stupéfiante aussi avec ses innombrables sadhus et ses yogis vivant en permanence sur des blocs de pierre, le regard perdu – ou retrouvé – vers quelque horizon intérieur.

Au hasard de ma promenade, l'un de ces hommes a particulièrement attiré mon attention. Assis dans le renfoncement d'une "gate"¹, il aurait simplement pu passer pour un méditant parmi beaucoup d'autres. C'est sa mise qui m'a poussé cependant à me rapprocher un peu de lui en me frayant un passage parmi les détrituts et les colliers de fleurs fanées qui traînaient sur les marches de l'escalier. Contrairement à celle des autres *renonçants*, yogis et pèlerins, elle était extrêmement soignée...

Le drapé safran de sa robe était si impeccablement placé sur son corps que l'on aurait pu croire que l'homme attendait le déclic d'un appareil photo afin de tendre la

¹ Gate : Porte débouchant sur un grand escalier et donnant accès au Gange.

main et obtenir ainsi quelques roupies pour sa nourriture. Il n'en était pourtant rien.

Les yeux fermés, apparemment insensible aux bruits et à l'agitation ambiante, il était de toute évidence "ailleurs", je veux dire hors des préoccupations de notre monde. Un instant, j'ai même cru distinguer un léger sourire sur ses lèvres comme s'il touchait à quelque ineffable réalité sur les bords d'une autre rive...

J'ai cherché en vain son regard... Lui aussi semblait sourire derrière le rideau fermé de ses paupières aux longs cils couleur d'ébène.

Finalement, me sentant de trop à quatre pas de lui, je m'en suis éloigné avec l'étrange sentiment d'avoir frôlé un mystère.

Le jour est tombé, presque sans avertir comme souvent en ces contrées de soleil puis, au creux d'une petite chambre plus que modeste, la nuit a fait son œuvre sur mon corps fatigué. Le sommeil m'a donc emporté, le regard de l'âme encore plein des mille sensations de la journée.

La nuit de Bénarès

Au bout d'un temps difficile à déterminer, je me suis cependant "réveillé" au cœur même de mon sommeil. À l'époque, j'avais déjà l'habitude de cet état si fascinant qui n'a rien à voir avec le rêve et par lequel une hyper lucidité s'empare de notre conscience tandis que notre corps continue à dormir.

Droit devant moi, au milieu d'un espace indéfinissable, se tenait le yogi – ou le sanyassin – qui avait tant retenu mon attention quelques heures plus tôt.

Instantanément, j'ai eu la conviction que si je me trouvais là, face à lui, c'était parce qu'il m'avait appelé.

Assis dans un parfait "lotus", au cœur d'une nuit étoilée, il ne bougeait pas et ne semblait même pas respirer. Il

n'a pas prononcé un seul mot mais ce que j'ai alors observé a amorcé le début d'une véritable révolution dans mon esprit impatient de comprendre et de connaître...

L'homme a soudainement pris une grande et longue inspiration... et, à mesure que l'air a commencé à emplir ses poumons, j'ai vu toutes les étoiles du firmament s'engouffrer en lui par tous les pores de son être.

Il se faisait à l'image du cosmos... La surface de son corps était devenue sombre comme la nuit et pourtant elle étincelait de soleils, de lunes, de constellations et de poussières célestes crépitantes de vie...

L'expérience n'a pas duré plus de quelques instants. Je me suis vite retrouvé éveillé dans ma chair, habité par une incroyable sensation de plénitude. Tout était si présent et si clair ! Encore plein de ces images saisissantes, j'ai eu l'immédiate conviction que l'"On" venait de déverser en moi les prémisses d'une compréhension-clé de la Vie et de l'Humain.

Il venait de m'être montré non seulement que l'homme représente un cosmos à part entière mais que la recherche de sa Libération l'invite à intégrer cette vérité jusque dans ses cellules. Ce n'était pas d'air dont le yogi avait coutume d'emplir son être mais d'Énergie à l'état pur. À l'évidence, il développait une "respiration d'âme" qui absorbait et installait l'Univers en lui... jusqu'à ce qu'il s'identifie exactement au corps du Divin...

Au sein de sa méditation il devenait alors analogue au cosmos en parvenant à intégrer la présence de celui-ci en lui. Par l'approche qu'il venait de m'offrir de sa démarche, je comprenais autrement qu'intellectuellement cette Parole qui nous enseigne que l'Humain est bâti à l'image du Divin.

Je voyais, je touchais du cœur cette vérité selon laquelle l'entière de l'univers matériel dans lequel nous

vivons et évoluons n'est autre que l'expression du Corps physique du Divin.

Dans un état d'émerveillement total, je réalisais enfin à quel point nous nous déplaçons à Sa surface et dans Son espace sans être capable de Le percevoir en raison de notre infinie petitesse et de notre manque d'altitude.

Comment faire alors pour grandir et déployer nos ailes ? Quel était le vrai secret de celui qui venait de me dispenser une si belle leçon ?

Mes pensées interrogatives s'arrêtèrent là car je fus bientôt emporté par un nouveau et soudain "coup de sommeil" dont j'émergeai dans le même état de lucidité que précédemment.

Le yogi se tenait à nouveau là, devant moi, dans la même position, le corps rempli d'astres, de constellations et de poussières d'étoiles... Je me souviens qu'aucune pensée ne me traversait. J'attendais...

J'ai attendu jusqu'à ce que le regard de mon âme soit aimanté par une zone de son corps ; c'était celle, je crois, de son foie. "Quelque chose" de moi a alors plongé en lui en dehors de toute volonté, comme si mon œil intérieur était téléguidé par une intention supérieure. Il est difficile de décrire ce que j'ai vécu là... L'impression de tomber indéfiniment et d'être si petit, si petit...

Mille univers en nous

Est-ce l'univers d'un foie que j'ai ainsi découvert ? Dans un firmament couleur de pourpre, je flottais au sein de ce qui paraissait être un véritable système solaire. Il y avait là une multitude de planètes et le feu autour duquel celles-ci semblaient graviter. Ce feu était un germe, une force palpitante qui nourrissait, j'en étais certain, telle une mémoire, la myriade des planètes centrées sur lui.

Où étais-je donc ? Au cœur même de la Vie ? Là où celle-ci s'élaborait dans la plus grande intimité ?

C'était si intense que je n'ai pas tardé à être pris d'une nausée et que, pratiquement sans transition perceptible, je me suis une nouvelle fois retrouvé dans ma chair, allongé sur mon lit.

Incapable de faire le moindre mouvement, je me sentais toujours en état d'hyper éveil et plus que jamais persuadé qu'"On" venait, là encore, de déverser en moi une importante somme d'informations.

Je comprenais avec une acuité accrue que l'être humain était définitivement, dans son principe, en tous points analogue au Divin.

Il avait la responsabilité de son corps physique tout comme le Divin l'avait de Son expression tangible, notre cosmos. Le rôle de l'humain était par conséquent de diffuser et d'entretenir la vie de ses organes en y insufflant avant tout intelligence et amour. Plus qu'un rôle, c'était une mission, une nécessité qui lui permettrait d'atteindre ultimement la félicité.

L'infiniment grand se reflétait donc dans l'infiniment petit... Ainsi, ce n'était pas qu'une belle image poétique mais une réalité de base dont il fallait que nous parvenions à nous imprégner pour grandir en sagesse et en lumière.

Que pouvait-il y avoir de plus important que de nous parfaire en mettant fin à la répétition absurde des schémas de souffrance gravés en nous... à cause de l'ignorance de notre propre nature ?

De la même façon que le Divin cherchait Sa propre croissance et une toujours plus grande complétude par l'ensemencement de Son Principe à travers tout ce qui constitue la Création, nous étions appelés, au fil des vies, à

unifier puis à diviniser notre être... ce qui veut dire sans omettre notre corps de chair.

Il devenait alors clair que nos organes étaient ou contenaient des systèmes planétaires, que nos diverses fonctions corporelles étaient à l'image des constellations et que l'ensemble de notre galaxie personnelle devait nécessairement être régie ou orchestrée par un merveilleux Soleil central autour duquel tout s'ordonnait naturellement... une sorte de "Sirius" propre à chacun de nous.

Tout cela se mettait en place dans ma conscience d'une façon certes encore grossière mais également si limpide et si évidente que le sommeil ne m'a pas rattrapé du reste de la nuit.

Une vérité fulgurante s'imposait : chacun de nous portait en lui le Principe de la Divinité et avait en cela la responsabilité du développement de la micro Création que représentait la totalité de son être, jusqu'au cœur de ses cellules, de ses atomes et enfin de ses molécules.

Par là même, chacun de nous, analogiquement, représentait une cellule, voire un atome ou une molécule de la Réalité du Divin. Chacun de nous était une partie de *Ce* qu'Il est, une parcelle appelée à grandir – c'est-à-dire à devenir plus consciente d'elle – pour *Le* faire grandir, *Lui*.

Tout était non seulement lié, interdépendant mais, surtout, ne faisait qu'Un ! Chacun de nous était le maillon d'une fantastique chaîne...

Travailler sur notre âme nous invitait alors à travailler tôt ou tard sur notre corps, nos cellules et nos atomes. De plus, tout cela nous menait en même temps à participer à l'expansion du Divin, à nous en rapprocher jusqu'à nous identifier à Lui.

Il y avait là l'évidence d'un lumineux "chapelet" de douces nécessités dont la pénétration des différentes couches ne pouvait être que pacifiante et libératrice. Aujourd'hui, avec le temps, je pourrais ajouter qu'en tant que maillons d'une telle chaîne, nous renfermons en nous l'entièreté de celle-ci, selon le principe de l'hologramme.

Depuis cette nuit magique à Bénarès, il m'est souvent arrivé de m'adresser intérieurement à mes "constellations" et aux voies célestes, visibles ou non, par lesquelles elles communiquent. Dans des moments de difficulté cela m'a toujours grandement aidé... surtout à partir de l'instant où cela n'a plus été mon mental qui en a saisi la vérité mais le soleil central de ma propre galaxie : mon cœur visible et invisible.

Je venais alors de trouver les lignes directrices de ce que j'ai considéré depuis comme étant celles du "mode d'emploi" de la Vie en nous, le sentier de l'Advaïta¹.

Intégrer cela puis se reconnaître globalement et cardiaquement en tant que cosmos imbibé de Divin n'exprime pas dans de telles circonstances un trait de l'égo ; c'est faire un pas décisif vers soi, autrement dit vers le Tout.

Inutile de dire que si notre société permettait et faisait en sorte que nous déployions autant d'énergie à comprendre et à vivre cela que celle que nous mettons à apprendre à lire, à écrire et à compter, la quiétude et la joie seraient des denrées moins rares à la surface de ce monde !

Il me semble pourtant qu'apprendre à mieux se connaître du dedans et à se sentir partie prenante d'un Tout, infi-

¹ Advaïta : terme sanskrit qui exprime l'état d'union avec le Tout, le dépassement de la dualité.

niment relié à l'ordre de l'univers, est tout aussi primordial que ce qui nous permet de vivre au quotidien.

Au fil des années, j'en suis venu à la conclusion que la coupure radicale que nous entretenons avec notre être "du dedans" et son étincelle divine fait que nous sommes semblables à un conducteur qui serait au volant d'un véhicule dont il ignorerait pratiquement tout : sa marque de fabrication, son combustible, la plupart de ses commandes et la destination de la route sur laquelle il s'est engagé.

En résumé, nous conduisons notre vie à l'aveuglette, par méconnaissance de ce que *la Vie* nous a offert et surtout de ce que représente le Principe de cette Vie.

Une question d'engagement et de méthode

Mais une fois que l'on a dit cela, que reste-t-il ? Déplorer que les grandes lignes de notre manuel d'identification et d'utilisation soient si bien cachées au fond de nous que seuls quelques privilégiés parviennent à mettre la main dessus... en croisant, par exemple, un yogi sur les bords du Gange ?

Sûrement pas car chacun peut parfaitement se mettre à l'œuvre dès lors qu'il en a assez de se sentir coupé de lui-même et piégé dans un fonctionnement où frustrations et stress sont souverains.

Se mettre à l'œuvre signifie bien sûr y consacrer un peu de temps chaque jour, autrement dit ressentir l'importance d'une telle démarche et accepter pour cela de se défaire d'une foule d'*a priori* et de conditionnements.

C'est pour ceux qui ont le courage de prendre cette résolution que ce livre a été conçu telle une méthode avec ses exercices pratiques ponctués de réflexions et d'anecdotes significatives.

Une méthode n'est cependant pas un recueil de recettes. S'engager à la recherche de soi dans l'intention d'y trouver

la trace du Divin ne signifie en aucun cas rassembler des ingrédients, les mélanger dans un ordre précis puis les porter à cuisson en se servant d'une minuterie.

La "matière" humaine est autrement plus insaisissable, plus volatile que n'importe quelle autre et, surtout, chacune de ses expressions demeure unique, libre et donc imprévisible. Quoi de plus normal ?

Le Divin ne se laisse pas mettre en conserve ; on ne programme pas non plus son émergence en dix leçons. On apprend tout d'abord à Le percevoir puis on L'apprivoise avant que de L'épouser et qu'Il ne nous épouse comme en réponse à l'Évidence inscrite depuis toujours dans notre âme et nos cellules.

Avant la pratique, quelques conseils

1) La visualisation

Vous le constaterez, tous les exercices de la méthode que vous découvrirez au fil des chapitres de cet ouvrage feront souvent appel à la notion de visualisation. Si la pratique de la visualisation est familière et donc relativement aisée pour un certain nombre d'entre nous, elle demeure néanmoins un obstacle décourageant pour de nombreux autres.

Combien de fois n'ai-je pas en effet entendu : "Je n'arrive pas à visualiser quoi que ce soit. Comment cela marche-t-il et à quoi cela sert-il ? "

Le but de la visualisation est de créer, dans un premier temps, une "réalité vibratoire" à partir de notre espace mental. En d'autres termes, l'exercice qui consiste à se représenter une image précise derrière le rideau de nos paupières fermées a pour intention, lorsqu'il est répété régulièrement, de créer une forme-pensée au sein de notre aura,

c'est-à-dire le germe d'une réalité à venir. Plus la masse énergétique de cette forme-pensée sera entretenue en force et en précision, plus elle s'incarnera en nous.

Dans un second temps, elle descendra donc de notre aura mentale vers notre corps éthérique puis vers notre corps de chair jusqu'à intervenir dans l'équilibre de celui-ci.

Tout cela part du principe qu'une pensée peut, d'une certaine façon, se densifier lorsqu'elle est soutenue par une image intérieure. On peut alors la diriger afin qu'elle initialise ou entretienne les transformations souhaitées.

Reste maintenant le problème de l'image... Comment visualiser "quelque chose" ou encore un "état" si on n'a pas de disposition naturelle pour cela ? S'y contraindre génère inévitablement des crispations, c'est-à-dire un mécanisme bloquant, inverse au but recherché.

Pour aplanir cette difficulté il faut simplement comprendre que la réalité suggérée par une image peut s'exprimer autrement que par du visuel. On peut tout aussi bien l'approcher par un ressenti.

Ainsi, si on nous demande, par exemple, de visualiser notre main droite imbibée de lumière et que nous n'y parvenons pas, nous pourrions sans doute plus aisément *inviter* la lumière dans cette main.

Nous l'appellerons intérieurement jusqu'à la sentir au-dedans d'elle puis en rayonner tel un gant de douceur... et peut-être aussi de fraîcheur.

Rien ne sert donc de s'obstiner à vouloir "voir" si la voie de l'invitation et du ressenti nous est plus naturelle. Le travail en nous s'effectuera d'une manière analogue et aussi efficacement.

La voie du ressenti est peut-être même plus cardiaque que celle de l'image car elle fait appel à une sorte de *toucher d'âme*.

2) *La respiration*

Un problème presque identique se présente avec la respiration. Certains exercices préconisent de respirer de telle ou telle façon. Tout un chacun n'est pas nécessairement à l'aise avec une discipline respiratoire même si tout le monde, ou presque, parvient à inspirer puis à expirer selon un certain rythme.

Il apparaît donc qu'un travail de la respiration avec lequel on ne serait pas en harmonie peut parfois prendre trop de place dans l'application d'un exercice et donc en diminuer les bienfaits.

On comprendra sans peine que si le maintien d'un rythme respiratoire spécifique nous demande trop d'attention au point que nous perdions l'essence de ce qui est à vivre dans la pratique, il nuit au lieu d'aider.

La solution est simple : elle consiste à supprimer le côté "respiration contrôlée" de l'exercice, tout au moins le temps d'en maîtriser les autres aspects.

En fait, c'est une question de bon sens car nous sommes dans un domaine où tout ce qui engendre une préoccupation mentale, une tension ou un inconfort peut s'ériger en obstacle si on observe une position rigide par rapport à lui.

La souplesse à cultiver est ici une forme d'intelligence : désigner un obstacle ne fait généralement que renforcer et enkyster celui-ci.

L'attitude intérieure que l'on développe durant un exercice est plus importante que la perfection technique avec laquelle on s'adonne à l'exercice en question.

Il n'y a en fait que deux éléments dont on ne saurait se passer dans la mise en œuvre d'une méthode de transformation :

Le premier est la volonté car sans la volonté il n'est pas de régularité dans l'effort.

Quant au second, il s'agit évidemment de l'amour puisque, sans lui, tout ce qui est entrepris demeure sec et stérile.

Cet amour-là s'exprimera à travers un état d'esprit qui va nous pousser à dédier notre travail sur nous-même à toutes les formes de vie. Il se vivra comme une communion d'âme.

Exercice n° 1 : *Le corps cosmique*

Ce premier exercice, destiné à l'invitation puis à la perception unificatrice du Courant Divin en soi, se pratique indifféremment allongé ou assis confortablement, selon les circonstances ou les préférences de chacun.

– Phase 1

a) *Placez votre conscience au niveau de votre pied gauche et visualisez celui-ci habité par une belle lumière blanche qui l'enveloppe dans son intégralité.*

b) *Faites la même chose au niveau de votre pied droit.*

c) *Visualisez ensuite simultanément vos deux pieds pénétrés par la même lumière.*

d) *Tandis que vous inspirez très lentement vous invitez cette lumière à monter en même temps jusqu'en haut de vos deux jambes.*

e) *Observez une courte pause, poumons pleins, puis expirez lentement en percevant la descente tranquille de la lumière le long de vos jambes.*

L'idéal est de pouvoir répéter ce dernier mouvement de montée et de descente deux ou trois fois de suite.

– Phase 2

a) Invitez la lumière au cœur de votre main gauche de la même façon que vous l'avez fait pour votre pied gauche.

b) Passez à votre main droite et visualisez-la à son tour, imprégnée de la même belle lumière blanche.

c) Ressentez – ou voyez maintenant de l'intérieur – vos deux mains simultanément habitées par la même énergie immaculée.

d) Sur une longue et lente inspiration faites monter la lumière à partir de vos deux mains le long de vos bras.

e) Lorsque celle-ci les aura imbibés de sa radiance, observez une courte apnée poumons pleins puis expirez tranquillement en faisant redescendre le courant lumineux jusqu'à l'extrémité de vos doigts.

Comme pour les jambes, répétez idéalement ce dernier mouvement deux ou trois fois.

– Phase 3

a) Placez votre conscience à la base de votre corps, très exactement dans la région du périnée. Prenez votre temps, jusqu'à ce que vous vous y sentiez à l'aise.

b) À partir de cette zone, sur une très lente inspiration, faites monter la même belle lumière blanche que précédemment jusqu'en haut de votre abdomen.

Observez une courte apnée poumons pleins lorsque vous serez arrivé à votre diaphragme puis expirez tranquillement en visualisant la descente de la lumière jusqu'à la base de votre corps

c) Répétez le même mouvement de visualisation et de respiration mais en inspirant un peu plus vite afin de pouvoir inviter cette fois-ci la lumière à monter de votre base jusqu'à votre cou et donc à emplir vos poumons.

Faites une courte apnée poumons pleins puis, sur votre expiration, laissez redescendre paisiblement l'onde lumineuse jusqu'à votre périnée.

d) Offrez-vous un temps de silence puis, idéalement, pratiquez à nouveau ce dernier mouvement (c) deux ou trois autres fois en observant toujours entre chacune d'elles le même espace de silence et de repos.

– Phase 4

a) Placez votre conscience simultanément dans vos deux pieds. Visualisez-y ou sentez-y la présence du beau Courant de lumière blanche auquel vous avez déjà fait appel jusqu'ici.

b) Demandez à cette Présence immaculée de monter progressivement dans vos deux jambes puis d'emplir tranquillement votre ventre, votre bassin, vos mains, vos bras, votre buste tout entier, enfin votre cou et votre tête... exactement comme si vous vous immergiez intégralement et avec sérénité dans une eau lumineuse.

Visualisez-vous ou percevez-vous telle une éponge totalement imprégnée de lumière. Laissez-vous aller à ressentir la douceur de celle-ci et peut-être même sa fraîcheur vivifiante, celle d'une brise printanière.

c) Accordez-vous maintenant un moment pour vivre et savourer pleinement cet état de conscience. Il est important que vous viviez intensément une forme d'intimité avec la Présence lumineuse que vous avez invitée à prendre place puis à grandir en vous.

Enfin alors, émergez de votre intériorisation et n'hésitez pas à vous étirer...

La carte d'identité de la Lumière

Quand on pratique en confiance et en conscience un semblable exercice on est en droit de se demander quelle

est cette Lumière que l'on invite en soi et d'où elle vient au juste. N'est-elle qu'une image pacificatrice et régénérante, une sorte de symbole ou de concept flou au moyen duquel on s'auto-suggestionne ?

En aucun cas... Elle est loin de n'être que cela bien que si on la réduisait malgré tout à cette simple fonction, elle n'en demeurerait pas moins un bel outil de travail.

En réalité, nous pouvons considérer la Lumière appelée en nous comme une expression de la Vitalité du Divin ; elle est le Souffle subtil que Celui-ci infuse en permanence à la Création tout entière... et dont la contrepartie que nos yeux de chair captent n'est que l'enveloppe extérieure.

Elle est un mariage d'akasha, de prâna et d'éther, trois des constituants majeurs de notre univers.

– Par son principe akashique, elle va toucher notre réalité causale, celle de nos mémoires profondes et de notre origine.

– Par son côté prânique, elle va s'adresser à notre être émotionnel et mental.

– Enfin, par sa dimension éthérique, elle purifie et nourrit l'aspect le plus dense de nos cellules.

En résumé, cette Lumière à laquelle nous nous confions est l'Onde totale de Guérison, celle que véhicule instantanément tout grand thaumaturge, celle aussi que recherche tout thérapeute.

Serions-nous malades pour nous y référer ainsi à travers des pratiques de méditation et divers exercices ? Tout dépend du sens que l'on donne au terme maladie. Je dirais plutôt que nous sommes en état d'incomplétude parce que de séparativité. C'est pour cette raison qu'au fond de nous, quelles que soient nos convictions, persiste toujours une

zone d'insatisfaction, de manque, de solitude et, pour tout dire, de souffrance... même si nous avons tout pour être heureux.

Ainsi, la Lumière à la source de laquelle je vous inviterai à boire continuellement ici sera-t-elle à appeler puis à absorber en tant que Grande Consolatrice. Sa fonction est de vous réconcilier avec vous-même, c'est-à-dire de vous aider à travailler à l'Unification jusque dans vos profondeurs.

Vous noterez qu'il s'agit d'œuvrer à unifier et non pas de lutter contre la séparation et la dispersion. Entrer en guerre, c'est inévitablement désigner un ennemi et le pousser à s'armer.

La souffrance sous toutes ses formes ne doit pas être vue telle une ennemie mais une adversaire. Elle existe afin de nous enseigner sur nous-même et nos fourvoiements.

Je reconnais que tout cela est facile à énoncer mais il n'en demeure pas moins que cette prise de conscience constitue une clé, pour le "déplombage" de notre être.

D'où surgit maintenant la Lumière dont je vous parle ici ? De la Source... Elle naît de l'activité de l'Esprit Divin. Elle est, à ce titre, une sorte de "Matière de Conscience" constituée de particules élémentaires... ces dernières s'apparentant aux fameux neutrinos récemment découverts et dont la vitesse dépasse celle de la lumière "classique" telle que mentionnée dans la théorie d'Einstein.

Je dis "s'apparente" car la notion de voyage ne signifie rien dans le cas des particules élémentaires de la Matière de Conscience dont je parle puisque la trame de celle-ci est si serrée qu'elle suggère plus l'omniprésence d'une seule Réalité que celle d'un déplacement des parcelles de cette Réalité d'un point *a* vers un point *b*, à quelque vitesse que ce soit.

Appeler la Lumière à se manifester en soi par une pratique où une autre revient donc à réaliser l'unité de notre être avec la Matière de Conscience constamment exprimée par le Divin à travers tout l'Univers. Cela va jusqu'à rappeler aux germes de nos cellules que leur parenté avec l'Essence de toute vie est bien davantage qu'une belle image poétique.

Évoquer et invoquer la Présence de la Lumière en soi ne signifie pas faire appel à l'imagination au sens vulgaire du terme. C'est arroser en notre cœur la graine du rappel de notre état d'unité avec le Tout. C'est se construire une incroyable échelle pour s'extirper des oubliettes cosmiques dans lesquelles nous nous sommes laissé tomber¹.

Boire l'Omniprésence

En évoquant tout cela, je ne puis m'empêcher de penser aux leçons de catéchisme qui, comme pour beaucoup de ceux de ma génération, ont ponctué toute mon enfance...

Le bon abbé Édouard de mes dix ans – c'était son nom – ne cessait de nous répéter : « Dieu est partout... On dit qu'Il est omniprésent... » Et nous retournions chez nous, convaincus qu'effectivement Dieu devait être partout, qu'Il nous observait et nous jugeait... mais sans nous poser davantage de questions. Il fallait adhérer à cette affirmation et c'était tout. Avec le défilé des siècles, nous sommes évidemment des milliards d'êtres humains à avoir grandi et vécu avec ce credo. Des milliards aussi pour lesquels cela n'a sans doute rien changé en profondeur.

Pourquoi cela ? Parce que nous ne prenons pas la peine de nous pencher sur le sens du mot "partout", Partout est

¹ Voir "L'Évangile de Marie-Madeleine", pp 55 à 71, du même auteur. Éd. Le Passe-Monde.

un terme si simple que nous le prononçons sans réfléchir. En réalité, comprend-on vraiment ce qu'il sous-entend ?

Partout veut dire *partout* !...autrement dit même au cœur de l'atome ou de la plus infime particule de matière que l'on puisse concevoir. C'est incontournable ! Cela ne tient compte ni de la beauté, ni de la laideur, ni de la densité ou de la subtilité, de la proximité ou de l'éloignement de quoi que ce soit. Même si cela en choque certains, cela signifie donc tout autant au creux peu ragoûtant d'une bouse de vache que dans le délicat parfum d'une fleur de jasmin.

Et, surtout, cela signifie aussi au cœur de chaque bouffée d'air qui pénètre dans nos poumons. Oui, par le rythme inconscient de notre respiration, c'est bel et bien la Présence Divine que nous absorbons !

J'ai mis des années et des années à m'apercevoir de cela, à réaliser le fait que le petit "credo de l'Omniprésence" de mes cours de catéchisme était dénué de véritable sens avant cette découverte étonnamment simple.

Le plus extraordinaire, c'est qu'une prise de conscience telle que celle-ci est très lourde de conséquences.

Elle implique ceci : Aucun de nous ne fait le moindre geste sans être dans le corps du Divin. Nul ne touche à quoi que ce soit, n'entend, ne voit, ne respire, n'ingère quoi que ce soit sans être en contact direct avec Lui.

En trois mots, cela revient à dire que *nous sommes en Lui tout comme Il est en nous.*

Le jour où cette découverte s'est imposée à moi dans toute sa fulgurante évidence, ce n'est pas seulement la couleur du monde qui a changé pour les yeux de mon âme mais celle de mon être tout entier.

Ce qui est surprenant c'est que je me suis alors aperçu que nous pouvons pratiquer différentes disciplines de purification dans lesquelles la maîtrise du souffle est fondamentale, tel le yoga par exemple, sans que nous parvenions à intégrer cette vérité essentielle.

La raison en est facilement compréhensible : c'est la même que celle qui fait que l'on peut maîtriser avec une certaine virtuosité la technique du violon ou du piano... et ne pas être pour autant un grand interprète.

Découvrir la partition à interpréter

Alors, y a-t-il un secret pour vivre le fait de se sentir *dans* le Divin et de respirer Celui-ci à chaque instant ?

Il n'y a certainement pas de secret digne de ce nom mais assurément un déclic à trouver, un déclic qui naît d'une succession de petites prises de conscience... lesquelles sont autant de pétales formant la fleur de l'Éveil.

L'une de ces petites prises de conscience – et non la moindre – est celle-ci :

Ne pas pratiquer quelque exercice que ce soit en voyant ce dernier comme un exercice mais en invitant en soi l'essence de la pensée qui est à son origine, autrement dit en détachant notre mental de sa perfection technique.

Je me souviens fort bien de quelle façon cela s'est passé pour moi... Je n'étais ni en pleine nature ni dans un décor bien inspirant... Je me tenais tout banalement debout sur le balcon de béton d'un très modeste appartement.

Alors que j'étais appliqué à pratiquer un mouvement respiratoire appris la veille lors d'un cours de yoga, je me suis soudainement rendu compte qu'en me concentrant sur telle ou telle narine avec le souci de "surtout bien faire", je

passais complètement à côté de mon propos. C'était mon mental qui travaillait... Toute mon attention se voyait ainsi dirigée vers mes fosses nasales, mes poumons et les muscles de mon ventre.

En résumé, je me fixais sur l'instrument mais pas sur la partition à jouer. On ne m'avait pas dit – ou je n'avais pas compris – que cette partition présupposait un rapport d'amour à faire naître avec l'air inspiré puis expiré !

Dès l'instant où j'ai *compris dans mon cœur* qu'en réalité je respirais la Présence divine, tout a changé sur mon balcon de béton...

C'était comme si j'avais soudainement appuyé sur une sorte de commutateur quelque part en mon être. La rambarde de métal sur laquelle je m'appuyais ne m'était plus étrangère, ni même le bloc de béton sur lequel elle était plantée et qui recevait le poids de mon corps.

De l'autre côté de la rue, il y avait un feu de signalisation qui contrôlait, comme cela se doit, son lot de voitures... Tout cela également s'était mis à m'appartenir et à être mon prolongement, sans crier gare.

L'air soudainement sublime qui me pénétrait nous unissait, il abolissait toute frontière et presque toute sensation de distance.

Je le recevais en moi comme le liquide amniotique de notre monde. Tout ce qui existait baignait en lui et devenait ainsi les enfants – ou les éléments plus ou moins réveillés – d'une même matrice.

« Le sentiment d'unité, c'est donc cela ! » me souviens-je m'être alors dit...

C'est à ce moment précis que j'ai perdu mon contact lumineux avec l'air que j'avais appelé et bu en conscience. Sa "magie" n'avait peut-être duré qu'un bref instant mais elle s'était faite tellement enseignante !

J'ai en mémoire être ensuite retourné m'asseoir devant ma table d'écriture et y avoir pris un petit carnet doré sur lequel j'ai aussitôt couché les quelques mots qui me venaient. Trente-deux ans plus tard, je l'ai toujours avec moi, ce carnet, et on peut y trouver ces mots :

« Le secret du Divin, c'est qu'Il respire incognito en tout ce qui est. Il est une Eau matricielle qui attend simplement que nous La reconnaissons comme telle afin de s'exprimer en nous et de nous rendre ainsi à nous-même. »

Trente-deux livres plus tard aussi, ces phrases rédigées d'un trait synthétisent certainement à leur façon le contenu d'autant d'années d'écriture.

Le choix de l'Abandon

Depuis ce jour, j'ai compris que l'*Abandon* constitue l'un de ces déclics majeurs qui nous poussent à accomplir des pas décisifs vers la pacification.

Qu'il n'y ait cependant pas le moindre malentendu... L'*Abandon* auquel je me réfère ici n'est certainement pas un "laisser faire" ni un "laisser-aller". Il implique au contraire une volonté d'engagement. Il n'a rien à voir avec une promenade spirituelle. Il est même à contre-pied de ce que la société induit dans nos comportements car il parle de "non-contrôle".

Qu'on en soit conscient ou non, notre monde occidental nous éduque afin que nous soyons toujours "en contrôle" de tout. La technologie nous y pousse à chaque instant avec un accès permanent à des milliards de données tandis que notre éducation – qui nous fait considérer la vie comme un combat – chapeaute le tout. D'où cette sorte de

crispation qui nous accompagne sans répit et nous rend incapable de rejoindre notre centre profond, là où l'Eau est infiniment calme.

Afin d'amorcer cet *Abandon* – c'est-à-dire un réel mouvement de détente – et d'approcher le concept d'Unité, je vous invite maintenant non pas à un exercice au sens classique du terme mais au développement d'une attitude de "désarmement mental" où rien – justement – n'est à contrôler et où tout est à éprouver. Un exercice où l'on joue la beauté de la partition avant que de se préoccuper de l'irréprochabilité de la technique instrumentale.

Le voici, dans sa simplicité désarmante.

Exercice n° 2 : *La coupe de Francesco*

1) Assis confortablement et sans crainte d'être dérangé, laissez vos paupières se fermer tout en faisant en sorte que votre dos soit bien droit.

2) Fixez intérieurement votre chakra frontal en louchant un peu derrière vos yeux clos. Il se peut que vous perceviez un point ou une lueur bleue au-dedans de vous. Ne vous en préoccupez pas particulièrement ; si elle se présente, observez-la et c'est tout.

3) Laissez maintenant venir au centre de votre crâne l'image ou la sensation des cercles concentriques que produit un caillou à la surface d'un plan d'eau lorsqu'il vient d'y tomber.

Si vous n'y parvenez pas, cela n'a pas d'importance. C'est l'état d'esprit que vous allez développer durant votre inspiration qui en a...

4) Commencez alors une très lente inspiration. À chaque seconde qui va passer et tandis que vos poumons vont

se gonfler, vous allez vous sentir telle une coupe qui s'emplit progressivement de l'eau la plus limpide qui soit... Une eau qui a la limpidité de l'Amour à l'état pur.

C'est le moment de vous laisser aller, de vous abandonner à la prononciation intérieure d'une petite phrase, celle qui naîtra toute seule en vous mais par laquelle vous allez remercier le Divin de pénétrer ainsi votre corps.

François d'Assise, qui avait coutume de pratiquer cet exercice quotidiennement, disait humblement : « Je te remercie, Frère Soleil, de te mêler ainsi à ma chair... »

L'idéal est de répéter doucement et amoureusement la petite phrase choisie jusqu'à ce que vos poumons soient pleins.

5) Vient maintenant le temps de l'expiration. Tandis que vous allez très doucement laisser l'air sortir de vos poumons par vos narines, vous ressentirez celui-ci chargé de particules d'or. Ce sont celles que le Courant Divin vient de vous offrir et que vous allez redistribuer à tout ce qui est. Là encore, c'est la qualité de l'amour que vous laissez s'écouler de vous qui importe plutôt que la "vision dorée" de cet amour.

6) Vous répéterez ces mouvements d'inspiration et d'expiration autant de fois que vous vous sentirez à l'aise avec eux, sans effort et dans un réel état de communion avec le Tout.

Le principe de cette pratique est simple : Respirer la Présence divine en conscience, tel un parfum, La faire sienne, La remercier et enfin La redistribuer "en amour", sans aucune limite.

Appeler, recevoir, communier puis semer... Toute la mécanique subtile du déclic qui mène à la joie et à la sérénité se trouve dans ces quelques principes.

Dès que l'on a compris cela en se donnant la force et la chance d'y goûter, un inépuisable potentiel d'Amour se révèle.

L'anatomie de notre âme entre alors en mutation, accélérant avec elle la danse de nos atomes...

Chapitre II

Une exploration de l'égo

La prison et ses barreaux

« Autrefois, j'avais un gros égo... mais aujourd'hui, regardez, je suis capable de déléguer des responsabilités. J'ai vraiment fait un grand pas ! »

La personne qui venait de déclarer cela assez solennellement était un auteur réputé dans le monde que l'on dit être du "développement personnel". À quelques pas de moi, elle se tenait bien campée sur ses deux jambes et savourait manifestement encore les mots qu'elle avait lancés à l'assistance amicale qui l'écoutait.

– « C'est vrai, j'avais un gros égo... Je le reconnais... Mais je me rends compte maintenant à quel point j'ai progressé... » a-t-elle repris avec une fierté non dissimulée et le menton bien haut.

Je me souviens particulièrement du pétilllement de son regard. Il ne m'a pas échappé car j'en ai rencontré régulièrement de semblables. C'était celui de l'égo qui interprète l'une de ses ruses favorites en parant sa prétention du voile de l'humilité.

Si j'évoque ici cette scène à la fois cocasse et un peu triste c'est parce qu'à mon sens elle est significative de bien des troubles qui nous atteignent en ce monde.

Elle illustre de façon presque caricaturale le jeu de rôles dans lequel nous sommes tous plus ou moins empêtrés depuis des temps immémoriaux.

En bref, elle nous rappelle que nous passons nos vies à interpréter des personnages plutôt qu'à essayer d'être simplement nous-même et donc d'aller à l'essentiel de ce pour quoi nous sommes ici présents.

Je l'ai maintes fois constaté : les êtres humains fidèles à eux-mêmes sont rares !

« Et qu'est-ce que cela signifie, être fidèle à soi-même ? » me direz-vous ? Cela signifie ne pas oublier ce meilleur de notre être pour lequel nous sommes venus au monde ; cela signifie ne pas trahir le sacré de notre petite flamme intérieure, celle qui ne cesse d'espérer capter notre attention.

Évidemment, cette force qui nous fait oublier, détourner le regard ou encore trahir *l'essentiel*, nous la connaissons bien... C'est celle qui nous fait répéter « moi-je » de mille façons différentes du matin au soir. Nous l'appelons l'égo.

Nous la dénonçons sans cesse comme étant la grande perturbatrice de nos vies tout en restant cependant incapable d'être sourds à ses appels.

Il est étrange, d'ailleurs, ce « moi-je » que l'égo nous pousse à prononcer car on a l'impression qu'il nous ramène à nous – qu'il est donc une force centripète – alors qu'en réalité il nous éloigne plutôt de nous, telle une énergie centrifuge.

Il n'attire ni ne révèle le cosmos en notre être mais l'en éloigne radicalement. Du soleil central de notre galaxie, il fait une sorte d'astre mort ou tout au moins de "seconde zone".

Étonnamment aussi, plus il nous invite à nous farcir de nous, plus il nous vide de nous, autrement dit, plus il éparpille notre être vers sa périphérie.

Nous savons tout cela... et nous en souffrons. Serions-nous donc masochistes pour lui rendre invariablement le culte que nous lui vouons ? Ce qui est certain, c'est que nous sommes des expérimentateurs, des cellules libres qui explorent tous les horizons du possible jusqu'à ce qu'elles en aient assez de se disperser.

« Le Divin ne s'est rendu maître de sa divinité que parce qu'Il s'est offert à l'expérience de l'Oubli et de l'Éparpillement. »

Je me suis réveillé un matin avec cet énoncé qui galopait au-dedans de moi... À lui seul, il synthétise notre aventure collective et appelle au Réveil qui justifie ces pages.

Il signifie entre autres que, par le fait de "se perdre" dans sa Création en s'y "infusant", l'Intelligence divine se trouve de toute évidence et inévitablement à l'origine de l'égo¹.

En d'autres termes et en développant un peu cette réflexion, cela veut dire que l'existence de l'égo fait partie du Plan de l'Évolution et que les notions de séparativité et de dualité qu'il induit sont une Nécessité d'ordre divin, ne serait-ce que pour un temps, celui d'apprendre.

"Qui n'a jamais été nécessaire ne peut reconnaître le bonheur de l'abondance."

Telle pourrait être énoncée l'une des grandes lois du développement de la Vie. Elle concerne directement cette sorte d'exil ou d'éloignement de son centre qu'expéri-

¹ Voir "Comment dieu devint Dieu", du même auteur. Éditions Le Passe-Monde.

mente chacun de nous à travers les savantes tribulations de son « moi-je ».

Mais, avant d'aller plus loin, je ne saurais mieux faire que de vous inviter à explorer un peu plus cette fameuse notion d'égo sur laquelle il se dit tant de choses.

De l'âme à l'égo

On me demande parfois : « L'égo, est-ce que c'est l'âme ? »

Non, assurément ce n'est pas l'âme.

L'égo est une force qui se loge au cœur de celle-ci, qui en dérive et qui, à un moment donné de sa maturation, se lève et découvre le sentiment d'individualité, c'est-à-dire son potentiel de liberté, d'affirmation et donc de choix.

L'âme, il faut le comprendre, n'est pas, quant à elle, une réalité de type monolithique et statique. Elle est constituée de plusieurs "couches". Chacune de celles-ci est déterminée par une forme de sensibilité, d'intelligence ou, si on préfère, de niveau de conscience.

D'une façon globale, on pourrait ainsi dire qu'une âme humaine se compose de trois grandes "couches".

a) La première est d'ordre émotionnel. Elle se subdivise elle-même en une multitude de petites strates. Chacune de celles-ci porte la "vibration" d'une émotion. En ce sens, elle est semblable à l'une des nombreuses cordes d'un instrument de musique.

L'une d'elles va émettre la note de la jalousie, l'autre de la colère, une autre encore celle de la compassion ou de la peur, par exemple. En fait, il en existe autant que notre imagination peut en concevoir.

Cette première grande "couche" de l'âme est extrêmement importante malgré tout ce qui s'en dit car elle constitue le terreau par lequel va peu à peu s'élaborer et grandir une personnalité.

Elle est à la base de l'expression de l'être dans sa recherche et son besoin inné d'affinement. Les sentiments et les différentes formes d'art qui en émergent y prennent tout naturellement racine.

À divers degrés, le monde animal développe certaines strates de cette "couche" constitutrice de l'âme. Un animal n'est-il pas capable, entre autres, de peur, d'amour, de joie ou de possessivité ?

Il est facile de comprendre que le niveau de conscience global du monde des émotions repose d'abord sur des strates basiques. Ces dernières constituent une sorte d'harmonique primaire.

Force nous est d'ailleurs de constater que certains d'entre nous ne sont encore régis que par ce niveau-là. Il suffit d'observer...

b) La seconde couche de l'âme humaine est de nature mentale. C'est celle où se forment puis se développent les pensées. Ce que nous appelons l'intellect s'y élabore petit à petit, au fil des incarnations.

Il s'agit également d'un monde vibratoire constitué, comme le précédent, d'un certain nombre de strates exprimant chacune un type d'intelligence. Celles-ci sont des zones de "spécialisation" de la compréhension et de la pensée, des espaces d'affinement aussi, bien sûr, de la personnalité et de l'individualité. Enfin c'est, par excellence, la grande sphère de l'expérimentation de la liberté.

Tout comme le monde des émotions a ses niveaux basiques puis affinés, ceux du mental peuvent s'exprimer à un degré primaire ou secondaire c'est-à-dire supérieur.

L'un et l'autre n'ont rien à voir avec le degré d'instruction ou de culture d'une personne. Ils traduisent le niveau de maturité profonde de l'âme au-delà des circonstances dans lesquelles l'être se trouve plongé durant une existence.

Une lecture de l'aura peut ainsi révéler une "vieille âme" qui fonctionne par l'intermédiaire de son mental supérieur tandis que son intellect "de base" restera peu nourri en informations donc pauvre en culture.

c) Quant à la troisième couche de l'âme humaine, elle parle de tout autre chose. Elle contient toute son histoire. Elle en est le livre sans faille, sa "banque de données totale", sa mémoire absolue à travers le Temps.

On dit traditionnellement qu'elle est de nature *causale*.

Par cela, il faut comprendre qu'elle contient tous les matériaux constitutifs de ce que nous sommes depuis la Nuit des Temps. C'est notre bibliothèque aux souvenirs, là où viennent s'ordonner les milliards d'expériences accumulées au gré de nos existences. Les raisons et les motifs de qui nous sommes, de ce que nous vivons ou faisons vivre y trouvent leur origine ainsi que leur sens profond.

Cette "dimension" de notre âme est, elle aussi, de nature vibratoire. Des particules d'*Akasha*¹ y circulent en abondance et y constituent une myriade de tiroirs mémoriels... Autant de "dossiers" qui disent tout de nous et renferment le pourquoi de tout ce que nous vivons et émettons. Nous serions-nous éloignés de l'égo ? Pas du tout car l'égo peut se comprendre comme la résultante de ces trois niveaux d'expression ou de révélation de l'être.

Il est la manifestation plus ou moins harmonieuse, plus ou moins anarchique, élevante ou plombante de l'âme humaine dans son ensemble.

¹ Voir "Les Annales akashiques", du même auteur, page 43.

L'égo est ce que l'on peut appeler volontiers l'âme-personnalité puisqu'il est le masque sous lequel notre âme se présente dans le monde. C'est ce masque qui affiche notre caractère et nos capacités, en un mot notre personnalité et notre potentiel. C'est lui qui fait que nous sommes tous uniques et que nous avons la possibilité de nous singulariser en nous extrayant d'un groupe. Il nous autorise l'expérience individuelle. Il est l'explorateur de la Vie en nous.

Plus on l'observe, plus on s'aperçoit qu'il se tient exactement à la croisée de tous les chemins de l'Évolution. Il est à la fois notre porte libératoire vers le Divin en nous... et le verrou de cette porte. Rien d'étonnant donc à ce qu'il soit l'objet de bien des débats.

Avant d'être l'espace d'une vapeur qui s'élève, il est le lieu d'un combat, celui que se livrent l'Eau et le Feu de notre âme.

L'espace d'une vapeur : la Matière ascensionnelle

Le tout est de savoir – intimement et sans se duper soi-même – si nous en avons assez de ce combat et si nous sommes capables de mobiliser assez de zones de conscience en nous pour passer à autre chose en faisant en sorte que notre égo transpire enfin sa vapeur divine.

En fait, ce n'est pas une question d'intention car toute personne sensée désire son propre avancement ; c'est plutôt une question de potentiel. L'avons-nous, ce potentiel ? C'est nous qui en décidons !

Si on l'attend telle une grâce qui doit nous être accordée, nous faisons fausse route... Une force se cultive avant de parvenir à se révéler.

Ainsi, de la même façon que nous pouvons faire travailler les muscles de notre corps, il nous est donné la capacité de labourer et d'ensemencer notre "âme-personnalité" pour en extraire le meilleur, c'est-à-dire sa Matière ascensionnelle, lumineuse.

L'intention de lucidité

À la base de tout cela, il faut inévitablement mettre à jour en nous une force déterminante : celle de *l'intention de lucidité*.

À ce niveau-là, on ne parle pas encore de volonté mais bien d'aspiration profonde. Cette aspiration, c'est celle d'y voir clair en nous donc de débusquer l'adversaire qui se cache habilement sous le masque de notre personnalité.

Est-il nécessaire de souligner la ruse de cet adversaire ? Celui-ci se dote non pas d'un mais d'une quantité de visages, lesquels s'emboîtent les uns dans les autres selon le principe des poupées gigognes.

On comprendra aisément que, face à lui, *l'intention de lucidité* sera la qualité première à faire jaillir de soi. Il faut avoir la force de se dire : « Je ne me mens plus, je veux voir comment je fonctionne car mon but est de devenir un meilleur être humain. »

Inutile de placer la barre plus haut dans un premier temps. Elle est déjà bien assez élevée car, vous le verrez, il n'est pas si aisé de pointer du doigt nos faiblesses, nos travers et, en définitive, nos mécanismes secrets. Étrangement aussi, il n'est pas toujours facile d'être conscient de nos vraies forces et de nos qualités.

Afin d'avancer dans cette direction, celle de la lucidité vis-à-vis de soi, voici une sorte de jeu qui était pratiqué au sein des Collèges de thérapeutes en Égypte ancienne, à l'époque du Pharaon Akhenaton. On l'appelait "Le jeu de la Transparence".

Certains pourront le trouver quelque peu inconfortable mais son exigence se justifie par l'intention affirmée de labourer les diverses facettes de notre égo... dans le but de nous ramener à l'essentiel de nous-même, au-delà de nos contradictions, et de libérer ainsi notre potentiel d'élévation.

Exercice n° 3 : *Le jeu de la Transparence*

Chez les Anciens, l'apprentissage des thérapies sous-entendait d'abord une connaissance des mécanismes subtils qui constituent la réalité humaine, corps, âme et esprit confondus. Cet apprentissage était indissociable de celui de la Sagesse. Celui qui empruntait cette voie devait par conséquent accepter de se confronter à lui-même afin d'être un meilleur révélateur de la Lumière divine.

Sans être nécessairement concernés par l'apprentissage des thérapies, nous sommes, me semble-t-il, toujours en quête de même Principe libérateur...

Voici donc, transposée dans notre contexte actuel, la façon dont se pratique le Jeu de la Transparence.

Il vous faut d'abord être seul dans un lieu tranquille et disposer d'un peu de temps. Il vous faut aussi, je le répète, avoir l'intention d'être vrai avec vous-même, dépourvu de toute idée de tricherie.

Munissez-vous au préalable de deux feuilles de papier et d'un stylo...

1) Sur la première feuille, vous aurez au préalable recopié une liste de défauts humains ou de faiblesses. Sur l'autre, vous aurez fait figurer une liste analogue mais, cette fois-ci, énumérant des qualités.

Voici un modèle type pour chacune de ces deux listes, sachant que l'une comme l'autre ne sont pas exhaustives et que les travers et qualités qui y figurent y sont dans un or-

dre aléatoire. Vous pouvez donc très bien les classer à votre façon et en ajouter d'autres.

Défauts et faiblesses

- L'envie
- La jalousie
- La vantardise
- L'orgueil
- La prétention
- L'égoïsme
- L'égocentrisme
- Le besoin de critiquer
- La soif de pouvoir
- La possessivité
- La territorialité
- Le besoin de contrôler
- Le besoin de manipuler
- Le besoin d'espionner
- L'irritabilité
- La susceptibilité
- Le pessimisme
- L'impatience
- L'instabilité
- L'inconstance
- L'avarice
- La voracité
- La cupidité
- Le voyeurisme
- Le besoin de séduire
- L'obsession du sexe
- L'influençabilité
- Le manque de volonté
- La paresse
- La naïveté

Qualités et potentiels

- La gaieté
- L'optimisme
- L'humour
- L'enthousiasme
- La détermination
- La volonté
- L'endurance
- La force
- La souplesse
- La tolérance
- Le sens du pardon
- L'ouverture d'esprit
- La sensibilité
- La tendresse
- La douceur
- L'affection
- Le sens de l'observation
- La perspicacité
- L'intuition
- Le charisme
- La chaleur humaine
- La compassion
- Le courage
- La combattivité
- La résilience
- L'abnégation
- La constance
- La fidélité
- La tempérance
- L'équanimité

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| - Le manque de jugement | - L'humilité |
| - La timidité excessive | - Le don de soi |
| - L'effacement | - La confiance |
| - Le manque d'assurance | - Le respect |
| - La non-estime de soi | - La candeur |
| - La couardise | - Le sens de la mesure |
| - L'agressivité | - Le sens du devoir |
| - La dureté | - Le sens de la beauté |
| - La violence | - La discrétion |
| - La brutalité | - Le sens de l'écoute |
| - L'hypocrisie | - Le sens de la parole |
| - Le mensonge | - Le sens de l'équité |
| - La mythomanie | - La dignité |
| - Le vol | - La sagesse |
| - L'irrespect | - La maîtrise de soi |
| - L'insolence | - La patience |
| - L'intolérance | - Le détachement |
| - La rancune | - La générosité |

– L'exercice consiste à prendre la première de ces deux listes, à la parcourir tranquillement et à cocher chacun des noms que vous pensez, très honnêtement, se rapporter à l'un de vos défauts ou faiblesses.

Si votre liste dépasse cinq noms, penchez-vous profondément sur elle et essayez de la réduire car certains travers humains qui portent des noms différents ont néanmoins la même origine. Par exemple, derrière l'effacement, le manque d'assurance et la timidité excessive, il peut simplement y avoir la non-estime de soi... ou, au contraire, un orgueil non avoué et bien dissimulé derrière un masque.

Le but est de simplifier votre liste, de faire la synthèse de ce que vous savez imparfait en vous. La concision aide toujours à prendre de l'altitude.

– Vient ensuite le tour de la seconde liste, celle des qualités et potentiels. Vous la parcourez en conscience, comme la précédente. Vous y cochez donc les noms qui vous paraissent vous concerner et, au besoin, vous réduisez votre liste pour atteindre le chiffre de cinq, selon le même principe de synthèse.

2) Prenez ensuite vos deux listes simplifiées, recopiez-les éventuellement en vis-à-vis sur une seule page et méditez-en tranquillement le contenu. L'intention n'est pas de vous accuser ni de vous flatter de quoi que ce soit.

Ce n'est surtout pas le regard du juge qui doit observer en vous ; ce ne sont pas les deux yeux de votre égo que vous allez laisser agir mais l'œil unique de votre âme dans sa "couche" supérieure.

Cet œil-là a la capacité de ne pas capter "en noir et blanc", c'est-à-dire en termes de négatif et de positif, car Il est à la fois extérieur et intérieur à vous. En d'autres termes, Il reflète la perception du Divin.

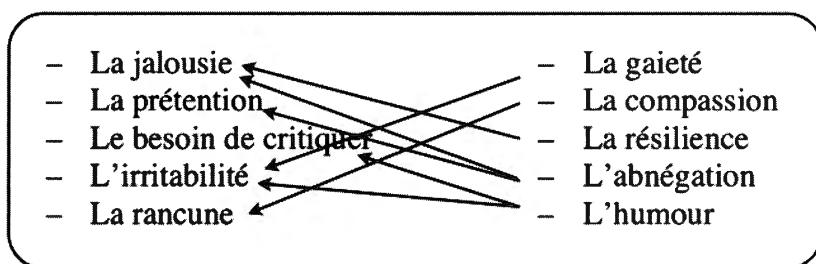
3) C'est ici que s'annonce le moment idéal pour vous adresser à la Présence de Celui-ci dans votre cœur. N'hésitez pas à Lui demander l'altitude que réclame la connaissance de vous-même. Confiez-vous à Lui ainsi qu'à l'éclair de Pureté qui vous a donné la force d'entreprendre cet exercice. Prenez votre temps...

4) La phase suivante de cette pratique demande maintenant à ce que vous établissiez des liens entre vos deux colonnes de noms, c'est-à-dire à ce que vous mettiez en rapport vos forces et vos faiblesses. Autrement dit, vous devez essayer de voir laquelle de vos forces peut contribuer à enrayer ou diminuer telle ou telle de vos faiblesses.

Avec un peu d'habitude, vous vous apercevrez du fait qu'il y a toujours un biais par lequel l'une de vos qualités – nous en avons tous ! – peut progressivement être mise à profit pour prendre le dessus sur un ou plusieurs de vos travers.

Pour concrétiser visuellement mais aussi imprimer mentalement cette mise en rapport des éléments de vos deux listes, n'hésitez pas à tracer au crayon des traits ou des flèches entre leurs noms.

En voici un exemple :



Pour bien comprendre la fonction et les leçons de ce schéma, il convient de partir de la colonne de droite – celle des remèdes – et de voir comment ceux-ci peuvent s'appliquer aux maux de la colonne de gauche.

La démarche de réforme ou de "guérison" part du principe qu'il n'est pas constructif de lutter contre un travers ou une imperfection en s'y attaquant de front, autrement dit en le ou la désignant comme un ennemi à abattre en nous. Le fonctionnement des basses expressions de l'égo est tellement complexe que celui-ci trouverait certainement une façon détournée pour se rebeller.

Voici donc comment il est possible de tirer partie des quelques points de l'exemple cité précédemment...

La tactique consiste à nourrir une qualité en tentant de la développer face à un défaut.

Le principe des défis

– *La jalousie*

Commençons par la jalousie, un sentiment qui nous fait dire intérieurement et globalement : « Pourquoi n'est-ce pas moi qui ai ceci ou cela alors que je devrais y avoir droit ? »

La sensation d'injustice nous fait mal car la notion de manque s'empare de nous. Nous sommes "en vide" de quelque chose.

Comment y remédier ? En nous tournant vers la qualité qui, en nous, va d'abord distraire, enrayer puis gommer la sensation en question.

Dans notre exemple, l'antidote au poison de la jalousie peut tout naturellement se nommer abnégation. L'abnégation est une forme de générosité qui nous pousse à vouloir le bien d'autrui avant le nôtre. Nous pouvons donc nous servir d'elle pour donner moins de force à ce réflexe qui est de jalouser maladivement l'autre.

L'astuce – puisqu'il nous faut être plus rusé que notre égo dans ses comportements primaires – consistera alors à nous lancer des défis concrets à relever dans notre quotidien.

Puisque l'abnégation suggère la générosité nous allons donc mettre celle-ci en œuvre en direction de la ou des personnes que nous jalouons par de petites actions qu'a priori nous n'aurions pas envie de faire.

L'effort que cela nous demandera s'estompera rapidement au profit d'un sentiment de satisfaction devant l'obstacle dépassé.

En réalité, nous aurons commencé à alimenter une véritable batterie énergétique ascensionnelle par la mise en évidence de l'un de nos potentiels.

– *La rancune*

Le même processus peut être entrepris avec le sentiment de rancune, tout aussi acide que le précédent. Pourquoi donc ne pas utiliser notre potentiel de compassion pour le dévitaliser peu à peu ?

Là encore, la méthode du défi personnel peut se montrer efficace. Pourquoi ne pas tendre la main à celui qui nous a blessé en créant un ou plusieurs petits événements qui seront pour lui la marque d'une volonté de réconciliation ?

En effet, si la compassion est l'une de nos qualités, celle-ci doit nous permettre de comprendre que, peut-être, l'autre n'a pas été aussi mal intentionné que nous le pensons et que, de toute façon, il a le droit à l'erreur comme tout un chacun en ce monde.

La compassion est la plus grande des guérisseuses. Elle nous ouvre un chemin de compréhension de la souffrance de l'autre jusqu'au cœur même de ses aberrations.

– *La critique*

Passons maintenant au besoin de critiquer... N'est-il pas simple de s'apercevoir que le sens de l'humour est en mesure de le faire s'essouffler si nous pensons à en user plus régulièrement ?

Là encore, le défi au quotidien s'impose. Il consiste à décider de prendre l'habitude de chercher le côté amusant – et pourquoi pas caricatural – de ce qui nous déplaît.

Disons-nous quelque chose comme : « Si j'étais dessinateur humoristique, comment est-ce que j'illustrerais cette situation ? »

L'abonnement avec une telle habitude peut s'avérer vite très étonnant en conséquences positives...

– **En résumé...**

Comprenez bien que chacun des défis que vous vous lancerez sera semblable à un rendez-vous avec le meilleur de votre âme. Son but sera de vous propulser vers votre véritable centre au lieu de vous laisser vous éparpiller et vous épuiser dans d'inutiles batailles.

L'important est que chacun de ces défis soit le plus concret possible. Ce n'est pas tant leur nombre qui comptera que la régularité et la conscience avec lesquelles vous vous les lancerez. Voyez-y un jeu et vous en sortirez grandi parce que plus proche de ce qui vous habite réellement : votre besoin de paix et votre soif d'harmonie.

En vous penchant sur vos deux listes, vous constaterez peut-être également que certaines de vos qualités sont en contradiction flagrante avec certaines de vos imperfections, preuve que la cohérence n'est pas forcément un trait caractéristique de l'être humain et que celui-ci vit parfois avec nombre d'aberrations.

Comment, en reprenant notre exemple, peut-on être simultanément – et sans souffrance – gai et irritable, compatissant et rancunier ? C'est la racine de ce type de dualité bien présente chez un grand nombre d'entre nous qu'il nous faut patiemment apprendre à dévitaliser.

Ainsi qu'on le voit, le jeu de la Transparence tel qu'il a été conçu autrefois a pour fonction la mise en évidence des barreaux de notre prison intérieure, ceux derrière lesquels nous incarcérons Ce qu'il y a de plus lumineux en nous...

Il n'est certes pas un remède miracle à nos petitessses mais, en nous enjoignant d'identifier avec précision la nature des fers que nous nous sommes forgés, il a le mérite

d'esquisser des clefs de métamorphose et de nous donner une impulsion pour amorcer celle-ci.

Quant aux petits défis qui sont son prolongement direct, s'ils peuvent faire partie aujourd'hui de notre jardin intérieur, ils devaient autrefois être communiqués aux prêtres-instructeurs des Temples de thérapies. L'exigence était donc au rendez-vous...

L'épuration de l'étudiant dans l'art sacré de la Vie n'était pas prise à la légère. Vouloir se trouver et aimer, signifiait d'abord accepter de s'en donner les moyens.

Pourquoi ne pas agir de même ?

Une question révélatrice

Pour en revenir encore à l'Égypte du temps du Pharaon Akhenaton, fort riche en enseignements dans le domaine qui nous concerne, j'ai encore en mémoire un point marquant.

Au bout d'un assez long cursus d'études, il n'était pas rare qu'un étudiant se fasse convoquer par le premier de ses instructeurs et que celui-ci lui demande : « Combien de fois dis-tu *moi-je* chaque jour ?

Il était classique que cette question imprévisible tout autant qu'abrupte pour l'élève laisse celui-ci sans voix au point qu'il soit invité à aller méditer la réponse et ses prolongements sur le champ.

Si j'évoque ce souvenir c'est parce qu'il me paraît évident qu'une telle question a plus que jamais sa raison d'être aujourd'hui dans notre monde très individualiste et que nous devrions avoir le courage de nous la poser régulièrement.

Oui... Combien de fois dans une journée disons-nous « *moi-je* » ?

Comprenons bien que ce *moi-je* exprime une forme d'insistance de l'égo inférieur à être pris en considération

et qu'à ce titre il imprime particulièrement sa marque dans l'instant présent.

Il est d'évidence que le vocabulaire que nous manions – et à plus forte raison celui qui jaillit spontanément de nos lèvres – traduit admirablement le type de préoccupation qui est le nôtre. Il dit là où nous en sommes.

Dans le cadre de notre démarche j'invite donc chacun à faire librement son propre examen de conscience par l'observation de la manière dont il exprime les "choses".

Il est indéniable que la fréquence du *moi-je* dans notre discours quotidien est révélatrice quant à la façon dont nous nous mettons en scène. Entre le légitime besoin de s'affirmer et le mécanisme qui nous pousse à nous imposer subtilement en tant que point de référence, il y a une énorme différence.

Il n'est évidemment pas question de s'interdire le moindre *moi-je* car chacun sait que celui-ci peut surgir innocemment de nous pour exprimer le fond de notre être ou de notre pensée. Je parle ici des *moi-je* répétitifs, lourds et insistants qui envahissent parfois les conversations et qui plombent celui qui les formule.

Apprendre à maîtriser la nature de notre vocabulaire en s'efforçant de sentir le poids de certains mots, de certaines expressions et leur répétitivité en nous est donc essentiel dans toute démarche de nettoyage de l'âme-personnalité. Cela rejoint le travail d'identification de nos travers tel qu'abordé précédemment. C'est le Verbe qui façonne la vie...

Encore une fois, s'efforcer d'être vigilant quant à la façon dont nous imprimons le sceau de notre égo dans une conversation ne doit pas mener à s'accuser de quoi que ce soit. Lorsqu'une semence entre en germination dans l'obscurité de la terre, son germe n'accuse pas la coquille dont il

a surgi d'avoir ralenti sa croissance. Les écailles de l'être et le principe lumineux de ce dernier sont intimement liés. Ils procèdent l'un de l'autre.

De la confrontation au dépassement

En ce sens, il est capital de vraiment se rappeler que les aspects les moins agréables de l'égo ne sont pas les ennemis que nous croyons. Ils sont avant tout les obstacles qui nous incitent à nous dépasser.

Ainsi, contrairement à l'idée reçue, "détruire l'égo" est un non-sens sur le chemin de la libération de la Lumière en soi.

S'attacher à faire mourir l'égo, c'est s'enliser encore un peu plus dans la dualité, c'est perpétuer notre incarcération au cœur même de l'incarnation. C'est fixer la guerre en nous en se retranchant derrière des prétextes lumineux.

Notre âme-personnalité et les masques de chair et d'os que celle-ci emprunte sont bien évidemment d'essence divine.

Ce qui s'avère extraordinaire et merveilleux dans le Divin, c'est qu'Il permet l'expression et l'expérimentation de ce qui est – a priori – son contraire : le côté rampant de l'Ombre.

Tout cela n'est pas sans évoquer la fameuse divinité Quetzalcoatl liée à l'ancienne Tradition de l'Amérique centrale. Quetzalcoatl dont, je le rappelle, le nom signifie "Serpent à plumes" symbolise en effet l'aspect incarné, horizontal de l'être et son potentiel aérien, ascensionnel donc.

À ce niveau-là, son rôle réconciliateur au sein de notre monde de dualité présente une nette coloration christique.

D'autre part, quand on sait que Quetzalcoatl était assimilé à l'étoile du soir et du matin – autrement dit à Lune-Soleil chez les Esséniens ou encore à Ishtar, c'est-à-dire à Vénus – cela peut nous amener à méditer la question. Je vous y invite...

Tout cela afin de dire que ce n'est pas notre égo en tant que manifestation lourde de notre âme qui constitue vraiment notre prison et notre frein. On ne le répétera jamais assez : *l'égo est d'abord notre outil d'avancement*. À ce titre tout dépend donc de la façon dont nous le manions. En fait, l'égo contient en lui les clefs de son propre dépassement et de sa sublimation.

Si on persiste cependant à le voir en tant que prison, il faut alors être conscient que ses murs, ses barreaux et sa serrure sont en même temps les forgerons et les expressions de sa clef libératrice. *"Dans l'adversaire, le salut"*, telle pourrait être sa devise puisqu'il nous amène à nous confronter à nous-même jusqu'à nous faire accoucher de notre quintessence.

Sans courage, lucidité ni détermination, il n'est certainement pas d'Amour qui puisse véritablement se révéler puis s'atteindre. Nous y revenons toujours...

Courage, lucidité et amour... Ces trois piliers de l'âme qui a entrepris de se dépasser par la maîtrise des "couleurs" de son égo étaient au cœur de l'enseignement originel du Christ à ses plus proches disciples. Ils ne sont liés à aucune démarche de religiosité mais à la simple prise de conscience que tout vient du dedans de nous.

Rien ne sert donc d'accuser qui que ce soit ou quoi que ce soit des maux de notre âme puisque nous en sommes les concepteurs, les semeurs et les administrateurs depuis l'Origine des Temps.

Exercice n° 4 : les "*pourquoi*" de Jeshua

Voici donc un nouvel exercice tout indiqué dans la quête qui est la nôtre. C'est justement l'un de ceux que Jeshua faisait pratiquer à ceux de ses proches qu'il estimait prêts pour le labourage de leur champ intérieur.

À l'époque, il s'agissait d'un travail qui se faisait oralement, en privé et sous sa directive ; il est néanmoins possible aujourd'hui de l'adapter à notre situation actuelle en se laissant guider par sa version écrite.

Il est organisé autour de dix-sept questions dont il est important de respecter l'ordre et auxquelles, comme toujours, il convient de répondre le plus honnêtement possible... faute de quoi l'introspection qu'il propose perdrait toute sa raison d'être.

Voici quelles sont ces questions...

Je vous conseille de les recopier de votre propre main sur une belle feuille de papier et de laisser un bon espace libre entre chacune d'elles afin que vous puissiez y répondre correctement.

- 1) *Pourquoi crois-tu être venu sur Terre ?*
- 2) *Penses-tu avoir une mission de vie à remplir et quelle est-elle ?*
- 3) *Pourquoi cette mission... ou, éventuellement, pourquoi ignores-tu si tu en as une ?*
- 4) *Penses-tu être sur la voie qui est la tienne ?*
- 5) *Pourquoi penses-tu cela ?*
- 6) *Qu'as-tu fait pour y parvenir et en es-tu satisfait ? Ou – au contraire – si tu penses ne pas y être arrivé, que penses-tu avoir manqué ?*
- 7) *Dans un cas comme dans l'autre, pourquoi ?*
- 8) *Au point où tu es arrivé aujourd'hui, qu'y a-t-il de plus important pour toi dans cette vie ?*
- 9) *Pourquoi cette réponse ?*

- 10) *As-tu changé tes priorités depuis le début de ton chemin ?*
- 11) *Pourquoi ?*
- 12) *Qu'est-ce qui te retient éventuellement encore dans ton accomplissement ? En d'autres termes, quels sont tes excuses ou tes prétextes pour ne pas réaliser ce qui compte le plus à tes yeux ?*
- 13) *Quelle est, selon toi, la vraie nature de tes obstacles ?*
- 14) *Pourquoi ces obstacles-là plutôt que d'autres ?*
- 15) *Pourquoi, éventuellement, ne les discernes-tu pas avec clarté ?*
- 16) *Que tu les discernes ou pas, qu'est-ce que cette perception – ou non perception – vient révéler en toi et de toi ? En fait, qu'est-ce qu'elle t'invite à travailler ?*
- 17) *Quel "prix" accepterais-tu de "payer" pour l'accomplissement réel de ta raison d'être ou – selon le cas – pour tout au moins identifier clairement cette raison d'être ?*

Ainsi qu'on s'en aperçoit vite, cet exercice amène celui qui le pratique sincèrement à se rendre avec célérité au cœur de lui-même.

Il importe, je le répète, qu'on prenne le temps nécessaire pour répondre vraiment à chacune de ses questions. "Vraiment" signifie non seulement avec sincérité, spontanéité mais aussi avec respect.

Pourquoi le respect ? Parce qu'il a été pensé pour nous permettre d'accoucher un peu plus de nous-même, c'est-à-dire d'écarter davantage les barreaux de la prison du Divin en nous. C'est la raison pour laquelle je suggérerais plus haut de prendre une *belle* feuille de papier. Le Beau est unifiant par essence.

Les résultats de cet exercice et ce qu'il mettra obligatoirement en œuvre en vous vous montreront à quel point il est l'exact complément du précédent puisqu'il cible préci-

sément notre âme-personnalité en allant voir *ce qui se passe* derrière ses masques.

Le pourquoi des pourquoi : *la maturation des réponses*

a) Que ferez-vous des résultats de votre exercice ? Vous en garderez soigneusement la trace écrite et vous la mettrez dans une enveloppe que vous cachetterez.

b) Vous laisserez passer ensuite au moins six mois et vous vous livrerez à nouveau au même exercice. D'une façon identique vous placerez vos réponses dans une enveloppe et vous attendrez que six autres mois s'écoulent encore.

c) C'est alors que vous répéterez une troisième fois le même processus. Il ne sera cependant pas nécessaire d'enfermer vos nouvelles réponses dans une autre enveloppe car environ un an se sera écoulé depuis votre première liste de dix-sept réponses.

En fait, le temps sera venu d'ouvrir vos deux enveloppes cachetées et d'en comparer le contenu avec ce que vous viendrez d'écrire. Faites cela avec attention.

Il serait fort étonnant que vous ne constatiez pas une évolution dans la façon dont vous avez répondu aux dix-sept questions, dans leur profondeur et leur clarté. Vos réponses les plus récentes, mises en parallèle avec les précédentes, seront comme le baromètre de votre avance en discernement et en clarté intérieure.

Quelle aura été la raison de votre progression ? Par votre souci de vérité nettement formulé, vous aurez interpellé votre âme ; autrement dit, vous aurez stimulé la Réalité lumineuse qui se cache derrière votre égo.

En vous adressant à elle à trois reprises avec la volonté de vous trouver, d'identifier en vous ce qui est véridique et ce qui est du domaine du mensonge ou de la "comédie", vous l'aurez mise en mouvement. "Quelque chose" d'elle sera ainsi entré doucement en une sorte d'ébullition au point que sa "vapeur" aura commencé à vous éclairer du dedans.

Bien sûr, un tel exercice ne vous dispense pas d'autres démarches ni d'autres pratiques telle la prière ou la méditation.

Sa mise en œuvre vous fera néanmoins bénéficier d'un atout supplémentaire : Votre source de lumière intérieure ne s'en expansera que mieux, vous offrant au passage un peu plus de force et de joie.

"Quelque chose de nous" connaît nécessairement la direction que nous sommes venus prendre et apprendre. Semblable à une bulle d'air prisonnière au fond de l'eau, ce "quelque chose" attend un mouvement, l'action d'un "courant" pour remonter à la surface. Un tel exercice joue ce rôle dynamique.

Le piège aux souvenirs

Peut-on identifier l'origine de ce mouvement ou "courant" ? Certainement...

C'est précisément là que vient le juste moment de nous rappeler l'existence de la troisième grande strate de notre âme, sa couche mémorielle ou causale¹.

Souvenons-nous que, comme les précédentes, celle-ci est une sorte d'espace vibratoire. En elle est stockée une infinité d'informations venant à la fois – pour utiliser des termes pratiques – "d'en haut" et "d'en bas".

¹ Voir page 46.

Dans sa dimension mémorielle, l'âme humaine se situe en effet à mi-chemin entre ce que j'appelle son "encodage originel" – ou si on préfère sa Mémoire première – et ses mémoires acquises dans la densité des vies.

Pouvons-nous espérer maintenant "récurer" notre égo en nous tournant vers ce troisième composant de l'âme ?

En regard de la position des Maîtres spirituels qui m'ont enseigné au fil des vies et de ce que j'ai pu observer, ma réponse sera ici mitigée.

Beaucoup estiment aujourd'hui qu'il faut nécessairement "gratter" profondément sous la surface de notre être pour en faire ressurgir de vieux événements et libérer ainsi notre personnalité présente de leurs aspects souffrants, voire bloquants.

Différentes méthodes s'attachent à cette volonté de nettoyage. Il peut alors être question de lectures d'aura sur le plan causal, de "rebirth", de sophrologie et de quelques autres procédés, parfois fort intéressants, d'investigation des mémoires profondes.

Y en a-t-il une qui soit préférable à l'autre lorsque l'on "sent" qu'une telle démarche pourrait être profitable ?

À mon avis, la question ne peut pas être posée ainsi. Toute technique a ses avantages et ses faiblesses. Certaines conviennent à l'un et pas à l'autre... Certains thérapeutes correspondent aussi à certaines personnalités et pas à d'autres.

En fonction de cela la vraie question devrait donc être posée ainsi : « Comment, avec qui et pourquoi ? » ou, plus précisément, « Pourquoi, avec qui et comment ? » car dans un domaine aussi subtil et sensible que celui-ci, les qualités humaines – écoute et respect – du thérapeute doivent sans nul doute l'emporter sur son "potentiel technique".

Il faut en premier lieu savoir que les "mémoires induites" existent. Ce sont de fausses mémoires habilement suggérées par des thérapeutes peu scrupuleux tandis que leur

"patient-impatient" se trouve dans un état modifié de conscience.

Il convient, dans un second temps, de ne pas nier la réalité des "mémoires auto-induites", c'est-à-dire de ces pseudo-souvenirs que chacun, dans des moments particuliers de sa vie, est capable de s'inventer plus ou moins consciemment afin de justifier des aspects de son comportement.

De tels phénomènes étaient déjà connus à certaines époques de notre histoire. Ils ne se manifestaient évidemment pas lors de séances de psychothérapie puisque le concept en est récent mais pendant certains rituels initiatiques dirigés par des prêtres.

Est-il utile de préciser qu'il y avait évidemment de bons et de moins bons prêtres... Les moins bons ne parvenant qu'à faire naître des problèmes qui n'existaient pas et à compliquer la situation du disciple.

Inévitablement, on en revient encore à des expressions de l'égo...

Égo de celui qui cherche sa vérité mais aussi égo de celui qui endosse le rôle d'initiateur.

Quant au "pourquoi" d'une telle recherche des mémoires profondes, il nous renvoie finalement toujours à nous-même...

Que faut-il en conclure ? Est-ce que la plupart des quêtes mémorielles sont des quêtes menées par les aspects les plus "égotiques" de l'âme-personnalité qui veut alors forcer la couche la plus subtile de son être à lui délivrer un message ?

Pas nécessairement car il faut aussi reconnaître qu'il y a des moments dans l'histoire de tout être où son âme a tout naturellement besoin de se libérer d'un poids.

Celle-ci utilise alors la personnalité incarnée qu'elle revêt pour accoucher en toute lumière de certains souvenirs, sachant que ces derniers feront office de clefs libératrices.

Des souvenirs de l'égo à la Mémoire de l'âme

Il est donc capital de bien comprendre que, dans le cadre d'une démarche de purification de l'égo, la "zone souvenirs" est à aborder avec la plus grande prudence. Il faut surtout intégrer le fait que *tout vient à point, en son temps*.

Les initiés esséniens ne cessaient de le répéter à leurs disciples au cours de l'exigeante formation qu'ils leur offraient au monastère du Krmel...

Ce qu'ils appelaient "le chaudron aux souvenirs" était pour eux ce qu'il y avait de plus secret et donc de plus respectable et précieux. Le contenu de ce "chaudron" n'entrait en ébullition que lorsque la personnalité humaine, par son vécu, sa capacité de compréhension et sa maturité, se montrait capable d'en supporter la vue et d'en faire quelque chose de constructif.

Le Christ, quant à Lui, évoquant la libération de certains poids portés par l'âme, prenait l'exemple de la fermentation du raisin.

Il rappelait ainsi à ses plus proches disciples qu'une telle fermentation ne se faisait correctement qu'après un processus précis et naturel et que si celui-ci n'était pas respecté et ne faisait pas l'objet d'un savoir-faire associé à l'œuvre du Temps, le vin ne pouvait pas être bon. Il n'était intéressé *que* par la Mémoire cachée derrière les souvenirs...

Il parlait de ce fait de la "fermentation de l'être humain", qui conduisait à la libération de son principe subtil, son alcool, en quelque sorte.

Quelle belle analogie de principe peut-on dès lors établir entre le spirituel et les spiritueux ! Derrière la plaisanterie classique se cache une vérité...

Pour en terminer avec la couche mémorielle de l'âme humaine et ses influences sur l'égo, voici un exercice que le Christ a fait pratiquer à quelques-uns de ses proches.

Exercice n° 5 : *La pratique christique des deux roses*

1) Il convient avant toute chose de se procurer deux roses toutes simples et d'en couper les tiges pratiquement à leur base.

2) Asseyez-vous ensuite confortablement, le dos bien droit et placez une de ces roses dans la paume de votre main gauche et l'autre dans la droite. Les yeux fermés, intériorisez-vous tout en vous efforçant de bien ressentir la présence de chacune des deux fleurs. Concevez vos mains telles des coupes qui les reçoivent.

3) Placez maintenant votre conscience au niveau de la rose placée dans votre paume gauche. Restez ainsi un instant puis aspirez intérieurement l'essence subtile – ou si vous préférez l'énergie – de cette rose afin de la faire monter le long de votre bras puis de lui permettre de se rendre jusqu'à votre cœur.

4) Faites une pause au niveau de votre cœur en tentant, si possible, d'y percevoir une belle lumière verte.

5) Faites ensuite redescendre l'énergie de votre rose gauche encore placée dans votre cœur par votre bras droit jusqu'à l'envoyer dans la rose qui se trouve au creux de votre main droite. Laissez alors monter en vous un sentiment de gratitude envers la Vie, telle qu'elle vous a mis présentement au monde.

6) Répétez idéalement cet exercice *sept fois de suite* pendant *trois jours*... Vous n'oublierez pas bien sûr, entre chaque série d'exercices, de déposer vos deux roses dans une coupe d'eau afin de les maintenir aussi fraîches que possible durant vos trois jours.

Vous ne tarderez pas à remarquer que la rose destinée à votre main gauche se dévitalisera plus vite que la droite car, si votre pratique a été faite correctement, vous aurez procédé à un transfert de son énergie vers cette dernière.

Le mode de fonctionnement d'un tel exercice qui peut se pratiquer une fois par saison est simple. Il se sert de trois archétypes, celui de la rose, celui de la partie gauche du corps puis de sa partie droite.

L'archétype de la rose – analogue à celui du lotus – correspond au déploiement de la conscience avec tout ce que cela sous-entend en "alchimie" cardiaque.

L'archétype de la partie gauche du corps, quant à lui, se rapporte au passé de l'être, à sa mémoire affective et cellulaire.

Enfin la partie droite du corps nous renvoie à son potentiel présent, à ses capacités de synthèse et d'action.

Je rappelle ici qu'un archétype n'est pas une simple "image" ou encore un symbole mais un Principe vivant constamment connecté à la Conscience du Divin¹.

Partant de cela, la pratique de cet exercice cherche à mettre en mouvement, sur un plan très subtil, des données mémorielles ancestrales afin de les purifier, de les filtrer, de les alléger dans le creuset que représente le chakra du cœur pour enfin les rendre disponibles et constructives dans le présent.

¹ Voir "Il y a de nombreuses demeures", du même auteur, pages 125 et suivantes.

En termes modernes, on pourrait dire qu'il s'agit d'un mécanisme de "recyclage des résidus inconscients" du passé en vue de consolider le présent et l'avenir.

L'un des intérêts de cet exercice est qu'il agit de façon extrêmement douce – presque à notre insu – et n'impose donc aucune secousse aux dimensions psychologique et physique de celui qui le met en œuvre avec conscience.

Il n'a évidemment rien de spectaculaire puisqu'il ne fait, en règle générale, ressortir aucune image ou situation pénible du passé. Il agit dans la discrétion, ce qui ne le rend pas moins efficace. Je le recommande donc tout particulièrement.

En stimulant la part divine qui réside en chacun de nous et en en faisant, par le centre du cœur, le maître d'œuvre de notre "restauration", il est hautement recommandable à toutes celles et tous ceux qui sont en quête de leur Vérité première.

...Ce vers quoi nous continuons de marcher sans plus attendre !

Chapitre III

De soi à Soi *Élargir le chemin...*

Il y a une très jolie expérience qu'un nombre incalculable de personnes ont déjà faite depuis que l'aviation existe. Elle est si courante et donc si banalisée que nul ou presque n'en remarque la portée enseignante.

Elle n'est pas fonction de nos aptitudes mais seulement de notre attitude *dans l'instant*, face à l'enseignement direct de la nature de notre monde.

Cette expérience, c'est celle que l'on vit lorsque, installé confortablement à bord d'un avion de ligne, nous franchissons le plafond des nuages pour découvrir soudainement un ciel d'un bleu limpide...

Elle nous rappelle – puisque nous l'oublions sans cesse – qu'au-dessus des nuages le soleil est toujours présent, resplendissant et imperturbable.

Elle nous fait vivre la vérité selon laquelle plus nous prenons de l'altitude plus nous nous dégageons des zones de perturbations terrestres.

Personnellement, je n'ai jamais expérimenté de tels moments sans pouvoir en ramener analogiquement le spectacle à notre condition humaine...

Je le répète ici sans doute pour la millième fois : *l'analogie est la loi du cosmos*. Nous l'avons d'ailleurs constaté : l'être humain est un univers à part entière, avec ses systèmes, ses planètes et leurs climats. Nous ne le savons que trop, d'ailleurs, nous qui essayons de parfaire notre monde intérieur. Nos climats, ce sont nos "états d'âme", c'est-à-dire nos humeurs, nos émotions, nos sentiments, nos attitudes mentales, tout cela mêlé aux turbulences de nos mémoires cellulaires, affectives, cérébrales ou profondes...

Nous sommes ainsi des êtres dont les régions et les demeures sont faites de tempêtes, d'orages, de pluies, de sécheresses, de neiges, de brouillards, de gels et, fort heureusement aussi, de douces brises printanières et, enfin, de superbes rayons de soleil.

Lieu commun que le constat de tout ceci ? Sans aucun doute mais je crois qu'il y a des banalités qui valent la peine d'être soulignées car elles sont porteuses de sens et peuvent se faire initiatrices de sagesse.

En quête d'une piste d'envol

Partant du principe – comme nombre d'anciens peuples – que le soleil est associable au Divin, il convient donc de toute évidence que nous quitions notre atmosphère quotidienne pour nous en rapprocher davantage et partager ainsi Sa paix.

Il n'y a là rien de bien difficile à comprendre mais... mais il faut croire que la piste d'envol qui nous convient ne se laisse pas atteindre aussi aisément que nous le voudrions.

Certes, sur le chemin qui y mène, nous visitons parfois des moments de grâce qui nous font croire que nous sommes arrivés à bon port puisqu'ils nous font "décoller", selon l'expression consacrée. Hélas, nous constatons généralement que nous manquons vite de carburant et que

l'altitude atteinte ne peut être maintenue longtemps... juste assez toutefois pour nous charger, dès l'atterrissage, d'une mémoire nostalgique.

Le scénario est connu ; il engendre souvent son lot de découragements et de révoltes. Sensation d'échec, sensation de faire du "sur-place"... et nous passons alors à nouveau par toutes les latitudes et leurs climats.

Pour mieux comprendre les mécanismes de ces fausses envolées et des lassitudes, voire des rejets qui en découlent, je vous propose d'étendre nos regards et notre réflexion bien au-delà des pistes d'envol qui se proposent classiquement à nous.

En effet, quelles que soient notre sensibilité et notre confession, que nous soyons chrétiens, musulmans, bouddhistes, indouistes, animistes ou encore que nous ne nous reconnaissons dans aucune de ces Traditions, nos embûches sont les mêmes... ce qui signifie qu'elles viennent beaucoup plus de nous que des "aiguilleurs du ciel" de la piste d'envol qui nous a attirés.

Il y a donc nécessairement "quelque chose" en nous que nous n'identifions pas clairement et que donc nous ne pouvons pas cibler.

En effet, nous aurons beau réciter tous les plus grands mantras du monde, être des adeptes du yoga, pratiquer les plus belles méditations, nous laisser aller à la contemplation, jeûner ou prier à longueur de journée, rien de déterminant ne se passera jamais si nous n'avons pas conscience de la nature intime de "Ce" que nous désirons ardemment atteindre et que nous appelons classiquement "le Soi"...

Ainsi la question est la suivante :

Qu'est-ce que le Soi ?

Bien sûr, on peut y répondre succinctement en disant que notre Soi c'est tout simplement notre Esprit. Cepen-

dant, là encore, nous ne serons pas beaucoup plus avancés car nous aurons remplacé un mot par un autre, auréolé du même flou que le premier. Constatation d'autant plus inexacte que notre culture a entretenu une sorte de confusion ou d'amalgame entre les notions d'âme et d'esprit.

Quand un but à atteindre n'est pas franchement déterminé, comment, dès lors, s'étonner que ceux qui le cherchent tournent en rond ?

On sait, on sent, on se dit, par intuition, par tradition, que cet Esprit ou ce Soi vers lequel tendent nos efforts se situe "quelque part en haut", ainsi qu'en témoignent notamment les regards de tous les saints et mystiques de l'iconographie chrétienne.

Une façon de nous affirmer que le Soi en question, notre part de Divin, est "ailleurs " et non pas ici "en bas". Une façon aussi de traduire une fois de plus ce réflexe ancestral qui nous fait penser la vie en termes duels : le Haut et le Bas, le Sacré et le Profane.

Je suis le premier à reconnaître que sommes piégés par les mots, leurs limitations et leurs sens multiples mais, puisque mots il y a, essayons de ne pas nous en tenir à leur couche superficielle. Il nous faut plutôt tenter d'en extraire le meilleur.

Face au Maître Morya

Pour vous parler du Soi et donc de cette Essence divine qui appelle à Sa libération en nous, je ne saurais mieux faire ici que de vous relater une expérience que j'ai vécue il y a de cela peu d'années.

J'étais alors en état de décorporation, en présence de ce Maître réalisé qui s'est particulièrement fait connaître sous le nom de El Morya¹. Je n'étais pas seul en sa présence

¹ Voir "Le Voyage à Shambhalla" du même auteur. Éditions le Passe-Monde.

mais je ne connaissais aucun de ceux qui étaient à mes côtés. Nous étions peut-être une quinzaine, assis en demi-cercle face à lui.

Dans les mondes invisibles accessibles à l'âme humaine, il existe ce qu'on appelle communément des *sanc-tums*¹, autrement dit des "espaces vibratoires" dans lesquels se retrouvent périodiquement des êtres, incarnés ou non, de sensibilité commune et engagés très concrètement dans la même direction.

Voici comment les choses se passèrent...

Après nous avoir regardés intensément l'un après l'autre, le Maître Morya nous lança cette question avec l'autorité qui a toujours été la sienne :

– « Qui d'entre vous peut me parler de son esprit ? »

Nous nous sommes observés les uns les autres...

Pour ma part, c'était certainement l'une des questions les plus inattendues auxquelles j'avais jamais eu à faire face. Je ne devais cependant pas être le seul à demeurer interdit face à son énoncé car aucun de ceux qui se trouvaient rassemblés là ne paraissait avoir envie de prendre la parole.

– « Aucun d'entre vous ne connaît donc son propre esprit ? » surenchérit notre instructeur à l'issue d'un assez long silence.

En un instant, le ton de sa voix se fit cependant beaucoup plus doux et même amusé.

– « C'est normal... sinon vous ne seriez pas ici à m'écouter dans des corps d'hommes ou de femmes... Comment parler de son propre esprit si on ne s'est pas déjà trouvé face à lui... c'est-à-dire face à Soi au plus secret, au

¹ Pour mémoire, voir "Il y a de nombreuses demeures", du même auteur, pages 117 à 121. Éditions Le Passe-Monde.

plus intense, au plus pur de l'intimité avec le Divin ? Quel être humain le peut s'il ne l'a pas déjà indentifié et rejoint ?

Vous vous demandez donc, mes amis, pourquoi je vous ai posé cette question ? »

– « Peut-être pour tester notre éventuelle vanité... », me suis-je alors permis de dire.

Le Maître Morya leva un sourcil dans ma direction et m'adressa une sorte de sourire complice.

– « Ce n'est pas si faux, reprit-il mais la réponse est insuffisante... Je vous ai soumis à cette question pour vous faire ressentir à quel point nous quittons ici le domaine du savoir pour tenter de pénétrer celui de la Connaissance.

Le savoir n'est souvent qu'une couche de mots et de savants concepts qui rassurent la personnalité en lui permettant de briller.

Il est à respecter mais il ne faut pas oublier qu'un simple coup de vent – par exemple celui qui nous fait passer d'une vie à l'autre, d'un rôle à l'autre – peut soudainement nous l'ôter comme s'il s'agissait d'un simple chapeau de paille.

La Connaissance... c'est tout autre chose. Une fois que nous avons appris à l'approcher et à y goûter, son essence ne nous quitte plus ; elle nous révèle à nous-même.

Ainsi, l'esprit, le Soi, ne peut-il être compris que par l'expérience directe. Quoi de plus logique ?

Lorsque vous dites vouloir rejoindre votre esprit, vous parlez en réalité du projet le plus sacré de l'univers. Je dis bien le plus sacré parce qu'ouvrir la route jusqu'à son propre esprit afin de se fondre en lui, c'est faire en sorte que le Divin prenne toute la place à tous les niveaux de notre réalité, strate après strate.

Alors, qui d'entre vous a dépassé toutes ses peurs en réconciliant définitivement dans son cœur le plus et le moins ? Qui ? »

Il ne pouvait de toute évidence y avoir qu'un autre long silence en réponse à cette nouvelle question du Maître Morya.

– « Qui ? répéta-t-il encore. Mais... chacun de vous, pourtant ! Pas dans ce que vous percevez et savez de vous... mais dans ce que vous êtes en vérité ! Ne réagissez pas à cet énoncé avec vos égos... Ce n'est pas à eux que je m'adresse car ils ne sont pas capables de comprendre.

C'est au Divin en vous que je parle, à Sa flamme dans votre cœur afin qu'Elle fasse fondre dans votre réalité intime cette sorte de "graisse d'oubli" qui s'est formée au fil des Temps. »

Le mauvais cholestérol de l'âme

« Écoutez-moi bien... poursuit le Maître Morya. Vous n'ignorez pas que tout corps de chair a la capacité de produire ce que vous appelez du "mauvais cholestérol"... Eh bien, sachez qu'à leur propre niveau, les masques de l'âme fabriquent aisément une sorte de "graisse vibratoire" qui encombre les canaux subtils par lesquels la Vie – c'est-à-dire l'empreinte mémorielle du Divin – circule en eux.

Vous me répondrez, mes amis, que vous connaissez les remèdes destinés à combattre le "mauvais cholestérol" de l'âme incarnée. Vous me direz que ce sont les méditations, les prières et toutes les disciplines qui y sont associées sans oublier, bien sûr, la voie royale du Service à autrui.

C'est exact... cependant vous noterez que j'ai employé le terme "remède" qui sous-entend inévitablement l'intervention de "quelque chose" d'extérieur à vous.

Comprenez bien que mon propos n'est pas de vous déclarer ici que les disciplines qui sont proposées à l'âme et au corps dans leur quête de la Lumière sont vaines. Ce serait faire un grave contresens !

Mon propos est de vous inviter à descendre urgemment au cœur de vos prières et méditations. Mon propos est aussi de vous inciter à ne plus nourrir en vous la notion de "sacrifice" dans le don à autrui.

Le secret de la respiration consciente et donc libératrice de votre esprit tient pour une bonne part dans le fait de cesser de toujours tout ramener à votre petite personne séparée du Tout.

Ainsi donc, n'observez plus vos prières, vos pratiques méditatives et vos actions de service. Soyez-les ! Confondez-vous avec elles sans en attendre le moindre gain !

Pour quelle raison ? Parce qu'en réalité tout est déjà gagné "quelque part au-dessus" de vous. Parce que tout est déjà réalisé dans une forme de Temps et d'Espace qui échappent à votre intellect.

Le secret... c'est de vous laisser aller à ressentir la nature originelle de votre soi ou – si vous préférez le terme oriental – de votre atma.

Notre impolluable essence

Au-delà de vos "graisses psychiques et égotiques" sachez en effet que votre Soi divin – totalement androgyne – demeure absolument intact, identique à ce qu'il était au premier instant du Souffle qui l'a émis.

Comment pourrait-il en être autrement ? Il est une projection directe et fulgurante de la Conscience divine. Il est notre réel et seul vrai point de contact avec Elle. Il est... notre ligne d'accès direct avec le "Ciel" en nous, au-dessus

de tous les nuages imaginables. Quand bien même nous essaierions de le souiller, nous n'y parviendrions pas !

Notre esprit, notre Soi, notre atma est par nature impolluable. Il ignore même la souffrance car il est une Idée émise par le Divin, le germe limpide et stable d'un Projet d'envergure cosmique.

Écoutez-moi bien encore... À chaque instant, sans que vous vous en rendiez compte, des capacités analogues à celles du Divin vous sont données.

Ainsi, à la base de tout projet que vous envisagez de réaliser, une idée naît de vous. Dans votre cœur, cette idée est, par définition, "idéale", n'est-ce pas ? Elle demeurera d'ailleurs parfaite au plus profond de vous quoi qu'il arrive car elle contient le meilleur de ce qui a été votre être à l'instant même où elle a été émise.

Je veux dire que quelque soit ce qui arrive au développement de votre projet, il existera toujours en vous un espace intime où son principe initial demeurera éternellement parfait, tel un archétype.

Toute création, voyez-vous, s'élabore de la même façon. Elle jaillit d'abord dans l'impalpable sphère de la perfection interne propre à la pensée de son origine.

Son idée se prolonge ensuite à travers le Temps de la concrétisation. ...Et c'est alors le moment de sa descente inévitable vers la matérialité et ses deux pôles, le plus et le moins avec tout ce que cela sous-entend.

Si j'en reviens maintenant à vous, cela signifie que votre projet de départ, votre idéal, se trouve ainsi confronté à la dualité et à toutes les compromissions imposées par celle-ci.

Cela veut dire que tous les éléments qui le composent et qui sont désormais extérieurs à vous en viennent à totale-

ment renier ou oublier l'idéal qui vous a habité et qui a tout initialisé.

La naissance des masques

Ainsi donc se développe le Courant divin de la Vie... Vos esprits respectifs en sont les Idées, parfaites dans leur essence... Des Idées qui ont naturellement besoin de se prolonger et qui, pour cela, se densifient en "projets d'âmes"... Des âmes tellement libres et autonomes qu'elles finissent par explorer l'amnésie. Leurs masques qui s'engendrent les uns les autres n'ont dès lors plus la moindre idée de la vraie nature de l'Idéal dont ils procèdent. Ils commencent à tourner en rond à l'extérieur d'eux-mêmes.

Quant à moi je vous dis ceci : Vous voulez en terminer avec l'amnésie ? Vous êtes fatigués de toujours décrire le même cercle dans le même sillon ? Eh bien, donnez-vous les moyens d'identifier l'axe qui constitue le centre de votre cercle ! Focalisez-vous sur la pureté du Projet divin en vous, autrement dit sur votre esprit !

C'est étrange... On dit souvent qu'il faut apprendre à "être *soi-même*". Par cela, la multitude entend généralement « Je dois apprendre à être *moi-même* ».

Quelle vue à court terme et quelle erreur d'aiguillage, ne croyez-vous pas ?

Certes, il faut commencer par découvrir son propre masque plutôt que de vouloir se calquer sur celui d'autrui... Cependant le voyage ne s'arrête pas là car l'image que le miroir humain nous renvoie de nous ne ressemble en rien à ce que nous sommes.

Voilà pourquoi, mes amis, il vous faut apprendre à lire la vérité immuable qui se dissimule sous vos rides terrestres, là où l'océan est infini, doux et profond.

Voilà pourquoi aussi je dois vous enseigner à regarder non pas au-dessus de vous mais en vous, au cœur de cette réalité dans laquelle vous n'êtes ni homme ni femme mais une Flamme idéale en permanence invitée à la table du Divin.

Que puis-je vous dire de plus maintenant sinon vous indiquer une pratique destinée à élargir le chemin qui doit vous conduire de vous à Vous... de votre âme à votre esprit... de votre cristal de roche à votre diamant. »

Après une longue pause qui nous invitait à intégrer le sens profond de ce qu'il venait de nous dire, le Maître El Morya nous a alors enseigné la pratique suivante visant à débroussailler la voie menant de notre moi à notre Soi. Voici donc...

Exercice n° 6 : *La pratique du Joyau*

Comme la plupart des pratiques, celle-ci demande à ce que nous soyons assis, le dos bien droit, idéalement dans la position du lotus ou tout au moins du "tailleur". Nos yeux sont clos et nous respirons librement.

Au préalable, nous aurons rempli d'eau pure une belle coupe de verre ou de cristal. Nous tiendrons celle-ci dans les paumes de nos deux mains unies, nos bras reposant sans tension sur nos jambes repliées.

Une fois que ces conditions initiales sont bien réunies, nous nous accordons un peu de temps pour nous centrer et appeler en nous le plus de quiétude possible.

1) La première phase de la pratique nous demande maintenant d'ouvrir les yeux et de les porter sur la coupe d'eau que nous tenons entre les mains.

Laissons tout d'abord notre regard caresser tranquillement la surface du liquide. Prenons-en le temps...

2) Vient ensuite le moment de laisser jaillir un rayon de Lumière du centre de notre front et de le diriger vers l'eau de notre coupe comme pour s'unir à elle.

Seul un appel à l'Amour nous habite. Vivons-le sans crispation, avec le sentiment de frapper à la porte du Divin.

3) Une fois cela accompli, nous allons faire jaillir un rayon de Lumière identique au précédent à partir du centre de notre poitrine. Nous le dirigeons également vers l'eau de notre coupe afin qu'il la pénètre.

Là encore, laissons l'Amour nous habiter avec la certitude que nous frappons de nouveau à la porte du Divin.

4) La quatrième phase de la pratique nous demande d'émettre toujours le même rayon mais simultanément, à partir du centre de notre front et de celui de notre poitrine.

Une fois de plus, appelons le Courant d'Amour universel afin qu'il monte en nous et nous unisse plus que jamais à l'eau que nous tenons dans le creux de nos mains.

5) Toujours imprégné par ce sentiment d'union, nous récitons alors – intérieurement ou de façon audible – cette très ancienne prière :

*« Ô, Âme de mon âme,
Joyau de mon esprit,
Je te sais là, au Centre de mon centre.
Tu es mon continent de Paix,
Tu es mon océan sans tempête,
Mon feu de compassion
Et mon souffle d'Être.
Dis-moi ta Présence,*

*Fais-moi t'éprouver et te connaître.
Appelle-moi à descendre en toi
Pour mieux monter en toi.
Ô, Âme de mon âme,
Joyau né du Tout,
Accueille-moi afin qu'en toi je me reconnaisse. »*

6) Après avoir répété cette prière autant de fois que nous en avons ressenti le besoin, nous portons notre coupe à nos lèvres et nous en buvons l'eau en conscience.

Faisons cela avec un sentiment de gratitude envers l'Onde de Vie qui circule en nous car celle-ci n'a de cesse d'élargir en nous la voie qui nous conduit de notre âme à notre esprit.

Comprendre la pratique afin qu'elle nous imprègne

Comment fonctionne cette pratique ? Elle est basée, comme toutes les autres sur des principes très simples. Les comprendre, c'est s'assurer tout naturellement de leur plus grand impact en nous.

Vous l'aviez compris, les deux rayons qu'il nous est demandé d'émettre à partir de notre front et de notre poitrine sont ceux que génèrent respectivement nos sixième et quatrième chakras au niveau de leur centre.

En avant de notre corps, tous nos chakras sont naturellement émissifs... Se faire plus conscient du rayon de lumière qui en jaillit comme du cœur d'une fleur revient cependant à les dynamiser.

Dans le cas présent, il est facile de comprendre que faire converger vers un même point le rayonnement du chakra frontal et du chakra cardiaque peut générer une force considérable. Cette force sera faite de volonté, de lucidité et de compassion, trois principes dont sera par conséquent chargée notre eau.

Pourquoi avoir choisi l'eau en tant que récepteur de nos rayons ?

Parce qu'elle est une mémoire idéale et parce qu'elle a la capacité de se mêler à tout ce qui vit. En la buvant, les forces dont nous l'avons faite porteuse s'intègrent automatiquement à notre organisme subtil.

Pourquoi, enfin une prière ?

Parce qu'au-delà de la beauté ou de la pureté des mots qui la sculptent et qui changent, bien sûr, d'une traduction à l'autre, une vraie prière est toujours reliée à un égrégore, c'est-à-dire, rappelons-le, à un moteur énergétique né d'une collectivité au fil des Temps.

Dès lors que nous la récitons avec cœur et non pas "par coeur" – c'est-à-dire avec automatisme – nous attirons inévitablement à nous la force dont elle est imbibée. Les intentions qui lui ont donné naissance opèrent de ce fait – souvent à notre insu – leur travail de dynamisation, d'apaisement ou d'ouverture dans les profondeurs de notre être.

Il me semble nécessaire d'insister ici sur le fait que le principe de la prière n'a rien à voir avec la notion de religiosité. Il serait faux de croire qu'une prière est par force reliée à un culte.

À la base, une prière naît toujours d'un cri spontané du cœur qui connaît d'intuition le fonctionnement des grandes lois qui régissent la circulation de l'Esprit dans l'univers.

En résumé, de toutes ces considérations auxquelles est venu s'ajouter l'enseignement du Maître Morya, nous pouvons déjà déduire les quelques principes suivants :

- Sans nécessairement le réaliser, chacun de nous peut avoir accès à un sublime espace de joie et de paix. C'est

un espace de pureté absolue que rien ni personne ne peut souiller.

- La réalité de cet espace se situe au-delà de notre âme. Notre Âme est, en effet, la source de notre égo et de ses personnalités successives.

- L'espace dont il est question est celui de notre esprit. Il s'agit d'un Principe androgyne qui ignore la dualité car son essence est divine. C'est lui que l'on appelle le Soi ou encore l'atma.

- Notre mission en tant qu'êtres incarnés est d'apprendre à ressentir l'existence de ce Principe puis d'opérer une "percée de conscience" afin de nous en rapprocher puis de le rejoindre.

- Les multiples "moi-je" qu'engendre notre âme d'une incarnation à l'autre secrètent des sortes de "graisses subtiles" qui embrument non seulement la perception que nous pouvons avoir de notre esprit mais nous alourdissent et freinent notre avance vers lui.

- Quiconque prend conscience qu'il est constamment invité à s'approcher du Divin et à goûter à Sa présence devrait tout mettre en œuvre pour débroussailler le chemin qui conduit à son propre Soi.

La crainte de l'esprit

En établissant ce petit résumé, je réalise bien, quant à moi, qu'il fait appel à des notions relativement faciles à coucher sur papier mais ô combien difficiles à intégrer à la vie quotidienne.

Qui, dans la présente démarche, ne se fatigue ni ne trébuche jamais ? Qui ne connaît pas des moments d'amnésie et de découragement ?

En vérité, je crois qu'il y a une raison toute simple qui explique nos inconséquences au sein même de la quête du Divin. Elle tient en trois ou quatre mots :

L'esprit fait peur !

A priori un tel énoncé a de quoi surprendre puisque l'esprit – le Soi – est synonyme de plénitude et de félicité.

Où se situe le problème, alors ?

Il n'est pas tant dans le but lui-même que dans la voie d'accès qui y conduit.

Laisser s'exprimer le Divin en soi, autrement dit dépasser toute dualité, tout le monde le veut bien... mais "à quel prix" ?

C'est là où le bât blesse, c'est là où les égos se hérissent et où le "mauvais cholestérol psychique" gagne du terrain.

Nos masques y ont en effet beaucoup à perdre. Par peur, ils se protègent donc derrière toutes les carapaces imaginables.

Faisons maintenant le point sur la situation et le défi qu'elle implique :

a) S'engager à se hisser au-dessus du plafond des nuages de notre existence quotidienne c'est dire non aux apparences et, par conséquent, aux valeurs illusoires de nos sociétés. C'est mettre un bémol aux appétits de notre égo et, ce faisant, c'est entreprendre un important travail de lucidité.

Mais voilà... Qui est prêt à débusquer en lui tout ce qui n'est pas vrai, autrement dit tout ce qui se cache derrière des prétextes ? La lucidité est un peu semblable au scalpel du chirurgien qui incise pour le bien mais dont la présence fait peur...

Ce n'est évidemment pas la vérité sur le monde qui nous effraie mais celle qui concerne nos errances, nos manques de courage et surtout nos hypocrisies.

b) Après la peur de la lucidité vient sans doute la peur de la Lumière elle-même. Cette peur peut paraître absurde mais elle existe néanmoins parce qu'elle traduit la peur de l'inconnu.

Réfléchissons... Notre monde peut se définir en quelques mots comme une "sphère vibratoire" où des forces duelles s'affrontent sans cesse. Le spectacle du combat entre ce que nous percevons en tant que Bien et Mal nous est proposé de notre naissance à notre mort. C'est notre ordinaire, nous y sommes habitués et conditionnés jusqu'au cœur de nos cellules.

Pour nous en convaincre, il nous suffit de songer simplement aux luttes menées à notre insu dans notre organisme par notre système immunitaire.

Nous vivons ainsi dans une dimension "physico-mentale" pour laquelle la notion de confrontation est synonyme de normalité donc d'équilibre.

Envisager la vraie paix, c'est-à-dire la Lumière autrement que comme un beau principe poétique signifie alors quitter nos points de repère, notre grille de références, nos conditionnements viscéraux pour entrer en zone totalement inconnue.

Par tout ce qu'elle sous-entend puis exige comme remises en question, nous craignons que la Lumière ne nous aveugle. Nous savons d'intuition qu'elle est une tornade qui emportera tout de nous dès lors que nous commencerons à lui ouvrir réellement la porte.

Pour tout dire, nous craignons le Souffle de l'esprit parce que nous savons qu'il balaie toutes les balises de sécurité du paysage intérieur qu'un être humain se construit.

c) De cette peur en naît une autre, c'est celle de notre anéantissement. Puisque nous sommes tous persuadés, génétiquement, que notre survie est irrémédiablement liée au clair-obscur de la dualité, l'état d'Unité – celui d'Advaita – est mal conçu par notre mental.

Ce dernier est imprégné de schémas qui lui font en effet facilement percevoir l'atteinte de l'Unité comme un état d'annihilation de la conscience d'être en tant qu'individu.

En résumé, la Lumière de Paix – celle du Soi retrouvé – effraie la personnalité incarnée qui confond le sentiment d'Unité avec celui d'une uniformité ennuyeuse. L'égo refuse ainsi d'être absorbé par l'esprit. Il se cabre face à l'idée de sa disparition.

Bien sûr, tous ces mécanismes de peur sont inconscients chez la plupart d'entre nous, même chez ceux qui posent intentionnellement leurs pieds sur un chemin de croissance intérieure... Et pourtant, "officiellement", nous recherchons tous le soleil, n'est-ce pas ?

L'inconfort de la métamorphose

Dans la réalité des faits, qui a *vraiment* le courage d'envisager le bouleversement de son propre univers ? Nous sommes trop attachés à nos embûches et à nos misères quotidiennes, finalement au confort habituel de nos souffrances humaines, pour oser faire un réel mouvement vers l'*inconfort de la Métamorphose*.

C'est malgré tout vers cet inconfort bien particulier que j'ose vous entraîner ici car il est le passage obligé pour continuer l'aventure décisive qui est la nôtre...

J'ai évoqué précédemment le "plafond de nuages" qui nous empêche de réaliser la présence permanente de notre part divine, notre Soi. Ce plafond, il est certain que chacun l'interprète en fonction de sa propre vie mais, globalement, il est perçu comme la masse de nos difficultés.

Quant à moi, c'est beaucoup plus loin que je vous invite maintenant à poser votre regard : Il me paraît en effet évident que le mur de grisaille ou la couche de nuages que nous ne parvenons pas à percer n'est autre que celui de notre attachement aux illusions.

Nous sommes les esclaves hypnotisés d'un univers qui n'a pas d'autre consistance que celle que nous lui accordons. La physique quantique l'affirme depuis quelques décennies : la nature du regard d'un observateur influence automatiquement l'objet observé.

Cela signifie que si nous considérons notre vie et le monde à partir de notre égo, nous y intervenons "à la hauteur" de cet égo, autrement dit à partir du niveau de conscience que celui-ci traduit.

Si nous nous basons sur ce principe, il faut comprendre que ni notre personne ni ce que nous voyons du monde n'est fixe mais au contraire perpétuellement en mouvement et modelable.

Le moteur de ce mouvement est donc la Conscience, tandis que sa nature et son rythme sont fonction du niveau d'expression de cette même Conscience...

Ce postulat – dont les mystiques vivent particulièrement les effets dans leurs moments d'illumination – vise à nous enseigner que ce que nous captons collectivement du monde et de nous-même n'est que la résultante passagère du type de compréhension que nous avons de la Vie "en" nous et "hors" de nous.

Par voie de conséquence, il nous dit aussi qu'il ne tient qu'à chacun de nous, d'abord individuellement, de ne plus collaborer à la perception figée d'une certaine réalité pour faire l'expérience directe de Ce qui Est, en vérité, derrière le masque de ce qui paraît.

Le mirage de l'égo

Lorsque l'on comprend bien "du dedans" tout ceci, on réalise que seule la connexion avec notre esprit nous permet de ne plus être le jouet des illusions quotidiennes avec leur lot chaotique de fortunes et d'infortunes.

On perçoit alors d'expérience que le royaume de l'illusion – celui de la Maya – est le fruit de l'égo sous toutes ses formes. C'est ainsi qu'émerge en nous la vérité d'une donnée fondamentale :

Celui qui parvient à toucher la présence de l'esprit en lui-même – son atma immuable – ne s'assimile plus à ce qu'il croyait être jusque là. Il réalise que son égo n'existe pas en lui-même mais n'est qu'un outil transitoire. Il découvre enfin le sens de l'état d'Unité avec le Tout.

Il expérimente le souffle qui anime le moindre insecte, celui qui fait croître les végétaux, celui qui attend au cœur de toutes les montagnes et celui qui bat dans tous les cœurs humains comme non-humains à travers la multitude des univers.

Il vient de franchir une étape décisive car il a enfin approché l'Amour "à l'état natif", tel que dans le cœur du Divin, cet Amour qui n'est plus teinté par les couleurs passagères des personnalités incarnées mais qui est sublimé par le parfum de l'Essence originelle.

Entre la Maya et l'Advaita... Le déconditionnement

Se déconditionner de la perception pétrifiée et superficielle de la Vie qui nous a été inculquée devient ainsi la priorité des priorités.

Cette constatation, cette affirmation aussi, devrait être à la base de tout chemin qui se dit spirituel. Nul ne peut donc prétendre se réveiller de ce qu'il n'est pas, s'il n'entame résolument un travail de déconditionnement.

Mais voilà... pour vouloir se déconditionner, il faut d'abord pouvoir admettre son propre conditionnement, ce qui veut dire son assujettissement à une multitude de croyances. Le terme de "croyance" ne fait pas référence ici à une foi ou à une religion particulières mais à un ensemble de postulats concernant notre nature humaine et celle de l'univers.

Considérons par exemple, le postulat selon lequel chacun de nous existe en tant qu'élément distinct, séparé du Tout.

Intellectuellement, sa compréhension représente un défi. Le mental n'en vient à bout que difficilement par tout un ensemble de circonvolutions.

Il fait alors appel à des images comme celle de la goutte d'eau qui tombe dans l'océan et qui continue d'être... tout en ayant cessé d'être puisqu'elle s'est fondue dans le Tout.

Pensons aussi à l'exemple classique des vagues à la surface de ce même océan. Chacune d'elles existe d'une certaine façon mais pas au-delà de l'apparence qu'elle adopte en une fraction de seconde. Elle nous enseigne l'état d'impermanence puisqu'elle est en perpétuel mouvement et qu'elle ne peut être isolée, figée, en dehors de l'océan avec qui elle fait Un, par essence.

C'est précisément à cet état d'Union avec le Tout de l'océan cosmique que nous invite la connexion avec notre Soi. L'expérience de cette non dualité est l'essence même de cet état de transcendance souvent appelé "Vacuité".

Comprenons bien que le mot vacuité ne signifie pas ici un vide mais un état inexprimable de fusion... avec Ce qui ne peut avoir de nom.

Tout ceci – faut-il le souligner ? – a de quoi donner le vertige et faire peur parce que cela dissout sans appel tout ce que nous sommes intimement persuadés être. Cela peut également donner lieu à un interminable exercice mental et nous éloigner ainsi du Divin en nous par excès d'analyse.

En réalité, même si notre machine mentale a son rôle à jouer, ce n'est pas elle qui a la capacité de nous amener au déconditionnement dont il est question.

La seule opération qui puisse nous permettre de modifier notre rapport avec ce qui Est s'opère dans notre cœur.

Depuis les temps les plus anciens, tous les Maîtres réalisés et les grands Enseignants de notre humanité ont toujours présenté le cœur comme le Centre privilégié à partir duquel devait s'opérer la transmutation de l'être. Notre Germe divin y réside en attente de son Éveil puis de son "Explosion".

L'Avatar himalayen Babaji s'est notamment exprimé en nous offrant à son propos un bel outil de "dilatation" ou d'"expansion". Voici les paroles que j'ai récemment recueillies de lui dans l'un de ces sanctums dont j'ai déjà évoqué l'existence :

Un enseignement de Babaji

« On vous a toujours dit que c'était par l'intermédiaire du cerveau qui réside au centre de votre crâne que vous

pouviez penser, que vous pouviez mémoriser et que, finalement vous "étiez"... Dépassez cette compréhension partielle du fonctionnement de la vie en vous ! Elle est désuète !

Savez-vous que votre pensée, que votre mémoire ainsi que tout ce que vous éprouvez provient tout autant – si ce n'est davantage – de votre cœur ?

Je réaffirme ici ce que tous les Maîtres de tous les temps ont expérimenté : Votre cœur est doté d'un véritable cerveau constitué de plusieurs dizaines de milliers de neurones et il secrète des substances qui lui permettent de réguler la moindre partie de votre corps.

En termes de la Terre d'aujourd'hui, je dirais qu'il est analogue à une glande maîtresse qui produit des hormones.

Savez-vous aussi que ce même cœur entretient un dialogue constant avec votre cerveau "cérébral" et qu'il est donc très loin de ne jouer que le rôle d'une simple pompe ? Voyez-le en conséquence comme le soleil central de votre galaxie personnelle... car, en vérité, c'est ce qu'il est !

Toutes les Traditions qui vous ont été léguées depuis les sphères de la Lumière le décrivent comme tel... cependant vous n'y avez jamais vu que de la poésie.

Vous voulez changer de vie ? Vous voulez changer le monde ? Vous voulez muter ou encore – selon votre expression – ascensionner ?

Eh bien, si vous m'en croyez, ne vous adressez pas à votre tête !

Bien que des centres sacrés soient greffés à son anatomie, la seule fonction mentale de votre cerveau ne sera jamais la grande ordonnatrice de la révolution à laquelle tout votre être aspire.

Bientôt, certains d'entre vous découvriront avec stupeur que le rayonnement énergétique du cœur humain est de plusieurs milliers de fois supérieur à celui du cerveau.

Ainsi, soyez conscients du fait que c'est en vous adressant au Centre de la Rose qui siège en votre poitrine que se fera la mise à feu du mouvement de votre Réveil. Je dis bien Réveil et non Éveil car, en réalité, ce que votre cœur doit toucher et stimuler c'est l'espace de Perfection qui constitue à jamais votre germe.

Je vous le dis, votre esprit vous sera révélé par votre cœur !

Comment cela ? En faisant en sorte que ce même cœur se débride ! En mettant tout en œuvre pour permettre à son intelligence de dissoudre les conditionnements nés des zones lourdes de votre mental.

Afin de vous guider dans cette direction, je vous propose donc une pratique fort simple et efficace que la Lumière m'a aidé à concevoir.

Elle a pour but d'élargir puis de libérer la voie menant de votre cœur à votre esprit. Cette voie, comme je n'ai jamais cessé de l'enseigner, est encombrée par la multitude des visions et compréhensions erronées de tout ce qui constitue ce miracle permanent qu'on appelle la Vie.

Il s'agit des schémas ancestraux qui conditionnent, qui façonnent le moindre de vos comportements émotionnels, affectifs, mentaux, cellulaires... et même d'ordre apparemment spirituels. À chaque instant de votre existence, ceux-ci s'expriment en termes d'énergie par ce qui apparaît comme des "entrelacs lumineux".

De tels entrelacs sont issus des couches mémorielles de votre atome-germe¹. Ils circulent en permanence à travers l'espace de votre cœur d'une manière qui peut sembler

¹ Voir "Les maladies karmiques", du même auteur, pages 20 et 21, Éditions Le Passe-Monde.

aléatoire mais qui traduit, en fait, vos pierres d'achoppement profondes.

Ce sont ces entrelacs que l'exercice que je vous transmets permet de déloger car ce sont eux qui font barrage en vous.

Ceux-ci, soyez-en certains, ne demandent pas à être décodés ou analysés.

En les considérant plutôt comme supports de méditation, votre intention sera de les dénouer, de les détendre... En les laissant jaillir, vous extrairez leur charge de votre cœur ainsi que vous le feriez d'une écume sur la crête des vagues d'un océan... Sans combat mais avec tendresse...

Exercice n° 7 : *La pratique de Babaji*

Très concrètement voici comment pratiquer :

1) Vous commencerez par réciter en conscience une ancienne prière issue de la Tradition essénienne.

Il en existe d'autres qui auraient la même vertu mais la précision de celle-ci met rapidement celui qui la dit en son cœur en contact avec un puissant égrégore.

Cette prière s'adresse au "Seigneur Tout-Puissant". Ne voyez cependant pas en cette appellation un appel à une Force extérieure à vous. Elle ne concerne nullement un Créateur qui vous observerait et vous jugerait mais l'Empreinte mémorielle du Divin absolu en vous.

Cette prière est traditionnellement nommée "Prière de la guérison du passé."

« Seigneur-Tout-Puissant, toi qui ne portes pas de nom et qui es mémoire à travers l'Éternité des Temps, Toi qui es Pardon total et qui connaît l'histoire de mon âme, guéris-moi du poids de mon passé.

Toi qui, avant ma naissance, a lu dans le ventre de ma mère, Toi qui as entendu battre mon cœur avant qu'il ne batte et qui y as recueilli les larmes de mes anciennes souffrances, guéris-moi de mes souvenirs.

Toi qui m'as fait poser la plante de mes pieds sur ce sol et qui m'a laissé toute liberté d'y marcher, d'y croître ainsi que d'y trébucher, libère-moi des racines de mes doutes. Toi qui m'as permis de goûter à tous les attachements, guéris-moi de mon appétit pour les servitudes.

Toi qui m'as vu grandir, rapetisser et souvent refuser la main que Tu me tendais, Toi qui m'as vu m'enliser jusqu'à parfois nier Ta Présence au plus profond de ma vie, guéris-moi de mon manque d'amour et de mon égoïste aveuglement.

Toi qui m'as porté quand je ne me portais plus et qui as su T'effacer afin que je mesure mieux mon arrogance, Toi qui m'as laissé me confondre avec mon ombre, user de la force et des mots qui tuent, guéris-moi de ma peau couverte d'écailles.

Toi qui sais mes blessures et qui lis chaque ride gravée sur mon cœur, Toi qui me pardonnes chacune de mes faiblesses et qui me gardes Ta confiance tandis que je sais si peu T'aimer en moi, guéris-moi de l'oubli de Toi.

Seigneur-Tout-Puissant, Toi qui ne portes pas de nom et qui es Mémoire à travers l'éternité des Temps, Toi qui es Pardon total, guéris-moi de mon passé par la Beauté et la Puissance de Ton éternel Présent en moi ainsi qu'en tout être et toute chose. »

2) Lorsque vous vous serez laissé imprégner par ces paroles au point de les faire vivre en votre centre, vous prendrez la feuille de papier et le stylo que vous aurez au préalable disposés devant vous.

Le stylo en main, pointe posée sur le papier, vous garderez les yeux fermés jusqu'à ce qu'un beau silence et une forme de vide se soient installés dans votre être.

Les paupières toujours closes vous sentirez alors le moment de laisser aller librement votre stylo dans toutes les directions où votre main le portera à la surface de votre feuille.

Laissez agir ainsi votre main durant quatre ou cinq secondes sans jamais la lever.

3) Ouvrez ensuite les yeux et posez votre stylo afin de découvrir, tranquillement, les entrelacs que vous aurez tracés.

Ils seront la réplique, la traduction de ceux qui ont circulé au même moment dans l'espace énergétique de votre cœur, en provenance de votre atome-germe, le "cerveau mémoriel" de votre cœur.

4) Ce sera alors le moment de vous laisser pénétrer par l'essence de vos entrelacs.

Observez-les simplement, longuement, de façon aimante, avec compassion car ils sont l'expression de la vie profonde qui se cherche en vous, qui tâtonne et à laquelle vous tendez enfin la main.

Ces entrelacs sont aussi l'écume de vos conditionnements, le reflet exact des mécanismes de vos souffrances.

Vous les observerez donc sans tenter d'en décoder les sinuosités.

Enfin, vous vous poserez cette question :

« À quel endroit précis de ce tracé est-ce que je situe mon cœur ? »

5) Lorsque vous aurez ressenti et situé le cœur de votre "dessin" – *votre cœur* – vous y placerez la pointe ou la plume de votre stylo et, à partir de lui, vous tracerez une spirale qui ira progressivement englober l'ensemble de votre tracé, jusqu'à dépasser son périmètre.

Vous prendrez soin de développer cette spirale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, c'est-à-dire dans le mouvement qui dénoue et disperse.

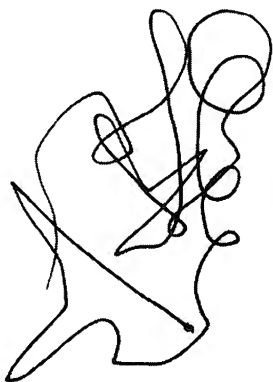
Vous accomplirez bien sûr ce geste non pas mécaniquement mais en conscience et en compassion, sachant que, ce faisant, vous amorcez la libération de vos vieux réflexes et de vos peurs.

6) Une fois cela accompli, vous vous accorderez un moment de silence tout en remerciant le Divin pour l'œuvre qu'Il est en train d'accomplir dans votre cœur.

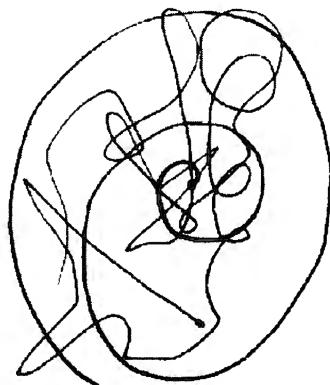
7) Enfin, toujours dans un esprit de gratitude, vous confierez votre feuille de papier au Feu afin que les forces de l'Éther en absorbent l'énergie et la remettent au Courant de Vie universel.

Vous pratiquerez cet exercice aussi souvent que vous en ressentirez l'appel intérieur et idéalement par cycles de sept jours consécutifs.

Cependant... vous éviterez les excès car, comme le raisin dans sa cuve, lorsque l'esprit entre trop vite en fermentation dans l'humain, il y fait monter une forme d'ivresse menant à des débordements qui ont peu à voir avec l'Éveil.



Tracé intuitif phase 1



Tracé intuitif phase 2

Choisir la Confiance

Ainsi, l'enseignement que Babaji nous transmet par ces mots insiste-t-il sur l'importance de nous libérer de nos vieilles croyances. Le chemin qui conduit à Soi est, de ce fait, un chemin d'audace puisqu'il nous demande de lâcher nos acquis illusoires, ceux qui ont contribué à ce que nous nous confondions avec nos rôles.

Vous l'avez compris, il s'agit nécessairement là d'un chemin pavé de confiance... car, sans confiance, l'abandon des sécurités qui font notre hypnose est inconcevable.

On en revient donc à la notion d'une foi intime à inviter "du dedans".

Si une telle foi ne se décide pas, ne se décrète pas, soyez certains qu'elle peut néanmoins se cultiver et se développer par des pratiques du type de celle que Babaji nous lègue ici.

Les temps ne sont pas à regarder le monde passer devant sa porte tout en se plaignant des vicissitudes de la vie. Ils sont plutôt à agir en nous incitant à nous mobiliser de façon volontaire et radicale.

À ce point de notre réflexion, il doit maintenant devenir évident que l'audace et la confiance qui vont amorcer en nous le mouvement de libération du Divin exigent que nous ne déléguions plus rien de notre vie.

Êtes-vous toujours prêts à vous prendre en main ?

Apprendre à penser et à être par soi-même représente une étape majeure de notre démarche.

Se rendre de soi à Soi est sans nul doute la plus belle aventure qui puisse se concevoir et s'entreprendre, ne pensez-vous pas ?

S'il est évident qu'elle réclame effort et constance dans l'espoir et l'amour c'est parce que le but à atteindre est colossal.

Par bonheur, dès que nous commençons à goûter à la présence d'une Lumière nouvelle, nous entrons dans une telle spirale de découvertes qu'une Joie différente de toutes les autres accroît notre appétit de grandir...

Chapitre IV

De la Chute à la déculpabilisation

La nécessité d'une déprogrammation

« Mea culpa, mea maxima culpa... »¹ Je me souviens de ces dimanches matin de mon enfance où, las de l'office traditionnel auquel je ne pouvais me soustraire, j'étais tenu de répéter trois fois de suite ces paroles culpabilisantes.

Nous étions d'ailleurs nombreux à les psalmodier d'un même ton sous la voûte de l'église. Il nous fallait les imprimer en nous comme pour être persuadés que nous étions définitivement d'épouvantables pécheurs... Et puisque les mots ne suffisaient pas, on nous avait appris à les accompagner d'un geste accusateur : avec les doigts d'une main, nous nous frappions à trois reprises le centre de la poitrine.

Alors, le regard rivé sur le banc de bois où nous n'allions pas tarder à nous agenouiller, notre devoir était de méditer sur notre pauvre condition de pécheur.

Nous sommes des multitudes à avoir connu tout cela... Cela devait être ainsi et on ne protestait pas... C'était encore l'époque où on exigeait des garçons comme moi

¹ Du latin : « C'est ma faute, ma très grande faute... »

qu'ils aient les cheveux courts, bien peignés et qu'ils portent pour l'occasion leurs plus beaux vêtements.

Il fallait cela, disait le prêtre, pour rendre dignement hommage à Dieu. Dieu ? On nous le présentait crucifié et ensanglanté, le seul à ne pas être bien habillé – et pour cause – et à avoir le droit de porter les cheveux longs.

Je me souviens aussi qu'un jour, lors de l'un de ces offices dominicaux, j'ai soudainement osé lever la tête tandis que je prononçais les fameuses paroles rituelles de l'auto-accusation.

– « Mea culpa de quoi ? me suis-je dit au-dedans de moi... Mea culpa de quoi ? »

Je devais avoir une douzaine d'années lorsque cette interrogation m'a traversé tel un éclair de lucidité.

Mon "illumination" fut brève, évidemment, car l'officiant, découvrant mon menton honteusement levé, m'a aussitôt décoché un sévère regard de réprimande. Je venais de pécher... et de prolonger ainsi à ma façon l'abominable "Chute" de l'humanité !

En me remémorant tout cela aujourd'hui, je me dis que nous avons décidément changé de millénaire mais aussi, en quelque sorte, de "galaxie". Et c'est un bien, même si, officiellement, rien ne va mieux dans le nouveau monde dont nous avons accouché. C'est un bien parce qu'il était urgent que nous ébranlions tout l'édifice de notre société en remettant en cause nos valeurs, à commencer par celles de notre vie intérieure. Lorsqu'aujourd'hui on se met en quête de *Quelque chose* d'infiniment plus grand que nous et que l'on est habité par une foi sur laquelle on ne place pas nécessairement de nom, comment est-il possible de regarder la Lumière si on est engourdi et habitué à croire qu'il faut courber la tête pour mériter d'être "sauvé" ?

N'y a-t-il pas une énorme différence entre la juste humilité qui fait grandir et la soumission à des affirmations plus plombantes que rédemptrices ?

Pour sortir de notre dualité chronique et souffrante, il me semble que la vraie question à se poser n'est pas : « Quelle est cette dette que nous avons à payer ? » mais plutôt « Avons-nous vraiment la moindre dette à payer et à qui ? »

En d'autres mots, cela revient à se pencher une bonne fois pour toutes sur cette terrible Chute et sur ce fameux péché originel, dont nous aurions hérité de nos deux ancêtres désobéissants : Adam et Ève.

En effet, à tout bien y réfléchir, même si nous concevons facilement que leur couple est archétypal et représente notre humanité dans l'errance après s'être éloignée de son Créateur, nous ne sommes pas plus avancés.

Pas grand-chose ne nous permet de comprendre la nature de la disgrâce que nos ancêtres nous auraient léguée. On nous a seulement appris à l'accepter comme un fait acquis et à la subir jusqu'à notre éventuel salut qui doit passer – cela s'entend – par le rejet de la Matière et, textuellement, "la crainte de Dieu".

Comme leçon de fatalité et de dualité, il est difficile de faire mieux ! Dès lors, c'est un véritable défi que d'imaginer sereinement nos retrouvailles avec notre essence divine avant l'heure d'un certain Jugement dernier.

Pour résoudre ce qui semble bien être un sérieux problème, la première des choses est de comprendre ses données du mieux possible. C'est ce que nous nous sommes appliqués à faire jusqu'à présent... Il reste cependant encore du chemin à débroussailler.

Une chute libre ?

La première question qui se pose au point où nous en sommes arrivés me paraît être celle-ci : Quelle est la mécanique – ou la dynamique – qui nous a coupés non pas de Dieu mais du Divin ? Quant à la seconde, elle n'est pas

moins importante : Avons-nous réellement une responsabilité dans la mise en place et l'activation de cette dynamique ?

En d'autres termes, sommes-nous les artisans de la "Chute" telle qu'elle nous est par exemple décrite dans les premières pages de la Bible... ou alors la subissons-nous par nécessité ?

Se poser la question est déjà, en soi, déconditionnant et, d'une certaine façon, libérateur.

La chose à faire en premier lieu dès qu'on entame cette réflexion est de mettre radicalement de côté la vision classique d'une grave faute commise contre "l'ordre des choses" par nos premiers ancêtres. En effet, n'accusons personne de nos maux puisque nos premiers ancêtres n'étaient autres que nous-mêmes dans d'autres temps et d'autres vies !

Il ne s'agit pas d'entrer ici dans un débat sur la réincarnation car je pars du principe que ceux qui m'ont suivi jusqu'à présent considèrent celle-ci comme une évidence sinon une hypothèse sérieuse.

La réflexion que nous menons nous incite plutôt à prendre conscience que le mécanisme de la Chute – celui de l'éloignement de Soi – est d'envergure cosmique et non pas terrestre ou humaine au sens réductif des termes.

Mes expériences personnelles et mes contacts répétés avec certains Êtres réalisés me poussent effectivement à concevoir qu'il existe une sorte de "loi de la gravitation" régissant notre cosmos. Il s'agit là, bien sûr, d'une analogie car dans l'ensemble de ce que nous appelons "la Création", il est d'évidence qu'il n'y a ni haut ni bas, ni droite ni gauche.

Cette sorte de "loi de la gravitation cosmique" serait en fait une "loi de l'éloignement" selon laquelle tout ce qui naît d'un point s'en sépare inévitablement et entame ainsi

une chute à travers laquelle la liberté d'être est découverte.

Tout ce qui naît connaîtrait donc une "chute libre" jusqu'à ce qu'une forme d'intelligence émerge de son potentiel de liberté et fasse de celui-ci une force rédemptrice, c'est-à-dire réunificatrice.

"La loi de l'éloignement" contiendrait donc en elle-même une "loi de rassemblement". Tout cela n'est évidemment pas sans suggérer une véritable Respiration cosmique.

Dans une telle mécanique, il est alors facile de comprendre que la phase d'éloignement ou d'expulsion est assimilable à un "Expir divin", tandis que celle du rassemblement équivaut à un "Inspir divin"¹.

Y aurait-il la moindre faute commise par quelque force que ce soit dans les mouvements intimement liés de l'Inspir et de l'Expir ?

Aucune ! Ceux-ci sont à la base du moteur de la Vie. Sans eux, les concepts même reliés au Créateur et au Divin ne signifieraient rien. Créer veut dire faire jaillir de soi, en d'autres termes faire en sorte qu'une énergie que l'on porte en soi se sépare de soi et prenne son envol.

D'une certaine façon et avec ce type de regard en altitude, toute naissance équivaut à une chute dans la mesure où, contrainte de quitter la matrice protectrice qui l'a conçue, toute forme de vie doit inévitablement expérimenter l'insécurité de la séparation et les tâtonnements avant de pouvoir apprendre à se redresser puis à s'autonomiser.

En considérant les choses sous cet angle, il devient clair que notre éloignement du Divin n'est aucunement l'effet

¹ Les alchimistes parlent dans leur domaine du principe du *Solve et coagula*, autrement dit dissoudre et rassembler, le rassemblement suggérant aussi une évaporation, autrement dit une élévation.

d'une Chute au sens culpabilisant du terme mais la conséquence d'une loi naturelle visant ultimement à notre croissance à travers un apprentissage.

Retrouver et libérer l'Étincelle divine en soi revient donc à s'inscrire volontairement dans une dynamique d'Inspiration qui nous rapproche de la Source.

Lorsque nous inspirons puis que nous expirons de l'air de nos poumons, comprenons bien que nous reproduisons à notre propre niveau le rythme selon lequel la Présence divine circule, s'exprime puis se comprime à travers tous les niveaux de la Création, du plus subtil au plus dense. De là l'importance de bien respirer et d'être de plus en plus conscient que c'est la Vibration Divine, sa réalité immanente, que nous mettons ainsi en mouvement en nous.

Pour qui réalise ce fait, le concept de Chute cosmique n'a rien de dramatique. L'oubli de notre ascendance divine n'est pas honteux mais significatif d'une étape de notre évolution. Par ailleurs, prendre conscience que nous avons "oublié" est déjà le signe annonciateur de la fin de notre éloignement ou de notre amnésie¹.

Que peut-on vouloir libérer en soi si on ne sait même plus qu'on y a enfermé et verrouillé "quelque chose" ?

Une chute dans la Chute

Il reste qu'au cœur de cette grande et inévitable Dégringolade, le cadeau de la Liberté génère à son tour un autre type de chute ; celui-ci est *le* phénomène qui fait que nous

¹ Ce moment privilégié dans notre évolution est en réalité analogue à une apnée durant laquelle notre conscience "fait le point" et réalise le sens de son existence.

avons tant de mal à nous réveiller et à nous prendre en main.

Cette chute-là est de l'ordre de la Rébellion. C'est celle de l'orgueil, de la prétention et de l'arrogance qui contrôlent l'être dans la découverte enivrante de sa propre autonomie. Ainsi, la gigantesque dynamique de la Liberté à l'échelle cosmique donne-t-elle naissance au libre-arbitre individuel.

Le reniement devient alors un rejet au cœur même de l'Oubli, puis un oubli dans cet Oubli.

Est-ce là qu'il faut alors voir le fameux péché qui est au cœur du "mea culpa" ? Certains diraient oui... mais cette perception des choses me semble trop primaire pour que j'y souscrive.

Si nos rébellions sont les fruits de notre libre-arbitre et que ce libre-arbitre est la conséquence de la mécanique de la Vie telle qu'elle nous a été offerte, pourquoi les regardons-nous comme des "péchés " qui nous enfermeraient inexorablement dans une dramatique lutte entre le Bien et le Mal ?

Dans leurs multiples expressions, nos rébellions sont plutôt les expressions de nos tâtonnements. Ce sont aussi les outils de notre croissance, les opportunités que nous propose le Souffle du Divin afin que nous explorions la moindre des avenues du Vivant.

Toute latitude nous est donnée afin que nous explorions le Tout... un Tout qui contient même ce qui semble être le Rien.

Ne faut-il pas avoir un jour connu la suffocation pour apprécier le bonheur de respirer ?

Le droit à la rébellion

Ceux d'entre nous qui ont reçu une éducation chrétienne peuvent difficilement ne pas penser ici à la célèbre parabole du Fils Prodigue, parabole qui se termine, je le rappelle, par le retour "à la maison" de l'enfant égaré qui avait renié puis oublié son père... à la différence que le reniement et l'oubli qui sont nôtres sont davantage des instruments de développement de notre conscience semés par le Divin que des forces visant à notre descente.

Ainsi, le chapelet de nos chutes individuelles et collectives à travers le temps, le défilé des rébellions dues à l'usage de notre libre-arbitre sont-ils ultimement nos graines ascensionnelles.

Ce que nous concevons comme notre part d'Ombre a pour fonction de servir notre Étincelle de Lumière et d'en faire un Soleil.

Une telle vision des choses ne change-t-elle pas alors notre rapport avec tout ce que nous avons vécu ou vivons encore ? N'en change-t-elle pas aussi la compréhension et la portée ?

Il faut savoir que le Christ Lui-même enseignait à ses plus proches disciples que « nul ne saurait reconnaître la présence et la chaleur du Jour s'il n'a traversé la Nuit ». Et Il poursuivait en affirmant qu'il appartenait à chacun de décider de la longueur de la traversée de sa propre Nuit... au moyen du même libre-arbitre que celui qui l'a fait s'y égarer.

En vérité, c'est à ce point-ci que nous en sommes aujourd'hui, autrement dit au moment où nous avons l'opportunité de revoir notre positionnement dans notre vie et dans la Vie ; c'est l'heure exacte où il nous faut réinitia-

liser notre rapport avec nous, avec Ce qui nous habite et ce qui aussi semble extérieur à nous.

Tout cela, à vrai dire, constitue une rébellion de plus dans notre trajectoire vers notre "état d'humanité", un état de conscience dont nous ne connaissons de toute évidence que les prémisses.

Cette fois-ci, cependant, notre nouvelle rébellion n'en est pas une contre l'Ordre Divin en lui-même mais contre celui, illusoire, de notre actuel monde d'accueil. Elle requiert évidemment du courage et le respect de quelques principes précis qui forment à eux seuls une sorte d'entraînement à la déprogrammation.

Le défi qui se présente alors à nous est de savoir si nous voulons simplement continuer à discuter de la Maya – l'illusion dans laquelle nous vivons – ou si nous décidons de nous appliquer vraiment à en sortir...

Car se déprogrammer "en intention" par une vague dénonciation de ce qui nous hypnotise et nous asservit ne peut suffire.

Un passage à l'acte est nécessaire sous la forme d'une réforme structurée de notre façon d'être.

Cette réforme s'appliquera essentiellement à deux niveaux : celui de notre programmation mentale et celui de nos mémoires cellulaires.

Exercice n° 8 : *Un entraînement à la déprogrammation mentale*

Dans cet ordre d'idée, je vous propose ici le premier volet du "menu" réformateur et donc purificateur qui était

imposé autrefois aux étudiants de l'École des Thérapeutes d'Alexandrie.

Ainsi que vous allez le voir, il s'agissait d'un plan de travail en quatre phases principales, chaque phase faisant spécifiquement l'objet d'une année complète de clarification avec soi ainsi que d'efforts concrets.

Dans le contexte de notre société actuelle et compte tenu de son rythme, je suggère toutefois que ces quatre années se transforment en quatre mois... ce qui n'empêchera pas l'approfondissement d'une belle transformation.

Voici donc comment se déroulait le travail...

1) L'étudiant était d'abord tenu de pouvoir identifier :

- ses peurs et ses tensions
- ses excès
- ses faiblesses

Pour cela, il ne devait pas être simplement capable de les énumérer face à son instructeur mais il fallait qu'il sache en parler. Le fait de pouvoir les exprimer l'obligeait à une sorte de récurage de son égo, un exercice peu confortable, certes, mais efficace.

2) L'étudiant était ensuite invité à méditer régulièrement sur ses "idées toutes faites", celles qui lui avaient été inculquées automatiquement, à son insu, par sa culture et son éducation. Nous dirions aujourd'hui que son instructeur lui demandait de prendre du recul par rapport à toutes les opinions prédigérées dont il avait hérité de son milieu.

3) Ce processus de "dé-formatage" devait amener l'étudiant, lors de sa troisième année, à l'apprentissage du non-jugement. Un tel apprentissage était considéré – avec justesse – comme absolument basique dans la recherche de la Présence du Divin en soi.

Aucune communion avec le Tout n'était en effet envisageable sans cette perception clairement établie. Une vérité immuable...

4) Il appartenait ensuite à l'étudiant de rédiger par écrit sa "profession de foi". Il devait y exprimer distinctement son idéal et ses intentions d'engagement. Il devait aussi y affirmer sa volonté d'ancrer en lui les nouvelles références selon lesquelles il voulait bâtir sa vie.

Le papyrus sur lequel tout ceci était consigné devait alors faire l'objet d'une très longue méditation puis il était enterré lors d'une petite cérémonie.

Tous les trois ans, il était ensuite exhumé afin que l'ancien étudiant le redécouvre et s'en serve comme d'un rappel sur sa route.

Au vu de tout ceci, il me semble, quant à moi, que ce qui était valable il y a deux millénaires et même davantage l'est encore actuellement puisque le même appel à grandir habite plus que jamais un nombre croissant d'entre nous. Voilà pourquoi je ne saurais trop vous conseiller de mettre en œuvre un tel processus.

Même si vous n'avez pas auprès de vous un instructeur capable de vous guider à la façon des anciens sages d'Alexandrie, votre engagement d'honnêteté envers vous-même peut déjà vous permettre d'avancer considérablement sur la voie du "désencombrement mental".

Là encore, comme c'était le cas pour de précédents exercices, il ne s'agira nullement dans ce long processus d'introspection, de nettoyage et d'engagement d'utiliser de pauvres feuilles de papier brouillon. Il vous faudra un ou des cahiers propres car tout travail à dimension sacrée ne porte ses fruits que dans le respect, la limpidité et avec méthode.

Un mental qui entreprend de se nettoyer et de réinitialiser les valeurs sur lesquelles il fonctionne doit inévitablement s'astreindre à un minimum de discipline même si celle-ci peut lui sembler arbitraire. Utiliser des instruments de travail propres et adéquats est tout aussi important et orientant que de se laver chaque matin avant d'entamer la journée.

De la même façon que la conscience influence la matière, la matière elle-même peut "piloter" jusqu'à un certain point la conscience.

Savoir désamorcer nos mémoires cellulaires

Passons maintenant à la deuxième phase du "menu" réformateur des apprentis thérapeutes de l'École d'Alexandrie. Elle concerne très exactement ce que nous nommons aujourd'hui les mémoires cellulaires.

Bien sûr, l'expression n'existait pas en elle-même puisque le concept de "cellule" dans le cadre d'un organisme physique était loin d'être connu et répandu comme il l'est aujourd'hui.

Il reste néanmoins que dans les milieux initiés aux mystères de la vie on était bien plus informé qu'on ne le pense aujourd'hui de l'existence d'une structure ordonnée et intelligente au cœur de l'infiniment petit qui constitue la trame de tout corps. Ainsi, pour ne parler que de ce qui est officiellement reconnu, la notion d'atome était-elle déjà présente en Grèce à l'esprit de certains philosophes¹ au moins cinq siècles avant notre ère.

¹ Le philosophe Anaxagore l'a évoquée entre autres, lui qui a été le premier à parler de l'existence d'un Principe spirituel qu'il a appelé "noûs".

Il ne faut donc pas s'étonner si le concept d'une mémoire propre à la Matière était accepté par ceux qui étudiaient le fonctionnement subtil de l'être.

Depuis la plus haute Antiquité égyptienne également, on savait déjà fort bien que chaque partie de l'organisme humain a la propriété d'être impressionnée par des informations multiples et de les stocker pendant des temps indéfinis. On savait aussi que ces informations peuvent être bien sûr d'ordre physique – par exemple une blessure – mais également émotionnel, affectif ou mental et qu'elles influencent le comportement de l'être à son propre insu.

Partant de cette connaissance, certaines techniques avaient été élaborées pour que celui qui cherchait sincèrement la libération de la Lumière en lui cesse d'être le jouet de réactions ou de réflexes échappant à son contrôle et l'éloignant donc de son but.

Qui d'entre nous, lorsqu'il prend la peine de s'observer un peu, n'a jamais constaté avec découragement qu'il « ne peut s'empêcher de... » comme si son corps – ou quelques-unes des zones de celui-ci – avait sa propre autonomie dans certaines circonstances ? Dans de telles conditions, une question se pose inévitablement : Comment rejoindre le Divin en nous de quelque façon que ce soit si une partie de nous – a fortiori la plus lourde – échappe à notre contrôle ?

L'exercice que je vous propose maintenant a donc pour fonction de faciliter la résolution d'un tel problème. Malgré son ancienneté, il conserve tout son sens et toute son efficacité s'il est répété avec régularité.

Il se pratique idéalement allongé sous une lumière douce et dans une atmosphère paisible, cela va de soi.

Exercice n° 9 : *La pratique de la libération cellulaire*

1) Vous commencerez par croiser les bras sur le ventre, le droit sur le gauche, de façon à ce que votre main droite

repose sur votre crête iliaque gauche et que votre main gauche soit en contact avec votre crête iliaque droite.

Vous respirerez librement en appelant la paix en vous et vous tenterez de percevoir un flot de lumière blanche s'échapper de vos mains afin d'inonder tout le bas de votre corps.

Vous ne forcerez rien... Vous laisserez l'énergie blanche se placer d'elle-même, même si vous ne la ressentez pas particulièrement. Vous prendrez votre temps...

2) Vous croiserez ensuite les bras de la même façon sur votre poitrine, le droit sur le gauche. Les doigts de votre main droite seront ainsi en contact avec le creux de votre épaule gauche tandis que ceux de votre main gauche seront posés sur le creux de votre épaule droite.

Votre respiration continuera d'être libre et, comme précédemment, vous laisserez un flot de lumière blanche se répandre dans votre buste par chacune de vos mains.

Encore une fois vous ne forcerez rien... Vous ne vous obligerez pas à ressentir le travail en douceur de la lumière blanche. Vous le laisserez s'effectuer en confiance, même si vous ne percevez rien.

Vous demeurerez ainsi tant que vous n'aurez pas la sensation d'avoir fait "un plein" d'énergie.

3) Vous replacerez tranquillement les bras le long de votre corps.

4) Vous prendrez conscience qu'il existe un courant d'énergie vitale se déplaçant sur un axe vertical allant du creux de votre épaule gauche jusqu'à la plante de votre pied gauche.

Les yeux clos, vous descendrez intérieurement et lentement le long de cet axe, à la façon d'un scanner. Cette des-

cente de l'épaule vers le pied devra s'effectuer avec le plus de conscience et de tendresse possible.

Lors de ce parcours, il se peut que vous ressentiez des points ou des zones de désagrément ou de blocage qui vous empêcheront de continuer à descendre fluidement.

Vous vous arrêterez à chacun de ces points sensibles et vous appellerez alors en vous, derrière vos paupières fermées, durant quelques instants la présence soit d'un beau soleil, soit d'un filet d'eau limpide et vif.

5) Vous agirez ensuite de la même façon sur le côté droit de votre corps puisqu'il y existe d'évidence un axe vertical analogue.

6) Vous vous centrerez enfin sur un troisième axe énergétique, celui qui part de votre gorge et qui descend jusqu'à votre pubis.

Vous y effectuerez le même "balayage" intérieur, du haut vers le bas en vous attardant de manière identique sur tous les points de blocage que vous y détecterez éventuellement.

7) Viendra ensuite le moment de visualiser ou de ressentir la présence d'une pluie de gouttelettes de lumière – ou d'or – tombant sur l'ensemble de votre corps.

En toute conscience, vous la recevrez telle une véritable douche autant régénératrice qu'apaisante. Vous prendrez surtout bien le temps de l'accueillir et de "savourer" sa présence...

8) Enfin, vous n'oublierez pas de prendre quelques instants afin de remercier l'Onde du Divin pour l'œuvre de guérison entamée en vous.

Ce sera un moment significatif et précieux dédié à ce "pont" entre vous et Vous que représente votre cœur...

Le sens de l'Unité

Peut-être plus que dans tous les exercices précédents c'est votre présence au Sacré de la vie en vous qui va garantir les effets bénéfiques de celui-ci. Je ne parlerai pas évidemment d'"efficacité" car ce mot à lui seul sous-entend quelque chose qui n'est pas sans rappeler la notion de "rendement".

La quête qui est la nôtre – même si elle représente d'une certaine façon un défi personnel au sein d'une société éparpillante – ne saurait s'accorder en effet avec la recherche de quelque performance que ce soit. Il n'y a pas d'adversaire et pas même d'obstacle sur notre chemin si nous comprenons bien le sens de ce dernier.

Nous n'avons rien à conquérir mais simplement des portes à franchir... Des portes dont l'étroitesse ou l'ouverture seront à la mesure de la simplicité et de la vérité avec lesquelles nous nous présenterons devant elles. Soyons vrais et confiants... et nous n'aurons même pas la sensation de devoir nous courber pour en passer le seuil.

N'avez-vous jamais éprouvé la sensation, au cours de votre vie, d'avoir franchi le cap de la compréhension de certaines choses sans même savoir *quand* ni *comment* vous l'aviez franchi ? Vous avez tout simplement réalisé un jour que vous ne voyiez plus telle ou telle chose de la même façon et que ce qui semblait vous poser problème ne suscitait plus la moindre interrogation de votre part.

Dans le cas de la transformation qui est au centre de notre propos, il s'agit exactement de la même chose. Nous ne cherchons pas à combattre le courant de la dualité et de l'éparpillement qui sont littéralement inscrits dans nos gènes et que nous avons tendance à nourrir puis à léguer à notre tour.

Nous cherchons au contraire à nous désarmer et à faire plus d'espace en nous... car c'est au cœur d'un certain "vide de conquête" que le "plein de Divin" commence à se manifester. La notion d'Unité prend alors tout son sens car elle s'éprouve au-delà des mots. Elle imprègne jusqu'à notre chair elle-même et lui fait épouser l'essence de *tout ce qui est*.

L'Advaita, c'est l'absence totale et absolue de frontière qui se révèle d'elle-même lorsque, entre le Divin et ce qui était jusque là "notre petit nous-même", il n'y a plus la moindre différence.

L'Advaita, ce n'est pas, par contre, libérer le Divin de soi – ce qui prolongerait encore notre état de séparativité – mais bien Le libérer *en* soi.

En d'autres termes et pour autant que les mots puissent nous servir ici, l'Advaita c'est Ce qui se découvre lorsque la digue ancestrale de toutes nos résistances vient à se dissoudre à tous les niveaux de notre être et que l'Onde du Divin se répand enfin en "nous".

Il faut bien comprendre que cette Onde ne demande pas à s'extraire de ce que nous percevons de nous ou de notre égo en transformant celui-ci au passage mais que sa destination est de communier avec toutes les expressions de la Vie à travers notre être.

Un tel objectif peut sans doute sembler démesuré aux yeux d'une très grande majorité d'entre nous, je le conçois fort bien. Cependant, si cette démesure fait peur et décourage, c'est parce que nous ne considérons notre objectif que dans un contexte temporel, celui qui est lié à notre

mode de vie, à nos valeurs passagères et surtout à nos réflexes.

Nous avons peur dès l'instant où nous nous mesurons au Tout... alors qu'il n'y a pas à se mesurer à ce Tout.

Il ne devrait être question que *Le* laisser agir en soi puisqu'Il est notre essence même. Encore une fois, c'est notre simplicité mentale – cette force qui engendre spontanéité et confiance – qui est garante de notre avance.

Notre problème de base est de craindre maladivement de nous "déshabiller du dedans". La raison en est – je l'ai souvent souligné – notre manque d'humilité... et finalement d'intelligence car c'est sans doute à travers la découverte de la simplicité à l'état natif que Tout peut s'unifier en soi.

Trop de personnes vivent ou essaient de vivre leur vie sans se douter qu'elles passent à côté de *la Vie* !

Sommes-nous comme elles ? Peut-être faudrait-il trancher la question. Il appartient à chacun d'en décider par lui-même.

Les pixels de notre vie

À force de recueillir des confidences ou des appels à l'aide, je me suis aperçu que beaucoup d'entre nous ont tendance à se réveiller fréquemment à certaines heures de la nuit ou du petit matin avec une forte oppression à l'âme et au cœur.

La vie de ces personnes ne leur semble être alors qu'une succession de difficultés insurmontables et donc une interminable source d'angoisse. Tout ou presque y devient un obstacle surdimensionné... Leurs finances, leurs

amours, leurs amitiés, leur travail, leur apparence, chaque aspect de leur existence se teinte de noir et elles se montrent incapables de retrouver le sommeil.

Je suis persuadé d'ailleurs qu'un certain nombre d'entre vous qui me lisez en cet instant se reconnaissent dans la description de ces symptômes nocturnes qui traduisent ce que je nomme le "formatage à l'insécurité".

J'évoque ce phénomène parce qu'il me semble caractéristique de cette sorte de morcellement angoissant et même parfois paniquant que vivent nos personnalités dans l'océan de l'incarnation.

Nous sommes effectivement "génétiquement et culturellement façonnés" pour vivre en posant un regard fragmenté sur nous-même et le monde, c'est-à-dire pour être très difficilement aptes à considérer tout ce qui se présente de manière unificatrice, saine, objective et donc constructive.

Il y a toujours ou presque une force en nous qui surgit on ne sait d'où et qui nous plombe au lieu de nous laisser prendre de l'altitude afin de dépasser, ainsi que nous l'avons déjà vu, le plafond des nuages.

En résumé et en langage actuel, nous nous fixons donc sur nos propres pixels¹ et ceux de notre contexte de vie plutôt que sur la perception du Divin à travers son œuvre globale.

C'est de ce regard à la loupe, de ce regard de taupe en quelque sorte, dont il faut que nous nous guérissions... car l'assemblage des pixels qui se positionnent en nous pour décider d'une certaine image de la vie et de notre propre personne n'est en rien une réalité absolue mais une illusion construite et entretenue par notre complicité collective et son tourbillon de dispersion.

¹ Un pixel peut se définir comme un "élément d'image". De forme carrée, les pixels sont ces minuscules éléments que la technologie assemble savamment afin de reconstituer une image de plus ou moins haute résolution.

Apprenons à énoncer ceci très simplement en termes contemporains : Retrouver et laisser parler le Divin en soi, retourner à l'Unité, c'est décider de dire non à la fragmentation de notre conscience ou encore à la "pixellisation" de notre être.

Voilà pourquoi, dans notre démarche, libérer notre mental et nos cellules de leurs réflexes et de leurs mémoires mortifères est une tâche incontournable, celle que seule l'intelligence de notre cœur peut guider.

L'œil de l'intérieur

Mais quelle est-elle, au juste, cette intelligence du cœur à laquelle nous nous référons toujours dès que nous prenons conscience de l'altitude d'âme à laquelle nous aspirons ?

Je crois qu'elle est globalement et par excellence la force de Lucidité réconciliatrice.

C'est la force de résolution des conflits par le seul fait qu'elle est centrée sur la perception du Beau. On me fera remarquer que la notion de beauté est relative parce que soumise à des cultures et à des modes. C'est exact, mais je ne fais pas allusion à ce beau-là ; je parle du Beau archétypal, de ce Principe enclos en toute chose et tout être et qui témoigne – ne serait-ce qu'un instant – d'Amour plus que de "savoir-faire".

Nos cultures humaines, semble-t-il, l'ont passablement oublié ce Beau-là. Nous sommes singulièrement éduqués à ne pas le voir donc à ne pas le faire intervenir dans nos vies.

Cette "invisibilité" du Beau répond en fait à une certaine logique car le mouvement de la Chute qui nous a tous emportés et aimantés dans le sens de la complexité est un mouvement centrifuge tandis que celui auquel invite le Beau est de nature centripète. Le premier repousse, éloigne, le second attire, rapproche.

« La vraie souffrance de l'âme, m'a dit un jour l'Avatar Babaji, vient en grande partie de son indécision. Sa racine est celle du non-choix entre la dispersion et le rassemblement. »

Il voulait signifier par cela que tant que la conscience d'un être se laisse absorber par la spirale de la complexité et n'a donc pas fait clairement le choix du regard unificateur, elle ne parvient pas à se rapprocher réellement d'elle-même et connaître ainsi la Pacification.

Mais revenons-en au principe du Beau archétypal puisqu'il est de nature à nous recentrer en direction du simple.

Pour vous en parler de façon concrète, je vais partir, par exemple, de cet encrier qui se trouve sur ma table d'écriture. C'est l'encrier de verre dans lequel je plonge ma plume cent fois par jour...

Si je le regarde avec attention, je vois qu'il est doté sur sa largeur d'une petite encoche dans laquelle a été collée en creux une plaque de métal destinée à recueillir ma plume au repos. Apparemment, cet objet est anodin.

Toutefois... si je l'observe avec les yeux de mon cœur, je m'aperçois que sa petite plaque de métal est en étain mais surtout qu'elle a été ciselée et ornée de jolis motifs en forme de frise.

Je me dis alors qu'il a fallu le talent d'un artiste pour faire cela... Il a fallu qu'un homme ou une femme se penche sans doute pendant des heures sur sa planche de travail pour concevoir et réaliser les motifs en question. Il a fallu

non seulement un talent mais aussi et d'abord de l'amour car, aussi modeste soit l'œuvre, elle est nécessairement partie d'un élan du cœur, d'une vision harmonieuse.

Je me plais alors, ne serait-ce qu'une seconde, à imaginer l'artiste au travail et j'ai une pensée de gratitude envers lui.

Est-ce stupide ? Je ne le crois pas car ce simple mouvement de l'âme va polariser mon être vers le Principe de l'Unification.

Mais je ne m'en tiens pas là... car j'ai mon outil d'écriture à la main. Celui-ci est fait d'une plume d'oie montée sur un embout ouvragé. Lui également mérite mon intérêt. Il ne se passe pas une journée sans que je ne le contemple quelques secondes avant de le saisir entre mes doigts.

Tout comme mon encrier, sans valeur marchande particulière, il est une petite œuvre d'art à sa façon. Avec ses entrelacs et ses minuscules fleurs gravées, il a nécessité de l'amour... Et l'amour, ce n'est jamais banal.

Tout est une question d'attention mais aussi d'attitude intérieure. Je pourrais ne pas voir tout cela... et pourtant je choisis de le voir parce que cela me semble important. Ne pas passer inconsciemment à côté de ce qui est le fruit d'un amour, si modeste soit-il, mais au contraire s'y attarder c'est inciter subtilement et concrètement mon âme à une prise d'altitude.

Je vous engage à faire l'expérience de vous livrer à un semblable exercice. Vous y découvrirez aisément un sentiment d'élévation. Une multitude de choses peuvent s'y prêter autour de vous... Les motifs qui ornent une assiette ou une boîte, l'esthétique d'une lampe de chevet, d'un vase, d'un cadre... et même la couverture de ce livre que

vous avez entre les mains. Elle aussi a été conçue avec amour.

Tout ce qui constitue les objets du quotidien est inévitablement parti d'un élan du cœur et peut concourir à vous rapprocher de vous-même, autrement dit de votre source divine.

Vous pouvez bien sûr prolonger cette prise de conscience au niveau des musiques, des parfums, du goût, du toucher... C'est illimité !

Il n'y a là aucune technique à maîtriser. Il n'est question que d'un peu de volonté à redécouvrir ce sens de l'émerveillement qui est le ferment de toute germination de la conscience.

C'est une "tournure d'esprit" qui s'apprivoise. Celle-ci a le mérite de désamorcer aussi en nous un réflexe facile : celui qui nous pousse trop souvent à l'insatisfaction et au dénigrement. Elle nous rappelle que notre monde n'est pas qu'un monde de difficultés, de dualité et d'ombre mais qu'il est tout autant celui d'une multitude de beautés à portée de main.

En fait, cette façon de s'attarder sur les détails ensoleillés bien que discrets de notre existence est une clef plus utile qu'on ne le croit pour évacuer de nous cette manie qui nous pousse à nous focaliser systématiquement sur les aspects ennuyeux et lourds de notre quotidien.

Le sens de l'émerveillement est toujours une source de découvertes. Il ne nous entraîne pas seulement vers la reconnaissance de ce qui est Beau dans notre monde... Il nous pousse à réaliser l'espace infini et infiniment beau que nous portons en nous.

Se désintoxiquer l'âme, se désintoxiquer le cœur et les cellules, voilà la promesse que chacun d'entre nous devrait se faire à lui-même...

Cela ne requiert ni talent ni capacités intellectuelles particulières. Par contre, cela demande une solide détermination. Celle-ci ne peut sans doute naître que de la perception de plus en plus claire du but ultime de notre, ou plutôt de nos venues au monde.

Ce but est celui-ci : ôter le bâillon de la Divinité au-dedans de notre être.

Beaucoup d'entre nous ont la sensation de ne pas avoir la capacité de mener à bien une telle tâche... tandis que quelques-uns ont, quant à eux à l'inverse, la conviction d'y parvenir magnifiquement.

Les débordements d'enthousiasme – dirais-je de "mysticisme débridé" ? – de ces derniers les poussent alors à clamer leur divinité et leur illumination à tous vents, ce qui n'a d'autre effet que de desservir tout le mouvement de la spiritualité.

Les fièvres de l'âme humaine sont ainsi autant à redouter que ses engourdissements. Encore une fois, le juste chemin est certainement celui de la patience et de la ténacité dans l'équilibre.

Le chantier des découragés

Revenons-en cependant à ceux, trop nombreux, qui se découragent face au "chantier intérieur" qu'implique tout engagement réel en direction de la Lumière.

À force de recueillir leurs témoignages, j'ai remarqué que la plupart de ces personnes sont accablées par une sorte de sentiment de fatalité. C'est comme si elles s'estimaient incapables de sortir de l'ornière de leurs angoisses et des obstacles à répétition que celles-ci déclenchent.

C'est précisément en grande partie pour elles qu'un livre tel que celui-ci existe parce que le sentiment de fata-

lité et d'impuissance résulte d'un "faux pli" de l'âme et de la personnalité incarnée. Cet état, nous le connaissons tous à un moment donné ou à un autre.

Un tel "faux pli" procure aisément la sensation d'être une victime ou, tout au moins, une personne trop petite ou trop insignifiante pour pouvoir espérer vivre des expériences transcendantes ou simplement élevantes parce qu'apaisantes et consolatrices.

Ce dernier mot, "consolatrices", me paraît quant à moi extrêmement important car la notion de consolation contient en elle-même celle de réconciliation. Mais se réconcilier avec qui ou avec quoi ? Car on ne peut avoir besoin de se réconcilier que si on s'est fâché...

En creusant un peu, la réponse qui vient est pratiquement toujours la même : Fâché contre "le Ciel", fâché contre la Vie ; en fait, fâché contre une Puissance supérieure qui se moque manifestement et éperdument de nous. Nous lui en voulons parce qu'elle ne nous donne pas tout ce à quoi nous estimons avoir droit.

Qui d'entre nous n'a jamais observé un tel sentiment d'injustice, en lui ou autour de lui ?

Il peut n'être évidemment que passager mais lorsqu'il s'enkyste dans la personnalité au point de la river au sol, de faire de celle-ci une sorte de bouillon de frustrations et enfin une éternelle victime, on parle alors d'un véritable virus dont il faut stopper la progression.

La remarque que j'ai toujours envie de faire dans un semblable cas est la suivante : « Vous vous plaignez de ne pas recevoir de la Vie ce à quoi vous estimez avoir droit mais vous, réellement, que faites-vous pour offrir à cette même Vie ce qui lui revient ? »

Cela signifie en d'autres mots : « Êtes-vous généreux envers la Vie ? » Ou encore : « Savez-vous manifester *vraiment* un amour spontané et non calculé envers qui que ce soit ou quoi que ce soit ? »

Il faut bien comprendre ceci : On ne marchande pas avec le Courant de la Vie ou – si vous préférez – avec l'Onde du Divin

On se coule dans Son mouvement en prenant conscience que Celui-ci n'est pas à sens unique mais qu'Il est échange continu et qu'à ce titre il nous appartient de Le nourrir.

L'échange, c'est l'Inspir et l'Expir, deux des "carburants" majeurs du Moteur universel.

On n'investit pas en "Dieu" ou dans le Divin dans le but d'en retirer ce que nous décidons qui nous revient. On ne Le renie pas non plus comme pour Le punir ou exercer une sorte de chantage subtil à la Vie qui se montre apparemment injuste. Sachons-le : La Vie n'est pas juste, elle est exacte.

La solution à nos problèmes se trouve toujours au-delà de nous et non pas dans le bon vouloir d'une Force extérieure à nous qui récompense, ignore ou châtie.

Si nous vivons nos "bons sentiments", nos "Notre Père" et nos "Je vous salue Marie" comme autant de jetons introduits quotidiennement dans une "machine à sous cosmiques" dont on se dit qu'elle sera forcément obligée, un jour ou l'autre, de nous faire gagner... nous n'avons rien compris au Jeu.

La Présence du Divin se montre inévitablement généreuse avec nous lorsque nous La savons en nous, lorsque nous L'éprouvons et que nous avons appris à exprimer ce qu'est la vraie générosité envers le Vivant.

En résumé, il faut comprendre que le virus fort répandu de la frustration et, plus globalement, de la "victimite" peut

s'enrayer par l'intégration d'un principe très simple. Ce principe dit ceci :

« Donnez et vous recevrez à la mesure de votre don. Nourrissez le Courant de la Vie et vous serez nourris par Lui... non pas parce qu'Il voudra vous récompenser mais parce que vous vous serez reconnu en Lui, parce que Lui et vous serez alors de la même Vague de Respiration. L'Advaita commence là... »

Bien des âmes en chantier peuvent trouver dans ce principe le moyen de mettre fin à une bonne partie de leurs errances.

Bien des découragements aussi peuvent perdre toute consistance dans la compréhension puis la mise en pratique de la Loi naturelle qui y est énoncée.

Cette Loi dit clairement qu'en décidant de s'orienter ainsi, la conscience incarnée a la possibilité de trouver enfin la force de se désincarcérer du cercle vicieux de ses frustrations.

De la détermination à la détente

Encore une fois, nous nous retrouvons, bien que par un autre couloir d'accès, face à la même porte, celle des décisions à prendre. Je devrais dire celle de *la* Décision, donc de *la* Volonté.

Et c'est ici qu'il convient sans doute de s'arrêter encore un instant car j'ai souvent constaté que la notion de volonté est fort mal comprise. Dans un tel contexte, elle fait même l'objet d'un contresens. En effet, nous avons tendance à penser que la volonté doit inévitablement induire une tension, une crispation. C'est là où nous nous trompons.

Sur le chemin que nous avons emprunté, la volonté est d'abord synonyme de fidélité à un engagement. Elle est ensuite détermination... Mais être déterminé et fidèle à une prise de conscience fondamentale ne signifie pas, je le souligne une fois encore, prendre les armes – même subtilement – contre cette partie de nous-même dont nous sommes le moins fier parce qu'elle nous pousse à bégayer nos erreurs.

La volonté dont je veux parler est au contraire celle de cultiver *le lâcher-prise, ce lâcher-prise, cette* décrispation de l'âme et du corps dont nous avons tant besoin. Il s'agit de cette faculté qui nous est si peu enseignée en Occident et qui nous apprend les vertus de l'acceptation de l'Instant présent.

Qu'on ne s'y méprenne pourtant pas : Cette attitude de l'être n'a rien à voir avec le fatalisme. Elle témoigne bien au contraire d'un positionnement volontaire et mature de l'âme qui tente de percevoir l'exactitude de ce qu'elle traverse.

Seule la cohérence de notre engagement nous fait découvrir à un moment donné ce Point immaculé de "nous-même" qui est celui de l'acceptation et de la "détente" de l'Instant Présent.

Le sens de la Réunification, voyez-vous, se découvre alors comme un Espace central et stable au cœur de l'incommensurable dynamique de la Vie.

Chapitre V

Mythes et réalités du retour à Soi

Les balises d'un chemin sinueux

Maintenant que notre chemin a été quelque peu débroussaillé au niveau des principaux concepts qui le jalonnent, maintenant aussi que nous disposons d'un peu plus d'outils pour leur intégration, il ne faut pas s'imaginer pour autant que nous avons tout compris de ce qu'il y avait d'important à comprendre...

Si la prise d'altitude nous permet une vue d'ensemble de la construction illusoire dans laquelle notre espèce s'est endormie, nos premiers vrais coups d'ailes libérateurs peuvent néanmoins nous réserver des surprises.

La sagesse d'un vieux mythe

Qui ne se souvient pas, en effet, du fameux mythe d'Icare ? Pour s'échapper du labyrinthe qui le maintenait prisonnier, le héros se confectionne des ailes à partir de plumes et de cire. C'est ainsi qu'il espère ne plus être à la merci de l'impitoyable Minotaure. Malgré les mises en garde de son père – Dédale, l'architecte du labyrinthe en question – Icare enivré par son envol, s'approche trop du soleil... La cire de ses ailes fond alors rapidement et

l'apprenti-oiseau qu'il était devenu tombe dans la mer pour s'y noyer aussitôt.

Quelle allégorie parlante que celle de cette petite histoire que l'on retrouve parfois dans les livres pour enfants !

Les quatre éléments classiques de notre monde y figurent très clairement : les énergies plombantes et primaires de la Terre sont incarnées par le taureau du roi Minos tandis que celles, apparemment toujours libératrices, de l'Air indiquent à Icare la voie de l'altitude.

Le soleil, quant à lui, représente de toute évidence le Feu divin, à la fois Idéal à atteindre et "Justesse suprême".

La présence de l'Eau, enfin, symbolise cette sorte de matrice émotionnelle dans laquelle l'être humain a tendance à tomber facilement jusqu'à s'y laisser engloutir...

Quand on a bien décodé cela, on perçoit aisément que l'histoire d'Icare c'est celle de l'orgueil, de la prétention, de l'immaturité et de l'inconscience que nous rencontrons tous sur notre route vers nous-même.

Le mythe d'Icare met ainsi en évidence l'existence des sphères de conscience que doit traverser tout être qui entreprend de se réveiller.

Chacune d'elles correspond à un piège de la personnalité incarnée, à une embûche que chacun de nous doit apprendre à surmonter à mesure de son avance.

C'est de cela dont il me faut maintenant vous parler car si les gros nuages de l'égo sont assez facilement décelables, il n'en est pas de même de certaines brumes subtiles et perfides qui s'en dégagent possiblement lors de sa prise de hauteur.

Il faut en être averti car ces brumes, elles, perturbent la boussole intérieure de celui qui croit – trop tôt – avoir appris à voler.

Elles sont de nature à troubler dangereusement son "altimètre", c'est-à-dire sa lucidité.

Pour tout dire en peu de mots, il faut être conscient du fait que le voyage qui mène de soi à Soi n'est pas un trajet direct. Il ne se parcourt pas en ligne droite...

Il s'effectue avec des pauses, des modifications de plan de vol, des changements d'appareil, des pertes de bagages et parfois même des atterrissages forcés.

Ses vicissitudes sont le lot de tout pèlerin. En être informé est donc primordial.

Croyez bien qu'il ne s'agit pas pour moi de briser les enthousiasmes qui naissent avec les premières vraies expériences d'ordre spirituel. Ces enthousiasmes-là sont importants ; ce sont des cadeaux.

Je veux seulement signifier qu'un cadeau peut aussi être test. Il peut être utilisé par l'Intelligence du Divin afin de mettre en évidence les réactions de notre personnalité et nous placer ainsi face à nous-même. Son intention est de nous faire grandir. Pas de nous laisser simuler la croissance !

Nous sommes tous des acteurs, en ce monde... mais si ces acteurs se mettent à devenir en même temps des spectateurs piégés par les miroitements ou les "effets spéciaux" de leur propre rôle... ils se prennent les pieds dans les rideaux du décor !

Je me souviens d'une anecdote. Elle me renvoie à mes sept ou huit ans. Lors de vacances à la campagne, je m'étais retrouvé dans un verger en compagnie d'un jeune garçon de mon âge. Les arbres étaient remplis de pommes... d'où la tentation d'y grimper, non pas tant pour en manger que pour le plaisir d'en cueillir et d'avoir l'impression de nous hisser ainsi au-dessus de notre condition d'enfants.

Une vieille échelle de bois traînait quelque part sur l'herbe. Mon compagnon de jeu eut tôt fait de la remarquer

et de l'appuyer, en fanfaronnant, contre le tronc de l'un des pommiers de notre convoitise.

Hélas... le gamin en question souffrait d'un certain embonpoint. Hélas aussi, les barreaux de l'échelle avaient fait leur temps. Alain, c'était son nom, se retrouva en conséquence rapidement sur le dos, parmi les pissenlits, un mollet entaillé. Le bois d'un barreau avait évidemment cédé sous son poids.

Histoire banale, histoire vécue des millions de fois à travers le monde et les siècles... Tellement insignifiante qu'on l'oublie la plupart du temps lorsqu'on l'a vécue soi-même ou qu'on en a été témoin.

Si je m'en souviens cependant, c'est parce qu'elle a été "ressuscitée" en moi en des circonstances bien particulières. Ces circonstances nous ramènent une fois de plus auprès de Babaji lors de l'une de ces rencontres auxquelles il m'a convié au fil des ans.

Cette fois-là, j'étais assis sur le sol, seul face à lui, dans un espace difficilement descriptible mais qui évoquait celui d'une "forêt lumineuse".

L'enseignement qu'il me délivrait portait précisément sur cette difficulté récurrente que nous éprouvons, nous les apprentis humains, à faire fondre nos "graisses égotiques", une expression de son cru qui n'est pas toutefois sans nous rappeler un certain "mauvais cholestérol de l'âme" mis en évidence par le Maître Morya.

– « Regarde, m'avait-il dit en posant simplement son index entre mes deux yeux. Te souviens-tu... ? »

C'est là que toute l'histoire du verger, de l'échelle vermoulue et du petit "Alain le grassouillet" m'était revenue spontanément.

– « Oh oui ! J'avais oublié tout cela depuis bien longtemps ! »

– « Pas oublié... Mis de côté, avait alors commenté Babaji. J'ai fait remonter ces souvenirs à la surface de ta

mémoire parce qu'ils pourraient servir de base à une sorte de parabole dont la conclusion serait celle-ci :

Dans toutes les prairies de tous les mondes, toute chute porte sa leçon et nous rappelle sur quel barreau de notre propre échelle nous sommes.

Ainsi en est-il de l'âme comme du corps. La personnalité dont elle se revêt accumule souvent bien trop de poids. Elle retient les graisses... Elle les attire et les entretient jusqu'à s'y habituer complètement et se les approprier.

Ainsi également, l'âme qui s'élève pour goûter au plaisir de se contempler en altitude est-elle vite rappelée aux réalités de sa pesanteur.

De même, nul ne s'élèvera du dedans si l'outil de son ascension a le visage de l'inconséquence.

Regardez-vous, visitez-vous, soyez vous-même, n'enviez rien ni personne, alors de cette façon votre être s'allégera... »

En me remémorant aujourd'hui cet enseignement, je me dis que l'on n'insiste sans doute pas assez sur les hauts et les bas qui poussent telles des fleurs sauvages le long du trajet qui mène à l'Unification.

Les avenues du Réveil

Les débuts d'un tel voyage, lorsque celui-ci devient conscient et volontaire, sont généralement faits d'extraordinaires découvertes. Nous apprenons une multitude de choses de l'ordre du subtil et allons ainsi de sensations de révélations en certitudes de révélations.

C'est une période magique au cours de laquelle nous percevons distinctement et avec délice une sorte de voile se déchirer en nous. Nous clamons alors avoir trouvé notre

direction, avoir retrouvé notre "famille d'âmes" et être en marche vers notre Libération.

Nous ignorons bien sûr – autrement qu'en théorie – que notre but ne se place ni devant ni au-dessus de nous mais bien *en* nous.

Faute d'expérience et emportés par l'aspect émotionnel de nos découvertes, nous n'avons pas encore eu le temps de comprendre et d'intégrer le fait que *c'est en descendant que l'on monte*.

Nous sommes la plupart du temps persuadés de la linéarité transcendantale de notre trajectoire tandis qu'en réalité nous ne nous trouvons jamais qu'à un carrefour de nous-même. Un carrefour majeur, sans doute, mais un carrefour tout de même, avec des choix à faire, des tâtonnements et les mises à l'épreuve que cela implique.

Il nous faudra par conséquent en vivre tous les déploiements, c'est-à-dire parcourir toutes les avenues qui vont s'y révéler.

Chacun à notre manière et à notre rythme, nous serons tentés de les visiter, selon notre personnalité et nos bagages.

Dans le désordre, voici comment se présentent quelques-unes d'entre elles...

Puisqu'elle est très glorifiante et donc attirante, voici d'abord l'*Avenue des Initiés*. Nous la parcourons tous un jour ou l'autre car c'est celle de la prétention, celle de ceux qui se sentent au-dessus de la mêlée, qui ont tout lu, tout saisi de la vie, de ceux aussi qui donnent les leçons et qui parlent de la Maya comme s'ils l'avaient eux-mêmes dépassée.

En vérité, il y a du monde qui l'emprunte en permanence, surtout aujourd'hui en ces temps de "Révélation". Comme elle se montre très large, il est cependant difficile

d'y rencontrer vraiment quelqu'un. La plupart de ceux qui la fréquentent ne font que se toiser du regard...

L'*Avenue de la Solitude* s'ouvre aussi à nous à un moment donné. Il est difficile de l'éviter... Celle-là, on ne sait pas trop si elle attire ou si elle fait peur, si elle mène à un refuge ou à une prison. On peut la sentir protectrice ou destructrice, réparatrice ou, au contraire, génératrice d'amertume.

On y croise, sans toutefois les rencontrer, toutes sortes de silhouettes. Certaines sont en méditation, d'autres prient, jeûnent ou se livrent en silence à d'étranges activités. Il en est de manifestement dépressives, de frustrées, de peureuses, d'angoissées, d'hypocrites aussi. Il en est, par contre et fort heureusement, de très lumineuses...

Bien sûr, il nous faudra y faire un bout de chemin, histoire d'en connaître les vertus et les dangers car on y expérimente autant l'engourdissement que le récurage de l'égo et, finalement, les joies de la renaissance.

Quant à l'*Avenue des Boutiques*, elle sera tout aussi difficile à éviter car elle est séduisante avec ses vitrines qui nous proposent une multitude de techniques et d'appareillages aux effets apparemment miraculeux.

Certains l'appellent l'*Avenue de l'Ascension*, justement parce qu'on y trouve un grand nombre de kiosques nous présentant de prometteuses recettes transcendantes afin que nous puissions ainsi rejoindre sans attendre les Maîtres réalisés avec leurs flammes colorées...

Avec ses futurs "élus", elle est très bigarrée, cette avenue. On y découvre des personnages singuliers tenant des discours pseudo-scientifiques et pseudo-philosophiques. On y remarque aussi quelques chercheurs, l'air un peu égaré... et enfin beaucoup de naïfs et de somnambules.

Et puis il y a... l'inévitable *Avenue de l'Extrême*. Ceux qui s'y attardent sont dans leur phase excessive et intransigeante. Certains s'y adonnent à toutes sortes d'exercices dans des poses rigides, le regard opiniâtre et fanatique, tandis que d'autres y prononcent des discours à voix haute, un doigt pointé vers le ciel.

C'est une avenue qui donne sur une grande place circulaire nommée *Place de l'Impatience*. C'est par elle qu'on accède au "*Kundalini Ashram*".

Il s'agit d'un édifice assez pompeux construit ces dernières décennies par quelques habitants de l'*Avenue des Initiés*.

C'est l'École aux nombreux professeurs dans laquelle on nous dit comment accéder rapidement au septième Ciel en se riant des étapes.

La montée de la kundalini y est le but suprême avoué... mais on omet de nous dire qu'il n'y a pas de "service après vente" qui y soit proposé...

Enfin et par bonheur, il existe également une *Avenue de la Tempérance*. Celle-ci est parcourue, il faut le signaler, par beaucoup moins de monde que les précédentes en raison de la mauvaise publicité qui lui est faite. Certains racontant en effet qu'elle est l'avenue de la tiédeur et de l'ennui.

En réalité, ceux qui affirment une telle chose ne se doutent pas que les âmes qui fréquentent l'Avenue de la Tempérance n'y sont parvenues que parce qu'elles se sont déjà attardées sur toutes les autres avenues ; ils ignorent qu'elles en ont épuisé les prétextes, les charmes et le strass.

En fait, il n'y a pas vraiment de promeneurs sur l'Avenue de la Tempérance. Ceux qu'on y rencontre en sont plutôt les résidents. S'il arrive que l'un d'eux vous invite chez lui, vous serez sans doute étonné par la modestie de la façade de sa maison.

Cependant, dès que vous en aurez passé le seuil, vous serez bien plus étonné encore par l'immensité de la demeure et le parfum qui y règne. Vous ne voudrez plus en sortir... d'autant plus qu'il y règnera une évidente gaieté.

Vous n'y trouverez aucune des mines compassées que vous aviez régulièrement remarquées ailleurs. Vous n'y entendrez pas non plus des expressions sentencieuses comme "Je suis venu sur Terre pour..." parce que sur l'Avenue de la Tempérance et dans ses demeures, il n'y a pas d'espace respirable pour les égos boursoufflés ni pour les pseudo-maîtres.

Vous n'y verrez que des gens simples qui recherchent la transparence. Même s'ils n'ont pas encore su réaliser l'Unité en eux, ils sont en marche vers elle et cette certitude les rend déjà heureux car il y a toujours la même devise qui orne le fronton de leurs demeures :

« La sérénité, c'est du bonheur qui a appris à ne plus voler qu'au-dessus des nuages. »

Un Maître inconnu

Évidemment, cette énumération en forme d'allégorie peut sembler n'être qu'une plaisanterie... mais c'est justement parce que l'humour est un précieux garde-fou sur notre chemin qu'il ne faut pas s'en départir.

La voie qui conduit à l'état d'Advaita est réputée tellement aride qu'on colle d'emblée sur son seuil l'étiquette "Sérieux", un qualificatif bien décourageant, vous en conviendrez.

Le sens de l'humour est cependant un guide beaucoup plus formateur et efficace qu'on ne l'imagine lorsqu'on s'est résolument mis en marche vers la Réunification.

Inévitablement, de vie en vie et parfois en raccourci dans une seule vie, nous commettons notre lot d'erreurs... même avec les meilleures intentions qui soient. De façon aléatoire, nous parcourons donc toutes les avenues d'expérimentation que je viens d'évoquer et beaucoup d'autres encore. Nous y sommes pris à notre propre jeu parce que le sens du sérieux qui nous habite devient facilement un sens du grave et du dramatique.

L'ego n'aime pas se prendre à la légère... C'est ce qui le plombe !

Voilà pourquoi le sens de l'humour est certainement le Maître le plus inconnu qui soit. Sur notre chemin de Terre, c'est lui qui, la plupart du temps, nous allège les semelles lorsque nous nous trouvons face à un mur en apparence infranchissable.

Il n'a rien à voir bien sûr avec ces plaisanteries, souvent grasses, qui nous font sourire en coin ou rire à gorge déployée. Il est plutôt ce regard amusé, simplificateur et dédramatisant dont une forme de sagesse finit par nous doter... et dont il faut appeler la culture dans nos prières les plus intimes.

En fait, l'humour est le signe avant-coureur de cette joie de l'âme que la Tradition indouiste appelle Ananda.

L'humour, il faut absolument en prendre conscience, va donc être l'un des guides les plus précieux auxquels il nous faudra constamment nous référer à mesure des inévitables sinuosités de notre parcours.

C'est lui qui nous maintiendra la tête hors de l'eau à chaque fois qu'une épreuve va se présenter et cela quelle que soit l'avenue qui aura attiré nos pas.

Ces épreuves sont de trois sortes ; il en est de psychologiques, de spirituelles ainsi que de nature physique... ce qui est logique puisque, fondamentalement, le subtil et le dense s'épousent en nous en permanence.

Les secousses psychologiques et spirituelles

Lorsque notre être "entre en chantier" – je veux dire lorsqu'il a cessé de faire du papillonnage spirituel – il est presque inévitable que ses assises psychologiques, métaphysiques et spirituelles soient ébranlées.

Après l'enthousiasme des premières expériences marquantes, vient donc souvent un temps où notre monde intérieur nous donne la sensation de se désassembler à la manière des pièces d'un puzzle qui s'éparpilleraient d'elles-mêmes.

C'est une période troublante car on y vit l'inverse de ce qui était initialement recherché : tous nos efforts vers l'Unification semblent ne nous mener que vers une inquiétante désorganisation interne.

Il faut le savoir et ne pas se laisser décourager par un tel phénomène. Celui-ci n'est qu'un goulot d'étranglement ; il correspond à ces portes très étroites, souvent au ras du sol, par lesquelles dans les temples d'autrefois, on faisait passer les postulants à certaines initiations¹.

Nos valeurs et nos points de repère ont été chamboulés ; il est donc normal que nous passions par une phase de déstabilisation avant que tout ne se réorganise en nous.

C'est un stade qui est quelque peu analogue à celui d'une apnée à vide entre une expiration et une inspiration.

¹ Voir "De mémoire d'Essénien", du même auteur, chap. IX "Le labyrinthe", Éditions Le Passe-Monde.

En réalité, nous nous apprêtons à prendre un nouveau souffle.

Une telle période d'inconfort peut se vivre assez sereinement, en fonction de nos assises personnelles, mais elle peut aussi s'exprimer par un état d'apparence dépressive, par un mysticisme incohérent ou, au contraire, par un rejet de ce qui a été vécu.

Il s'agit là d'une petite traversée du désert dont il ne faut pas ignorer la possible manifestation afin de ne pas s'y arrêter.

Une crise psychologique et spirituelle est le signe que "quelque chose" bouge en nous. Savoir la repérer, la reconnaître lorsqu'elle se présente – si elle se présente – permet à coup sûr de la dédramatiser pour mieux la traverser et repenser plus rapidement l'architecture de notre demeure... celle avec laquelle nous allons continuer d'avancer.

Les secousses physiques

Cette phase de "ré-écriture" de notre univers intérieur peut, ainsi que je l'ai déjà dit, être éventuellement précédée ou accompagnée de secousses atteignant notre corps.

On parle ici de troubles physiques anarchiques, inexplicables et souvent incontrôlables par la médecine occidentale. La plupart du temps, celle-ci y apposera la vague étiquette "psycho-somatique".

Ce sont généralement des maux de tête, des vertiges, des nausées, des frissons, des tremblements, des douleurs musculaires, des insomnies. Bien qu'ils soient pénibles, il ne faut pas non plus en avoir peur si jamais ils viennent à apparaître.

Le fait de labourer notre être, de modifier notre état de conscience, joue inévitablement sur l'équilibre de ces cen-

trales d'énergie régulatrices du système endocrinien que sont nos chakras.

Si de tels troubles surviennent, il y a avant tout quelques questions à se poser. Ce sont celles-ci :

– Quelles ont été nos pratiques méditatives et respiratoires ? Quel a été leur rythme ? Nous ont-elles fait éprouver des inconforts dont nous n'avons pas tenu compte ? Nous sommes-nous livrés de façon excessive à tel ou tel exercice ?

– Ensuite, quelles valeurs ont été soudainement chamboulées en nous ? Quels seuils ont été passés et quels nouveaux comportements ont-ils été ainsi rapidement induits ?

La raison de nos troubles est souvent contenue dans la réponse sincère à ces questions. Beaucoup d'entre nous, en effet, font preuve d'un zèle incontrôlé lorsqu'ils "s'attaquent à leur chantier intérieur". Ils ne comprennent pas qu'ils n'ont pas à "s'attaquer" à quoi que ce soit puisqu'en réalité ils sont sensés être sur une voie de pacification.

Dans leur volonté d'avancer, ils se comportent comme des "gloutons psychiques" qui veulent enfoncer des portes en se moquant de leurs serrures et des clefs qu'il faut y actionner harmonieusement.

Il est facile de le deviner : c'est l'orgueil et l'impatience qui sont à l'origine de telles attitudes excessives.

Si nous nous comportons comme des musiciens qui ne tiennent pas compte du rythme décidé par le chef d'orchestre de l'œuvre que nous interprétons... nous allons au-devant de quelques problèmes, nous nous désynchronisons du jeu.

Des apprentis musiciens qui ont décidé d'interpréter selon leur propre cadence l'œuvre de la Vie en eux, il y en a eu beaucoup, ces deux ou trois dernières décennies. Il y en a encore énormément aujourd'hui...

Leur but déclaré est souvent l'éveil de la kundalini, cette prodigieuse force qui réside à la base de la colonne

vertébrale et qui est sensée, en montant le long de celle-ci, déployer la conscience et doter l'être d'une multitude de capacités.

Ainsi, nombreux sont ceux qui actuellement ne jurent que par ce qu'il est convenu d'appeler des "montées de kundalini".

Jeûnes non contrôlés, méditations à n'en plus finir, exercices respiratoires forcés... tout leur paraît bon pour débloquer le Feu divin qui attend en eux puis vivre dès lors leur grande Libération.

Swami Patience...

Au fil des années, je dois dire que j'ai rencontré un certain nombre de ces âmes fiévreuses qui voulaient brûler inconsidérément les étapes de leur maturation. Par leurs excès, quelques-unes d'entre elles vivaient dans un corps dont le métabolisme était perturbé tandis que leur monde intérieur n'était fait que de délires mystiques.

Ce sont bien sûr des cas extrêmes... mais il me semble nécessaire de les mentionner afin d'insister une fois encore sur l'importance du respect de l'œuvre du Temps dans toute transformation. Ce respect est garant de l'harmonie qui doit accompagner une démarche réellement spirituelle.

Je dis réellement car un certain nombre de démarches qui prétendent l'être sont, en fait, d'abord des recherches de pouvoirs ou de capacités psychiques. Dans de tels cas, c'est évidemment toujours la personnalité incarnée, les basses couches de l'égo qui sont à l'œuvre tout en se cachant derrière le masque de la pureté.

Nous sommes alors bien loin de l'Advaita, de la quête de l'union avec le Divin.

Quoi qu'il en soit et sans parler de cas extrêmes, lorsque des désagréments physiques viennent à apparaître, il est simplement sage de diminuer progressivement puis de

cesser pour un temps nos techniques de méditation-visualisation-respiration et de s'accorder un peu de silence.

Le but d'une pratique est de favoriser une respiration plus large et plus lumineuse de l'être et non pas de le mener à une sorte de défi personnel en dessinant les barreaux d'une nouvelle prison mentale et physique.

Cesser momentanément toute pratique n'est aucunement un signe d'échec. C'est seulement se conformer aux cycles intimes de notre âme et de notre corps. C'est vivre l'enseignement de cet autre grand Maître, fort discret, qui a pour nom swami Patience.

Bien que tous les exercices que je vous propose dans cet ouvrage et dans d'autres soient non contraignants et absolument sans danger, ce rappel à la mesure et au respect de l'œuvre du Temps vaut également pour eux car la persévérance qui ne serait pas liée à l'équilibre – et donc à l'harmonie – ne peut être constructive.

Quatre règles d'or

Sur notre chemin, il existe quelques règles d'or. Les voici :

1) Tout d'abord, il est important d'abandonner l'idée communément admise que, pour avancer vers l'esprit en soi, il faille forcément vivre – voire maîtriser – certains phénomènes. Je parle ici entre autres de la clairsaudience, de la projection du corps astral, de la lecture des Annales akashiques et de celle de l'aura.

De telles capacités fleurissent "par surcroît" et pour des desseins précis lorsqu'un certain travail sur soi a été accompli... mais ne pas les manifester ne signifie nullement que le travail en question n'ait pas été fait ou ne se fait pas.

On peut ainsi passer des vies sans rien expérimenter d'exceptionnel, très discrètement, et continuer néanmoins de réaliser en soi une superbe métamorphose.

2) En second lieu et partant de là, rien n'est à rechercher de ce qui est réputé "psychique".

Ces capacités qu'on appelle les "dons" sont à double tranchant. Elles peuvent aisément nous détourner de l'essentiel.

Les preuves ou manifestations de l'Invisible nous sont offertes lorsque nous avons dépassé leur besoin et qu'elles ne sont plus réclamées par notre égo... à moins qu'elles ne soient proposées par notre conscience supérieure pour *tester* ce même égo...

3) Parallèlement à cela, la troisième règle est de ne pas se laisser influencer par celles ou ceux qui prétendent être dotés de multiples talents psychiques.

Dans l'immense majorité des cas, leurs affirmations tiennent du besoin de se valoriser et de se faire remarquer. Certaines tiennent également du délire mystique.

Celui qui accomplit le plus beau pèlerinage vers la Source est celui qui a la sagesse de plonger en silence en lui-même. L'Esprit qui veille au fond de nous se situe sur un autre plan que celui des manifestations psychiques.

Il est donc capital de ne pas se laisser emporter par les frustrations et de ne pas éprouver de sentiment d'infériorité si, dans notre quête du Divin, nous n'avons "rien de particulier à raconter", comme je l'ai souvent entendu dire.

4) Enfin, le quatrième point qui s'impose est celui de *l'examen de conscience*.

Passer régulièrement en revue ce que nous vivons au-dedans de nous, comment nous le vivons et ce que nous en faisons concrètement chaque jour est un exercice fort précieux. Il faut donc en prendre le temps, au moins une fois par semaine.

C'est une question d'exigence envers soi mais aussi d'honnêteté lorsque l'on a décidé de faire autre chose qu'une promenade touristique dans l'univers spirituel.

À propos d'exigence, je voudrais à nouveau insister sur le fait que celle-ci n'est pas synonyme d'intransigeance.

En ce sens, il importe donc de savoir accepter la réalité de nos faiblesses et de pouvoir se les pardonner.

Notre volonté de devenir des êtres humains plus vrais, plus purs, plus proches de leur Soleil ne nous enlève pas le droit à l'erreur.

Savoir accepter avec tendresse l'expression de l'une de nos faiblesses, c'est donc savoir s'accorder un peu d'amour sur un chemin loin d'être toujours facile.

C'est enfin une marque d'humour extrêmement réparatrice.

Exercice n° 10 : *La pratique de l'offrande du pardon et de la tendresse*

En regard de ces remarques, voici justement un exercice très doux qui m'a été enseigné par l'Avatar Babaji lors de cette rencontre avec lui déjà évoquée et qui eut lieu au cœur d'une "forêt de lumière"...

Avant d'entamer cette pratique, vous aurez eu soin de vous procurer une rose, à cause de la place énergétique que cette fleur occupe dans le monde végétal. Par ailleurs, vous

en aurez coupé totalement la tige afin qu'elle puisse reposer à plat.

1) Dans une ambiance paisible et sous une lumière douce, vous vous allongerez confortablement et vous placerez en conscience votre rose au centre de votre poitrine.

Vous ferez en sorte, comme à l'accoutumé, qu'aucun de vos vêtements ne vous occasionne la moindre gêne.

Vous vous accorderez ensuite un moment de silence et de quiétude, tandis que votre esprit sera relié sans tension à la présence de la rose sur votre corps.

2) Tranquillement, vous poserez alors vos deux mains sur votre ventre. Vous ferez cela très librement puis vous respirerez à votre rythme une dizaine de fois en faisant en sorte que l'air inspiré aille se loger dans votre abdomen. Il l'irriguera et l'assouplira.

3) De la même manière, vous placerez ensuite vos mains sur votre diaphragme. Toujours très librement et sans contrainte vous respirerez à nouveau une dizaine de fois mais en dirigeant l'air vers cette autre région de votre corps. Vous sentirez bien la détente s'y installer.

4) Vous ferez alors monter vos deux mains jusqu'en haut de votre cage thoracique. Vous les y déposerez très doucement puis vous entamerez une fois encore un cycle de dix respirations paisibles en sentant votre poitrine se gonfler puis se vider. Vous inviterez la sérénité en vous...

5) Très lentement, vous déplierez vos bras et vous les ferez se poser de chaque côté de votre corps, les paumes des mains tournées vers le haut.

6) Ce sera ensuite le moment de placer votre conscience au cœur de la rose, au centre de votre poitrine. Vous ferez cela avec tendresse... Vous ressentirez bien la présence aimante et protectrice de cette fleur. Vous accueillerez pleinement sa douceur, son parfum.

Vous en prendrez le temps... puis, très humblement, vous vous adresserez à la Conscience globale du monde des roses. Vous lui demanderez de vous offrir l'énergie de son amour, de sa compassion, de son souffle réconciliateur, pacificateur.

Vous les accueillerez, cette énergie et ce souffle car, n'en doutez pas, ils seront proposés aussi bien à votre âme qu'à vos cellules...

7) Vous porterez alors votre conscience sur la perception d'une sublime onde lumineuse qui va se dégager de la rose du centre de votre poitrine jusqu'à inonder la totalité de votre être...

Vous n'oublierez pas qu'elle emplira également votre gorge puis votre tête pour y infuser sa douceur.

C'est une onde de paix, de félicité par laquelle tout va se simplifier en vous, par laquelle tous vos conflits internes vont commencer à se désamorcer. Elle vous dira d'oser la compassion envers vous-même.

Vous lui laisserez donc tout le temps nécessaire pour opérer en vous et vous offrir sa caresse, ensuite vous la remercirez... Il n'y aura pas besoin de mots pour cela... l'orientation de votre cœur agira à leur place.

8) Vous respirerez longuement, pleinement et enfin vous reviendrez progressivement à la conscience physique de vos membres, de votre corps...

9) La neuvième et dernière phase de cette pratique apaisante et réconciliatrice consistera à déposer respectueuse-

ment votre rose sur une surface propre dans un coin tranquille de votre chambre et de l'y laisser jusqu'à ce qu'elle devienne complètement sèche. Enfin, vous la brûlerez, toujours avec respect pour la Présence qui a agi à travers elle.

Cet exercice par lequel il nous est proposé de nous offrir à nous-même toute la tendresse, la compassion et la sérénité dont nous avons besoin se situe évidemment aux antipodes de ce que nous a inculqué notre culture judéo-chrétienne. Il est à l'exact opposé de cette attitude culpabilisante et sacrificielle qui est imprimée dans nos mémoires les plus profondes.

C'est la raison pour laquelle j'y attache énormément d'importance et que je vous le recommande au rythme qui est le vôtre. Sa douceur et sa simplicité sont proportionnelles aux fruits réparateurs qu'on peut en attendre.

Quelques esprits chagrins me diront peut-être : « Oui, mais on se sert d'un élément extérieur à nous – une rose – alors que dans notre recherche d'Unité, nous sommes sensés ne nous tourner que vers ce qui est en nous... puisque tout s'y trouve. »

On peut en effet voir les choses de cette façon mais considérer l'alliance d'une fleur comme un élément de dissociation ou de dispersion de ce qui nous anime me paraît être quelque peu intégriste.

Dans les faits, c'est l'âme globale de l'univers végétal que nous convions à notre œuvre de réunification.

Ce n'est pas pour rien si la rose est depuis toujours une fleur emblématique au même titre, par exemple, que le lotus.

Dans le règne végétal, il est des espèces plus accomplies – parce que plus "vieilles" – que d'autres. Ce sont des espèces qui ont une mission médiatrice et qui sont habitées par une vibration de base traduisant la Présence du Souffle Divin.

Appeler leur aide, demander leur concours ne signifie pas se tourner vers l'extérieur de soi, c'est communier avec une autre déclinaison de la Vie, c'est l'épouser, c'est la faire sienne afin d'explorer différemment ce sentiment d'Amour qui révèle l'Un.

Évidemment, cela sous-entend que la rose ne soit pas considérée en tant que "chose" ou "outil". C'est pour cette raison que je conseillais de la placer *en conscience* au centre de notre poitrine et enfin de la brûler avec respect une fois sèche.

Il ne faut pas perdre de vue que la rose est une présence vivante reliée non pas seulement à un symbole énergétique mais à un archétype actif.

Quand on entreprend de s'élever au-dedans de soi et qu'on comprend réellement ce dont il s'agit, on ne s'élève pas seul.

C'est tout ce qui constitue la nature de notre monde que nous influençons et que nous invitons à se joindre à notre mouvement.

Ainsi, dans la quête de l'état d'Advaïta, le concept qui se cache derrière le mot "seul" est un non-sens qu'il faut s'appliquer à déloger de notre mental...

Si le chemin qui mène de soi à Soi paraît n'être fait que de solitude dans la mesure où il est intérieur et où personne ne l'accomplit à notre place, c'est parce qu'il est souvent mal compris.

La plongée qu'il représente en réalité est une invitation lancée à l'univers entier, un appel à la fusion avec son essence divine.

On peut avoir besoin de phases d'isolement pour la vivre et en pénétrer certains secrets mais le sentiment

d'Unité qui s'y déploiera sera alors extraordinairement "peuplé".

Ceci ne peut que s'éprouver et non pas s'exprimer par des mots...

L'état d'Unité n'est aucunement un état dans lequel on s'enfermerait pour se protéger de celui de la dualité.

C'est au contraire un état d'ouverture absolue où Tout est accueilli sans qu'il soit même question de lumière ou d'ombre.

Il n'a rien à voir avec un mouvement de fuite ou un retrait. C'est le plus grand écartèlement de conscience qui se puisse concevoir, une divine Explosion de Joie.

L'état d'Advaïta représente bien sûr un défi pour notre fonctionnement mental, c'est pour cela qu'il importe de pouvoir identifier tous les pièges qui s'ouvrent sous nos pas dès que l'on entame sincèrement un chemin d'Éveil.

Les pulsions, les émotions et la raison raisonneuse nous y guettent comme autant d'obstacles, de tests et de Maîtres initiateurs.

Reconnaissons que l'aventure est prodigieuse !

L'Avenue des Maîtres

Dans notre récente visite des états que l'âme-personnalité est amenée à expérimenter tout au long de son évolution, il est une avenue que je n'ai pas évoquée. Je nomme celle-ci "***l'Avenue des Maîtres***". C'est à dessein que je ne vous y emmène que maintenant...

Cette avenue est aussi celle des Traditions et par conséquent celle des robes safranées, blanches, rouges, noires ou

bigarrées... Elle attire énormément ceux qui se disent mûrs et assoiffés dans leur démarche.

Que les sages auxquels on y rend visite soient authentiques ou non, qu'ils y méritent pleinement leur titre ou non, importe peu ici.

Ce qui est significatif, c'est la dévotion et le respect qu'ils suscitent auprès de ceux qui se disent leurs disciples et qui suivent le courant de pensée qu'ils ont créé ou qu'ils représentent.

Chacun d'eux constitue en effet une batterie énergétique à laquelle se connectent souvent des milliers et des milliers de personnes désirant sincèrement ouvrir leur conscience.

Ce n'est pas anodin car une telle batterie se prolonge dans l'Invisible pour y créer ce qu'on appelle un égrégore ou – si vous préférez – une énorme forme-pensée collective.

Un Maître ou un "simple" sage ne peut éviter la mise en place d'un tel mécanisme énergétique autour de sa personne par le fait que l'enseignant et son enseignement ne font facilement qu'un dans l'esprit de ses disciples.

Son égrégore génère ainsi une force non négligeable dont chacun va se nourrir à la mesure de sa maturité. Le Maître devient alors une proposition...

Quant à ses disciples, ils sont les coupes qui reçoivent celle-ci ; ils ont toute liberté de l'accueillir en fonction de leur niveau de conscience.

C'est là où *l'Avenue des Maîtres* peut se transformer pour certains en zone de stationnement ou en voie de garage. Tout au moins pour un temps.

La constance dans une direction, la fidélité à une Tradition et l'élan du cœur qui engendre la dévotion sont d'indéniables qualités... Néanmoins il faut se souvenir que toute médaille a son revers.

Ainsi, une qualité poussée à son extrême peut-elle subtilement mener à un handicap. Elle devient un frein possible. Dans le domaine qui nous concerne, celui-ci n'est autre qu'une nouvelle forme de dépendance, de formatage et donc de conditionnement.

Ce type d'assujettissement se traduit dès lors très souvent par une petite phrase qui est prononcée – ou pensée – à la façon d'un leitmotiv : « Le Maître a dit... » ou encore « Swami dit que... ». Et on ne sort pas de là !

Mon intention ici n'est pas de choquer qui que ce soit car la confiance, le respect et la dévotion que l'on peut porter à un maître spirituel sont "choses" sacrées.

Mon intention est seulement d'insister sur le fait que, dans la pensée d'un véritable Guide, la Liberté est le cadeau le plus précieux que l'on puisse faire à une âme qui s'est mise en marche vers son propre Éveil.

Ainsi, le lien qui peut nous unir un jour à un Être éclairé peut-il, un autre jour, nous entraîner dans un piège subtil. Notre volonté de nous dégager des conditionnements de la Maya est ainsi capable de nous faire expérimenter insidieusement une ultime forme d'emprisonnement psychique et son lot d'illusions.

Un maître ou un guide spirituel est un point de repère ou de rappel, une sorte de panneau de signalisation destiné à nous orienter. On peut le voir également telle une source à laquelle notre âme a besoin de se désaltérer. L'image est classique mais fort juste... Cependant dans un cas comme dans l'autre, le guide se manifeste avant tout pour nous aider à poursuivre notre route.

Il n'en est ni le but ni l'axe autour duquel on doit tourner indéfiniment. Son rôle consiste à réveiller *notre* Mémoire derrière *nos* mémoires ; il illustre à sa manière le

Souffle qui vit en nous et que, pourtant, nous cherchons partout ailleurs.

Le Christ Lui-même répétait fréquemment qu'Il n'avait pas besoin de l'adoration de ses disciples ni – en termes modernes – de la focalisation de ceux-ci sur sa personne puisqu'Il était par essence "empli de Divin".

Il cherchait par contre "l'indépendance lumineuse" de ceux qui recueillaient sa Parole, c'est-à-dire, leur mariage avec la grâce de l'Absolu en eux.

C'est cela qu'il importe absolument de comprendre. Un disciple parvenu à maturité est en mesure de marcher en lâchant la main de son enseignant, de son guide. C'est la chaîne de la Vie qui est ainsi faite et qui réclame cette attitude. Cela ne signifie aucun reniement, aucune ingratitude, aucune prétention non plus. La dynamique de la croissance doit mener un jour ou l'autre à un mouvement de détachement. Celui-ci ne traduit pas non plus un affaiblissement de l'amour. Il est au contraire la juste expression de la bonne compréhension de ce qui a été reçu.

De la dépendance naît toujours l'engourdissement... Savoir s'extraire un jour de la zone protégée d'un regroupement – structuré ou non – d'un ashram ou d'une cellule de monastère représente un pas majeur et incontournable sur le chemin de la Libération.

Depuis le succès d'un certain film, la psychologie moderne parle du "syndrome de Tanguy" dans le cas des jeunes adultes qui ne peuvent se résoudre à quitter le giron de leurs parents. Dans une quête spirituelle, être atteint d'un syndrome analogue s'avère tout aussi fâcheux.

À ce propos, je ne puis m'empêcher de citer une anecdote liée à ce grand Instructeur de notre monde que fut

Krishnamurti. Celui-ci, depuis des décennies, avait pour habitude de se rendre en Suisse, à Saanen, afin d'y donner des enseignements.

Lors de l'un d'eux, il s'interrompit soudain. Son regard s'était porté sur une vieille dame assise au premier rang de l'auditoire et qui dévorait manifestement chacune de ses paroles.

« Comment ? fit alors Krishnamurti en s'adressant à elle. Vous êtes encore ici ? Cela fait vingt ans que je vous vois systématiquement là. Vous n'avez donc encore rien compris ? »

La remarque, aigre-douce, n'a pas besoin de commentaire, vous en conviendrez.

Voilà pourquoi, l'*Avenue des Maîtres*, méritait à mon sens quelques lignes en dépit de son tracé à priori "sécuritaire"...

En réalité, aucune des voies que nous sommes amenés à parcourir, quel que soit notre point d'avancement, n'est linéaire et "garantie sans histoires". Le comprendre et l'admettre est une sagesse. Le discernement constitue une sorte de fil d'Ariane à ne jamais lâcher...

Au fil des vies, c'est la multitude des explorations menées par notre âme qui nous forge car la circulation du Divin en nous a besoin de tout visiter pour se découvrir elle-même.

Est-il si difficile d'admettre que la Vie avec un grand V est l'Intelligence parfaite ?

Elle sait où Elle va, c'est-à-dire où Elle nous fait aller... Ce n'est pas une théoricienne mais une artiste constamment à l'œuvre.

Voilà la leçon que tous les Guides, les Sages et les Maîtres ont patiemment apprise à force d'oser, de tomber et de se relever. Ne voyons-nous pas là ce qui nous est proposé aujourd'hui ?

Chapitre VI

Un programme pour renaître

Je me souviens avoir assisté un jour à un entretien privé dans l'entourage immédiat d'un Maître de Sagesse. C'était en terre indienne et nous étions cinq ou six à nous être retrouvés dans l'angle d'une maisonnette de torchis.

Notre conversation avec le swami qui dispensait son enseignement tout en préparant un curry fut soudainement interrompue par l'arrivée d'un visiteur encore chargé de son sac à dos.

C'était un européen, dans la très jeune vingtaine, transpirant, haletant et l'œil passablement hagard comme s'il sortait d'un dur combat.

– « Qu'es-tu venu chercher ? » lui lança aussitôt le maître des lieux tout en abandonnant le plat qu'il affectionnait cuisiner.

– « La paix, Swami... »

– « La paix ? Alors tu es au bon endroit... tiens, prends cela... »

Et le jeune homme se retrouva aussitôt muni d'un couteau, en train d'éplucher des légumes pour compléter le plat qui mijotait déjà.

J'ai en mémoire m'être alors fait cette réflexion éclairante pour nos âmes constamment en demande : « Tout

vient d'être dit... La paix résume l'essentiel... et elle commence par le service. »

Depuis, je me suis souvent répété qu'à l'extrême limite, la quête spirituelle globale de notre humanité pouvait trouver sa réponse et sa résolution dans la compréhension de ces quelques paroles fort simples suivies de leur effet immédiat.

Oui... que sommes-nous donc venus chercher en ce monde si ce n'est l'état de Paix ? Et comment en trouver le chemin si ce n'est dans la simplicité du moment présent, loin des circonvolutions du mental ?

Quant au jeune voyageur de mon anecdote, il n'a pratiquement plus rien dit de la journée. Son regard s'est détendu, il a posé son sac à dos à l'ombre d'un arbre et s'est mis à participer spontanément aux menus travaux de l'ashram.

Lorsque je pense encore à lui aujourd'hui, il me semble qu'il illustre à sa façon une bonne partie de notre humanité ainsi que ce dont celle-ci a besoin. Sa démarche a suscité une réponse qui visait à nous ramener à l'essentiel : Retrouver nos racines les plus simples et cesser de courir après le vent.

La paix, c'est le cœur de toute spiritualité, c'est ce mariage de terre, d'eau, de soleil et d'air où se découvre peu à peu l'état d'Advaita. Il n'y a rien d'autre... Surtout rien de plus à inventer.

Parfois, lorsque je m'arrête à ce qui se discute dans notre société en plein bouillement mental, je suis tout étonné de voir que nombre d'entre nous en sont encore à ergoter sur l'existence ou non de l'âme. La puérilité de l'interrogation me stupéfie toujours ; elle me montre à quel

point notre microcosme occidental s'est coupé de lui-même, je veux dire de l'Essence qui l'a propulsé jusqu'ici.

Bien que les effets en soient certainement douloureux – compte tenu de l'augmentation flagrante des désespoirs – je ne vois pourtant pas cela comme dramatique car il me paraît certain que toucher à un certain "plancher" jusqu'à en être plombé est un passage nécessaire, individuellement ou collectivement.

Celui-ci joue en fait le rôle d'une sorte d'initiateur... Il dispense une initiation d'autant plus efficace qu'elle n'en a pas le visage solennel, qu'elle prend par surprise et agit en profondeur.

Existe-t-il en effet une façon plus radicale d'aspirer à l'Unité, autrement dit à la Paix du Cœur, que de se réveiller un jour, dans une vie, fatigué d'avoir exploré l'entièreté des couleurs du prisme de l'Illusion ?

Swami Premananda, le Maître indien dont je viens d'évoquer l'art d'enseigner, l'avait bien sûr parfaitement compris : l'âme ne se met souvent à nu que lorsque la personnalité incarnée qu'elle emprunte est au bord de l'épuisement et de l'asphyxie. C'est là qu'elle se montre prête à recevoir.

À l'image de certains philosophes grecs et de quelques instructeurs esséniens, Swami Premananda mettait tout en œuvre pour associer pratique spirituelle et service, autrement dit pour mêler méditation et prière au travail concret qui se présente quotidiennement.

Pour ma part, je dirais qu'il s'agit d'une méthode purement christique puisqu'elle gomme la traditionnelle frontière que nous dressons par réflexe entre le sacré et le profane. Il s'agit d'une méthode qui, dans certains de ses développements, vise à user les rugosités et les appétits non encore assouvis de la personnalité.

Lorsque je cherche dans ma mémoire, je me rends compte par ailleurs que j'ai fréquemment vu des sages ou

des guides spirituels accorder des responsabilités relativement importantes à quelques-uns de leurs disciples à l'égo un peu boursofflé.

Après m'être bien sûr demandé pourquoi – puisqu'une telle attitude ne peut, en principe, que renforcer les égos en question – je me suis souvenu d'un enseignement dispensé par le Christ à ses proches...

Celui-ci affirmait que tant que l'âme-personnalité ne s'est pas repue à satiété de tous ses appétits à travers les jeux de l'incarnation, elle ne peut aspirer pleinement à cet état de "vide" ou plutôt de "vacuité" qui met l'être face à lui-même et prêt à "s'emplir" de Divin.

À tous les niveaux de son existence, l'être humain a la capacité de détecter ou d'inventer des pouvoirs à acquérir sous forme d'ascendants à prendre sur autrui. C'est l'un des effets de son libre-arbitre et du besoin de se gonfler pour s'affirmer.

Lorsqu'on a bien compris cela, on en vient à moins juger les attitudes d'autrui et même les nôtres puisqu'on y voit avant tout les signes d'un besoin profond d'expérimenter et d'être "reconnu". Ce sont les marques de l'inévitable apprentissage de la Vie. On en vient enfin à mieux deviner les tâtonnements puérils de l'être dans sa quête de l'Un et donc... à mieux l'aimer.

En vérité, tout cela nous amène à réaliser le fait que l'état de Puissance, de Luminescence, c'est-à-dire d'union avec le Divin – auquel nous sommes tous en droit d'aspirer – ne pourra se vivre pleinement que lorsque la tyrannie de tous les pouvoirs se sera éteinte en nous.

La Puissance naît de l'épuisement des pouvoirs...

C'est pour accélérer la grande épuration de l'âme exigée par toute cette compréhension que j'en reviens ici à la

méthode purement christique, au sens large du terme, qui a été soulignée précédemment.

Apprendre à unir en soi l'intelligence du dense à celle du subtil est tout simplement l'art sublime qui mène au Réveil...

Travailler et méditer, travailler et prier... ce n'est plus ni travailler, ni méditer, ni prier... Tout au moins plus de la façon dont on le conçoit classiquement. C'est... Servir !

C'est servir le Courant de la Vie, s'intégrer à Lui en L'intégrant en nous et, par là-même, semer la Vie au moyen de nos actes et de notre rayonnement spontané.

Redéfinir la voie du Service

Cette façon d'être correspond assez bien à ce que les Orientaux appellent le *karma yoga*. Le karma yoga c'est le yoga de l'action ou encore celui de l'union par le Service.

Certains voient dans cette voie de "travail" l'oubli de soi par le don total, corps et âme, de l'être incarné. Il s'agit là, à mon avis, d'une vision des choses un peu simpliste, voire extrémiste.

Le chemin de croissance du karma yoga ainsi présenté, peut induire la notion de sacrifice... celle d'une nécessaire et souffrante existence, une vision qui entretient donc à nouveau la fameuse dualité matière-esprit, comme s'il fallait forcément mépriser le corps pour monter.

Le Christ Jeshua et tous les grands Réalisés ont toujours mis en pratique le karma yoga sans nécessairement formuler son nom. Ils l'ont manifesté dans leur vie tout simplement parce que le Don et le Service à autrui jettent, par essence et spontanément, un pont entre le dense et le subtil.

Leur état d'Union, d'Advaita a mis en évidence le fait que les beautés et les richesses de l'un répondent et nourrissent en permanence celles de l'autre et vice-versa. Une fois leur complétude réalisée, ils n'ont méprisé ni leur corps ni ce monde.

Ils nous ont montré que l'Amour sert de trait d'union à tous les degrés de l'être, que l'Amour est cette sorte de sève qui circule sans frontière des racines de l'arbre humain jusqu'à son feuillage et à ses fruits et réciproquement.

Que l'on ait fait de leur Amour un amour sacrificiel est un contresens... à moins que l'on ne comprenne la notion de sacrifice au sens étymologique du terme car sacrifier signifie initialement "rendre sacré".

Cette compréhension du "sacrifice" n'est hélas pas la nôtre puisque celle-ci est systématiquement liée à un état de grande souffrance.

Si nos mentalités ont fini par se persuader qu'il est nécessaire de souffrir pour s'approcher du Sacré, il est finalement assez logique que la possible approche de ce même Sacré les fasse fuir...

En réalité, l'Amour-Service que cultive le karma yoga n'exige aucunement l'épuisement de celui qui en fait sa ligne de conduite

La voie de la juste mesure est une voie de compréhension et de respect de la loi des équilibres. Elle ne prône pas la tiédeur ni "l'économie d'effort" mais la légitime répartition de cet effort, autrement dit l'intelligence dans le Don.

La plupart des sages de tous les peuples ont toujours pris leurs justes temps de repos et accepté les cadeaux que la Vie plaçait sur leur chemin.

Ce qui les a toujours fait autant aimer et aider le monde, c'est assurément d'avoir appris à reconnaître et à respecter la nature de *Ce* qui circulait en eux. Servir n'est certes pas s'auto-flageller...

Le Don que le Maître Jeshua a fait de sa personne n'a jamais été vécu par Lui comme une immolation, contrairement à ce que l'Église nous a inculqué.

Il me faut maintenant souligner encore une chose relativement à la voie du Service et du Don. C'est une chose de première importance car elle nous ramène à l'essentiel, puisqu'au sens de l'Unité.

Bien assimilée par l'âme, cette voie ne sous-entend pas qu'il y ait à trancher entre la force de l'action concrète et celle du couple prière-méditation.

Rendre sacré une action ou un service signifie les accomplir "en conscience", autrement dit en faisant en sorte que l'attitude intérieure de la prière ou de la méditation les imprègne.

Lorsque l'on a intégré le principe de cet énoncé, on s'aperçoit alors aisément qu'il peut s'étendre et s'appliquer à *tout* dans notre vie. En effet, on se rend compte que l'esprit du don peut et doit imprégner chacun de nos actes quotidiens parce que ceux-ci sont les instruments nécessaires à notre apprentissage et non pas des obstacles ou des punitions élaborés par quelque force supérieure à nous.

Ainsi, préparer le curry avec l'état de conscience du Maître indien de mon exemple ne peut se dissocier en termes d'énergie du fait de prier ou de méditer. Ce n'est pas tant la nature du geste qui compte que l'intention et l'onde de paix et d'amour qui s'en dégagent.

Lorsqu'un acte est orienté puis sacralisé par l'énergie du cœur-conscient de son auteur, il se fait porteur de Lu-

mière et unificateur. Les notions d'extériorité et d'intériorité s'épousent alors en lui.

Notre défi à nous ne serait-il donc pas d'apprendre à préparer en conscience un bon potage, de savoir passer le balai sur le sol sans maugréer et enfin d'accomplir toutes nos tâches matérielles et professionnelles de la même manière ?

Sacraliser tous nos actes en y laissant l'empreinte de notre cœur à chaque instant est l'un des grands paris que notre âme incarnée se doit de relever en ce monde. Ceci est une plus grande vérité qu'il n'y paraît.

Exercice n° 11 : *Le calendrier essénien de la métamorphose*

Dans le cadre de cette volonté de transformation qui nous a jusqu'ici poussés à cheminer ensemble au fil de ces pages, il m'a semblé constructif de vous communiquer maintenant une sorte de programme de réforme intérieure.

C'est un véritable "calendrier de récurage" de la personnalité basé essentiellement sur le besoin de vérité, de lucidité envers soi-même.

Pratiqué de façon régulière, il invite chacun à devenir responsable et cohérent dans sa démarche spirituelle. Le terme "récurage" ne doit ici ni rebuter ni faire peur car la nature de l'enseignement pratique qu'il propose à l'être se veut douce, non accusatrice et donc non culpabilisante. Cela ne l'empêche pas d'être exigeante et efficace parce qu'en prise directe avec notre vie quotidienne.

Ce calendrier de métamorphose n'est pas récent puisqu'il était déjà proposé aux étudiants du monastère essénien du Krmel voilà deux millénaires. Les Annales akashiques m'ont permis de le tirer de l'oubli. Je me suis simplement autorisé à moderniser la formulation de certains éléments de son contenu.

Sa mise en pratique est extrêmement aisée puisqu'elle propose un petit exercice associé à chaque jour de la semaine, en fonction de l'énergie de base de celui-ci.

Comme pour tous les programmes de transformation personnelle, c'est la constance dans son application qui demeure garante de son efficacité. S'il constitue une "corvée", il est bien sûr inutile de l'entreprendre. Ce que l'âme n'accomplit pas avec joie ou tout au moins avec plaisir et espoir ne la fait que bien peu grandir.

Dans le cas présent, cinq minutes par jour suffiront déjà à amorcer un beau processus de nettoyage intérieur. Le travail commencera un lundi soir pour se terminer un dimanche soir et cela pendant autant de semaines qu'on le sentira nécessaire et qu'on y éprouvera des bienfaits. Il est évidemment important de s'isoler pour chaque pratique.

*1) **Lundi** (en association avec les énergies de la Lune)*

L'exercice consiste à vous demander intérieurement : « Aujourd'hui et ces jours derniers, quelles ont été les émotions qui m'ont éventuellement atteint et déstabilisé ? »

Vous serez très honnête avec vous-même en ne vous accusant surtout de rien. Votre but sera simplement de vous observer pour constater et identifier ce qui vous a touché ou blessé.

Durant cet exercice introspectif, vous aurez soin de tenir entre vos mains une petite coupe d'eau, idéalement additionnée d'eau de rose ou d'essence de rose.

Cette eau absorbera les résidus énergétiques des émotions perturbatrices dont vous allez faire le tour.

2) **Mardi** (*en association avec les énergies de Mars*)

Votre question sera : « Aujourd'hui ou ces jours-ci, ai-je eu des gestes regrettables ou commis des actes que je sais être néfastes ? Qu'est-ce que je ne suis donc pas parvenu à maîtriser en moi ? »

Soyez vrai et répondez-vous franchement sans vous accuser de quoi que ce soit car vous êtes là pour apprendre.

Tandis que vous engagerez ce dialogue avec vous-même, vous tiendrez entre vos mains un petit récipient rempli de terre ou de sable. Son contenu absorbera les résidus toxiques des énergies éthériques et mentales qui stagnaient encore dans votre aura.

Après l'exercice, vous le rendrez respectueusement à la terre qui saura en digérer les impuretés.

3) **Mercredi** (*en association avec les énergies de Mercure*)

Vous vous poserez la question suivante : « Aujourd'hui ou ces jours passés, par mon attitude ou mes paroles qu'est-ce que je suis parvenu à communiquer ou encore à faire se dégager de moi ? Ai-je été formé ou ai-je donné ? »

Durant tout ce temps, vous aurez tenu une chandelle allumée dans vos mains. Une fois votre exercice terminé, vous aurez soin d'éteindre rapidement la flamme entre deux de vos doigts. Vous éviterez donc de souffler sur elle afin de ne pas éparpiller les présences subtiles qui l'habitent avec un air éventuellement chargé de déchets prâniques.

4) **Jeudi** (*en association avec les énergies de Jupiter*)

Votre interrogation sera celle-ci : « Aujourd'hui ou ces jours derniers, ai-je réussi à prendre une initiative constructive ou ai-je aidé quelqu'un dans ce sens ? Si oui – ou non – pour quelle *vraie* raison ? » Encore une fois, pas de tricherie. Quelle zone de votre être a été nourrie ou, au

contraire, est restée insatisfaite, voir frustrée ou même jalouse ?

Tout en menant avec vous-même ce dialogue intérieur, vous aurez placé vos mains ouvertes, paumes vers le haut, un peu en avant de vous, comme les plateaux d'une balance...

De quel côté le plateau est-il le plus lourd ? Du côté du cœur, le gauche, ou de celui du calcul, le droit ?

Vous terminerez votre introspection en plaçant votre conscience au centre de votre poitrine et – après avoir longuement inspiré – en "expirant" par cette zone.

5) **Vendredi** (*en association avec les énergies de Vénus*)

Votre pratique se centrera autour de cette question : « Aujourd'hui ou ces jours passés, ai-je su démontrer de l'amour ou de l'amitié ? Si oui, était-ce spontané et vrai ? Si non, qu'est-ce qui m'en a empêché ? »

Une fois de plus, qu'il n'y ait pas de demi-mesure à votre sincérité. Vous êtes là pour y voir clair, pas pour vous mentir.

Durant cet exercice, vous aurez croisé vos bras sur votre poitrine, le droit sur le gauche. Lorsque vous les laisserez enfin s'ouvrir, vous aurez à l'esprit l'image d'une personne ou d'un groupe de personnes envers laquelle ou lesquelles vous vous promettez de manifester, sans attendre, amour ou amitié.

6) **Samedi** (*en association avec les énergies de Saturne*)

Ce sera le moment de passer votre semaine en revue. Votre questionnement portera sur l'ensemble de vos actions, de vos émotions et de vos pensées : « Ai-je été maître de mes actes, des pensées qui m'ont traversé et des émotions que j'ai éprouvées tout au long de cette semaine ? Dans quel domaine ai-je été le plus déstabilisable ? De quoi suis-je, par contre, le plus satisfait ? »

Vous prendrez une feuille de papier et, pour chacun des trois domaines cités, en un seul mot, vous résumerez le manquement ou la satisfaction qui ont marqué votre semaine.

En conscience, vous plierez ensuite votre feuille en quatre pour y imprimer le signe archétypal et transformateur de la croix universelle puis vous la brûlerez, toujours en conscience, en demandant la manifestation du Divin en vous.

Autrefois l'écriture se faisait sur le sable ; elle était finalement effacée avec la main tandis qu'une prière était récitée.

7) *Dimanche* (en association avec les énergies du Soleil)

Il vous appartiendra de construire deux petites prières personnelles.

La première sera une prière de remerciement à la Présence divine pour tout ce que la semaine écoulée vous aura permis d'expérimenter et d'apprendre, en agréable comme en difficile.

La seconde sera adressée au meilleur de votre être, à cet espace de conscience que vous savez beau et vrai en vous et qui vous représente réellement. Il s'agit de votre conscience supérieure. Vous lui demanderez d'orienter votre nouvelle semaine en fonction de ce que vous savez qui doit être amélioré.

C'est de votre spontanéité à contacter le Soleil de votre être par ces deux "adresses" intérieures que dépendra le succès de cette septième pratique. Pas besoin de "talent" particulier pour générer ces deux petites prières. L'élan de votre cœur y suffira.

Dans sa conception, fort simple, un tel calendrier peut je n'en doute pas, sembler puéril aux yeux de certains.

Si on le considère du point de vue intellectuel, on est en effet en droit de se demander quel rapport direct peut bien exister entre un "jeu d'analyse introspective" et la recherche de l'état d'Unité en soi.

Pour pouvoir en établir le lien, il faut comprendre que la série d'exercices qui constitue ce calendrier agit à la façon d'un filtre ou d'un tamis.

Nous sommes des êtres multidimensionnels et, de ce fait, "multicouches" dans notre expression incarnée.

Chaque exercice tient compte de cette réalité fondamentale ; il a donc été conçu pour passer au crible et nettoyer les "espaces vibratoires" que sont les strates de notre âme et de notre personnalité. Ce sont ces espaces que traduit notre aura sous la forme de manifestations lumineuses et colorées.

En nous donnant le moyen de nettoyer notre rayonnement subtil et – a fortiori – les corps subtils qui sont à son origine, les Esséniens envisageaient la modification de notre rapport aux autres et au monde. L'expression d'une autre perception de nous même devait alors, selon eux, éclore rapidement.

En recherchant une fluidité de contact avec le monde par la transparence et la propreté de l'aura, ils visaient la mise en évidence puis l'ouverture de la "Porte de compassion" dans le cœur humain.

Pour eux, cela représentait le début d'un véritable retour à Soi, autrement dit – et pour reprendre leurs termes – le contact avec "la Présence d'Éternité" en soi.

Une autre façon d'évoquer l'état d'Advaita...

Le songe d'une nuit de printemps

Laissez-moi maintenant vous conter un songe. Il date d'il y a déjà quelques années mais sa force a été telle qu'elle imprimera à jamais ma mémoire d'une façon ex-

trêment fidèle. Je dis bien un songe et non pas un rêve... car le songe se vit sur ce pont énergétique qui unit les rives de l'esprit et celles de l'âme. Il est peuplé de Présences archétypales, de Principes qui s'avèrent toujours porteurs d'une ou plusieurs informations d'origine divine.

En l'occurrence, le songe dont je m'apprête à vous faire part ici a marqué de manière indélébile mon approche et ma compréhension de cet ineffable sentiment d'Unité dont nous portons tous en nous la nostalgie, même à notre insu.

Je vivais alors seul dans une maison de bois depuis d'assez nombreux mois quelque part au cœur d'une forêt du Québec. Une image idyllique pour certains... mais aussi des circonstances obligeant à une constante confrontation à soi-même... beaucoup plus exigeante qu'un calendrier es-sénien de métamorphose.

Tout s'est passé par une nuit de printemps...

Je me suis d'abord vu me lever et descendre d'un pas mesuré l'étroit escalier de bois menant au rez-de-chaussée de mon habitation. L'obscurité totale aurait dû régner partout mais ce n'était pas le cas. La pièce principale où débouchait l'escalier baignait dans une lumière limpide. Par ses deux immenses baies vitrées j'ai aperçu la forêt à vingt mètres de moi, également inondée d'un soleil peu ordinaire.

Sans attendre et comme si je savais ce qui allait arriver, je me suis dirigé vers l'une d'elles en laissant mon regard se promener entre les troncs de ses arbres.

Le plein été y régnait assurément... Les dernières bandes de neige que j'y avais encore vues quelques heures auparavant avaient disparu et à leur place d'énormes fougères s'épalaient partout sous les frondaisons.

C'est alors que j'ai vu bouger quelque chose parmi les érables, les bouleaux et les pins. Des formes animales... Il y avait des formes animales qui surgissaient de partout !

Elles montaient des profondeurs de la forêt. Elles avançaient d'un même pas et convergeaient, me semblait-il, vers mon chalet.

Je n'ai pas éprouvé de peur... Je me souviens avoir même été très heureux de ce qui se passait là, intimement persuadé que quelque chose de beau et de grand allait se produire.

Très vite, ce qui n'avait été jusque là que formes animales est sorti de dessous les arbres... J'ai alors commencé par distinguer un grand ours brun, un loup, un orignal, un coyote, un lynx, un dindon sauvage, une marmotte, un chevreuil, une myriade de lapins et puis... et puis ce furent tous les animaux de la Création ou presque qui émergèrent de la forêt. Il y avait même des lions et des tigres ! C'était l'ours qui paraissait être à leur tête, comme s'il leur imprimait une seule et unique volonté, comme s'il canalisait une Force le dépassant lui-même.

Tous, innombrables derrière lui, ont alors commencé à entamer une ronde autour de mon habitation. C'était une marche lente et solennelle... divinement animale, ai-je envie de dire... et si magique que je n'ai plus eu conscience des baies vitrées et des murs de bois qui m'en séparaient. Leurs frontières disparurent, gommées en quelque sorte par l'expansion qui était imprimée à ma conscience. Je me suis ainsi retrouvé sur l'herbe, au centre d'une majestueuse ronde animale...

Aucun questionnement en mon âme, aucune appréhension. Je vivais dans un bonheur total, un ineffable bonheur que je n'avais pas vu venir tant il s'était emparé de tout mon être avec soudaineté.

Sa vague n'agissait pas simplement sur l'état de ma conscience ; j'avais la perception qu'elle me pénétrait viscéralement, même si je vivais sans nul doute cela dans le corps de mon âme. Je me souviens avoir cru un instant que tout allait cesser brusquement comme sous l'effet d'un trop

plein de lumière. Cependant, le plus extraordinaire restait à venir...

Avec la tranquille puissance d'un Maître, l'ours s'est alors détaché de la ronde et s'est dirigé vers moi jusqu'à ce que je sente son souffle.

Que s'est-il passé ensuite ? Les mots exacts ne me viendront sans doute jamais pour l'exprimer...

Il m'a semblé que cet ours m'absorbait, à moins que ce ne soit le contraire et qu'à sa suite tous les animaux présents s'infiltraient également en moi.

J'ai en mémoire des instants troublants et délicieux ; ils étaient en même temps sérénité et explosion. Quelles expressions pourront jamais traduire la vérité essentielle d'un tel mariage ?

Je me suis senti animal tout autant qu'humain et, par là-même, plus humain que ce que j'avais sans doute jamais éprouvé de l'humain. Quelle force et quelle joie !

Mais cela ne s'est pas non plus arrêté là... Cela ne *pouvait* pas s'arrêter là parce qu'on aurait dit qu'un portail s'était grand ouvert dans ma poitrine et que tous les vents de la Vie s'y engouffraient.

Derrière l'Âme animale, c'est l'Âme des cent mille végétaux de la forêt qui m'a alors pénétré. J'ai partagé sa conscience, sa façon de respirer, de tout imbiber, de tout nourrir, de la plus petite de ses feuilles jusqu'au sommet de ses arbres, jusqu'à ses clairières, ses vallons, ses ruisseaux et ses lacs.

L'Union était totale et elle avait la douceur d'un cyclone de Lumière. Que dire de plus ? Il n'existait pas la moindre différence entre "mon état" et "l'état de Tout". Je n'avais plus de corps ni d'âme "à moi" car j'étais *en* Tout. Même mes pensées n'étaient plus "à moi". D'ailleurs, était-ce bien des pensées ce qui circulait "en moi" ? Je ne le crois pas, *cela* se tenait au-delà de la pensée.

Puis, lentement, tel un plongeur qui se laisse remonter à la surface d'un lac, je suis revenu à ma réalité engourdie. J'ai eu l'impression que "quelqu'un avait éteint la lumière" et je me suis réveillé en douceur entre les draps de mon lit. Il faisait évidemment nuit noire et, à l'extérieur, le vent faisait craquer la structure de bois de ma maison.

Pendant plusieurs jours, on le comprendra aisément, je n'ai pu me défaire de la présence imprégnante de ce songe. Sans douleur, du réveil au coucher, mes yeux ne pouvaient contenir un écoulement de larmes presque continu.

Étrangement, bien qu'il ne fût pas apparu dans mon songe, c'est l'être humain dans sa globalité qui est alors tranquillement venu se placer au centre de ma conscience.

Un inexprimable sentiment de fraternité et de compassion envers notre espèce s'est installé en moi. Chaque homme, chaque femme s'est mis à m'apparaître comme la simple cellule d'un immense corps, d'une gigantesque réalité à laquelle j'appartenais, moi aussi.

Durant des jours entiers, j'ai ainsi visité et vécu *le* sentiment de Fusion. Il m'était impossible d'analyser quoi que ce soit ni de prendre la moindre note. Je ne pouvais que vivre ce qui s'imposait, ce qui m'emportait.

Il ne pouvait plus y avoir *ce* qui me faisait souffrir ou *ce* qui me soutenait. Il y avait... une sorte de Parfum sacré qui venait de m'être offert et qu'il ne me faudrait jamais, jamais oublier... mais toujours chercher à ressusciter tel un trait d'union entre tout et Tout.

L'absolue compassion pour tout ce qui est m'est alors clairement apparu comme étant la clef de l'Unité...

L'obstacle, le seul véritable obstacle à franchir c'était sans nul doute l'amnésie. Oui, c'était bien elle, l'amnésie de notre origine, celle de notre identité première qui engendrait les mille pièges par lesquels nous entrons régulièrement en souffrance...

La force de l'expérimentation

Aujourd'hui plus que jamais, fort de cette expérience et d'une quantité d'autres, je suis intimement convaincu que la découverte de la Paix du Cœur puis du sentiment d'Union *avec tout* ne tient pas dans le fait de *croire* en une Force supérieure, quel que soit le nom que l'on donne à Celle-ci. Croire est incontestablement beau et respectable mais il est indéniable que l'on peut toujours changer de croyance et donner un autre visage à notre foi au rythme des événements de notre vie sans pour autant trouver la cohérence de la Sérénité et de la Joie.

En fait, ce ne sont ni la croyance ni une certaine accumulation de données qui nous feront nous découvrir dans la vérité de notre essence. Seule l'expérimentation du Divin en nous ainsi que Sa Présence *en tout* sont profondément et définitivement libératrices.

Goûter à un tel vécu, croyez-le bien, n'est pas réservé à quelques personnes privilégiées. Ce n'est pas affaire d'exception ni de chance. C'est une question de simplicité et de détermination dans l'audace de vivre.

La vie, la vraie vie n'est pas à réciter mais à inventer à chaque instant, telle que nous la portons dans notre cœur.

Les Gnostiques avaient parfaitement compris cette notion d'expérimentation du Divin, eux qui avaient mis au point une foule d'exercices d'une nature analogue à ceux que vous trouvez dans cet ouvrage.

Pour bouger, il faut s'en donner les moyens et s'y tenir. Il faut aussi se centrer sur la Lumière plutôt que sur l'ombre projetée par celle-ci... car la Présence du Divin à

laquelle je vous invite du fond du cœur ne sous-entend pas celle du Malin. Le Divin que nous portons tous en nous se situe en effet au-delà des masques figés du Bien et du Mal.

Il est un Souffle qui emporte tout et dont il convient de s'emplir en se vidant de tous les conditionnements.

Nous sommes tellement plus que notre corps et que nos pensées ! Nous sommes aussi tellement plus que notre âme !

Le Vœu des vœux

Pour faire un pas de plus dans cette direction et vous entraîner davantage encore vers cet état idéal d'Unité qui est le fruit de notre si long pèlerinage dans le Temps, je vous entraînerai une fois encore vers l'Est.

Il existe en effet dans la Tradition bouddhiste un vœu bien particulier susceptible de nous fortifier en nous faisant nous engager profondément sur la voie-clef de la Compassion. Il s'agit par ailleurs d'un vœu qui a été formulé, un jour ou l'autre de leur histoire, par tous les Sages et Maîtres de toutes les cultures. On l'appelle classiquement *le Vœu de Boddhisatva*.

Pour ceux qui ignoreraient son existence voici ce qu'il signifie : Il consiste – en toute conscience et connaissance de cause – à formuler le vœu de revenir en ce monde jusqu'à ce que le dernier de ses habitants ait atteint un état de conscience supérieur lui ouvrant ainsi les portes de sa Libération.

C'est évidemment un vœu lourd de conséquences puisque celui qui le prononce s'engage sans relâche ni limite de temps à aider toute forme de vie appartenant à la même "sphère" que lui à "ascensionner".

Envers qui s'engagent ceux qui expriment un tel vœu ? Envers le Divin, c'est-à-dire envers eux-même ou plutôt

envers leur propre essence. Il s'agit donc d'un engagement pris de soi à Soi et qui, dès lors, mène du cœur au Cœur.

Il n'est sanctionné par aucune autorité. Il ne fait que renvoyer à lui-même celui qui le formule. En même temps qu'il témoigne d'une volonté de Don absolu envers toute forme de vie, il dote en profondeur l'être qui le prononce d'une véritable colonne vertébrale dans sa volonté d'avancement. En d'autres termes, il offre une extraordinaire force à celui qui s'engage à Servir la sublimation de tout ce qui est. Il est bien d'en être conscient.

Ce vœu est en quelque sorte le miroir de cette célèbre parole qui affirme : « Aide-toi et le Ciel t'aidera » puisqu'il nous annonce : « Aide la vie et la Vie t'aidera ».

Si on réfléchit tant soit peu à la portée de ces deux énoncés, on en déduit aussitôt qu'une fois encore tout ne fait qu'Un car, quelle que soit la façon dont on aborde la loi du Vivant, c'est le même But ultime qui en émerge.

Le Christ universel est à susciter en soi avant de pouvoir être ressuscité dans notre monde.

En ce qui me concerne, et bien que cela puisse sembler quelque peu prosaïque, je considère le vœu de Boddhisatva comme un véritable "engrais spirituel".

Pourquoi cela ? Parce qu'il place l'être profond de celui qui le prononce sur un chemin de droiture, de volonté et évidemment d'amour dont la longévité annoncée est garante de son intensité et de sa puissance. Il signe en quelque sorte l'entrée délibérée de la conscience à l'École universelle de la Vie.

Les Orientaux proposent, bien sûr, une cérémonie pour une telle prise de vœu. C'est aisément compréhensible car tout cérémonial vécu avec solennité laisse un impact au niveau de l'être. Un vœu sincère s'imprimera donc sur

l'âme tel un sceau qui rappellera régulièrement à celle-ci sa direction idéale.

Au demeurant, rien n'empêche cependant chacun de nous – en dehors de toute Tradition – de formuler à sa façon et selon son cœur son propre vœu de Boddhisatva.

"Le meilleur de l'humain n'est la propriété d'aucune foi. Il témoigne de l'Espace infini du Divin."

Ces paroles me furent offertes il y a peu de temps par Babaji. En les prononçant, Celui-ci tenait à souligner à quel point chacun de nous a la capacité et le droit inné de sacrifier des lieux et des moments pour y accomplir une tâche visant à son rapprochement puis à son union avec le Divin. C'était sa façon de me rappeler notre droit naturel à une véritable prêtrise spontanée.

Par essence, il nous appartient ainsi d'être des points de rencontre, des traducteurs de l'Onde divine, là où nous nous tenons. C'est du moins notre destination, notre fonction.

Au-delà des exercices : *La prise de vœu selon Babaji*

À l'intention de celles et de ceux qui se sentiraient appelés par la voie de service et de croissance du Boddhisatva, voici le schéma du cérémonial qui m'a été remis par Babaji.

Je précise qu'il n'est pas à considérer comme un schéma figé. Il n'est d'aucune Tradition si ce n'est de celle du plus profond de l'âme humaine. En ce sens, chacun peut donc l'adapter à sa propre sensibilité en ayant soin, toutefois, d'en conserver la simplicité et donc la clarté d'intention.

1) Avant toute chose, il sera souhaitable d'observer une diète à base de fruits durant une période de vingt-quatre heures. Celle-ci aura pour but de clarifier la pensée et d'alléger le corps sans causer de désagrément.

2) Au début de cette période, on décidera de l'heure précise envisagée pour la cérémonie de prononciation du vœu. Le fait de projeter un rendez-vous exact permet de sacraliser l'intention dans l'Invisible et fait vivre à un autre rythme.

3) Durant cette période préparatoire de vingt-quatre heures, on aura soin de préparer et de consacrer ainsi le lieu où se déroulera le rituel. Un petit autel y sera créé ; c'est face à lui que la prise de vœu sera prononcée.

On y disposera un symbole représentant notre idéal spirituel personnel, par exemple celui de notre Tradition-racine, si nous en avons une, ou encore celui qui nous "parle" le plus.

On y placera également une fleur fraîche, une coupe d'eau, un peu de terre, une bougie allumée et on y fera brûler un peu d'encens.

4) Lorsque l'heure du cérémonial approchera, on prendra évidemment soin de ne pas être dérangé et on rejoindra notre autel pour se placer face à lui dans la position qui nous convient mais toujours avec la colonne vertébrale la plus verticale possible.

Ce sera alors le temps d'entamer une introspection. Que faisons-nous là vraiment ? Notre cœur est-il présent ? Il sera essentiel de faire preuve de lucidité dans notre intention. Ce sera l'occasion de nous clarifier.

5) Nous entrerons ensuite dans une réelle et profonde méditation en essayant de faire le vide dans notre mental et

en nous centrant, pour cela, sur l'espace de notre cœur. Nous y appellerons librement, sans tension, la Présence de l'Onde divine.

6) Nous sentirons alors venir le juste moment pour prononcer en toute conscience cette prière ou cette adresse à l'Absolue Lumière :

« Cœur de mon cœur, Souffle du Divin en mon centre, Mémoire du Présent éternel, en cet instant sacré, reçois ma demande.

Aide-moi à trouver la force d'être le souverain de mon âme et le serviteur de la Vie.

Aide-moi à œuvrer sans relâche afin que l'Amour jaille sous chacun de mes pas, derrière chacun de mes gestes, dans chacune de mes paroles et au creux de chacune de mes pensées.

Que mon souffle soutienne ainsi à jamais le souffle de tout être vivant.

Que mes mains soulagent, que mon regard éclaire, que mes mots instruisent tout ce qui est.

Que le Soleil d'Éternité recueille en cet instant l'élan de mon âme.

Cœur de mon cœur, je fais le vœu solennel de servir à jamais la Présence du Vivant sous tous les cieux de ce monde.

Accepte mon offrande. »

7) Chacun pourra alors laisser parler intérieurement son cœur et compléter librement son propre vœu de service.

8) La cérémonie se terminera enfin par l'invitation en soi d'un long et profond silence. Celui-ci agira sur l'âme tel un sceau.

Comme on le voit, ce rituel qui est a priori conçu pour se vivre seul mais qui peut également être mis en œuvre en petit groupe est loin d'être anodin puisqu'il projette l'âme au cœur d'une mission aussi exigeante que belle à travers ce que nous appelons le Temps.

Celui qui prononce le vœu de Bodhisatva s'engage en fait à prendre un flambeau et à ne pas le lâcher. Il affirme sa volonté de se passer à lui-même une sorte de relais lumineux de vie en vie afin de participer à la Libération collective de toutes les formes de l'être.

Peut-on concevoir plus bel engagement et nourrir de façon plus constructive le grand moteur de la Vie ?

D'où l'importance de bien le méditer et de ne pas le prendre à la légère... même s'il peut contribuer à "donner des ailes".

Un seul corps, une seule âme...

Ce vœu me semble d'autant plus important et significatif qu'il nous incite à nous pencher sur le lien extrêmement étroit qui existe entre chacun de nous et la totalité de ce qui est, sans limite de distance ni de temps. En ce sens, il clame la nécessité d'union et de fusion de tous les éléments de ce que l'on appelle globalement la Création... et même bien au-delà de ce que nous comprenons de celle-ci.

La prise de conscience de ce qu'il signifie en profondeur débouche inévitablement sur la perception de l'absurdité de tous nos réflexes égocentriques.

Nous cessons alors d'être le centre de nos préoccupations, nous ne travaillons plus à "notre petit avancement personnel", à notre Réalisation divine, mais à l'Illumination de toutes les formes de vie.

Ces dernières sont ainsi perçues non seulement comme étant de même nature fondamentale que nous, mais comme faisant partie intégrante de la Présence divine immanente.

Il n'existe dès lors plus de frontière entre, par exemple, un cristal de roche et nous, une fleur de jasmin et nous ou encore une simple abeille ou un chat et nous... Par ailleurs, *qui* est ce "nous" en question ?

Cela peut paraître excessif aux yeux des Occidentaux que nous sommes, éduqués à tout diviser et classifier en même temps que de se placer au sommet de la pyramide de la vie mais c'est pourtant à cet état de conscience, de pacification et de joie que cette démarche conduit. C'est aussi ce qui est à la base de l'état de Réalisation de tous les Maîtres ascensionnés. D'où la nécessité absolue d'apprendre à penser le phénomène de la Vie, de l'Énergie, de la Conscience de façon globale et non plus fragmentaire.

Certains sages ont affirmé qu'une feuille ne se détache pas d'un arbre sans que l'ordre de l'univers en soit modifié. Il n'y a rien de plus vrai.

Tous ceux d'entre nous qui ont déjà eu le bonheur de vivre des expériences transcendantales – et soyons certains que nous y sommes tous invités – savent et connaissent du dedans le "fait" que tout ce qui est appartient non seulement à la même famille mais se résume à une seule et unique Réalité.

Si cela ne se prouve pas, cela s'éprouve !

Ultimement, nous participons d'un seul et même corps, d'une seule et même âme et sommes en marche vers un seul et même Esprit.

J'ai bien conscience que cet état de fait et d'être ne peut s'intégrer que très progressivement. Il ne suffit hélas pas de l'énoncer et d'en accepter intellectuellement le postulat pour le faire sien et le vivre.

Il y a toutefois dans l'histoire de l'Évolution des moments privilégiés où la possibilité de faire de véritables

"sauts quantiques" est offerte. Je suis persuadé que nous vivons présentement l'un de ceux-ci.

Il me paraît clair qu'à tous les niveaux notre humanité est invitée à se décloisonner mentalement et, par voie de conséquence, "cardiaquement". Pourquoi cela ? Parce que la voie du cœur est celle de la véritable Intelligence en expansion.

La haine, la violence, la méchanceté, l'égoïsme, l'égo-centrisme, la cupidité, l'orgueil, la jalousie et tout ce qui rétrécit la microsphère de la personnalité incarnée, tout cela est la résultante d'un manque d'Intelligence, d'un état primaire de l'être qui ne parvient pas à s'extraire de l'épuisante ronde de la dualité.

Notre défi, aujourd'hui, est individuel et collectif. Il s'adresse aux particules tant subtiles que denses dont nous sommes faits, aux cellules du Corps Divin que chacun de nous représente et à notre conscience collective en marche vers ce qu'il est possible de nommer le Grand Tout d'Énergie d'Amour.

En ce début d'ère nouvelle, saurons-nous être des bou-teurs de Paix, des unificateurs plutôt que des disperseurs ? La réponse est propre à chacun. Elle se décide dans le creuset du cœur.

Le signe secret

Pour ma part, voici un petit "signe" de plus que je peux partager avec vous avant de vous laisser à toutes ces réflexions et à ces invitations à la pratique de l'Éveil.

Il s'agit d'une sorte de secret qui m'a été confié par le Christ Lui-même en la personne de Jésus. Il est d'autant plus efficace qu'il est simple et spontané.

Il consiste, dans quelque situation que ce soit, à appeler le silence au fond de soi et à diriger nos pensées vers un être. Ce peut être tout naturellement un être humain dans la

détresse et que l'on souhaite aider... mais ce peut être aussi un animal souffrant ou mort sur le bord d'une route. Peu importe...

Ce qui compte, c'est de lui envoyer la plus belle Onde d'Amour dont nous sommes capable tout en l'imaginant nimbé de Lumière.

Apparemment, il n'y a là rien de bien extraordinaire mais... à un moment donné, avec un peu de pratique, si nous ne "relâchons" pas notre appel et notre vision, *un petit frisson parcourra soudainement notre dos* à partir de son centre, c'est-à-dire de notre chakra cardiaque.

Ce signe sera la marque de la réelle dilatation de notre "canal de compassion" ; il sera le témoin de la justesse de l'Onde que nous aurons émise et la marque de la réponse du Divin en nous.

C'est presque enfantin voyez-vous... mais il faut demander, s'appliquer à être vrai... et faire confiance.

Sans le doute, de véritables "miracles" peuvent ainsi s'accomplir, unissant "intérieur" et "extérieur" en une seule et même réalité.

Pour conclure ces pages en grande partie témoins de mon propre voyage intérieur et pour demeurer dans le Courant réconciliateur du Christ universel, il me semble à propos de retranscrire enfin ici les paroles d'une prière que le Maître Jeshua a enseignée à son disciple Jean.

Il m'a été donné de retrouver celle-ci il y a relativement peu de temps par le biais des Annales akashiques.

C'est évidemment une pure prière du cœur. Elle n'appelle à aucun dogme. Elle nous relie simplement à notre Origine.

Si elle s'adresse cependant à notre Père Universel, c'est en raison du contexte de l'époque où elle fut composée. Il va de soi que le Père vers lequel elle se tourne est le Père-

Mère absolu, Source de Tout. C'est l'Éternelle Vie, le Divin qui attend son heure *en* nous.

Le Maître Jeshua serait sans doute d'avis que nous puissions aujourd'hui le remplacer par le nom qui nous convient. Ce n'est qu'un détail.

Au-delà de ces considérations, c'est une prière rare car elle ne demande rien mais remercie pour tout.

Je vous souhaite de la faire vôtre...

La prière de gratitude

Mon Père, je Te remercie pour le don de la vue.

Permets-moi d'en être digne et de voir derrière ce qu'il y a à regarder.

Mon Père, je Te remercie pour le don de l'ouïe.

Permets-moi d'en user afin d'entendre Ta Voix cachée derrière tout ce qui est dit.

Mon Père, je Te remercie pour le don de la parole.

Permets-moi de la faire vivre afin de chanter Ta Présence en toute chose.

Mon Père, je Te remercie pour le don du toucher.

Permets-moi de toujours reconnaître la chaleur de Ta Vie au cœur de tout ce qui palpite ou semble dormir.

Mon Père, je Te remercie pour le don qui me fait recueillir les cent mille parfums de ce monde.

*Permets-moi de me souvenir de Ton Essence à chaque inspi-
rer de ma poitrine et de mon âme.*

Mon Père, je Te remercie pour toutes ces forces dont Tu m'as comblé.

Que, par elles, mes pas sachent vers où se diriger et que jamais mon cœur n'oublie la direction que tu as inscrite en lui.

Consolide ma volonté afin qu'il soit dit que jamais la Flamme ne vacille en moi.

Mon Père, je Te remercie pour les obstacles que tu fais miens car je sais que Ta Volonté est que mon œil unisse chaque chose, que mon oreille n'entende que Ton Souffle, que mes lèvres ne prononcent que ce qui est juste, que ma main ne tisse que la vie et que mes narines ne distinguent que Ton Parfum au cœur de ce monde.

Mon Père, je Te remercie pour Ton Exigence afin que, sans cesse, Tu me rappelles de ne prendre qu'une équitable mesure de ce qui s'offre à moi et d'avoir la lucidité de toujours y trouver du bonheur.



Table des matières

Découvrir l'alphabet d'une autre façon d'être :	7
--	----------

Chapitre I : L'anatomie du Divin

<i>Une évidente Présence.....</i>	<i>11</i>
Divin ou Dieu ?	13
À la recherche du mode d'emploi de la vie	15
La nuit de Bénarès.....	17
Mille univers en nous	19
Une question d'engagement et de méthode	23
Avant la pratique, quelques conseils	
1) <i>La visualisation.....</i>	<i>24</i>
2) <i>La respiration</i>	<i>26</i>
Exercice n° 1 : <i>Le corps cosmique</i>	<i>27</i>
Phase 1.....	27
Phase 2.....	28
Phase 3.....	28
Phase 4.....	29
La carte d'identité de la Lumière	29
Boire l'Omniprésence	32
Découvrir la partition à interpréter.....	34
Le choix de l'Abandon.....	36
Exercice n° 2 : <i>La coupe de Francesco</i>	<i>37</i>

Chapitre II : Une exploration de l'égo

<i>La prison et ses barreaux.....</i>	<i>41</i>
De l'âme à l'égo	44
L'espace d'une vapeur : <i>la Matière ascensionnelle</i>	<i>47</i>
L'intention de lucidité	48
Exercice n° 3 : <i>Le jeu de la Transparence.....</i>	<i>49</i>
<i>Défauts et faiblesses, qualités et potentiels.....</i>	<i>50</i>
Le principe des défis	54

<i>La jalousie</i>	54
<i>La rancune</i>	55
<i>La critique</i>	55
<i>En résumé</i>	56
Une question révélatrice	57
De la confrontation au dépassement	59
Exercice n° 4 : <i>les "pourquoi" de Jeshua</i>	61
Le pourquoi des pourquoi : <i>la maturation des réponses</i>	63
Le piège aux souvenirs	64
Des souvenirs de l'égo à la Mémoire de l'âme	67
Exercice n° 5 : <i>La pratique christique des deux roses</i>	68

Chapitre III : De soi à Soi

<i>Élargir le chemin</i>	71
En quête d'une piste d'envol	72
Qu'est-ce que le Soi ?	73
Face au Maître Morya	74
Le mauvais cholestérol de l'âme	77
Notre impolluable essence	78
La naissance des masques	80
Exercice n° 6 : <i>La pratique du Joyau</i>	81
Comprendre la pratique afin qu'elle nous imprègne	83
La crainte de l'esprit	85
L'inconfort de la métamorphose	88
Le mirage de l'égo	90
Entre la Maya et l'Advaita... <i>Le déconditionnement</i>	91
Un enseignement de Babaji	92
Exercice n° 7 : <i>La pratique de Babaji</i>	95
Choisir la Confiance	99

Chapitre IV : De la Chute à la déculpabilisation

<i>La nécessité d'une déprogrammation</i>	101
Une chute libre ?	103
Une chute dans la Chute	106
Le droit à la rébellion	108

Exercice n° 8 : <i>Un entraînement</i>	
<i>à la déprogrammation mentale.....</i>	109
Savoir désamorcer nos mémoires cellulaires	112
Exercice n° 9 : <i>La pratique de la libération cellulaire</i> .	113
Le sens de l'Unité.....	116
Les pixels de notre vie.....	118
L'œil de l'intérieur	120
Le chantier des découragés	124
De la détermination à la détente.....	127

Chapitre V : Mythe et réalité du retour à Soi

<i>Les balises d'un chemin sinueux</i>	129
La sagesse d'un vieux mythe	129
Les avenues du Réveil.....	133
Un Maître inconnu	137
Les secousses psychologiques et spirituelles	139
Les secousses physiques	140
Swami Patience... ..	142
Quatre règles d'or.....	143
Exercice n° 10 : <i>La pratique de l'offrande du pardon</i>	
<i>et de la tendresse</i>	145
L'Avenue des Maîtres	150

Chapitre VI : Un programme pour renaître

Redéfinir la voie du Service	159
Exercice n° 11 : <i>Le calendrier essénien de la</i>	
<i>métamorphose</i>	162
Le songe d'une nuit de printemps	167
La force de l'expérimentation	172
Le Vœu des vœux.....	173
Au-delà des exercices : <i>La prise de vœu selon Babaji</i> ..	175
Un seul corps, une seule âme	178
Le signe secret.....	180
La prière de gratitude	182