Daniel Meurois-Givaudan

La Méthode du Maître

Huit exercices pour la purification des chakras

Le Passe-Monde

Daniel Meurois

La méthode du Maître

Éditions Le Passe-Monde
Québec

De Daniel Meurois, aux Éditions Le Passe-Monde

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*
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 ... *Une exploration du sentiment de culpabilité*
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
C.P. 62043 Québec (Qc) G1W 4Z2 Canada
Courrier électronique :
passe-monde@videotron.ca
info@meurois-givaudan.com
Sites Internet :
www.danielmeurois-givaudan.alchymed.com
www.meurois-givaudan.com

Photo de 1ère de couverture : François Civeyrel. Avec tous nos remerciements.
Dessin de fin d'ouvrage : Thomas Haessig.
Maquette informatique du texte : Lucie Bellemare.
© Éditions Le Passe-Monde - 2e trimestre 2009
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN : 978-2-923647-07-4
Imprimé au Canada

À tous ceux qui,
avec force, vérité et candeur
œuvrent afin que
leur Œil soit unique

Préambule

Lorsqu'il m'arrive de passer en revue les incarnations dont j'ai la possibilité de me souvenir en détails, lorsque je fais exception du lot d'épreuves, parfois très lourdes, dont elles furent chargées, demeure en moi une conviction très forte... C'est celle, bien sûr, d'avoir eu le privilège et la chance de côtoyer de nombreux Maîtres de Sagesse mais, plus particulièrement, celle d'avoir vraiment connu l'un d'entre eux ; je veux parler du Christ, en la personne de Jésus.

Jésus – le rabbi Jeshua, comme nous disions à l'époque – est incontestablement la Présence enseignante qui a le plus marqué à la fois le sol et le ciel de mon âme, ainsi que j'en ai souvent témoigné...

La Présence enseignante mais aussi l'Être humain, dois-je ajouter. Humain au sens le plus total et le plus noble du terme, c'est-à-dire finalement Divin parce que sublimement réalisé dans toutes les directions empruntées par la Vie.

Évidemment, on me dira que ce n'est pas très original lorsqu'il est question de Celui qui a marqué la conscience de myriades d'hommes et de femmes depuis deux millénaires...

Certes mais, en vérité, est-il besoin d'être original dans un tel domaine ? Il suffit qu'on en éprouve du bonheur en réalisant qu'on est en possession d'une clef. Une clef qui procure force, conviction et sérénité... Bref une vraie clef qui déverrouille le cœur pour lui permettre l'apprentissage de l'Amour.

Alors laissons de côté l'originalité pour elle-même et tournons-nous résolument vers le bonheur puisque celui-ci est le seul vrai motif du voyage de tout être à travers l'Éternité.

Le bonheur ? Le mien doit sans aucun doute une bonne part de son enracinement dans ma vie actuelle à la mémoire à laquelle j'ai accès et dont les répercussions accompagnent chacun de mes pas.

Cette mémoire, de nature akashique, je l'ai essentiellement cultivée vers la restitution, aussi fidèle que possible, des Enseignements de Celui qui, pour moi, demeure le Maître des Maîtres... Tâche démesurée et que j'estimerai toujours incomplète donc imparfaite tant son étendue me paraît infinie parmi la multitude des horizons que l'esprit humain peut espérer embrasser du regard.

Cela dit, c'est à la continuité de cette tâche que le présent ouvrage tente de s'atteler. Son but est avant tout d'apporter un nécessaire complément d'informations à une méthode de travail qui fut divulguée dans l'un de mes ouvrages qui ont précédé celui-ci. Je veux parler de "Ainsi soignaient-ils".

Depuis la parution de ce livre, nombreux sont celles et ceux qui m'ont écrit ou qui m'ont questionné afin d'en apprendre davantage sur les exercices rassemblés sous le nom global de "la méthode du Maître".

Faute de n'avoir pu leur répondre individuellement de façon satisfaisante, il m'a semblé utile et important de consacrer ici mes efforts à étoffer les données que j'avais

déjà eu pour charge de retransmettre en matière de pratique spirituelle.

Les étoffer cela signifie, à mon sens, non seulement en compléter l'aspect technique et les implications au niveau de notre réalité subtile mais aussi les replacer dans le contexte de leur époque lorsque celui-ci s'avère à lui seul significatif et formateur.

Puisse donc ce manuel porter pleinement son nom en étant mis entre toutes les mains possible car la semence qu'il renferme réclame d'être plantée...

Huit exercices pour grandir...

Les huit exercices que vous allez découvrir et approfondir dans les pages qui suivent constituent à eux seuls une importante méthode favorisant la purification puis la floraison de l'être dans sa globalité.

Ces exercices étaient enseignés par le Maître Jésus Lui-même à un petit cercle de disciples n'incluant pas nécessairement tous les apôtres dont l'Histoire officielle a gardé le nom.

Ce groupe, dont il faut savoir qu'il se composait tout autant de femmes que d'hommes, se caractérisait par la capacité de ses membres à vouloir mettre en pratique – avec régularité et profondeur – la Parole réformatrice de Celui qui les guidait.

Un tel cercle peut se concevoir aujourd'hui comme un noyau d'êtres ouverts non seulement à l'anatomie subtile du corps humain mais encore aux concepts apparemment modernes du "développement de la conscience" et donc de la "multidimensionnalité" de celle-ci.

Même si le vocabulaire utilisé à l'époque différait nécessairement de celui que nous manions aujourd'hui, les notions et les principes qu'il mettait en évidence étaient identiques à celles et à ceux que nous avons adoptés en Occident depuis quelques décennies.

Pour l'exemple, je dirais qu'on ne parlait pas de chakras mais de *roues de feu* ou de *temples* et qu'il était davantage question de *fleuves*, de *rivières* et de *ruisseaux d'argent* que de nadis...

Mais peu importent les mots... Ce qu'espère restituer la matière de ce livre, c'est ce qui se cache derrière eux : une connaissance intime du corps, de l'âme et de l'esprit humains en connexion avec l'océan de la Vie.

Avant toute autre chose, je tiens à insister sur le fait que c'est l'Onde d'Amour et de respect allant de pair avec cette connexion que je tenterai d'abord de traduire à travers la retranscription des huit exercices de la présente méthode.

En conséquence, il est important que la somme des données que ces exercices constituent soit perçue comme un chemin à emprunter et non pas comme une recette avec ses ingrédients.

Par la voix du Maître Jésus, le Christ ne parlait jamais de technique au sens où nous l'entendons mais plutôt de compréhension, d'amour et de fusion recherchée avec *le courant du Vivant*. Les aspects pratiques de son enseignement n'avaient, selon Lui, pas d'autre valeur que celle d'un bâton de pèlerin : une aide ponctuelle pour avancer.

Le rabbi Jeshua répétait sans cesse que sans persévérance dans l'effort ni tendresse envers tout ce qui est, envers aussi tout Ce qui circule en nous et Ce en quoi nous circulons, sa méthode ne pouvait porter pleinement ses fruits. Telle était sa douce exigence...

Quelque deux mille ans plus tard, la méthode de travail qu'Il a révélée ne s'adresse évidemment plus à un groupe de privilégiés mais à cette partie grandissante de notre humanité qui commence enfin à réaliser la nécessité de labourer son propre champ pour abolir les frontières, en elle comme autour d'elle.

À travers leur nombre, les huit stades de la Méthode du Maître commencent par nous rappeler le symbole de l'In-

fini. Ils évoquent aussi la génération d'un mouvement de vie, puisqu'en annonçant la fin d'un premier septenaire – celui des sept chakras "classiques" – ils traduisent un possible éclair de renaissance avec l'émergence d'un huitième plexus.

C'est à la mise en lumière et à l'épanouissement de ce huitième chakra que le Christ souhaitait nous amener en nous communiquant sa pratique d'Éveil.

Ceux qui auront la force et la persévérance de l'expérimenter puis surtout de la vivre en devineront aisément la puissance. Ceux-là remarqueront sans aucun doute des modifications dans leur façon de penser et d'être, dans leurs perceptions aussi, pas toujours nécessairement confortables les premiers temps... Qu'ils ne s'en soucient pourtant pas trop car ce seront là les éléments passagers d'un nouveau décor qui se plantera en eux : celui d'une conscience infiniment plus vaste et plus aimante.

Toute graine qui entre en germination ne vit-elle pas une forme d'enfantement ? Elle ne s'arrête pas aux symptômes de sa coquille qui explose mais s'en remet avec confiance au mouvement de vie qui l'appelle dans son tourbillon ascensionnel. J'insiste sur les notions de force et de persévérance car ces deux qualités sont très loin d'être secondaires dans la méthode proposée.

Lorsque le Maître Jésus a entrepris de mettre celle-ci à notre disposition, Il a insisté sur le fait qu'elle n'était pas comparable à une vigne sur laquelle nous pouvions grappiller quelques raisins au gré de notre fantaisie et selon nos appétits du moment. Une telle attitude ne mènerait à rien de constructif. Pour qu'une méthode mérite son nom et génère les effets escomptés, il importe qu'elle soit perçue et vécue tel un ensemble cohérent et non pas comme la juxtaposition de quelques petits exercices. Son but avoué est de mettre notre être en chantier... avec tout ce que cela sous-entend dans la durée des travaux.

La question qui revenait fréquemment sur les lèvres du Maître et que je fais mienne depuis de nombreuses années est donc celle-ci : « Que voulez-vous au juste ? ».

Si je reprends le vocabulaire de son temps, je dirais que Jeshua nous faisait comprendre que la main qu'Il tendait n'était pas destinée à ceux qui avaient simplement l'intention de passer un peu de chaux sur la façade de leur maison afin de lui donner meilleure allure. Il s'exprimait pour ceux qui voulaient ajouter une pièce haute à leur demeure. Cela, je crois, se passe de commentaires...

C'est dans cet état d'esprit que la présente méthode se doit par conséquent d'être abordée. Ainsi est-il primordial de bien comprendre que les exercices qui la composent devront être pratiqués selon un rythme précis et dans un état d'esprit qui ne laisse pas de place au "papillonnage spirituel".

Cela dit et pour en revenir à l'atmosphère au sein de laquelle la méthode fut divulguée il y a deux mille ans, sa mise en œuvre ne doit certainement pas être considérée comme quelque chose de "sérieux" au sens astreignant et rébarbatif du terme. Elle n'est pas non plus un travail au sens classique où nous l'entendons.

L'un des secrets de sa réussite tient dans le fait qu'elle demande à être vécue tel un rendez-vous quotidien joyeux.

Est-ce possible alors qu'on nous annonce dès le départ qu'elle demande force et persévérance ? Absolument... surtout si on prend soin de la vivre avec simplicité et vérité, en ne la concevant pas comme une course d'obstacles à surmonter. Aucun des exercices que vous allez découvrir ne réclame donc de performance. Tous, au contraire, vous invitent à avancer avec candeur vers vous-même, avec vos fragilités, vos capacités aussi et surtout sans rien avoir à prouver à qui que ce soit.

Pour parler de façon concrète, voici à quel rythme idéal il convient de les aborder :

Chacune des phases décrites demande à être pratiquée une semaine d'affilée, soit sept jours de suite. Cela revient à dire que l'apprentissage de leur totalité requiert donc huit semaines en continu. À l'issue de ces huit semaines vient alors le moment de pratiquer une phase par jour durant huit jours. (Par exemple, le lundi la phase numéro un, le mardi la phase numéro deux, etc...).

L'ensemble de la pratique peut s'arrêter là mais il est également possible de la poursuivre en répétant la série des huit phases (une par jour) durant huit semaines consécutives.

D'une manière générale cependant, le Christ conseillait – comme pour toute autre discipline du même type – de ne pas nous laisser emporter par un excès de zèle. En ce sens, deux périodes consacrées à cette pratique chaque année lui semblaient amplement suffisantes pour la grande majorité d'entre nous.

N'oublions pas qu'il s'agit d'un travail de purification de notre être envisagé par l'intermédiaire du nettoyage de chacun de nos chakras. Si ce nettoyage est entrepris comme il se doit, c'est-à-dire à l'eau claire de notre esprit, il engendre nécessairement l'harmonie ; s'il est poussé trop loin, trop longtemps et avec une volonté tendue, il sera alors semblable à un récurage obtenu par abrasif, sans respect, et éventuellement générateur de quelques déséquilibres.

Le Maître Jésus ne prônait certes pas la tiédeur mais le solide équilibre de ce qu'Il appelait la "sage Connaissance", celle de la vapeur qui s'élève d'elle-même... entre le feu et l'eau.

Pour en revenir à l'état d'esprit requis par l'ensemble de sa méthode, il me faut encore préciser ceci : Il se peut que nous éprouvions une difficulté dans la mise en pratique de l'un de ses huit exercices ou encore à un stade précis de l'un et même de plusieurs d'entre eux. Cette difficulté peut aller du simple inconfort au petit malaise, en passant par

des étourdissements, par exemple. Si cela se produit, je ne saurai évidemment mieux faire que de reprendre les conseils prodigués par le Maître Lui-même : Faire simplement l'impasse de l'exercice en question ; ne pas forcer nos limites mais aller tout naturellement vers l'exercice suivant. L'important est de ne pas transformer notre difficulté ou incapacité passagère en barrière ou en problème. Bien des limites et des tensions se gomment d'elles-mêmes dès lors qu'on ne se focalise pas sur elles.

Il sera également essentiel, en cas d'inconfort, de tenter de repérer en nous la zone de blocage physique, émotionnel ou mental. Pas pour l'identifier intellectuellement et la rendre responsable de quoi que ce soit mais pour initialiser une réflexion à partir d'elle.

En supposant, à titre d'exemple, que "quelque chose" en nous se bloque au niveau de la gorge et du diaphragme au cours d'un exercice, il sera de première importance de prendre le temps pour "laisser parler" en nous la zone ou l'organe en question. Qu'a-t-il ou qu'a-t-elle à nous dire – ou à ne plus dire – et, tout au moins, quel est son symbole global ?

En nous prodiguant un tel conseil, le Maître insistait sur le caractère méditatif que devait prendre une telle réflexion. Pour Lui, il n'était pas question d'entrer dans une sorte de lutte intérieure visant à incriminer telle ou telle zone de notre être. Il s'agissait, dans sa pensée, d'entrer plutôt en dialogue intime avec elle afin de la délivrer des raisons de sa souffrance éventuelle. Pour Lui, chaque organe ou chaque fonction était dotée de son intelligence propre. Le but de l'introspection qu'Il suggérait dans le cas présent était par conséquent d'entrer en contact avec cette intelligence qu'Il considérait comme l'une des pièces de la mosaïque de notre intelligence globale.

Je tiens à souligner ici qu'à ses yeux, il n'était pas nécessaire de pouvoir identifier ou nommer clairement

l'origine d'une souffrance focalisée sur une zone ou un organe. Il nous mettait en garde contre les fixations mentales dérivant parfois des méditations ou des introspections. L'important, dans son enseignement, demeurait le dialogue intérieur et la fluidité du contact établi avec le point d'inconfort ou de dysharmonie.

Dans la pratique, chacun se rendra d'ailleurs compte que ce n'est pas forcément et uniquement la verbalisation précise d'un problème concentré sur un organe ou une fonction qui libérera celui-ci – ou celle-ci – mais tout autant l'attention aimante et déculpabilisante qu'on lui accordera.

Enfin, pour conclure ces quelques mots d'entrée en matière, rappelons que dans la mise en œuvre d'une telle méthode de purification et donc d'élévation de soi il est primordial que chacune de ses huit phases puisse être pratiquée avec fluidité. Cette fluidité sous-entend, rappelons-le, une totale absence de performance ou de compétitivité, surtout si la méthode est entreprise en groupe.

L'aspect technique qui est toujours inhérent à la notion d'exercice n'est, dans le cas présent, aucunement révélateur d'une plus ou moins grande élévation spirituelle. Sur le chemin de l'évolution de la conscience et du cœur, il n'y aura jamais que des élèves de la Vie. Son tracé n'est pas celui d'une course et on n'y décerne aucun diplôme... tout simplement parce qu'il ne comporte pas de ligne d'arrivée définitive. C'est cela sa beauté et sa grandeur...

Phase I

La purification du chakra de base

L'enseignement concernant la purification du chakra de base nous fut donné, il y a deux millénaires, au sommet de ce qu'on nomme aujourd'hui le Mont des Béatitudes, un mont surplombant quelque peu le lac de Tibériade. Le choix de ce lieu était intentionnel, comme d'ailleurs la plupart de ce qui est généré par un Maître de Sagesse et, à plus forte raison, un Avatar.

Le rabbi Jeshua nous rappelait ainsi à sa façon la célèbre parole prêtée à Hermès Trismégiste : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. ».

En l'occurrence, cela signifiait que l'énergie résidant à l'extrême base du corps humain est tout aussi respectable que celle qui se manifeste au niveau de son crâne. Parler en altitude du premier chakra était donc, pour Lui, une façon symbolique de le réhabiliter. Il nous indiquait à quel point sa force touchait aux Cieux tout en demeurant parente avec l'élément Terre.

En théorie, nous étions ouverts à cette affirmation même si elle contredisait certains réflexes de pensée induits par les anachorètes. Ceux-ci méprisaient systématiquement tout ce qui était proche de la matière dense. Dans

la pratique, cependant, notre ouverture n'était pas si évidente bien que notre petit groupe fût essentiellement constitué d'hommes et de femmes du peuple rompus aux labeurs physiques et en contact direct avec la nature.

Pour quelle raison ? Parce que toutes les âmes qui se sentent appelées sur cette Voie que l'on dit spirituelle regardent spontanément vers le "haut" en estimant que le "bas" n'a pour synonyme qu'asservissement et emprisonnement.

Cette tournure d'esprit demeure encore bien présente parmi nous aujourd'hui, conséquence logique d'un dualisme entretenu par des siècles et des siècles de dogmatisme fort éloigné de la pensée christique.

Savoir que le Maître pouvait "placer le bas en haut" représentait à l'époque une petite révolution intérieure pour les êtres simples que nous étions.

C'est certes moins vrai aujourd'hui puisque nous jonglons davantage avec notre intellect mais cela demeure sans doute tout aussi difficile à assimiler. En effet, pour la plupart, nous nous sommes coupés de notre rapport avec la terre nourricière. Combien de nos contemporains ne considèrent-ils pas qu'une poignée de terre est sale et qu'il faut donc bien vite s'en laver les mains ? Cette attitude traduit beaucoup.

Avant d'entamer la pratique visant à rendre sa force au chakra de base, le Christ nous enseigna donc afin que nous restituions sa dignité à cette zone.

Si le long voyage de dix-sept années qu'Il fit vers l'Inde et l'Himalaya durant sa jeunesse L'avait inévitablement influencé quant à l'approche énergétique de l'être humain, il ne faut pas oublier que ses racines culturelles étaient d'abord juives. La science de la Kabbale, Tradition ésotérique du Judaïsme, n'avait en conséquence aucun secret pour Lui.

C'est ainsi que le Christ n'a pas hésité à mettre en parallèle l'Arbre de Vie dessiné par les séphiroths[1] et le schéma des chakras tel que l'Orient le présente.

Le chakra de base – *Muladhara*, en Sanscrit – correspondait dans son enseignement au *Malkut* de la Tradition kabbalistique.

C'était le Royaume de la Terre-mère, le point d'appui, l'assise dont nul ne pouvait se passer pour entreprendre son chemin de Réalisation. Selon Lui, ce Royaume prenait l'apparence d'une immense caverne riche d'une infinité de gemmes et de pierres précieuses. Celles-ci étaient annonciatrices du Diamant de la conscience situé à l'extrémité supérieure de l'être.

Je me souviens que lorsqu'Il nous parla pour la première fois de sa méthode de purification, Jeshua nous incita à visualiser régulièrement cette grotte, comme si elle était ce que nous appelons communément une géode. Selon Lui, chacune des "cristallisations" constituant cette géode existait en énergie et correspondait à un potentiel de création, potentiel dont tout corps humain s'était doté au fil des Temps et qui constituait une sorte de "mémoire" des facultés de son espèce.

Contrairement à ce qu'on s'imagine, Il nous encouragea à pratiquer cette visualisation autant debout, bien campés sur nos jambes, qu'assis dans la position classique du méditant.

Pourquoi debout ? Parce qu'Il nous enseignait que la plante de nos pieds était en connexion directe avec le chakra de notre base et qu'à ce titre elle était sacrée. On comprend mieux, dès lors, pourquoi le rituel du lavement des pieds d'un Maître spirituel pratiqué dans de nombreuses Traditions représente bien plus qu'un geste d'humilité et de dévotion. Il traduit la reconnaissance et le respect conscient

---

[1] Voir le tableau page 115.

de la Force par laquelle l'Enseignant a pris corps physique afin d'accomplir sa tâche.

Laver les pieds d'un Maître signifie donc rendre grâce à sa manifestation incarnée, sachant que la matière dont elle est constituée est un outil indispensable au Divin.

Puisque la base du corps et les pieds jouent un tel rôle, il était capital pour le rabbi Jeshua qu'ils soient entretenus et purifiés régulièrement, tout autant que les autres parties de l'être qui sont habituellement considérées comme plus nobles.

Venons-en maintenant à l'exercice de purification du premier chakra tel qu'il nous fut communiqué. Ainsi que pour tous les suivants, j'en ferai un énoncé rapide puis je reprendrai chacun de ses stades en détails afin d'en indiquer la signification et la portée.

a) Assis confortablement sur le sol, les yeux clos, nous plaçons tout d'abord nos deux mains sur nos genoux en dirigeant nos paumes vers le bas.

b) Après quelques lentes inspirations et expirations et lorsqu'une certaine quiétude s'est installée en nous, nous portons notre attention sur la base de notre corps. Nous tentons progressivement d'y percevoir la présence de racines qui s'enfoncent dans le sol. Nous tentons donc de devenir en quelque sorte analogues à une plante ou à un arbre. Il est important de conserver cette attitude intérieure jusqu'à la perception d'une pesanteur dans la totalité de notre être, un peu comme si notre corps était aimanté par le sol. L'idéal est que cet état s'amplifie jusqu'à nous donner la sensation de nous enfoncer dans la matière de ce sol.

c) Vient alors le moment de porter notre attention "quelque part" au-dessus de notre crâne, environ à cin-

quante centimètres de celui-ci. Notre conscience va chercher à y percevoir une belle sphère de lumière blanche.

d) Lorsque la présence de cette sphère est perçue, nous l'invitons à descendre lentement en nous jusqu'à l'extrême base de notre corps afin qu'elle l'emplisse de sa radiance couleur de lune durant une minute ou deux, selon notre facilité à demeurer ainsi.

e) Le dernier stade de la pratique consiste à inspirer très lentement en percevant cette radiance blanche qui a envahi notre chakra de base comme un "serpentin" lumineux tournant très doucement sur lui-même. Dès que cette perception sera stabilisée, nous activerons alors ce serpentin afin que, pendant notre paisible expiration, nous sentions celui-ci tourner plus rapidement en nous. Le sens de rotation de cette spirale sera de l'avant de notre corps vers l'arrière.

Ce dernier stade accompagné de son inspir puis de son expir devra être idéalement répété sept fois de suite avec une courte pause entre chacun de ses "cycles", pause pendant laquelle la respiration sera libre.

Reprenons maintenant chacun des stades que je viens d'évoquer car une pratique porte davantage ses fruits lorsqu'on comprend la nature des éléments sur lesquels elle se base.

a) Nous sommes en position assise, les yeux clos, les mains sur les genoux, paumes vers le bas.

Cette position d'initialisation parle évidemment d'elle-même de par sa simplicité. Sa caractéristique notable tient cependant dans les paumes des mains dirigées vers le bas,

c'est-à-dire inversement à l'attitude d'accueil des forces célestes habituellement adoptée. En commentant cette particularité, le Christ nous apprit qu'il ne fallait pas seulement y voir le symbole d'un appel à l'énergie terrestre. Il insista sur le fait que chacun des genoux du corps humain se caractérise par un tourbillon de lumière lequel en fait un véritable chakra secondaire.

Il nous fit également remarquer que, dans la position parfaite du méditant, les genoux et la plante des pieds sont en contact étroit. Lorsqu'Il nous révéla que le dessous de nos pieds puis nos poignets présentaient eux aussi un tourbillon lumineux identique à celui de nos genoux, Il nous permit de comprendre que la réunion, à la droite et à la gauche du corps, de deux chakras secondaires – pieds et genoux – orientés énergétiquement vers le bas par un troisième chakra de même nature – celui de chaque poignet – il devint aisé de s'apercevoir que cet ensemble constituait une force d'ancrage très importante.

Cet enseignement donné sur le Mont des Béatitudes comparait l'ensemble du corps humain à un très grand Temple renfermant plusieurs temples majeurs et des "chapelles" de moindre importance.

S'il est facile de reconnaître un chakra dans chaque temple majeur, on devine beaucoup moins les chakras secondaires dans l'évocation des chapelles. Il nous fut dit que ces dernières étaient au nombre de vingt et une. Dans ce système de référence, les "chapelles" de la plante des pieds représentaient le parvis du Temple tandis que celles des genoux étaient les deux battants de sa Porte.

Il n'est certes pas capital, bien sûr, de mémoriser toutes ces données dans la pratique de l'exercice car celle-ci doit traduire un mouvement spontané de tout l'être qui fait alors abstraction de son mental inférieur.

Par contre, il est intéressant d'en avoir pris connaissance ne serait-ce qu'une fois car elles continueront d'ali-

menter en arrière-plan l'ensemble de notre démarche en rendant celle-ci moins aveugle. Le Maître Jésus disait parfois en réponse à nos incapacités à tout mémoriser : *« Croire en confiance est très beau, savoir après avoir goûté est très intéressant, mais connaître pour avoir finalement invité le silence en soi est plus grand encore. »*

b) La conscience se place à la base du corps et appelle celle-ci à enfoncer des racines dans le sol, tel un arbre.

Là encore, il faut savoir que l'image qu'évoque le symbole doit être dépassée par la prise de conscience d'une réalité très précise sur le plan énergétique.

Le Maître insistait toujours sur le fait que nous ne réalisons pas à quel point l'orientation de notre esprit permet l'expression de forces très actives et très concrètes... même si l'œil ne les capte pas toujours. Ainsi, Il nous apprit que tout un réseau de filaments couleur argent ressemblant aux racines et aux radicelles d'une plante s'échappe constamment de notre premier chakra.

En se concentrant sur ce réseau, en apprenant à le percevoir intérieurement, chacun de nous, affirmait-Il, a la capacité de l'intensifier considérablement afin de mieux recevoir de la Terre-mère le suc de vie et d'équilibre qu'elle dispense en permanence.

La sensation de pesanteur qui finit toujours par s'installer lorsqu'on pratique l'exercice correctement est le signe que l'on peut passer au stade suivant. Ce n'est pas le corps physique, bien évidemment, qui devient plus pesant. Ce qu'on appelle classiquement le "corps astral" – et qui est l'une des expressions de notre âme – se densifie légèrement et, ce faisant, procure la sensation de lourdeur en question.

c) Notre attention se porte au-dessus de notre crâne. À cinquante centimètres environ de celui-ci, notre conscience

tente de découvrir la présence d'une sphère couleur de lune.

Une fois que l'ancrage de notre être est mis en place, les fondations du travail sont stables. Nous allons donc nous orienter vers le "haut" afin d'inviter celui-ci à rejoindre le "bas". Le "haut" dont il est question correspond à l'embryon du huitième chakra dont le Christ fut le premier à nous révéler clairement l'existence. On comprendra pourquoi, par la suite, pourquoi j'utilise le terme "embryon".

Ce disque lumineux dont la radiance évoque celle de la lune est d'une dimension qui varie d'une personne à l'autre, en fonction de son développement profond. Elle ne traduit pas un degré de savoir en matière spirituelle ou métaphysique mais un niveau de connaissance, c'est-à-dire un certain stade de floraison de la conscience, conséquence d'un réel vécu.

Chez des personnes qui ont entrepris depuis longtemps dans l'histoire de leur âme un vrai travail de maturation basé sur l'amour, la sphère lumineuse du huitième chakra est perçue comme ayant un diamètre d'une dizaine de centimètres. Elle flotte au sommet d'une gerbe de lumière, celle du septième plexus, celui du chakra coronal.

À cette phase de la pratique, on ne se soucie pas de ce septième chakra. On appelle seulement la présence du huitième car c'est ce dernier qui va permettre la compréhension claire et l'intégration dans le corps de notre connexion directe avec notre héritage divin.

Il ne s'agit pas de projeter quoi que ce soit ressemblant à un désir ou à une demande en direction de la sphère naissante du huitième chakra. On se contente simplement de percevoir la réalité émergente de celui-ci et d'en ressentir la présence apaisante et nourrissante. Cette dernière traduit notre niveau de connexion, notre qualité de relation avec le Divin. Elle est un relais majeur donc une voie d'accès à une énergie d'ordre transcendantal.

Le Maître tenait à ce que nous ne forcions pas sa perception, par exemple à l'aide d'un travail de visualisation soutenu. Il était partisan de la méthode de l'abandon, autrement dit de la décrispation. Ainsi, Il nous conseillait de "laisser faire" notre conscience en nous en l'orientant juste par une pensée confiante et aimante vers la zone indiquée. La perception intérieure du relais qu'est le huitième chakra, disait-Il, se fait généralement d'une façon timide et progressive ; il n'est donc pas question de se l'imposer à coup "d'imagination autoritaire".

La prise de contact "visuelle" avec sa sphère lumineuse n'est d'ailleurs pas le baromètre systématique d'une réelle qualité d'âme. On peut ne rien visualiser du tout au-dessus de soi au sens propre du terme mais ressentir par contre une présence. Cela suffira pour poursuivre l'exercice et cela n'en aura pas moins de valeur ni de force.

d) L'invitation de la sphère lumineuse à descendre le long de notre axe dorsal puis sa stabilisation radiante à la base de notre corps.

Il faut bien comprendre ce que signifie ici le mot invitation. Tout doit se passer comme si une vanne s'ouvrait au sommet de notre crâne laissant passer, telle une présence aquatique, la "matière" lumineuse du huitième chakra.

C'est la fluidité de sa descente le long de notre colonne vertébrale qui est importante. Il ne s'agit pas de s'attarder sur son contact avec les différents chakras qu'elle va rencontrer en chemin mais de seulement s'attacher à ce que sa descente soit progressive et douce.

Par contre, il est souhaitable de noter intérieurement toute zone de l'axe dorsal qui semblerait offrir une sorte de résistance à la descente de la lumière ; la noter sans s'y attarder ni faire surgir de questions en soi. Le tout est d'atteindre paisiblement la zone du premier chakra.

Cette zone se situe très précisément au périnée. Les hommes la ressentiront assez facilement à cet emplacement tandis que les femmes la percevront souvent d'une façon plus étendue qui englobera le col de l'utérus.

Dans un cas comme dans l'autre, il est certain que le premier chakra ne se limite pas à être un simple point. Il est une "région vibratoire" partant d'un petit noyau fixe sur le plan anatomique mais dont le périmètre de rayonnement varie d'une personne à l'autre.

Lorsque la "substance" émanant du huitième chakra parviendra dans cette région, il sera capital de laisser sa lumière l'inonder sans retenue. Il ne faudra pas craindre de prendre du temps pour parfaire cette phase de l'exercice. Il s'agit en fait d'une sorte de mariage énergétique entre les deux aspects – en apparence opposés – de notre réalité.

Nous rappelons aux parois du Temple, à son portail ainsi qu'à ses fondations qu'ils font partie intégrante de la construction dans ce qu'elle a de plus sacré. Nous leur remémorons le fait qu'ils sont indispensables à l'harmonie du Plan et qu'à ce titre ce qu'ils représentent mérite respect et amour. De leur entretien dépend une bonne part de l'accès harmonieux au Temple global de l'être et de la stabilité de celui-ci.

e) Sur une inspiration lente, l'énergie qui a inondé notre chakra de base se transmue en un serpentin lumineux tournant sur lui-même. Durant une expiration tout aussi lente, ce serpentin s'activera ensuite en tournant plus rapidement, d'avant en arrière.

Cette dernière phase de l'exercice demande seulement une perception interne, un ressenti au rythme de la respiration.

Le premier mouvement d'inspiration lente est destiné à la prise de conscience de la présence du "serpent" de la

kundalini, c'est-à-dire de l'incommensurable réservoir de force qui caractérise le chakra de base.

Cette force dont toutes les Traditions affirment à leur façon qu'elle a pour l'être la puissance d'une véritable bombe nucléaire vient d'être caressée par celle – tout amour et compréhension – du huitième chakra.

Il s'agit donc, dans la pratique, d'un moment dont le sacré ne doit pas nous échapper. La caresse dont il est question est semblable à un baiser. Pour certains, ce sera un baiser de réconciliation, un geste qui prendra davantage de signification encore lors du mouvement d'expiration lente qui suivra la phase d'inspiration. La perception de l'accélération du serpentin de lumière jouera le rôle d'un léger récurage des canaux subtils irrigant toute la zone du bas du corps.

Le Maître Jésus précisa que cet exercice ne touchait aucunement au réservoir de la *kundalini* lui-même mais nettoyait les voies d'accès à celui-ci.

Il s'appliqua longuement à nous faire comprendre que le serpent énergétique de la *kundalini* était un "serpent de pouvoir" dont il ne fallait s'approcher qu'avec mille précautions mais que ce serpent, infiniment respectable, était destiné à devenir un serpent de rédemption dès lors qu'il était reconnu, aimé et embrassé par la Connaissance émanant de notre réalité supérieure, en particulier par celle du huitième chakra. Le pouvoir se transformait alors en puissance...

Quant au sens de rotation du serpentin lumineux, lorsqu'il est dit qu'il va de l'avant du corps vers l'arrière, il faut comprendre que si on le fait partir d'un point fixe situé par exemple au périnée, on fera monter son courant de lumière en avant du corps pour le laisser ensuite redescendre vers l'arrière de celui-ci.[1]

---

[1] Se reporter si nécessaire au schéma de la page 32 de "Ainsi soignaient-ils".

Commettre une erreur relativement à ce sens de rotation n'aurait pas de conséquence négative en soi. Cela amoindrirait simplement l'efficacité du "récurage" entrepris. Cela ressemblerait analogiquement à une nage à contre-courant dans les eaux d'un fleuve.

On peut comprendre que ce stade de prise de conscience puis de mise en mouvement du serpentin lumineux accompagnée de son inspir et de son expir ne génère un effet purificateur que si elle est répétée plusieurs fois. Le chiffre sept qui était conseillé par le Maître est, bien sûr, symbolique puisqu'il est synonyme de nettoyage ou de calcination en vue d'une régénération. Toutefois, il nous était enseigné que tout symbole se relie à une puissance archétypale en action et qu'il ne faut donc pas le confondre avec un principe arbitraire sans effet.

D'un point de vue terre à terre, on ne peut nier que le nombre sept est aussi un nombre aisé à retenir et qu'il a, de ce fait, un côté pratique.

Pour en terminer avec cette première phase de la méthode, j'ajouterai qu'il est inutile d'installer mentalement un compteur en soi si celui-ci retient toute notre attention au détriment de la perception de ce qui se passe dans notre corps. Que l'on répète la phase de respiration suivie de sa pause, six, huit ou neuf fois n'aura aucune incidence négative.

Le rabbi Jeshua ne concevait pas un exercice comme quelque chose de pétrifié au sein d'un enclos mais bien comme un chemin dont toute contrainte pénible devait être absente...

Phase II

La purification du deuxième chakra

Contrairement à ce que l'on pourrait s'imaginer, la pratique purificatrice du second chakra ne nous fut pas enseignée près de l'eau, sur les rives du lac de Tibériade.

Si dans toutes les Traditions le deuxième centre énergétique du corps humain est associé d'emblée à l'élément aquatique, cela ne signifie pas pour autant que le fait qu'il suggère un mouvement d'écoulement attire nécessairement vers le bas puis, par extension, tout l'être en direction de ce qui n'est pas noble ou qui éparpille l'attention de l'esprit.

Puisque les sources les plus pures jaillissent souvent en altitude, ce fut donc sur les bords d'un ruisseau qui se faufilait entre les roches du sommet du Mont des Béatitudes que le Maître entreprit de nous parler de la deuxième phase de sa Méthode.

Une fois de plus, Il plaçait le bas en haut afin de relativiser la signification de ces deux directions et des notions qui leur sont systématiquement attachées.

Je me souviens qu'Il débuta son enseignement en déclarant qu'Il concevait la zone de la "seconde roue"

comme particulièrement sacrée[1]. Il situait celle-ci très précisément à la largeur d'une main sous le nombril. Pour Lui, là se trouvait le seuil véritable du Temple humain incarné en même temps que ses fondations. Dans sa pensée, il était inconcevable d'imaginer progresser de façon décisive si ce centre se montrait instable.

Sa maîtrise était capitale, affirmait-Il, parce qu'elle concernait le lieu d'un antagonisme naturel... Un antagonisme non pas entre le "haut" et le "bas", nous l'avons vu, mais entre les forces de rassemblement et de dispersion qui caractérisent le mécanisme de la Vie en général.

Ainsi, selon Lui, c'était au seuil de ce Temple que les pulsions et la pureté, les forces d'intoxication et celles de l'élimination s'affrontaient jusqu'à ce que l'être ait intégré les lois et les articulations du concept d'équilibre.

Le rabbi Jeshua tenait absolument à ce que nous comprenions que la maîtrise recherchée par toute forme de vie consciente ne pouvait jamais se manifester dans un cœur qui entretenait encore en lui l'idée d'un rejet, quel qu'il soit.

Il prit pour cela l'exemple le plus basique relié au second chakra : la fonction d'élimination de l'urine. À son sens, le corps ne se débarrassait pas de l'urine comme d'une matière impure. Il produisait une substance dont les composants participaient à l'équilibre de la Nature tout entière.

Cette notion de production va à l'encontre de celle du rejet en ce sens qu'elle présente l'organisme, dense et subtil, comme un lieu de rencontre, de confrontation et de transformation de forces d'origines diverses.

Cela peut nous sembler logique à notre époque mais c'était révolutionnaire il y a deux mille ans au sein du contexte de la Palestine.

---

[1] De fait, elle est énergétiquement associée aux "vertèbres sacrées" ou "sacrum".

Dans le même ordre d'idée, les liquides séminaux produits par le corps n'avaient rien d'impur aux yeux du Maître même et, surtout, au centre d'une démarche mystique. Ainsi, ne traduisaient-ils pas une fonction basse de l'être mais une expression du Divin qu'il fallait se donner la peine d'apprendre à décoder.

Une telle "lecture" s'imposait donc inévitablement à un moment donné du travail spirituel. En posant un regard sain sur l'énergie sexuelle, Jeshua lui restituait son côté ascensionnel.

J'ai particulièrement en souvenir une déclaration du Christ qui, par son audace, fit bondir quelques-uns de ses proches disciples : *« Si vous m'entendez, alors vous comprenez que je suis la Semence de mon Père tandis que vous êtes la Matrice qui La reçoit. Je suis le Seuil et le Fondement du Temple tout autant que Celui qui vous guide entre ses colonnes... »*

En insistant de cette façon sur son rapport avec le second chakra, le Maître Jésus nous permit de mieux intégrer la réalité selon laquelle il n'y avait pas d'omission à faire le long du chemin qui mène à l'Esprit.

Toutes les fonctions de l'être devaient être prises en considération avec le même respect et le même amour... à plus forte raison si elles étaient couvertes d'un masque de contradictions et de mystère.

Venons-en sans plus tarder à l'énoncé de la pratique purificatrice du deuxième charka, *Svadisthana* dans la Tradition orientale, *Iesod* selon la Tradition kabbalistique.

a) Toujours assis idéalement dans la position traditionnelle du méditant, nous posons notre main gauche sur notre genou gauche, la paume tournée vers le bas. Simultanément, nous plaçons notre main droite sous notre nombril, là où rayonne notre second plexus.

b) Il s'agit maintenant de centrer notre conscience au sommet de notre crâne puis de laisser celle-ci descendre paisiblement le long de notre dos jusqu'à l'extrême base de notre corps et d'y faire naître une sphère blanche semblable à un petit soleil.

c) Dès que ce soleil est stable, nous entamons alors une inspiration par laquelle nous le faisons monter jusqu'à notre deuxième chakra.

d) Sur une expiration, nous laissons redescendre ce petit soleil blanc jusqu'à la base de notre corps.

e) La pratique demande à ce que nous répétions quatre fois l'exercice en respectant une série de sept inspirs-expirs. Entre chaque série de sept, il sera important de rechercher un profond silence intérieur, orientant particulièrement celui-ci vers la région de notre second chakra.

Précisons que la position de nos mains n'aura pas changé durant tout l'exercice et qu'à chaque inspir-expir, nous nous efforcerons de faire racler doucement l'arrière de notre cavité nasale par la colonne d'air. Un léger bruit de frottement se fera ainsi entendre.

Comme précédemment, nous allons maintenant reprendre en détails chacune des articulations de cet exercice.

a) Notre main gauche repose sur notre genou gauche et la main droite sur notre second chakra.

Le but de cette position est clairement de générer un circuit énergétique bien spécifique. Il s'agit d'associer ce qui a été défini comme un des éléments d'accès au Temple – le genou – au seuil du Temple lui-même. Selon le Maître, le genou gauche, qui représente le ventail gauche de la

porte du Temple, est associé à la lune, c'est-à-dire globalement aux pulsions et à la nature émotionnelle et intuitive de l'être.

Ainsi donc, pendant ce premier stade de l'exercice – celui où on est sensé bien se centrer – Il nous recommandait de percevoir intérieurement un croissant de lune entre la paume de notre main gauche et notre genou. Une fois que cela était fait, Il nous faisait alors ressentir le courant d'énergie qui se mettait à circuler à partir de cette lune vers notre cœur puis de notre cœur vers notre second chakra avant de revenir à son point de départ, le croissant lunaire.

Le rabbi Jeshua nous conseillait de ne passer au stade suivant de l'exercice qu'après avoir intérieurement suivi le courant de vie dans cette boucle énergétique au moins trois ou quatre fois de suite. Selon ses dires, cette phase préparatoire favorise la régulation de l'énergie sexuelle dans son aspect pulsionnel. Elle rend moins poreuse la base de ce canal subtil que les Traditions appellent *Ida* et qui est l'une des trois branches de la force ascensionnelle de la *kundalini*.

Je me souviens à ce propos qu'Il conseillait cette simple position-visualisation – sans même la faire suivre de quoi que ce soit d'autre – à tous ceux et à toutes celles qui avaient tendance à se laisser emporter de manière excessive par leurs appétits charnels.

Il parlait d'*Ida* comme d'un fleuve dont le lit avait parfois tendance à présenter mille petites brèches près de sa source, brèches qui le faisaient se disperser et charrier des alluvions... les instincts animaux puisés dans l'Éther.

Pour en terminer avec son commentaire sur ce canal énergétique, Jeshua nous apprit que la position de celui-ci était inversée chez les femmes[1]. Idéalement, les femmes

---

[1] Il faut bien sûr en déduire la même chose pour le canal nommé *Pingala*, contrepartie solaire de *Ida*. Celui-ci s'initialise sur le côté gauche de l'axe dorsal des femmes.

devraient donc mettre leur main droite sur leur genou droit et leur main gauche sur leur deuxième plexus lors de la pratique de cet exercice.

Le non respect de cette position n'avait cependant, selon Lui, aucune incidence néfaste sur l'organisme et la conscience. Cela se soldait uniquement par une absence d'intervention sur le côté pulsionnel de l'être.

b) Notre conscience se porte au sommet de notre crâne puis descend le long de notre colonne vertébrale pour faire naître un petit soleil blanc à la base de celle-ci.

Lorsqu'il nous était demandé de placer notre conscience en un point précis du corps cela ne signifiait pas centrer notre attention sur la zone en question... En effet, dans ce cas cela aurait équivalu à une démarche du mental observant de l'extérieur une zone corporelle. Cela signifiait au contraire se sentir intérieurement plus vivant au cœur du point indiqué.

Dans le cas présent, il s'agit donc de s'identifier le plus possible à la présence spécifique de l'énergie de vie dans laquelle baigne le sommet de notre crâne. Il s'agit de placer notre conscience en ce point source comme si la totalité de ce que nous sommes capables de percevoir de nous-même l'habitait.

Cela peut paraître complexe aux yeux de certains mais dans la pratique régulière de l'exercice on s'aperçoit assez rapidement qu'il n'en est rien. Le secret de ce centrage et de la perception particulière de soi qui en dérive se découvre tout naturellement dans la détente et l'abandon au Divin en soi.

Il est très fréquent que de petits chatouillements se fassent sentir au sommet de la tête durant cette phase de l'exercice. Ceux-ci traduisent un mouvement d'activation du septième chakra, le coronal. Il n'y a pas lieu de s'y attar-

der mais d'entrer dans une détente plus profonde encore, celle qui, très spontanément, va amener notre conscience à descendre avec tendresse et lenteur le long de notre colonne vertébrale.

Le Maître insistait sur le fait que cette descente, pour être parfaite, n'a pas à être décidée mentalement – juste parce qu'on juge que "ce doit être le moment" – mais parce qu'il ne peut en être autrement, parce qu'il y a un appel logique et aimant de notre conscience vers le bas de notre corps.

Bien que cette descente soit analogue à celle d'un feu, le rabbi Jeshua la comparait à celle d'un courant aquatique puissant – quoique très doux – dévalant des hauteurs d'une montagne pour irriguer la vallée. C'est ainsi qu'Il expliquait le pourquoi de la sensation de fraîcheur qui accompagne généralement la descente du "Feu de conscience" tout le long du dos.

« Dès que le courant lumineux atteint la base de votre corps, enseignait-Il, *ne plaquez pas intérieurement ni immédiatement l'image d'un soleil blanc dans cette zone. Laissez plutôt son flot de fraîcheur lumineuse irradier à la racine de votre être et même envahir tranquillement vos viscères. Alors seulement, vous laisserez monter en vous la perception d'un petit soleil immaculé reposant à la base de votre corps et lui offrant une pleine mesure d'amour... »*

c) Nous laissons monter la présence solaire jusqu'à notre second chakra.

Ce n'est que lorsque la perception qui vient d'être décrite s'est installée en nous avec tout le bien-être que cela suppose que l'on peut commencer à inspirer consciemment afin d'inviter le petit soleil blanc à monter jusqu'à notre second chakra. Encore une fois, ce n'est pas sur une injonction de notre activité mentale que nous allons diriger

vers le haut la force lumineuse de notre conscience. Le Maître nous disait que celle-ci devait idéalement se sentir comme aspirée dans le mouvement de notre inspiration.

Il nous précisa que cette inspiration devait être assez brève car la distance à faire parcourir au feu solaire entre nos premier et deuxième chakras était physiologiquement très courte. Il fallait donc que la perception de la montée du petit soleil blanc s'effectue assez rapidement et que les poumons s'emplissent d'air au même rythme ou presque.

Selon Lui, l'intensité de l'ascension jumelée à la brièveté de l'inspiration étaient les garants du bon récurage des canaux de vie irriguant cette partie inférieure du corps. L'équilibre et la libre expression du second plexus s'en trouvaient ainsi grandement facilités.

Il nous était ensuite enseigné qu'une fois que nos poumons étaient pleins, nous pouvions demeurer en apnée durant quelques secondes – selon notre confort personnel – ceci afin de vivre plus consciemment le travail de purification effectué par le feu dans toute la région de notre deuxième chakra.

Dans la pensée du Maître Jeshua, toute apnée respiratoire ne devait pas être vécue tel un temps d'immobilisme ou de suspension de la vie. Il nous fit comprendre qu'une véritable apnée bien intégrée était au contraire un moment d'assimilation des forces vitales dans leur expression la plus divine. Il disait alors : *« Ressentez le travail de votre Père à travers votre corps et votre cœur... C'est dans le silence qui vit entre l'inspir et l'expir qu'Il s'imprime en vous. »*

d) Le soleil blanc redescend jusqu'à la base de notre corps.

Pour Jeshua, il était important que le mouvement d'expiration qui suivait la courte apnée et durant lequel

nous laissions redescendre la force lumineuse blanche jusqu'à la base de notre corps se fasse sans attendre que nous soyons au bout de notre souffle. Il devait venir de lui-même et être plus lent et plus doux que celui de l'inspiration.

Bien sûr, il devait également nous permettre de suivre en conscience la descente solaire jusqu'à notre premier chakra, point où il était conseillé d'observer une courte apnée analogue à celle évoquée précédemment. En cela, le rabbi nous poussait à comprendre qu'un travail de nettoyage continuait aussi à se faire au niveau de *Muladhara* ou *Malkut*.

Dans son enseignement, il était inconcevable qu'un centre énergétique soit nettoyé ou activé en étant "coupé" d'un ou de plusieurs autres centres de même nature que lui. Il partait toujours du principe qu'il fallait que la vie circule d'un point à un autre et que l'isolement d'une zone dans son aspect physique ou subtil était un non-sens. *« Le mouvement est l'essence même de la vie, répétait-Il. La vie est Dieu et Dieu est à jamais votre essence. »*

Je dois dire que le sens profond de cette affirmation nous échappait, bien trop habitués que nous étions à concevoir la Présence divine comme extérieure à nous et non à l'origine même de notre réalité première.

e) La nature de la respiration.

La totalité de cet exercice, qui est à la fois bref et simple, doit être répétée idéalement quatre fois de suite. Dans sa dernière phase – que j'ai nommée ici la phase *d* – il est important de respecter un rythme de sept inspirs-expirs.

En résumé, le feu d'énergie blanche circulera vingt-huit fois entre notre premier et notre deuxième chakra, un nombre lunaire et aquatique laissé à la libre méditation de chacun.

L'un des éléments capitaux de cet exercice demande maintenant ici à être approfondi. Il s'agit du type de respiration à adopter puisqu'il est dit que *l'air inspiré et expiré doit racler doucement l'arrière de notre cavité nasale*. Ceci était plus qu'un détail pour le Maître Jésus. En effet, Celui-ci nous avait appris qu'il existe dans cette zone du corps humain côtoyant l'arrière-gorge une série très dense de petits nadis directement reliés au chakra laryngé et ayant la capacité de dynamiser particulièrement l'énergie vitale – ou *prâna* – contenue dans l'air que nous respirons.

Selon ses dires, la qualité de ce *prâna* – la façon dont celui-ci est chargé en "grains de vie" – compte pour beaucoup dans la pratique de la purification entreprise. La notion de "grains de vie" doit absolument être comprise ici dans son sens le plus sacré[1].

J'ai en souvenir qu'Il nous mit toutefois en garde contre l'abus d'utilisation de cette façon de respirer... sous prétexte que celle-ci apporte au corps un air très chargé en *prâna*... et en expulse un autre moins chargé de "déchets énergétiques" que lors d'une expiration classique.

Un excès dans ce domaine conduirait rapidement à une surdynamisation du corps physique mais surtout à une hyperactivité du corps mental.

À ceux d'entre-nous qui souffraient parfois d'insomnies, Jeshua conseillait de prêter attention à la façon dont ils respiraient lorsqu'ils s'apprêtaient à dormir. Une certaine crispation mène en effet un grand nombre de femmes et d'hommes à "placer" inconsciemment leur respiration très haut dans leurs fosses nasales, obligeant ainsi – et sans le vouloir – l'air à racler cette zone sensible de l'organisme.

Là encore et au-delà de cette pratique, il y a matière pour chacun d'entre nous à prêter un peu plus attention à la

---

[1] Rappelons que dans la Tradition de l'Inde et de l'Himalaya, le prâna est associé à "l'âme de Dieu". Voir "Les Annales akashiques", du même auteur, pages 47 et 48.

façon dont il respire. Ce ne sont pas seulement des gaz que nous absorbons et rejetons mais un Principe qui nous relie en permanence à l'âme du Divin.

Phase III

La purification du troisième chakra

« Vous saurez, mes amis, qu'il y a d'une manière générale deux façons d'être en ce monde...

La première est celle de l'homme-animal. C'est celle de tous ceux qui éprouvent le besoin impératif de "marquer leur territoire". Cette façon d'être se manifeste sur tous les plans. Le niveau physique est bien entendu le premier concerné. La force et la beauté narcissique n'ont alors qu'un but : celui de s'étaler aux yeux du monde. Ce niveau est en étroite correspondance avec le second, celui des émotions, en pleine effervescence, lequel entraîne éventuellement un grand nombre de débordements verbaux et cérébraux. Je vous dirai donc que cette façon d'être est celle des combats et de la recherche du triomphe.

Vient ensuite la seconde façon... C'est celle qui est espérée ou manifestée par tous ceux qui ont compris la clef que représente l'état de confiance ainsi que la justesse de ce que la Vie place sur leur chemin. C'est celle de ceux qui savent qu'ils n'ont besoin ni de remparts ni d'armes ou de boucliers pour protéger quoi que ce soit puisque c'est l'univers entier qui leur est offert en héritage.

Pourquoi laisseraient-ils leurs marques aux quatre coins d'un champ dès lors qu'ils ont compris que l'Infini est

leur moyen d'expression ? Cette façon d'être caractérise ceux qui ont dépassé la pulsion du triomphe. Elle est celle de ceux qui regardent vers cette véritable gloire qu'est la Splendeur. Qu'y a-t-il à conquérir et à vouloir sans cesse affirmer alors que tout nous appartient de toute éternité ? La Splendeur est la manifestation incarnée de la perspective du Divin.

Alors je vous le demande maintenant : Lorsque vous regardez ce qui se passe au creux de votre estomac... par laquelle de ces deux façons d'être vous laissez-vous le plus souvent emporter ? »

C'est en ces termes que débuta l'enseignement du Maître relativement à la purification du troisième chakra. Bien que nous ressentions tous ce plexus en un point précis et unique situé à la largeur d'une main au-dessus de notre nombril, Il entendait ainsi nous signifier son aspect double... Double comme celui de ce "moi-je" incarné que nous appelons aujourd'hui l'ego, capable du meilleur et du pire puisque possédant comme outil le libre-arbitre.

C'est par la manière dont se développe le troisième chakra que, selon le Maître Jeshua, l'être humain pouvait entamer – ou non – son extraction radicale de l'univers instinctif des animaux. Ainsi le troisième chakra était-il pour Lui analogue à un brasier... sachant que tout brasier peut s'avérer destructeur ou salvateur. Ce n'est d'ailleurs certainement pas un hasard si nous appelons "plexus solaire" cette zone de notre corps.

Le soleil aveugle dans son triomphe ceux qui se laissent hypnotiser par lui dans une sorte de défi intérieur mais nourrit et vivifie ceux qui, glorieusement simples, s'offrent à lui en toute intelligence et harmonie.

Le Principe du Feu fait grandir ceux qui invitent la Vie en eux, tout autant qu'elle les convie en son sein. Inversement, il dévore ceux qui, par ignorance et peur, se coupent de lui en cherchant à dérober de son éclat. En deux mots, la

splendeur du Feu divin illumine tandis que son reflet calcine.

Pour mieux nous faire comprendre le principe double du Feu, le Christ pointa le flanc gauche puis droit de l'un d'entre nous. Il indiquait ainsi globalement la région de la rate et du pancréas puis celle du foie. On peut reconnaître là deux zones qui sont certainement assimilables à deux des séphiroths de l'arbre kabbalistique : à gauche *Nizha* et à droite *Hod*.

Toujours selon le Maître, le troisième chakra – que les Orientaux appellent *Manipura* – est en rapport avec la fonction d'assimilation ou de digestion. Il ne situait cependant pas seulement ce rapport dans le contexte de notre organisme physique. Il le voyait même davantage sur le plan psychique.

À ce niveau-là, assimiler, digérer et trier relèvent directement du libre-arbitre propre à l'être humain. Selon Lui, le mauvais fonctionnement des organes régis par le troisième chakra était donc étroitement lié aux difficultés de la personnalité incarnée.

Les choix qu'un être humain doit faire dans sa vie, la façon dont il sait ou ne sait pas trier ce qui vient à lui, le niveau d'animalité qu'il manifeste face à certaines situations conditionnent de ce fait grandement l'équilibre de ses fonctions digestives.

Je me souviens que c'est dans le contexte de ces explications que le rabbi Jeshua eut l'occasion de témoigner de l'étendue de sa culture. Nous savions qu'Il connaissait la langue grecque mais nous ignorions cependant qu'Il était au fait de la culture religieuse des Grecs. En vérité, c'était une culture que nous méprisions tous, même si ses fondements nous étaient totalement étrangers.

C'est ainsi, face à nous qui avions les yeux écarquillés, qu'Il en vint à établir certains points de similitude entre Lui et Prométhée.

Prométhée, souvenons-nous-en, est ce Titan qui avait résolu de descendre des Cieux afin de s'incarner dans notre monde et d'offrir la Connaissance à notre humanité dans le but de la sauver. Le mythe de Prométhée dit par ailleurs que, pour avoir osé ce geste, le Titan fut condamné à être enchaîné à un rocher où un vautour venait lui dévorer le foie chaque jour.

Certaines versions de ce mythe affirment même que Prométhée n'était pas attaché à son rocher mais qu'il y était bel et bien cloué, c'est-à-dire crucifié. Si ce détail ne pouvait nous faire réagir à l'époque puisque les "Événements" n'étaient pas encore arrivés, il n'en est évidemment pas de même aujourd'hui avec le recul qui est le nôtre.

Toujours selon la Tradition, c'est Prométhée qui apporta le feu aux hommes et leur enseigna l'art de la métallurgie.

Le Maître insista sur le fait qu'il ne fallait pas comprendre le mot feu autrement que symboliquement. Le Feu dont il était question représentait le monde émotionnel caractérisant le niveau de conscience propre à l'état humain. Il touchait donc concrètement et subtilement toute la sphère digestive du corps, notamment la fonction hépatique.

Ne dit-on d'ailleurs pas aujourd'hui "se faire de la bile" et de telle chose pénible qu'elle nous "reste sur l'estomac" ou encore qu'elle est "dure à digérer" ? On pourrait allonger cette liste en y ajoutant quelques expressions nettement plus familières ou crues liées à nos fonctions d'expulsion... vers le haut... ou vers le bas.

Notons au passage que la Palestine d'il y a deux millénaires avait su inventer dans ce domaine des expressions analogues tout aussi colorées que les nôtres, expressions que le Rabbi ne manqua pas de nous signaler... car Il n'était pas dépourvu d'humour.

Son intention était de toujours nous faire voyager du subtil au dense et du dense au subtil pour mieux nous per-

mettre de réaliser la porosité qui existe entre les mondes et, ultimement, l'unité de ceux-ci.

Quant à l'art de la métallurgie, celui-ci évoquait, selon les dires du Maître, la nécessité de l'incarnation et les caractéristiques très denses de celle-ci dans le grand cycle de vie auquel notre époque appartient. Ce cycle est celui que les Orientaux nomment *Kali Yoga*, l'Âge de Destruction que nous les Occidentaux appelons Âge de Fer.

Ce qui est du domaine de la métallurgie évoque en priorité un labeur rude. Les métaux sont lourds et souvent dotés de propriétés tranchantes. Encore une fois, des expressions l'expriment bien : "avoir un regard d'acier", "une voix métallique", ou vivre une situation "très plombante".

Quoi qu'il en soit, le Maître s'attachait toujours à nous faire poser un regard de compréhension et non de rébellion sur les aspects difficiles de la "métallurgie" caractérisant notre cycle de vie.

L'apport en densité de ce cycle devait être perçu comme un cadeau fait à l'espèce humaine afin que celle-ci découvre la brûlure de l'adversité et l'utilité du tremplin que constitue également la matière.

Interrogé sur le foie de Prométhée qui repoussait sans cesse après qu'il eût été dévoré chaque jour par un vautour, Jeshua nous enseigna que cet organe était le siège tangible de notre réalité égotique incarnée.

Je traduis bien sûr ici en termes modernes ce qu'Il expliquait en phrases plus adaptées à nos oreilles de l'époque.

Le foie de Prométhée repoussait parce qu'il était, chez l'homme, lié au nécessaire développement de sa personnalité indépendante et des émotions qu'il devait apprendre à dompter.

Le vautour symbolisait de son côté la nécessité d'un nettoyage régulier de la dimension émotionnelle et affec-

tive de l'être humain qui expérimente la vie dans son aspect d'autant plus enseignant qu'il est pesant[1].

En fait, le Christ cherchait constamment à nous réconcilier avec les difficultés inhérentes au monde de la chair.

Contrairement à ce qu'on a cherché à nous inculquer durant des siècles et des siècles, la notion d'expiation n'avait pas de sens pour Lui. Il était un Réconciliateur.

En nous apprenant à vider notre troisième chakra de ses impuretés, Il nous le rappelait à sa façon. Son intention n'était certes pas de glorifier la personnalité incarnée avec toutes les imperfections qu'elle manifeste nécessairement mais de la respecter et de la remercier pour l'outil d'avancement qu'elle représente.

Voyons maintenant comment se présente l'exercice qu'Il nous fit pratiquer :

a) Comme dans l'exercice précédent, nous posons la main gauche, paume dirigée vers le bas, sur notre genou gauche. Simultanément, notre main droite vient se loger sur notre troisième chakra, c'est-à-dire légèrement au-dessus de notre nombril. Nous invitons quelques instants le silence en nous et notre respiration est libre.

b) Sans qu'il ait été nécessaire d'aller le chercher au sommet de notre crâne, nous nous efforçons de percevoir à la base de notre corps le même petit soleil blanc que celui que nous avons appelé dans l'exercice précédent. Nous prenons le temps de bien le ressentir – sans qu'il soit besoin de le visualiser – et, sur une inspiration, nous l'invitons à monter intérieurement jusqu'à notre troisième chakra. Nous devrions idéalement ressentir son rayonnement

[1] Étonnamment, le foie est l'un des rares organes qui parvient à se régénérer après une lésion.

sous notre main droite durant au moins quelques secondes, le temps d'une courte apnée.

c) C'est alors que, par le nez, nous expulsons puissamment l'air de nos poumons, d'un coup sec. Simultanément, nous nous efforcerons de ressentir une expansion totale de notre aura. En fait, le soudain vide de nos poumons devra générer, en proportion, un surcroît de rayonnement de nos corps subtils.

Pour un effet de nettoyage optimal, les phases b) et c) de cet exercice, c'est-à-dire ses mouvements d'inspiration puis d'expiration soudaine, devront être répétées trente-trois fois de suite.

Le Christ nous recommandait toutefois de ne pas s'obliger à respecter d'emblée un tel chiffre. Il fallait que chacun d'entre nous tienne compte du rythme de ses propres capacités afin de ne pas engendrer d'inconfort. Il n'était pas question de pratiquer ce que nous appelons aujourd'hui une hyperventilation.

Ses conseils nous poussaient plutôt à observer une légère pause entre chaque cycle d'inspiration-expiration ; cette pause avait pour but de nous permettre de demeurer bien conscient de ce qui se passait en nous. On comprend qu'il ne s'agit pas ici d'une sorte de gymnastique respiratoire mais plutôt de la perception d'un mouvement nettoyant de l'être du bas vers le haut puis de l'intérieur vers l'extérieur.

Reprenons sans attendre chacune des articulations de cette pratique.

a) *Main gauche, paume vers le bas, sur le genou gauche et main droite sur le plexus solaire...*

Il y a peu à ajouter relativement à cette première phase puisqu'elle repose sur les mêmes grands principes que ceux évoqués dans l'exercice consacré au second chakra. Le circuit énergétique ainsi créé sera toutefois un peu différent dans la mesure où le troisième chakra est plus igné qu'aquatique.

Alors que le second exercice était d'une polarité principalement lunaire, celui-ci associe la lune au soleil ; l'image d'un croissant lunaire toujours présente entre notre main et notre genou gauches sera en effet en contact avec notre plexus solaire. Cette position illustre à sa façon l'aspect double que le Maître prêtait au troisième chakra, celui du soleil et de son reflet.

Dans son enseignement, le Christ attachait beaucoup d'importance à ce que nous vivions pleinement cette première phase de l'exercice. Nous ne devions pas la considérer comme secondaire parce qu'en apparence passive. Il nous était au contraire recommandé de nous y attarder pour bien percevoir la circulation énergétique qui s'établissait dans notre corps relativement à notre posture et capter les éventuelles images ou sensations qui nous traversaient. Il ne s'agissait donc pas de nous lancer rapidement et à corps perdu dans la mise en œuvre de la série des trente-trois inspirs-expirs qui allait suivre.

b) *Sur une inspiration, nous amenons le petit soleil blanc de la base de notre corps jusqu'à notre troisième chakra et nous l'y faisons rayonner.*

Le rabbi Jeshua nous demandait instamment de ne pas perdre de vue le fait que ce petit soleil blanc émanait de notre conscience supérieure. Ainsi, nous ne devions jamais oublier que notre démarche s'appuyait avant tout sur une aide demandée à notre être profond dans la plus belle de ses dimensions, celle qui est constamment reliée au Divin.

Il faut comprendre que sans cette connexion avec le "Haut", le réveil et le nettoyage du "Bas" initialisé par l'ensemble de la pratique ne devient vite qu'une petite discipline de visualisation et de respiration dénuée de réels effets. Tout est toujours dans l'orientation de la conscience et non pas dans le strict exercice en lui-même.

c) Sur une expiration nasale brève et sèche nous vidons nos poumons tandis que nous projetons notre aura le plus loin possible autour de nous.

Cette phase de l'exercice est capitale. Lorsqu'elle est pratiquée correctement, on s'aperçoit que le mouvement d'expulsion de l'air est commandé par une décharge d'énergie provenant de toute la région du troisième chakra.

Dans les faits, ce ne sont pas simplement les poumons qui se vident. Sur les plans subtils, c'est toute le sphère des organes liés aux fonctions d'assimilation et de digestion qui expulse d'elle ce qu'il est juste d'appeler des "miasmes" d'énergie usée. Ces miasmes sont les matériaux de base par lesquels se construisent et s'enkystent les mémoires cellulaires toxiques et les réflexes pulsionnels. Ils sont aussi le point d'ancrage des formes-pensées reliées à l'univers émotionnel.

Quant au mouvement de projection de l'aura qui accompagne la décharge énergétique émanant du troisième chakra, on comprend aisément qu'elle permet une évacuation des miasmes en question hors de l'organisme subtil.

Les fosses nasales occupent ici une place très importante. Lorsque l'air expulsé sèchement les traverse, elles jouent le rôle d'un filtre qui neutralise les micros-mémoires toxiques de ce qui est expulsé.

On a l'impression que ce sont les poumons qui se débarrassent de gaz usés mais, en réalité, c'est toute la dimension émotionnelle ou astrale de l'être qui entreprend de

se nettoyer de ses scories. Le Christ nous décrivait ces scories comme des *« poussières invisibles semblables à un poison à action lente ».*

L'état d'esprit avec lequel nous les expulsions de notre organisme à travers le filtre des fosses nasales représentait aussi pour Lui l'une des composantes principales de la pratique. Cet état d'esprit était le garant ultime de son efficacité.

En effet, dans sa pensée, il n'était pas concevable que celui qui se livrait à un tel exercice le fasse avec l'intention de rejeter hors de lui des sortes de "graines de poison subtil". De telles graines seraient alors susceptibles d'alimenter des égrégores toxiques dans l'atmosphère ambiante.

Nous devions donc, par notre pensée imprégnée d'Amour, reconvertir sinon neutraliser ce que nous projetions hors de nous par nos narines et notre aura.

Lorsque le Maître Jeshua eut fini de nous commenter cet exercice, je me souviens Lui avoir posé une question au sujet de ce Prométhée grec dont Il nous avait révélé l'existence et le symbole.

Si l'intention de ce Titan avait été de servir la race humaine et était par conséquent généreuse, pourquoi la Tradition affirmait-elle que son geste le condamnait à être attaché à un rocher et à y avoir le foie dévoré ?

Tout en cherchant des mots compréhensibles par nous, le Maître esquissa un sourire. Finalement, Il fit cette réponse :

« Prométhée est l'autre nom de cet Archange qui, ne respectant pas l'ordre établi de l'univers, entreprit de se rebeller contre la Source... En exprimant le libre-arbitre et en faisant don de celui-ci à l'humanité par le biais de la connaissance du Bien et du Mal, ce n'est ni l'homme ni la femme qu'il entendait d'abord servir mais lui-même. Son but était son propre triomphe. Son foie, c'est l'aspect brû-

lant et destructeur de l'âme incarnée consciente d'elle-même[1].

Sachez toutefois que, derrière son arrogante rébellion, ce grand être est l'un des initiateurs majeurs de l'humanité. Son sacrifice – car cela en est un – apportera en définitive une abondance de joyaux lorsque la page des Temps tournera d'elle-même.

Ne le jugez pas car, je vous le dis dans le plus total des secrets, il est un peu mon jumeau de l'autre côté du Soleil. Vous méditerez ces paroles... »

[1] On dirait aujourd'hui de "l'ego". Quant à Prométhée tel que présenté ici, il ne peut manquer d'évoquer Lucifer dont le nom, rappelons-le, signifie étymologiquement "porteur de Lumière".

Phase IV

La purification du quatrième chakra

Venons-en maintenant à la région de la Beauté, ce point de force que les Orientaux nomment *Anahata* et les kabbalistes *Tipheret*. Il s'agit bien sûr du chakra du cœur dont on perçoit aisément le rayonnement au centre de la poitrine ou encore entre les deux omoplates.

Selon le Maître, c'était le lieu où sont conçus les idéaux et aussi d'où ils sont manifestés dans la forme. Le chakra cardiaque était en conséquence pour Lui le lieu d'expression du Beau au sens universel du terme et sur tous les plans où la vie se développe.

Dans le grand Temple que représente le corps humain, Il le voyait comme une zone pratiquement immatérielle dans la mesure où elle n'est pas représentable par un symbole particulier. Il en parlait comme d'un lieu de convergence de toutes les influences énergétiques et de toutes les transmutations. Il se représentait intérieurement celui-ci, disait-Il, tout aussi bien sous la forme d'un bassin de purification où l'être devait s'immerger tout entier que comme une flamme dont l'aspect calcinateur réinitialisait sa démarche de vie.

Au-delà de tout ceci cependant, Il considérait le chakra du cœur comme un "point de conscience" suspendu entre

les mondes et appartenant de ce fait un peu à chacun d'eux et enfin, par conséquent, en rapport avec l'éternel présent.

L'archétype de la Beauté, enseignait-Il, se plaçait au-delà de toute référence car il était tel le germe de la Mémoire de Dieu en chacun. Pour les pèlerins que nous sommes tous, pénétrer jusqu'au cœur exact d'un Temple devait ainsi signifier rejoindre le souvenir du chemin menant à notre origine.

Ce souvenir, ajoutait-Il, illuminait un espace intérieur si vaste qu'il était impossible d'en imaginer les limites.

Quant à nous, lorsqu'Il nous tint ces propos, nous savions déjà qu'Il ne s'exprimait pas de manière symbolique ou allégorique mais qu'Il décrivait bel et bien une réalité tangible sur les plans de l'âme et de l'esprit.

Et pour cause... Lors d'une occasion particulière, le Maître Jeshua nous avait déjà permis de vivre une de ces expériences qu'aucun être ne saurait gommer de son souvenir.

Nous étions à peine une dizaine... Après nous avoir demandé de nous asseoir en cercle autour de sa personne, Il avait tourné lentement sur Lui-même afin de faire face à chacun de nous durant quelques secondes. Lors de ces brefs instants privilégiés et tandis que ses yeux plongeaient dans les nôtres, Il avait posé légèrement sa main sur le chakra de notre cœur. Je crois pouvoir dire que, pour tous, l'expérience fut bouleversante et décisive. Lorsque nous en parlâmes entre nous pour le bonheur de partager ce que nous avions vécu, force nous fut de constater que nous avions tous fait le même voyage intérieur...

Au moment précis où le Maître avait touché le centre de notre poitrine, chacun avait eu la sensation physique de tomber en silence dans un puits de lumière sans fond, non pas les pieds ou la tête en avant... mais réellement "par" le cœur, comme si la totalité de son être avait été aspirée par lui et en lui.

En ce qui me concerne, je me souviens encore très précisément de l'immensité et de l'"infinitude" de ce gouffre cardiaque.

Une fois que la première sensation de chute fut passée, il me sembla soudain que je montais plutôt vers quelque sommet inconnu et que, dans les coulées de lumière qui enveloppaient mon champ de vision, se trouvaient une multitude de petites "cases". Chacune d'elles – "quelque chose" en moi le savait – contenait un monde à part entière avec ses merveilles et ses petitesses, ses cieux limpides et ses orages. C'est aussi l'image d'une ruche bourdonnante de vie, avec ses alvéoles gorgées de miel, qui s'imposa à moi. C'était hallucinant de puissance, presque effrayant... mais en même temps surtout incroyablement doux et chargé d'une indicible nostalgie.

Tout cela prit fin presque brutalement, comme au sortir d'un rêve ineffable alors que je savais bien ne pas m'être endormi et ne jamais avoir perdu conscience.

Lorsque le Christ jugea le moment venu de commenter notre vécu, Il nous affirma tout d'abord que nous aurions pu vivre une expérience à peu près similaire au niveau de chacune de ces roues de feu que sont nos chakras, à savoir que la sensation initiale de chute se serait rapidement estompée au profit de celle d'une ascension.

Ses paroles précises furent à ce propos : *« Lorsqu'on descend en soi, on monte. Ce que l'on prend pour une chute est en vérité la traduction du mouvement d'humilité qui nous pousse à remonter vers notre Source... Dans ce cas-ci, je vous y ai un peu aidé, c'est tout... »*

En ce qui concernait la perception des alvéoles évoquant celles d'une ruche, Il précisa que celles-ci étaient cependant spécifiques au centre du cœur. Selon Lui, chacune des alvéoles entrevues correspondait à la porte d'une vie que nous avions vécue ou qui était déjà en germination

en nous[1]. C'est alors qu'Il surenchérit en déclarant qu'il était essentiel que notre cœur soit propre puisqu'il représentait le portail d'accès absolu à notre mémoire et que, ultimement, au sommet de cette mémoire était gravé le sceau de la Beauté... juste en ce point précis que nous n'avions pu supporter et qui nous avait fait instantanément "revenir" à notre corps.

– *« Est-ce aussi le lieu de la Nostalgie ? »* questionna l'un de nous.

– *« Précisément,* répondit le Maître, *car le château de feu de la Beauté est encerclé par une couronne d'eau, celle de la Nostalgie... la nostalgie de notre séparation d'avec le Beau. C'est de ce sentiment que naît cette tristesse qui nous escorte souvent au cours des pérégrinations de nos vies. Pour jeter un pont au-dessus de ses eaux et retrouver la joie de la Beauté, il faut avoir fait la paix avec toutes les alvéoles qui cloisonnent nos vies. »*

Une question jaillit alors unanimement de nous tous :

– *« N'y a-t-il donc pas d'autre solution que celle de dénouer les écheveaux de chacune de nos existences ? C'est une tâche qui nous semble désespérante de complexité... »*

– *« Oui, il en existe une autre... Ce sont les verrous d'accès à ce qui les a rendues si souvent souffrantes qu'il vous appartient alors de faire sauter... Ces verrous sont toujours les mêmes. On peut les baptiser d'une multitude de noms tels l'égoïsme, la paresse, la brutalité, l'avarice, l'orgueil...*

Mais en vérité, pourtant, je vous dirai qu'il n'existe qu'un seul verrou... C'est celui de la peur. En nettoyant le centre de votre poitrine, c'est donc à lui que vous allez vous "attaquer". Non pas de façon belliqueuse mais avec le solvant de la tendresse. »

---

[1] Ceci est bien sûr à comprendre dans un contexte où nous acceptons le jeu du Temps dans son aspect linéaire.

Le Maître revint ensuite sur la notion de Beauté. Pour Lui, il ne s'agissait pas d'un concept arbitraire basé sur des règles esthétiques établies par la pensée humaine... Il parlait de la Beauté comme de l'un des attributs primordiaux de Dieu. La Beauté, c'était pour Lui, dans l'Absolu de son Père, la Bonté et la Vérité au-delà du voile du Temps. C'était le Principe initial de la Vie, son expression de départ et aussi sa destination. Il nous en parla donc longuement comme de l'empreinte de cette Paix divine que nous cherchons tous confusément et à tâtons.

En nous aidant à libérer les voies d'accès à notre quatrième chakra, le Maître Jeshua faisait en sorte que l'étau de la Peur, en tant que force globale de blocage, desserre son étreinte en nous. C'est ainsi que l'exercice qu'Il nous enseigna prit toute sa valeur...

a) Assis confortablement dans la position traditionnelle du méditant, nous croisons les bras sur notre poitrine. Il est important de prendre soin à ce que le droit soit au-dessus du gauche. Nous laissons aller librement notre respiration et nous invitons la paix en nous.

b) Tranquillement, nous commençons alors à déplacer notre conscience vers le centre de notre poitrine. Lorsque celle-ci parvient à s'identifier à notre chakra cardiaque, nous tentons de percevoir en cette zone de notre corps une spirale de lumière délicatement rosée tourner harmonieusement sur elle-même. Nous la percevons comme en "à plat" tandis que son sens de rotation est celui des aiguilles d'une montre. Notre respiration est toujours laissée à son rythme naturel.

c) Lorsque cette spirale lumineuse a bien installé sa douceur en nous, nous commençons à faire monter un beau filet de lumière à partir de son centre jusqu'au-dessus de

notre crâne. Cette lumière peut être blanche mais idéalement elle devrait être perçue légèrement rosée, comme celle de la spirale cardiaque dont elle est l'émanation. L'ascension de cette petite colonne de lumière est dirigée par une inspiration lente faite, bien sûr, par le nez.

d) Lorsque nos poumons sont pleins et que la lumière a dépassé le sommet de notre tête d'environ une vingtaine de centimètres, nous laissons le "jet" de sa colonne s'enrouler sur lui-même et générer ainsi une spirale qui, comme celle du cœur, tournera également dans le sens horaire. La perception de cette spirale se fera dans une apnée de quelques secondes. Nous expirerons ensuite en relâchant notre perception et en reprenant une respiration libre.

Il est souhaitable que cet exercice soit pratiqué quatre fois de suite.

Tel que précédemment, reprenons maintenant chacune des articulations qui le composent.

a) Nos bras sont croisés sur notre poitrine, le droit sur le gauche, et notre respiration est libre.

On le devine facilement, c'est la position des bras qu'il convient de bien respecter ; en particulier celle du droit sur le gauche. Chaque main vient se placer naturellement au niveau de ce petit creux qui se dessine au point de jonction de la clavicule et de l'humérus.

Cette posture n'est pas sans faire penser à la position traditionnelle des pharaons lorsque ceux-ci sont représentés munis des symboles de leur fonction : le fouet et la crosse. Le fouet, que les Égyptiens appelaient *heka*, représente l'outil de protection. La crosse – dans laquelle on reconnaît une houlette – se nommait quant à elle *nekhekh* et symboli-

sait la justice. Elle était l'instrument de celui qui guide. Unis et agissant simultanément, le fouet et la crosse représentent donc les attributs du Bon Pasteur, symboles de la Force divine incarnée.

Je me souviens que Jeshua Lui-même nous précisa qu'ils étaient les attributs d'Osiris, maître du Cœur et Gardien du monde des morts[1] dans la Tradition égyptienne. Cette référence nous intrigua au plus haut point car nous avions appris à nous méfier de la culture du "peuple du sud", tout autant que de celle de la Grèce.

Là encore, le Christ entendait briser nos a priori et nous rappeler que la Connaissance voyage partout à la surface de notre monde, s'adaptant à toutes les sensibilités.

Son intention ne se limitait bien évidemment pas à cet aspect culturel. Il voulait surtout nous faire pénétrer le sens des symboles utilisés par les Égyptiens car ces symboles, disait-Il, dissimulaient des vérités fondamentales[2].

Sur le plan énergétique, Il voyait la zone du chakra cardiaque comme un "éclaboussement" de lumière dont quatre rayons majeurs suggéraient la forme d'une croix.

Il nous enseigna alors que cette croix résultait des deux fleuves de lumière qui se rencontrent au centre de la poitrine de tout être humain. Par cette comparaison imagée, nous reconnaissons sans hésiter les deux grands nadis transversaux qui se croisent exactement au centre du quatrième chakra.

Selon le Maître, le nadis qui naît de la côte flottante gauche pour se diriger jusqu'au creux de l'épaule droite véhicule dans le corps une énergie de justice ou d'équité. Quant à l'autre, celui qui part de la côte flottante droite

---

[1] Voir à ce propos le rapprochement qui est fait entre le Christ et Osiris, dans "Récit d'un voyageur de l'Astral", Éditions Le Passe-Monde.

[2] La plupart d'entre nous ignoraient totalement la filiation qui existe entre une certaine Tradition initiatique égyptienne et les connaissances des thérapeutes de la Fraternité essénienne.

pour se rendre jusqu'à l'épaule gauche, il rayonne par nature l'amour protecteur et la miséricorde.[1]

Toujours selon Lui, le fait de se croiser les deux bras le long du trajet de ces deux lignes de force en multiplie l'intensité et les aide vibratoirement à s'incarner au-delà de toute peur.

La position des deux bras qui se rencontrent sur la poitrine telles des bretelles qui se superposent aux deux grands nadis transversaux est donc une position hautement significative, tant sur le plan du symbole que sur le plan purement énergétique. Elle engendre dans l'organisme subtil un mécanisme de force orienté vers la protection, l'équité et la miséricorde... un concept dont nous avons presque oublié le sens aujourd'hui.

En ce qui concerne le bras gauche qui doit être placé sous le bras droit, nous avons longtemps cru en ce temps-là que c'était en raison des impératifs, parfois très complexes, dictés par l'anatomie subtile du corps humain. Jeshua nous enseigna finalement que c'était surtout le symbole que la Tradition nous demandait de respecter.

Un véritable symbole cache toujours en amont de lui un archétype et en aval un égrégore qui, l'un comme l'autre, lui confèrent une puissance indéniable. Le fait d'inverser un ancien symbole, quel qu'il soit, n'est donc absolument pas anodin ; cela peut affecter certaines de nos structures profondes, mentales et cellulaires. Voilà pourquoi quelques Traditions prônent, pour des raisons thérapeutiques ou de protection personnelle, le port de symboles géométriques tels des pentacles.

Le Christ, quant à Lui, nous rappelait constamment que nous devions tout mettre en œuvre pour parvenir à nous autonomiser vis-à-vis de toute "forme" extérieure à nous. Il nous apprenait à être nous-même nos propres pentacles par

---

[1] Voir le schéma en fin d'ouvrage.

la connaissance des circuits énergétiques de notre corps et des lois du fonctionnement de l'esprit... via notamment celles des chakras.

b) Notre conscience se place au centre de notre poitrine et y perçoit une spirale de lumière rosée qui tourne sur elle-même dans le sens horaire.

Il faut bien comprendre ici que cette spirale n'est aucunement imaginaire. Il existe un tourbillon lumineux au centre précis de chacun de nos chakras. Ce tourbillon est émissif sur l'avant du corps et réceptif sur l'arrière de celui-ci. C'est le point de rencontre entre ces deux "polarisations" qu'a manifestement touché le Maître en plaçant sa main au creux de nos poitrines tel qu'Il le fit dans le souvenir que j'ai décrit précédemment. Ce point de rencontre coïncide, dans le cas du cœur, avec l'atome-germe qui suit tout être de vie en vie.[1]

Le Christ nous apprit que c'était le fait de se laisser absorber par le mouvement que nous appelons aujourd'hui "horaire", du tourbillon lumineux en question qui nous permettait d'entrer en relation avec nos souffrances passées.

Ainsi, laisser monter en nous la perception de la spirale lumineuse évoquée dans le présent exercice a pour but d'initialiser un désincrustage de nos mémoires souffrantes.

Quand on est en possession de ces données, on peut réaliser à quel point le nettoyage du chakra cardiaque tel que suggéré par le Maître représente une articulation délicate dans l'ensemble de sa pratique.

En fait, c'est la qualité du *prâna* polarisé par la conscience dans sa perception de la spirale de lumière qui va

---

[1] Se reporter à ce propos aux pages 20 et 21 des "Maladies karmiques", du même auteur. Éditions Le Passe-Monde.

"récurer" ce qui a été décrit comme étant les alvéoles de la mémoire.

Il est certain que cet exercice peut engendrer des réactions d'ordre émotionnel... lesquelles ne seront pas nécessairement liées à des souvenirs profondément enfouis, contrairement à ce que l'on s'imaginerait.

Le rabbi Jeshua nous conseillait de nous laisser aller à ces réactions sans chercher à en identifier la source si celle-ci ne s'exprimait pas spontanément d'elle-même. N'oublions pas que c'était toujours la douceur qui primait dans son enseignement, même si l'être incarné ne pouvait pas toujours éviter des secousses au cours des purifications indispensables à son réveil.

Le Maître nous précisa enfin que la couleur rose n'était pas à associer nécessairement au chakra cardiaque mais que c'était son rayonnement psychologiquement non agressant et quelque peu charnel qui la rendait idéale pour cet exercice. D'autre part, toujours selon Lui, la position des bras croisés sur la poitrine était de nature à limiter les manifestations émotionnelles excessives. Si dans les moments les plus intenses de cette pratique nous percevions cette position comme inconfortable ou de nature à nous brider, Il nous conseillait alors de l'abandonner simplement en laissant nos mains se poser d'elles-mêmes sur le sol, de chaque côté de notre corps.

c) Sur une inspiration lente, une colonne de lumière monte jusqu'au-dessus de notre tête à partir du centre de la spirale de notre cœur.

Ce mouvement intérieur, très simple, parle de lui-même. Je signalerai toutefois qu'idéalement nous ne devrions pas avoir à décider mentalement du moment de l'inspiration qui va pousser la délicate colonne lumineuse à entreprendre son ascension.

Le moment juste devrait s'imposer de lui-même comme étant la résultante de la force générée par la rotation de la spirale cardiaque. La montée de la lumière devrait, en fait, être vécue telle la "canalisation à la verticale d'un trop-plein de notre cœur".

De quoi est fait ce trop-plein ? De toute la puissance de compassion dont nous sommes capables lors d'un élan spontané.

Il est aisé de comprendre que c'est de cette spontanéité que dépend en grande partie la qualité de la lumière dans son mouvement d'élévation jusqu'à une vingtaine de centimètres au-dessus de notre crâne. Un véritable sentiment d'amour englobant – peu importe qu'on l'appelle miséricorde ou compassion – perd une bonne partie de sa force curative si il est "réfléchi", c'est-à-dire s'il ne jaillit pas de ce que le Christ appelait "une pulsion sacrée".

d) La fine colonne lumineuse s'enroule sur elle-même au-dessus de notre tête et y crée une spirale identique à celle qui s'était manifestée au niveau de notre chakra cardiaque.

Cette dernière phase de l'exercice est la suite logique de la précédente. A priori, on s'attendrait plutôt à laisser s'épanouir le filet de lumière ascendant au sein même de la fontaine du septième chakra. Le choix de la spirale par le Maître nous indique cependant l'aspect dynamique que revêt l'exercice.

Le "ramonage" des circuits cardiaques qui a pour but d'en unifier les mémoires sous la forme d'un élan de compassion ne se conclut pas, en effet, par une sorte de fusion avec le jaillissement du chakra coronal. Le moteur aimant qu'engendre la spirale entend, d'une part, nourrir ce chakra et, d'autre part, lui confier la forme-pensée de pacification cultivée durant l'exercice afin que celle-ci soit magnifiée.

Si le Maître nous conseillait de ne percevoir cette spirale du sommet de la tête que quelques secondes en apnée, poumons pleins, c'est pour que la qualité de l'élan qui l'a générée garde sa pureté sans que le mental et sa volonté trop facilement tendue puissent intervenir le moins du monde...

Là encore, c'est la détente et la joie qui doivent primer au cœur de la purification.

« La purification, disait le rabbi Jeshua*, ne travaille aucunement à la mortification mais à la splendeur de l'être dans sa véritable dimension. Se purifier n'est pas se punir mais se réconcilier avec sa nature originelle. »*

Phase V

La purification du cinquième chakra

C'est en plein cœur de Jérusalem, dans une petite maison où il nous arrivait de nous réunir secrètement autour du Maître, que nous reçûmes l'enseignement consacré au nettoyage du chakra de la gorge. C'est là aussi que nous pratiquâmes, pour la première fois, l'exercice s'y rapportant. Ce détail n'est pas anodin puisque la phase de conclusion de celui-ci nous contraignait à devenir bruyants... en un lieu où nous recherchions impérativement la plus grande des discrétions.

Que cherchait le Maître en nous plaçant dans une telle situation que nous qualifierions aujourd'hui de "stressante" ? Tout simplement à nous apprendre le dépassement de la crainte à travers l'affirmation audacieuse de qui nous étions.

« Réfugiez-vous dans la compassion, déclara-t-Il. *C'est dans sa force que vous surmonterez la crainte et que vous aurez la perception de ce qui est juste aux yeux de l'Éternel. »*

Je me souviens aussi que, disant cela, Il avait tracé à l'aide d'un petit morceau de bois pointu sur la terre battue du sol le schéma du corps humain tel qu'enseigné par la Kabbale.

« Nous en sommes ici, fit-Il, *au lieu de convergence de ces deux points... »* Nos yeux se portèrent là où Il posait les doigts : deux centres de force qui coïncidaient globalement avec les creux des deux épaules, *Gheboura* à droite, *Hesed* à gauche.[1]

« Ces deux autels du Grand Temple, ajouta-t-Il, *servent le tourbillon d'énergie de la gorge, celui qui a pour fonction initiale de clamer la pureté du cœur. Ils nous rappellent qu'il faut faire l'apprentissage de ce qui est juste, au-delà de la peur, afin de pouvoir exprimer l'amour de manière forte et solide. »*

Le Maître entama alors une assez longue explication dans laquelle Il nous parla très clairement du chakra de la gorge – celui que les Orientaux nomment *Vishudha* – comme d'un lieu majeur indispensable à l'équilibre de la santé de l'être. À l'aide de mots simples, Il nous fit comprendre ce que des termes plus complexes tentent de nous faire saisir aujourd'hui, à savoir que l'organe de communication qu'est le larynx est un régulateur de première ordre dans l'organisme humain à la fois physique et subtil.

Selon Lui, mais en termes modernes, ce centre fonctionne comme une vanne ou plutôt comme un régulateur de puissance qui contrôle une bonne part des fonctions intestinales par le biais de l'expression – ou de la non-expression – orale.

En cela, Il cherchait à nous dire que ces parasites mentaux qui ne sont pas correctement verbalisés et que nous nommons *formes-pensées* créent au niveau de la gorge une rétention énergétique jouant alors le rôle d'un véritable poison. Ainsi, bon nombre de problèmes intestinaux proviendraient-ils de difficultés de communication. L'élimination verbale commanderait donc, pour une bonne part, une autre forme d'élimination...

---

[1] Voir le schéma page 115.

En fait, l'enseignement du rabbi Jeshua visait à nous faire comprendre que notre chakra laryngé régule l'ensemble de notre sphère psychoaffective et les organes qui en sont directement dépendants, les intestins – qui viennent d'être cités – mais aussi, bien sûr, les poumons et le diaphragme.

« Celui qui parle mal, précisait-Il, *respire d'abord mal. »*

Pour le Maître "mal parler" c'était tout simplement parler avec la peur, peur de soi, peur de l'autre, peur de la vie. Bien ou mal parler n'avait rien à voir avec un quelconque talent d'orateur car, selon sa pensée, on pouvait s'exprimer fort bien en public mais mal parler vis-à-vis de soi, c'est-à-dire trahir son propre cœur en l'étouffant derrière des mots vides ou faux.

Par le mauvais usage du chakra de la gorge, autrement dit en laissant celui-ci sous le contrôle de l'intellect inférieur assujetti aux points de référence de la société, l'être humain pollue donc sa réalité cellulaire. Il l'encombre essentiellement au niveau des systèmes respiratoire et intestinal.

Nous pourrions ajouter aujourd'hui qu'il fragilise sa tyroïde avec toutes les répercussions que cela peut entraîner corporellement mais aussi psychologiquement parlant. L'irascibilité d'une personne était, aux yeux de Jeshua, la marque d'un désordre dans l'expression – ou la non expression – de sa souffrance fondamentale. Pratiquer l'exercice de la purification du cinquième chakra devint en conséquence pour nous une tâche que nous devions accomplir avec une attention toute particulière. Que dire de plus sinon que, deux mille ans plus tard, l'exercice que voici conserve indubitablement toute son utilité.

a) Assis confortablement, nous plaçons notre main gauche, paume vers le haut, sur notre genou gauche. Si-

multanément, nous posons notre main droite sur le chakra de notre gorge. Nous observons ensuite un moment de silence, les yeux clos, tout en laissant notre respiration à son propre rythme.

b) Nous centrons maintenant notre attention sur cette respiration. Nous commençons à inspirer lentement et en conscience un filet d'air que nous teinterons intérieurement de la couleur bleu clair. Tandis que nous inspirons, nous nous efforçons de racler l'arrière de notre cavité nasale avec l'air.

c) Lorsque nos poumons sont pleins et que nous avons observé une très courte apnée, nous expirons de la même façon. Cette fois, cependant, le filet d'air est bleu foncé. Il est en effet chargé de scories éthériques.

Ce mouvement d'inspir-expir devra être renouvelé sept fois de suite afin que sa phase de nettoyage soit correctement effectuée.

C'est alors que commence la phase de tonification propre à l'exercice.

d) À l'aide de notre arrière-gorge, nous émettons un bourdonnement. Intérieurement nous pourrons y entendre le son AUM. Lorsque nous commençons à approcher de la fin de notre souffle, nous fermons la bouche et nous expirons vigoureusement, d'un coup sec et par le nez, ce qui nous reste d'air.

Nous répéterons cinq fois de suite la phase d) puis nous resterons assez longtemps dans un profond silence, à l'écoute du sifflement du prâna au centre de notre tête et de son fourmillement au fond de notre gorge.

Analysons maintenant, l'une après l'autre, chaque articulation de cet exercice.

a) Main gauche sur le genou gauche et main droite sur le chakra laryngé, nous demeurons en silence.

Par cette position, il va de soi que nous générons une sorte de boucle sur le plan énergétique, une boucle permettant un rapport privilégié entre la terre – dispensatrice de force par le biais du genou – et le larynx, traducteur de l'expression de la vie dans ce que celle-ci a de puissance initiatrice : le Son.

« Le Son traduit le trop plein d'une conscience et d'un corps. Il autorise leur besoin fondamental de création. Son expression est donc double ; elle illustre l'action de vider et simultanément celle de remplir. La Vie est un échange et c'est pour cette raison qu'elle passe par le Son et son support, le Souffle. Ainsi, je vous le dis, au cœur du Verbe, il y a le Souffle. »

C'est sur ces mots, me souvient-il, que le Maître Jeshua commenta la première phase de cet exercice visant au nettoyage du cinquième chakra.

Ce qui était important dans la position adoptée, c'était que nous ne perdions pas de vue la nécessité d'un contact étroit à maintenir avec notre ancrage au sol tandis que nous commencions à monter vers les sphères dites supérieures de notre être.

Cependant, pour Celui qui nous enseignait, le centre de force de la gorge marquait le seuil de l'entrée dans le Saint des Saints du grand Temple humain. Il était donc analogue à la Porte des Cieux. C'était la zone où les éléments dont nous sommes faits s'expriment d'une façon plus éthérée. Cela peut paraître contradictoire avec l'ancrage qui vient d'être évoqué mais il ne faut pas s'y tromper. Le Maître ne considérait pas que l'Éther fût immatériel. Il en parlait

comme de tout ce qui se manifeste très concrètement à nous. Il le décrivait comme un monde bien plus tangible que nous ne le croyons en général.

Nettoyer le chakra de la gorge et les nadis qui y sont directement afférents équivalait donc pour Lui à actionner la clef permettant l'ouverture du portail menant au Saint des Saints. C'était se donner les outils pour incarner avec puissance la perception de ce qui est juste et manifester de ce fait un amour miséricordieux.

b) Nous inspirons lentement un filet d'air teinté de bleu clair. Cet air racle l'arrière de notre cavité nasale.

Le Christ associait toujours la lumière bleue à la Présence du Verbe dans la Création. À plusieurs reprises, d'ailleurs, Il lui arriva de déclarer que l'azur était la couleur qui se présentait dans le ciel de son âme lorsqu'Il était amené à faire des prodiges. Il décrivait ce bleu limpide comme étant la traduction visible du Son capable de générer des formes et des faits.

La lumière bleue était en conséquence pour Lui la marque la plus évidente de l'expression de Dieu dans son aspect "émissif", c'est-à-dire géniteur du monde des formes, formes par lesquelles nous expérimentons la vie.

Poursuivant dans cette optique, Il nous enseigna que l'intention de la Divinité était que nous prenions conscience que chaque être humain était doté du même potentiel à travers son souffle et son larynx.

Ceci n'est évidemment pas sans rappeler la culture de "la voix de lait" pour laquelle étaient connus les initiés et les thérapeutes esséniens[1].

---

[1] Voir page 97 de l'ouvrage "De Mémoire d'Essénien" par D. Meurois et A. Givaudan. Éditions Le Passe-Monde.

Venons-en maintenant à l'action de faire racler le filet d'air en question dans l'arrière de notre cavité nasale. Cela nous ramène exactement au point *e)* de l'exercice consacré au nettoyage du deuxième chakra. On se souvient en effet du réseau de nadis situé dans cette partie du corps et dont le but est d'intervenir sur la qualité du *prâna* inspiré ou expiré[1]. Il n'y a pas lieu d'ajouter quoi que ce soit à l'explication déjà fournie si ce n'est que "l'intention bleue" habitant le filet d'air ne fait que renforcer le travail des nadis.

Maintes et maintes fois au cours de son enseignement, le Maître Jeshua nous rappela que chacune des parties constituant notre organisme était doté d'une intelligence qui lui était propre et dont nous ne soupçonnions pas la subtilité. En l'entendant parler de la sorte, il m'est souvent arrivé d'avoir l'impression que la Conscience humaine incarnée était faite d'une multitude de petites consciences extraordinairement aiguisées et qui réclamaient notre potentiel d'amour pour pouvoir communiquer harmonieusement entre elles... Et ce potentiel d'amour, affirmait le Christ, devait commencer impérativement par l'écoute et le respect de la vie en soi. Il ne désignait pas par ces mots, bien sûr, notre expression égotique mais bel et bien la Flamme divine qui nous anime tous en profondeur.

c) Les poumons pleins, nous maintenons une brève apnée puis nous expirons, de la même manière, un filet d'air bleu foncé.

Cette phase de l'exercice parle d'elle-même à l'aide des indications qui ont déjà été fournies.

L'apnée poumons pleins sert essentiellement à permettre à la conscience de se fixer un instant sur ce qui est accompli. Elle autorise une meilleure orientation du mouve-

---

[1] Voir pages 34, 39 et 40.

ment d'expiration qui va lui succéder en ne faisant pas de celui-ci un geste machinal mais au contraire nourri d'un sens réfléchi. Ce sens, c'est celui de l'expulsion des déchets engendrés en majeure partie par le corps mental et stockés dans la région du larynx pour une kyrielle de raisons propres à chacun.

Le bleu foncé dont on va colorer intérieurement le filet d'air expulsé traduit la présence des tensions mentales qui sont filtrées par les nadis de l'arrière de notre cavité nasale. En réalité, la perception du bleu foncé ne concerne pas l'air qui sort de nos narines mais l'aspect de celui-ci lorsqu'il entre en frottement avec nos fosses nasales et qu'il est encore chargé de scories.

On peut sans doute mieux comprendre ici que ce point d'échange qui est commandé par notre cinquième chakra est un lieu de "conversion" des énergies de vie, que ce soit à l'inspir ou à l'expir. C'est l'orientation de notre conscience et "l'altitude profonde" de celle-ci qui en déterminent toute la force.

Puisque les deux narines entrent en jeu dans cet exercice comme dans les autres, cela signifie que le Maître sollicitait à parts égales *Ida* et *Pingala* dans l'essentiel de sa pratique purificatrice des chakras.

Le chiffre sept indiquant le nombre de fois qu'il est conseillé de répéter le cycle inspiration-respiration tel que décrit en *b)* et *c)* exprime à travers son symbole – mais aussi au-delà de lui – la fonction nettoyante de cet exercice. Tout ce qui est soumis à la force vibratoire du sept suggère nécessairement un récurage dans une intention de réinitialisation. N'a t'on pas constaté que le corps humain lui-même met environ sept ans pour se renouveler intégralement au niveau de ses cellules ?

Le Christ ne pouvait nous communiquer ce savoir en ces termes mais Il en avait obligatoirement la Connaissance en nous déclarant par exemple :

« Qui êtes-vous, en réalité ? Ce corps qui gesticule chaque jour ou cette Présence qui se raconte à travers lui ? Ne l'oubliez pas, mes amis, celui que vous étiez étant enfant ou ne serait-ce qu'à la saison passée de votre vie[1] *n'est plus celui qui se montre aujourd'hui. Les masques se poussent les uns les autres et ne demeurent pas. Seul votre souffle persiste et traduit votre réalité. Ayez donc soin de lui avant toute chose car, je vous le dis, il est mon Père et ma Mère en vous... »*

d) Notre arrière-gorge émet un bourdonnement. À la fin de notre souffle nous expirons d'un coup, par le nez, ce qui nous reste d'air. Cette phase est répétée cinq fois de suite.

De par son long séjour en Inde et dans l'Himalaya, il est certain que le Maître connaissait le secret vibratoire du son AUM. Ce n'est pourtant pas celui-ci qu'Il nous enseigna par la pratique du "bourdonnement" dont il est ici question. La simple vibration de l'arrière-gorge ne sollicite pas les mêmes forces que le AUM émis au complet. Sa fonction est avant tout de générer un espace de disponibilité mentale en même temps qu'une sorte de dilatation cellulaire de toute la zone de la gorge. Cette dilatation favorise la libération des mémoires douloureuses qui commencent à s'enkyster dans cette partie du corps. On pourrait dire que la vibration du son fait éclater leurs coquilles et enclenche de ce fait la dissolution de leur contenu. Ce n'est donc pas en elle-même la colonne d'air circulant dans l'arrière-gorge qui est importante à ce stade de l'exercice mais vraiment la nature nettoyante du son émis.

Lorsque la bouche se ferme et que l'air est enfin rejeté d'un coup sec par le nez, le *prâna* modifié dont il est cons-

---

[1] Dans la pensée de l'époque, une saison de la vie équivalait à sept ans.

titué libère des micro particules éthériques qui jouent le rôle d'une sorte de "ciment mental". C'est ce liant qui permet à une tension de se structurer pour devenir une forme-pensée au sens plein du terme. Ce qui est rejeté par le nez à l'issue de cet exercice n'est donc pas une matière énergétiquement polluée mais totalement neutre.

La volonté du Christ était que jamais nous n'expulsions de nous-même la moindre particule de vie dont la nature aurait été éthériquement pesante ou salissante pour notre monde.

Si, bien évidemment, nous ignorions tout des notions de l'écologie puisque nos productions matérielles étaient en accord avec la Nature, nous étions par contre bien informés de l'existence des pollutions psychiques et de leur impact sur l'équilibre de l'être jusqu'au niveau cellulaire.

Nettoyer notre cinquième chakra nous fut donc enseigné par le Maître comme un geste aussi basique que celui qui nous pousse aujourd'hui à nous brosser régulièrement les dents...

Phase VI

La purification du sixième chakra

Avec cette arrivée au niveau du sixième grand plexus du corps humain, nous venons d'entrer de plain-pied dans le Saint des Saints du Temple.

Parvenus à ce point, il nous est demandé de passer résolument à une autre vision des "choses". C'est en effet le regard du Sage, son Intelligence, qui demandent à s'exprimer par l'intermédiaire du centre frontal.

Si les Orientaux paraissent n'aborder ce point que d'une façon unitaire en l'appelant *Ajna*, le Maître nous enseigna que la Tradition dont, autour de Lui, nous étions tous issus le percevait plutôt d'une façon double.

La Kabbale parle en effet de *Binah* et de *Hochmah*, deux séphiroths placés respectivement à droite et à gauche de la tête. Selon Lui cependant, ce positionnement global ne traduisait qu'une partie de la réalité. Il fallait aller plus loin et savoir que *Binah* et *Hochmah* se situaient en fait à droite et à gauche du *centre* de la tête et que leurs rayonnements convergeaient en un point unique au cœur de la boîte crânienne.

C'est en ce point précis, à l'arrière des yeux et globalement à la base du cerveau, que nous savons aujourd'hui que siège l'hypophyse, appelée aussi glande pituitaire.

A priori, bien sûr, lorsqu'on analyse le schéma de l'arbre séphirothique[1], on pourrait dire que *Binah* et *Hochmah* nous renvoient plutôt aux lobes temporaux du cerveau. Il n'en est rien pourtant car je me souviens que le Christ nous les décrivait nettement comme les éléments majeurs d'un "autel central supporté par deux piliers".

On ne peut que s'émerveiller d'une telle connaissance de l'anatomie humaine si on se réfère à ce que la médecine a découvert de la constitution de l'hypophyse. En effet, à l'état adulte, cette glande est composée de deux lobes[2]. Comment ne pas y reconnaître *Binah* et *Hochmah* réunis pour ne plus former qu'une seule entité énergétique nommée classiquement *Ajna* ?

Qu'*Ajna* soit appelé aussi "troisième œil" ou encore Œil de Shiva ou même Œil d'Horus ne doit pas non plus nous surprendre. Une attention un peu approfondie portée sur notre constitution nous apprend que les deux lobes de l'hypophyse sont en rapport anatomique avec le *chiasma optique*, terme qui désigne – en arrière de notre front – la zone de croisement des nerfs optiques. Ce point de convergence de la vision droite et de la vision gauche parle de lui-même.

Si on ajoute à cela le fait que l'hypophyse agit réellement comme un chef d'orchestre vis-à-vis des autres glandes endocrines, on peut en déduire que notre plexus frontal régule le fonctionnement d'une bonne part de nos chakras. Quoi de plus logique qu'il soit donc considéré comme l'œil du Sage, l'œil de celui qui réunit tous les aspects de l'Intelligence ? De la même façon que l'hypophyse sert de relais entre le cerveau, bon nombre de glandes endocrines et les organes qui leur sont assujettis, le "troisième œil" traduit énergétiquement les informations venant de notre cons-

---

[1] Voir page 115.

[2] Il en existe un troisième, intermédiaire, qui s'atrophie vers l'âge de vingt ou vingt et un ans.

cience supérieure pour les retransmettre à notre organisme subtil.

Venons-en maintenant à l'appellation "Œil de Shiva" dont on gratifie traditionnellement le sixième chakra. Une rapide réflexion nous permet de comprendre qu'elle se justifie tout à fait.

En effet, dans la Trimurti – la Trinité hindouiste – le rôle joué par Shiva est double. On se focalise facilement sur son aspect destructeur mais on oublie sa fonction rénovatrice. Si l'énergie exprimée par Shiva détruit, c'est, en réalité, pour mieux reconstruire.

Le rabbi Jeshua ne manquait jamais de nous rappeler que la quête de la Vérité est, par essence, sans fin car ce que nous qualifions de vérité n'entre pas dans le cadre d'un concept fixe mais évoque au contraire un principe mobile. Selon Lui, les vérités meurent toujours les unes après les autres, poussées par celles qui émergent et ainsi de suite, à l'infini... La Vérité ultime, disait-Il, se confond avec Dieu, Lui-même constamment en mouvement.

C'est fort de cette connaissance que le regard perçant – intelligent parce que compatissant – du Sage se pose sur le monde et sur lui-même. C'est un regard qui ne cherche que la Vérité qui se trouve derrière les vérités ; il se rit donc de l'instabilité de notre monde, c'est-à-dire de l'aspect fugace et illusoire de tout ce qui le traverse sous des apparences de réalité.

On peut donc affirmer que *le Sage regarde l'âme derrière le masque du visage, l'esprit derrière le sourire de l'âme et le Divin derrière la lumière de l'esprit.*

Par la purification de notre sixième chakra, le Maître voulait donc nous entraîner plus loin vers la perte des œillères de notre vision "classique" de la vie. Cette vision par laquelle la perception des reliefs nous donne l'illusion de "bien voir" ne faisait, selon Lui, qu'entretenir l'état de séparativité entre tout ce qui est. Disant cela, Il s'exprimait bien

sûr de façon symbolique. Nous savions tous qu'il ne s'agissait pas de devenir borgnes afin de tout voir en "à plat" mais au contraire de travailler dans un état d'esprit trinitaire.

« Le trois est déjà compris dans la substance du Un, enseignait-Il, *puisque le Un engendre obligatoirement le Deux pour pouvoir lui-même exister. Dès lors, c'est le Trois qui permet à l'Un de retrouver enfin son unité et sa complétude. »*

L'unité qu'évoquait là le Christ apparaît en fait comme le fruit du multiple. Elle est la synthèse des scissions, celle que l'Intelligence du Sage sait percevoir et décrypter. En nous aidant à nettoyer notre centre frontal, le Maître nous apprenait ainsi à mieux tenir les rênes de notre attelage ou, en termes plus actuels, à harmoniser les gestes de notre baguette de chef d'orchestre... sachant que les instruments sont nos autres chakras et notre système endocrinien.

Voyons maintenant comment se décompose l'exercice consacré à ce nettoyage :

a) Les yeux clos et après avoir appelé en nous le silence et la quiétude, nous unissons nos mains quelques instants dans le geste traditionnel de la prière.

b) Dès que nous nous sentons bien centrés, nous posons la main gauche sur notre genou gauche, paume vers le haut, et nous approchons la main droite de la racine de notre nez, c'est-à-dire entre nos deux sourcils. À l'aide de mouvements rapides de notre index, nous donnons sur notre chakra frontal une dizaine de petits coups secs, du plat de l'ongle. Nous posons ensuite la main droite sur le genou droit, paume vers le haut.

c) Nous entamons une respiration lente et douce tout en nous efforçant de sentir que son inspir et son expir se

font par notre chakra frontal comme pour remplir et vider une poche d'air située en arrière de celui-ci. Nous répéterons ce mouvement respiratoire une douzaine de fois.

d) Les yeux clos, nous louchons intérieurement sans forcer mais d'une façon toutefois suffisamment forte pour créer une sensation de pression entre nos deux yeux. Tandis que cette sensation se manifeste, nous nous appliquons à répéter à voix haute la syllabe TA, TA, TA, etc... jusqu'à ce que nous en soyons saturés bien que sans exagération.

Sans attendre, reprenons chacune des articulations de cette pratique.

a) Nos mains sont unies dans l'attitude ancestrale de la prière.

Ce premier point est tellement simple qu'on serait tenté de ne pas en parler. Le rabbi Jeshua s'y est toutefois attardé. Selon Lui, si ce geste a toujours été perçu par la majorité des peuples telle une marque de prière ou de respect, c'est parce qu'il a une répercussion immédiate sur l'ensemble de l'aura humaine. Il enseignait que lorsque la partie inférieure du corps est unifiée – ce qui est le cas dans la position classique du méditant – et que les mains viennent à se joindre, la circulation d'ensemble des courants constituant nos corps subtils se fait automatiquement plus harmonieuse. Par cela, il nous fallait comprendre aussi que nous diminuons considérablement de cette façon les fuites énergétiques dont notre organisme souffre éventuellement. Nous fonctionnons alors en "circuit fermé", c'est-à-dire en concentrant nos forces.

Ceux qui ont la capacité de percevoir l'aura savent que celle-ci se compose d'un grand nombre de taches colorées, plus ou moins stables et qui se mêlent plus ou moins les

unes aux autres. L'attitude de la prière, nous enseignait le Maître, génère sur cette aura une sorte de lissage, faisant en sorte qu'une fluidité s'installe rapidement d'elle-même entre toutes les zones colorées. Pour Lui, il était clair que le fait de joindre les mains a une fonction unificatrice puisqu'il s'agit d'une attitude énergétiquement pacificatrice.

Je ne me souviens pas qu'Il soit jamais entré dans le détail des comment et des pourquoi. Autant Il estimait important que nous connaissions bien les grandes lois qui gouvernent le fonctionnement subtil des organes et des chakras, autant Il ne souhaitait pas que nous nous perdions dans une foule de détails inutiles comme cela aurait été le cas ici.

Il nous suffisait de savoir que le fait de fonctionner quelques instants en "circuit fermé", ouvrait ou fermait un peu partout un certain nombre de "vannes" de notre organisme éthérique favorisant le rééquilibrage de celui-ci.

b) Tandis que notre main gauche repose sur notre genou gauche, du plat de l'ongle de l'index droit nous donnons entre nos deux sourcils une dizaine de petits coups secs.

Ce mouvement a ceci de particulier qu'il est un des très rares qui nous aient été enseignés par le Christ et qui fassent appel à une intervention très concrète sur notre corps physique. En effet, les petits claquements répétés du plat de l'ongle directement sur la zone du chakra frontal doivent être suffisamment secs pour y créer une véritable stimulation très perceptible sur la peau. Il n'est pas nécessaire d'être particulièrement sensitif pour se convaincre du fait que cette région précise du front est d'une grande sensibilité. Il est connu qu'un choc à cet endroit peut entraîner une mort rapide, exactement comme si on coupait un nœud vital.

Le Maître nous apprit quant à Lui que toute la zone, très circonscrite, du sixième chakra est extraordinairement irriguée par un réseau très complexe de tout petits nadis qui s'étendent telle une myriade de fils d'argent entre le derme et l'hypophyse. Il s'agit donc d'une région particulièrement riche en énergie vitale qui L'amenait à parler du "troisième œil" comme d'un centre baignant dans un "liquide lumineux", couleur de lune.

La peau et l'os de cette zone sont si fragiles qu'il est aisé de comprendre qu'une petite intervention sur eux du type de celle qui est proposée dans cet exercice a une répercussion immédiate sur leurs prolongements subtils au centre de la boîte crânienne. Il est question, là, du croisement des nerfs optiques et des lobes de l'hypophyse dans leurs contreparties énergétiques.

Encore une fois, pour le rabbi Jeshua ce n'était pas seulement l'aspect technique du geste qui primait. Si les petits coups d'ongle secs pratiqués sur le chakra frontal étaient importants parce qu'ils généraient une sorte d'onde ou d'écho capté par l'hypophyse, l'état d'esprit dans lequel nous vivions l'exercice s'avérait plus capital que jamais.

Le Maître Jésus disait que, par ce geste, nous frappions en quelque sorte à la porte de notre âme, comme pour en "réveiller" certains aspects en lui faisant faire un sursaut là où son prolongement dans la matière allait jusqu'à fleur de peau.

En fait, Il souhaitait que ce petit geste en apparence anodin ne soit pas exécuté d'une manière mécanique mais avec une intention sacrée. Nos claquements du plat de l'ongle devaient ressembler, dans leur essence, aux gestes d'un prêtre qui appelle à l'écoute intérieure en faisant sonner une cloche. Au-delà du choc et du son créé par la stimulation en elle-même, il nous fallait donc chercher la vibration puis la caisse de résonance destinée à accueillir celle-ci.

Jeshua nous demandait en réalité de projeter notre conscience au centre de notre crâne, tout comme aujourd'hui nous pouvons projeter nos regards et nos appels vers ce qu'on nomme le tympan d'une église. C'était en faisant résonner et en stimulant cette zone, selon Lui, que l'Intelligence du Sage parvenait à se mettre en mouvement afin d'agir en éclaireur.

c) Nous inspirons et expirons lentement "par" le chakra frontal comme pour emplir une poche d'air en arrière de lui.

La respiration dont il est question ici s'opère bien sûr anatomiquement par le nez... Ce que le Christ voulait, c'était que nous la vivions du dedans par le canal du sixième chakra afin de dilater psychiquement celui-ci.

Selon son enseignement, la dilatation – bien contrôlée – d'un chakra est toujours un facteur déterminant pour sa purification ainsi que celle des nadis qui convergent vers lui. De fait, plus un canal ou une conduite sont larges, moins les déchets de toutes natures s'y agglutinent et y stagnent.

Cette comparaison peut paraître prosaïque dans le contexte présent mais il ne faut pas oublier qu'un chakra est quelque peu analogue à un puits de lumière en forme de spirale. Cette spirale s'enfonce dans le corps par l'arrière de celui-ci et en ressort par l'avant. Ce qui fait le déploiement du diamètre d'une telle spirale, c'est tout simplement la qualité de l'être ou, en d'autres termes, de cette sorte d'alchimie qui s'opère entre la limpidité et la force que l'âme parvient à manifester... même si la chair sous laquelle elle se cache exprime des souffrances.

En puisant dans mes souvenirs, je peux témoigner qu'à une ou deux reprises j'ai entendu le Maître affirmer qu'Il captait la clarté d'une âme en s'engouffrant tout entier, l'es-

pace d'un très court instant, "entre" ses deux sourcils, là où « *l'histoire de sa sagesse et de sa force*, disait-Il, *sont lisibles à tout instant* ».

Quand on Lui répliqua que cela semblait en contradiction avec la façon dont Il avait parlé auparavant du cœur, Il précisa alors ceci :

« Le cœur est la porte des mémoires puis la clef de la Mémoire. C'est par lui que la beauté d'Aimer se manifeste, c'est par lui aussi qu'elle demeure en éternel apprentissage puisqu'elle est à jamais perfectible. Quant à l'œil du centre de votre front, il sert à guider cette beauté et la puissance qui en découle. Il a pour mission d'apprendre à les diriger avec discernement. Voir par cet œil, c'est un peu comme respirer par lui. C'est capter les équilibres et les déséquilibres afin d'en unifier les enseignements. C'est se faufiler jusqu'à l'autel ou le Père commence à être vraiment audible dans la finalité de Ses intentions... En vérité, votre œil est la lampe de votre être. S'il est unique et en bon état, tout votre être s'éclaire. Si cependant votre œil est en mauvais état, alors votre être demeure dans les ténèbres de l'ignorance. »

Dans la phase respiratoire de la pratique purificatrice du sixième chakra retranscrite ici, c'est donc le niveau de conscience et d'amour avec lequel nous invitons le prâna à irriguer le centre de notre crâne qui va être déterminant.

J'insiste au passage sur le fait que, là encore, il est important de ne pas forcer cette respiration subtile. Un canal trop dilaté est un canal dans lequel tout peut s'engouffrer ou, au contraire, où rien ne parvient à être contenu. On parle alors soit de pollution, soit de déperdition d'énergie ce qui, dans un cas comme dans l'autre, conduit à des désordres.

d) Les paupières fermées, nous louchons intérieurement. Une sensation de pression se fait alors sentir entre

nos deux yeux tandis que nous répétons la syllabe TA, TA, TA... de façon sonore.

Il est aisé de comprendre ici que l'action de faire converger les yeux en un seul point situé entre les sourcils sollicite automatiquement les nerfs optiques. Ce faisant, on agit également sur la zone du *chiasma optique*[1] lequel, je le rappelle, est en relation énergétique étroite avec l'hypophyse. Même s'il y a deux mille ans nous ignorions nécessairement tout de l'existence d'un point de croisement des nerfs optiques, nous constations d'expérience que l'action de loucher stimulait "quelque chose" en nous qui était en rapport avec notre réalité psychique.

Nous étions avant tout – faut-il le rappeler ? – des femmes et des hommes de terrain et d'expérimentation ; pas des intellectuels ni même des cérébraux comme bon nombre d'entre nous aujourd'hui. Nous étions de ce fait beaucoup plus à l'écoute de notre corps et de nos perceptions subtiles que nous ne parvenons à l'être maintenant. Il est indéniable que dès qu'un ressenti intime nous envahit et que dès qu'un sens non répertorié se manifeste en nous aujourd'hui, nous suspectons la véracité de notre vécu. Nous passons notre perception au crible de notre raison raisonneuse.

A priori, c'est une bonne chose dans la mesure où cela limite des "dérapages" mais l'envers de la médaille fait que cette attitude trop analytique et critique nous coupe radicalement de notre réalité transcendantale.

C'est de cette attitude de "dissection" mentale dont ne voulait pas le Christ dans son enseignement. Il ne prêchait aucunement la foi aveugle car Il ne prêchait rien du tout dans la mesure où Il ne voulait pas persuader qui que ce soit de quoi que ce soit. Il nous enseignait dans l'optique de

---

[1] Voir page 78.

l'expérimentation individuelle. Nous devions apprendre à éprouver par nous-même.

La digression que je fais ici est particulièrement significative dans le cadre de cette phase du nettoyage du sixième chakra. Le fait de loucher peut engendrer derrière nos paupières fermées et au centre de notre crâne un certain nombre de halos lumineux et même de figures géométriques. Il s'agit de ne pas prendre ces manifestations pour des créations de notre imagination ou des illusions. Elles sont les témoins du niveau de clarté de notre être profond. Les formes les plus classiques qui apparaissent sur notre écran intérieur sont l'anneau doré, le disque bleu ou encore l'étoile éclatante à cinq branches.[1]

Le Maître ne nous a jamais fourni beaucoup d'informations quant à ces expressions lumineuses émanant de notre chakra frontal. Il disait ne pas vouloir nous donner trop d'outils qui auraient pu être de nature à nourrir notre personnalité égotique. Il avait nécessairement raison puisque, aujourd'hui encore, un grand nombre d'entre nous en sont à vouloir mesurer des "degrés d'éveil" dès qu'ils entrent dans une démarche de spiritualité. Sitôt que l'on commence à s'attribuer des "grades" numérotés, on entre dans un système de jugement qui nous éloigne de l'unité que nous sommes censés rechercher. La compétition, même très subtile, n'a pas de place dans ce domaine...

Venons-en maintenant à l'aspect sonore de cette dernière phase du sixième exercice. Simultanément à l'action de loucher, le rabbi Jeshua nous avait en effet appris à prononcer de façon répétée et sonore la syllabe TA...

Il nous expliqua qu'en réalité nous prononcions plutôt le son *TAT* par le simple effet de la succession des sons. De là, Il en vint aussitôt à nous dire le pourquoi du choix de

---

[1] Voir "Ainsi soignaient-ils", du même auteur, page 137. Éditions Le Passe-Monde.

cette syllabe. Son enseignement L'amena à évoquer certaines prières qu'Il avait répétées longuement lors de son voyage dans ce qu'Il appelait parfois le "pays des hautes neiges"[1]. Il nous parla alors brièvement du caractère sacré de la langue sanskrite qu'Il avait dû y pratiquer et du mantra *TAT TVAM ASI* qu'Il avait prononcé des milliers et des milliers de fois durant d'intenses périodes de retraite solitaire. Ce mantra, nous apprit-Il, signifie "Tu es Cela", sachant que "Cela" est représenté par le son TAT. Dans le contexte de cette affirmation nous devions comprendre que "Cela" ne signifiait rien de moins que l'Ultime Réalité, c'est-à-dire la Divinité au-delà de ce que nous pouvons en concevoir.

Ce concept nous rapproche évidemment de l'*Aïn Soph* des kabbalistes, c'est-à-dire l'Inconnaissable.

Selon le Maître, la vibration du TAT – celle de l'Ultime Réalité – tandis que nous stimulions notre regard intérieur, avait la capacité de générer une onde purificatrice et unificatrice dont nous n'avions aucune idée tant elle était puissante.

L'idéal était donc de nous immerger totalement dans l'océan de paix qui naissait progressivement du déploiement de cette vibration.

Cependant, une fois encore et plus que jamais, il nous fut précisé de ne pas commettre d'abus dans cette pratique. Nous devions "avancer en elle" en douceur, sans à-coups, sans défis personnels afin d'apprivoiser harmonieusement notre "parenté" avec l'Ultime Réalité dont le sixième centre se fait constamment le traducteur.

---

[1] Voir l'évocation du long voyage du Maître Jésus vers l'Inde et l'Himalaya dans "De mémoire d'Essénien", de D. Meurois et A. Givaudan. Éditions Le Passe-Monde.

Phase VII

La purification du septième chakra

Nous voilà enfin parvenus au sommet du corps humain, tout au moins dans sa dimension classique. Ce sommet du corps n'est pourtant pas "l'extrémité supérieure de son être" ainsi que se plut à le déclarer immédiatement le Maître Jeshua en entamant la septième phase de son enseignement.

Ce jour-là, notre petit cercle d'hommes et de femmes était assemblé en sa présence au sommet de ce que nous désignons aujourd'hui comme le Mont Thabor.

Une fois de plus, le choix du lieu traduisait les intentions du Maître. En ce qui me concerne, j'avais tout d'abord imaginé que c'était parce que ce mont était le plus élevé de toutes les régions que nous avions l'habitude de sillonner. C'était effectivement l'une des raisons de son choix mais certes pas la seule. Jeshua commenta sa décision le soir même où nous arrivâmes à son sommet.

Pour l'anecdote, Il affirma avoir initialement songé à nous emmener plus au nord, vers des cimes enneigées, sur les pentes du Har Hermon[1]. Il s'était cependant ravisé à

[1] Aujourd'hui le Mont Hermon, qui s'élève à plus de 2800 m dans le massif de l'Antiliban. Son nom signifie la Montagne du Sage ou du Maître.

cause de la longueur du chemin à parcourir et avait opté pour le Mont Thabor du fait du symbolisme lié à sa forme et à son emplacement géographique.

Il attira en effet notre attention sur l'aspect de cette petite montagne évoquant très nettement une demi-sphère, un peu, donc, comme une calotte crânienne. Le Maître tint toutefois à nous faire remarquer que le haut du Mont Thabor présentait une zone très plate et que celle-ci en faisait une sorte d'autel qui s'élevait au cœur de la plaine en s'offrant aux Cieux.

Il nous rappela aussi qu'autrefois les Cananéens[1] avaient coutume d'allumer de grands feux sur cette surface plane. De tels feux, dit-Il, ajoutaient au côté sacré de cet autel naturel tout en perpétuant le souvenir que, selon les plus vieilles traditions, il avait été épargné par le Déluge.

Nous devions donc le considérer comme le lieu du Grand Refuge, analogue au sommet de notre crâne là où, précisément, s'élève le feu de notre septième chakra, en dépit de tout ce qui submerge notre personnalité incarnée dans le flot des vicissitudes de l'existence.

J'ai encore en mémoire un dernier détail sur lequel Jeshua voulut attirer notre attention : Le Mont Thabor ne se situait pas très loin du lac de Tibériade et donc du Mont des Béatitudes, c'est-à-dire du lieu où Il avait débuté pour nous son enseignement sur les chakras. C'était sa façon de nous rappeler que notre septième plexus, le coronal, était vraiment proche de notre chakra de base. Nous comprîmes ainsi encore que l'autel majeur d'un grand temple se trouve nécessairement en connexion étroite avec le parvis menant à ce temple.

De nos jours, on peut ajouter une information significative supplémentaire à ces quelques éléments d'ordre sym-

---

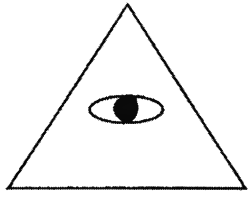
[1] Cananéens : nom donné aux peuples habitant la Palestine et l'actuel Liban avec l'arrivée des premiers Isréalites sous la conduite de Josué.

bolique. En effet, le Mont Thabor est considéré traditionnellement par l'ensemble de la religion chrétienne comme étant le lieu de la Transfiguration du Christ, autrement dit de sa manifestation suprême et en lumière face à ses disciples. Les textes qui mentionnent cet événement de nature mystique affirment que le Christ y apparut ainsi entouré de Moïse et d'Élie. Moïse représente la Loi et la Justice divine, Élie la synthèse du message de miséricorde messianique délivré par l'ensemble des prophètes.

Deux mille ans plus tard, je serais personnellement tenté de dire que Moïse se rattache ici à *Gheboura* – la Justice – et Élie à *Hochma* – l'amour miséricordieux – deux séphiroths que le Maître associait au chakra de la gorge – *Vishuddha* – l'élément de transmission du Verbe.

Il y a certainement là matière à méditer, quitte à sortir d'une approche classique de l'arbre séphirotique en tant que schéma de compréhension du corps humain et du cheminement spirituel de la Conscience qui l'habite.

Considérons maintenant cette sorte de trinité formée par le Christ, Moïse et Élie lors de l'événement de la Transfiguration. Celle-ci dessine un triangle, celui suggéré par le sommet du crâne – *Kether* – et les chakras secondaires des deux épaules, *Gebhoura* et *Hochma*[1]. Au centre de ce triangle viennent tout naturellement se placer sous la forme d'un œil unique – *Ajna* – les deux lobes de l'hypophyse : *Binah* et *Hochmah*.



[1] Se rappeler l'approche qui en est faite à la phase V de cette pratique.

De là, sans doute, le très ancien symbole que l'on retrouve jusqu'au cœur de l'Himalaya et qui se présente sous la forme d'un triangle équilatéral avec, en son centre, un œil grand ouvert.

Pour en revenir à l'enseignement que Jeshua nous dispensa par rapport au chakra coronal – *Sahasrara* en Sanskrit – j'ajouterai également qu'une analogie y fut établie entre le sommet du Mont Thabor où nous nous apprêtions à passer la nuit et le symbole du scarabée utilisé par les Égyptiens. Ce symbolisme était celui de la calotte crânienne en tant que zone de déploiement de la conscience illuminée.

Quant à l'espace plat sur une petite portion duquel nous avions, à notre tour, fait un feu, le Maître le compara à la fontanelle[1]. De fait, cette membrane située au sommet du crâne humain et qui permet, chez les nourrissons, la croissance de l'encéphale correspond exactement à la zone précise de rayonnement du septième chakra. On pourrait être surpris de ce détail en raison de l'ignorance qui nous caractérisait à l'époque en ce qui concerne les détails de l'anatomie du corps humain, cependant nous connaissions tous l'existence de la fontanelle chez les très jeunes enfants. Notre Tradition nous enseignait en effet que c'était par ce point du sommet du crâne que l'âme pénètre dans le corps afin de l'habiter pour finalement s'incarner.

Les Esséniens affirmaient quant à eux que si notre âme s'incarnait "par" ce point, elle devait aussi chercher à la quitter "par" ce même point. Ils ajoutaient que toute notre vie devait être employée à en rouvrir la porte bien que celle-ci semblât s'être à jamais refermée.

Cette connaissance rejoint de façon claire toutes les grandes Traditions initiatiques parlant du déploiement du *lotus aux mille pétales*.

---

[1] Ou plutôt la "grande fontanelle".

Le Christ alla toutefois plus loin dans son enseignement en nous apprenant que, lorsque la conscience pénètre dans le corps qu'elle s'apprête à habiter, elle le fait en descendant le long d'une sorte de fin conduit de lumière qui correspond au cœur – ou au pistil – de ce lotus dont tous les pétales sont alors refermés.

Selon ses paroles, ce conduit peut se comparer à un puits qui descend dans les profondeurs de l'être jusqu'à son chakra de base. Une telle descente s'effectue par ce canal subtil que nous appelons *Sushumna* et qui sert d'axe central aux deux grands nadis que sont *Ida* et *Pingala*.

Le Maître ajouta enfin que lorsque le septième chakra réussit à se déployer à l'issue d'un très grand nombre de vies, ce puits se dilate pour devenir une fontaine de lumière. L'énergie qui l'habite parvient à remplir pleinement son rôle en descendant jusqu'au cœur du chakra de base pour aller s'unir à celle de la kundalini. Son mouvement se fait alors ascendant et se joint aux courants d'*Ida* et *Pingala* pour former un feu tricéphale. C'est ce triple feu, libre de circuler pleinement le long de la colonne vertébrale et de franchir fluidement tous les seuils des chakras, qui va "fleurir" en un jet de lumière au sommet exact de la tête... signant ainsi l'illumination de l'être. En réfléchissant ne serait-ce qu'un peu à la question, on ne peut donc que s'émerveiller aujourd'hui que la langue française ait donné à un point précis du sommet du crâne le nom de fontanelle, c'est-à-dire de *fontaine nouvelle*. Celle-ci mérite bien son appellation puisqu'elle est celle d'une re-naissance...

Encore une fois, par l'explication de certains des mécanismes subtils du corps humain et de la Flamme divine qui lui donne vie, le Maître s'attacha à nous montrer que le "Haut" et le "Bas" avaient besoin l'un de l'autre, besoin de connaître l'Union pour signifier "quelque chose", s'exprimer en totalité et traduire ainsi le Divin tout en Le prolongeant.

Voyons maintenant l'énoncé de la pratique de purification du septième chakra telle qu'enseignée par le Christ :

a) Nous posons nos mains sur nos genoux, paumes tournées vers le haut. Nous faisons en sorte que notre silence intérieur et notre attente ne soient pas de nature passive car notre attitude générale doit être celle de celui qui invite.

b) À environ cinquante centimètres au-dessus de notre crâne, nous tentons maintenant de percevoir la présence d'un beau soleil blanc. Tranquillement, doucement, ce soleil va alors commencer à laisser tomber, l'une après l'autre, des gouttelettes d'or sur le sommet de notre tête. Il y en aura sept... Sans forcer, nous ressentons la descente de ces sept gouttelettes et leur contact avec notre septième chakra.

c) Lorsque cela est terminé, nous nous accordons quelques longues inspirations et expirations au rythme qui nous convient.

d) Nous renouvelons maintenant la chute bénéfique des sept gouttelettes d'or et la perception de leur contact avec le sommet de notre crâne.

e) À nouveau, nous nous laissons aller aux mêmes longues inspirations et expirations que précédemment.

f) Pour une troisième et dernière fois, nous invitons le soleil blanc qui se tient au-dessus de notre tête à laisser perler sept autres gouttelettes d'or. Plus que jamais, nous percevons le contact de celles-ci sur notre chakra coronal.

g) Il nous faut maintenant respecter un moment de silence intérieur. Lorsqu'il nous semblera que ce silence a rempli son office, nous émettrons à l'aide de notre arrière-gorge un bourdonnement long et grave ou, si nous préférons, le son AUM traditionnel.

Selon notre habitude, je vous invite sans plus attendre à retourner vers chacune de ces phases afin de mieux en pénétrer le sens et la raison.

a) Nos mains reposent sur nos genoux, paumes tournées vers le haut.

Ainsi que je l'ai déjà signifié dans l'énoncé de l'exercice, cette position n'est aucunement passive, contrairement à ce qu'elle laisse supposer. Si j'insiste ici sur ce point, c'est parce que Jeshua Lui-même y accordait une attention particulière.

Dans son enseignement, la position des paumes dirigées vers le haut allait bien au-delà du symbole de la simple réception. Elle traduisait d'abord un état d'esprit, celui de l'invitation au sens noble du terme. Nous devions comprendre que celui qui invite, c'est-à-dire qui reçoit, n'est certainement pas dans une position d'attente.

« Si vous recevez un invité à votre table, nous fut-il dit, *vous faites pour le mieux afin de l'honorer. Cela sous-entend que vous accomplissiez un certain travail au sein de votre demeure pour que l'invitation soit une réussite. Eh bien, mes amis, comprenez que lorsque vous émettez le souhait de recevoir en vous les Forces célestes – quel que soit le nom que vous leur donniez – cela présuppose que vous ayez nettoyé votre logis et que vous y ayez dressé la table.*

Nettoyer le logis ne veut pas obligatoirement dire que vous ayez procédé méticuleusement au récurage intégral

des six premières roues de feu de votre être car une telle exigence vous amènerait à repousser sans cesse une invitation qui doit, avant tout, générer une joie profonde. Cela signifie par contre accomplir pleinement l'action de "dresser la table" : Y disposer respectueusement un tissu blanc, des bols et des coupelles, y allumer enfin une lampe à huile.

En d'autres termes, c'est offrir le meilleur de vous-même à la Présence divine, c'est confondre le sommet de votre être avec une coupe qui se mettra à Sa disposition, c'est découvrir pour cela le vrai sens du lâcher-prise et le discours profond du silence parfait.

Je vous le dis, la décrispation du corps et du cœur, le dépassement des agitations du mental et des tempêtes de l'émotion sont ce que vous allez offrir à votre Père céleste. Vous constaterez vite que rien de tout cela, étonnamment, ne peut emplir la coupe que vous Lui tendez... Au contraire, cela la vide ! Votre travail d'hôte consiste, par conséquent, à créer le vide, un vide nourri de bonheur !

Ainsi, si vos mains paumes, vers le haut, se mettent à ressembler à des coupelles exprimant la nature de votre invitation, le sommet de votre crâne devient nécessairement la *Coupe, vide de ce qui n'est pas vous... mais pleine de cette vacuité sacrée par laquelle Tout peut et doit arriver.*

En vivant cette attitude, vous sentirez progressivement que le sommet de votre crâne s'inverse ou s'incurve en énergie, telle une coupe, à la mesure où vous comprendrez que les valeurs de ce monde sont en général inverses à celles que vous découvrez dès que vous recevez vraiment votre Père. »

b) Un beau soleil blanc se tient au-dessus de nous. Doucement, sept gouttelettes d'or s'en échappent et viennent frapper le sommet de notre crâne.

En évoquant la présence d'un soleil immaculé à environ cinquante centimètres au-dessus de notre tête, le Maître nous invitait évidemment à prendre conscience de la réalité de notre huitième chakra. C'est l'aide de ce dernier qu'Il nous incitait donc à demander afin d'entamer la purification de notre centre coronal.

Cette façon d'agir peut surprendre dans la mesure où nous sommes nombreux à penser, d'une part que le chakra coronal est l'ultime point d'aboutissement de la floraison de l'être et, d'autre part, que le huitième chakra ne se manifeste que si celui qui le précède est déjà déployé. C'est cette perception des choses qui mena Jeshua à nous fournir de nouveaux éléments de compréhension.

Tout d'abord, Il nous enseigna que si la pleine expansion du centre énergétique de *Kether* marque un tournant décisif dans l'illumination de l'être en le libérant de la roue des réincarnations, cette expansion ne signe pas pour autant la fin de l'évolution de son âme. Au-delà du septième chakra c'est donc un autre voyage de la conscience qui commence, un voyage qui, en vérité, n'a jamais de fin.

Le Maître insista ensuite assez longuement sur le fait que ce n'est pas parce qu'un septième chakra n'est pas correctement et pleinement déployé que le huitième ne peut pas commencer à se manifester. Nous comprîmes alors qu'un huitième chakra ne naît pas spontanément à partir de rien ou de l'infini dès l'ouverture d'un niveau de conscience supérieur. Ce chakra existe en germe chez tout être humain. Il y demeure sous forme d'embryon tant que celui-ci n'est pas parvenu à un certain degré d'expression lumineuse de la vie qui l'habite. Il faut donc savoir que cet embryon grandit, même si le centre coronal est loin d'être complètement et définitivement épanoui.

Je dois dire que nous n'eûmes pas de mal à comprendre Jeshua lorsque Celui-ci nous précisa que sa croissance était

très lente en regard de la façon dont l'humain perçoit le temps. Il nous assura toutefois que le germe du huitième chakra était suffisamment présent pour que nous sollicitions son aide par la visualisation d'un soleil blanc surplombant notre tête.

Selon Lui, l'exercice qu'Il nous suggérait d'accomplir agissait de façon simultanée sur nos septième et huitième centres. Ainsi, n'était-il pas incongru de faire appel à l'embryon d'une "conscience à venir" pour aider au nettoyage d'un centre aussi capital que celui du chakra de la couronne.

Au fil de ses explications, nous comprîmes également que les gouttelettes d'or que nous devions apprendre à ressentir à mesure qu'elles venaient frapper le sommet de notre tête correspondaient à une réalité d'ordre subtil puisque la sphère naissante du huitième chakra laisse constamment "perler" de la lumière. Ce n'est que lorsque cette sphère arrive à un très haut niveau d'expression que ses "perles solaires" deviennent à proprement parler des rayons[1].

Le chiffre sept qui caractérise ces gouttelettes d'or nous rappelle quant à lui que nous incitons notre être à passer une porte, c'est-à-dire d'un système de références à un autre. L'énergie qui caractérise ce passage, comprenons-le, est typiquement celle de l'Esprit Saint, celle de Shiva, le grand Transformateur ou, de façon plus contemporaine, le grand Recycleur.

Il est à noter que le rabbi Jeshua nous invitait à ressentir chaque gouttelette frappant exactement le même point du sommet de notre crâne jusqu'à en percevoir physiquement l'impact. Notre peau, notre chair, nos os, disait-Il, sont les prolongements les plus denses de notre réalité subtile. En

---

[1] C'est l'échappement de quatre rayons lumineux majeurs qui fait ressembler cette sphère, lorsqu'elle parvient à maturité, à une colombe. Celle-ci est alors l'expression de l'Esprit Saint. On peut y voir aussi la forme d'une fleur de lys inversée.

ce sens, ils n'en sont pas coupés et c'est pourquoi même nos ressentis physiques peuvent servir de tremplin ou d'aide à la croissance de notre esprit.

c) Nous nous accordons un temps consacré à quelques longues inspirations et expirations.

Que dire qui n'ait déjà été exprimé concernant la notion de pause ? Sans doute ajouter que celle-ci est consacrée à l'intégration de l'impact créé par la chute des sept gouttelettes d'or et le "baptême purificateur" qu'elle initialise ainsi en quelque sorte.

Arrivé à ce stade de notre travail, une telle notion de baptême me semble significative car, par le nettoyage de notre septième chakra, c'est un renouveau que nous appelons à nous. Notre souhait est d'entrer dans une nouvelle "Communauté d'esprit" ; les gouttes d'or issues de la sphère naissante de notre supra conscience évoquent le fait de frapper à la porte que nous voulons franchir. Une fois cette porte identifiée et passée, notre calotte crânienne se transmue énergétiquement en une coupe dont la fonction sera identique à celle des fonds baptismaux. C'est au vécu intime de tout cela que la pause conseillée par le Maître doit harmonieusement nous amener.

d, e, f) Nous reprenons deux fois de suite les deux stades précédents de ce septième exercice, à savoir la perception du soleil blanc, la chute des sept gouttes d'or et enfin la pause respiratoire.

En répétant deux fois encore l'exercice de la descente des gouttelettes de lumière dorée, nous constatons que leur nombre total atteint vingt-et-un. Comme nous nous demandions pourquoi celui-là plutôt qu'un autre, le rabbi Jeshua nous apprit que le nombre vingt-et-un correspondait

chez les Égyptiens au Monde tel que nous le voyons habituellement, autrement dit dans son aspect illusoire et tourbillonnant. Il ajouta que la vingt-et-unième goutte reçue par notre chakra coronal appelait le sceau de la Transformation en établissant la synthèse de ce que l'univers manifesté peut nous offrir.

En fait, Il nous apprenait que l'univers capté par nos sens et organisé par notre mental basique traduit ce que les Orientaux nomment la *Danse de Shiva*... danse dont le but ultime est de nous donner le vertige, de nous saouler afin que naisse finalement en nous la volonté impérieuse de sortir du "feu d'artifice" des apparences.

Sortir de la *Danse de Shiva*, c'est rejoindre Shiva Lui-même ou, si on préfère, notre Point de Transmutation. Une décision qui fait mal parce qu'elle suppose la rupture définitive d'avec les concepts usés qui nous ont enchaînés dans l'épuisante mécanique des réincarnations... Une décision cependant qui est infiniment libératrice et incontestablement la plus belle qu'une forme de vie puisse prendre.

« Recevoir en soi la force du vingt-et-un, c'est y voir enfin clair... ». Appeler notre septième chakra à se nettoyer vingt et une fois dans une eau transmutatoire représente donc, à proprement parler, un acte d'Éveil.

g) Après un moment de silence, nous émettons à l'aide de notre arrière-gorge un son grave ou encore le AUM traditionnel.

On s'en doute, c'est l'émission du son et la justesse de celui-ci qui sont importantes dans cette dernière phase de l'exercice. J'ai souvenir que nous passâmes longtemps à le répéter au sommet du Thabor sous l'instigation et les conseils du Maître.

Il est certain qu'aux premiers essais nous le chantions tous de façon inégale, selon des tonalités très différentes

qui traduisaient non seulement la morphologie de notre gorge, celle de notre cage thoracique mais aussi notre type de sensibilité. Le rabbi nous le fit remarquer en nous indiquant expressément que, même si le résultat global paraissait peu harmonieux, il était cependant cohérent et que, de ce fait, nous n'avions pas à calquer notre son individuel sur celui de notre voisin ou de qui que ce soit.

Après environ une demi-heure de pratique, toutefois, je me rendis compte que nous étions tous entrés en communion sonore et, qu'à notre propre insu, nous n'émettions plus qu'une vibration unique qui se décomposait subtilement en une harmonique fort agréable à l'oreille.

Comme l'un de nous le fit remarquer au Maître, Celui-ci répondit que ce n'était pas le son dans son aspect agréable qui importait mais plutôt la vibration dans laquelle nous étions entrés, une vibration qui avait trouvé son "point de paix" bien au-delà de toute préoccupation d'ordre esthétique. *« Ce qui est doux à l'oreille naît spontanément lorsque tout est juste »,* dit-Il très exactement.

C'est ce "point de paix" que Jeshua nous incitait à trouver au cœur de ce type d'exercice, que nous le pratiquions en groupe ou de façon solitaire. Selon Lui, un tel point de stabilité ne pouvait naître que dans la région de notre ombilic. Notre arrière-gorge et nos cordes vocales n'étaient alors jamais plus que la "porte de sortie" du son tandis que notre corps tout entier en devenait la caisse de résonance. Le son à émettre devait en conséquence résulter d'un véritable centrage de notre être qui, par son souffle, devenait enfin capable d'exprimer son niveau d'apaisement, une sorte de soupir sacré.

Dans l'émission de ce son qui, je le répète, peut prendre la forme du AUM des Orientaux, il va de soi que toute idée de performance doit également être exclue. Celle-ci n'aurait aucun sens car elle ne ferait que nous entraîner encore et toujours dans la fameuse *Danse de Shiva...*

Phase VIII

La purification du huitième chakra

C'est en plein cœur de la nuit, juste après nous avoir donné son enseignement consacré au septième chakra, que le Maître nous communiqua, toujours au sommet du Thabor, la pratique de purification du huitième.

À vrai dire, nous étions tous déjà profondément endormis lorsqu'Il entrepris de nous réveiller par des claquements de mains.

« On ne se lève jamais avant le soleil ! fit-Il sur le ton de la plaisanterie tandis que nous nous étirions en grommelant quelque peu. *On ne se lèvera jamais avant lui... tout simplement parce qu'il ne se couche pas !*

De la même façon, sachez-le, l'esprit qui vit en nous ignore le sommeil. Son rayonnement se fait toujours sentir, en perpétuelle action au zénith de notre conscience. Même si vous pensez être parvenus au plus haut de votre propre âme, il est là pour vous en dissuader et vous inciter à grimper encore un peu plus... C'est exactement ce que vous enseigne votre huitième roue de feu, celle qui se tient comme un disque flamboyant, mi-or mi-argent, juste au-dessus de votre tête. Ce disque est blanc comme le lys dont le pistil est d'or et les Maîtres des Temps passés lui ont donné pour nom Tekla.

Ainsi, sachez-le mes amis, son autel est celui de votre temple en devenir, celui qui commencera à se dresser à l'aube de la prochaine époque de votre humanité.

Je me souviens que l'un de nous argumenta que si ce centre énergétique n'était pas encore vraiment manifesté chez nous, il ne comprenait pas pourquoi il fallait envisager d'intervenir sur lui et de le purifier au point de nous tirer du sommeil en pleine nuit... Cette réflexion en choqua quelques-uns de notre petite assemblée qui la trouvèrent irrespectueuse.

« Au contraire... reprit le rabbi Jeshua, d'un ton toujours aussi enjoué. Cette interrogation exprime seulement le début de l'audace qu'il nous faut pour sans cesse repousser les frontières qui freinent l'Avance... Si votre frère ose, c'est parce qu'en fait il n'a pas l'intention de dormir... et s'il n'a pas l'intention de dormir, c'est parce qu'il ressent les effets du Soleil dont je vous parle. »

Comme nous étions tous un peu transis, le Maître raviva alors les braises du feu que nous avions entretenu durant toute la soirée et entreprit de nous enseigner sur la réalité du huitième chakra.

Il commença par nous apprendre que "le monde de *Tekla*", bien que ne passant pas par le chemin de notre corps physique, n'en avait pas moins d'incidence sur lui. Il situait son rayonnement dans la zone d'expression de ce que nous appelons aujourd'hui notre corps mental. Effectivement semblable à un soleil, il était suspendu à une distance allant de cinquante à quatre-vingt-dix centimètres au-dessus de notre tête... tout au moins chez celles et ceux où il n'était plus à l'état embryonnaire.

Selon les dires du Maître, le huitième chakra quitte l'état de germe au sein de notre aura mentale pour croître très progressivement au rythme de notre niveau de réflexion et de compréhension intime de Ce qui est. Jeshua ne parlait absolument pas là de nos capacités mentales au

sens intellectuel du terme. Les capacités purement cérébrales ou analytiques n'avaient pour Lui rien à voir avec la floraison de ce chakra. Elles n'étaient qu'un support à la véritable Intelligence de l'être, un support qui, plus souvent qu'à son tour, jouait le rôle d'un frein.

En réalité, *Tekla* n'apparaissait vraiment que lorsque la conscience incarnée dégagée de l'intellect pur accédait à l'état de "supra compréhension". Quant à nous, lorsqu'il nous arrive d'évoquer aujourd'hui sa réalité, nous parlons de *supra mental* ou encore de *noûs*, pour reprendre le terme en vigueur dans la Tradition gnostique[1].

Selon l'enseignement que nous fûmes quelques-uns à recueillir cette nuit-là au sommet de la montagne, il devait être bien clair que le huitième chakra n'attendait pas la pleine réalisation du septième pour commencer à se manifester. C'était la réponse, fort importante, à la question qui avait été jugée un peu insolente. En fait, tout cela était évident car aucun chakra n'est forcé d'attendre l'épanouissement de celui qui le précède pour pouvoir se développer, tout au moins jusqu'à un certain point, même si une apparente logique semble le demander. Toutes les fonctions de l'être bénéficient d'une forme d'autonomie bien qu'à un moment donné de leur développement ou de leur action elles dépendent d'une ou de plusieurs autres.

Ainsi Jeshua n'eut-Il de cesse de nous faire comprendre que l'apparition des qualités inhérentes au huitième chakra ne présupposait pas, loin de là, que nous ayons obligatoirement réalisé la maîtrise des autres niveaux de notre expression. Autrement dit, notre supra mental n'est pas bloqué dans sa croissance et dans la manifestation de ses spécificités par le simple fait que notre âme n'est pas encore dégagée du cycle des réincarnations.

---

[1] Se référer à "L'Évangile de Marie-Madeleine" du même auteur, page 124. Éditions Le Passe-Monde.

En ce sens, le rabbi nous apprenait que se préoccuper de *Tekla* n'était pas une aberration parce que ce centre pouvait indéniablement jouer le rôle d'un accélérateur dans le bon développement de ceux qui le précédaient sur "l'échelle du corps". À nos yeux, parvenir à aborder la vie avec le niveau d'Intelligence du huitième chakra, signifiait non seulement percevoir l'envers du décor de nos existences mais également observer celui-ci "du haut" et, surtout, surtout, de façon aimante.

Jeshua nous fit bien comprendre cette nuit-là que le point de vue que l'on adopte pour approcher la vie à un moment donné de notre évolution ne suffit pas s'il n'est pas accompagné par la dimension d'Amour. Le rôle du huitième chakra, précisa-t-Il, est justement de laisser échapper de son propre rayonnement des gouttes d'or aimantes afin que celles-ci imprègnent petit à petit tous les niveaux d'intelligence de notre être.

« Notre monde est rempli d'hommes et de femmes qui pensent comprendre ou qui comprennent raisonnablement le sens de la vie mais qui, en réalité, ignorent totalement le phénomène de la COMPRÉHENSION, c'est-à-dire qui ne parviennent pas du tout à éprouver, du dedans, l'état de CONNAISSANCE. Tekla a pour fonction d'exprimer cet état-là et c'est pourquoi je vous demande d'entretenir sa présence naissance en vous... »

C'est à ce moment précis que l'enseignement du Maître prit une tournure un peu différente. En effet, pour la première fois Il ne parlait plus explicitement de purification mais plutôt d'entretien. C'était plus qu'un détail et cela ne nous échappa pas. La cause nous en fut immédiatement fournie.

Elle disait que la compréhension d'ordre supérieur à laquelle donne accès la sphère de notre huitième chakra se tient très proche du Divin par le simple fait qu'elle est totalement extérieure à l'aspect "mécanique" de notre réalité

physique. Elle n'entretient pas de relations directes avec le moindre organe... et j'ajouterai aujourd'hui avec le système endocrinien. Elle appartient à une autre dimension de *Ce* que nous sommes et sommes appelés à redevenir consciemment.

Prétendre que ce chakra serait "supérieur" aux autres serait néanmoins commettre une erreur car nous tomberions dans l'éternel piège de cette dualité qui cherche toujours à nous faire mépriser et renier le dense au profit du plus subtil. Il faut bien comprendre que le subtil, pour plus lumineux qu'il soit, doit à la densité la capacité de pouvoir se révéler et se développer.

Ainsi, la croissance du huitième chakra résulte-t-elle du travail que l'âme accomplit de vie en vie en prise directe avec ses sept premiers chakras confrontés et liés à une réalité corporelle. Tout se tient donc et tout est interdépendant.

C'est son "extra corporalité" qui protège notre huitième chakra des pollutions dont souffrent régulièrement nos autres centres subtils. *Tekla* n'est en rapport avec aucun circuit de nadis et ne peut donc être atteint par les scories énergétiques qu'induisent un certain nombre de formes pensées et de réactions émotionnelles.

Bien que s'exprimant dans la sphère mentale, il n'est pas assujetti aux mécanismes basiques de celle-ci parce que son rôle est de la transformer puis de la sublimer. Il en prend progressivement les rênes au fur et à mesure de son développement. Il faut en conséquence le comprendre comme un soleil qui, à un moment donné de notre évolution, a pour mission d'envahir notre corps mental à la façon d'un cheval de Troie, au sens constructif et lumineux du terme, bien sûr.

Voyons maintenant l'énoncé de la pratique visant à nettoyer – ou plutôt à entretenir – notre huitième chakra naissant.

a) La paix au cœur et l'esprit vide, nous posons nos mains sur nos genoux, les paumes orientées vers le haut. Nous observons alors un assez long silence. Il s'agit de nous centrer sur ce silence et d'entrer au plus profond de lui afin d'y percevoir ce qu'on appelle le chant du prâna. Celui-ci se manifestera sous la forme d'une sorte de sifflement continu au centre de notre crâne.

b) La phase que nous abordons ensuite demande à ce que nous tentions de nous percevoir nous-même, de l'extérieur et en hauteur, exactement comme si nous étions suspendu dans l'air, intégré à notre huitième chakra. Notre conscience se place donc en quelque sorte à la place d'un pommeau de douche observant notre calotte crânienne.

c) Dès que cette image est crée dans notre espace intérieur et s'y est stabilisée au point où nous parvenons réellement à nous "regarder de haut", nous commençons à laisser tomber – à partir du centre de notre conscience – des gouttelettes d'or sur le sommet de notre crâne. Nous ne comptons pas ces gouttelettes. Leur nombre importe peu. Il est cependant conseillé de ne pas prolonger cet état d'extériorisation de la conscience au-delà de deux ou trois minutes.

d) Nous nous appliquons enfin à faire redescendre notre conscience dans notre corps, si possible au niveau de notre cœur, et nous croisons nos bras à plat sur notre poitrine en n'oubliant pas que le droit doit reposer sur le gauche. Nous demeurons ainsi dans un long silence, en savourant les bienfaits de la douche de lumière que nous nous sommes octroyés...

Retournons maintenant, selon notre habitude, à chacune des phases qui viennent d'être énumérées.

a) Les mains sur les genoux, paumes vers le haut, nous demeurons en silence. Nous nous centrons sur ce silence et tentons d'y percevoir le sifflement du prâna.

Cette première phase de l'exercice semble bien sûr anodine tant elle est simple et laisse le méditant à lui-même, totalement libre de sa respiration et de la durée de ce qu'il vit.

En réalité, cette liberté est la première manifestation de l'état de transcendance que nous appelons à nous. Le niveau de vide mental et émotionnel que nous recherchons est en fait exactement le contraire d'un "arrêt sur image" ou d'une absence de vie. Il est plutôt semblable à un début d'entrée dans la Vie au sens originel de celle-ci. Ce sens premier exprime un mouvement si plein et si fondamental qu'il est totalement étranger aux agitations qui caractérisent toutes les existences humaines. Il y a exister... et il y a vivre.

« Le légume existe, nous enseigna le Maître *; il ne vit pas, du moins pas dans le sens où nous pouvons espérer vivre et où nous devons exprimer la Vie... Ou alors, si vous préférez l'expression, disons que le légume vit sans être, c'est-à-dire sans conscience autonome de lui-même. Celle dont il dispose est globale et prise dans l'océan des phénomènes. Bien des humains, je vous le dis, sont encore proches d'un tel niveau. En vérité, vous saurez que nul être ne le quitte définitivement s'il n'a pas développé la capacité de se tourner vers le centre de lui-même, là où la Source de Vie parle et où plus rien ne bavarde, là où le Vivant crée et où plus rien ne s'agite... »*

Pour le rabbi Jeshua, entrer dans la dimension du huitième chakra, c'était commencer par apprivoiser notre silence intérieur. Ressentir l'assaut "palpable" de ce silence représentait donc, dans son enseignement, une étape capitale sur notre chemin d'ascension.

Il est évident que le silence dont Il parlait n'était pas seulement une absence de bruit, celle que l'on peut découvrir dans un lieu paisible. Le Maître évoquait avant tout ce silence tangible et très habité qu'on ne parvient à approcher qu'à travers l'état de vacuité, ne fût-ce que quelques instants. Il s'agit en fait d'une sorte d'espace qui s'ouvre au creux de l'âme et qui procure à celle-ci un avant-goût d'éternité ou de présent expansé.

Cet état, c'est l'absence de pensée qui y fait goûter, c'est un espace qui peut incroyablement se dilater entre deux secondes de notre temps. Par quel moyen une telle dilatation est-elle possible ? Par la confiance totale en l'esprit qui nous habite... et qui est notre véritable essence.

Ainsi, prendre le temps d'écouter le son du prâna en soi est-il primordial dès que l'on entreprend un dialogue avec notre réalité première, dès que l'on souhaite que notre conscience supérieure nous tende la main.

C'est donc le chant du prâna qui peuple et fait vivre le silence cher au Christ. Ce que nous en captons représente la trace que laisse l'Âme du Divin au-dedans de nous.

Lorsqu'on commence à s'y abandonner, c'est-à-dire lorsqu'on cesse d'être simplement son auditeur et, en quelque sorte, le spectateur de ce qui se passe en nous, nous ne tardons pas à nous apercevoir que nous pouvons *entrer* en Lui. Nous vivons alors le fait qu'il n'est pas une vibration monotone mais qu'il peut se décomposer à la façon d'une harmonique dont chaque note porte son propre message.

Est-il besoin de préciser que le Maître Jésus nous invitait à pénétrer dans cette harmonique ? Cet exercice était pour Lui l'un des plus beaux qui puisse se vivre car il équivalait à entrer dans une profonde relation d'Amour avec *la* Source.

Voilà aussi pourquoi aucune limite de temps et aucune discipline respiratoire ne sont suggérées pour cette première phase de l'exercice consacré au huitième chakra.

b) Notre conscience se place au-dessus de notre corps et contemple notre calotte crânienne.

Ce second stade de l'exercice consiste à s'intégrer à l'espace occupé par le rayonnement de notre huitième chakra. En d'autres termes, Jeshua nous demandait de tenter de faire un avec le soleil blanc de notre supra mental et de nous observer nous-même en altitude.

L'image du pommeau de douche auquel nous pouvons essayer de nous assimiler pour faciliter ce type de visualisation est évidemment une image moderne. Celle-ci a toutefois le mérite d'être parlante dans la mesure où le soleil de notre huitième chakra est destiné à laisser perler des gouttes de lumière dorée au sommet de notre tête, nous offrant ainsi une véritable douche sacrée.

J'ai utilisé le terme visualisation mais il faut bien comprendre que, dans l'enseignement du Christ, la notion de visualisation s'effaçait plutôt dans ce cas derrière le concept d'identification. Celui qui pratique l'exercice doit réellement chercher à se fondre autant que cela se peut dans le principe de *Tekla*. Le secret de sa pleine réussite réside là.

Cela présuppose évidemment de la part du méditant une certaine capacité d'extraction de sa conscience hors de son propre corps. En précisant cela, je ne veux aucunement dire qu'il faille "sortir de soi" comme lors d'un exercice de décorporation. Ce dernier phénomène représente tout à fait autre chose et se situe hors du présent contexte. Je veux simplement dire que cela requiert une certaine souplesse mentale et une décrispation de l'être qui cesse – ne serait-ce que très brièvement – de s'assimiler à sa réalité corporelle dense.

c), d) Une fois stabilisés au niveau du soleil de notre huitième chakra, nous laissons tomber des gouttelettes d'or

sur le sommet de notre tête. Enfin, les bras croisés sur le cœur nous demeurons en silence.

Nous initialisons ici une véritable de douche lumineuse dont nous sommes à la fois l'émetteur et le récepteur. En effet, c'est notre dimension divine qui se déverse sur notre dimension incarnée, l'inonde d'une compréhension sacrée et la nettoie. Il est facile de comprendre que cette phase du travail se présente comme une synthèse de toutes les pratiques de purification qui l'ont précédée.

En nous faisant pénétrer plus avant dans cet exercice, Jeshua nous invitait à ressentir le ruissellement des gouttes de lumière sur l'ensemble de notre corps, exactement comme si nous recevions une pluie... ou une douche. On peut bien sûr se demander de quelle façon il est possible de maintenir notre conscience au centre du soleil blanc suspendu au-dessus de notre tête et percevoir simultanément des gouttes de lumière sur notre corps puisque cette dernière sensation laisse supposer que notre conscience de nous soit "redescendue" sur le plan physique.

Cette apparente contradiction ne manqua pas d'être signalée au Maître par plusieurs d'entre nous : *« Comment pouvons-nous être à la fois "extérieur" à notre réalité corporelle et connecté à elle ? »*

La réponse qui nous fut donnée nous renvoya à nous-même car elle était en même temps simple et complexe.

« Le secret que vous voudriez que je divulgue en réponse à cette question, mes amis, c'est tout simplement le secret de la maîtrise... Nul ne peut y faire goûter par des mots car son mystère ne saurait être traduit par la moindre explication intelligible à une oreille qui ne soit faite que de chair.

L'opposition apparente qui vous interroge trouve sa source dans le fait qu'encore et toujours vous divisez, vous séparez l'intérieur et l'extérieur, le haut et le bas...

Quant à moi, je vous le dis, lorsque vous parviendrez à vous fondre en vérité dans le Soleil de la Conscience supérieure, vous comprendrez la vanité qui était celle de votre interrogation. Vous ferez un avec tout. Votre esprit et votre âme se seront unis avec la surface de votre peau et avec les profondeurs de vos entrailles...

Et cet état béni, croyez-moi, aucun exercice précis ne vous le fera découvrir puis éprouver... car il est la synthèse – unique à chacun – des myriades et des myriades de chemins que votre être aura empruntés depuis le Commencement des Temps.

De toute éternité il existe un secret pour chacun. Ainsi donc, voici mon conseil : Ne désirez même pas cet état où vous vous réfugierez en Tekla et où toutes vos réalités n'en feront plus qu'une. Oui, vous m'avez bien entendu... Ne le désirez pas... car même ce désir-là est un frein, il vous projette hors de l'instant présent, là où précisément se tient la *clef. »*

J'ignore s'il en fut un parmi nous, cette nuit-là en haut du Thabor, qui parvint à vivre une seule seconde cet état d'unification révélé par le Maître. Aucun d'entre nous n'en dit mot. Il est cependant certain que nous comprîmes tous une chose essentielle :

Au-delà des pratiques que nous allions continuer à faire pendant des mois et peut-être des années, il y aurait toujours une vérité qui ne devrait jamais nous quitter : celle de l'Instant, celle qui nous rappellerait de ne jamais fuir vers l'avant, vers un ailleurs et un autrement que nous, dans la seconde immédiate.

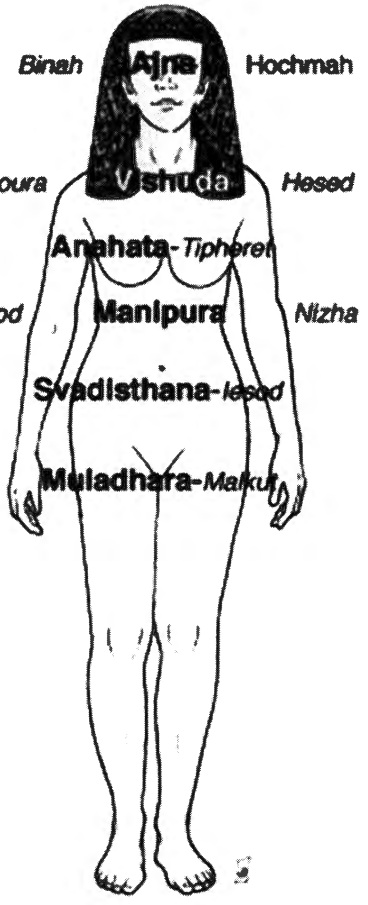
Oui, nous allions tout mettre en œuvre pour nous purifier parce que nous voulions vraiment ce que nous voulions...

Cependant, il y avait surtout une vérité que nous commencions à toucher du cœur. C'était celle de l'existence

d'un Point en nous que rien dans l'univers ne pouvait atteindre ni corrompre. Nous savions que, quoi qu'il puisse nous arriver, ce serait toujours vers Lui que nous devrions nous tourner. Aujourd'hui, deux mille ans plus tard, nous pouvons Lui donner un nom à ce Point, à ce Diamant d'intemporalité, c'est celui de notre Christ intérieur...

AIN SOPH

8	**Tekla**	Do
7	**Sahasrara**-*Kether*	Si
6	*Binah* **Ajna** Hochmah	La
5	*Gheboura* **Vishuda** *Hesed*	Sol
4	**Anahata**-*Tipheret*	Fa
3	*Hod* **Manipura** *Nizha*	Mi
2	**Svadisthana**-*Iesod*	Ré
1	**Muladhara**-*Malkut*	Do



Chakras et séphiroths

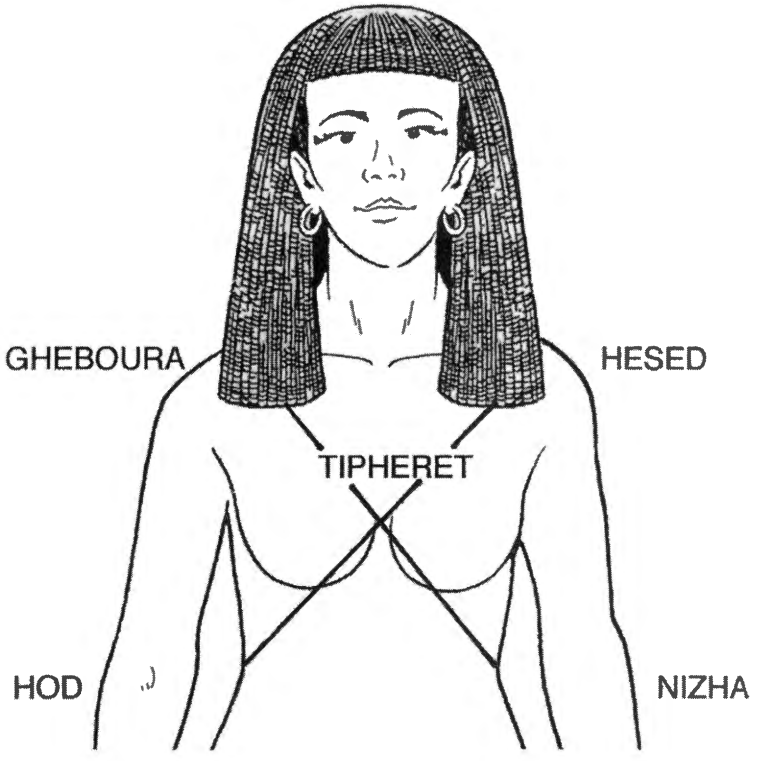

GHEBOURA
HESED
TIPHERET
HOD
NIZHA

Table des matières

- Préambule 7
- Huit exercices pour grandir 11
- Phase I - La purification du chakra de base 19
- Phase II - La purification du deuxième chakra 31
- Phase III - La purification du troisième chakra 43
- Phase IV - La purification du quatrième chakra 55
- Phase V - La purification du cinquième chakra 67
- Phase VI - La purification du sixième chakra 77
- Phase VII - La purification du septième chakra 89
- Phase VIII - La purification du huitième chakra 103

Daniel Meurois-Givaudan

AINSI SOIGNAIENT-ILS
... des Égyptiens aux Esséniens, une approche de la thérapie

Il est une vérité fondamentale que nous commençons seulement à redécouvrir aujourd'hui : le don précieux de notre santé résulte d'un équilibre subtil à maintenir entre notre âme et notre corps.

Quelles sont les lois de cet équilibre et est-il possible à chacun, thérapeute ou pas, de pénétrer au cœur de son fonctionnement mystérieux ?

En se tournant vers les enseignements et les pratiques des anciens Égyptiens et des Esséniens, Daniel Meurois-Givaudan nous propose ici d'importants éléments de compréhension et de travail.

Ainsi soignaient-ils met en effet à notre disposition une véritable méthode nous permettant d'accomplir des pas décisifs dans le domaine des thérapies énergétiques.

Parce qu'il nous fait voyager des anciennes techniques de soins à une vision globale, différente et éclairante de la maladie, ce livre, agréablement illustré de dessins explicatifs et émaillé d'anecdotes, ouvrira incontestablement des horizons nouveaux à ceux qui sont à la recherche, très concrète, d'un plus bel équilibre de vie.