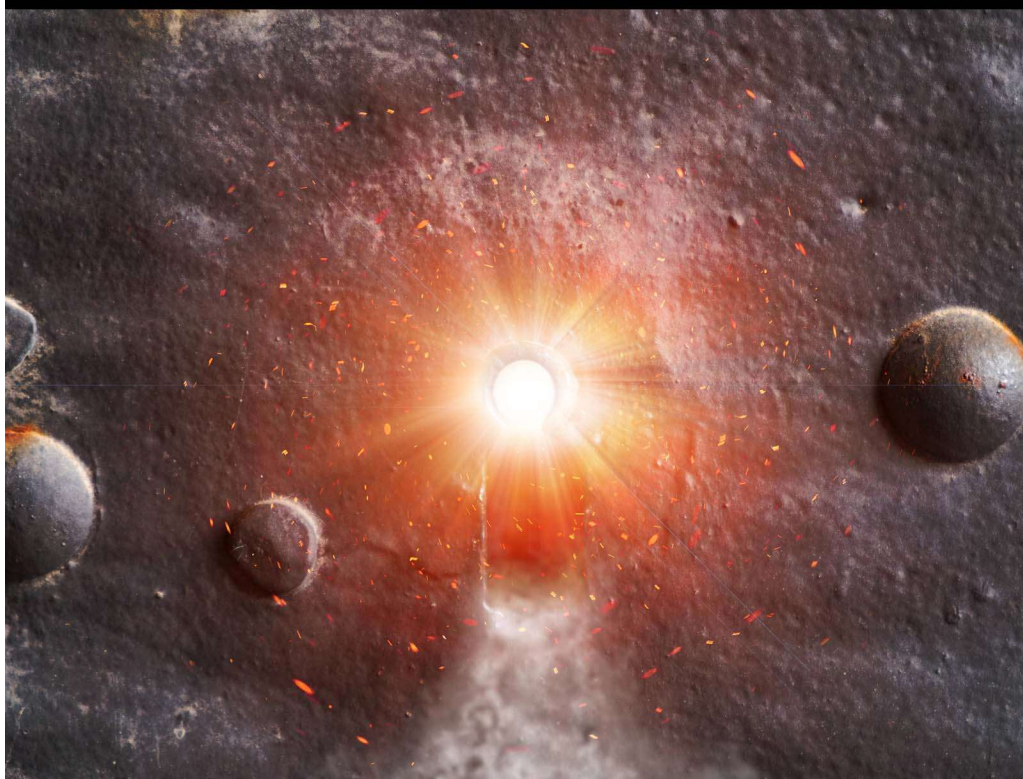


Le **passe-partout**



de la clef des champs

Aurélien Millot

Les clés pour ouvrir les portes de la perception résident en chacun de nous dans la mesure où ces portails n'existent que parce que nous leur avons donnés une raison d'être, le Grand Tout incarnant à la foi(s) le serrurier et le passe-partout.

Le bonheur survient sur la route pas uniquement à destination.

La véritable illumination ne réside pas dans une accumulation de connaissances ; c'est un éveil de la conscience et du cœur qui traverse des étapes successives et ainsi élargit ses sphères et champs d'action. Il ne s'agit ni d'une médaille ni d'un diplôme figé dans le marbre mais d'une quête sans fin de et dans l'ét(H)ernel.

A Elif

Le 20 mars 2021, à Bali,

Trame

Préface.....	4
Introduction.....	6
Etape I : En un mot, les 20 clefs	9
Etape II : En une phrase, les 20 clefs	10
Etape III : En un paragraphe, les 20 clefs	14
Etape IV : Les 20 clefs, de manière développée.....	21
Etape V : Une synthèse utilisant les 20 clefs	85
"Conclusion"	87

Préface

Ce titre *Le passe-partout de la clef des champs* revêt plusieurs significations. Tout d'abord, l'expression "la clef des champs" signifie littéralement accéder à la liberté et ainsi devenir indépendant. En effet, tel est le but de l'ouvrage, à savoir : s'ouvrir et par-là s'affranchir d'un certain nombre de préjugés, d'idées préconçues et de programmations mentales liées à notre personnalité, notre éducation, notre environnement, notre culture, etc. Il s'agit ainsi d'aspirer à de plus larges horizons en prenant davantage de hauteur, de perspective tout en conservant, bien entendu, son discernement.

"Prendre la clé des champs", signifie fuir, se sauver. Or, ici nous rectifierons ; il ne s'agit aucunement de prendre la fuite, ni de claquer la porte. Et pourtant combien de personnes sont dans une quête de sens aujourd'hui, dans une société qui parfois ne vibre plus avec certaines philosophies ou aspirations pour lesquelles beaucoup se sentent vides dans leur existence qui leur semble parfois démunie de sens. Krishnamurti disait sagement, dans les années 60, déjà, c'est dire que cela ne date pas d'hier et que ce n'est pas "tendance" : « *Ce n'est pas un gage de bonne santé que de sentir bien intégré dans une société profondément malade.* »

Or, cet ouvrage ne pousse personne à refuser ce monde mais au contraire à davantage être en paix avec soi-même et implicitement avec celui-ci. Au-delà, ce modeste manuel invite chacun à repenser une nouvelle manière d'observer la réalité et ainsi recréer un nouveau paradigme. Conséquemment, il semble idéal et venir à point donné pour tout cherchant, en pleine crise existentielle ainsi que pour ceux qui souhaitent s'ouvrir simplement. Il peut également s'avérer précieux pour d'autres déjà riches d'une certaine savoir et de certaines connaissances qui semblent disparates, leur permettant de structurer, de synthétiser leurs pensées, leurs idées, leurs expériences... Enfin, cela pourra faire figure de piqûres de rappel et mettre sur la voie afin d'approfondir et d'explorer, peut-être, d'autres champs d'action.

Comme le disait si justement Marcel Proust : « *Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à voir avec de nouveaux yeux.* » Aussi l'auteur de l'ouvrage souhaite inviter le lecteur vers un nouveau regard, afin de l'aider à ouvrir les yeux à de nouvelles perspectives avec, peut-être, plus de hauteur et surtout sans se cantonner exclusivement à la vue des yeux mais aussi se fier davantage peut-être à l'intuition, au ressenti et au langage du cœur.

Le passe-partout comme son nom l'indique a une vocation à pouvoir ouvrir n'importe quelle porte de manière universelle. Ainsi, il a pour raison d'être, ici dans ce présent ouvrage, de donner des clés, somme toute, basées sur le bon sens ainsi qu'une synthèse des bases fondamentales pour se structurer ou se reconstruire sur le roque, ainsi que pour s'ouvrir à de nouveaux horizons. Cela implique également une collaboration de la part du lecteur, dans la mesure où chacun ouvre la ou les portes qu'il souhaite. Par ailleurs, ce peut être aussi progressif, lissé et étalé sur le temps, en fonction de l'assimilation et de la sensibilité de chaque cheminant. C'est aussi comme un buffet : on prend ce que l'on aime, ce dont on a besoin, en gros, ce qui vibre et résonne en nous.

Enfin le terme "champ" fait, bien entendu, référence à la notion de champ de probabilité, de champ quantique, de champ des possibles et, in fine, de champ unifié... Il est ainsi question de tenter d'inviter le lecteur vers un cheminement intérieur, un voyage initiatique à l'issue de cette lecture qui ne peut être que personnel en vue d'un Eveil individuel, le menant vers une unité collective dont lui seul à la clé. Néanmoins, avant cela, un nombre incommensurable d'étapes sont nécessaires, en l'occurrence : un certain état d'esprit ainsi qu'une forme de discipline, pas dans le sens de contrainte vu qu'il est préférable qu'il s'agisse d'un plaisir mais dans le sens d'une application méthodique. De là, libre à lui de s'investir afin d'élargir ce champ de conscience et du cœur. Il constitue la résultante de l'ouverture progressive à différents niveaux d'un champ d'application et de perception, mais aussi, d'un champ d'action extrêmement large.

Ainsi, le but ultime réside dans une subtile invitation au voyage, un voyage intérieur, un voyage initiatique dont le premier pas commence par la volonté de s'ouvrir vers un cheminement sans fin, dans une quête de sens sans limite et sur l'une des voies ét(h)ernelles de l'Eveil infini.

Introduction

Tout dans la vie peut se résumer à un seul mot et même à une absence de mot, comme le disait sagement Rumi : « *Le silence est le langage de Dieu, tout le reste n'est que pâle traduction.* » Mais n'étant que de simples humains, nous allons nous exercer à associer un minimum de mots à des concepts essentiels afin de méditer sur leur essence qui va évoluer avec le temps, revêtant des couches, des densités, des portées de plus en plus larges. L'idée est de faciliter, résumer et synthétiser les bases d'une certaine forme d'Eveil à ce que l'on pourrait qualifier, à la fois d'ouverture et de connexion dans le but d'élargir ses champs de conscience, de perception et d'action afin d'aspirer à davantage d'harmonie et de complétude.

Ainsi, ici nous allons nous employer à la tâche suivante : définir les 20 concepts primordiaux à l'ouverture, la connexion ou reconnexion avec plusieurs niveaux de précision :

- Un mot
- Une phrase
- Un paragraphe

De là, nous en viendrons à ouvrir un quatrième volet, un descriptif plus développé d'une à deux pages maximum (environ 1000 mots) qui pourrait se résumer oralement, en une bonne vingtaine de minutes.

Enfin nous clorons cet ouvrage sans fin, avec une sorte de quintessence, à savoir : un résumé d'une demi-page reprenant les 20 mots / concepts clefs / champs en une synthèse évocatrice d'une demi-page (500 mots, moins d'un double *tweet*).

Ensuite, d'autres étapes peuvent survenir, libre à chaque lecteur et autre cherchant afin bien entendu d'approfondir par lui-même, dans la mesure où, ici, il ne s'agit que de bribes, pour simplement débroussailler les axes de réflexion en tant que tremplin à la méditation, nécessitant un travail personnel d'investigation, de recherches personnelles théoriques, pratiques, expérimentales et intuitives.

Quel serait le mode d'emploi de ce manuel, ce guide, s'il en est ? A vrai dire, il est justement orchestré de telle manière qu'il est censé aspirer à une profonde liberté quant à son utilisation, à savoir : une approche intuitive, par tâtonnement. Cela étant, on peut tout de même suggérer quelques conseils. Il semble judicieux

d'appliquer une approche empirique, à la manière d'un entonnoir, à savoir : du plus simplifié au plus développé puis progressivement du plus étayé au plus synthétique en passant par les différentes étapes.

En effet, il est fort à penser que pour le profane, le néophyte, le novice et débutant quant à ces thèmes et sujets existentiels, un simple mot n'évoque pas grand-chose. Cela étant une première graine aura été plantée. De là, sa vue, sa vision va progressivement s'affiner, se préciser en fonction d'un niveau supérieur. En effet, une phrase lui permettra de commencer à ressentir davantage l'essence, puis un paragraphe, lui donnera une once d'aperçu. Ainsi le quatrième volet, la page développée ; lui permettra de véritablement comprendre l'intégralité, de manière très sommaire, disons le mettre sur la voie, sa voie.

Conséquemment, une fois ce savoir intégré, compris, digéré, agrémenté de recherches personnelles, de mises en pratique, il sera bon d'effectuer le chemin inverse : un cheminement intérieur dans le sens contraire. Il comprendra mieux le paragraphe résumant une des 20 clefs, puis la phrase synthétisée lui semblera plus lumineuse également, de là, le simple mot semblera alors vibrer avec une intensité bien plus large qu'au départ.

Pour celui ou celle qui a déjà un certain bagage de savoir et de connaissances en la matière, il comprendra probablement à première vue la structure, l'arborescence progressive et empirique de cette orchestration ainsi que le cheminement qu'il pourra aussi retrouver en lui avec une sorte de jeu de piste ludique, l'invitant à effectuer lui-même l'exercice de résumer son savoir sous cette forme. Aurait-il/elle ajouté quelque élément, étayé davantage, utilisé un autre mot, d'autres formes et formulations... ? Il va de soi, que cette nomenclature ou arborescence n'est que personnelle ; il pourrait probablement en avoir près de 8 milliards d'autres en fonction de la sensibilité de chacun, car comme le rappelle sagement Rumi : *« La vérité est un miroir tombé de la main de Dieu et qui s'est brisé... Chacun en ramasse un fragment et dit que toute la vérité s'y trouve. »*

Ainsi l'approche est loin d'être innocente, ni candide ; elle peut s'apprécier, comme tout, avec différents niveaux de lecture : lire entre les lignes et décrypter un certain nombre de messages subliminaux et subtils, ne serait-ce que dans la méthodologie de l'arborescence, telle une dimension fractale holographique intégrant la devise de l'Hermétisme, entre autres, base de la plupart des ésotérismes à savoir : *« Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. »*

A bon entendeur salut !

~

Nota Bene : Petite remarque avant de débiter. L'approche correspond à une dimension holistique, c'est-à-dire globale ainsi qu'à une vision elliptique, spiralée en mouvement car tout est enchevêtré ; donc, cela ne peut pas correspondre à une structure figée, ni à une approche binaire, manichéenne, pour comprendre, mais à une dimension évolutive et élargie. Ainsi, étant donné que tout est enchevêtré, interconnecté, vibrant en interdépendance et correspond à une notion de cycle (et même de torus), nous aurions pu débiter par n'importe quelle clé. Aussi l'arborescence et l'orchestration de cette méthode est nécessairement subjective pouvant être appréhendée, dans un sens comme dans un autre, en débutant par le milieu voire la fin. En effet, certaines clés incluent nécessairement une transversalité d'autres paramètres d'une clé à l'autre d'où cette notion globale de passe-partout permettant d'ouvrir un nombre infini de portes de perception, de sphères de conscience.

Etape I : En un mot, les 20 clefs

Voici la liste des 20 clefs, je vous invite à méditer dessus, prenant un certain temps pour chacune d'elles.

- 1) La Dualité
- 2) Le sens de la vie
- 3) La quête de l'Unité
- 4) L'Amour inconditionnel
- 5) Le Vivant
- 6) L'expérience du Vivant
- 7) La Voie du Milieu
- 8) L'Apocalypse
- 9) La libération de l'ego
- 10) Le Nettoyage
- 11) La Reconnexion
- 12) L'énergie
- 13) La nature
- 14) La transcendance
- 15) L'espace-temps
- 16) Le présent
- 17) La résonance
- 18) La C(c)onscience
- 19) La magie
- 20) L'initiation

Etape II : En une phrase, les 20 clefs

Voici la liste des 20 clefs sous forme d'une phrase, je vous invite à méditer dessus, prenant un certain temps pour chacune d'elles.

1) La Dualité

La connaissance et la compréhension de la dualité mènent à une vision globale, holistique demeurant la clef de voûte de l'existence.

2) Le sens de la vie

Questionner le sens de la vie permet de la remettre en cause et ainsi de mieux la comprendre, de là de l'apprécier et ce de manière globale et/ou focalisée sur tout type de domaine et discipline.

3) La quête de l'Unité

La quête de l'Unité, individuelle et collective est une des raisons d'être profondes du Vivant, de l'existence, insufflée par la plupart des différentes voies spirituelles.

4) L'Amour inconditionnel

L'Amour inconditionnel c'est l'essence qui permet d'accéder à l'unité, elle incarne le ciment de la bâtisse visible et invisible qui enchevêtre tout.

5) Le Vivant

Le Vivant correspond au souffle de vie. Il "incarne", disons manifeste cette volonté ou esprit conscient qui anime tout type d'existence et de forme de vie, du micro au macrocosme (de l'infini petit à l'infini grand).

6) *L'expérience du Vivant*

L'expérience du Vivant correspond à la connexion avec le Grand Tout en tant que poumon cosmique et alvéoles de celui-ci ; il s'agit là, non pas que "simplement" d'en être conscient, mais de l'exprimer et de se laisser traverser consciemment.

7) *La Voie du Milieu*

La Voie du Milieu résume la sagesse de la tempérance, de la mesure, le bon dosage, le bon équilibre de la balance de la vie à tout niveau, visible et invisible, micro et macrocosmique, épicurien et spirituel...

8) *L'Apocalypse*

L'Apocalypse correspond littéralement à la "Révélation". Il s'agit de dévoiler les voiles d'illusions de notre réalité sur un plan physique, psychologique, émotionnel et métaphysique.

9) *La libération de l'ego*

La libération de l'ego permet de lever les masques liés à la personnalité de l'ordre socio-éducativo-culturo-religieux afin d'atteindre son véritable moi supérieur, le fameux « JE SUIS ».

10) *Le Nettoyage*

Le nettoyage psychologique, émotionnel permet de se libérer de ses traumatismes, de ses schèmes, de ses chaînes, liés à l'enfance, au cheminement de l'individu et ainsi d'accéder à son Soi supérieur.

11) *La Reconnexion*

La reconnexion* au Vivant est individuelle et collective, entendant soi-même, les autres, la nature, l'invisible... Il s'agit de se sentir appartenir au Grand Tout et, de là, de vibrer avec résonance.

**("re", car il s'agit de notre état originel)*

12) L'énergie

Tout est énergie. Ainsi l'équilibre, l'harmonie de l'existence passe par la bonne circulation de cette énergie au niveau individuel et collectif : le système socio-économico-financier, la science, la créativité, la santé... : la clef résidant dans l'Ether, Qi, Ki, Prana, Ka, le 5^e élément, qui unit tout à tout.

13) La nature

La nature incarne notre mère nourricière dont nous faisons partie intégrante. Il s'agit là de notre vraie nature ; nous ne sommes aucunement dissociés d'elle.

14) La transcendance

La transcendance de l'être consiste à élargir ses sphères de conscience et de cœur afin de dépasser sa condition humaine exclusivement matérielle pour aspirer à une certaine complétude incluant une dimension spirituelle.

15) L'espace-temps

L'espace-temps est un concept illusoire tel que nous l'appréhendons. Il s'inscrit dans un schéma plus large tel un bloc incluant la conscience en tant que filtre et, au-delà, des poupées gigognes cassant la vision linéaire.

16) Le présent

Le présent est un cadeau ; riche est celui qui sait le saisir dans les deux sens. Le pouvoir de l'instant présent et ainsi *la pleine conscience* transcende l'espace-temps, il constitue une sorte de portail vers l'infini permettant d'accéder à "l'ét(h)ernité" : une dimension métaphysique voire extraordinaire.

17) La résonance

La résonance, c'est ce qui résonne, se répond, fait écho entre l'infiniment petit et l'infiniment grand, entre nous et le monde ; il s'agit de la manifestation de l'enchevêtrement du Vivant : le poumon cosmique dont nous sommes individuellement des alvéoles.

18) La C(c)onscience

Il est sage de distinguer la Conscience et la conscience individuelle en tant que la "Vérité Absolue" correspondant à la somme des vérités relatives ; à vrai dire Le Grand Tout s'expérimente à travers nous individuellement et, réciproquement, nous sommes invités à exprimer le Vivant en tant qu'Unité.

19) La magie

La magie ou quand l'âme agit, est partout présente, consciemment ou inconsciemment, de la dimension somatique à la psychanalyse, au marketing jusqu'à l'envoûtement et au maraboutisme...

20) L'initiation

Tout est initiatique, dans la simplicité ; l'Eveil demeure à toute échelle, dans toute activité, même le plus anodin. Tout révèle une forme de symbolisme et mysticisme à un niveau de perception différente dépendant du degré d'ouverture.

Etape III : En un paragraphe, les 20 clefs

Voici la liste des 20 clefs sous forme d'un paragraphe, je vous invite à méditer dessus, prenant un certain temps pour chacun d'eux.

1) La Dualité

La connaissance et la compréhension de la dualité mènent à une vision globale, holistique demeurant la clef de voûte de l'existence. Étymologiquement "exister" signifie "se séparer", révélant ainsi de manière subséquente la notion existentielle du fait de s'extraire du Grand Tout, de l'Unité afin de faire l'expérience du Vivant et ainsi recouvrer, in fine, cette unité individuelle de là collective. C'est en démontant un appareil et comprenant la fonctionnalité de chaque composant que l'on peut percevoir son fonctionnement global, notamment en le recomposant.

2) Le sens de la vie

Questionner le sens de la vie permet de la remettre en cause et ainsi de mieux la comprendre, de là de l'apprécier plus subtilement et ce de manière globale et/ou focalisée sur tout type de domaine et discipline. Ce n'est que par l'absurde, le sarcasme, la naïveté, la candeur, disons des yeux neufs et lucides que l'on peut être capable de tester la solidité des fondements de nos idées, des édifices structurels, humains de nos différentes organisations qui orchestrent notre vie, dans un grand concert philharmonique ou cacophonique parfois, dont chacun joue à la fois une note et son propre instrument.

3) La quête de l'Unité

A l'origine, on vient du Grand Tout dont on a été séparé à la naissance pour Le recouvrer individuellement puis collectivement. On part de la vue d'ensemble du puzzle pour se focaliser sur une seule pièce (comparable à l'individualité), puis afin de remettre les pièces en ordre, créant des ensembles en vue d'obtenir, in fine, le schéma de départ et ainsi revenir à la vue d'ensemble originelle, le puzzle recomposé. La quête de l'Unité semble existentielle et s'opère à échelle individuelle et collective. C'est une des raisons d'être profonde du Vivant, de l'existence, insufflée par la plupart des différentes voies spirituelles.

4) L'Amour inconditionnel

L'Amour inconditionnel c'est l'essence qui permet d'accéder à l'unité. Elle incarne le ciment de la bâtisse visible (l'édifice) et invisible (les fondations) qui enchevêtre tout. C'est aimer sans conditions, aveuglément, sans retenue, sans rien attendre en retour, sans frontière, sans regard de l'émetteur, du récepteur, ni du fond, ni de la forme. C'est une étape ultime dans la voie sans fin d'Eveil. Cela implique la compassion, l'empathie, la gratitude, le pardon, la bonté divine de manière compacte. En effet, il s'agit de se synchroniser avec l'essence divine : le ciment qui interagit, interconnecte et enchevêtre toute forme d'existence à travers le Vivant. Ainsi, tout se dilue tel un bloc d'Amour : l'amant, l'aimé, l'amour.

5) Le Vivant

Le Vivant correspond au souffle de vie, Il "incarne" cet esprit conscient, manifeste cette volonté qui anime tout type d'existence et de forme de vie, du micro au macrocosme : de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Pour certains, Dieu a créé l'Homme à son image, pour d'autres, ils ont créé Dieu à leur image, à l'image de leur imagination, qui a raison ? Dieu, seul le sait ! (?) Ainsi, la question consubstantielle serait : dans nos vies individuelles et collectives, quelle place attribuons-nous et laissons-nous au Vivant ainsi que la frontière avec nous-mêmes ? Le considérons-nous intérieur ou extérieur, s'Il/il en est ?

6) L'expérience du Vivant

L'expérience du Vivant correspond à la connexion avec le Grand Tout en tant que poumon cosmique et alvéoles de celui-ci. Il ne s'agit pas "simplement" d'en être conscient, mais de L'exprimer et se laisser traverser consciemment. L'expérience du Vivant permet de transcender la vie, de la rendre magique, d'y injecter de la couleur, chaque moment devenant alors un enseignement de l'âme et de la Conscience. L'idée est de ressentir le monde vibrer en soi et en tant que soi, c'est-à-dire le fameux : JE SUIS, l'essence de notre âme, sans les masques liés à la personnalité et ce, sans limite d'espace ni de temps.

7) La Voie du Milieu

La Voie du Milieu résume la sagesse de la tempérance, de la mesure, le bon dosage, le bon équilibre de la balance de la vie à tout niveau : visible et invisible, micro et macrocosmique, épicurien et spirituel... Il est

question de trouver la paix et la liberté en s'affranchissant des passions. Cela ne signifie en aucun cas, renoncer à l'investissement de la vie. Il s'agit simplement de ne pas tomber dans une forme de dépendance, et ainsi se préserver des extrêmes. Or, fort de cette philosophie pratique, l'individu peut embrasser la vie et le Vivant dans sa plus grande largesse de manière profondément enthousiaste, étymologiquement "traversé par le divin".

8) *L'Apocalypse*

L'Apocalypse correspond littéralement à la "révélation", il s'agit de dévoiler les voiles d'illusions de notre réalité sur un plan physique, psychologique, émotionnel et métaphysique. Le procédé passe par le fait de tout questionner, de tout remettre en cause et notamment la solidité de la bâtisse de notre existence à savoir nos différentes institutions étatiques, politiques, financières, éducatives, religieuses etc. L'idée est de constater par soi-même si les choses sont là par hérédité ou si elles font profondément sens. Il s'agit de détricoter le maillage de notre réalité ainsi que notre tissu social et vital afin d'attester de sa solidité, de son authenticité et, de là, le recoudre de manière consciente et plus résistante sur le long terme.

9) *La libération de l'ego*

Est-ce que je pense par moi-même ou sont-ce les autres qui s'expriment indirectement à travers moi, fruit d'un façonnement d'ordre socio-éducativo-culturo-religieux... ? La destruction de l'ego n'est pas le résultat d'une lutte mais, au contraire, il s'agit d'un reparamétrage, dans le sens d'une collaboration. Il semble plus sage que l'ego et l'individualité ne constituent pas des maîtres nous dirigeant capricieusement mais plutôt des serviteurs bienveillants. Le but ultime dans ce cheminement intérieur, après la libération de l'emprise de l'ego, est de recoudre le lien subtil avec le Soi supérieur, notre âme et notre essence divine, le véritable JE SUIS, qui n'a rien à voir avec notre personnalité, car il reste inchangé d'une incarnation à une autre, conduisant vers l'Unité.

10) *Le Nettoyage*

Le nettoyage psychologique, émotionnel permet de se libérer de ses traumatismes, de ses schèmes liés à l'enfance, au cheminement de l'individu, ainsi qu'un héritage transgénérationnel et lié à nos vies antérieures, afin d'accéder, de manière apaisée, à son Soi supérieur. Il s'agit d'alléger son "corps de souffrance" en prenant conscience de l'origine et de l'impact de nos peines et traumatismes, puis à les embrasser afin de

les dévitaliser énergétiquement et émotionnellement. Cela requiert un travail d'acceptation, d'accueil et, de là, de pardon. C'est le procédé le plus harmonieux et le plus efficace pour s'affranchir de tout poids qui plombe notre Eveil et le processus d'élévation.

11) La Reconnexion

C'est fort probablement ce manque profond de connexion avec quelque chose de supérieur : l'Unité, l'Union au Vivant, la nature, les gens, soi-même qui semble cruellement faire défaut, de manière existentielle, à notre société moderne, rendant par-là bon nombre de personnes perdues, désorientées. Ainsi tous les paradis artificiels et autres palliatifs tels que l'hyperconsommation, l'accumulation cupide d'argent, le besoin d'affection, l'agitation... semblent constituer des formes d'anesthésies illusoires nous rendant encore plus déconnectés et coupés du monde, de la vie, du Vivant. Cette reconnexion au Vivant paraît vitale de façon individuelle et collective, afin d'atteindre un certain équilibre et de là une forme de complétude. Il s'agit de se sentir appartenir au Grand Tout et, de là, vibrer avec résonnance, à l'unisson avec Lui et en tant que Lui.

**("re", car il s'agit de notre état originel)*

12) L'énergie

Tout est énergie. Ainsi l'équilibre, l'harmonie de l'existence passe par la bonne circulation de celle-ci au niveau individuel et collectif : le système socio-économico-financier, la science, la créativité, la santé... : la clef résidant dans l'Ether, Qi, Ki, Prana, Ka, le 5^e élément, qui unit tout à tout. D'où le besoin primordial de se synchroniser à cette énergie, en connaissant son fonctionnement ainsi qu'en en jouant, partant du principe que nous sommes ce que nous pensons et attirons ce que nous ressentons, base somatique. Notre vie semble matérialiser la résultante de nos états d'âme. Il est donc essentiel d'avoir une bonne hygiène de vie au niveau cérébral, psychologique, et physique, entendant un équilibre de vie, comme le dit l'adage : « *Un esprit sain dans un corps sain* ».

13) La nature

La nature incarne notre mère nourricière dont nous faisons partie intégrante ; il s'agit là de notre vraie nature ; nous ne sommes aucunement dissociés d'elle. Ainsi passer du temps seul et/ou dans le silence dans la nature recharge nos énergies, nous rappelle à nous-mêmes que nous sommes un, avec celle-ci. Sans quoi n'être que dans la grisaille du bitume et autre ciment sans avoir contact avec la Terre, nous rendant de fait,

hors-sol ; serait comparable à faire du yoga ou de l'aérobique en armure du Moyen-Âge. Il semble sain et sage de se synchroniser davantage avec elle à échelles individuelle et collective ; elle ne représente pas une menace mais aspire à une profonde collaboration avec nous comme elle l'a toujours fait depuis la nuit des temps.

14) La transcendance

La transcendance de l'être consiste à élargir ses sphères de conscience et de cœur afin de dépasser sa condition humaine exclusivement matérielle pour aspirer à une certaine complétude incluant une dimension spirituelle. De manière plus terre-à-terre et pragmatique, l'ADN n'est absolument pas figé mais évolue au cours de notre vie. Or, ce dernier est la résultante de notre psyché, de notre état d'esprit sur un plan vibratoire, c'est ce qu'on appelle l'épigénétique. Cela signifie que les parties de l'ADN qui sommeillent en nous, n'aspirent qu'à être réveillées/éveillées, en tant que capacités, afin de répandre la Lumière dans le sens : l'essence de la "matérialisation" du Vivant, la divulgation de l'Amour, l'harmonie...

15) L'espace-temps

L'espace-temps est un concept illusoire tel que nous l'appréhendons. Il s'inscrit dans un schéma plus large tel un bloc incluant la conscience qui filtre ce tout, indigeste et le lisse dans le temps et l'étale dans l'espace, et au-delà, telles des poupées gigognes, cassant la vision linéaire de la flèche du temps. Tout existe ici et maintenant : le passé, disons les passés, les présents et tous les futurs et conditionnels. Tout est déjà préétabli, signifiant de manière subtile et consubstantielle que le multivers, le Vivant est à la carte en fonction du crédit qu'on lui attribue, à savoir notre état d'esprit, nos états d'âme, nous donnant concrètement un rôle actif de cocréation respectant le libre arbitre de chacun, sans chevauchement ni couac de causalité.

16) Le présent

90-95% de son temps, l'individu est projeté par ses pensées soit vers un futur qu'il imagine soit en train de ressasser son passé. Or le fait d'être en pilote automatique nous déconnecte totalement du présent et ainsi subtilement de la Présence. Le présent est un cadeau ; riche est celui qui sait le saisir dans les deux sens. Le pouvoir de l'instant présent (et ainsi *la pleine conscience*) transcende l'espace-temps ; il constitue une sorte de portail vers l'infini permettant d'accéder à "l'éternité" : une dimension métaphysique, voire

extraordinaire. Ce fameux "ici et maintenant" universel semble, in fine, intemporel, du même ordre que le fameux JE SUIS, qui simplement : "est". C'est ! A point c'est tout ! A point nommé ! 😊

17) La résonance

La résonance, c'est ce qui résonne, se répond, fait écho entre l'infiniment petit et l'infiniment grand, entre nous et le monde, nos cellules, les atomes... Il s'agit de la manifestation de l'enchevêtrement du Vivant : le poumon cosmique dont nous incarnons individuellement des alvéoles. C'est lorsque subtilement s'installe une sorte de dialogue entre vous et le monde par les événements, les gens, la nature sous forme de synchronicités, de symboles en guise de clin d'œil. Par ailleurs, de manière plus vaste c'est l'effet papillon traduisant l'idée que nous contenons l'Univers et ainsi, si l'on applique la sagesse de Gandhi, d'incarner le changement que l'on veut voir dans le monde ; alors des miracles surviennent dans notre quotidien.

18) La C(c)onscience

Il est sage de dissocier la Conscience et la conscience individuelle en tant que la "Vérité Absolue" correspondant à la somme des vérités relatives ; à vrai dire, Le Grand Tout s'expérimente à travers nous individuellement et, réciproquement, nous sommes invités à exprimer le Vivant en tant qu'Unité originelle retrouvée. Cette conscience fait figure de filtre sans quoi, si nous avions accès à la Conscience, ce serait similaire à recevoir en une fraction de seconde, une infinité de différents films et scénarios. Ce serait tout simplement incompréhensible et surtout invivable.

19) La magie

La magie ou quand l'âme agit, est partout présente, consciemment ou inconsciemment, de la dimension somatique, à la psychanalyse, au marketing jusqu'à l'envoûtement... Toute pensée impacte, façonne les individus, souvent de manière passive, dans l'idée que : "qui ne dit mot consent". Ainsi la réalité semble davantage correspondre au fruit des croyances et perceptions subjectives. Notre pensée constitue une énergie qui va créditer d'autres formes pensées, s'y associer, engendrant un effet boule de neige, tel un conglomérat de fréquences qui prennent du poids énergétique, du crédit, de la densité petit à petit en se matérialisant. Or, ce nuage influence la masse, le collectif ; il y a là un effet réciproque d'œuf et la poule.

20) L'initiation

Tout est initiatique, dans la complexité comme dans la simplicité, l'Éveil demeure à toute échelle, dans toute activité, même la plus anodine. Tout révèle une forme de symbolisme et de mysticisme à un niveau de perception différent, dépendant du degré d'ouverture à travers les synchronicités, lorsque la reconnexion est enclenchée et que la sensibilité du cœur commence à œuvrer dans le sens d'expansion. La véritable illumination ne réside pas dans une accumulation de connaissances ; c'est un éveil de la conscience et du cœur qui traverse des étapes successives et, ainsi, élargit ses sphères et champs d'action. Il ne s'agit ni d'une médaille ni d'un diplôme figé dans le marbre mais une quête sans fin de et dans "l'ét(h)ernel".

Etape IV : Les 20 clefs, de manière développée

Nous en sommes rendus à la quatrième étape, nous allons développer davantage chacune des clefs bien que cela restera synthétique, se limitant à une page, environ mille et un mots (en clin d'œil aux Mille et une nuits, contes persans qui ont su bercer mes nuits, mes rêves...) dans la mesure où chaque concept et thème pourrait faire l'objet d'une thèse, d'une encyclopédie universelle. L'idée centrale est de résumer pour mieux visualiser et la démarche de l'approche de l'ouvrage réside dans la méthode du double entonnoir retranscrivant l'essence de l'Hermétisme, propre à quasiment toute forme d'ésotérisme : « *Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas.* »

Par ailleurs, nous proposerons une petite mise en pratique ayant une vocation ludique (perçue comme un challenge, une épreuve), pédagogique dans le sens d'intégrer le fait que la théorie c'est important, mais que la pratique, l'approche intuitive ainsi que l'expérience, c'est essentiel et même vital.

Clef 1 : La dualité, base essentielle de l'existence menant à la dimension holistique

La dualité constitue la base essentielle de l'existence menant à la dimension holistique.

La dualité est inhérente à l'existence, à la vie. Etymologiquement "exister" signifie "segmenter" ou "fragmenter". Ainsi partant du principe que nous venons de l'Absolu, du Grand Tout, afin de faire l'expérience de la vie, l'incarnation nécessite de se séparer de cet ensemble. Ainsi la vision dualiste est la condition sine qua non à la vie et, notamment, la compréhension de son fonctionnement se révèle en appliquant une vision holistique. Littéralement "holos" en grec, signifie "global", "entier". Aussi, on peut "véritablement" comprendre, disons appréhender le Vivant, la vie dans son entièreté grâce à cette application. En quelque sorte, on démonte le processus mécanique tel un appareil électronique pour comprendre individuellement chacun des composants et, de là, leur orchestration, le mécanisme pour, in fine, le recomposer et faire ainsi en sorte qu'il fonctionne à nouveau. Une autre analogie est celle de la peinture : le Grand Tout étant à la fois le peintre, la peinture et les personnages ; ces derniers sont incarnés par nous-mêmes mais animés par le souffle du Vivant. Or, pour pouvoir se voir, saisir notre existence, nous devons nous extraire de la peinture, en prenant de la distance par rapport à celle-ci pour comprendre la mise en relief de la vie. Cela permet ainsi d'intégrer et comprendre le fait que nous sommes partie intégrante de cette même peinture ainsi qu'un fragment de l'artiste et de la totalité de cette peinture.

La philosophie grecque à travers la dialectique, entendant la confrontation, l'échange des idées avec l'autre, les autres, permet l'élargissement de la conscience, du spectre de la vérité, à savoir : le Vivant. On le retrouve sous différentes formes et appellations selon les cultures n'altérant en rien le fond, seule la forme change : le Yin et le Yang dans le taoïsme, Ida et Pingala dans l'hindouisme, sont le même principe à la base, le Tao correspond au tout indissociable. Si l'on parle du Tao, on s'extraie du Tao, on sort du tableau. Ainsi le Yin et le Yang ne sont pas en opposition mais en complémentarité, chacune des entités est nécessaire à l'équilibre de la vie et la dynamique de la vie, sans quoi le Tao stagne, reste dans le potentiel, dans l'informe. En effet, la vie est systématiquement associée à une chose et son contraire ; pour qu'il y ait lumière, il faut nécessairement de l'ombre. Sans ombres, on ne voit pas la lumière ; il faut un support à cette lumière, la vallée est subséquente à la montagne. La question de préférer ou choisir entre inspirer ou expirer semblerait dénué de sens, mettant en lumière le souffle divin, la respiration cosmique primordial du Vivant à travers la dualité.

Ainsi, c'est en faisant l'expérience de ce que nous ne sommes pas que nous pouvons comprendre profondément ce que nous sommes. La vision holistique correspond à une perception avec de la hauteur, une vue d'ensemble, globale, complète, la "Big Picture" en anglais. Or, cette vision n'est pas humaine, elle est en quelque sorte divine. De manière matérielle et matérialiste, un être humain, en état de conscience "normal" ne peut la considérer, il peut juste l'appréhender de loin. En effet la Vérité absolue (théorique) constitue la somme des vérités relatives (pratiques), humaines et donc subjectives.

Voici deux analogies pour illustrer ce propos. Prenons, le Rubik's cube qui comporte six faces. Si chacun s'entêtait à dire que sa couleur correspond à la vérité et la couleur du rubik's cube, serait dans l'erreur. Il y a six couleurs. C'est la raison pour laquelle Rumi disait : *« La vérité est un miroir tombé de la main de Dieu et qui s'est brisé... Chacun en ramasse un fragment et dit que toute la vérité s'y trouve. »*

C'est également comparable à la métaphore de l'éléphant dont chacun des aveugles touche une partie de son corps. Le premier touche la patte et sent comme de l'écorce, il rapporte au roi qu'il s'agit d'un arbre. Le second touche la queue et témoigne au roi que c'est une corde. Le troisième touche la défense en ivoire et dit alors que c'est une lance. Le quatrième touche l'oreille et transmet qu'il s'agit d'une feuille de bananier. Le dernier touche la panse de l'animal et révèle alors qu'il s'agit d'un mur.

Chacun a raison selon sa propre perspective, son point de vue ; d'ailleurs, ici, tous sont dans l'erreur car il s'agit d'interprétations. C'est ainsi que remettre les pièces du puzzle, entendant chaque fragment, permet de comprendre la vie et d'avoir une vue d'ensemble. Peut-être qu'en mettant en commun, ils évolueraient dans leur compréhension, élargissant leur champ de conscience : un hippopotame puis un rhinocéros, pour pourquoi pas trouver d'eux-mêmes ensemble l'éléphant.

La différence permet alors à l'existence de s'exprimer. La beauté de la vie réside dans cette fragmentation, grâce à ce filtre. C'est comparable aux courants marins chauds et froids. A savoir, si ces deux derniers se neutralisaient en une eau tiède, dans les océans, alors il n'y aurait pas la dynamique des climats, des saisons et ainsi la vie ne serait pas possible sur Terre. Si tout le monde avait la même opinion, le débat n'existerait plus, il n'aurait plus de raison d'être, il y aurait ainsi moins de dynamique et d'évolution de la pensée.

Par conséquent, de même, sur un plan technique et matériel, s'il y a la physique, il y a nécessairement la métaphysique. Le fait d'être cantonné à faire partie de la peinture biaise l'expérience. La preuve en est avec la fameuse expérience des fentes de Young, liée à la mécanique quantique. Ainsi, pour être sommaire, chaque photon est, à la fois, une particule et une onde vibratoire, selon la méthode d'observation. De manière assez simple, notre réalité telle qu'on l'entend n'est qu'un fragment. C'est comparable à observer la réalité à travers le trou d'une serrure cachant l'intégralité de la perspective. Quand on analyse notre monde physique, on obtient uniquement des particules tandis qu'à un niveau supérieur, on y trouve un champ de

probabilités ainsi que des ondes vibratoires. D'où le besoin de prendre de la hauteur et plus de perspectives pour analyser la réalité. C'est en cela que la dimension holistique intègre la vue d'ensemble et s'avère existentielle.

La dimension holYlistique, avec un Y et, de là, le concept d'HolYstyle de vie est un principe assez large, riche et intense. Il s'agit de la dimension holistique, à savoir globale : une vision elliptique, spiralée en mouvement car tout est enchevêtré donc cela ne peut pas correspondre à une structure figée, ni à une approche binaire, manichéenne pour comprendre, mais à une dimension évolutive et élargie. Il est question d'appliquer cette vue d'ensemble avec une notion de focalisation, de précision ou d'élargissement sur tout type d'observation ; c'est le principe de la méthode de l'entonnoir, sorte de double Saint Graal.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La connaissance et la compréhension de la dualité menant à une vision globale, holistique, demeure la clef de voûte de l'existence.**

‡ **Pratique** : Essayez d'analyser dans la vie en général ainsi que dans votre vie de tous les jours, chaque chose comme un ensemble, disons appartenant à un tout, en distinguant les composants complémentaires : la lumière et l'obscurité, le féminin et le masculin, le positif et le négatif, le chaud et le froid, la montagne et la vallée... Tentez de visualiser leur point d'équilibre ainsi que leur rapport de force et leur dynamique et aussi de voir s'il y a simple dualité ou si d'autres nuances peuvent entrer en jeu.

↳ L'objectif est de mettre en pratique une approche holistique dans votre vie quotidienne avec notamment une vision synthétique ainsi qu'une capacité d'ajustement de degré de focalisation en tant qu'utilisation de la méthode de l'entonnoir.

Clef 2 : Questionner le sens de la vie pour trouver des réponses en soi

Questionner le sens de la vie, remettre les choses en cause, se poser des questions voilà le propre de l'Homme, de l'humain, l'homo sapiens sapiens : l'homme qui sait qu'il sait. En effet, il en est capable grâce à sa conscience, à son mental. D'où sa chute dans la matière, dans la densité, après s'être extrait du jardin d'Eden, symbole métaphorique de l'Unité, l'Absolu. Il s'agit là de trouver un sens, un but, une finalité ou une finitude à l'existence. En gros, pourquoi sommes-nous sur cette Terre ? Pourquoi sommes-nous nés ? Que sommes-nous venus faire ? Quelle est notre mission de vie ? Bref, à quoi ça sert tout ça ? C'est en ce sens, à savoir se poser ces questions existentielles que cela nous différencie de l'animal et, à un autre niveau, de la machine.

Cela étant, la société moderne qui nous submerge d'informations, d'activités, de distractions, tend à obstruer ce schéma naturel de trouver un sens à sa vie et, de là, de remettre en question les choses. Tout est justement parfaitement orchestré pour éviter de se poser des questions.

Questionner le sens de la vie peut survenir par différents biais ; ce peut être naturel, de manière innée ou car on a été formé, éduqué à le faire. Au-delà, l'enfant intérieur, stimulé par la candeur de nos propres progénitures peut y contribuer. L'enfant, (intérieur et en général) remet toute structure en question : tous les acquis du système, de notre monde, de ce que l'on appelle l'establishment. Il s'agit là de questions, la plupart du temps, innocentes, candides avec un œil frais et naïf mais qui ont souvent une vocation et une résonance existentielles. C'est très comparable au fait de s'interroger sur notre manière de conduire, en fragmentant les différentes étapes pour y parvenir, à savoir : embrayer, passer les vitesses, accélérer etc. La plupart d'entre nous, le faisons automatiquement, machinalement, sans nécessairement savoir comment on fait, ni même être capable de l'expliquer. Or ceci est vrai pour bon nombre de sujets, domaines et activités. Le fait de remettre en question n'est pas lié à une dissidence, une agitation, jouant le rôle de fauteur de trouble c'est plutôt ce que l'on appelle la lucidité. C'est une curiosité positive qui a vocation à s'intéresser, s'émerveiller des choses, des gens et de leur fonctionnement.

Cela peut survenir aussi par le biais d'un choc : la mort, une rupture, un licenciement, une crise... constituant un électrochoc, un catalyseur ou déclencheur.

Toutes les sagesses du monde entier par le biais notamment des ésotérismes, entendant la partie cachée des dogmes officiels car pas à la portée intellectuelle de chacun mais souvent suggérées pour éviter d'être imposées, requièrent et suggèrent de tout remettre en question. Une sagesse soufie dit justement :

« *Remettez tout en question même ce proverbe.* » C'est d'autant plus vrai de nos jours avec le numérique, les technologies qui évoluent de manière exponentielle. A l'aube d'une nouvelle ère qui peut être perçue, à la fois, excitante et effrayante, notamment dans la divulgation de l'information avec le discernement du vrai et du faux, entendant : la notion de fake news. Des logiciels sont désormais capables de remettre en scène à travers certains truquages de photos mais surtout de vidéos, des personnes décédées ou non... et par-là réécrivant l'histoire. Nous pourrions voir des images d'Hitler recevant le prix Nobel de la paix ainsi que la médaille des justes. Or, comme le disait si justement, il y a cinq siècles, Rabelais : « *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* » ; ceci s'applique à toute discipline.

Questionner le sens de la vie est comparable au démontage d'un appareil électronique afin d'en comprendre le mécanisme général, les rouages ainsi que chaque fonctionnalité indépendante de chacun des composants puis in fine et fort de cette expérience de réassembler chaque pièce afin de recomposer l'appareil.

Remettre en question les choses permet d'accéder à la liberté ; c'est notamment le principe du mythe de la caverne de Platon qui dépeint des hommes enchaînés dans l'obscurité d'une grotte. Ceux-ci ont derrière eux la lumière à travers un feu, un foyer créant un système d'ombres chinoises type spectacles de marionnettes. Or la projection de ces ombres sur la paroi qui se trouve face à eux, semble, pour eux, constituer la réalité. Lorsque l'un d'entre eux se libère de ses chaînes, de son aliénation, et accède à l'extérieur, il sera, dans un premier temps, ébloui par la lumière du jour. Ensuite, il sera capable de voir le paysage puis de retourner à ses origines afin de retranscrire et décrire ce qu'il a vu. Or, ses congénères se refuseront de croire ce qu'il leur explique, pensant qu'il s'agit de pure folie voire d'hallucination car ils ne sont pas prêts à accepter, à comprendre cette forme de réalité élargie et plus lucide. Ils en viendront à vouloir le tuer car il met en péril leur équilibre psychologique, émotionnel, structurel... : les fondements de leurs croyances et de là il incarne une menace à leur existence : leur passé, leur culture, leur foi, leur connaissance...

Ce mythe de la caverne est transposable à de nombreuses situations. C'est ce que les hindous appellent la Maya, les voiles d'illusions. Tout cherchant est ainsi invité à tout remettre en question : le sens de la vie ainsi que toutes les règles de l'existence, en passant tout au crible, afin d'élargir toujours plus son champ de vision, son champ de conscience, gardant à l'esprit que la vision globale n'est pas de ce monde et qu'elle appartient à l'Absolu, le Grand Tout.

Or, comme le dit la sagesse grecque de Delphes : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras le mystère des dieux et de l'univers* » ; tout cheminement ne peut être qu'intérieur. Toute quête de sens, tout voyage initiatique ne peut venir que d'un travail sur soi. On peut s'employer à utiliser des techniques, des conseils des autres, d'avoir des aides, des soutiens, des mentors, des guides transparents comme le verre. C'est notamment ce que l'on appelle la maïeutique, à savoir : donner des clés afin que chacun puisse ouvrir les

portes de la conscience tel qu'il les entend et tel qu'il le souhaite s'il est prêt. Cela étant personne ne peut aller aux toilettes, ni se nourrir à notre place.

Cette idée est primordiale dans le sens où le procédé d'Eveil et d'illumination ne peut être que personnel, individuel, entendant un retour sur soi, une introspection pour ensuite créer une interaction et une réaction avec le monde extérieur. Cela étant, avec le temps on comprend également qu'il y a une réciprocité entre l'intérieur et l'extérieur : le monde en soi correspond à la réverbération du monde extérieur et inversement, impliquant des sortes de jeu de miroirs qui se réfléchissent et se reflètent mutuellement de manière infinie.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **Questionner le sens de la vie permet de la remettre en cause et ainsi de mieux la comprendre, de là de l'apprécier et ce de manière globale et/ou focalisée sur tout type de domaine et discipline.**

‡ **Pratique** : Essayez de définir le sens de la Vie en général et par ailleurs quel est-il pour la vôtre ? Sénèque disait : « *Il n'est pas de vent favorable pour ceux qui ne savent pas où ils vont.* » Quelle est votre mission de vie ? Quels sont vos objectifs qualifiables et quantifiables et ce à quelle échéance ? Et surtout : quelle est votre stratégie et méthodologie pour y parvenir ? Accouchez sur papier ces éléments et tentez de cogiter et de faire évoluer ces idées sous forme de feuille de route pratique et pragmatique.

↪ L'objectif est de structurer votre mental et d'accoucher dans la matière, de manière formelle et symbolique le sens de la Vie et de la vôtre.

Clef 3 : La quête de l'Unité, recouvrer son état originel

La quête de l'Unité signifie une aspiration à recouvrer, à retrouver son union absolue avec soi-même individuellement et avec le monde environnant. Pour ce faire, il y a deux étapes : l'unité avec un "u" minuscule, dans le sens de l'unité individuelle. Il s'agit là d'une paix intérieure, d'un salut lorsque toutes les émotions sont apaisées et, qu'en gros, on est en communion avec le monde. On ne fait alors plus qu'un, même si l'on a conservé sa personnalité, son individualité, gardant à l'esprit que l'on incarne un fragment de l'Absolu, du Grand Tout, de ce grand poumon cosmique en tant qu'alvéole. Il s'agit d'une quête à double sens, une introspection, entendant un travail sur soi pour nettoyer ses charges émotionnelles, énergétiques psychologiques, afin de se libérer, s'alléger et, de là, d'être en harmonie intérieure menant à l'harmonie extérieure. On s'est alors affranchi de ce qui nous enchaînait au niveau affectif et vibratoire. C'est comme si l'on avait déchargé, dénérvé un mal, une peine, une dissonance, un blocage par rapport à un concept, une expérience, une personne qui créait une réaction négative comparable à un sursaut... Sans ce travail au préalable, c'est comme une personne ayant l'épiderme brûlé au Nième degré, qui crierait de douleur en recevant à cet endroit une simple et douce caresse.

A vrai dire, c'est comme de dévitaliser une dent ; on ne ressent plus aucune douleur et ce quelle que soit l'opération ou le traitement effectué sur cette dent. Il n'est pas question de devenir insensible. Au contraire, il s'agit de relativiser et ainsi d'avoir un certain recul et détachement quant à l'événement, le thème ou la personne. À titre d'exemple, c'est comme de rire en se souvenant d'avoir pleuré toutes les larmes de son corps parce qu'un petit camarade nous avez volé notre goûter, notre place, notre petite copine à l'âge de 4-5 ans. C'est le principe de la cloche de Pavlov. Le chien, à qui l'on montre de la nourriture associée au retentissement d'une clochette, chaque fois que cette même cloche est agitée, salive et remue la queue. C'est la notion de mémoire affective et émotionnelle.

Ainsi quelqu'un peut vous en vouloir ou vous détester consciemment ou inconsciemment par le simple fait que vous portez le prénom de son ex qui l'a traumatisé(e) ou encore parce que vous êtes médecin et qu'un chirurgien a maltraité un proche dans votre enfance. Or comme dit Saint Exupéry : *« C'est une triste chose d'en vouloir à toutes les roses parce que l'une d'entre elle vous a piqué. »*

Ce travail sur soi, cette introspection est nécessaire afin d'être en paix avec soi-même et, de là, on est alors en paix avec le monde extérieur : les gens, la nature, les événements, l'histoire etc. La quête de l'unité intérieure, c'est ce que la plupart des spiritualités recommandent afin d'aspirer au Salut, à l'Eveil, à

l'Illumination... Il s'agit d'une connexion à son Soi supérieur, le véritable JE SUIS, c'est à dire le Soi profond, de son âme éternelle, qui est et a toujours été sans ses masques liés à la personnalité. En gros, on pourrait établir un parallèle avec une personne mise à nu, comparée à quelqu'un déguisé d'un costume ou de différents habits. Ainsi la garde-robe correspondrait à l'intégralité des masques de la personnalité ou même au-delà les différentes incarnations, le corps nu constituerait la véritable essence de l'individu, entendant son âme, son Soi supérieur, le fameux JE SUIS : l'unité individuelle originelle, retrouvée.

La fameuse quête du Saint-Graal que certains cherchent à l'extérieur comme un trésor caché, un calice, une descendance...etc ne semble ni plus ni moins à priori que le fait de trouver en soi cette unité, cette essence primordiale, initiale divine, cet Absolu dont nous venons et dont nous avons été séparés à la genèse, à l'aube de notre existence, afin de faire l'expérience de la dualité. Ainsi, l'individu, une fois cette unité individuelle retrouvée, comprend la dimension existentielle de la séparation en tant qu'incarnation. Or il ne s'agit pas d'une minorité, d'un peuple élu, de gens choisis, désignés... Tout le monde est invité à en faire de même, à entreprendre cette quête du Saint Graal qui n'a ni couleur, ni label, ni étiquette, n'importe quel dogme que ce soit ; il s'agit là d'une simple introspection afin de se transcender.

L'hermétisme, l'alchimie utilisent la métaphore de la pierre philosophale ; il s'agit de l'impact entre la pensée, entendant les énergies émises par l'individu, son état d'esprit, ses états d'âme, sur la matière. Il est question de nettoyer celles-ci, de soigner et apaiser ses propres émotions, ses schèmes, ses chaînes, ses boulets psychologiques, et ainsi de s'en libérer afin de tailler cette pierre, pour qu'elle puisse symboliquement s'insérer dans une bâtisse, un édifice sociétal et humain équilibré et harmonieux.

L'unité individuelle signifie une personnalité et une partie consciente libérée de tout excès et schème émotionnel et psychologique. Il s'agit alors d'exprimer son véritable JE SUIS, son âme éternelle, dans l'expression de ses pleines capacités. Or, celles-ci correspondent à un passage, un lien, un pont avec justement l'inconscient collectif que l'on peut nommer de différentes façons l'Akasha (chez les hindous), le monde des idées de Platon (chez les grecs), le champ quantique ou unifié (chez les scientifiques), l'Unité avec un "U" majuscule.

Pour reprendre les choses, exprimées différemment, correspondant, d'une certaine manière, au sens de la vie : on vient du Grand Tout/Le Vivant pour Le recouvrer individuellement puis collectivement. On part de la vue d'ensemble du puzzle (la *Big Picture* en anglais) pour se focaliser sur une seule pièce (comparable à l'**individualité**), puis on remet les pièces en ordre, créant des ensembles pour obtenir, in fine, le schéma de départ et ainsi revenir à la vue d'ensemble initiale, le puzzle recomposé. Il s'agit de l'Unité individuelle et collective : la pièce demeure à sa place (déchargée, déneuvée psychologiquement et émotionnellement) dans

le gigantesque jeu de puzzle, conscient et apaisé de se savoir partie intégrée et intégrante de ce "jeu de je", de ce jeu de puzzle, de ce grand jeu de la Vie : du Vivant, assouvissant son besoin d'appartenance naturel.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La quête de l'Unité, individuelle et collective est une des raisons d'être profonde du Vivant, de l'existence, insufflée par la plupart des différentes voies spirituelles.**

☞ **Pratique** : Essayez de lister toutes les prouesses humaines de la société, organisationnelles ainsi que de notre environnement qui vous facilitent la vie et qui, si vous vous retrouviez sur une île déserte du jour au lendemain sans rien, vous manqueraient. De manière réciproque, posez-vous la question de ce que vous apportez aux autres, à la société... ?

☞ L'objectif est de prendre conscience de notre dépendance au monde, aux autres ; nous sommes, naturellement, liés et unis au monde extérieur par la force des choses. Ainsi l'idée est de se focaliser sur les aspects positifs afin d'élever le niveau vibratoire de ses pensées et demeurer par-là dans une gratitude perpétuelle.

Clef 4 : L'Amour inconditionnel, l'essence qui transcende tout

L'Amour inconditionnel englobe tout type d'amour, d'où le "A" majuscule, sans regard, sans frontière de l'émetteur, du récepteur, ni du fond, ni de la forme, entendant 1-l'amour charnel : avec un compagnon, un partenaire de vie (mari-femme, fiancé(e), une simple union...), 2-l'amour de la famille, pour son enfant, ses parents..., 3-l'amour amical : ses amis, ses copains, ses collègues..., 4-l'amour à travers l'épicurisme : des activités, la distraction, la bonne bouffe, la nature etc, les petits plaisirs simples de la vie : aimer un bon verre d'eau fraîche, aimer un coucher de soleil, aimer méditer, aimer une série légère, aimer un sport en tant que supporter ou joueur, aimer apprendre, "aimer aimer", s'aimer aussi (soi-même, sans tomber dans le narcissisme, bien entendu)... 5-L'Amour divin correspondrait à la somme des quatre, la quintessence sans rien attendre en retour, ni jugement, sans regard, sans condition.

L'Amour inconditionnel, correspond au fait d'aimer la Vie dans l'absolu, la pluie et le beau temps, tous deux nécessaires à la beauté d'un arc-en-ciel. Aimez-vous les films sans rebondissement, sans peine, aseptisés ? Connaissez-vous beaucoup de couples parfaits, d'individus irréprochables, une vie sans erreur... ? Ça n'existe pas, ce n'est pas de l'ordre de l'humain... Alors pourquoi ne pas tenter de tout aimer, même la pluie, un film mélodramatique, la nostalgie... ? C'est cela l'Amour inconditionnel.

Au-delà, c'est aimer tout, le plus possible : du profane au sacré, du grossier au subtil, c'est apprécier autant le matériel que le spirituel avec un certain équilibre. C'est d'ailleurs tout le symbolisme de la croix à savoir un alignement horizontal représentant l'épicurisme, la matérialité et l'alignement vertical avec l'invisible, la spiritualité, le "spiritus" (l'esprit). Un être équilibré correspond à ce bon dosage entre ces deux polarités constituant la complémentarité, l'Unité, et de là la complétude.

Selon bon nombre de spiritualités et autres ésotérismes, si l'on devait résumer les choses, la vie de manière la plus sommaire, il y aurait deux énergies primordiales, à savoir : l'Amour et la peur. Cette dernière serait justement la résultante d'un manque d'Amour, dans le sens de la peur de le perdre ou bien la peine de l'avoir perdu ou encore la peur d'en manquer. En gros, la peur constituerait une carence en Amour et un appel au secours, une sorte de S.O.S littéralement Save Our Soul : Sauvez nos Ames, un cri du cœur : aidez-moi rappelez-moi à la raison, remettez-moi dans le droit chemin, j'ai besoin d'aide et d'attention. On sait que l'on peut se faire remarquer, se détacher, se distinguer de la masse par la bienveillance mais aussi malheureusement par la nuisance.

Aimer de manière inconditionnelle signifie littéralement aimer sans frontières, sans conditions, aveuglément, sans retenue. C'est une étape ultime dans la voie sans fin d'Eveil car il est certes facile d'aimer quelque chose ou quelqu'un d'aimable mais il est beaucoup plus difficile d'aimer une personne détestable. Comme le rappelle la sagesse soufie à travers Shams de Tabriz : « *Il est si facile d'aimer le Dieu parfait, sans tache et infailible qu'Il est. Il est beaucoup plus difficile d'aimer nos frères humains avec leurs imperfections et leurs défauts. Sans aimer les créations de Dieu, on ne peut sincèrement aimer Dieu.* »

Or, dans cette idée, tout comme la plupart des parents mettant au monde un enfant, ils l'aiment quel que soit son handicap, quel que soit son caractère, quel que soit son comportement, il en est de même pour le Créateur. Ainsi, subtilement l'Amour inconditionnel signifie se synchroniser avec l'essence divine, le ciment qui interagit, interconnecte et enchevêtre toute forme d'existence à travers le Vivant. Conséquemment, tout se dilue tel un bloc d'Amour : l'amant, l'aimé, l'amour. Ainsi l'Amour est : on l'active, on le reçoit, on l'observe... C'est ! Il est ! La tournure semble étrange mais elle est très profonde, invitant à méditer dessus.

Cela implique la compassion, l'empathie, la gratitude, le pardon, la bonté divine de manière compacte.

Il va de soi qu'il est beaucoup plus aisé de théoriser l'Amour inconditionnel, d'en parler, de le conceptualiser que de le mettre en pratique et notamment dans des cas extrêmes à savoir d'aimer son tortionnaire, la personne qui a fait du mal à vos proches, en vous traumatisant. Cela étant, il s'agit d'un certain détachement, une forme de sagesse : déchargé de toute dépendance émotionnelle et affective faisant preuve d'empathie à savoir la capacité à ingérer le système intégré dans son ensemble, dans son entièreté de la personne comprenant ainsi par compassion sa complexion, ses propres conflits intérieurs, ses appels au secours en tant que SOS littéralement, une fois de plus j'insiste, tant c'est essentiel : *Save Our Souls* (Sauvez Nos Ames). Pourquoi ? Pour vous libérer et libérer l'autre. Alors, même si vous ne le faites que pour vous dans un premier temps, c'est déjà primordial ; ça vous allègera, vous apaisera.

Cela étant petit bémol, j'insiste lourdement tant ce concept peut être galvaudé et incompris, je vais reformuler. L'Amour inconditionnel, ne signifie pas tout accepter et aimer par perversion consciente ou inconsciente les cas extrêmes : la servitude, l'humiliation, les tortionnaires, les relations toxiques... Aucunement, il est sage de savoir s'en préserver, et si l'on s'en sent les capacités : d'empathie, de pardon, on peut pratiquer l'Amour inconditionnel de manière détachée, entendant aimer inconditionnellement à distance, sans interaction nécessairement. On aime l'humain malgré ses défauts mais de loin par exemple. Aussi de manière plus proactive, on peut aussi aider, en tenant la main à la résultante de ce manque d'Amour : la peur se manifestant par la violence, la haine... Mais c'est dangereux, un peu comme un trou noir qui avale tout sur son passage. Pour entreprendre cela, il est préférable d'avoir atteint un certain niveau

de sagesse, de détachement et de solidité émotionnelle. Cela nécessite une grande maîtrise de soi et implicitement une connaissance de soi. A mon sens, à pratiquer avec modération ! Disons avec parcimonie, si vous êtes étalé dans le caniveau comment pouvez-vous aider quelqu'un à se relever... !?

Sans aller si loin, à titre d'analogies, vous pouvez regarder un film dans lequel il y a un méchant que vous pouvez insulter, traiter de différents noms d'oiseaux. Or, quand le film est fini quand vous avez éteint la télé ou êtes sorti de la salle de cinéma, vous vous dites que l'acteur était parfait dans son rôle de canaille, le costume qu'il a endossé lui allait très bien et son jeu de rôle était excellent. Il est extrêmement rare que les spectateurs s'en prennent à un acteur au sortir d'une salle de théâtre, voulant en découdre avec ce fameux rôle de malotru. Cette image, ce parallèle, cette métaphore est très comparable à la grande mascarade, cette immense pièce de théâtre avec des scènes qui se jouent partout sur la planète et qui s'appelle la vie. Or, en coulisses, à savoir l'invisible, le cocréateur et co-scénariste que l'on peut appeler le Créateur, le Vivant, la Source sait que toute cette mascarade n'est ni plus ni moins présente et cocrée que pour faire comprendre des émotions, acquérir de l'expérience, expérimenter les différentes facettes de la vie afin de faire des choix, à savoir : ce que l'on est et ce que l'on n'est pas, ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas. Ainsi l'Amour inconditionnel passe par le fait de remercier le talent d'acteur de ce dit fripon ou ce tortionnaire, en comprenant les circonstances atténuantes grâce à l'empathie conséquences de ses traumatismes, ses schèmes de l'enfance ainsi qu'en comprenant que cela était nécessaire afin de nous faire évoluer, avancer, comprendre, entendre le Vivant. Remercier ses expériences, ses épreuves, c'est cela l'Amour inconditionnel qui permet de s'élever, en élevant ses vibrations, de s'éveiller et d'élargir son champ de conscience et son spectre du cœur.

On peut considérer que l'Amour inconditionnel est en quelque sorte divin et constitue le fruit de l'expression du Vivant, sa matérialisation, d'une certaine manière, en tant qu'énergie et essence montrant par là une volonté de transmettre, de partager et surtout de rayonner, de se propager, se répandre, s'étendre...

Désormais on peut, peut-être, apprécier différemment cette fameuse phrase initiale : **L'Amour inconditionnel c'est l'essence qui permet d'accéder à l'Unité, elle incarne le ciment de la bâtisse visible invisible qui enchevêtre tout.**

‡ **Pratique** : Essayez de penser à une expérience que vous qualifiez de négative, en extrayant ce qu'elle vous a apporté de positif : une leçon, une remise en question... ce que vous en avez tiré. Regardez celle-ci avec Amour, et gratitude en remerciant. Ensuite, visualisez quelqu'un qui vous a fait souffrir et imaginez-vous entraîné de lui serrer la main et l'embrasser créant un halo de Lumière et, en ce contact, vous sentez

toutes charges négatives s'envoler ; cette personne pleure et vous demande pardon, vous expliquant qu'elle regrette d'avoir agi ainsi, qu'elle était dans l'erreur, et s'en repentit.

↳ L'objectif est d'embrasser la Vie avec Amour, l'accueillir avec bénédiction comme une expérience, une occasion de comprendre les choses sous forme d'un enseignement, tel un cas pratique, un jeu de rôle, une simulation, ou comme si vous viviez un film interactif de cow-boy ou du Moyen-Age, en participant à un son et lumière vous permettant de ressentir les sensations d'époque. Ici, c'est le même principe expérimental avec un détachement. Vous n'êtes pas vos peines, vos souffrances. Libre à vous de vous en affranchir, c'est un choix, même si c'est conceptuel et délicat à intégrer profondément et réellement, ça va de soi.

Clef 5 : Le Vivant, la volonté à l'origine de toute existence

Le Vivant signifie la vie, il traduit ainsi le mouvement de l'existence à travers un verbe progressif : vivant, littéralement "qui vit". Le Vivant représente une manière indirecte de ne pas donner de nom à la divinité, lui qui regorge d'un nombre considérable d'épithètes, à savoir pour justement ne pas à avoir à prononcer le nom de "Dieu", concept tabou pour certains, orienté, dogmatique... Ainsi, on retrouve un nombre très large de synonymes pour ce concept abstrait : Dame Nature, l'Absolu, la Source, l'Ame du monde, la Lumière, la divine matrice, l'Unité, le Tao, l'UNivers (YOUiverse), l'Alpha et l'Omega, la Conscience..., l'énergie noire, le point de Singularité, la particule de Dieu ou boson de Higgs... etc... ainsi que l'absence de nom.

Les juifs, par exemple, ne peuvent prononcer le nom de Dieu ; c'est pour cela qu'il est retranscrit comme tel YHWH. Dans le même esprit, les musulmans empruntent 99 noms de Dieu dont un 100^e demeure caché, étant, a priori, lové subtilement en chacun de nous. Le fait de ne pas le nommer part du principe de ne pas altérer son potentiel absolu. En effet, comme le dit le philosophe danois Søren Kierkegaard : « *Me donner un nom c'est m'annihiler, en me donnant un nom, en me donnant une étiquette, vous annihilez toutes les autres choses que je pourrais être.* » Ne pas nommer Dieu, c'est éviter de le limiter étant donné qu'Il est tout, partout, en tout, à travers tout. D'où ce nom de Grand Tout justement qui intègre la totalité : la forme et l'informe, l'emploi du réel et du contingent : l'alpha et l'oméga, le visible de l'invisible...

Le Vivant donne un aspect de mouvement, de dynamique mais aussi et surtout de volonté. Dans chaque organisation humaine que ce soit une nation, une entreprise, une société, dès la moindre relation amoureuse, amicale, une association..., dès lors qu'il y a une démarche de créer, d'entreprendre quelque chose, il y a nécessairement derrière, une volonté. Or, par cette désignation de Vivant, c'est ce que cela traduit, à savoir que derrière la pousse d'une plante, d'un arbre, la migration d'une colonie d'oiseaux migrateurs, le déplacement d'un banc de poisson "comme un seul Homme", l'organisation d'une ruche, d'une fourmilière, la régulation des courants marins, l'orchestration parfaite des énergies et des forces qui régissent le cosmos, il semble y avoir une volonté.

Nier ou ignorer cette volonté et ainsi mettre ceci sur le compte du hasard serait comparable à mettre une bombe dans une imprimerie dont le résultat serait une bibliothèque composée d'une multitude de livres classés sagement par rubriques.

Au niveau probabilité, que la vie soit possible sur Terre, est une conjonction d'incroyables dosages de forces et de paramètres, comparable à atteindre dans le mille, un timbre-poste posté à 14 milliards d'années-

lumière. On peut en déduire de manière très terre-à-terre et humoristiques que le hasard est soit extrêmement précis, soit très chanceux.

Quand on étudie le cosmos, littéralement "l'ordre", ainsi que la nature en général, on ne peut que s'extasier de cette orchestration, de cette organisation si précise, de l'ordre du miracle. Ainsi la vie serait comparable, à mettre des milliards de minuscules pièces détachées d'un avion, disséminées sur le sol sur des milliers de kilomètres, puis comme par magie après une tornade, le résultat conduirait à un magnifique oiseau de fer (faire) nous permettant de nous élever et de voyager avec d'autres perspectives.

Max Planck, l'un des pères de la mécanique quantique et prix Nobel de physique en 1918 a dit ceci : « *Toute matière vient d'une force et n'existe que par elle, nous devons supposer l'existence, sous cette force, d'un Esprit conscient et intelligent, cet Esprit est la matrice de toute matière* ».

Le Vivant intègre les deux polarités à savoir la physique et la métaphysique, dans une vision élargie de La Vie sous-entendue la vie ainsi que "la vie après la vie", c'est-à-dire invisible, la mort ou disons l'âme-hors. Cela signifie que cela inclut la réincarnation et notamment l'Ame du Monde : la Conscience en tant que Dieu, Grand Tout, le poumon cosmique dont chaque incarnation constitue une alvéole.

Au-delà, pour comprendre la portée sans limite du Vivant en tant qu'omniprésence et omniscience, il est important de noter ceci sous forme d'analogie, comme déjà évoqué, qui va dans le sens de bon nombre d'ésotérismes s'accordant à dire qu'il n'y a rien d'autre que la manifestation du Vivant, en tout, partout et par tout. A la genèse, le Grand Tout est comparable à une peinture, étant à la fois l'artiste et l'observateur, Il doit s'extraire et prendre du recul pour admirer et contempler son œuvre qu'Il continue à parfaire à l'infini sous ses formes variées. Ainsi il semblerait que nous incarnions ses différents personnages ; on comprend mieux alors pourquoi "exister" étymologiquement signifie "se séparer".

Le grand soufi Shams de Tabriz disait : « *Tu peux étudier Dieu à travers toute chose et toute personne dans l'univers parce que Dieu n'est pas confiné dans une mosquée, une synagogue et une église. Mais si tu as encore besoin de savoir précisément où Il réside, il n'y a qu'une place où le chercher : dans le cœur d'un amoureux sincère.* »

Le Vivant est tellement partout que la plupart des gens n'arrivent même plus à le voir, Il semble parfois et par manque de foi, trop grand, trop infini pour être contenu dans un seul cœur et une seule et même conscience. Un être fini et limité ne peut concevoir l'Absolu. Tentez de mettre l'ensemble des océans dans un verre, voire une bouteille, au mieux, une piscine et vous verrez le déluge...

Shams de Tabriz disait : « *La manière dont tu vois Dieu est le reflet direct de celle dont tu te vois. Si Dieu fait surtout venir de la peur et des reproches à l'esprit, cela signifie qu'il y a trop de peur et de culpabilité en nous. Si nous voyons Dieu plein d'amour et de compassion, c'est ainsi que nous sommes.* »

Pour certains, Dieu a créé l'Homme à son image, pour d'autres, les hommes ont créé Dieu à leur image, à l'image de leur imagination, qui a raison ? Dieu, seul le sait ! (?)

Ainsi la question liée à ce concept qui est implicite : quelle est la place du Vivant dans nos vies individuelles et collectives ainsi que la frontière avec nous-mêmes.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **Le Vivant correspond au souffle de vie, Il "incarne", disons manifeste cette volonté ou esprit conscient qui anime tout type d'existence et forme de vie du micro au macrocosme (de l'infini petit à l'infini grand).**

‡ **Pratique** : Essayez d'observer la vie simple de tous les jours afin que cela devienne une habitude en admirant la main (du Vivant), la volonté de quelque chose de transcendantal ou vous vous dites : "C'est quand même bien fait !" Au-delà, tentez de vous interroger pour n'importe quel événement, rencontre positive ou négative : "Que veux-tu, que veut-on me montrer, comme une information, comme expérience... ? "

↳ L'objectif est d'établir un lien de reconnaissance, de gratitude et surtout d'ouvrir les yeux sur la magie de la vie, l'expression du Vivant dans toutes ces petites choses qui semblent normales : enfanter, le corps humain, les étoiles, le climat, la pousse du blé, du riz, internet, un téléphone, un avion...

Clef 6 : L'expérience du Vivant pour se sentir réellement vivant

Ce thème n'est pas une redite du précédent à savoir l'évocation du Vivant, il en est la suite logique et à vrai dire, la complémentarité. Savoir, connaître, c'est bien, c'est même primordial, pour débiter, savoir où l'on va, ce que l'on souhaite mais ensuite expérimenter, c'est l'étape pratique. Ainsi, ici il est question non pas que de connaître sur un plan théorique les attributs du Grand Tout, ses facettes infinies, ses manifestations..., sous forme de culture. Il s'agit d'expérimenter le Vivant, L'exprimer, dans un double sens : se laisser traverser par Lui, par le courant de l'eau de vie, La Source, de Le vivre, d'en être Sa manifestation et, de là, de Le voir et Le ressentir à travers tout : toute chose, tout le monde, tout événement, toute discussion, toute manifestation de la vie de manière physique, métaphysique, profonde comme légère et anodine.

En quelque sorte, le meilleur parallèle ou comparaison serait l'expression du Rei-Ki. Cette tradition nippone se traduit par le fait de libérer l'énergie transcendante, le 5^e élément, la quintessence que les japonais appellent le Ki, les chinois le Chi, les hindous et bouddhistes le prana. Ainsi le Reiki consiste simplement en une passation de cette fameuse énergie subtile le Ki, entre le thérapeute et le patient, l'émetteur et le récepteur. Or, il ne s'agit aucunement d'une production d'énergie de la part de l'émetteur, le thérapeute, mais le simple lâcher-prise, à savoir : faire le vide, être conducteur, se câbler et se connecter à la Source afin de simplement transmettre cette énergie qui n'appartient à personne, encore moins au praticien qui se laisse juste traverser par cette essence, cette énergie. De là, il la transmet au receveur, au patient. Cela étant dans ce circuit, ou système schématique, le thérapeute ou praticien reçoit également les bienfaits de cette énergie transcendante.

Si l'on devait résumer simplement ; d'une certaine manière, Dieu s'expérimente à travers nous et par ailleurs, nous nous expérimentons à travers Lui (disons nous tentons) et ce en tant qu'unité originelle retrouvée.

Aussi pour laisser le divin s'exprimer à travers nous, il nous faut être transparent comme le verre ; non pas renoncer nécessairement à son ego, son caractère, sa personnalité mais, disons, en le remettant à sa place à savoir pour qu'il soit un bon serviteur mais pas notre maître. Laisser s'exprimer le Vivant nécessite aussi une introspection, un nettoyage, grâce entre autres au pardon.

Victor Hugo disait : « *La conscience, c'est Dieu présent dans l'homme* ». Il semblerait que la pomme de la connaissance, associée à la lucidité, était peut-être plutôt de l'ordre la bénédiction, à savoir un accès à un

état d'esprit supérieur, insufflé par le souffle divin plutôt qu'un piège, encore moins, une damnation. Et si cette vision étriquée et limitative était une pure interprétation humaine à l'image de la capacité intellectuelle et de cœur de l'Homme ?

Le grand soufi Shams de Tabriz disait : « *Tu peux étudier Dieu à travers toute chose et toute personne dans l'univers parce que Dieu n'est pas confiné dans une mosquée, une synagogue et une église. Mais si tu as encore besoin de savoir précisément où Il réside, il n'y a qu'une place où le chercher : dans le cœur d'un amoureux sincère.* »

On peut faire un pont avec la philosophie de Rumi, disons qu'il a su se laisser insuffler par cette lumineuse pensée, a priori divine : « *J'ai vu Dieu avec l'œil de mon cœur. Je lui ai demandé : Qui es-tu ? Il m'a répondu : "Toi!"* »

Par ailleurs, il est intéressant de corréliser ce point à la vision de Léonard de Vinci qui disait : « *Principes pour le développement d'un esprit complet : étudiez la science de l'art. Étudiez l'art de la science. Développez vos sens, surtout apprenez à voir. Réalisez que tout se connecte à tout le reste.* » Or l'esprit complet mène à la complétude incluant l'unité et implicitement ce passage "obligé" avec un travail de reconnexion et d'expression divine.

L'expérience du Vivant permet de transcender la vie, de la rendre magique, d'y injecter de la couleur ; chaque moment devient alors un enseignement de l'âme et de la Conscience (Dieu). L'idée est de ressentir le monde vibrer en soi et en tant que soi, c'est-à-dire le fameux : JE SUIS, l'essence de notre âme, sans les masques liés à la personnalité et ce, sans limite d'espace ni de temps.

Celui qui comprend la magie de la programmation de la vie, ne peut qu'admirer l'ingénieux ingénieur ; il se voit conduit à croire l'incroyable et à reconnaître alors sans nul doute, ni pour autant avec une foi aveugle, ses capacités illimitées.

Aussi, au-delà de l'émerveillement de la vie à travers le Vivant et sa reconnaissance, cette démarche expérimentale permet de se sentir reconnecté à la Source du Vivant. Tesla a dit sagement : « *Chaque être vivant est un moteur relié à la roue motrice de l'univers. Alors que l'on pourrait penser que chaque être vivant n'est affecté que par son environnement direct, sa sphère d'influence extérieure s'étend à l'infini.* »

Pour aller dans ce sens que tout est enchevêtré et émane du Grand Tout dont nous faisons partie et avons accès, le physicien et philosophe, Jean-Emile Charon, a déclaré : « *Dans l'univers, chaque atome est relié à tous les autres atomes, à travers la substance (esprit) de l'antimatière. Toute connaissance est potentiellement accessible à chaque atome de l'univers.* » Or, ceci est dû à ce que la mécanique quantique explique à travers le principe d'intrication.

Pour comprendre ce principe réciproque que le Vivant s'expérimente à travers nous, et nous nous expérimentons à travers Lui et ce en tant qu'unité originelle retrouvée, Rumi disait : « *Tu n'es pas une goutte dans l'océan, tu es l'océan dans une goutte.* »

Il s'agit d'un concept abstrait, en théorie et notamment avec des mots vils, simplement humains, or dans le soufisme, il est révélé : « *Le silence est le langage de Dieu, tout le reste est une mauvaise traduction.* » Ainsi la pratique semble la seule manière d'appréhender et d'exprimer le Vivant, dès lors que l'ego lui laisse Sa place qui est la sienne, une fois que ce dernier a justement été remis en place et à sa place.

Cela étant libre à nous de dresser des murs, des séparations illusoire et existentielles avec le Grand Tout. C'est aussi cela le libre arbitre. Comme le rappelle la sagesse soufie : « *Un jour satan, rencontre un homme et lui dit : si tu veux me ressembler utilise un maximum de fois : "je".* »

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **L'expérience du Vivant correspond à la connexion avec le Grand Tout en tant que poumon cosmique et alvéole de celui-ci ; il s'agit là non pas que d'en être "simplement" conscient, mais de l'exprimer et se laisser traverser consciemment.**

☞ **Pratique** : Essayez de prendre une dizaine de minutes chaque jour pour rester silencieux et observer. Observer la vie, la vie qui coule et s'écoule. Admirez l'orchestration. Tentez de ressentir cette Présence, subtile, dans le rire d'un enfant, un chien qui aboie, le vol d'un oiseau, le coucher de soleil, les gouttes de pluie, une discussion, un jeu... Tentez de ressentir ce tempo, ce rythme subtil qui se synchronise avec les battements de votre cœur. Dites-vous que vous êtes dans un film : à la fois spectateur mais aussi acteur et le tout : le scénario, les figurants, les décors tout est à sa place, coordonné parfait : tout est juste et parfait. Tout demeure en vous : dans votre tête, dans votre cœur, dans votre corps, et au-delà... !?

☞ L'objectif est de ressentir le poumon cosmique du Vivant, telle une gigantesque respiration dont vous incarnez une alvéole. Petit à petit, vous laisserez de la place à la Présence, quelque chose d'inexplicable mais une sorte de force, qui vous dépassera... Vous ne vous sentirez plus jamais seul.

Clef 7 : La Voie du Milieu, le passe-partout d'une vie équilibrée

La Voie du Milieu se résume simplement à s'affranchir des passions. Il est ainsi question de privilégier l'équilibre, le bon dosage, une tempérance afin d'éviter tout extrême. S'affranchir des passions ne signifie en aucun cas, renoncer à l'investissement de la vie, de l'amour, d'être passionné dans une action, dans une activité, un centre d'intérêt etc. Il s'agit simplement de ne pas tomber dans une forme de dépendance, sans quoi cette dernière s'apparenterait à une sorte de béquille qui, dès lors qu'elle disparaîtrait, affecterait la stabilité de la construction de notre être, de notre personnalité et, de là, de notre existence. Par conséquent, cette technique permet de se préserver, de mesurer ses actes et sentiments face aux événements et aux personnes. Il ne s'agit aucunement de restriction, de frustration ; au contraire, il est question d'aspirer à une grande liberté à travers le détachement. En effet, cela sous-entend un affranchissement émotionnel, affectif mais pas du tout le manque d'implication et encore moins le fait de ne pas apprécier la vie dans sa plus grande largesse, en s'en émerveillant comme il se doit, et en la sublimant de façon juste.

En gros, la Voie du Milieu n'interdit rien, mais recommande simplement un bon dosage, un bon équilibre dans tout. A vrai dire, ce courant est présent dans la philosophie asiatique et les spiritualités orientales mais aussi dans la philosophie occidentale de la Grèce antique à travers l'Epicurisme. Ce dernier mouvement est extrêmement mal compris et même, quelque part, galvaudé dans la mesure où il a tendance à se résumer sommairement par la simple jouissance à un niveau matériel. C'est, bien entendu, extrêmement réducteur pour le coup, dans la mesure où Epicure prônait justement un bon dosage entre, certes une vie matérielle mais également spirituelle : ni trop dans l'une, ni trop dans l'autre.

Aussi, on retrouve cette Voie du Milieu, de manière indirecte et méconnue par le prisme de l'ésotérisme chrétien, en l'occurrence à travers la Gnose avec le symbole de la croix. A vrai dire, il s'agit là d'un alignement horizontal, entendant l'harmonie et les plaisirs de la matérialité (les plaisirs de la chair, de la bonne chair, à savoir la bonne nourriture, les distractions, les amusements, les loisirs, le sport, etc...) ; pour lesquels il n'y a absolument rien de mal. Au contraire, cela correspond à une gratitude du Vivant et l'idée de L'exprimer parce que l'on est parvenu à ce que l'on appelle l'art de vivre, philosophie qui se retrouve dans tout : du futile au mystique, dans la mesure où une fois l'illumination atteinte, chaque acte ou rencontre avec qui que ce soit est lumineuse et illuminée. Ensuite, ce symbole de la croix représente l'alignement verticale avec l'invisible : le spiritus, l'esprit, l'au-delà, la métaphysique, etc... Or, au centre de cette croix, il y a l'individu équilibré, balancé, qui apprécie la vie de manière enthousiaste (littéralement : "traversé par le divin"). Ainsi, le sacré n'est plus exclusivement cantonné à la dimension métaphysique mais également

physique et matérielle. En effet, dans cette perspective, le sacré est présent partout, autant dans la frivolité, le superficiel, le futile, les dimensions artificielles, que dans la philosophie, l'ésotérisme, la spiritualité, les questions existentielles. Les soufis disent : « *Lorsqu'un profane rentre dans une taverne, cela reste une taverne, lorsqu'un homme de foi rentre dans une taverne, elle devient un temple.* »

À l'origine, on associe souvent la Voie du Milieu à l'Orient et notamment au taoïsme ainsi qu'au bouddhisme. Or, ces deux écoles en sont imbibées. Le Tao à travers le Yin et le Yang, ce bon équilibre entre le féminin sacré et le masculin sacré en tant que polarité énergétique correspond, dans l'Hindouisme, au couple Ida et Pingala. Or, la roue de l'existence ne peut fonctionner que grâce au bon dosage de cette dualité physique et métaphysique. Beaucoup attribuent la Voie du Milieu au Bouddha, ce qui est également vrai car elle est liée au bon sens, traduisant ainsi que tous les chemins mènent à Rome et que différents courants que ce soient l'hindouisme, le bouddhisme le taoïsme, le confucianisme, le gnosticisme ainsi que la philosophie grecque, j'en passe et des meilleurs. Tous convergent vers la même Voie du Milieu pour laquelle, il semble y avoir plusieurs chemins mais qu'un seul milieu. Aussi, ce qui est intéressant de mentionner en anecdote, c'est justement l'histoire de la révélation du Bouddha. Le Bouddha, littéralement en sanskrit signifie "L'éveillé". Or, ce dernier n'est pas né comme tel, mais cet Eveil a été la résultante d'un long cheminement intérieur. Siddhartha Gautama, riche prince vit une vie aseptisée dans un palais doré jusqu'à l'âge de 29 ans, dans le fast, l'opulence et le luxe quand il est foudroyé par la mort de son fils. Il se voit plongé dans une profonde introspection qui le mettra sur les routes à la recherche d'une quête de sens à la vie. Il tente ainsi plusieurs techniques afin de se libérer de ses passions, de ses dépendances affectives et ce n'est qu'après six longues années de tâtonnement qu'il atteint l'illumination. Or, ce que peu de gens savent, c'est qu'il est passé par un certain nombre de stades extrêmes, notamment des ascèses très rigoureuses, des jeûnes très poussés, si bien qu'il devient rachitique et perd toutes ses dents. Ainsi, selon la légende, c'est lors d'une méditation où, par synchronicité, qu'il comprend l'enseignement ultime de la Voie du Milieu. En effet, à quelques mètres de lui un professeur de sitar explique à son élève que si les cordes de son instrument sont trop tendues, elles risquent de casser et si elles ne le sont pas assez, elles n'émettront aucun son. C'est à ces mots que Siddhartha Gautama s'éveille et s'illumine en renonçant à l'extrême : à l'ascèse, au jeûne, pour s'employer à appliquer et enseigner la Voie du Milieu, la voie de la raison, de la tempérance, de l'équilibre de la balance de la vie. Dès cet instant, il redevient humain et transmet son message profond, débutant ainsi son véritable état d'initié.

J'aime ainsi reformuler de manière plus prosaïque comme suit : si la corde de ta harpe n'est pas assez tendue, elle n'émettra jamais le moindre son, mais si elle l'est trop, elle risque de casser. Accorde-toi sur cette règle d'or propre à la Voie du Milieu en résonance avec les lois de l'univers, et la vie commencera à chanter à l'unisson.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La Voie du Milieu résume la sagesse de la tempérance, de la mesure, le bon dosage, le bon équilibre de la balance de la vie à tout niveau visible et invisible, micro et macrocosmique, épicurien et spirituel...**

👉 **Pratique** : Essayez de lister les grands points de votre vie comme un ouvrage de deux tomes : le tome 1 pouvant correspondre à votre vie personnelle et le tome 2, à votre vie professionnelle. Visualisez le dosage entre les deux. Puis établissez des chapitres, des ramifications et y allouant le temps proportionnel en réel et ce que vous aimeriez : pour vous, pour vos enfants, pour votre partenaire, pour vos amis, vos activités sportives, artistiques... Analysez la répartition : est-ce, selon vous, équilibré ? Vous manque-t-il quelque chose ou nécessite-il une réorganisation, des ajustements ?

👉 L'objectif est d'insérer de manière opérationnelle cette Voie du Milieu dans votre quotidien, de manière concrète, il s'agit d'un outil, pas d'une belle philosophie qui orne les livres de votre bibliothèque pour faire joli et intellectuel. A vous de réécrire le Grand Livre de la Vie comme vous le souhaitez, en gardant à l'esprit que vous êtes le co-scénariste, l'acteur, le personnage... Mais pour ce faire, il faut croire aux belles histoires ! A bon entendeur salut ! Un œil ouvert, un œil fermé, un bon dosage... 😊

Clef 8 : L'Apocalypse, la révélation, la levée des voiles d'illusion

L'apocalypse signifie en grec littéralement la "révélation" que l'on peut également retranscrire par "la levée des voiles". Cela sous-entend, ainsi, dévoiler, ôter les voiles d'illusion, que les hindous appellent la Maya. Cette dernière correspond à une subjectivité de notre réalité physique et métaphysique : nos cinq sens nous limitant à une vision parcellaire. C'est l'image du Rubiks cube, du kaléidoscope infini ; c'est aussi la métaphore de l'éléphant et des différentes interprétations en fonction du point de vue, comme nous l'avons vu précédemment. Ces illusions sont présentes à tous niveaux : individuel et collectif. Sur un plan personnel, il s'agit justement de la personnalité, "persona", littéralement les "masques", formule empruntée à la dramaturgie grecque où à l'époque, représentation muette théâtrale oblige, les acteurs interprétaient leurs rôles munis de masques afin de signifier une émotion ou un caractère particulier.

Cette levée des voiles s'opère à un niveau individuel mais aussi collectif. Il est question de passer au crible l'intégralité des disciplines, des acteurs, des organisations liés à notre existence. Ainsi, il en va de s'interroger sur le sens de la vie, mais aussi, analyser même nos sens, nos perceptions qui biaisent notre réalité. Une simple preuve : nous ne pouvons voir qu'une infime partie du spectre de lumière entre 400 et 800 hertz ; les infrarouges ou encore les ultraviolets ne nous sont pas visibles et encore moins, à l'extrême, les fréquences radars, les ondes radio ou Wifi. En quelque sorte, rien que sur un simple plan visuel, c'est comme si nous observions le monde à travers le trou d'une serrure. Ceci s'étend également à la physique de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

A vrai dire, c'est encore plus large, il s'agit de tout questionner, de tout remettre en question en cause et, notamment, la solidité de la bâtisse de notre existence, à savoir : nos différentes institutions étatiques, politiques, financières, éducatives, religieuses... etc. En effet, font-elles encore sens ou bien, ont-elles "pris la poussière" n'ayant pas été mise à jour et, en quelque sorte, demeurent-elles juste comme une sorte d'héritage et de normalité ?

Or, très vite, par de simples constats et des analyses sommaires, on peut réaliser la quadrature du cercle de notre système, essentiellement autour de trois axes centraux disharmonieux ; et non besoin d'être un expert en la matière ou de disposer de quelque thèse de doctorat dans ces domaines pour le constater. Tout d'abord : 1-la finance qui est basée sur une croissance exponentielle, aspirant et prônant une économie durable ce qui semble un pur paradoxe. Lorsqu'on étudie la nature, est-ce que les arbres montent jusqu'au ciel ? Est-ce qu'à titre personnel, vous augmentez vos nombres de repas chaque mois ainsi que vos portions

alimentaires ? Il s'agit là d'un non-sens et d'une dynamique contre-nature. Par ailleurs, ce système financier mené par le biais de cette croissance, est lui-même stimulé, perfusé artificiellement par la dette. Cette dette est absolument colossale, même impossible à rembourser. Les états les plus riches au monde, Etats-Unis et Chine en tête, sont les plus endettés ! Par rapport à qui ? A d'autres pays, les pays africains, les pays d'Amérique latine etc ? Cela étant, ces derniers sont également endettés par rapport à ces grands pays dits riches. Ainsi on peut s'interroger : qui est capable aujourd'hui de rembourser sur le court, moyen ou long terme ? Or la réponse est simple : personne.

2-Notre société matérialiste, hyperconsommériste est caractérisée par un manque fondamental de sens. Combien de personnes témoignent se sentir vide de sens, de ne pas avoir de raison d'être, d'objectif. Il s'agit là de vivre ou survivre dans une forme de matérialité à outrance dans la mesure où Dieu est mort, la religion a été spoliée et galvaudée à plus ou moins grande échelle, la spiritualité a été réduite, dans une certaine mesure à une tendance et, également, à un marché avéré. Par ailleurs, la dimension scientifique a tout supplanté et annihilé dans le sens galvaudé, cartésien, pouvant se résumer, de manière réductrice, au fait que ce qui n'est pas démontrable, n'existe pas...

3-L'écologie : la destruction de notre planète et de l'écosystème constitue un constat tragique. En effet, en l'espace d'un demi-siècle l'humanité est parvenue à décimer la moitié des espèces vivantes de la planète, fruit d'un long travail d'évolution de 4 milliards d'années. Mais surtout, elle a cassé l'orchestration harmonieuse dans laquelle tout a un sens et sa place dans l'écosystème, comme les différents composants essentiels d'un système électronique. La société moderne a conduit l'humain à être hors-sol, déconnecté littéralement de son être, de son existence, de la nature, de sa véritable nature. Il tente ainsi, de manière vaine, de maîtriser cette nature plutôt que d'essayer de collaborer avec elle et, surtout, de la respecter de l'honorer, de la gratifier.

Ces 3 éléments, entre d'innombrables autres, font partie de la Maya, l'illusion (collective) qu'il est sage de dévoiler. Bien que douloureuse, cette démarche est primordiale dans cette idée de détricoter le maillage de notre réalité afin de mieux le comprendre et d'attester, par-là, de sa précarité ainsi que de sa vacuité. Cela étant, il ne s'agit que de la première étape d'un long cheminement intérieur qui est certes pénible mais nécessaire afin de faire un état des lieux. Aussi, fort de cette expérience, cela permet de prendre conscience de ce que l'on n'est pas et de ce que l'on ne veut pas. De là, nous semblons invités à proposer des alternatives, des actions correctives. En gros, il est ainsi question de repenser dans son ensemble notre existence, d'établir un nouveau paradigme, dans le sens de dessiner un nouveau dessein : "dessine-moi un dessein", en clin d'œil au Petit Prince. Cela étant le travail ne peut pas se faire seul ; il est nécessaire de s'associer, de se relayer, de se rallier et d'établir des collectifs en réseau, à plus ou moins grande échelle, tous plus ou moins interconnectés à travers une forme de solidarité et de bienveillance.

Au-delà de cette levée des voiles d'illusions de la Maya collective, en parallèle, le travail s'applique à l'échelle individuelle, pour lequel il sera question d'une profonde introspection afin de briser les chaînes ainsi que les murs de la personnalité qui aliènent, enchaînent la perception et obstruent l'objectivité, la lucidité, le pragmatisme, dans une quête et un cheminement, intérieurs repoussant les limites de l'**individualité** et notamment l'ego.

Désormais, on peut apprécier, peut-être différemment, cette fameuse phrase initiale : **L'Apocalypse correspond littéralement à la "révélation", il s'agit de dévoiler les voiles d'illusions de notre réalité sur un plan physique, psychologique, émotionnel et métaphysique.**

♯ **Pratique** : Essayez de visualiser les incohérences du système en général, entendant sur un plan administratif, organisationnel, structurel, économique, institutionnel, dogmatique... Amusez-vous à en rire et, par ailleurs, exercez-vous à proposer différentes alternatives en guise de solutions pratiques : des sortes d'actions correctrices, ce que l'on appelle la résilience.

↳ L'objectif est de stimuler une certaine forme de lucidité, entendant la capacité à remettre les choses en cause, dans un état d'esprit de critique constructive : on peut s'amuser des incohérences mais sans oublier d'être proactif, en proposant des alternatives et des solutions concrètes.

Clef 9 : La libération de l'ego, sortir de la prison égotique limitative

Comme on l'a vu précédemment, la libération de l'ego s'intègre dans le processus d'apocalypse, entendant en grec littéralement la "révélation", que l'on peut également retranscrire par "la levée des voiles". Cela sous-entend ainsi dévoiler, ôter les voiles d'illusion, que les hindous appellent la Maya.

Cette dernière correspond à une subjectivité de notre réalité physique et métaphysique : nos cinq sens nous limitant à une vision parcellaire. Comme évoqué précédemment, ces illusions sont présentes à tous niveaux : individuel et collectif. Nous avons ainsi tenté d'expliquer le travail individuel sur le monde extérieur, l'environnement macrocosmique à large échelle : le système économique-financier, l'organisation sociale, la nature dans les grandes lignes, comme les règles et l'orchestration globale. Aussi, ces dernières données façonnent et impactent notre intellect, notre psyché, nos émotions, d'où le lien et l'application globale, holistique nécessaire pour percevoir le principe dans son entièreté.

Il est important de définir ce qu'est la personnalité ainsi que l'ego ? Nous établirons un léger distinguo bien que ces deux concepts sont très proches et intimement liés. Cela étant, de prime abord sans ménager un quelconque suspense vain, on peut considérer que l'ego constitue la partie sombre de la personnalité.

Alors qu'en est-il de cette dernière ? Comme mentionné, elle puise son nom du latin "persona", littéralement les "masques", formule empruntée à la dramaturgie grecque où à l'époque, représentation muette théâtrale oblige, les acteurs interprétaient leurs rôles munis de masques afin de signifier une émotion ou un caractère particulier. Notre personnalité est comparable à une multitude de petits masques ou différents costumes pour jouer de nombreux rôles d'une pièce de théâtre que l'on appelle la vie. Par exemple, je suis à la fois thérapeute, conférencier, enseignant, chef d'entreprise, avec un rôle plutôt dominant, de meneur. Une autre facette de mon être est celle d'un gamin de 5 ans et demi : l'enfant intérieur. Je ne me comporte pas de la même manière avec mes parents qu'avec un inconnu, ou encore avec ma compagne ou bien avec mes copains, ni même mes enfants. Cela ne fait pas de nous des schizophrènes mais quelqu'un, en quelque sorte, de multitâches, et de multifacettes. La personnalité serait comparable à des couches d'oignon. Chacune d'elles correspond à une réaction avec l'environnement proche mais également lointain, à savoir l'éducation que nous avons reçue de nos parents, le système éducatif, les institutions, les lois, incluant une notion d'éthique, de morale, de philosophie... La dimension sociale joue un rôle aussi dans le développement de notre être, que nous soyons issus d'une famille modeste ou riche, de cas dits sociaux : alcooliques, enfants battus placés à la DDASS etc.

La dimension sociétale, à une échelle supérieure, joue un grand rôle. Être né en France, vous donne accès à une forme de culture, une histoire différente de celle de la Belgique ou de la Suisse francophone, ou encore, différente d'une culture nord-américaine québécoise, et bien différente de l'histoire maghrébine, tout en préservant un lien avec la francophonie. Pour aller encore plus loin, il est clair que naître dans la culture syrienne ou iranienne éduquée cultivée, ce n'est pas la même chose que de naître dans un village au fin fond de l'Afghanistan. Pour reprendre l'exemple de naître en France, même si c'est dans le même milieu social, cela diffère radicalement si cela se passe en 1940, 1950, 1980 ou 2021... Toutes ces conditions aussi multiples et complexes façonnent un personnage unique que nous-mêmes, parfois, ne connaissons même pas ou mal. Elles nous façonnent tels la mer et le vent façonnent les rochers par l'érosion. Libre à nous de rejeter une forme d'éducation, une autorité parentale machiste, ou raciste etc, en guise de contre-exemple. Cela étant, de manière directe ou indirecte, une acceptation, un rejet ou une modification nous a nécessairement impacté.

La liste des influences de l'environnement n'est pas exhaustive, elle est quasi infinie. Par ailleurs, ce qui semble encore plus paradoxal, c'est que, pour un même schéma, une même recette, le résultat peut être radicalement différent. Vous pouvez avoir exactement la même éducation que votre jumeau et ne pas avoir du tout le même comportement, ni même le même caractère. En effet, l'environnement impacte par mimétisme mais la génétique intervient aussi, puis une 3^e composante que l'on pourrait qualifier d'aléatoire, c'est cette sorte d'alchimie, de résultante que vous incarnez en tant qu'être unique. On peut vous cloner et donner la même éducation, vous ne serez pas la même personne, de la même façon que si vous étiez invité à refaire votre vie, vous ne la feriez probablement pas de la même manière : les réactions seraient peut-être nouvelles.

Or, vient ici se poser la question : est-ce que je pense par moi-même ou sont-ce les autres qui s'expriment indirectement à travers moi ?

La fameuse philosophie de Delphes de la Grèce antique : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras les mystères des dieux et de l'univers* » relate et résume, par excellence, l'approche universelle de l'importance de l'introspection. A tout niveau, que ce soit psychanalytique, spirituel, au travers du développement personnel, tout enseignement invite le cherchant à débiter sa quête par un voyage intérieur, entendant une profonde introspection. De quoi s'agit-il ? Il s'agit d'une simple analyse, d'une observation de nous-même en vision extérieure. Il est question de s'extérioriser, en tentant d'être le plus objectif possible, se libérant ainsi des émotions et des jugements, afin de comprendre ce que l'on est, ainsi que les raisons, les origines : les tenants et aboutissants. Cette première étape est essentielle : prendre acte, faire le constat des masques, des costumes permet de relativiser la mascarade. En effet, visualiser ceci donne moins d'importance au jeu de rôles que nous sommes invités à jouer ou que nous souhaitons jouer. Mettre le doigt sur un problème a

pour vocation de lancer le processus pour le solutionner. Comment dénerver une crampe ? En massant ou en appliquant une contraction ; il en est de même ici : il s'agit de stimuler, de décharger ce que l'on est sans rejet, sans refus. En appliquant cette analyse perpétuelle de pleine conscience, les schémas vont apparaître de plus en plus clairs, de manière dissociée, si bien que, petit à petit, nous allons commencer à rire de nous-mêmes, une forme d'auto-dérision positive comme dans le négatif ainsi une sorte de comédie dramatique parfois va s'installer. Cela a pour effet principal de donner moins de poids énergétique, émotionnel, psychologique à nos actes tout en restant pleinement impliqué dans nos actions, dans nos fonctions. En étant beaucoup plus détaché, détendu, relaxé, on vivra les scènes encore plus intensément. Ce cheminement conduit à une libération des passions, des dépendances et mène vers un certain re-paramétrage pour lequel vous choisirez de définir qui vous êtes ou qui vous aspirez à être.

L'ego c'est la partie ténébreuse de l'individualité qui porte le mot dualité au passage, non sans sens. En effet la personnalité (et, de facto, l'ego) puise sa raison d'être, son existence dans la séparation, la différenciation d'avec l'Unité, d'avec le monde extérieur, les autres etc. De manière existentielle, le terme "exister" signifie "segmenter", l'ego ainsi que l'individualité traduisent la dualité nécessaire à l'existence : se diluer dans l'immensité du Grand Tout le ferait trépasser, disparaître. L'ego, c'est cette petite voix négative qui vous dit : "Tu ne peux pas", "tu ne sais pas" etc, qui vous rabaisse sans cesse. Il est bon de s'auto analyser, de connaître ses faiblesses pour s'améliorer mais de ne pas se figer dans cet état d'esprit. L'ego, a contrario, adore se victimiser, mettre la responsabilité sur l'autre, les autres, le monde extérieur. En gros, ce n'est jamais de sa faute mais celle du gouvernement, des politiques, des médias, des gens qui sont trop bêtes, trop méchants, trop gentils, "trop trop", le fondamentalisme, ma belle-mère, mon voisin...

De manière plus large, la destruction de l'ego n'est pas mal en soi et ne constitue pas une lutte mais au contraire un re-paramétrage dans le sens d'une collaboration. L'ego et l'individualité ne doivent pas être des maîtres vous dirigeant capricieusement mais plutôt des serviteurs bienveillants. Il s'agit ainsi de les remettre à leur place de sujet et d'aides. Au final, ces derniers constituent un véhicule vous permettant de vous déplacer, de communiquer sans demeurer une finalité vous asservissant. De manière très réductrice, on pourrait les comparer à une voiture : normalement vous ne la défiez pas. Vous pouvez la trouver jolie, confortable mais elle ne constitue qu'un moyen vous permettant de vous rendre d'un point A à un point B, ni plus ni moins. En effet, le but ultime dans ce cheminement intérieur est de recoudre le lien subtil avec le Soi supérieur, votre âme, votre essence divine, le véritable JE SUIS, qui n'a rien à voir avec votre personnalité, car il reste inchangé d'une incarnation à une autre.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La libération de l'ego permet de lever les masques liés à la personnalité de l'ordre socio-éducativo-culturo-religieux afin d'atteindre son véritable moi supérieur le fameux « JE SUIS ».**

👉 **Pratique** : Essayez de visualiser les différents masques et costumes qui forment votre personnalité à savoir vos multiples rôles comprenant vos responsabilités dans les diverses activités : personnelles, professionnelles mais aussi et surtout votre garde-robe c'est à dire votre comportement sous forme de différents thèmes. De là, exercez-vous à vous observer de l'extérieur, tout au long de la journée, et d'analyser lorsque vous actionnez un des jeux de rôle, ce jeu de rôles deviendra un jeu drôle 😊.

👉 L'objectif est d'être conscient de nos agissements et des différents masques de notre personnalité en s'en détachant de manière ludique, en en riant, souriant ce qui progressivement donnera moins de poids, de dimensions énergétiques à ces derniers, vous permettant de vous en affranchir et de vous libérer petit à petit, dégageant ainsi la voie pour recouvrer votre Soi originel, le véritable JE SUIS.

Clef 10 : Le Nettoyage, s'alléger pour s'élever

Dans ce chemin de l'Eveil et, notamment, dans cette introspection, dans ce voyage intérieur, le nettoyage occupe une place prépondérante, incarnant une étape primordiale dans cette Voie infinie, allégeant votre sac de pierres, non pas précieuses mais douloureuses, symbolisant vos ombres projetées.

On peut considérer que le nettoyage s'articule essentiellement autour de trois axes, à savoir : 1-les traumatismes et schèmes personnels, 2-les poids de la famille, de la lignée ; 3-le poids karmique des réincarnations. Alors tentons de parcourir chacun d'eux de manière plus développée mais à la fois synthétique, et simplifiée.

Tout d'abord, le nettoyage des traumatismes personnels est différent de l'introspection que l'on a opérée pour connaître sa personnalité ainsi que l'ego, dans la mesure où les différentes facettes de la personnalité comportent certes du négatif mais aussi du positif. Il n'y a donc pas tout à jeter. Aussi, les traumatismes, les schèmes, les blessures impliquent une notion de poids, de peine, de souffrance. Cela correspond à des énergies que l'on a nourries depuis des années. C'est survenu depuis le début de notre existence ou bien, plus tard, sur le chemin de cette incarnation. Nous avons ainsi, consciemment ou inconsciemment, alimenté ce que l'on appelle techniquement le "corps de souffrance". Il s'agit là de votre sac à dos, remplis de pierres, chaque pierre incarnant un problème émotionnel, psychologique, bref quelque chose de douloureux, de lourd à porter.

Ainsi, la première étape consiste à reconnaître l'existence de ce sac de pierres puis d'identifier chacune d'elles. Ensuite, il est question d'accepter profondément intérieurement de vouloir les nettoyer ou s'en séparer, s'en affranchir. Même si, à priori, cela semble évident, il arrive qu'une forme de dépendance s'est installée avec ce corps de souffrance. Pour se nettoyer, pour changer, il faut le vouloir car personne ne peut faire vos besoins à votre place. Il est avéré que certaines personnes, bien qu'en apparence désireuses d'évoluer, s'y refusent, à un niveau plus inconscient, comme si c'était une appartenance, une raison d'être, une partie d'eux-mêmes etc. Le "*syndrome de Calimero*" en est le meilleur exemple, à savoir une forme de complaisance, à se plaindre, à sans cesse pleurer pour in fine bénéficier d'une épaule sur laquelle déverser son chagrin, et ainsi s'octroyer de l'attention et de la compassion.

Ce sac à dos de pierres, doit être analysé en traitant chacune d'elles différemment et indépendamment. On peut faire cela individuellement, ou bien avoir recours à une aide extérieure : des thérapeutes, des spécialistes, des psys... Si vous avez une carie, vous allez chez le dentiste ; si vous avez une verrue, vous

allez chez le dermato etc. On peut ainsi considérer qu'un traumatisme ou un schème constitue une sorte de verrue que le médecin peut nous enlever ou sinon, on peut se l'arracher soi-même mais c'est plus délicat, peut-être plus douloureux et plus long avec des risques que cela revienne.

Cela étant, une approche plus douce serait, non pas de vouloir lutter contre cette souffrance, ce traumatisme mais plutôt de l'embrasser avec toutes ses capacités d'amour afin, déjà, de le regarder en face, de l'accepter et, en l'embrassant, de décharger émotionnellement, psychologiquement cette énergie qui nous y lie. C'est un processus d'acceptation, d'accueil et, de là, de pardon. Cela peut sembler étrange mais c'est le procédé le plus harmonieux et le plus efficace à ce jour, qui permet littéralement de s'affranchir, de se libérer. De manière imagée, c'est comme pour une douleur physique : l'utilisation d'un massage avec un baume, par compression et en appliquant des gestes doux et précis, allègent cette peine, on soulage, on guérit. C'est, à vrai dire, le même principe. Et c'est d'ailleurs cette même technique qui va être utilisée de manière plus large.

Justement prenons le deuxième axe : les poids de la lignée. En gros, il s'agit du sac de pierres que l'on a reçu en héritage tel un cadeau empoisonné. On a ainsi hérité des peines, des peurs, des traumatismes de notre famille, de notre sang, de nos ancêtres et même de ceux que l'on n'a pas connus. Il s'agit là d'une mémoire émotionnelle et cellulaire. C'est en reparcourant l'arbre généalogique, grâce aux témoignages de la famille que l'on peut faire état des origines. Ensuite, un spécialiste est plus que recommandé : un énergéticien, un intercesseur etc... De là, il va être question, non pas de lutter, mais d'appliquer cette même technique d'embrasser, de remercier pour l'expérience et d'inviter gentiment l'aïeul à "reprenre" son schème, son problème. A vrai dire, ce recyclage perdure tout simplement parce que le travail de nettoyage n'avait pas été effectué en amont, à cette époque, à cette période. Il ne s'agit ainsi pas de lui rebalancer la patate chaude mais symboliquement de se détacher, de se désolidariser avec cette énergie qui nous est extérieure. Dans ce procédé, bien entendu, l'ancêtre, l'aïeul ou même le membre de la famille ne reçoit pas en retour le boomerang, puisque celui-ci est dilué et disparaît énergétiquement dans l'Absolu. La difficulté dans ce procédé, c'est de connaître les origines et de les identifier. Ceci inclut une dimension transgénérationnelle ainsi qu'une résonance : des vases communicants, créant une interconnexion.

Quant au troisième volet, il s'agit du poids karmique, en gros : le sac de pierres que l'âme a trébuché d'une vie à une autre lorsque le nettoyage n'a pas été correctement effectué. En effet, il y a des résurgences, des remembrances de la mémoire akashique (l'Âme du Monde ou l'inconscient collectif en psychanalyse) qui vibrent à travers vous. C'est le même procédé avec les traumatismes, les schèmes des lignées ; il s'agit de les identifier au préalable, puis de les embrasser, en demandant pardon et en remerciant pour l'expérience. A vrai dire, quasiment tout le monde a eu ce même schéma et triptyque de victime-bourreau-sauveur et ce, à tour de rôle, en guise de chaises musicales pour pratiquer une forme d'empathie d'une vie à l'autre afin de

comprendre et d'expérimenter ce que l'on ne veut pas et de savoir profondément ce que l'on est, entendant le fameux JE SUIS. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous sommes ici pour expérimenter, de manière pratique, pragmatique, dans la matière : ainsi, de manière analogique, on aspire à recouvrer cette unité en soi. Il s'agit de la Voie du Milieu de manière expérimentale. Quelqu'un qui s'assoupirait sur l'autoroute, heurtant la bande d'arrêt d'urgence sur la gauche, se réveillerait en sursaut, mettrait nécessairement un coup brusque de volant à droite le faisant percuter à nouveau la rambarde sur la droite, le conduisant soit à des tonneaux, un accident ou bien à se recentrer sur la Voie du Milieu, entendant : une rectitude, un alignement horizontal mais aussi subtilement vertical.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **Le nettoyage psychologique, émotionnel permet de se libérer de ses traumatismes, ses schèmes, de ses chaînes, liés à l'enfance, au cheminement de l'individu et ainsi accéder à son Soi supérieur.**

👉 **Pratique** : Essayez de lister vos différents schèmes et traumatismes résolus, en essayant de comprendre comment vous êtes parvenus à les traiter et à réussir à vous en affranchir. Idéalement tentez d'en extraire un côté positif. Exemple : j'étais été alcoolique, aujourd'hui j'aide des personnes souffrantes de pathologie.

Faites la liste de vos problèmes non-solutionnés, exercez-vous à visualiser les différents aides ou outils potentiels : travail sur soi, spécialistes, thérapies particulières pour y remédier, les témoignages de ceux qui ont été guéris ainsi qu'en vous inspirant de vos traumatismes réglés. Le premier pas dans la guérison réside dans la reconnaissance du problème et dans le souci de le résoudre.

👉 L'objectif est d'avoir une vision de ce qui ne fonctionne pas chez vous, puis d'analyser individuellement chacun des problèmes ensuite de les traiter séparément avec différents moyens, gardant à l'esprit que tout le monde a son lot de problèmes et que cela correspond à une forme de "normalité", s'il en est.

Clef 11 : La Reconnexion à quelque chose de transcendantal

Elif Shafak disait : « *Peu importe qui nous sommes et où nous vivons, tout au fond, nous nous sentons tous incomplets. C'est comme avoir perdu quelque chose et éprouver la nécessité de le retrouver. Quel est ce "quelque chose" ? La plupart d'entre nous ne le découvrirons jamais. Et parmi ceux qui partent à sa quête, plus rares encore sont ceux qui y parviennent.* »

On peut interpréter différemment ce fameux "quelque chose", selon sa propre psychologie, sa sensibilité personnelle. Ainsi à cette phrase extrêmement profonde, on peut y accoler l'Amour, le Vivant, etc... Cela étant, il semble qu'il s'agisse peut-être, en effet, de ces deux éléments non pas fragmentés mais unifiés. Ainsi, pour y accéder, le passe-partout serait la notion de connexion ou de reconnexion. J'utiliserai systématiquement le mot reconnexion dans la mesure où c'est notre état originel avant notre incarnation. Nous venons de l'Absolu pour faire l'expérience de la matière, de la vie en tant qu'humain, de manière existentielle, l'étymologie du mot "exister" étant "segmenté" ; nous avons dû nous fragmenter, nous extraire de ce Grand Tout pour créer la dualité et ainsi faire l'expérience de la vie ici-bas, physiquement. Or, c'est ce manque profond de connexion avec quelque chose de supérieur (l'unité, l'Union au Vivant, la nature, les gens, soi-même) qui semble manquer cruellement et de manière existentielle à notre société moderne.

Si l'on parcourt un peu l'horizon de notre vie quotidienne, on s'aperçoit qu'il s'agit systématiquement de tenter de recoller les pièces du puzzle d'une unité à quelque chose de supérieur qui ne porte pas son nom. Les réseaux sociaux en sont un excellent exemple. Combien de centaines, voire de milliers de contacts avons-nous parfois, de ci de là, sans avoir l'impression, si l'on est quelque peu honnête, d'avoir un nombre d'amis réels que l'on peut compter sur les doigts de la main. L'ère digitale a fait en sorte que l'on se veut être hyper connecté de manière virtuelle, en voulant être partout et nulle part à la fois : connecté à la dépêche, aux gens, à l'agitation mais, in fine, en étant très loin d'une connexion intérieure à soi-même, son soi véritable, son véritable JE SUIS, aux autres, à la nature et, in fine, au Vivant.

Je vais reformuler différemment pour véritablement être compris le plus simplement possible. Notre société moderne nous conduit à une hyper connexion artificielle, illusoire masquant et biaisant une autre connexion profonde et réelle. Par ailleurs, tous les paradis artificiels et autres palliatifs tels que l'hyperconsommation, la frénésie de l'argent, le besoin refréné d'affection, l'agitation permanente semblent constituer des formes d'anesthésies illusoires nous rendant encore plus déconnectés et coupés du monde, de la vie, du Vivant. Ainsi l'Eveil passe par cette constatation et la tentative de se reconnecter à nouveau, vu que j'insiste

lourdement, il s'agit de notre état initial d'Unité, d'où nous venons avant notre incarnation à quelque chose de supérieur, de transcendantal. Cette reconnexion est ainsi individuelle et collective. Il s'agit là d'une reconnexion dans l'absolu à l'Absolu, au Vivant, la Source, l'Ame du Monde, intégrant par-là ce que la tradition balinaise et différentes formes à travers d'autres cultures de la planète, patrimoine mondial de l'humanité, traduit par le Tri Hita Karana. Il est question d'une connexion à 1-l'Homme (soi-même et les autres), 2-la nature, 3-l'invisible. Le Vivant étant le ciment du triptyque reliant tout. La résultante de cette connexion au Vivant sous forme de cette trinité permet véritablement de se sentir appartenir à quelque chose d'extraordinaire qui nous porte et qui ne nous laisse jamais seul. On se sent alors pousser des ailes ainsi que flotter dans une sorte de cocon agréable dépassant notre condition humaine et transcendant la notion d'espace-temps. Les hindous parlent du poumon cosmique ; les Vedantas, les textes sacrés indiens, invitent chaque cherchant comme suit : « *Trouve la place qui est déjà la tienne en ce poumon cosmique.* » Cela sous-entend que nous nous avons une place qui est déjà la nôtre au préalable et qu'il est sage et sain de l'activer, de la reconnaître, afin de ressentir que nous sommes l'unité, que nous appartenons à ce poumon en tant qu'alvéole. De cette connexion profonde au Vivant sous toutes ses formes : du léger au profond, dans une perspective physique ou métaphysique, tout est sujet à l'Eveil et à ressentir ce souffle de vie. La vie devient alors magique car on ressent cette magie de la vie dans le sens où l'âme agit, l'âme du monde qui s'expérimente à travers nous et que nous exprimons à travers nous-mêmes : individuellement et collectivement. Ainsi s'installe une notion de complémentarité, de complicité avec les différentes facettes de ce grand kaléidoscope que nous appelons le Vivant. S'improvise alors un jeu sans fin fascinant passionnant qui se traduit par de nombreuses synchronicités : on sent alors le monde vibrer à travers nous et nous vibrons également à travers le monde. On expérimente alors la fameuse phrase profonde de Rumi qui dit : « *Tu n'es pas une goutte d'eau dans l'océan, tu es l'océan entier dans une goutte.* » Phrase à laquelle j'aime ajouter ceci qui pour moi est encore plus profond et subtil, entendant la douce symphonie subtile du Vivant : il existe une musique subtile dans la vie dont chaque composant incarne une note ainsi que son instrument, tout en composant sa propre partition créant une incroyable symphonie dont le c(h)œur bat la chamade, à l'Unisson. Que celui qui a des oreilles pour entendre, entende ! A bon entendeur salut !

C'est grâce à cette connexion que l'on peut alors exprimer profondément le Vivant, Le ressentir et ainsi accéder à l'unité individuelle et collective ce que d'autres appellent le Salut, L'Union sacrée. Vivre cela est le plus beau cadeau de reconnaissance de la vie et pour la vie. L'existence devient alors enthousiasmante ; littéralement, en grec, "enthousiaste" signifie "traversé par le divin". Pour y parvenir de manière concrète et pragmatique, il est sage d'apprendre à se connaître, savoir s'aimer (sans basculer dans le narcissisme bien entendu), passer du temps seul, dans la nature, pratiquer la méditation quotidiennement et même, au-delà, instaurer un principe de pleine conscience, entendant une veille active, réceptive et une activation

perpétuelle dans l'instant présent de ses cinq sens, afin de stimuler son 6^e, à savoir l'intuition, passerelle vers un monde plus vaste : le champ des potentiels, le champ unifié.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La reconnexion* au Vivant est individuelle et collective, entendant soi-même, les autres, la nature, l'invisible... Il s'agit de se sentir appartenir au Grand Tout et de là vibrer avec résonance.** *("re", car il s'agit de notre état originel)

‡ **Pratique** : Essayez de mesurer symboliquement sur une échelle de 0 à 10, à combien vous estimez-vous connecté avec quelque chose de transcendante.

Tentez de méditer en pratiquant la pleine conscience, conservez les yeux ouverts et ressentez la vie, qui s'écoule au travers de vos 5 sens successivement, puis les 5 sens simultanément.

Exercez-vous à vous synchroniser au poumon cosmique, à cette respiration divine que vous pouvez admirer à l'extérieur et à l'intérieur de vous-même.

↪ L'objectif est d'activer, stimuler votre connexion, disons reconnexion, en étant plus réceptif et plus sensible au monde physique et métaphysique, matériel et subtil.

Clef 12 : L'énergie, substance à l'origine de tout

Le thème de l'énergie, tout comme celui de la nature ainsi que la créativité ; constitue un tremplin à l'ouverture sur un monde non conventionnel, aspirant progressivement à une dimension métaphysique, pour laquelle il n'y a qu'un pas pour ouvrir l'une des portes vers la spiritualité.

Tesla a déclaré : « *Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes de fréquences, d'énergies et de vibrations.* »

Pourquoi, dans quelle mesure, et surtout qu'est-ce que cela veut dire ? A vrai dire, désormais la plupart des scientifiques s'accordent à dire que l'Univers, incluant notre vie de tous les jours, est fait exclusivement d'énergie. Il ne s'agit là que de variations de fréquences et de densités. Ainsi, à proprement parler, la matière n'est autre qu'une forme d'énergie fortement condensée sur elle-même, créant des vecteurs de réactions de forces donnant l'illusion de solidité.

Pour aller dans ce sens, Einstein a déclaré : « *Ce que nous avons appelé "matière", c'est de l'énergie dont la vibration a été grandement réduite pour être perceptible par les sens.* » Et de conclure : « *Il n'y a pas de matière.* » On admettra que bien que ce soit communément admis par la science désormais, sur un plan quotidien, cela reste déroutant. Si tout est énergie, tout vibre à une échelle invisible, que ce soit une simple pierre, une tomate, notre corps ainsi que nos pensées. C'est la raison pour laquelle la plupart des philosophies orientales et autres spiritualités ésotériques prônent une qualité d'état d'esprit. En effet, nous sommes cocréateurs et attirons ce que nous pensons et vibrons. C'est ce que l'on appelle communément la loi d'attraction. De manière relativement simpliste, c'est un principe binaire de magnétisme, tout comme des aimants s'attirent. Le Bouddha disait sagement, simplement mais aussi profondément : « *Ce que tu penses, tu le deviens. Ce que tu ressens, tu l'attires. Ce que tu imagines, tu le crées.* » Ainsi notre vie est la résultante de nos états d'âme. D'où ce besoin primordial d'avoir une bonne hygiène de vie au niveau cérébral et psychologique, un équilibre de vie, comme le dit l'adage : « *Un esprit sain dans un corps sain* ».

Si l'on creuse davantage, Einstein a même ajouté : « *Tout est énergie et c'est tout. Faites correspondre la fréquence de la réalité que vous voulez et vous ne pourrez pas vous empêcher de l'obtenir. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie, c'est de la physique* ». Cela sous-entend une potentielle existence des multivers à savoir une superposition d'états différents de destins qui co-existent au même moment signifiant par-là différentes voies comme des chemins préétablis. Aussi, notre mode opératoire de pensée

serait en quelque sorte l'aiguilleur nous permettant de nous diriger vers une destinée qui est déjà là au préalable.

Sur un plan individuel, la santé est la résultante d'une bonne circulation de l'énergie qui émane de la psyché, de la pensée ainsi qu'une bonne hygiène de vie, cela va de soi. C'est la raison pour laquelle Hippocrate, père de la médecine occidentale, a déclaré : « *Les forces de la nature en nous sont les véritables guérisseurs des maladies.* »

Cela étant, on peut aller plus loin : à l'échelle internationale, la plupart des conflits sont liés à une quête d'énergie, des ressources et, au-delà même, sur un plan psychologique, d'hégémonie de pouvoir à la merci d'exercer son énergie sous forme de suprématie en tant que nation, race, ethnie, religion..., ou simple dimension égotique mégalomane d'un chef d'état, par exemple. Or, ces schémas se retrouvent également à une certaine échelle de notre vie de tous les jours : le monde de l'entreprise, les relations amicales ou familiales, les rapports de force dans n'importe quel groupe etc : le dominé, le dominant, la victime, le bourreau, le sauveur...

Toute forme de vie dépend d'une bonne circulation fluide et équilibrée de l'énergie et tout tend vers cela : la nature mais aussi les systèmes humains. La science l'a démontré, l'Univers part d'un chaos pour s'organiser harmonieusement. En effet, la répartition des richesses de manière harmonieuse est nécessaire, voire vitale. L'excès engendre la maladie, le manque créant des frustrations et des injustices.

Néanmoins, nous avons tout à la surface de la planète. Un simple exemple évocateur parmi tant d'autres, le surpoids aux Etats-Unis entendant l'excès de nourriture, sans parler qu'un tiers des denrées est jeté et gâché ; pourrait couvrir la malnutrition de tout le continent africain. Cette bonne circulation de l'énergie est vitale, sans quoi cela mène à la destruction, tout comme de l'eau stagnante sent la vase et est infectée de bactéries. Or, ceci s'applique à tout type de secteurs d'activités aussi bien sur un plan individuel que collectif : le système socio-économico-financier, la santé, la science, la créativité...etc.

Par ailleurs, il est primordial de connaître l'énergie subtile que l'on appelle la quintessence, le 5^e élément, l'Ether chez les grecs, chez les chinois Qi (que l'on retrouve dans la pratique du Tai Qi/Taï-chi ou Qi Gong/Tchi Gong) les japonais le nomme le Ki (qui a donné la discipline du Rei-Ki), ou encore les hindous et bouddhistes qui lui donnent le nom de prana. A vrai dire, et de manière très sommaire, cette énergie subtile relie tout à tout : du microcosme au macrocosme, de la physique à la métaphysique, du visible à l'invisible. Cette énergie subtile se manifeste sous la forme d'un serpent, le fameux serpent de la Kundalini ou autre caducée ou encore le dragon chez les extrêmes orientaux, entre autres. Il s'agit là d'une représentation schématique, d'une illustration ; cela étant, cela signifie que cette énergie danse subtilement et qu'il est bon de se coordonner, se synchroniser avec ce courant énergétique. En quelque sorte, trop

souvent nos maladies, nos problèmes de manière générale, seraient la résultante du fait d'être à contre-courant de ce flux naturel énergétique. Cela implique, de facto, le fait d'être connecté aux énergies subtiles, à la connaissance de soi, à l'interconnexion avec le monde visible et invisible en tant qu'enchevêtrement et résonance matérialisant et traduisant l'Unité. De simples exercices pratiqués chaque matin tel le Qi Gong, le Yoga, entre de nombreux autres, contribuent à initier et activer cette source infinie d'énergie harmonieuse, amenant la paix, la santé et l'Unité à l'échelle individuelle et de la vie collective.

Pour conclure sur une forme d'ouverture, on pourrait ouvrir la boîte de pandore avec le tabou du trépas, que l'on peut qualifier de façon apaisée comme "la vie après la vie", l'au-delà, à savoir la mort, entendant subtilement "l'âme-hors", sous-entendu hors du corps, dans la mesure où l'âme est éternelle. Aussi, afin de mettre en lumière mon propos, je citerai simplement Einstein qui disait à ce sujet : *« Je crois en une vie après la mort. Tout simplement parce que l'énergie ne peut pas mourir ; elle circule, se transforme et ne s'arrête jamais. »*

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **Tout est énergie. Ainsi l'équilibre, l'harmonie de l'existence passe par la bonne circulation de celle-ci au niveau individuel et collectif : le système socio-économico-financier, la science, la créativité, la santé... : la clef résidant dans l'Ether, Qi, Ki, Prana, Ka, le 5^e élément, qui unit tout à tout.**

☞ **Pratique** : Essayez de visualiser la portée et l'importance de l'énergie dans votre vie de tous les jours, aussi bien sur le plan matériel mais aussi en tant qu'influences, schémas psychologiques humains, les rapports de force : dominé-dominant, bourreau-victime-sauveur...

Par ailleurs familiarisez-vous avec le fameux 5^e élément en concept et en visualisation.

Quand vous méditez et que vous respirez, imaginez que de la lumière blanche, pure vous pénètre par les narines en se répandant en vous, faisant vibrer harmonieusement tout votre corps.

☞ L'objectif est de prendre conscience de l'omniprésence de l'énergie dans toute forme de vie et ainsi savoir mieux faire circuler l'énergie vitale (5^e élément) à toute échelle en vue d'une bonne santé et harmonie individuelle et collective.

Clef 13 : La nature, notre vraie nature

La nature constitue un portail à l'Eveil. En effet son orchestration étant tellement extraordinaire, que l'on ne peut que s'émerveiller de sa magnificence.

Comme disait Einstein : *« Toute personne qui est sérieusement impliquée dans les progrès de la Science, devient consciente de la présence manifeste d'un esprit largement supérieur à celui de l'homme en face duquel, avec nos modestes facultés, nous devons nous sentir humbles. »*

Et, de facto, quand on étudie le cosmos, littéralement "l'ordre", ainsi que la nature en général, on ne peut que s'extasier de cette orchestration. Ainsi la vie serait comparable à mettre des milliards de minuscules pièces détachées d'un avion, disséminées sur le sol sur des milliers de kilomètres puis, comme par magie après une tornade, le résultat conduirait à un magnifique oiseau de fer (faire) nous permettant de nous élever et de voyager avec d'autres perspectives.

Dit d'une autre manière et sous une forme plus prosaïque : que la vie soit possible sur Terre est une conjonction d'incroyables dosages de forces et de paramètres, comparable à atteindre dans le mille, un timbre-poste posté à 14 milliards d'années-lumière. On peut en déduire de manière très terre-à-terre que le hasard est soit extrêmement précis, soit très chanceux.

Plus on observe la nature, plus on ne peut qu'admirer celle-ci, de la simple organisation hiérarchique et structurée d'une ruche d'abeille ou encore d'une fourmilière, le vol sur des milliers de kilomètres sans la moindre fausse note des oiseaux migrateurs qui retrouvent systématiquement leur chemin précisément d'une saison à l'autre. Les courants marins chauds et froids permettent, tels le Yin et le Yang, d'engendrer une dynamique créant, par-là, la régulation des climats, des saisons et ainsi que la nature puisse éclore, se reposer dans un cycle sans fin. Le bon dosage des quatre forces primordiales : électromagnétiques, gravitationnelles, nucléaires fortes et faibles, est véritablement millimétré et de l'ordre du miracle permettant la vie, sans quoi nous aurions été glacés ou brûlés, in fine les conditions de la vie n'auraient pas été possible. Ainsi, plus on étudie l'astronomie, la botanique, la géologie, la biologie, l'anatomie, et tout type de disciplines scientifiques et plus il devient difficile de croire au hasard, au facteur chance, tant les paramètres et les probabilités que la vie soit possible s'amenuisent. Or, ceci semble être la résultante, l'expression, la galerie d'art infini du Vivant, l'art de vivre.

Pour l'un des plus grands maîtres de ce millénaire, Leonardo De Vinci, exemple archétypal de la dimension holistique en pratique, à savoir autant scientifique que littéraire, l'un des plus grands ingénieurs, artiste et

mystique a toujours déclaré que sa principale source d'inspiration, au-delà du fait qu'il était guidé par ses anges comme il le disait, émanait de l'observation de la nature. C'est en effet la première phase : le constat, l'exploration de celle-ci afin de recouvrer la vue merveilleuse qui se réverbère. Nos yeux reflètent la magnificence de la nature et, réciproquement, la nature réfléchit la beauté qui est dans l'œil de celui ou de celle qui la regarde. Ensuite s'installe une dimension métaphysique à la frontière du mysticisme pour laquelle Victor Hugo a déclaré : « *C'est une triste chose de penser que la nature parle et que le genre humain ne l'écoute pas.* » En effet dame nature nous parle au quotidien, nous envoie un nombre incroyable de messages subliminaux directs ou indirects, créant un nombre infini de synchronicités à qui sait les décrypter et les entendre. Ressentir ce poumon cosmique du Vivant en tant qu'alvéole et ainsi laisser s'exprimer la vie à travers nous et expérimenter en exprimant le Vivant en nous se fait essentiellement grâce à la nature, en tant que connexion à celle-ci, disons reconnexion pour recouvrer cet état originel d'unité et d'union.

Notre société moderne et notamment l'interprétation de la philosophie de Descartes dans cette notion de segmentation entre "moi et le monde" a extrait véritablement l'individu du Jardin d'Eden, entendant la nature, sa vraie nature. Nous en sommes venus progressivement à cet état de séparation, en l'espace de quelques siècles puis, de manière accélérée, ces trois-quatre dernières décennies. La société matérialiste qui ne croit que ce qu'elle ne voit, limite, sacralise, sanctifie, déifie la possession, la matérialité exclusive, annihilant de facto l'invisible et cette même nature, la percevant comme extérieure à nous-mêmes. Nous nous sommes en quelque sorte exclus de celle-ci dont nous venons à la base. Cette société névrotique, parfois hors-sol, est la conséquence de cette déconnexion avec Dame-nature, Gaïa, la Terre-mère en tant qu'organisme vivant... Progressivement la nature est devenue extérieure à nous-mêmes constituant alors une menace en tant que potentiel danger. Mais, au-delà, l'Homme, dans une dimension égotique, s'est enorgueilli, ayant l'illusion, d'avoir maîtrisé sa condition humaine et, de là, la nature en l'asservissant mais, de facto, en s'aliénant lui-même. Dans sa philosophie désormais moderne, la nature est au service de l'Homme, comme un esclave dont on ne respecte pas la condition. On l'exploite, on l'asservit, on la spolie, on la pollue, on la pressurise, de manière extrême, ne respectant plus le repos, la jachère, les cycles naturels. Les cultures extensives et intensives en sont la résultante pour une société d'hyper consommation qui se nourrit d'une boulimie effrénée de "plus de plus." Or, les sociétés pluri séculaires, dites primitives, disons premières, ainsi que la plupart des traditions, rappellent à l'Homme moderne, quelque part aculturé, hors-sol, que la nature est notre mère, nous nourrissant. Elle incarne notre vraie nature et surtout elle ne représente pas une menace mais aspire à une profonde collaboration, comme elle l'a toujours fait depuis la nuit des temps.

Se synchroniser avec la nature est primordial et même vital, dans le cadre d'une vie harmonieuse. Cette dernière possède un calme, une sérénité contagieuse pour les personnes réceptives et sensibles. Ainsi, passer du temps seul et/ou dans le silence dans la nature, recharge nos énergies, nous rappelle à nous-mêmes que nous sommes un avec celle-ci. Sans quoi, n'être que dans la grisaille du bitume et autre ciment sans avoir contact avec la Terre, nous rendant de fait, hors-sol serait comparable à faire du yoga ou de l'aérobique en armure du Moyen-Âge.

Il existe une musique subtile dans la vie dont chaque composant incarne une note ainsi que son instrument, tout en composant sa propre partition, créant une incroyable symphonie dont le c(h)œur bat la chamade, à l'Unisson. Que celui qui a des oreilles pour entendre, entende ! A bon entendeur salut !

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La nature incarne notre mère nourricière et dont nous faisons partie intégrante, il s'agit là de notre vraie nature, nous ne sommes aucunement dissociés d'elle.**

♪ **Pratique** : Essayez de vous rendre en forêt idéalement, sinon de simplement observer un arbre ou une plante. Laissez-vous pénétrer par le vert qui se synchronise avec votre chakra du cœur (centre énergétique vert, telle une peau de tambour) qui va rentrer en vibration avec celui-ci par le biais de cette couleur (mesurable en hertz). Ressentez cette connexion et surtout ce calme, imbiblez-vous profondément comme si vous rechargez vos batteries.

↳ L'objectif est de rétablir le lien vital avec la nature, un peu comme un cordon ombilical nourricier, afin de le ressentir, de l'apprécier, de se ressourcer grâce à celui-ci et, ainsi, rétablir progressivement cette complicité. Cela deviendra un besoin primaire et essentiel dans votre existence vous conduisant à plus de sérénité, de complétude et de paix intérieure et extérieure.

Clef 14 : La transcendance, le tremplin aux miracles

La transcendance se définit simplement par le fait de se surpasser, incluant une notion de franchissement d'un seuil et, de là, d'un affranchissement ; on a alors dépassé son état antérieur, ayant accès à un élargissement de conscience, d'habiletés... etc.

Kennedy, en 1961, a déclaré publiquement sans consulter les experts qu'avant la fin de la décennie un homme marcherait sur la Lune et reviendrait vivant. A l'époque, les responsables de la NASA, se sont demandé s'il n'était pas fou dans la mesure où ils étaient conscients de la réalité et notamment des capacités techniques humaines de l'époque, à savoir que ceci était de l'ordre du rêve. Or, vous connaissez tous, l'Histoire et la belle histoire : c'est qu'en 1969, Neil Armstrong fait un petit pas pour l'homme et un grand pas pour l'humanité. Kennedy a ainsi insufflé, une forme de transcendance à ces équipes permettant d'accéder à un résultat extraordinaire.

Autre exemple, de l'ordre du fait divers mais mondialement connu, c'est celui de cette femme qui a miraculeusement su soulever une voiture d'un poids d'une tonne pour secourir son enfant qui était en dessous. Or le record mondial d'haltérophilie n'exède pas le quart de cette charge soit 250 kilos. Comment est-ce possible ?

La clef réside tout d'abord dans le fait de se résigner quant à une prédétermination des événements et, au-delà, de croire profondément, dur comme fer(//faire), à une forme de magie, somme toute relative. On a vu que la force de la pensée créative impacte notre réalité. C'est prouvé scientifiquement avec notamment la mécanique quantique ou le regard de l'observateur impacte l'objet et la nature de l'observation.

En effet, la transcendance de l'être n'est possible que grâce à une volonté individuelle reliée, supportée épaulée par le Vivant, la Providence. La condition sine qua non réside dans l'état d'esprit et une "discipline" ou motivation favorable afin : 1-d'élever ses vibrations (des pensées positives), 2-de se reconnecter profondément intérieurement et extérieurement au Vivant, 3-d'activer l'enfant intérieur. Ce dernier amenant : 1-la créativité, l'innovation, l'intuition, 2-les petits plaisirs simples, 3-la remise en question de tout, 4-les hautes vibrations du cœur, de Lumière : l'Unité, 5-la mise en pratique de la magie de l'instant présent (la Présence).

Voici un concept inventé et baptisé par mes soins d'Homme complet "parenfant pré sage", que je recommande chaleureusement et que je m'applique au quotidien. A vrai dire, il s'agit d'un triptyque harmonieux régénérant et développant chaque facette de son être comme suit :

1-l'enfant intérieur qui évoque ses rêves, sa connexion naturelle au monde subtil, son absence de limites, sa candeur, sa capacité à s'émerveiller d'un rien, de petits plaisirs simples...

2-l'adulte qui incarne les règles, la morale, l'éthique, l'action, l'organisation, la structure, la base de notre système...

3-le pré-sage, à savoir le sage en devenir, qui représente l'expérience, le détachement, la hauteur, libéré des passions et extrêmes appliquant la Voie du Milieu...

Voici la recommandation d'un grand sage en l'occurrence Leonardo De Vinci qui a dit : « *Principes pour le développement d'un esprit complet : étudiez la science de l'art. Étudiez l'art de la science. Développez vos sens, surtout apprenez à voir. Réalisez que tout se connecte à tout le reste.* »

Ce principe ainsi que les suggestions du concept de "parenfant pré sage", peuvent conduire à une forme de transcendance, un Eveil constituant un cheminement intérieur sans fin exploitant ainsi ce que l'on s'accorde à dire mais qui n'est absolument pas vérifiable : que nous n'utilisons qu'entre 5 à 10% de nos capacités humaines et que par ailleurs nous aurions 90 à 95% d'ADN poubelle. Ce dernier point semble être un non-sens, dans la mesure où la nature ayant horreur du vide, ce qui est invisible, ne signifie pas le néant. L'énergie noire et la matière noire en sont la preuve constituant 96% (respectivement 69% et 27%) de notre réalité et monde physique. Or n'importe quel scientifique sait pertinemment que cette énergie noire est composée d'énergie et d'un nombre incommensurable d'informations. Ainsi, si l'on fait le lien, cet ADN non exploité, en dormance, aspire à justement être éveillé, stimulé, suscité. Or, on sait désormais que notre ADN n'est absolument pas figé mais évolue au cours de notre vie. Par ailleurs, ce dernier est la résultante de notre psyché, de notre état d'esprit sur un plan vibratoire, c'est ce qu'on appelle l'épigénétique. Cela signifie que cette activation de cet ADN qui sommeille en nous, n'attend et n'aspire qu'à être réveillé/éveillé.

Cette aspiration à la transcendance est proche de ce que Nietzsche appelait le "Surhomme" (Übermensch) qui a été galvaudé, interprété, spolié, réutilisé à mauvais escient. Cela étant, de manière originelle, il s'agissait de cela : d'aspirer à un Homme lumineux, illuminé, éveillé, tel le Bouddha, Le Christ, entendant cristal, le métal le plus pur, nettoyé, de toutes ses impuretés (dans le sens de ses traumatismes) et surtout ayant accédé à un état d'esprit, un état d'âme pur comme le cristal et lumineux tel "l'Eveillé", littéralement en sanskrit "bouddha". Or, ces personnages, que ce soit le Bouddha, le Christ, et bien d'autres dont l'Histoire n'a pas nécessairement retenu le nom, n'ont pas été compris dans leur plus grande largesse, entendant qu'ils n'incarnaient "que" de simples exemples d'hommes (de chair) ayant transcendé leur condition humaine ordinaire afin d'accéder à un état extraordinaire. Cela étant, jamais ils n'ont aspiré à devenir des objets de culte, de remerciement, de gratitude. Au contraire, dans leur enseignement, ils invitaient, par l'exemple, à démontrer que chacun de nous est capable de réaliser cette même transcendance. « *Le royaume des cieux est au milieu de vous.* » sous-entendu en vous, dans la Bible en est l'une des innombrables illustrations.

Ça va même plus loin, il est dit dans le Nouveau Testament (Jean 14 : 12) : « *En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui croit en moi fera aussi les œuvres que je fais, et il en fera de plus grandes.* »

Aussi, cette période actuelle particulière d'Eveil semble correspondre à ce que différentes traditions et spiritualités appellent le Kali Yuga chez les hindous, l'Armageddon chez les juifs, l'Apocalypse entendant étymologiquement "la révélation" chez les chrétiens, l'ère christique, le retour d'Issa littéralement "Jésus" (en arabe) chez les musulmans...etc. Tout cela semble signifier la même chose, à savoir une invitation subtile et à la fois/foi profonde de l'Humanité qui retrouve son humanité et se transcende dans une conscience individuelle et collective inspirant à une unité retrouvée en vue d'un nouveau paradigme, une nouvelle ère harmonieuse : vivre simplement en paix.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La transcendance de l'être consiste à élargir ses sphères de conscience et de cœur afin de dépasser sa condition humaine exclusivement matérielle pour aspirer à une certaine complétude incluant une dimension spirituelle.**

♠ **Pratique** : Essayez de méditer sur le triptyque "parenfant pré sage", en scindant chaque facette afin de visualiser comment il est reparti chez vous, sous forme de pourcentage, en guise de simple constat et état des lieux : 1-l'enfant intérieur, 2-l'adulte, 3-le pré-sage. Puis dressez une liste de techniques ou activités qui permettraient de développer chacun d'eux, répartie de manière harmonieuse et équilibrée.

↳ L'objectif est d'amorcer un équilibrage avec différentes sources d'influence menant au fait de se surpasser et, à la fois, en préservant cette balance, cette paix, ce salut, cette harmonie, cette complétude.

Clef 15 : L'espace-temps, quand le temps tend vers l'espace avec conscience

La notion du temps, sa définition, sa conceptualisation, sa représentation, fascine et effraye depuis la nuit des temps. Combien de symboles tentent de l'illustrer : l'Ouroboros, le serpent qui se mord la queue, la flèche du temps, la métaphore de l'eau qui s'écoule, la spirale de vie, etc...

Or, il semblerait que la perception du temps ne soit que subjective. Plus longue est la vie et plus cette notion de temps nous semble réduite. Une heure dans une fête où l'on s'amuse, ne semble pas s'écouler de la même manière que lorsque vous observez la pendule du salon à ne rien faire. Les cinq dernières minutes d'une équipe menée au score semblent toujours trop courtes alors que pour les supporters qui mènent au score, elles semblent interminables.

De manière plus prosaïque, j'aime à dire : le temps est toujours trop long pour l'ennui, trop court pour la jouissance mais demeure ét(h)ernel pour l'Amour inconditionnel.

Comme Einstein l'a dit de manière déroutante : « *La distinction entre le passé, le présent et le futur n'est qu'une illusion bien que persistante.* »

C'est la raison pour laquelle j'ai coutume de répéter : tout est superposé aléatoirement et, surtout, sur tout en parallèle, superbement posé méticuleusement.

Le temps n'est pas linéaire mais spiralé, représentant un bloc puis des blocs tels des poupées gigognes (poupées russes) ou encore des étages (tel un kaléidoscope géant) avec la notion de mondes parallèles, le multivers co-existant. En gros, tout existe déjà, au même moment : le passé continue à exister, le futur et les conditionnels aussi, en tant que superposition ; il suffit de choisir, c'est à la carte selon nos vibrations. Cela implique les synchronicités, le symbolisme, les messages de la vie et le décryptage de la géométrie sacrée à l'art de vivre...

Pour véritablement comprendre, prenons une analogie : un édifice, en tant que bloc, représenterait l'espace-temps. Ainsi, le 21^e étage incarnerait notre époque présente, le 18^e étage correspondrait à la Révolution française, l'Indépendance américaine, le 15^e l'Inquisition et les Découvertes du dit "Nouveau" Monde. Le rez-de-chaussée traduirait les scènes de Jésus Christ et Ponce Pilate ; la cave, le mythe de la caverne de Platon (VI^e siècle avant JC). Chacun d'eux continue à vibrer dans son "ici et maintenant", coexistant avec les autres, mais les parois des murs permettent d'éviter les chevauchements. Il serait impossible de regarder deux films en même temps. C'est le même principe qui préserve l'existence en tant que segmentation du Grand Tout.

L'espace-temps serait, en quelque sorte, comme un tapis enroulé sur lui-même qui se déroule dans le temps et dans l'espace se révélant progressivement pour l'observateur.

Le concept d'espace-temps est indissociable en tant qu'espace+temps mais, au-delà, l'espace-temps-conscience est également indivisible, menant à un concept bloc consubstantiel, à savoir : l'espace-temps-conscience>Conscience.

Je précise en scindant, bien que ce soit un bloc, donc un ensemble. Il faut en désolidariser les éléments pour le comprendre comme tel, comme vous démonteriez un appareil électrique pour comprendre le mécanisme, mais ensuite, il faut remettre les composants en ordre pour qu'il refonctionne. Ainsi, reprenons, l'espace, puis le temps, puis l'espace-temps, la conscience : notre veille, en gros, notre attention individuelle et enfin amenant à la Conscience avec une majuscule en tant que tout : notre veilleur de nuit individuel et collectif. C'est notre inconscient qui veille sur nous et qui nous fait respirer quand on dort, qui fait circuler notre sang ; bref, il veille au grain pour que la machine du corps ne tombe pas en rade ni ne s'enraye. Il en est de même pour toutes ces petites lumières/veilleuses dans la nuit : l'arbre qui pousse, l'abeille qui butine et pollinise, le mariage des courants d'air chaud et froid permettant la régulation du climat à travers les saisons...etc, étant eux-mêmes animés d'une volonté.

Sans ce filtre de la conscience, vous recevriez un quantum d'infos, un bloc d'informations (d'images, d'évènements, de sensations...) type déluge informationnel, comme un barrage qui cède : un film de 2h condensé en une seconde avec le début, l'intrigue, le déroulement, le rebondissement, la chute, la fin en un fragment incluant ; j'insiste lourdement, tant c'est primordial et même existentiel : un bloc d'images, de sens, d'émotions. Or ce serait invivable. D'où l'étymologie du mot "exister" : se séparer, segmenter. De manière pragmatique et métaphorique, exister c'est filtrer ce bloc, ce "tout" indigeste et le lisser dans le temps et l'étaler dans l'espace. Or ce condensé, c'est le fameux point de singularité, ce que les scientifiques appellent "la particule de Dieu" (ou Boson d'Higgs), comme si elle recélait l'étincelle de vie, le pixel qui criblé l'intégralité de l'existence.

Du coup, selon les principaux ésotérismes, l'intégralité des scenarii co-existent déjà, avec toutes les versions possibles à chaque instant, notre libre arbitre n'étant que de choisir, à travers notre état d'esprit activant des fréquences nous projetant sur tel ou tel scénario. Mais cette conscience individuelle est une ramification de la Conscience globale : le Vivant, la Source, l'Ame du Monde...

Ainsi pour croiser l'image de l'arbre de vie, la forêt de vie : on réalise sa vie ici-bas en l'état, notre âme, continue à activer plusieurs incarnations dans différents espace-temps de façon verticale et de manière horizontale, chacune de ces incarnations co-existent avec des versions similaires, différentes à chaque seconde... Ce qui constitue une complexion sans commune mesure...

La sève est associée à la Conscience, qui est la même pour tout. L'arbre correspond à l'âme qui porte différentes branches d'une incarnation, cette même incarnation portant de multiples feuilles correspondant aux différents scénarii de cette propre incarnation.

Les racines correspondent à la partie invisible. Cette même âme est aussi, au même moment, dans l'Au-delà pour alimenter les terriens, les incarnations de manière simultanée, étant détachée de l'espace-temps. Ces racines communiquent entre elles, avec les autres arbres de vie ; c'est toujours la même sève, les autres arbres de vie sont des âmes jumelles, des constellations liées à nous-mêmes.

Et ainsi, la forêt de vie, c'est toutes les âmes, toutes les incarnations et tous les scénarii depuis la nuit des temps, mais c'est toujours la même sève : la Conscience, le Grand Tout, la Source, Dieu, le Tao, Brahma...

On pourrait passer des heures et des heures à tenter de conceptualiser le temps, mais ici dans cette tentative de synthèse nous ne l'avons pas. 😊

De ce fait de manière humoristique, grave et profonde, sans transition, si tu ne possèdes pas le temps, le temps te possède, pose-toi parfois pour méditer sur ce point de singularité, en gardant toujours à l'esprit qu'on ne possède jamais rien qu'un peu de temps.

Désormais, on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **L'espace-temps est un concept illusoire tel que nous l'appréhendons, il s'inscrit dans un schéma plus large tel un bloc incluant la conscience en tant que filtre, et au-delà des poupées gigognes cassant la vision linéaire.**

👉 **Pratique** : Essayez d'établir un livre récapitulatif de votre vie par tranche de 5 ans en leur donnant un titre évocateur et en indiquant 4-5 points significatifs et, enfin, de visualiser les apports, les expériences ainsi de faire le lien avec votre vie d'aujourd'hui. Comment ces événements vibrent désormais en vous, dans votre vie.

👉 L'objectif est d'établir des liens spatio-temporels dans votre propre vie et de réaliser que le passé continue à vibrer en vous pour le meilleur et pour le pire. Cet exercice peut être réalisé à plus large échelle en incluant les connexions aux autres : l'environnement proche et même au-delà : votre région, votre pays, la planète...

Clef 16 : Le présent est un cadeau, saisis-le à présent

Qu'est-ce que le présent concrètement : une sorte de savon glissant extrêmement difficile agripper ? Le simple fait de l'évoquer et il s'enfuit déjà... C'est la raison pour laquelle j'aime utiliser cette phrase : le présent est un cadeau ; saisis-le à présent. Il est ici question, bien entendu, de le comprendre, d'entendre ce principe de la richesse qui nous est envoyée en tant que "carpe diem", littéralement "cueille le jour".

Notre société moderne se traduit par un déluge informationnel ainsi qu'une frénésie de distractions, d'agitation, de tumulte de toutes parts. Ainsi, nous sommes sans cesse sollicités. De nombreuses études démontrent que n'importe quel individu est à 90-95% de son temps, projeté dans ses pensées, soit dans un futur imaginé, soit en train de ressasser son passé. Ce peut être des traumatismes, des remembrances douloureuses ou agréables aussi bien que de simples banalités de l'ordre du verre que l'on a pris entre amis, la veille, la discussion que l'on a eue avec son voisin ainsi que la projection de la réunion de demain ou de ce que l'on doit acheter au supermarché pour le dîner de ce soir. Ceci semble peut-être anodin pour certains, or le fait d'être en pilote automatique nous déconnecte totalement du présent et ainsi subtilement de la Présence.

En gros, nous sommes ainsi passifs, et semblons ne vivre que comme de simples spectateurs distraits ou autres figurants et pas comme les acteurs principaux du film de notre vie. Ainsi, nous ne nous ne laissons pas traverser par le Vivant mais exclusivement par la vacuité de ce que la méditation appelle le "monkey mind" : l'esprit du petit singe. La pleine conscience en anglais le mindfulness n'est pas qu'une simple méditation dans la mesure où, par extension, on peut méditer 24h sur 24. Méditer signifie étymologiquement "revenir au centre", "se recentrer", élargissant son point d'attention développant par-là même une sphère de conscience grandissante. Ainsi, la pratique quotidienne de la pleine conscience veut dire simplement que l'on est pleinement absorbé par les tâches que l'on accomplit au moment présent. Un simple exemple : quand vous préparez la cuisine, vous êtes à 100% dans le fait de couper les carottes, vous ne pensez pas à l'après ou à quoi que ce soit d'autre. Or c'est vrai pour tout : lors d'une discussion, vous n'êtes pas sans arrêt en train d'observer ce qui se passe ou se dit ailleurs, ni même d'être happé par la moindre notification de votre portable ; vous êtes entièrement dans la discussion, dans l'échange, dans ce maintenant, dans ce fameux "ici et maintenant" universel car, in fine, intemporel, du même ordre que le JE SUIS qui simplement : "est", et ce sans regard de qui fait quoi ou qui observe. Être profondément ancré dans le présent amène à cet état indescriptible avec des mots limités et limitant de : **C'est !**

De manière très profonde, on peut déchiffrer dans le langage des oiseaux, la langue verte, c'est à dire une langue mystique, à travers le mot "présent" : pre-sent, qui signifie en anglais "envoyé au préalable". Cela signifie que ce que nous vivons, comme nous l'avons vu pour l'espace-temps, est déjà présent, "quelque part", avant que notre conscience se pose dessus. De même, le terme "maintenant", peut s'entendre sous la forme de "mains tenants", en tant qu'invitation mais aussi maintenant, qui maintiennent, sous-entendu qui soutiennent l'existence. De même, dans la plupart des langues, ce phénomène se retrouve mais la plus petite ramification de l'instant est traduite par la seconde. Cela se retrouve dans les langues anglo-saxonnes l'anglais et l'allemand, les langues scandinaves, latines, slaves... Or cela semble signifier subtilement qu'il se cache "une première". Celle-ci correspondrait au(x) champ(s) des possibles : la sphère de probabilités, alors que la seconde, serait l'état, la particule, conséquence de l'effondrement quantique (l'effondrement de la fonction d'onde).

Sans aller trop loin, ce simple phénomène de pratiquer la routine d'être profondément ancré dans l'instant présent, entendant l'UN se tend, nous permet d'accéder à une forme de temps suspendu, une forme d'éternité. En effet, le pouvoir de l'instant présent, la pleine conscience, transcende l'espace-temps, constituant un portail vers l'infini permettant d'accéder à "l'éternité" : une dimension métaphysique.

Ceci vous plonge alors dans l'ici et maintenant, sans début ni sans fin, qui se dilue dans une sorte d'immensité extrêmement intense, reliée, interconnectée, en résonance avec l'espace-temps en tant que bloc. En vous focalisant profondément sur cette goutte d'eau, vous intégrez la totalité du cycle de l'eau entendant les différentes étapes illusoire qui n'est pas linéaire mais qui ne sont qu'une juxtaposition de petits "ici et maintenant" éternels et ce de la Source à l'immensité de l'Océan ("Eau séant" et l'Au-delà/"Eau delà").

Cela étant, de manière plus pragmatique, la vertu d'être profondément absorbé par le présent demeure dans le fait que les soucis s'évaporent, notre stress s'envole parce qu'ils n'ont plus de raison d'être et surtout de support pour se poser. Vous êtes pleinement absorbé dans une discussion, un film, n'importe quelle activité, vous ne pensez plus à une douleur, une souffrance, une rupture, la maladie ni le stress pour une réunion, quelque chose que vous redoutez, vous en êtes alors complètement affranchi ponctuellement.

En effet, le passé est mort pour toi bien qu'il revive à sa manière à lui, le futur est en sommeil quelque part, chacun sa vie ; qu'attends-tu pour te réveiller à présent et saisir le miracle de l'instant où quand l'un se tend, dans cet espace infini qui se suspend, il n'y a pas la place pour tes peurs à venir, ni tes remords encore moins pour tes regrets ? !

De manière plus terre-à-terre et concrète, pour illustrer mon propos car nous l'avons tous vécu, lorsque votre réveil est programmé à 7h et que vous vous réveillez à 6h59, en choisissant délibérément de refermer les yeux et ainsi de vous assoupir, vous replongeant dans un cycle de sommeil. A ce moment, vous savez que vous n'en avez que pour à peine une minute mais vous décidez de renoncer à l'après, le futur n'existe pas, le passé non plus, ce qui importe c'est cette minute de silence qui va vous sembler éternelle.

Combien de témoignages lors d'un accident, relatent et traduisent un temps suspendu, au ralenti, comme un flash compact déroulant le film de notre vie...

Pour info, la durée maximale d'un rêve serait de 6 secondes... Ça laisse songeur, si je puis dire ! 😊

Au-delà, il est sage de savoir prendre son temps : pour le farniente, pour soi, pour observer la vie, admirer le Vivant qui, la plupart du temps, nécessite quand on lui attribue un certain intérêt et bien que l'on n'ait pas le temps, qu'on le prenne. Il s'agit là, au départ, d'une habitude à prendre, une sorte d'astreinte qui deviendra rapidement un besoin existentiel, voire vital, menant à un certain bonheur, une complétude.

De ce fait, de manière humoristique, grave et profonde, sans transition, si tu ne possèdes pas le temps, le temps te possède, pose-toi parfois pour méditer sur ce point de singularité, en gardant toujours à l'esprit qu'on ne possède jamais rien qu'un peu de temps.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **Le présent est un cadeau, riche est celui qui sait le saisir dans les deux sens. Le pouvoir de l'instant présent et ainsi la pleine conscience transcende l'espace-temps, il constitue une sorte de portail vers l'infini permettant d'accéder à "l'éternité" : une dimension métaphysique voire extraordinaire.**

👉 **Pratique** : Essayez pendant une journée complète, voir même une semaine idéalement, afin que cela devienne une habitude, d'être focalisé sur ce que vous faites. Dès qu'une pensée survient, vous l'ignorez. Pour vous faciliter les choses, vous pouvez répéter une phrase clef, par exemple : "le présent est un cadeau." Faites-le comme un jeu, si vous échouez, ce n'est pas grave, faites-le, le plus longtemps possible.

👉 L'objectif est de s'ancrer dans l'instant présent et de pratiquer, au quotidien, la pleine conscience sans être en pilote automatique mais en étant complètement investi, dans son entièreté dans le présent, traduisant la Présence qui, peu à peu, va se manifester de manière inexplicable et transcendante.

Clef 17 : La résonance, l'effet papillon ou ricochet

Le thème de la résonance est central et même primordial dans le cheminement intérieur puis extérieur de l'Eveil. Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

De manière simplifiée, littéralement la résonance c'est ce qui résonne, entendant ce qui se répond, ce qui fait écho, à l'extrême, entre l'infiniment petit et l'infiniment grand, ce que l'on appelle communément le microcosme et le macrocosme. C'est, à vrai dire, la "concrétisation" de l'enchevêtrement du Vivant en tant que poumon cosmique dont chaque fragment, chaque composant incarne une alvéole. C'est, en quelque sorte, la "matérialisation", disons la manifestation ou, tout au moins, la réalisation, le constat du fait que nous ne faisons qu'un avec le monde et, par-là, que nous contenons le monde en nous. Ainsi on ressent alors l'Univers vibrer à travers nous. S'installe alors un dialogue subtil et extraordinaire à l'intérieur de notre monde ainsi recréé.

Ressentir la résonance de l'Univers, se manifeste sous différentes formes, notamment par les synchronicités ainsi que par l'effet papillon. Ce dernier, également appelé effet boule de neige, se traduit par l'expression populaire qu'un battement d'aile de papillon en Orient peut créer une tornade en Occident. En gros, il s'agit d'un effet de levier, un phénomène amplificateur, dans l'idée de l'adage qui dit : *« les petits ruisseaux font les grandes rivières. »*

Ça s'opère à deux niveaux, tout d'abord par le mimétisme, l'influence psychologique, affective que vous avez sur votre environnement qui va créer des vocations engendrant des réactions de manière virale, c'est à dire que ça va se propager. Prenons un exemple très simple mis en évidence par caméra de surveillance. Les gens qui n'ont pas l'habitude de tenir la porte par cordialité et à qui on la leur tient, dans quasiment 99% des cas, ils le feront. Ça veut dire que, consciemment ou inconsciemment, le fait qu'on leur montre l'exemple, ils se sentent obligés ou éprouvent le besoin de le faire en retour. Par ailleurs, à un niveau plus large, au-delà du mimétisme et de l'influence, l'effet papillon c'est bien plus profond. Il s'agit d'impact, sur un plan énergétique, grâce à un système de pattern/de schéma qui se reflète dans le tout, le Grand Tout.

Je me dois ici d'évoquer la métaphore, dans l'hindouisme, du collier de perles d'Indra. Cela évoque ce qu'on appelle, de manière un peu technique, la dimension fractale holographique. Pour simplifier, c'est comme si vous aviez une toile d'araignée avec, au petit matin, grâce à la rosée, de nombreuses petites gouttelettes qui seraient présentes. Or, chacune d'elles reflète l'intégralité des autres gouttelettes ainsi que la toile d'araignée dans son ensemble. En gros, chaque composant, l'élément individuel contient et reflète l'intégralité, l'unité, le tout en tant que schéma. C'est cette idée qui soutient que nous contenons le monde. De façon plus prosaïque, c'est ce que le grand soufi Rumi a signifié lorsqu'il disait : *« Tu n'es pas une goutte d'eau dans*

l'océan tu es l'océan entier dans une goutte. » C'est notamment la raison pour laquelle ce dernier a également évoqué cette idée d'introspection, de changement intérieur qui a un impact sur l'intégralité de notre univers lorsqu'il disait : « *Quand j'étais jeune j'étais intelligent je voulais changer le monde aujourd'hui je suis sage et je me change moi-même.* » C'est en effet ce qu'a dit différemment et plus simplement peut être, Gandhi : « *Sois le changement que tu veux voir dans le monde.* » Cette idée est essentielle dans la mesure où l'Eveil comme on l'a répété, se situe à l'échelle individuelle ; le travail est intérieur ayant un effet de résonance, un jeu de miroirs sur l'extérieur. En effet, tel est le point comme j'aime à le dire : Nous sommes des miroirs qui en réfléchissant, nous inspirent mutuellement de manière infinie. Ici, le terme réflexion a, bien entendu, deux significations : le sens de cogiter ainsi que de refléter. Cela étant, cette image du miroir est très profonde. Le monde n'est qu'une réverbération de nos pensées et surtout un moyen de nous faire évoluer par ce que l'on appelle, en philosophie, la dialectique. Il s'agit de la confrontation, la rencontre avec l'autre, la dualité qui va nous permettre d'accoucher de nous-même et ainsi d'être et de révéler profondément le fameux JE SUIS.

Pour aller dans ce sens, on peut évoquer la notion des champs morphiques et, par extension, la résonance morphique, du biologiste Rupert Sheldrake. Il s'agit d'une hypothèse selon laquelle les formes pensées créent des sortes de nuages d'information accessibles à telle ou telle espèce en tant que patrimoine génétique. Ainsi, une mise à jour, une aptitude, une habileté d'une race permettrait instantanément aux autres membres d'y avoir accès. Ce serait la raison pour laquelle les oiseaux sont capables de voler par centaines de milliers, de manière synchronisée, à la seconde près, ce qui n'est pas le propre des stimuli mais à priori la fonction de ce champ. Il parle aussi de résonance morphique, entendant une réverbération, à savoir une dimension réciproque ; c'est à dire que chaque membre de l'espèce peut venir alimenter individuellement ce champ d'une aptitude. De là, les autres êtres de cette même espèce peuvent avoir accès à cette même prouesse par le biais de ce champ. C'est, à vrai dire, très similaire au fonctionnement du cloud de l'Internet. Cela fait également écho à la notion de la théorie du 100^e singe.

Ensuite, naturellement, la résonance s'illustre la plupart du temps par la notion de synchronicité que Jung l'un des pères de la psychanalyse définit comme : « *Les événements synchronistiques reposent sur la simultanéité des deux états psychiques différents.* » Pour simplifier, il s'agit d'évènements qui surviennent à priori sans causalité, telles des coïncidences qui se lient, retranscrivant un message particulier que seules les personnes concernées peuvent décrypter. Un simple exemple : supposons que vous vous posiez, à ce moment précis, solennellement la question : dois-je le ou la quitter ? Et devant vous, à cet instant, un bus passe avec un slogan publicitaire faisant la promotion d'une société de voyage, sur lequel il est inscrit : *partez pour retrouver votre liberté et rebondir sur une nouvelle vie.* Dans mon cas précis, la plus probante expérience de synchronicité que j'aie eue, remonte à 2007. Je demandais de recevoir une confirmation de l'existence du phénomène de synchronicité, et étais parti me balader au centre de Paris, où

je vivais à l'époque. En cherchant une preuve, je suis tombé nez à nez sur l'opéra Garnier avec une exposition qui titrait : "*ressentir le monde vibrer en vous.*"

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **La résonance, c'est ce qui résonne, se répond, fait écho entre l'infini petit et grand, entre nous et le monde ; il s'agit de la manifestation de l'enchevêtrement du Vivant : le poumon cosmique dont nous sommes individuellement des alvéoles.**

👉 **Pratique** : Essayez, à titre personnel, de visualiser différents exemples de l'action de la résonance dans votre vie individuelle : en quoi un évènement public peut vous impacter et ensuite comment personnellement vous pouvez rebondir et impacter ce dernier ? Ensuite, listez un maximum de synchronicités qui sont survenues dans votre vie.

👉 L'objectif est d'activer non pas la résonance ni les synchronicités dans votre vie quotidienne mais plutôt de développer votre attention et vos sens afin d'être plus réceptif et davantage sensible à ces phénomènes.

Clef 18 : La C(c)onscience : la conscience, un œil simple de la Conscience

Il est sage de dissocier la Conscience (l'Absolu) et la conscience individuelle. Cette dernière correspond au mental, notre psyché, la machine qui nous permet de réfléchir, d'analyser, de croiser un certain nombre de paramètres, et ce en fonction, au préalable, de notre propre programmation. Celle-ci correspond à ce que l'on a vu avec la notion de personnalité intégrant notre éducation : les parents, l'enseignement, l'entourage, la dimension sociale, sociologique, culturelle, religieuse etc. Ces éléments ont façonné notre manière de penser, de cogiter devenant ainsi notre conscience. Cela étant, on peut élargir notre champ de conscience et notamment même cette définition. On pourrait parler de conscience élargie qui inclurait le conscient ainsi que l'inconscient. En psychanalyse, l'inconscient, c'est votre pilote automatique, le veilleur de jour ou de nuit ; ce qui pense à respirer quand vous dormez ou qui envoie des ordres à votre corps : aux anticorps, vos différents organes pour lutter contre un virus ou une maladie. L'inconscient est plus proche de votre âme, correspondant à la partie éternelle, le fameux JE SUIS. C'est, en quelque sorte, ce que vous avez toujours été, à savoir une alvéole du poumon cosmique, un fragment du Vivant, de l'Absolu. Votre âme reste la même d'une incarnation à l'autre, tout comme l'acteur Di Caprio, par exemple, reste le même homme d'un film à un autre, jouant chacun des rôles au travers des personnages relatant ses propres incarnations en tant que métaphore. Votre inconscient, c'est vous mis à nu, sans artifice ; votre personnalité correspondrait à votre garde-robe.

Aussi l'inconscient constitue un tremplin, un portail afin d'élargir encore plus votre conscience vers un champ bien plus large, à priori sans fin, entendant l'inconscient collectif, le monde des idées de Platon, l'Akasha chez les hindous, l'Ame du Monde, le champ unifié, l'Unité que l'on pourrait qualifier en tant que Conscience avec une majuscule. Ainsi la Conscience serait la somme des infinités de petites consciences individuelles. En quelque sorte, on pourrait traduire ceci sous une autre forme : La Vérité Absolue (théorique) est la somme des vérités relatives (pratiques). Ou encore de manière plus prosaïque avec ce que Rumi a divinement dit : « *La vérité est un miroir tombé de la main de Dieu et qui s'est brisé... Chacun en ramasse un fragment et dit que toute la vérité s'y trouve.* »

Ceci converge, une fois de plus, vers la raison d'être de la notion de dualité, la dialectique. En effet ce n'est qu'en fragmentant le Grand Tout, en Le décomposant et, par-là, en comprenant la fonctionnalité de chaque composant de l'appareil électronique et en le remontant que l'on peut comprendre le fonctionnement global de la machine. Ainsi, dans un schéma intérieur, dans une quête initiatique personnelle de : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras le mystère de Dieu et de l'univers* » comprendre sa conscience, entendant sa partie

consciente et inconsciente, nous ramène à notre essence pure et originelle, à savoir l'âme, le fameux JE SUIS. Ce dernier constitue alors d'une certaine manière, une sorte d'échantillon divin de la Conscience qui exprime le Vivant en tant que résonance et fragment du Grand Tout. Le Grand Tout s'expérimente alors à travers nous individuellement : nous aspirons à L'exprimer en tant qu'Unité-complétude.

C'est la raison pour laquelle Victor Hugo disait sagement : « *La conscience, c'est Dieu présent dans l'homme* ». Cela étant, il semble que ce ne soit pas aussi simple et direct. On entend communément, de ci de là, et notamment dans la mouvance parfois quelque peu réductrice du "Nouvel Age" : "Nous sommes tous des petits dieux." Selon moi, c'est partiellement vrai. Il est sage de préciser un détail et non des moindres : nous serions des petits dieux en devenir, en potentiel, invités à l'être ou plutôt à recouvrer cet état originel, cette reconnexion avec notre divinité naturelle, notre dimension supérieure, notre âme, le fameux JE SUIS, émanation divine et fragment une fois de plus du Vivant qui tel un miroir reflète les perles du collier d'Indra. Cela étant cela requiert un certain investissement, un profond Amour, un état d'esprit et une discipline plaisante...

Ce thème de *Conscience "versus" conscience* ne peut être véritablement apprécié qu'en trois temps, entendant versus, sous-entendu la dualité. Cela signifie : opposé, séparé, pour comprendre son existence afin d'entendre la complémentarité et même ayant effet de résonance afin de l'activer et de retrouver sa véritable place et essence non plus en tant que *Conscience "versus" conscience* mais de simple (C/c)onscience, fruit d'une communion, une action commune. Il est dit dans l'occultisme : *quand je suis Tu n'es plus quand Tu es je ne suis plus*. Il s'agit là de chaises musicales et, en quelque sorte, d'une invitation subtile à prendre conscience que nous alternons entre égo (**individualité**) et dimension divine infinie (**holYstique**). Cela étant, la difficulté réside dans le fait qu'en découvrant individuellement cette partie divine, la plupart du temps elle disparaît, tel le fait de mettre le doigt sur la bulle de savon... C'est comme de tenter d'être attentif à son propre endormissement, cela fait que vous sursautez et vous vous réveillez de facto. Ainsi, il est nul besoin de trop cogiter, de tenter de comprendre comment vibrer le Vivant, de se reconnecter à la Conscience. Peut-être qu'en se laissant simplement aller, en lâchant prise et en laissant son essence nous traverser, alors on L'exprime et L'expérimente quasi naturellement.

Cette conscience individuelle est nécessaire comme on l'a vu pour la notion de dualité. C'est existentiel, j'insiste lourdement, au sens étymologique du terme, exister signifiant "se séparer". En effet, pour comprendre, il est primordial de prendre du recul et de mettre en relief notre propre personnage par rapport à l'ensemble de la peinture et ainsi s'en extraire. Aussi, comme on l'a vu au niveau de l'espace-temps, cette conscience fait figure de filtre, sans quoi si nous avions accès à la Conscience, ce serait similaire à recevoir en une fraction de seconde, une infinité de différents films et scénarios. Ces derniers correspondant à votre propre vie présente, ainsi qu'à une multitude de vos vies parallèles du multivers mais aussi toutes les

incarnations que vous avez eues et toutes les existences autres que les vôtres incluant également les archétypes de l'humanité, ce qui serait tout simplement incompréhensible et surtout invivable.

Ainsi, si je pouvais conclure ce thème en s'élevant un peu, ce serait sur ce point - non pas en guise de point final, bien au contraire, plutôt en tant qu'ouverture : La conscience n'est qu'un œil de La Conscience dont la vision est à 360 degrés, et le regard omniscient, omniprésent, "omnipassé", "omnifutur" et en même temps conditionnel.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **Il est sage de dissocier la Conscience et la conscience individuelle en tant que la "Vérité Absolue" correspondant à la somme des vérités relatives ; à vrai dire Le Grand Tout s'expérimente à travers nous individuellement, réciproquement nous sommes invités à exprimer le Vivant en tant qu'Unité.**

‡ **Pratique** : Essayez de jouer le plus souvent possible à un jeu : les contre-exemples ou les contre-arguments. En gros, dès que vous avez une idée, tentez de trouver des arguments pour démonter votre position. Par ailleurs, exercez-vous à l'empathie : de gens que vous aimez et d'autres moins, pénétrez le système intégré de la personne : son passé, son éducation, son âge, son caractère, sa sensibilité... Essayez de comprendre pourquoi elle agit comme tel.

↳ L'objectif est de pratiquer ce précieux trésor qu'est l'empathie et la compassion au quotidien pour élargir son champ de conscience de réfléchir davantage avec une vision collective que simplement individuelle.

Clef 19 : La Magie, ou quand l'âme agit

Aussi surprenant que cela puisse paraître, Sigmund Freud, père de la psychanalyse et accessoirement docteur, a déclaré, à l'époque sans que cela ne choque personne : *« Les mots et la magie étaient, à l'origine, une seule et même chose, et aujourd'hui encore, les mots conservent une grande partie de leur pouvoir magique. »*

Prenons un simple exemple : un père dit à son fils de 5-6 ans qui vient de renverser son assiette malencontreusement : "tu n'es qu'un bon à rien !" Or l'enfant "accepte" ce jugement, s'en imbibe au plus profond de son inconscient, tel un tatouage, si bien qu'il est conditionné toute sa vie dans ce sens. Ainsi, dès la moindre épreuve considérée comme un échec : licenciement, rupture amoureuse etc, il en reviendra systématiquement au même point : "papa avait raison, je ne suis qu'un bon à rien." Cet exemple est réversible : regarder un enfant de manière prodigieuse, il deviendra un génie. On minimise trop souvent, l'impact et la puissance de nos mots en tant qu'émission mais également réception.

On peut associer cette idée et ainsi rebondir sur la Genèse qui, comme son nom l'indique, débute par : *« Au commencement était le Verbe, et le Verbe était en Dieu, et le Verbe était Dieu. Il était au commencement en Dieu. Tout par lui a été fait, et sans lui n'a été fait rien de ce qui existe. »*

Il faut décrypter en traduisant le mot "verbe" par "logos" en grec qui signifie deux choses : 1-le son en tant que vibration, énergie, fréquence et 2-la signification ; les deux étant intimement liés. Cela étant, notre monde moderne a occulté l'un d'entre eux, à savoir le premier et d'ailleurs celui qui est primordial. Nous n'avons retenu que l'euphonie, l'esthétisme des sons qu'ils dégagent, ainsi que leurs significations, en oubliant leur teneur énergétique extrêmement puissante.

Comme on l'a expliqué, aujourd'hui, les scientifiques sont unanimes : notre monde physique est composé exclusivement d'énergie. Pour résumer, tout est énergie. C'est dans ce sens que Tesla l'a déclaré : *« Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes de fréquences, d'énergies et de vibrations. »*

En complément, Einstein a ajouté pour clarifier : *« Ce que nous avons appelé "matière", c'est de l'énergie dont la vibration a été grandement réduite pour être perceptible par les sens, il n'y a pas de matière. »*

Or, comme déjà évoqué, Bouddha disait sagement : *« Ce que tu penses, tu le deviens. Ce que tu ressens, tu l'attires. Ce que tu imagines, tu le crées. »* C'est lié à ce qu'on appelle la force de la pensée créatrice et également la loi d'attraction. Il s'agit là d'un principe simple de magnétisme, comme des aimants s'attirent.

La dimension quantique a montré, entre autres, à travers l'expérience des fentes de Young, que l'analyse et le type d'observation impactent le résultat. Cela démontre également que l'observateur, l'objet et l'observation ne font qu'un, sous forme de bloc. Cela étant, regardez, analysez un phénomène avec scepticisme et vous créez déjà le fruit de son échec. En revanche, soyez enthousiaste à l'idée d'une certaine démarche ou d'entreprendre un projet et vous avez alors planté les graines de la réussite.

Pascal a déclaré sans que l'on sache de quoi il s'agissait : « *C'est une sphère dont le centre est partout et la circonstance nulle part.* » Cela étant, ça semble applicable à plusieurs idées : le Vivant (Dieu), la conscience mais aussi le fonctionnement de la mécanique quantique pour lequel le point peut être associé à la particule, la sphère correspondrait au champ quantique des probabilités, le fameux champ unifié.

Pour simplifier au maximum, notre pensée constitue une énergie qui va créditer d'autres formes pensées, s'y associer, engendrant un effet boule de neige, tel un conglomerat de fréquences qui prennent du poids énergétique d'une certaine manière, du crédit, de la densité, petit à petit en se matérialisant. On peut établir l'analogie avec un orage : les particules d'eau, sous l'effet d'une température assez élevée, se condensent jusqu'à l'extrême en créant des réactions en chaîne ; l'orage forme de l'électricité et génère la pluie. Les formes-pensées seraient comme de petits nuages alors que l'inconscient collectif incarnerait le ciel, en tant que champ des possibles, le monde des idées de Platon, une forme de cloud. Intervient alors ce qu'on appelle les égrégores, à savoir des schémas répétitifs de formes-pensées appartenant à un collectif : la peur de mourir, le besoin de croire, la crainte de l'envahisseur etc... Plus les gens se rallient à cette forme-pensée plus cet égrégora est influant. Survient aussi la notion d'archétype entendant des schémas comportementaux individuels : l'adolescent rebelle, l'innocent châtié, la femme trompée, le gosse battu, l'histoire d'amour impossible reproduisant consciemment ou inconsciemment Romeo Juliette. En effet, on soulève un point crucial : peu importe que ces schémas aient été connus au préalable, dans la littérature, au cinéma en guise d'exemples, ou s'ils appartiennent au patrimoine mondial de l'humanité et quelque part la mémoire cellulaire. A la limite, l'origine de l'influence n'est pas primordiale ; ce qui prime c'est la reprogrammation de l'inconscient en psychanalyse, sous hypnose ou en simple autosuggestion. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui l'épigénétique (liée à la neuroplasticité), correspondant simplement à la définition de Bouddha, en gros, nous sommes ce que nous pensons. Sur un plan médical et avéré, la dimension somatique en est la preuve avec la notion de placebo et nocebo. En effet, on est persuadé de la valeur curative d'un traitement ou d'un médicament alors que ce dernier peut être totalement vide de substance et quelque part le patient crée son auto-guérison. Il est ainsi la source de son miracle. Le principe de Nocebo correspond au côté inverse : c'est le principe de l'hypocondrie : si vous pensez avoir une certaine maladie, alors vous allez la stimuler, la générer, la développer.

Or, ce conditionnement peut être aussi extérieur ; c'est ce qu'a démontré et s'est employé mettre en place Edward Bernays, il y a près d'un siècle par ses théories et techniques de manipulation des masses. Ce qui s'est avéré efficace et fonctionne encore de nos jours extrêmement bien. Il s'est basé sur l'ignorance mais aussi sur le principe de "qui ne dit mot consent". En effet votre inconscient est bombardé d'informations ; si vous ne les contestez pas, alors elles deviennent pour vous, des vérités.

Il est malheureusement extrêmement facile de manipuler l'opinion publique à l'heure des réseaux sociaux et fake news : il suffit d'un petit nombre d'influenceurs avec une notion fautive mais spécieuse à savoir qui semble tenir la route et vous en ferez une propagande remarquable. Hitler disait : « *Un mensonge répété dix fois reste un mensonge ; répété dix mille fois, il devient la vérité.* »

On peut également évoquer l'existence de l'envoûtement, du maraboutisme et autres formes de sorcelleries qui semblent sortir d'un autre temps. En effet, bien que cela semble quelque peu folklorique pour bon nombre de scientifiques et disons personnes rationnelles, ces pratiques sont, encore de nos jours, très courantes dans de nombreux pays et notamment, aussi surprenant que ça puisse paraître, utilisées par certains chefs d'État et notamment très connus, occidentaux, à la tête des plus grandes puissances de la planète.

Sans aller à l'extrême, le marketing n'est ni plus ni moins qu'une forme de magie sur la conscience, sur nos comportements. Sa vocation réside dans le fait de susciter, créer des besoins qui demeurent quelque part artificiels disons peu existentiels, en donnant l'illusion qu'ils le sont. Ainsi certaines personnes se sentent malheureux parce qu'ils ne possèdent pas telle ou telle marque ou dernière technologie.

La magie ou l'âme agit sur nous et notre inconscient, sur notre âme, c'est avéré, comme nous nous sommes employés à tenter de le mettre en lumière. Cela étant, nous avons toujours le libre arbitre, d'où l'intérêt d'être vigilant, de se protéger, de se préserver et ainsi de créditer ou non, la forme de réalité que nous souhaitons.

Désormais, on peut apprécier, peut-être différemment, cette fameuse phrase initiale : **La magie ou quand L'âme agit, est partout présente, consciemment ou inconsciemment, de la dimension somatique, à la psychanalyse, au marketing jusqu'à l'envoûtement et au maraboutisme...**

☞ **Pratique** : Essayez de visualiser votre degré d'influence : passivement et activement, à tout niveau au niveau marketing, la mode, la consommation, les gens dans votre quotidien, au travail, avec vos proches, la manière dont vous défendez vos idées, ou que vous êtes influençable. Analysez votre manière d'être impacté par les leaders d'opinion. Par ailleurs, tentez de casser le contrat indirect de "qui ne dit mot consent"

en listant et en disant à haute voix ce que vous n'acceptez pas de ce système, dans la vie et, au-delà, dans l'absolu, ce que vous souhaiteriez voir idéalement comme nouveau paradigme.

↳ L'objectif est de réaliser votre degré d'influence de manière passive ou active pour votre vie de tous les jours et, ainsi, de savoir actionner vos capacités à influencer sur la Vie, à être un acteur de votre existence et, au-delà, de vous préserver quant à de potentielles menaces idéologiques, émotionnelles, vibratoires.

Clef 20 : L'initiation, une voie infinie sans finitude

En étant très sommaire, je pourrais dire que tout est initiatique. Chaque chose de la vie, chaque événement, chaque rencontre aussi anodine soit-elle, correspond à une expérience et, de là, nous initie et nous permet ainsi d'évoluer, d'apprendre et conséquemment d'élargir notre champ de conscience. D'où, également, le besoin d'ouverture, de réactiver sa capacité d'observation et d'émerveillement, pour lequel le concept de "parenfant pré sage", constitue un précieux tremplin, s'il est utilisé à bon escient. Pour mémo et redite volontaire dans un souci pédagogique car pour intégrer une idée, un concept, on recommande à minima trois passages pour éviter de trépasser (idiot)... *"Mourrez avant de mourir"* comme le rappelle symboliquement la sagesse soufie, se référant à l'ego et au détachement (empruntant la Voie du Milieu). A vrai dire, il s'agit d'un triptyque harmonieux régénérant et développant chaque facette de son être :

1-l'enfant intérieur qui évoque ses rêves, sa connexion naturelle au monde subtil, son absence de limites, sa candeur, sa capacité à s'émerveiller d'un rien, de petits plaisirs simples...

2-l'adulte qui incarne les règles, la morale, l'éthique, l'action, la structure, la base de notre système...

3-le pré-sage, à savoir le sage en devenir, qui représente l'expérience, le détachement, la hauteur...

C'est très intéressant ce terme d'initié puisqu'il revêt un double sens, "initié" littéralement signifie "débuter", "commencer", une aventure, une relation, un ouvrage, et de là implicitement une quête initiatique. En effet un initié est une personne dans un processus évolutif d'Eveil, c'est un cherchant. Or, cette tournure montre qu'il est en perpétuel commencement sous-entendu qu'il n'y a pas de résultat à proprement parler, ni d'endroit à accéder, ni d'état, juste un état d'esprit, un état d'âme sans limite. C'est primordial car cela force à l'humilité. Chaque personne initiée sait, en son for intérieur, quand il a dépassé la notion d'ego spirituel ; que ce dépassement de l'ego spirituel est la première marche sur laquelle trébuche souvent, au début, le "cherchant" croyant détenir la vérité absolue et lui fait "se casser les dents". Une fois franchie cette étape, c'est la modestie qui lui permet d'évoluer toujours plus car, plus il avance et plus il a conscience que le chemin est infini.

Il est intéressant de noter qu'en anglais un initié, se dit "insider". Cela signifie littéralement que "l'on intériorise". Bien que ce mot n'existe pas dans la langue de Molière, on pourrait le traduire par "intérioriseur". L'approche est quelque peu différente ou plutôt elle semble vouloir pointer du doigt un autre élément fondamental de toute quête initiatique. En effet, l'Eveil constitue un cheminement intérieur, un voyage personnel, un travail sur soi afin de polir sa pierre philosophale et d'en extraire une substance

purifiée. C'est notamment ce que l'on a vu à différentes reprises à travers la philosophie de Delphes, pour rappel : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras les mystères des dieux et de l'univers* » D'une autre manière, l'hermétisme, l'alchimie parle du vitriol, un acronyme latin qui signifie : *Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem* et se traduit par "Visite l'intérieur de la terre et, en rectifiant, tu trouveras la pierre cachée".

Je pourrais lister et citer bien d'autres religions, et autres spiritualités mettant en lumière des équivalences...

Comme disait sagement Gandhi : « *Si nous pouvions lire les écritures des différentes religions, nous nous apercevriions qu'elles sont à la base, identiques et se complètent à merveille.* » En aparté, c'est ce que j'ai tenté modestement à mon échelle de réaliser depuis mes douze ans, ce travail, cette œuvre (très ludique et enthousiasmante) qui consiste à s'amuser à recomposer le puzzle des spiritualités.

En voici peut-être une extrêmement probante et plus qu'explicite dans la Bible où Jésus dit littéralement : (Luc 17 : 21) : « *Le royaume de Dieu est au milieu de vous.* » Beaucoup s'accordent à dire qu'il s'agit là d'une erreur de traduction et que cela signifie subtilement "le royaume de Dieu est en vous". Quoi qu'il en soit cela montre une grande proximité.

Le djihad, chez les musulmans, signifie en arabe "la lutte", sous-entendu, la lutte intérieure entre sa partie positive et sa partie négative. Celle-ci est intérieure, jamais extérieure. C'est d'ailleurs une approche totalement erronée, limitée et très matérielle que de penser que celle-ci peut s'opérer à l'extérieur de nous-même. C'est, à mon sens, la même chose que de chercher l'illumination hors de soi alors que toutes les sagesse, tous les ésotérismes apprennent que tout vient du centre : nous-même ; d'où le besoin de se recentrer. Je ne parle même pas de Jihad comme guerre sainte, cette expression est un pur non-sens, c'est comme de dire un "feu gelé" ou un "glaçon brûlant". Une guerre est synonyme de morts, d'injustice, d'horreur, tandis que le terme "saint" est noble, divin, et harmonieux.

J'insiste car ce point est primordial : c'est un enseignement que l'initié sait émaner du bon sens, du sens commun, du sens comme UN, patrimoine mondial de l'humanité à savoir que tout Eveil ne peut être qu'intérieur. De manière extrêmement terre-à-terre et volontairement quelque peu provocatrice, personne ne peut aller faire vos besoins à votre place, ou encore se nourrir pour vous. Or, il semble sage de le rappeler parfois, dans la mesure où dans une société matérialiste où tout va vite, dans une quête de performance rapide parfois sans effort inspirant un pré mâchage de beaucoup de choses où l'on voudrait des conférences de 18 minutes, *l'Eveil pour les nuls* injecté sous perfusion, des ateliers d'une demi-journée avec 3-4 pauses pour, au final, si l'enseignant ne nous apporte pas "l'illumination sous garantie", alors on soit remboursé et que l'on puisse, en tant qu'ubérisation, accoler un commentaire assassin de 3-4 mots acerbes, destructeurs ainsi qu'une note punitive voire encore pire un dislike symbole de la mise à mort historique dans la Rome

antique pour les premiers chrétiens. Car, c'est bien connu, si je n'ai pas compris, ce n'est aucunement à cause de mes capacités limitées de cœur et d'esprit mais nécessairement à cause de la mauvaise pédagogie, l'absence de clarté de l'enseignant et la méthodologie lacunaire employée. Ça va de soi, c'est existentiel car, comme on l'a vu, l'ego qui ne trouve sa raison d'être que dans la segmentation, dans la distinction et dans la critique de l'autre et du monde extérieur dont il crée lui-même son propre enfermement ou l'enferment. A bon entendeur salut.

Il est sage de garder à l'esprit que la véritable illumination ne réside pas dans une accumulation de connaissances ; c'est un éveil de la conscience et du cœur qui traverse des étapes successives et ainsi élargit ses sphères et champs d'action. Il ne s'agit ni d'une médaille, ni d'un diplôme figé dans le marbre, mais d'une quête sans fin de et dans l'ét(H)ernel. Il faut bien comprendre que même si le savoir est important, c'est la pratique qui est déterminante et surtout, ce que l'on regarde avant tout c'est l'intention. Comme j'aime à le dire : un véritable pratiquant ne semble pas être "forcément" celui qui respecte les principes des institutions ou des rites mais plutôt celui qui met en pratique sa bonté au quotidien, dans la vie de tous les jours, "en vérité", sans discriminer quiconque, tous ses actes étant animés et guidés par le cœur.

Désormais on peut apprécier peut-être différemment cette fameuse phrase initiale : **Tout est initiatique, dans la simplicité, l'Eveil demeure à toute échelle, dans toute activité, même le plus anodin. Tout révèle une forme de symbolisme et mysticisme à un niveau de perception différente dépendant du degré d'ouverture.**

☞ **Pratique** : Essayez d'établir une sorte de jeu d'énigme, en vous disant que des choses mystérieuses sont cachées par le Créateur, et ce dans la vie quotidienne afin de trouver différents trésors et leur donner des sens dont seul vous avez la clef. Au-delà, tentez de vous interroger systématiquement dès la moindre rencontre, événement, action, sur ce que l'Univers, le Vivant a souhaité vous montrer, vous signifier, vous révéler. Ainsi, essayez d'extraire un enseignement de chaque expérience positive ou négative de votre quotidien.

☞ L'objectif est de mettre en pratique cette fameuse idée d'holYstyle de vie, à savoir, une application perpétuelle, quotidienne, de la voie sacrée initiatique et mystique dans chaque chose de la vie : du plus simple et, à priori, superficiel au plus profond et métaphysique.

Etape V : Une synthèse utilisant les 20 clefs

Le sens de la vie semble résider dans l'expression de l'Amour inconditionnel amenant à la complétude, s'agissant par-là d'une quête d'Unité : individuelle et collective, dans la mesure où cette démarche est double et ayant un effet de résonance, une réflexion du microcosme sur le macrocosme. Aussi le but ultime serait d'exprimer le Vivant, mais avant cela, déjà de constater son existence. Cette reconnexion originelle survient par différentes voies, notamment la compréhension du fonctionnement de l'énergie et que tout est vibration. Découvrir la nature permet également de recouvrer notre véritable nature : s'émerveiller et, de là, progressivement développer cette proximité avec elle dont nous faisons partie.

Pour accéder à cette capacité de ressentir la magie de la résonance du Vivant, à travers les synchronicités, et ainsi sentir le monde vibrer en soi, cela passe par la compréhension existentielle du besoin de dualité. Sa perception holistique permet de fragmenter pour mieux recomposer. Ensuite, il est sage de tout remettre en question, tester la solidité de tous nos fondements : croyances, existences au niveau individuel et collectif, c'est de là que naît l'Apocalypse, la révélation. On constate alors l'illusion (Maya), de notre monde physique sur un plan économique-socio-culturo-environnemental et organisationnel mais aussi souvent, individuel, sans sens en cassant le pouvoir de l'ego, en comprenant les différents masques de la mascarade de nos multiples rôles dans cette gigantesque pièce de théâtre que l'on appelle la Vie. Fort de ce constat, on peut alors se libérer de l'ego en le remettant à sa place de serviteur et non plus de maître, puis en nettoyant tous nos traumatismes et autres schèmes de cette existence, ainsi que les affiliations transgénérationnelles ou karmiques que l'on porte.

Ce nettoyage et quête initiatique conduisent, dans notre voyage intérieur, vers un élargissement de notre sphère de conscience. Ainsi on apprécie différemment la vie en tant qu'organisme vivant, interdépendant et enchevêtré se répondant. On ressent la dimension métaphysique de l'espace-temps en tant que superposition énergétique dont notre conscience ne nous permet que de percevoir partiellement qu'un simple fragment en tant que filtre existentiel. Cela étant, appliquant au quotidien la pleine conscience, s'ancrant profondément dans le présent, on est d'autant plus réceptif et sensible à l'intensité du moment qui, quelque part, touche l'éternité. La vie devient alors magique, nous offrant tel un trésor en nous, en tout et par tout, en tant qu'expression, la Conscience qui insuffle un souffle de vie à tout. Ainsi, on s'amuse à alterner entre se laisser traverser par le Vivant et L'exprimer en tant que complémentarité, salut, paix, union sacrée retrouvée. Alors on comprend et respecte notre mission de vie, nos pleins potentiels, sans abus

car on s'emploie à respecter la sagesse de la Voie du Milieu : la tempérance, le bon équilibre harmonieux intégrant avec parcimonie toutes les couleurs de la palette de la vie autant matérielle que spirituelle. Dans notre voie sans fin vers l'Eveil, on réalise que tout est initiatique et ainsi le Vivant, la vie redevient naturellement magique sous forme d'Unité profonde et transcendante et(h)ernelle.

"Conclusion"

Après la cinquième étape, une conclusion est-elle encore nécessaire ? À vrai dire oui et non. Non, dans le sens où théoriquement cette synthèse fait effet de conclusion. Cela étant celle-ci peut être déclinée sous une forme ou une autre à l'infini. Par ailleurs comme on a tenté de l'expliquer simplement, cette quête étant éternelle, le champ étant sans limite, on peut tourner dans un sens comme dans un autre créant un cercle, une sphère, une autre enchevêtrée de manière infinie recréant la fameuse fleur de vie.

On pourrait rajouter peut-être un point, une sorte de conseil bienveillant à savoir que le véritable Eveil ne demeure pas dans l'accumulation de connaissances. En effet, il s'agit d'une activation de la conscience et du cœur qui traverse des étapes successives et ainsi élargit ses sphères et champs d'action. Il ne s'agit ni d'une médaille ni d'un diplôme figé dans le marbre mais une quête sans fin de et dans l'ét(H)ernel. Aussi au-delà du fait que ce soit, bien entendu, progressif également une quête sans fin, sans mise en pratique quotidienne tout ce savoir s'avèrerait vain.

Enfin nous aurions pu également pousser à l'extrême la notion de synthèse de l'Absolu, dans l'absolu, de la Vie, du Vivant, du sens de la vie, de notre existence etc à travers un simple mot. Et Dieu sait que c'est un exercice plus que complexe, j'ai passé peut-être une quarantaine d'années à tenter de le trouver. Aujourd'hui, m'a été révélé celui qui me semble le plus adéquat. Cela étant, je ne voudrais pas ici influencer qui que ce soit. J'invite ici subtilement à ce que chacun trouve le sien en soi tout comme ce manuel donne des outils, des clefs indiquant des voies, libre à chacun de trouver sa propre voie et d'ouvrir les portes qu'il souhaite car il incarne lui-même le passe-partout à sa propre existence.

Or il semble sage de garder toujours à l'esprit, que les clefs pour ouvrir les portes de la perception résident en chacun de nous dans la mesure où ces portails n'existent que parce que nous leur avons donnés une raison d'être, le Grand Tout incarnant à la foi(s) le serrurier et le passe-partout.

En vous souhaitant bon voyage ainsi que d'être heureux, ne perdant pas de vue que le bonheur survient sur la route pas uniquement à destination !

Du fond du cœur,

Aur&lien ~ AM