Le Livre
de la
CONSCIENCE

Et si le monde n'attendait que vous pour s'aimer ?

Jean-Christophe FRESEUILHE

Conscience arts

INTRODUCTION

Un livre où chaque lecteur deviendrait l'acteur conscient de sa lecture.

Un livre pour permettre de contacter la Présence au plus profond de Soi

Un livre qui ne te fera pas partir loin de l'instant, loin de la vie, loin de ce que tu es ici et maintenant...

Lorsque j'ai décidé d'écrire ce livre le projet me paraissait quelque peu vertigineux, toutefois, chaque inspiration créative me porte au-delà des mots vers un service beaucoup plus grand : Celui de la fraternité universelle, celui de l'éveil des consciences, celui de l'Amour.

J'ai consacré toute une partie de ma vie à des causes sociales, éducatives et humaines, avec ce constat que l'humain effrite son évolution, son équilibre, sa santé, en proie à des

tourments qui l'éloignent de sa nature la plus profonde. J'ai donc laissé l'inspiration me guider dans une intention fraternelle et bienveillante, au-delà de mes propres faiblesses et manquements vis-à-vis de la Vie. Cette inspiration est un lien avec des forces et des enseignements qui me dépassent de si loin, je leur rends grâce pour ce cadeau merveilleux. Tout en lisant, vous allez vous purifier, vous régénérer et cultiver la pure conscience. Votre santé s'en trouvera améliorée, votre mental va s'éclaircir, vos émotions entreront en contact avec des sentiments de compassion, de gratitude et d'amour. Chaque cellule de votre être et de votre corps va se nourrir d'un formidable cadeau que vous vous offrez. Ce livre représente une voie d'Éveil sans prétention, son auteur suit ce chemin tout comme chaque frère d'humanité épris de Vérité et il ne prétend aucunement être à la hauteur de ce

qui lui est confié ici-bas. Bien au contraire, c'est avec un sentiment fraternel et en conscience de tout ce qu'il lui reste à travailler que ce livre voit le jour. Ce livre s'adresse avant tout aux chercheurs de vérité, aux êtres qui souffrent et cherchent la lumière, aux êtres qui travaillent avec détermination et rigueur à se libérer du voile des illusions.

*Si le monde est dans l'urgence
n'oubliez jamais
que la Vie prend toujours soin de la Vie.*

Vous êtes maintenant l'acteur conscient de ce livre. Puissiez-vous être reliés aux grands maîtres de sagesse et des forces spirituelles qui oeuvrent dans l'Amour et la Joie au service de la conscience universelle.

Livre audio disponible gratuitement sur la chaîne youtube
ECOUTER POUR ÊTRE

CONSEILS IMPORTANTS :

Êtes-vous prêt pour le grand voyage de la Conscience ?. Si ce livre ne vous appelle pas, ne le lisez pas, mais offrez-le gracieusement dans la joie. Et s'il vous appelle, ne lisez pas à la hâte, prenez votre temps, à chaque interruption de lecture, prenez une grande respiration profonde et dites intérieurement :

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

Par la grâce de la Pure Conscience puisse le lecteur être maintenant relié aux grands esprits qui m'ont tant nourris de leur bonté et de leur amour : Selim Aïssel, Maître Omraam Aïvanhov, Taïsen Deshimaru, Thích Nhất Hạnh, Swami Ramdas, Mooji, Swami Sivananda, Swami Vishnu Devananda, Max Heindel, Abd-ru-shin. Puisse les grands esprits du Bouddha et du Christ nous accompagner sur le chemin de la Vérité.

CHAPITRE I

L'Ancrage Essentiel

À présent, mes yeux se posent sur ces lignes et j'en suis conscient. Je ressens ma main droite en contact avec la matière du livre que je tiens entre mes mains, un flux de sensations m'invite à la présence. Chaque doigt est une invitation à voyager à travers ce que je ressens. Mon mental lâche tout contrôle, il se dépose dans l'instant, j'accueille la sensation de ma main, rien n'est plus important que cet instant, en moi-même. Tout en lisant, je suis conscient de ma main droite. Je m'offre cette possibilité de rencontre intime avec mon corps que j'exclus tant de fois, dont je suis si peu conscient. Je m'offre ce moment de partage avec lui, ici et maintenant. Je déplace alors ma conscience dans ma main gauche et j'écoute les sensations qui se manifestent naturellement, dans le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire, la paume de ma main, le dessus de ma main. Ma main était éteinte, à présent elle s'illumine de la

lumière de la conscience. Je ressens ma main gauche, je prends le temps de ce partage, de cette communion avec elle : c'est un cadeau de la vie, tout mon corps est un cadeau de la vie. Je dis « Merci » à ma main, comme je dirai « Merci » à chaque partie de mon corps. Je m'ouvre à la gratitude d'avoir reçu ce cadeau merveilleux comme manifestation de la sagesse prodigieuse. Je suis là, ancré dans mon intention d'être dans l'instant. Tout en lisant ces lignes, mon attention se porte sur ma tête. Je détends les traits de mon visage, conscient que chaque tension consomme inutilement l'énergie qui m'est confiée. Je suis conscient de mon front, de mes yeux, d'abord l'œil droit, puis l'œil gauche, enfin les deux yeux ensemble, puis de mon nez et de chaque narine. Les sensations s'éveillent dans mes joues, sur mes lèvres. Un léger sourire naît de ma vie intérieure et se dessine à présent sur mon visage. Tout est serein en cet instant. Je

deviens conscient de mon menton, de mes oreilles, d'abord l'oreille gauche, puis l'oreille droite. Quel cadeau merveilleux : je peux voir, je peux sentir et respirer, je peux goûter, je peux entendre et écouter. Merci...

À présent, tout s'écoule dans l'instant de ma vie, je ne lutte pas contre les pensées, je ne m'engage pas avec mon mental, ma priorité est la conscience et la non-violence. Je suis en paix et serein avec tout ce qui se manifeste en moi. Je m'offre cet instant, je m'offre cette rencontre au plus profond de moi-même. J'ai conscience de mon cuir chevelu et toute ma tête éveille une sensation continue et fluide qui peut prendre la forme de légers picotements, de sensations de chaleur ou de fraîcheur.

Tout est bien ainsi, je ne cherche pas à ce que ces sensations soient nombreuses ou intenses par endroit. Je suis hors contrôle, dans un lâcher-prise et une clarté merveilleuse. Je me

dépose dans la conscience en toute humilité, j'accueille ce qu'elle m'offre avec gratitude. Alors je descends dans ma nuque et mon cou, j'écoute les sensations qui se manifestent tranquillement. Je n'oublie pas de dire «Merci» à chaque partie de mon corps : Merci.

Ma conscience s'écoule lentement dans l'épaule droite, comme un ruisseau clair et pur jusque dans le haut de mon bras droit, de l'avant-bras et de ma main droite. Je progresse toujours lentement, parfois très lentement, je suis celui qui donne le rythme, je suis celui qui donne la direction.

L'eau de la conscience s'est écoulée dans tout mon bras en cet instant et je ressens tout mon bras droit avec une intensité continue et sereine. Je ne contrôle aucune des sensations, j'écoute les sensations de mon bras comme j'écouterais mon meilleur ami. Chaque sensation est sa parole, chaque sensation est

sa voix, je ne lui coupe jamais la parole. La Conscience manifeste la douceur et l'amour à travers moi.

Puis, quand je l'aurai décidé, je continue mon voyage au niveau de l'épaule gauche. À nouveau, la conscience s'écoule dans toute mon épaule gauche qui se détend, se relâche tranquillement. La conscience se déplace alors avec douceur dans le haut du bras gauche, elle traverse le coude, l'avant-bras et la main. Je prends mon temps. Rien n'est pressé, ma vie vaut d'être vécue avec tendresse et patience. Je prends pleinement le temps d'être à l'écoute de mon bras. Par moments, je n'ai pas besoin de lire en continu, je peux marquer des pauses, des silences pour m'immerger pleinement en moi-même dans l'écoute des sensations. J'ai le temps, le temps est transcendé par la conscience. Le mental attend, la conscience n'attend rien. Le mental veut obtenir quelque chose, la conscience ne

cherche rien à obtenir. Le mental veut autre chose, la conscience est dans le contentement suprême. Je n'ai rien à obtenir, tout est là et se révèle dans la clarté infinie.

C'est alors que mon voyage m'amène à la conscience des sensations de ma poitrine, de toute ma cage thoracique. Quelle sagesse sublime s'offre à moi, j'en suis reconnaissant. Puis je redescends dans mon ventre. Chaque tension inutile se détend, se relâche, mon ventre me parle, je l'écoute dans la présence la plus pure, la plus disponible à entendre ses sensations, ses mémoires, sa vie intime.

Chaque cellule de mon corps s'éveille à l'attention qui lui est donnée et que la conscience manifeste, rien n'est exclu. Mon ventre est ressenti pleinement et se réjouit de mon écoute. Merci. Où suis-je en cet instant ? Rien n'est plus précieux que cet instant.

Et la conscience s'écoule alors dans tout mon bassin et mes hanches. Dans le silence, j'écoute les sensations qui me parviennent. D'instant en instant mes hanches et mon bassin s'éveillent à la pleine conscience. Je peux même fermer les yeux de temps à autre quand j'en éprouve le besoin. C'est moi et uniquement moi qui tiens maintenant le volant de ma vie. Si j'ai besoin de fermer les yeux pour mieux m'intérioriser et écouter par moments, je m'offre pleinement cette possibilité merveilleuse. Tranquillement, les sensations s'éveillent à présent dans ma cuisse droite, qui peut-être est en contact avec une chaise ou le sol. Je ressens ce contact et la sensation de la matière sur ma peau, j'accueille avec joie l'éveil de ma cuisse droite.

Puis je redescends dans mon genou droit, toute l'articulation prodigieuse de mon genou s'éveille à ma conscience, à ma bienveillance, jusqu'à redescendre dans mon mollet droit. Je

ne me hâte pas. Si j'observe des résistances, l'envie d'aller ailleurs, de faire autre chose, je leur dis : « Bienvenue ». Est-ce que je dois abandonner mon voyage ? Est-ce que je dois renoncer à ce moment ? Je ne me juge pas, je ne m'analyse pas, je décide avec indulgence et amour pour moi-même. Je pourrai reprendre quand ce sera le moment. Aucune pression, plus aucune pression intérieure. Dans la conscience de ma cheville et de mon pied droit, les sensations s'éveillent naturellement d'instant en instant. Je souris à mon pied droit, mon attention le rend vivant alors même que je l'avais abandonné tant de temps. Nous sommes réconciliés, ré-harmonisés et unifiés.

Quand c'est juste pour moi, je m'invite à ressentir ma cuisse gauche avec la même attention et l'envie d'écouter mon corps. J'écoute les sensations de ma cuisse gauche. Le mental se lasse, la conscience est

enthousiasme et amour éternels, tel un nourrisson émerveillé par tout ce que la vie lui offre, aucune lassitude. Conscience du genou gauche dans le flux de la vie, ici et maintenant. L'attention à mon genou est le moment le plus précieux de ma vie en cet instant. Je ferme les yeux si j'en ai besoin. Ma conscience s'écoule maintenant dans tout mon mollet gauche et l'emplit d'une grande joie de sensations retrouvées. Mais il se peut que mon cœur ne contacte pas la joie, je n'en fais pas une histoire, car bientôt le livre de la Conscience m'ouvrira à des possibilités infinies de réconciliation et d'amour envers moi-même, les autres et la vie. Puis, quel bonheur de contacter mon pied gauche et d'accueillir les sensations qu'il m'offre à ressentir. La sensation d'exister ici et maintenant n'est réelle que lorsque je suis ouvert à mes sens, au moins à l'un de mes sens. La conscience de mon pied gauche

m'invite parfois à ressentir des parties plus précises, la voûte plantaire, mes orteils, le dessus de mon pied, puis à revenir à une conscience plus large des sensations manifestées. Merci à toi, mon pied.

Je déplace mon attention sur tout mon dos, toute ma colonne vertébrale. Quel esprit merveilleux a-t-il pu concevoir ce corps extraordinaire ? Mon dos me permet la droiture, la verticalité, je parcours toute sa surface à l'écoute de toutes les sensations qui se manifestent naturellement. Je fais un avec mon dos, ma conscience embrasse totalement mon dos. La gratitude s'éveille avec douceur et clarté : Merci.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

À présent, ma conscience va s'élargir dans un champ plus vaste et plus large que mon mental ne peut saisir. Mon mental doit à nouveau diminuer pour que la conscience puisse croître. Il lui faudra peut-être du temps, je n'en fais pas une histoire, je renouvellerai tranquillement la lecture consciente pour observer avec émerveillement les fruits de ma pratique et du lâcher-prise. Je suis dans l'humilité, je n'exige pas le fruit qui

me sera donné en temps et en heure. La vie prend soin de la vie avec intelligence et clarté.

Je prends une grande respiration profonde, j'inspire et j'expire profondément. L'air qui s'écoule en moi me remplit de la grâce des grands esprits de lumière et m'accompagne sur mon chemin d'Éveil. Je ne suis pas seul. Si je me ressens seul, c'est que mon mental a fermé la porte des possibles. J'ai cette totale liberté d'ouvrir et de fermer la porte de ma conscience. Je sais que mon mental veut garder le contrôle de tout ; il a parfois perdu confiance à cause des épreuves de la vie. Je lui laisse le temps. Il ne peut résister à l'Amour, car le mental est une forme d'amour, un don de la Vie. L'Amour est la grandeur, et le mental est un enfant qui doit retrouver sa juste place. L'Amour, en cet instant, lui dit : « Relâche le contrôle, je suis là, je m'occupe de la situation, je suis celui qui t'enseigne la voie. » Maintenant, mon mental s'abandonne à la

conscience universelle et s'ouvre à des possibilités infinies de réconciliation et d'amour pur.

Le champ de ma conscience s'élargit, je n'oublie pas de fermer les yeux par moments pour profiter au mieux de cette contemplation intérieure. Je ressens à présent, avec une grande clarté, mes deux jambes ensemble. J'accueille les sensations de mes jambes et de mon bassin. Que celles-ci soient nombreuses ou peu nombreuses n'a pas d'importance. Que mon mental veuille encore contrôler la situation par moments, cela n'a pas d'importance. Je me dépose dans ce qui est ici et maintenant, j'abandonne toute lutte intérieure. J'écoute avec joie et gratitude les sensations de mes deux jambes, des orteils jusqu'au bassin. Puis, délicatement, la conscience s'écoule dans toutes les parties de mon corps : les bras, la poitrine, le ventre, le dos, la tête. Je ne me focalise sur rien, tout est

là et ma conscience est libre de danser dans chaque partie et chaque cellule du corps. Je lâche prise à toute volonté de résultats. J'écoute la conscience danser dans tout mon corps. Cet instant est merveilleux, je me ressens, je ressens briller mon corps, je le ressens s'éclairer de la lumière de la conscience par les sensations qu'il manifeste. Je ne suis pas ce corps, il est un cadeau de la vie. Je ne suis pas les sensations, elles sont un cadeau de la vie. Je suis dans l'humilité la plus douce, mon orgueil se dissout à présent dans la Pure Conscience. Je suis Cela. La Conscience ouvre la lumière des manifestations les plus lumineuses dans la matière en manifestant l'Amour infini de l'Éternité. Merci. Mes yeux se ferment, je suis dans cette reconnaissance de la Vie en moi qui danse dans tout mon être. Chaque sensation est une note de musique, une danse divine qui éclaire chaque cellule de mon

corps. La conscience a pénétré la matière. Le féminin et le masculin s'unissent dans l'Amour le plus Pur et la Vie naît en moi comme un miracle et des ressources insoupçonnées.

Conscience de ce que je ressens. Bientôt je quitterai ces pages, je quitterai ce livre, mais je poursuivrai cet engagement, ce processus intérieur d'éveil. Je continuerai avec douceur, sans jamais rien forcer, à être dans la conscience de mon corps, où que je sois et dans quelque situation que je sois. Ce sera un mariage continu, une alchimie progressive dans le secret de mon âme. Une union sacrée. Jamais je ne forcerai, jamais je ne m'imposerai la conscience. L'Amour triomphera toujours dans une intention claire et bienveillante. Je m'engage à pratiquer et répéter régulièrement afin qu'un jour je réalise que mes efforts à orienter les voiles intérieures de la Conscience donneront un fruit merveilleux : « le non-effort ». Je suis toujours conscient de

mon corps en lisant ces lignes. Le processus de conscience s'éveille en moi. Un jour prochain, je serai comme le pianiste qui a fait de nombreux efforts pour jouer une musique d'une beauté sublime. Au départ, ses doigts étaient hésitants, sa confiance et ses doutes le gagnaient, car le résultat n'arrivait pas malgré ses efforts répétés. Le mental ne pouvait pas toujours tout contrôler, il devait s'abandonner à une sagesse plus grande. Un jour, ce n'est plus lui qui jouait : la conscience et la musique jouaient à travers lui, et ses mains dansaient sur le clavier sans aucun effort.

La Pure Conscience ne nécessite en réalité aucun effort, c'est le dévoilement qui demande des efforts. Alors, un jour je suis là, je serai là, je lis ces lignes, je lirai ces lignes, et ma conscience poursuit, poursuivra sa danse dans les sensations de mon corps. Je ressens, je ressentirai tous mes membres avec une acuité qui devient, deviendra toujours de plus

en plus claire et inclusive. Je ressens, je ressentirai tout mon corps, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, avec une lucidité d'une clarté infinie. Je continue à élargir le champ des possibles de ma conscience. Tout en étant conscient de ce que je ressens dans mon corps, je m'ouvre à la conscience de ce que j'entends. Je peux quitter ces lignes quelques instants et simplement ressentir et écouter. J'écoute les sons les plus proches comme les plus lointains. Je m'ouvre à la conscience de ce que j'entends. Mon mental pose des mots, je le laisse faire, tout est bien ainsi. Parfois, je dois simplement écouter au-delà des mots, oublier tout ce que je sais pour me confier à l'essence même du son.

Un jour ce sera possible, je suis confiant. Conscience de ce que j'entends, je dépose mon attention dans l'écoute. J'offre mon écoute à l'instant présent, le présent est la

réalité, j'écoute. J'écoute et je ressens mon corps en même temps.

C'est la grande Écoute : tout est perçu avec humilité, je laisse la conscience me guider et m'offrir les perceptions qui se manifestent naturellement. Mon mental s'abandonne à la grande Écoute.

Silence. Je prends ce moment de silence en moi-même autant de temps que je le souhaite, c'est ma liberté essentielle. Je m'offre cet instant de plénitude et de communion.

Le champ de la conscience s'élargit encore davantage. Maintenant je vais écouter avec la vue, avec ce que je vois. Je vais quitter quelques instants ce livre et regarder autour de moi. Je peux bouger la tête et voir avec une vision large ou bien observer plus en détail. J'écoute ce que je vois, mon mental est en retrait, la conscience peut circuler naturellement. Si je vois une table, je vais aller

au-delà du concept « table », je me mets en disposition de découvrir la vie comme si c'était la première fois. Maintenant je quitte quelques instants ce livre en conscience et je vois...

Je suis revenu à la lecture consciente et attentive qui va m'inviter à renouveler la grande Écoute. Cette fois, je quitte ces lignes dans la conscience de ce que je ressens dans tout mon corps, dans la conscience de ce que j'entends et dans la conscience de ce que je vois. Je suis unifié à l'instant. Pendant un certain temps, ma conscience ne pourra totalement être perçue comme une unité entre les sensations, les sons et ce que je vois. Elle passera tantôt dans le corps, tantôt dans les sons, tantôt dans ce qui est vu. Je laisse faire, je ne cherche pas à contrôler. Un jour viendra où tout sera unifié. Je me laisse le temps. Un jour, dans l'instant, tout sera ressenti dans l'unité la plus pure. Mon corps,

ce que j'entends et ce que je vois ne feront plus qu'un. Je suis dans l'humilité et la patience. Maintenant je quitte ces lignes et je m'offre cet instant merveilleux de conscience. Je ressens, j'entends et je vois.

Je reviens en douceur à la lecture

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

J'ai décidé de poursuivre le Livre de la Conscience. Il me faut maintenant m'ouvrir au centre énergétique le plus profond de mon corps, le centre qui va me permettre un ancrage harmonieux et juste afin que mon corps s'enracine réellement dans la vie et que la conscience puisse parfaire la route qui mènera à l'Éveil. Ce centre se situe deux doigts sous le nombril. Il est appelé, dans certaines traditions, le Hara. La grande sagesse qui est dissimulée dans ce centre est d'une importance capitale. Sans son soutien et son aide, mon corps n'a pas de racines réelles. Tel un arbre dont les racines seraient insuffisantes et le tronc fragile, l'arbre se briserait au moindre coup de vent, à la moindre tempête. Si j'ai la chance d'avoir un corps avec l'élément « Terre » présent et en abondance, alors mes racines sont telles que je n'ai pas besoin de faire des efforts dans ce sens. Toutefois, le « Hara » est bien plus

qu'un centre d'ancrage : il est un centre de conscience fondamental pour rester lucide, clair et dans la maîtrise lors de situations et d'épreuves de la vie. À présent, je vais me déposer dans mon Hara. Ma respiration abdominale me permet d'entrer en contact naturellement, je suis naturellement les mouvements de va-et-vient de mon bas-ventre. Je me recentre à chaque instant dans l'écoute de cette partie de mon corps. Je ne cherche pas à obtenir quelque chose, je ne cherche pas à vouloir contrôler ma conscience ; j'écoute et je ressens les sensations de mon bas-ventre. Je vais quitter le livre un instant pour être au plus proche du Hara, maintenant, en prenant ce temps de rencontre et d'écoute autant de temps que je le souhaite.

Je ressens mon Hara. Je reviens à ces lignes, à ces mots, ma respiration est naturelle. Je poursuis mon voyage intérieur d'Écoute. Mon mental doit s'abandonner au Hara. Il

s'est longtemps pris pour le centre de gravité, pour le centre de tout. Maintenant, l'énergie mentale s'abandonne à la pesanteur, à la gravité terrestre, et se dépose dans le centre physique pour retrouver sa place et ne plus me perturber.

Je vais à nouveau relâcher la lecture du livre et positionner l'une de mes mains ou mes deux mains sur mon ventre. Je vais me redresser et ressentir mon bas-ventre sous la chaleur de mes mains apaisantes. Je me dépose dans mon Hara le temps qu'il m'est nécessaire. Je respire profondément et laisse ma respiration être naturelle. Je reviens à ces lignes, à ces mots. Dans la conscience de ma respiration et du Hara, au niveau du bas-ventre, ma conscience se dépose dans le Hara et fait un avec lui. Je suis reconnaissant à ce centre et implore ses bénédictions de régénération, d'ancrage, de force et d'apaisement qu'il peut me transmettre lorsque je lâche prise en lui.

J'écoute tout en lisant ces lignes, je ressens mon bas-ventre. Tout est serein, tout est clair, tout est dans la non-lutte : rien à faire, rien à désirer, rien à attendre. Ma conscience est déposée dans mon bas-ventre. Silence au cœur de l'instant. Je profite de cet instant merveilleux et clair. Laisse cela être maintenant, laisse cela parcourir ton corps et t'offrir spontanément la conscience d'exister.

Par moments, je peux ressentir la conscience de ce que je ressens dans l'une ou l'autre partie de mon corps, parfois dans tout mon corps. Puis la conscience des sons dans mes oreilles s'ouvre en douceur, d'autres fois la conscience pénètre mon regard et je suis pleinement attentif à ce que je vois devant moi et autour de moi. Je suis ancré. Tout en lisant ces lignes, je ne suis plus séparé de mon corps. J'existe alors réellement. Je suis unifié.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

Maintenant je contacte la conscience de ma respiration, je lis ces lignes tout en étant attentif au mouvement d'inspir et d'expir dans mon corps. La conscience s'écoule dans ma respiration dans un mouvement régulier et naturel, je ne force rien, je ne dirige rien. La vie se donne à la vie, la vie retourne à la vie. Rien n'est bloqué, l'air est ressenti dans son passage dans mes narines, je ne pense pas à ma respiration, je ressens la respiration, je

comprends la différence entre penser et ressentir. Penser à respirer est une illusion, ressentir la respiration est la réalité qui me confie au cœur de l'instant. Je suis un avec ma respiration, je suis avec l'élément le plus précieux en moi, la respiration me donne la vie, à travers la vie l'Amour circule en moi, je ne suis pas seul, la pure conscience est avec moi, la conscience universelle est avec moi, les grands esprits de la sagesse sont avec moi et m'offrent leurs bénédictions de régénération et d'éveil. Je suis toujours en contact avec ma respiration, sans effort. Aucun désir ne m'entraîne en dehors de cet instant merveilleux, aucune attente ne peut m'extraire de ma respiration, telle une barque déposée sur l'inspiration et l'expiration, une vague douce et lumineuse m'emporte à chaque mouvement, mon corps est pénétré par la houle d'une vague silencieuse et paisible. J'inspire, je suis conscient que j'inspire,

j'expire, je suis conscient que j'expire. Je suis au centre de l'Être en cet instant. Je peux fermer les yeux un instant, quitter la lecture de ce livre pour profiter de ce moment de communion en moi-même.

Lorsque je reviens à la lecture du Livre de la Conscience, je ne suis plus le même qu'il y a quelques instants, je ne suis plus le même car tout passe, et chaque instant baigne dans l'Océan pur de l'impermanence. Un Océan de clarté où le permanent et l'impermanent sont transcendés par le Grand Esprit de l'Univers. La respiration est là, je le sais, je la ressens, tout paraît si simple. Pourquoi mon mental complique-t-il tout ? Pourquoi m'entraîne-t-il sans cesse dans la vallée du doute et de la mort, là où la conscience ne s'éveille jamais ?

Mon mental, je te pardonne, tu n'y es pour rien, des forces veulent nous entraîner en dehors du sentier de l'Amour et de la Vérité, la nature de ces forces nous échappe. J'inspire

et j'expire naturellement. Maintenant je vais respirer plusieurs fois profondément, je vais m'offrir une boisson divine dans l'Océan de la béatitude. Cela peut paraître si loufoque, si évasif pour mon mental. Je le laisse à ses réflexions. Je respire profondément et en conscience, du bas-ventre jusqu'en haut de la poitrine, de grandes respirations complètes, lentement et profondément. Quelle boisson régénérante vais-je choisir dans cet Océan Divin ? Je vais choisir un cocktail de ma composition, ça me donne le sourire et tant mieux, l'humour est un remède de premier choix. Alors je vais décider de trois mots qui vont composer mon cocktail de jeunesse. Aujourd'hui je choisis : Sérénité, Amour, Guérison. Dans ces mots il y a un fluide extraordinaire que l'univers va m'offrir, chaque mot contient sa vibration, son intention, sa force, sa grâce, sa puissance salvatrice. Cela va être ma boisson en cet

instant. C'est la plus merveilleuse boisson que je ne me sois jamais offerte car elle n'existe qu'en cet instant. Alors je vais quitter bientôt la lecture de ce livre et je vais boire en conscience, à l'aide de ma respiration, ce breuvage divin en répétant intérieurement sur chaque respiration consciente :

— J'inspire, la sérénité, l'Amour et la guérison triomphent en moi. (imaginez, ressentez toutes ces vibrations merveilleuses s'écouler dans tout votre corps)

— J'expire, je me détends

Je pratique de trois à sept fois cette respiration de la conscience claire, bénie par la compassion universelle. Maintenant je quitte quelques instants la lecture pour pratiquer.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

CHAPITRE 2
L'Ouverture du Coeur

Mon cœur, le cœur de la Vie, je suis issu de l'Amour cosmique, c'est ma nature fondamentale. Cet Amour universel prend soin, n'abandonne pas, ne trahit pas, ne violente pas. Cet Amour est parfois enfoui sous les décombres des épreuves que j'ai traversées, des épreuves dans lesquelles je me suis tant de fois blessé, meurtri, parce que tous mes choix étaient inconscients. La conscience fait toujours le meilleur choix pour moi, je ne peux en vouloir à la Vie, je ne peux plus continuer à manifester ma colère envers elle en la rendant responsable de tout mon vécu. La Vie m'offre la liberté, et cette liberté passe par les épreuves afin que la conscience révèle le don de la Vie fait aux hommes. Je m'engage à retrouver le chemin de mon cœur. Si j'en suis loin, peu importe, je ferai tout ce qu'il est possible d'entreprendre dans la clarté pour que le fleuve de l'Amour jaillisse du fond de mon Âme. Si j'en suis près, par la grâce du

Grand Esprit Universel et du fruit de mes actions et de mes choix, je sais que cela me donne une responsabilité encore plus grande : veiller au bien de ceux qui sont loin de l'Amour, veiller à ceux qui souffrent, veiller à redonner cet Amour où que je sois et en toutes circonstances, cela sans jamais présumer de mes forces. Je ne peux aider que dans ma force ceux qui en ont besoin. Le cœur et le mental veillent sur moi par l'épée du discernement. Maintenant je vais lire ces lignes, et je vais imprégner ma conscience d'une intention merveilleuse, je vais me déposer dans mon cœur afin de contacter l'Amour. Mon mental ne peut rien, il est sans amour, il doit se déposer, accepter de se déposer dans une autre intelligence : l'Intelligence du Cœur.

Aimer

Aimer n'est pas rêver,

Aimer est agir et partager

Aimer n'est pas penser aimer,

Aimer est le fruit de la floraison d'actes

que je sème en moi même et autour de moi.

Pour commencer à éveiller mon cœur, je vais poser l'une de mes mains au centre de la poitrine, puis respirer une à deux fois profondément avant de reprendre le livre et d'essayer de continuer à rester en contact avec cet espace de chaleur et d'amour autour du cœur. Je vais penser un instant aux deux personnes les plus importantes de ma vie, celles qui m'ont donné la vie. Peut-être que ça veut fuir en moi et partir loin ; dans ce cas, je vais prendre du temps supplémentaire pour pratiquer « la méditation du souffle de la

gratitude » d'Idris Lahore, que je peux me procurer ailleurs. Si je peux rester en moi-même dans la sérénité, ou malgré les oppositions, je sais que je vais m'offrir un moment merveilleux de communion.

L'Amour de ma mère

Tout en étant conscient de cet espace de chaleur et d'amour (si je peux conserver une main sur cet espace c'est bien aussi), je visualise ma mère en fermant les yeux un instant et en respirant naturellement. J'inspire son image, je l'inspire comme si je pouvais la confier à mon coeur, la confier à l'Amour qui vit dans mon coeur.

Puis après avoir réouvert les yeux, je prends conscience des intentions suivantes que je vais répéter intérieurement. :

Mère (ou Maman)

Je te rends grâce pour la Vie
que tu m'as donné

Puissions nous être
dans la compassion l'un envers l'autre

Je te souhaite d'être libérée de toutes tes
souffrances afin que tu réalises ton bonheur.

À présent tout en étant conscient de l'espace
au niveau du centre de ma poitrine et de
l'Amour manifesté en moi je lui envoie tout
l'Amour que je ressens. Tout l'Amour née de
l'éveil du Coeur lui est redonné comme une
bénédiction pour tout son être.

Mon mental est en dehors de ce don, il ne peut pas contrôler ou interférer, je suis en cet instant en plénitude dans l'Océan de mon cœur et de l'Amour Universel.

Je prends tout le temps nécessaire pour vivre cet instant merveilleux.

L'Amour de mon père

Tout en étant conscient de cet espace de chaleur et d'amour (si je peux conserver une main sur cet espace c'est bien aussi), je visualise mon père en fermant les yeux un instant et en respirant naturellement. J'inspire son image, je l'inspire comme si je pouvais le confier à mon cœur, le confier à l'Amour qui vit dans mon cœur.

Puis après avoir réouvert les yeux je prends conscience des intentions suivantes que je vais répéter intérieurement. :

Père (ou Papa)

Je te rends grâce pour la Vie
que tu m'as donné

Puissions nous être
dans la compassion l'un envers l'autre

Je te souhaite d'être libéré de toutes tes souffrances afin que tu réalises ton bonheur.

À présent tout en étant conscient de l'espace au niveau du centre de ma poitrine et de l'Amour manifesté en moi je lui envoie tout

l'Amour que je ressens. Tout l'Amour née de l'éveil du Coeur lui est redonné comme une bénédiction pour tout son être.

Mon mental est en dehors de ce don, il ne peut pas contrôler ou interférer, je suis en cet instant en plénitude dans l'Océan de mon cœur et de l'Amour Universel.

Je prends tout le temps nécessaire pour vivre cet instant merveilleux.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

Maintenant que mon cœur est éveillé, libre et éclairé, je dois poursuivre le grand voyage fraternel de la Conscience et de l'Amour. Je dois être un porteur de lumière et d'Amour pour tous mes proches et ma famille. Mon voyage se poursuit dans la Vallée de l'Amour et je reprends le voyage en confiance. Je vais maintenant m'arrêter un instant et déposer tout mon être dans le Grand Esprit Universel qui protège ma famille. Il a besoin de moi pour transmettre la compassion ainsi que des forces d'harmonisation et d'Amour. Mon corps est là tout en lisant, je ne l'oublie pas, ma conscience retrouve le chemin des sensations quelques instants avant que ma pensée se dirige vers les familles de mes deux lignées. Je ressens à nouveau l'espace de l'intelligence du cœur au centre de ma poitrine, et je pense à mes enfants, si j'en ai.

Chacun est invité dans mon cœur. S'il y a eu des avortements, j'inclus ceux qui n'ont pas pu

s'incarner, je leur demande pardon. Puis je pense, dans un premier temps, à la lignée de ma mère.

Je laisse monter les images des personnes qui me viennent à l'esprit (si je ne les connais pas, j'en ai simplement conscience) : ma mère, ma grand-mère, mon grand-père, mes oncles, mes tantes, mes cousins, mes cousines. Je prends le temps d'inclure tous les êtres qui composent ma famille, et même mes arrière-grands-parents sont inclus. Quelles que soient les tensions, les conflits qui ont pu séparer certaines personnes, je ne m'en préoccupe pas : je porte l'Amour et la Paix pour ma famille avec l'espoir d'une résolution et d'une guérison dans lesquelles l'Amour circulera pleinement. Je ne me hâte pas, je prends tout mon temps, cela est de la plus haute importance.

Ici et maintenant, je prends connaissance des intentions qui vont suivre et que je vais répéter lentement tout en étant en contact avec l'espace de chaleur et d'Amour situé au centre de la poitrine.

Ma famille bien aimé

Je vous aime

Puisse l'Amour, la Joie

et la Guérison triompher en nous.

Puisse chacun d'entre nous être dans la
compassion l'un envers l'autre.

Puisse les forces Célestes d'Amour nous bénir
de leur sérénité et de l'harmonie

La Vie nous a confié l'un à l'autre

Vous êtes à jamais uni dans mon cœur.

Ici et Maintenant, j'envoie tout l'Amour né de mon cœur à l'ensemble de ma famille maternelle ainsi qu'à mes enfants.

J'inspire et j'expire profondément

À présent, je pense à la lignée de mon père. Je laisse monter les images des personnes qui me viennent à l'esprit (si je ne les connais pas, j'en ai simplement conscience) : mon père, ma grand-mère, mon grand-père, mes oncles, mes tantes, mes cousins, mes cousines. Je prends le temps d'inclure tous les êtres qui composent ma famille, et même mes arrière-grands-parents sont inclus.

Quelles que soient les tensions, les conflits qui ont pu séparer certaines personnes, je ne m'en préoccupe pas : je porte l'Amour et la Paix pour ma famille avec l'espoir d'une résolution et d'une guérison dans lesquelles l'Amour circulera pleinement. Je ne me hâte

pas, je prends tout mon temps, cela est de la plus haute importance.

Ici et maintenant, je prends connaissance des intentions qui vont suivre et que je vais répéter lentement tout en étant en contact avec l'espace de chaleur et d'Amour situé au centre de la poitrine.

Ma famille bien aimé

Je vous aime

Puisse l'Amour, la Joie

et la Guérison triompher en nous.

Puisse chacun d'entre nous être dans la compassion l'un envers l'autre.

Puisse les forces Célestes d'Amour nous bénir de leur sérénité et de l'harmonie

La Vie nous a confié l'un à l'autre

Vous êtes à jamais uni dans mon cœur.

Maintenant, j'envoie tout l'Amour né de mon cœur à l'ensemble de ma famille paternelle ainsi qu'à mes enfants.

J'inspire et j'expire profondément

Si vous avez des enfants, la partie qui va suivre sera une pratique essentielle pour leur transmettre Forces et Amour. Si vous n'en avez pas poursuivez la lecture.

Merci à la vie de m'avoir confié : (donner les prénoms de vos enfants ou de votre enfant)

Merci à vous, mon enfant, mes enfants de m'avoir choisi comme mère (ou père).

Je rends grâce au grand Esprit Universel de m'avoir honoré de cette responsabilité.

Je ressens cet espace d'Amour et de Compassion au centre de la poitrine, j'accueille un par un mes enfants en répétant intérieurement :

BIENVENUE

(nommer votre enfant)

Je te confie à cet espace d'Amour et de Compassion afin que toutes les forces dont tu as besoin pour ta vie te soient transmises.

La grande force des ancêtres circule de moi vers toi, tu bénéficies maintenant pleinement de cette force.

J'invoque les Grands Esprits de la Sagesse et de l'Harmonie des mondes afin qu'ils t'accompagnent dans ta vie.

À présent, je dois être dans la pleine sincérité avec moi-même. Il se peut que j'aie posé des actes qui n'aient pas contribué au bonheur, à l'épanouissement, à la sécurité, à la confiance de mon (mes) enfant(s) dans sa (leur) vie.

Ai-je pu prendre un temps avec mon enfant afin de lui témoigner que j'étais désolé, afin de lui demander pardon, afin qu'il sache que, malgré tout, je souhaite lui témoigner tout mon Amour ? Le courage est la vertu principale de l'Amour. Communiquer sans se culpabiliser, sans se juger, permet de faire circuler l'Amour en soi et autour de soi. Tout est passé, mon enfant a son propre destin, je ne suis pas responsable de tout ce qui lui arrive, je dois simplement mesurer ma part.

Je dois insuffler de la force à mes enfants. Les regrets, la culpabilité, la tristesse ne sont pas des forces d'Amour et de création. Je ne peux pas non plus compter uniquement sur moi-même, mais je dois invoquer les forces universelles bienveillantes qui réparent et guérissent les souffrances lorsque l'être humain est sincère et authentique.

À présent, je reprends un temps dans la conscience de mon cœur, dans la conscience

de mon (mes) enfant(s), et je vais répéter
intérieurement à chaque enfant :

Ma fille

Mon fils,

Je t'aime de tout mon être

et de tout mon cœur

Tu es le fils (ou la fille) de la Vie

Je suis désolé si par mes actes, mes pensées et
mes paroles je t'ai causé du tort.

Je te demande Pardon.

Puisse le Grand Esprit Universel t'envoyer
ses serviteurs afin que tu guérisses de tout ce
qui entrave l'Amour en toi.

Je t'aime

Maintenant je me détends, je laisse les émotions s'écouler en moi, je ne retiens rien, je ne contrôle rien, je laisse la vie s'écouler en moi naturellement.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

La Conscience poursuit le grand Voyage au-delà de toutes frontières, de toute séparation.

La Conscience est le ciel bleu qui unifie l'humanité. C'est pourquoi je reviens à cet espace de chaleur et d'Amour en moi-même.

Il me faut ouvrir la frontière, l'espace qui sépare ma famille, mes enfants, mes amis, de l'ensemble de l'humanité. J'écoute si je suis prêt, tout est inclus, je ne force rien.

Alors, si je suis prêt, je détends tout mon corps et tout mon être baignent dans une sérénité paisible. Je me laisse porter sur les eaux du ciel bleu afin que mon cœur s'ouvre à la dimension ultime de sa mission terrestre : la Fraternité Universelle.

Je pense maintenant à l'humanité dans son ensemble, à tous les êtres, qu'ils soient dignes ou non d'être aimés selon mon mental et mes pensées. Le Grand Cœur ne divise pas, ne rejette pas, n'exclut pas. Sa puissance peut faire vaciller la méchanceté d'un être dans la Compassion la plus pure en quelques instants. Je ressens cet espace d'Amour au centre de ma poitrine. Je pense à l'humanité, puis je la ressens au plus profond de mon cœur.

J'entends ses joies, ses peines, ses souffrances, ses espoirs, ses déviances, ses tentations, ses folies, ses grandeurs. Tout est là. Je suis une partie de cette humanité. Ce que je suis, ce que je pense, ce que je ressens, ce que je fais nourrit ma fraternité humaine. Je suis un porteur de Paix et d'Amour pour l'humanité.

Je vais maintenant prendre connaissance des intentions suivantes et les répéter intérieurement, tranquillement, deux à trois fois :

Mes frères et sœurs humains

Je vous aime

Nous sommes une grande famille

Puissions-nous, tous,

Être dans la Paix et l'Harmonie.

Puissions-nous, tous,
Être en bonne santé, en sécurité,
libérés de tout préjudice.

Puissions-nous, tous
Être libéré de nos souffrances et être dans la
compassion les uns envers les autres.

Je prends le temps nécessaires pour entrer
profondément dans cette conscience
fraternelle qui m'unie à tous les êtres.

Dorénavant, je m'engage à porter cette
fraternité universelle dans ma vie. Je me
propose, plusieurs fois par jour, lorsque je
rencontre quelqu'un, que je croise quelqu'un
— qu'il soit proche ou non, un ami, un
passant, peu importe, même, et au contraire,
si j'ai ressenti de l'animosité, de l'antipathie,
du rejet envers cette personne — de faire
vivre, dans l'instant de mon cœur, la Grande

Fraternité Universelle, en émettant le ou les souhaits intérieurs de la manière suivante :

Je te souhaite d'être en paix
et en harmonie et moi aussi.

Je te souhaite d'être en bonne santé, en
sécurité, libéré de tout préjudice et moi aussi.

Je souhaite que nous soyons dans la
compassion l'un envers l'autre pour l'Éternité.

Dès à présent après avoir posé ce livre
j'activerai ce processus d'éveil et de
bénédiction à la Fraternité Universelle.

À présent, je reste quelques instants en moi-
même avant de reprendre le cours de ma vie si
j'en éprouve le besoin.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

Je poursuis mon chemin dans la Vallée de l'Amour et de la transformation intérieure. Je ne suis plus le même qu'au commencement de ma lecture : des forces se sont éveillées en moi et me conduisent à présent à la Paix infinie de l'Esprit, qui repose en lui-même.

Au loin, le soleil illumine le monde de sa clarté et de sa chaleur. La Terre reçoit les forces du Soleil et les transforme en abondance. Le Soleil et la Terre dansent à

travers moi, je m'ouvre aux grands Esprits du Soleil pour recevoir leurs bénédictions. Je rends grâce à la Terre Mère pour son abondance.

Maintenant je suis proche de la Vallée de la Gratitude. Cette vallée est semée de fleurs et d'arbres en abondance, qui accordent au voyageur la bénédiction d'ouvrir son cœur à tout ce qu'il reçoit dans sa vie.

Le mental demande comment s'ouvrir à la gratitude. Il ne le peut pas, mais il sera bientôt nourri d'une force d'Amour qui le transcendera. Le mental et le cœur seront alors unis dans un mariage, dans des noces merveilleuses. Je dois patienter, je dois m'incliner devant le destin et la Vallée de la Gratitude.

Je me pose sur une herbe luxuriante en moi-même, dans la conscience de mon corps. La Gratitude m'appelle, me convie à son festin.

Elle prend la parole d'une voix douce et claire, comme l'eau d'un ruisseau translucide et abondant :

Maintenant, sois conscient de ce que tu portes comme vêtements

Sois conscient que de nombreux êtres ont contribué à leur fabrication, leur conception, leur acheminement.

Ton tee shirt, ton pull, ton pantalon...sont immergés dans l'Océan de Gratitude.

Et tout en étant conscient du Grand Coeur au centre de la poitrine dit :

Merci à tout ceux qui ont participé à ce...

Nomme les paisiblement afin que l'amour leur soit transmis de toi vers eux...

Tu pensais que la gratitude serait bien plus grande que cela, échappant aux détails de ta vie ? Mon ami, n'oublie pas que celui qui sait

voir les grandes œuvres dans les petites choses à la bénédiction des Dieux.

Maintenant, penses à la chaise, ou au sol qui te porte, à la table, à ton lit, etc, et remercie pour ceux qui les ont conçus.

Maintenant penses aux murs, aux sols de ta maison, de ton appartement, remercie ceux qui ont travaillé durement pour les construire.

Maintenant, pense à des choses autour de toi qui te viennent spontanément à l'esprit. Y a-t-il une chose qui ne mériterait pas ton Merci ?

Laisse la Gratitude envahir ton cœur comme une douce symphonie.

Pose-toi la question, car bientôt tu seras béni de l'eau bénite de la Gratitude, et cela s'écoulera dans ton cœur à chaque instant. Tu n'auras parfois plus besoin de dire « Merci », tu seras unifié à la Gratitude et à la reconnaissance du Tout.

Dans le moindre de tes actes : en ouvrant ton robinet, en accueillant le sourire ou la colère d'un autre être, en marchant dans la rue, en regardant un arbre, une fleur, un passant, en prenant conscience du corps que la Vie t'a donné, en prenant conscience que tout, absolument tout, baigne dans l'Océan de la Reconnaissance Universelle.

Même dans tes problèmes, tu verras qu'ils sont en réalité une épreuve qui t'indique le chemin vers l'Amour que tu as délaissé.

Alors la voix s'est tue pour murmurer au creux de mon oreille

Puisses-tu baigner à chaque instant

dans la Gratitude universelle.

Bien entendu, je sais que je devrai faire face à de multiples résistances, rien ne peut changer

en une heure ou un jour, mais aujourd'hui je m'engage à honorer la Gratitude en moi. Puisse les forces d'Amour me donner la force de ne jamais abandonner.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

Je poursuis mon chemin sur les hautes montagnes des terres pures. Je ne suis pas seul, même si j'ai le sentiment que mon voyage s'accomplit seul. Bientôt je réaliserai l'illusion d'un tel sentiment, d'une telle perception erronée.

Parcourant les forêts les plus sublimes de mon être, je suis ici et maintenant, dans ma respiration, dans les sensations de mon corps, dans ce que j'entends, dans ce que je vois.

J'arrive à l'endroit où un sage se tient près de moi, au-delà du temps et de l'espace. Il me transmet l'enseignement de la Parole, sans lequel tout effort pour éveiller le cœur est voué à une perpétuelle destruction. Je sème la Vie et l'Amour en même temps que je piétine et j'assèche les terres fertiles de mon Être. L'enseignement de la Parole Juste me convie à comprendre la parole comme une énergie qui détruit ou qui abreuve les terres à semer.

J'écoute maintenant l'enseignement du Grand Sage :

— Ne pense pas connaître ce qui va t'être énoncé. Même si tu l'as déjà entendu, tu ne l'as jamais entendu en réalité. Ne sois pas pétri d'orgueil, tel un paon qui glorifierait la

Voie alors même que son monde ne s'étend pas plus loin que ses plumes.

Si tu as fait face à ma fermeté bienveillante, tu es prêt à entendre : le monde autour de toi parle sans cesse des autres, tu parles sans cesse des autres, tu ouvres ton téléviseur et tu entends parler des autres, tu convies ta sœur ou ton frère et vous parlez sans cesse des autres. La règle est simple mais va te demander du courage, de la volonté, de la force et de l'Amour : cesse de parler des autres en mal, surtout en mal, car l'énergie qui t'habite ou qui habite ton frère — je veux parler de la médisance, des ragots, de la calomnie — est comme un poison qui s'immisce dans ton cœur et dans le cœur de ceux à qui elle est adressée.

Pense à quelqu'un que tu n'aimes pas, que tu critiques. Ressens l'énergie qui t'habite en pleine conscience. Mais ne te juge pas, ne t'apitoie pas. Bientôt tu seras libéré de toute

médiance et l'Amour s'écoulera à jamais en toi. Tu penses que cette règle est un détail ? En réalité, elle est le poids de la balance qui te fait séjourner sur une terre fertile et abondante ou dans un désert aride où tu finiras par te détruire.

Vois toujours le meilleur dans les hommes, ne t'attache pas à leurs défauts, ni aux tiens d'ailleurs, mais attache-toi aux possibles de leur évolution. Tu as critiqué, tu as jugé, tu as été mille fois dans la médiance. Ce juge a pris racine en toi, il s'autocritique maintenant en permanence. La flèche que tu as envoyée a semé les graines de la discorde dans ton cœur.

À partir d'aujourd'hui, es-tu prêt à commencer ce nouveau chemin ? Si tu parviens à te libérer de toute médiance, même de ceux qui médient... pendant au moins 21 jours, même si tu tombes ou chutes par moments, ce n'est pas grave. Alors tu

sentiras en toi fleurir la fleur de la Compassion Universelle, qui ne s'attache pas aux défauts ou aux manquements des autres mais qui les bénit de sa force et de sa volonté à construire le royaume de la douceur, de l'indulgence et de l'Amour.

Je reçois ces paroles avec un immense respect. J'écoute, je relis au besoin, comment ces paroles et cet enseignement résonnent en moi. Je dois les repenser par moi-même afin qu'elles prennent racine en moi-même et que je devienne un porteur de Paix et de Lumière où que je sois.

Si je suis prêt à m'engager à arrêter toute médisance, je formule cette intention :

Je m'engage à ne plus participer à des conversations qui parlent des autres, et surtout en mal. Je m'engage à prendre de la distance et à œuvrer pour l'harmonie entre les êtres et en moi-même. Pour cela, je peux

chercher les qualités de la personne dont on parle et les mettre en avant, ou bien je ne dis rien et ne prends pas part, ou bien j'émets un souhait de bénédiction intérieurement pour la personne dont les autres sont en train de parler.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

CHAPITRE 3
Le Temple
de l'Amour et de la Sagesse

Je suis maintenant ancré dans mon corps. Le cœur, régénéré des forces universelles, s'est ouvert à l'Amour inconditionnel. Autour de moi, j'entends les sons et la conscience du corps me revient dans une sensation de sérénité apaisante. Je suis présent en cet instant, présent à la vie qui s'écoule en moi et autour de moi. Je vais poursuivre le Grand Voyage de la conscience vers une dimension supérieure qui m'amènera à une compréhension et à un respect supérieurs. Dans le temple de mon corps, la Sagesse et l'Amour infini rayonnent à l'unisson du Grand Esprit Universel.

Je dois rentrer plus profondément en moi-même et aller à la rencontre de chaque organe qui compose mon corps. Chaque organe est un don de la vie, il contient sa propre vérité, sa propre sagesse, dont le Chef d'orchestre a insufflé une part de la Vérité. Chaque organe travaille en permanence pour maintenir la vie

et ma santé. Chaque organe est sensible à mes pensées, à mes humeurs, à mes émotions, aux aliments qui me nourrissent. Tout est en interrelation constante. En suis-je seulement conscient ? Est-ce que je vis uniquement pour des moments de plaisirs superficiels ou bien pour l'Amour et le respect de ce qui m'a été confié ?

Maintenant, je suis ouvert à pénétrer mon temple intérieur et à l'inonder de conscience réparatrice, de gratitude, de respect, de reconnaissance et d'Amour.

Je pose une de mes mains sur mon cœur, ou j'en suis simplement conscient en lisant ces lignes. Je m'intériorise pour mieux entrer en connexion avec mon cœur et les organes qui suivront. Puis, je répète dans le silence de mon être, en totale communion avec mon cœur : — Merci, je suis heureux que tu sois là. Merci aux grands esprits qui nous ont

façonnés. Puisse l'Amour, la joie et la guérison triompher en nous. Merci.

Je déplace tranquillement ma main sur ma poitrine en prenant conscience de mes poumons et je répète : — Merci, je suis heureux que vous soyez là. Merci aux grands esprits qui nous ont façonnés. Puisse l'Amour, la joie et la guérison triompher en nous. Merci.

Puis ma main et ma conscience poursuivent le voyage intérieur en se déplaçant sous les côtes, à gauche, dans la conscience de mon estomac : — Merci, je suis heureux que tu sois là. Merci aux grands esprits qui nous ont façonnés. Puisse l'Amour, la joie et la guérison triompher en nous. Merci.

Je continue en déplaçant ma conscience (et ma main si possible) du côté droit, sous les côtes, en prenant conscience de mon foie et de ma vésicule biliaire : — Merci, je suis

heureux que vous soyez là. Merci aux grands esprits qui nous ont façonnés. Puisse l'Amour, la joie et la guérison triompher en nous. Merci.

Je ne me hâte pas, je prends tout mon temps pour communier avec mes organes qui reçoivent mes intentions positives. Je poursuis mon chemin au niveau du ventre, en incluant l'intestin grêle et le gros intestin :

— Merci, je suis heureux que vous soyez là. Merci aux grands esprits qui nous ont façonnés. Puisse l'Amour, la joie et la guérison triompher en nous. Merci.

Puis je viens poser une main sur mon dos, au niveau des reins, et l'autre sur mon bas-ventre. Je prends conscience de tout le système urinaire : — Merci, je suis heureux que vous soyez là. Merci aux grands esprits qui nous ont façonnés. Puisse l'Amour, la joie et la guérison triompher en nous. Merci.

Maintenant, je ressens mes yeux, mes oreilles, ma bouche. Ces organes sont des plus précieux, ils me permettent la relation aux autres et à la vie terrestre : — Merci, je suis heureux que vous soyez là. Merci aux grands esprits qui nous ont façonnés. Puisse l'Amour, la joie et la guérison triompher en nous. Merci.

Maintenant, je lâche prise, je m'abandonne au miracle de cet instant : rien à atteindre, rien à désirer, vide. J'ai honoré la vie en moi afin que chaque cellule de mon corps reçoive ma bénédiction et mon Amour. Chaque cellule qui sommeillait s'est maintenant ouverte à la vie et à la reconnaissance. Chaque cellule rayonne d'une lumière douce et saine et fonctionne à présent en totale harmonie avec l'univers.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

Le voyage est si beau, si grandiose, je m'ouvre à tant de possibles qui étaient jusque là endormis. En vérité, je suis maintenant en résonance avec le cosmos tout entier. Plus rien ne peut me dévier. Il me faut poursuivre ma route vers le Temple de la Montagne sacré.

CHAPITRE 4

Le Temple de la Nature

Maintenant, le voyage va te conduire dans le temple de la Nature. Tu pourrais penser que ce monde n'est qu'imaginaire, mais il est bien plus grand et réel que tu ne le penses. Par cette lecture, tu vas entrer dans le champ de force des éléments naturels. Au-delà des formes qui s'offriront devant toi, il y a tout ce qui n'a pas de formes : la puissance des énergies du Grand Esprit Universel, qui manifeste la création par un rayonnement qu'il est impossible de définir.

Si tu lis ces lignes alors même que tu es dans un cadre naturel, regarde autour de toi, observe autour de toi, immerge-toi pleinement dans le temple de la Nature. Une fois que tu auras fait ce voyage intérieur, plus rien ne sera comme avant. À chaque fois que tu pénétreras dans une forêt ou que tu observeras une fleur, une prairie, un fruit, un légume, ta conscience s'éveillera à une dimension plus grande qui inclura un

sentiment profond de gratitude et de dévotion pour la Terre-Mère.

Je pénètre à présent dans le Temple de la Nature universelle. Je vais utiliser mes capacités intuitives d'imagination et de visualisation pour m'ouvrir au miracle de la Nature. Tout en lisant ces lignes, je pourrai fermer les yeux de temps à autre pour mieux me concentrer et éveiller en moi les éléments qui composent le temple de la Nature.

À présent, mes pas me conduisent sur un sentier qui s'ouvre sur une nature luxuriante. Toutes les espèces végétales s'y trouvent concentrées. J'ai une vision panoramique dans laquelle je m'attarde à considérer certains éléments indépendamment des autres : la couleur des arbres, leur tronc majestueux, les racines que je perçois enfoncées dans la Terre, accrochées puissamment pour stabiliser le chêne, le platane, le bouleau, l'olivier, le figuier, le prunier, le cerisier au

solstice de leur floraison. Toutes ces couleurs témoignent de l'œuvre d'un Grand Peintre de la Vie.

Le champ de fleurs qui caresse mes membres est une symphonie d'odeurs, de couleurs, d'Amour. Je me représente parfaitement la rose qui se découvre à l'un de mes pas. Je la vois, dans sa couleur pourpre. Ses effluves qui me parviennent apaisent mon âme et caressent mon cœur pour l'inonder d'Amour. Je l'observe dans le moindre détail : elle s'élève des entrailles de la Terre pour s'étirer vers le ciel, sa tige d'un vert émeraude m'insuffle une vitalité merveilleuse, ses épines préservent le secret de ce qu'elle ne peut révéler. Si j'écoute attentivement, un jour la rose me révélera son secret, son mystère, car au-delà des apparences, chaque élément de la Nature porte une profonde sagesse, un secret lumineux qui ne se révélera qu'à celui qui

saura s'incliner avec humilité devant la création.

Je continue mon voyage dans cette forêt vivante jusqu'au sentier qui mène à la montagne majestueuse. Je la vois stable, dans une assise indétrônable. Plus j'élève mon esprit vers son sommet, plus je comprends la nature de mon Être. Ainsi, en m'élevant, ma nature terrestre est consumée pour devenir un point qui culmine avec l'immensité, l'infini, l'éternité.

Je suis là, dans une vision contemplative. Des lumières douces se diffusent tout autour de moi. Je vois apparaître le règne animal dans sa splendeur. Je laisse venir à moi les animaux qui s'invitent à ma contemplation. Chaque animal éveille en mon Être un profond respect, un amour inconditionnel. Je prends le temps, je ne me hâte pas. Je témoigne de la gratitude pour chaque animal qui apparaît autour de moi ; leur présence est sereine,

curieuse et apaisante. Je comprends en cet instant le lien qui m'unit à eux. Je comprends que, tout comme moi, ils sont liés à la création du Grand Esprit de l'Univers. Je m'incline devant eux et, avec tout mon respect, je prononce ces mots :

— Merci, puissiez-vous être libérés de vos souffrances.

Je suis conscient, tout en fermant les yeux, de créer cet espace intérieur, en prenant le temps d'établir cette Rencontre au plus profond de moi. Quand je quitterai cet espace, je pourrai y revenir, mais une chose est certaine : je ne serai plus jamais le même. Mon âme, qui pouvait jusque-là être indifférente ou dans l'ignorance, s'éveillera au Grand Respect du monde animal. Tout mon Être, dans la vacuité, ouvrira son cœur aux animaux dans une compréhension indescriptible.

Ici et maintenant, je suis toujours au pied de la montagne. Je dois maintenant rejoindre le sommet... Cela devient une certitude : je dois me laisser consumer au fur et à mesure de mon évolution, de mon élévation. Il faut que je diminue pour qu'Il puisse croître. Suis-je prêt ? Je ne dois pas présumer de ma volonté, de mes capacités. Ainsi, il me faudra peut-être refaire le chemin parcouru à travers la lecture du Livre avant de poursuivre le Grand Voyage de la Conscience.

À présent, je peux m'arrêter ici
et reprendre plus tard

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

ou bien je décide de poursuivre
le grand voyage de la Conscience
dans la clarté et l'amour infini.

CHAPITRE 5

ÊTRE

Je regarde autour de moi. Chaque instant est ma montagne, la montagne sacrée, la montagne céleste. Il n'y a rien à gravir, rien à redescendre. J'ai cru longtemps que l'effort serait la certitude, le moyen, la vérité pour parvenir au sommet. Je me suis trompé. En cet instant, la Vie m'offre la compréhension de sa grandeur et de mon ego indéboulonnable. L'ego veut atteindre, la Vie est. L'ego veut obtenir, la Vie se suffit à elle-même. L'ego veut voir, la Vie est la vision elle-même.

Pourquoi le doute s'empare-t-il de moi ? La résignation parfois, la colère, la tristesse, la peur ? Suis-je abandonné de la Vie ?

Je le sais, je suis maintenant à cette frontière que peu franchissent : celle du renoncement et de l'abandon à la Vie. Me suis-je déjà absenté de la Présence ? Où suis-je dans mon corps ?

La conscience reprend vie, les sensations reprennent vie, la respiration m'invite à me déposer en elle, en arrêtant d'errer, de chercher ici ou là en vain. Oui, ce sera toujours en vain, car la Vie n'est pas la pensée. Ma pensée est un instrument souvent mal accordé à la symphonie de la Vie. Si je peux me déposer paisiblement, la Vie prendra soin de ma pensée, elle l'élèvera dans la clarté de l'Être.

Tout cela n'est pas un rêve, c'est le chemin du dévoilement. Voyons si je peux maintenant être au service de l'Être plutôt que de vouloir ÊTRE...

Je vais unifier ma pensée à chaque instant. Je le ferai pour me déposer sans effort dans l'Océan de la Vie.

La Voix de l'Être guide mes pas :

— Ne te laisse pas emporter par les eaux de ton mental, qui croupissent dans un étang

d'illusions. Et si enfin tu rompais le barrage qui mène à l'instant, si enfin tu donnais à tes pensées une direction par laquelle tu retrouveras l'équilibre et l'harmonie. Je vais t'indiquer l'outil le plus puissant que tu nourriras de gratitude afin que le Grand Esprit Universel t'inonde de sa grâce.

— Ainsi, quand tu retourneras à ta vie après avoir déposé le Livre de la Conscience, exerce-toi à unifier ta pensée à l'instant. Fais-le sans contrainte, quand la Vie te rappellera à la Vie.

— Ainsi, quand tu te lèveras, tu pourras penser : « Je me lève en étant conscient de mes jambes. »

— Ainsi, quand tes yeux se porteront vers un quelconque objet ou personne, tu pourras penser : « Je vois ce vase et ses formes, je vois derrière ce vase le mur blanc, je ressens ma

main que je détends, j'entends les sons autour de moi... »

— Ainsi, quand tu ouvriras une porte, tu pourras dire : « Je ressens ma main se poser sur la poignée, je vois la poignée s'abaisser, je ressens mes pieds sur le sol... »

— Ta pensée ne devra pas être sur le devant de la scène. Elle devra se tenir en retrait, à sa juste place, et simplement, accompagner l'instant. Tu ne le feras pas tout le temps, mais simplement à certains moments pour commencer à purifier et harmoniser le mouvement et la circulation de tes pensées.

— N'en fais pas un dogme. C'est pourquoi la gratitude t'accompagnera : «Merci, bienvenue à ce vase. Merci à l'eau qui s'écoule et que je ressens sur tout mon corps quand je prends ma douche. »

— Au départ, cela pourra te perturber. Ton mental est parfois tel un animal fougueux et

rebelle, mais bientôt il se soumettra au vouloir de la Vie, car il aura trouvé sa juste place. Et ce qui retrouve sa juste place n'est jamais perturbé.

— Ceci est l'indication suprême pour la Vie actuelle. Rien d'autre ne saurait être plus puissant.

— Dès le matin, ne te hâte pas de quitter ton lit avant d'avoir éveillé la conscience de la Vie qui se manifeste, soit par les sensations de ton corps, soit par tout ce que tu perçois autour de toi.

— La Vie va te devenir une méditation active, et la méditation assise, qui parfois t'était tant pénible — surtout pour ton mental — t'appellera sans effort.

Je dois maintenant comprendre que le Grand Voyage de la Conscience passe par la conscience unifiée à la Vie.

Mes pensées s'apaisent. Je suis assis, je suis debout ou je suis allongé en conscience.

Le cœur s'ouvre à la Vie, à la fraternité. Je suis l'Amour inconditionnel qui embrasse toute la création.

Le corps est rempli de la lumière de ma bienveillance. Je veille sur lui, j'en prends soin, je le chéris comme l'enfant de la Vie qui m'a été confié pour mon chemin.

En cet instant, je suis l'acteur de ma vie. Je suis un avec la fraternité humaine.

Maintenant, tout est vide. La conscience s'ouvre sans effort. Tout est là sans que je ne fasse aucun effort. Vide, tout est détendu, relâché et déposé dans l'immensité et l'infini. Je lis ces lignes dans le calme, dans la lenteur. Tout apparaît, tout disparaît.

La mort n'est plus cet ennemi qui me terrifiait. Chaque instant qui passe se meurt à l'instant qui vient. Rien ne s'attache, tout

s'écoule dans le flux de la Vie. Je suis celui qui s'écoule dans le flux de la Vie. Vide.

Je ne m'engage pas avec mes pensées, je ne les rejette pas, je ne les accueille pas. Elles s'écoulent dans le flux de la Vie.

Je ne m'attache pas aux sensations de mon corps. Chaque sensation s'écoule dans le flux de la Vie.

Puis-je me libérer de l'attachement aux êtres qui me sont chers, alors même qu'ils n'ont jamais cessé d'être reliés à moi par la Grande Unité qui relie tous les Êtres ? La libération est l'essence même de la Vie qui m'est offerte dans l'Éternité.

Tout est là. Suis-je ces sensations ? Suis-je ce que j'observe ? Suis-je la personnalité qui s'accroche au ciment de sa prison ?

Maintenant, je me dépose dans l'Être. La force de l'Origine s'écoule en moi. Je laisse le

mouvement de la Vie circuler à travers moi, sans contrainte, sans exigence, sans attente.

Je ferme les yeux pour goûter à cette plénitude infinie et à la grâce du Grand Esprit Universel. Cela n'est pas une ambiance émotionnelle à laquelle je m'accroche. Cela n'est pas une pensée à laquelle je m'accroche. Cela n'est pas un objectif à atteindre, ni à devenir. Je laisse Cela se révéler quand le moment sera le meilleur pour en faire la pleine expérience. Bientôt ce livre se refermera et le Livre de la Vie poursuivra son chemin. Je dois maintenant élever mon cœur à l'Essence même de la Vie. Pour cela, je dois donner une partie de ce qui m'a été donné sans mesure : l'Amour.

En fermant les yeux et en ouvrant mon cœur à chaque intention, je peux poser une main au centre de la poitrine et répéter intérieurement ces souhaits merveilleux, en visualisant les

espaces et les êtres qui sont conviés, et en leur envoyant l'Amour qui vit en moi :

— Puisse tout ce qui m'est proche, mon lieu d'habitation (je visualise les pièces), ceux qui vivent avec moi, ma famille au loin (visualiser les personnes qui viennent à l'esprit), être bénis par l'Amour infini.

— Puisse la rue dans laquelle je vis, mes voisins, les animaux, les plantes alentours, être bénie par l'Amour infini.

— Puisse la ville dans laquelle je vis (visualiser les rues, etc., le maire, la population) être bénie par l'Amour infini.

— Puisse la région dans laquelle je vis être bénie par l'Amour infini.

— Puisse la nation dans laquelle je vis être bénie par l'Amour infini.

— Puisse les pays autour de mon pays être bénis par l'Amour infini, et que chaque pays

soit dans la compassion les uns envers les autres.

— Puisse la planète sur laquelle je vis être bénie par l'Amour infini et que tous les êtres la respectent et en prennent soin afin d'honorer son invitation. Les hommes sont des invités et non les hôtes de ses fruits.

— Puisse le cosmos, l'univers, les étoiles être bénis par l'Amour infini.

— Puisse l'Amour infini me révéler à ma propre Nature afin que s'accomplisse, dans la joie et la sérénité absolue, ce que je suis réellement.

À présent, je reviens à ma respiration, aux sensations de mon corps, à ce que je vois, ce que j'entends, ce que je touche. le Livre de la Conscience va poursuivre son chemin dans ma vie. Je sais que je pourrai relire encore et encore ces mots, ces lignes, afin qu'elles révèlent la Vie en moi.

*Maintenant, je ne suis plus le même, et je sais
que la Vie prend toujours soin de la Vie.*

Je rends Grâce à la Pure Conscience.

Je rends grâce au Grand Esprit Universel

Livres de l'auteur :

- *Le Jour où tu seras Lumière* (autobiographie)
- *Votre Programme 100 % GAGNANT*
- *Les 9 Mondes*
- *Le Souffle d'Oya*
- *Manuel d'Éducation Créative-Ed° Ecce*
- *Le Monde d'un nouveau jour*
- *L'Écoute d'un Figuier en fleurs-Ed °Ecce*
- *Le Tao de Sakura*
- *Poèmes Mystiques (du Romantisme à L'Absolu)*
- *Mémoriser un jeu de cartes en s'amusant*
(développer ses facultés de visualisation)

Chaîne youtube : **ECOUTER POUR ÊTRE**