

*Joyeux confinement, joyeuse*

# MÉTAMORPHOSE



UN REGARD  
HOLISTIQUE  
SUR LA CRISE  
DU COVID-19

*un essai de*

**DANIEL KIEFFER**

*Joyeux confinement ...*

## **Joyeuse métamorphose !**

Par Daniel Kieffer / printemps 2020

Impossible de ne pas partager mes réflexions et le fruit de mes méditations en cette période incontestablement exceptionnelle. Naturopathie holistique oblige, ce n'est pas cette fois sur le plan de la santé du corps que je dois m'exprimer aujourd'hui, mais sur celui de nos autres composantes : émotionnelle, mentale, socioculturelle, environnementale et spirituelle.

Plutôt que de vous proposer un long texte alambiqué, j'ai fait le choix d'ouvrir des têtes de petits chapitres quasi indépendants.

Je fais le vœu que mes mots puissent éclairer un peu les cogitations du plus grand nombre en ces temps *extra-ordinaires* pour notre planète et pour notre humanité, ces temps de *métamorphose* junguienne où il n'est plus temps de faire l'autruche ou de vivre tiède.

Écrire pour parler vrai, pour parler simple et parler juste, c'est parler utile à chacun comme au Plan...

Puisse ma glose, par grâce, être porteuse des énergies de la résilience, et de la conviction enthousiaste que cette crise planétaire porte les meilleures graines d'un avenir nouveau, fertile en Esprit, donc plus proche de notre but spirituel commun !

Si certaines ou certains s'étonneront de la teneur philosophique et très engagée de ce message, je précise qu'il n'engage que moi, et donc ni le collège CENATHO, sa direction et ses formateurs, ni l'association Objectif Notre Santé, ni La Féna, ni l'OMNES, ni aucun des groupes où je suis actif, pas plus que mes éditeurs ou mon épouse Irène... J'en assume seul et humblement la responsabilité.

*« Entrez-en vous-même, cherchez le besoin qui vous fait écrire :*

*Examinez s'il pousse ses racines au plus profond de votre cœur.*

*Confessez-vous à vous-même : mourriez-vous s'il vous était défendu d'écrire ?*

*Ceci surtout : demandez-vous à l'heure la plus silencieuse de votre nuit : « Suis-je vraiment contraint d'écrire ? »*

*Creusez, en vous-même, vers la plus profonde réponse.*

*Si cette réponse est affirmative, si vous pouvez faire front à une aussi grave question par un fort et simple : « Je dois »,*

*alors construisez votre vie selon cette nécessité. »*

Rainer-Maria Rilke, Lettres à un jeune poète

Pour autant, et si l'ardeur du devoir écrire s'avère bien réelle, ce texte ne se veut pas **donner de leçon** à ses lectrice set lecteurs. Vous n'y trouverez pas non plus cet esprit fermement *complotiste* et bien systématiquement contestataire qu'attendent (hélas) pas mal de mes correspondants, mais qui n'est pas mien. Il est effet souvent de bon ton de cracher sur la médecine, les médecins et les Lois dans bien des coulisses des médecines dites naturelles ! A fortiori, une locomotive de la naturopathie comme D.K. ne peut sûrement pas se plier aux consignes de sécurité sanitaire édictées par l'Etat français... Le naturopathe doit sûrement nous dévoiler une alternative aux traitements du Covid-19 et se moquer des mesures d'évitement et de confinement, du lavage des mains et du port des masques... *puisque le microbe n'est rien et que le terrain est tout !*

Et bien non. Microbe, virus et terrain sont à considérer avec discernement, pondération et respect.

## Des chiffres

Les plus dépendants aux informations télévisées ne quittent pas leur écran et, même si les communiqués de presse tournent littéralement en boucle, ils **se complaisent dans l'ambiance du drame ou de sa menace**. Sans jeter la pierre à qui que ce soit, ce comportement semble particulièrement dangereux et source de déséquilibre psychologique, surtout dans l'isolement social généré par le confinement (qui touche à l'heure où j'écris plus de la moitié de la planète). Il est porteur de troubles psychosomatiques et affecte notamment le sommeil. L'angoisse consécutive à **ce bain d'informations négatives** ne peut que perturber la digestion, mais aussi les réponses immunitaires si précieuses actuellement. En parallèle, ces mêmes personnes fragiles sont les premières à stocker de la farine, de l'huile ou des pâtes, à remplir le congélateur comme en temps de guerre. On a beau annoncer régulièrement qu'aucune pénurie alimentaire n'est à envisager, l'anxiété fait écho aux temps noirs du passé, qu'ils aient été connus de facto ou simplement inscrits dans la mémoire familiale, transgénérationnelle, ou collective...

Quant aux chiffres, certaines chaînes et bien des réseaux en assènent plus que de raison à qui veut les entendre : quotidiennement et même plusieurs fois par jour, on décline les nombres de morts par régions, villes ou nations, celui des contaminations, celui des respirateurs qui manquent aux hôpitaux, le compte des masques qu'il « faudrait » pour faire face à la pandémie... et bien moins celui des personnes en bonne santé et celles qui ont spontanément guéri de l'infection. C'est un peu comme les pages nécrologiques du journal qui égrènent les mauvaises nouvelles sur la fréquence délétère de la **peur, de la sensiblerie, de la menace** imminente pour tous.

**Mais quid des chiffres pourtant habituels, chaque année, de la grippe saisonnière ?** Est-on certain de ne pas les amalgamer dans les statistiques infectieuses ? Il semble qu'étonnamment, elle ait été courte et peu méchante cette année. L'histoire garde le souvenir de sinistres gripes ayant décimé des millions de personnes. Mais ne plaisantons pas, le Covid-19 n'est pas une *influenza*, pas une simple méchante grippe comme on aurait pu le croire, mais une pneumonie

sévère qui décime bien des personnes âgées et fragiles. Les plus éminents scientifiques apprennent chaque jour comment se développe la maladie !

Certes, tout processus global génère ses propres exceptions, et on a pu constater quelques décès chez des adultes sains a priori, et même chez quelques enfants. Ne nourrissons pas pour autant une logique d'angoisse :

**Le bon sens** propose de prendre le temps de bien étudier les chiffres, qui ne sont pas toujours ceux communiqués par les grandes chaînes nationales mais plutôt les stations étrangères. Une fois informé en clair (et effectuer cette démarche deux fois par semaine est bien suffisant !) tâchons de tirer leçon des pays les moins ébranlés par les décès et n'hésitons pas à en imiter les stratégies sanitaires. Mais en l'occurrence, **l'orgueil national de nos décideurs** hésite à se rendre à l'évidence. On tergiverse. On se perd en conjectures. On se contredit. On tarde à prendre de bonnes décisions... Oui, notre coq a pris du plomb dans l'aile depuis quelques mois !

Une anagramme (phonétique) de **COVID** est **VIDOCQ**

... de quoi se lancer dans l'enquête

Mais n'oublions pas de traverser le miroir : inverser **19** donne **91**

Et cela nous renvoie au Psaume éponyme,

assurément le plus adapté aux grands besoins de protection divine :

*Celui qui demeure sous l'abri du Très Haut Repose à l'ombre du Tout Puissant.*

<sup>2</sup> *Je dis de l'Éternel : Mon refuge et ma forteresse, Mon Dieu en qui je me confie !*

<sup>3</sup> *Car c'est lui qui te délivre du filet de l'oiseleur, De la peste et de ses ravages.*

<sup>4</sup> *Il te couvrira de ses plumes, Et tu trouveras un refuge sous ses ailes ;*

*Sa fidélité est un bouclier et une cuirasse.*

<sup>5</sup> *Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit, Ni la flèche qui vole de jour,*

<sup>6</sup> *Ni la peste qui marche dans les ténèbres, Ni la contagion qui frappe en plein midi.*

<sup>7</sup> *Que mille tombent à ton côté, Et dix mille à ta droite, Tu ne seras pas atteint ;*

*<sup>8</sup> De tes yeux seulement tu regarderas, Et tu verras la rétribution des méchants.*

*<sup>9</sup> Car tu es mon refuge, ô Éternel ! Tu fais du Très Haut ta retraite.*

*<sup>10</sup> Aucun malheur ne t'arrivera, Aucun fléau n'approchera de ta tente.*

*<sup>11</sup> Car il ordonnera à ses anges De te garder dans toutes tes voies ;*

*<sup>12</sup> Ils te porteront sur les mains, De peur que ton pied ne heurte contre une pierre.*

*<sup>13</sup> Tu marcheras sur le lion et sur l'aspic, Tu fouleras le lionceau et le dragon.*

*<sup>14</sup> Puisqu'il m'aime, je le délivrerai ; Je le protégerai, puisqu'il connaît mon nom.*

*<sup>15</sup> Il m'invoquera, et je lui répondrai ; Je serai avec lui dans la détresse,*

*Je le délivrerai et je le glorifierai.*

*<sup>16</sup> Je le rassasierai de longs jours, Et je lui ferai voir mon salut. Des opportunistes*

Toute situation de grand bouleversement social ouvre la porte à d'adroits manipulateurs de tous poils, suffisamment malins pour profiter des plus déstabilisés, des plus perméables. Ainsi les victimes des processus sectaires sont légions et leur nombre va croissant à chaque période de trouble menaçant la vie, l'emploi, la famille ou la sécurité... Pour tristes exemples liés à l'épidémie : les vendeurs de **remèdes-miracles** prétendus antiviraux, les distributeurs de **masques fabriqués à la va-vite et hors-normes**, tout autant que de **gels désinfectants improvisés**, associant des alcools frelatés, de la Javel (du Daquin) ou des huiles essentielles douteuses... Dans la même veine, d'aucuns pourront être tentés par l'achat massif de **monnaie virtuelle** ou d'autres habiles placements, puisque bien entendu, le grand effondrement financier international est pour le mois prochain... Nous n'évoquerons ici que quelques manipulations à l'échelle de l'individu, en suggérant aussi que les opportunistes les plus dangereux peuvent très habilement œuvrer dans les coulisses, à une échelle politique ou industrielle internationale. Mais n'ajoutons pas de peur à la peur, elle se suffit bien à elle-même !

## De la peur

Lors d'une fameuse épidémie de peste, une légende orientale raconte que la Mort confia à un voyageur qu'à cette occasion, elle prendrait son tribut de 1.000 âmes. Mais une fois la peste passée, et ayant compté plus de 10.000 morts, le voyageur réprimanda la Mort mais celle-ci répondit : « *je ne t'ai pas menti, voyageur, j'ai effectivement pris 1.000 âme, mais c'est **ma sœur la Peur qui a pris toutes les autres...** ».*

A n'en pas douter, le venin de la peur s'est instillé dans les tripes des humains depuis le début de l'aventure Covid19. Fait-il écho aux sombres jours d'hécatombes connues jadis lors des épidémies les plus mémorables ? Dans les drames liés aux grandes guerres dont nos cultures conservent les cicatrices ? Gageons que ce venin puise en des racines bien plus lointaines encore, là où l'existence-même, l'individu né à la terre, ne peut accepter de périr. Cette peur, présente aussi chez nos petits frères animaux, côtoie la puissance de **l'instinct de conservation**, c'est dire si elle est profondément inscrite en nos gènes comme en nos mémoires les plus ancestrales. Attachée au réflexe de survie, elle assure une large part de nos comportements archaïques et, comme telle, se range du côté de nos partenaires. Mais au-delà de sa dimension positive, la peur appartient probablement aux **cancers de l'âme les plus délétères**, tout comme son partenaire le **doute**. A eux deux, ils réalisent un duo capable de déstabiliser le plus adulte des humains, le plus riche, le plus puissant ou le plus honoré de gloire... !

Un peu de notre fragilité existentielle réside en la peur chaque fois que le **risque du changement** s'impose. Or, changer est au cœur du processus générique du stress. Changer c'est déstabiliser une habitude, une croyance, un programme, un confort, une tradition. Et comme rien ne dure vraiment en ce monde... **la peur du changement sera proportionnelle à l'attachement**, à la fixité, à l'immobilisme chéri, et finalement, elle générera l'inéluctable souffrance.

Si donc la sagesse enseigne de vivre libre de tout attachement, ce que traverse l'humanité est une épreuve de taille ! Dans le collimateur, rien de moins que l'attachement à ses proches, à sa santé, et à sa vie. En prime, l'attachement à son travail, à sa liberté de mouvement, à ses revenus... Whaoo ! Il y avait bien longtemps que de telles peurs n'avaient été partagées par un aussi grand nombre

d'humains. Un challenge qui se fait proprement l'écho de la dernière grande guerre mondiale. Alors oui, Monsieur le Président, *nous sommes bien en guerre*. Mais ne nous trompons pas d'ennemi : il n'est pas plus un méchant virus qu'un hypothétique savant fou créateur dudit virus ; **l'ennemi numéro Un est la peur**. C'est elle qui paralyse le comportement. C'est elle qui infantilise des milliards de personnes. C'est elle qui pousse aux plus déraisonnables des comportements... Quant à l'ennemi N°2, c'est clairement l'état lamentable de la médecine publique.

**Mais les décideurs le savent parfaitement : c'est la peur aussi qui anesthésie le discernement et ouvre la porte à toutes les manipulations et désinformations.**

Sur un plan plus occulte, **la peur abaisse considérablement la vibration de la personne**, et plus on la partage, plus l'on participe à l'effondrement fréquentiel de l'humanité toute entière. Entre nous, cette dernière n'a pas vraiment besoin de ça et gardons-nous bien d'être partenaires (consciemment ou non) de la fragilisation énergétique de l'espèce humaine !

### **Mais quid du remède à la peur ?**

Probablement pas le recours au simple **courage**, car a priori, cette vertu n'est pas porteuse de discernement éclairé pour autant. Au mieux le courage porte-t-il à l'action héroïque, à la témérité irréfléchie, **mais il ne devient juste que s'il a pour père la Raison pure, libérée des passions, et pour mère l'Amour pur...** ce que nous confirment à leur façon Platon, Pythagore, Gandhi, Victor Hugo, Christ ou Bouddha.

Le bon remède à la peur nous semble plutôt **la confiance**. Le « *lâcher-prise qui est un simple se confier* » comme nous le répétait en souriant notre bon maître Graf Dürckheim... Cette confiance, pas si éloignée de nous toutes et tous, celle-là même que nous éprouvions lorsque notre petite main d'enfant se blottissait dans la grande main de notre parent pour traverser la rue si dangereuse en pleine heure d'affluence ! Souvenons-nous, car aucune autre alternative ne pourra prétendre



lyser la peur du virus, de la maladie, de la mort. **Alors, à chacun de trouver la grande main salvatrice et rassurante pour traverser la rue ou ... le champ de mines.** Trouver la main d'un père céleste ou d'une Mère divine, celle d'une Intelligence cosmique ou d'un Grand Architecte, peu importe son identité en l'occurrence. A chacun d'oser, de s'autoriser, de s'offrir la rencontre avec le sourire dans le cœur. **A chacun de se confier, inconditionnellement.**

« **Gouverner c'est prévoir** » (disaient Adolph Thiers et Emile de Girardin)

A l'échelle nationale, comment ne pas réfléchir un peu sur la grosse, la très grosse boulette présidentielle ? Car oui, d'autres priorités ont été prises en matière de santé publique depuis des mois et des années. **Bien des alarmes ont pourtant été tirées** en amont par tel ministre, par tel professeur de médecine, par tel philosophe ou par tel média pertinent. L'histoire a même concerné les gouvernements précédents... Mais d'autres stratégies, outrageusement optimistes, ont été cooptées. Politique du déni ? Patate chaude trop inconfortable à gérer... ? Il est vain de se prendre le chou à ce sujet, sauf si l'on souhaite nourrir les rangs d'une *opposition* de plus. Et puis, la critique est d'autant plus inutile qu'elle ajouterait sa négativité au champ fréquentiel de la peur. Et s'il fallait décerner les palmes de l'absurde à un grand maître décideur, notre pensée se tournerait peut-être vers le président du Brésil... ! Mieux vaudrait en rire, mais... difficile !

Comme en matière de santé, la **prévention** prévaut toujours sur les soins. En politique, on parlera plutôt d'*anticipation* et le modèle de quelques nations asiatiques particulièrement performantes restera dans les mémoires (dont la Corée du sud).

## **Et l'atteinte à nos chères libertés ?**

« *Vous n'aurez pas ma liberté de pensée* » : humour acide d'un chanteur rebelle qui s'inscrit bien dans la caricature d'une société française autant orgueilleuse que

libertaire. Car que ne ferions-nous pas au nom des Droits de l'Homme ! ? Au fronton de nos écoles et de nos mairies, même l'égalité et la fraternité viennent *après* la sacro-sainte liberté, valeur au nom de laquelle on aura commis le pire et le meilleur. Joyeuse liberté franchouillarde qui se partage, accoudé sur le zinc, dès six heures du matin, devant son petit blanc limé. C'est cette même liberté d'enfant gâté qui a cautionné **l'exploitation de notre Mère Terre et son empoisonnement**. Celle-là qui justifie **les armes à feu** en toute légitimité aux Etats-Unis (plus de 300 millions sur le territoire !). Cette liberté tellement irréfléchie qu'elle a permis tous les **comportements irresponsables en matière d'hygiène** ces dernières semaines. Et vous avez dit population d'adultes ?

Soit, pour se rassurer, d'aucuns pleureront peut-être sur les morts de nos voisins italiens qui, à coup sûr, ont su démontrer à la face du monde le summum de l'anarchie et de l'infantilisme social à ce sujet... La carte des dégâts parle d'elle-même : le nombre de morts s'accroît plus l'on descend vers le bassin méditerranéen... tout comme l'usage des klaxons et des piments. Tout comme le machisme...

Mais le sage sait que la liberté authentique ne peut s'inscrire que dans le respect de l'ordre naturel, cosmique ou divin. **Être libre c'est se soumettre**, joyeusement et paisiblement, au monde des Principes et des Lois. Certes, ces clés de comportement ne sont pas issues de nos livres de Droit ou de l'autorité douteuse ou arbitraire d'un individu : elles sont d'essence spirituelle et peuvent se déployer au cœur de la *transcendance*, lorsque notre aspiration se tourne vers la justice d'un lointain Très Haut. Il peut aussi se révéler au creuset de *l'immanence*, chaque fois que nous nous confions à l'intuition vraie, la petite voix de l'Ame, celle de notre Maître intérieur, celle du Soi...

## **Le complotisme et la paranoïa**

La quête de sens, bien que parfaitement légitime chez chacun, se perd hélas dans la quête éperdue d'informations croisées et incontrôlables que véhicule un nombre croissant de médias. De toute évidence, une expérience aussi extra-ordinaire que l'épidémie du Covid-19 lâche la bonde à tout et son contraire sous nos yeux et en nos oreilles. On sait pourtant qu'un malade paranoïaque sait très adroitement élaborer un scénario, une histoire intelligemment construite, parfaitement élaborée dans les détails de son déroulement et de ses conséquences. Son histoire est digne d'une brillante plaidoirie d'avocat pour convaincre son entourage (et son psychiatre !). Le souci est toutefois de taille et tient en une seule faille : **le fondement, l'origine objective du scénario, est erroné.** Son discours est tellement bien rôdé qu'il peut résister à nombre de critiques. Il peut convaincre, outre lui-même (car il est de bonne foi) un grand nombre d'autres personnes « un peu fragiles ou imaginatives », c'est-à-dire simplement manquant de discernement ou de sens critique, ou naturellement enclines à nourrir une rêverie débordante, riche de peur, de suspicion plus ou moins fondée...

**Très nombreux sont ainsi les individus qui se font manipuler par la désinformation.** En termes de communication informatique, on parle alors de « hoax » ou plus récemment, de « fake news ». Clairement, ces infos ont aujourd'hui inondé les réseaux sociaux, nos boîtes mails, les espaces dédiés aux vidéos partagées, nos groupes WhatsApp... et l'on y apprend que le Covid-19 est d'origine animale (perroquets, serpents, poulets...), qu'il est le fruit d'un grand groupe de pervers à la tête des banques mondiales, celui d'une *trilatérale* ou *d'Illuminati* conspirant pour un génocide organisé -anéantir un bon tiers de l'humanité, celui des Chinois ne pouvant s'offrir une guerre classique avec les USA, celui d'extra-terrestres malintentionnés et depuis longtemps déjà mêlés aux humains sur tous les continents, la conséquence vibratoire des télécommunications et surtout de la 5G, ou le courroux d'un Dieu punissant ses créatures pécheresses et trop indisciplinées... Liste non exhaustive. Les options les plus délirantes ne manquent pas !

Une rapide analyse trouvera dans le comportement paranoïde des racines facilement identifiables, comme **la quête du mystérieux et de l'inexpliqué, la**

**fascination du paranormal ou de l'étrange, l'écho des mythes et rituels antiques qui mêlaient magie, légende et initiation...** Hélas, les possibles justifications ne peuvent parvenir à nous faire cautionner ce qui demeure **un manque cruel de discernement**. Discerner, discriminer, parvenir à une analyse critique positive et négative puis à une vision de synthèse au plus près de l'objectivité, voilà-bien une difficulté majeure à une époque où la philosophie n'est plus autant prisée de la jeunesse pensante (ni enseignée dans nos lycées) pas plus que l'étude des maîtres grecs classiques, pourtant porteurs d'une large part de valeurs archétypales et donc de sagesse ancestrale !

Pour exemple, méfions-nous comme d'une autre peste, dans ce contexte de grande confusion, des donneurs de leçon déguisés en présentateurs radios ou télévision, chaque fois que leur phrase commence par « *voilà ce qu'il faut savoir de...* », « *nous devons donc penser que...* » ou « *voilà ce qu'il convient de retenir de...* » ! Mais fichtre, au nom de quelle instance savante ou de quelle autorité éclairée se permettent-ils, ces beaux parleurs (trop souvent handicapés de la juste syntaxe et des liaisons correctes imposées par notre belle langue française) de savoir ce qu'il nous faut savoir, penser ou retenir ? Vite, zappons !

Encore une fois, **savoir discerner s'apprend** à force de temps et d'application. Certains feront appel à la raison la plus rigoureuse, et s'appliqueront à poser des *plus* et des *moins* en deux colonnes, méthodiquement. D'autres chercheront dans la pensée des autres des références pouvant les éclairer, voire dans des traditions séculaires et des textes issus de sages ayant été déjà confrontés à tel problème. Souvenez-vous, c'est souvent ainsi que l'on construisait nos dissertations au lycée, soutenant *thèse, antithèse puis synthèse* avec force de citations plus ou moins heureuses... D'autres enfin opteront pour la voie royale de l'intériorité, et ils prendront le temps de méditer la question, la « *mastiquant mentalement, pour en extraire une sève spirituelle* » bénéfique et fertile (le mot est de Peter Deunov). Conquête au fil d'une longue évolution personnelle puis transpersonnelle, c'est **toutefois la voie de l'intuition** qui aura notre préférence.

De grâce, ne soyons pas complices des fausses nouvelles (fake news) et autres messages de désinformation ! Par la parole ou les voies électroniques, souvenons-nous des **TROIS CLES indispensables à réunir avant de s'exprimer :**

1. S'assurer que ce que nous allons dire ou transmettre est **VRAI**. Fouillons les sources, les références fiables autant que possible et assurons-nous du contenu *véridique* de la chose.

2. S'assurer qu'elle est **BIENVEILLANTE**. Après l'analyse par la tête, la caution du cœur. Le message doit être porteur de Bon, de Beau ou de Bien pour autrui.

3. Enfin, s'assurer que la chose est **UTILE**. Elle doit pouvoir servir, effectivement, à l'autre ou à un groupe.

Je vous assure que si cette discipline était mise en pratique plus souvent, bien des choses évolueraient dans nos relations familiales, amoureuse, professionnelles... et que l'on économiserait pas mal de salive !

## **Confinement mondial : une rare occasion de cultiver l'intuition**

Prendre le temps de chercher une clé de discernement s'impose pour nous servir de Sésame et répondre enfin aux questionnements qui taraudent l'humain depuis des millénaires sur le Sentier : *qui suis-je, d'où viens-je et où vais-je ?* Sans même un début de réponse, pas de bonheur ni de paix de l'esprit à l'horizon, aucune verticalité possible pour nous hisser plus haut que terre, que l'angoisse de la mort, que la peur du méchant virus.

Mais pour autant, suffit-il de puiser dans la sagesse des anciens, fussent-ils grecs ou orientaux, pour s'approprier la Connaissance, cette prise directe sur l'expérience véridique ?

Les temps nouveaux, **dans la perspective du Verseau** qui s'ouvre pour un peu plus des deux millénaires à venir, portent leur propre exigence ; sans concession, ils nous demandent l'abandon d'un vieux monde pour accueillir le Précieux, mais cette fois de l'intérieur. Si *se libérer du connu* fut le leitmotiv du grand initié Krisnamurti, le challenge est à la mesure d'une **humanité 2.0**, radicalement repensée au service de la paix, de la coopération et de la fraternité. *Lâcher-prise au connu* issu des trois véhicules constituant notre petit moi-je (corps, émotions et intellect) s'impose comme une épreuve autant urgente qu'incontournable. **Rien de moins qu'une révolution des consciences et des comportements.**

Heureusement, c'est alors que le plan de secours fait appel à *l'intuition*.

Accès direct et immédiat à une connaissance fiable, l'intuition supprime toutes les autres voies cognitives. Elle intègre une part de grâce mais surtout le fruit d'une audace à se confier à son Maître intérieur. Ce dernier se nomme pour les uns **l'Âme**, pour les autres le **Soi, l'Être Essentiel**, le **Purusha**, la **nature divine** cachée en l'Homme... peu importe. Souvent l'intuition se révèle quand le mental fait un peu silence, mais aussi bien lorsqu'il nous est possible d'écouter la voie du Cœur. Confondre l'intuition avec *l'instinct*, comme le souhaiteraient trop de positivistes et réductionnistes, serait une grave erreur : car si l'instinct est un ami très respectable, c'est qu'il est **l'écho ascendant de l'intelligence cellulaire**, la voix montant de l'ADN, et sa vérité peut souvent nous sauver la vie (instinct de conservation, de protection des enfants par exemple). Quant à l'intuition, **elle**

*descend de l'Ame* pour nous révéler un peu de sa Lumière qui est Sagesse, de sa Chaleur qui est Amour, et de sa Vie qui est Puissance. Elle porte au seuil d'une Vérité universelle et foudroie toutes les vérités personnelles...

**Il est temps : Soyons fous.** Poussières d'étoiles que nous sommes, si notre vraie nature est effectivement celle du Bouddha ou celle de son frère le Christ, seule l'intuition pourra nous le confirmer, in vivo. Ni le corps, ni les émotions, ni le mental n'en sont capables. L'intuition est porteuse d'inspirations, de prophéties, de songes (et non de rêves), comme de révélations et de créativité. Elle offre et décuple ses bienfaits chez tous les accros à la méditation, comme chez nombre de vrais artistes, chez bien des femmes et chez de plus en plus d'enfants dits *indigo*...

Mais gageons que chez tous, et à force de temps et d'efforts, l'intuition peut devenir la porte royale ouvrant à notre plénitude, à nos infinies ressources, à la somme inimaginable de nos potentiels créatifs. Et certes, le doute et la peur, associés aux interdits d'accéder en cette vie à notre propre divinité, sabotent efficacement tout rêve de transcendance et de là, tout accès au bonheur véritable et libérateur. Mais **Haut les cœurs** car l'intuition veille, patiente et inaltérable, s'enrichissant des expériences humaines tout en se souvenant de sa Source. La présence toujours bienveillante de l'intuition fait peu à peu de nous des acteurs de la **pensée juste**, de la **parole juste** et de l'**action juste**. Difficile ? Certes, mais **urgent plus que jamais** ! Il ne s'agit que de lâcher un à un les mirages et illusions si chères à l'égo, courageusement, avec détermination ou mieux, avec consécration ! Mais les choses vont très vite toutefois dès que nous sommes engagés, impliqués à nous recentrer au plus près de **notre noyau impérissable d'êtré** (le mot est de Marie-Madeleine Davy), et à nous aligner enfin dans la verticale de l'Ame.

**Un risque à prendre ? Juste celui d'autolyser nos ombres et d'oser être heureux, enfin, dans la pure conscience de croître et de servir.** Puissent les énergies du printemps confiné porter le plus grand nombre en cette métamorphose libératrice !

*L'anagramme exact de PRISON est PRIONS !*

## De l'ère du Verseau

Le profond changement d'ère zodiacale en question est une réalité astronomique et astrologique qui peut fasciner les amateurs d'occultisme bon-marché comme les ésotéristes les plus éclairés, ainsi que tous les sincères chercheurs de vérité. Bien des personnalités ont déjà soigneusement planché sur le sujet et ont tenté de soulever un coin de voile, comme Paul Le Cour, Rudolf Steiner, Alice A. Bailey, Peter Deunov, Omraam-Mickaël Aïvanhov, Marilyn Ferguson, M. Konstantinov, Michel Coquet, René Guénon, Shakti Gawain, Jean Spinetta, Yves Klein, Dane Rudhya et bien d'autres.

Comprenons que tous les deux mille ans environ (une moyenne de 2.150 ans car certaines constellations sont plus étroites et plus courtes ou plus larges et donc plus longues) le soleil semble se lever dans un signe du zodiac nouveau (précession des équinoxes). A chaque époque correspond une fréquence particulière, liée au symbolisme ou mieux aux **valeurs archétypales** (universelles) connues de la tradition Primordiale ou Archaïque, et ces énergies se déversent sur la Terre selon un Plan bien ordonné. Des **informations** (en termes quantiques) qui sont porteuses d'énergies de changement et d'évolution, et que chacune et chacun pourra recevoir et décliner en fonction de son libre arbitre et de son niveau de conscience bien entendu. On enseigne que « les astres inclinent mais ne déterminent point », ce qui souligne l'importance de la liberté individuelle au sein d'un processus global. Nos filtres font le reste...

Pour illustration, **les grands axes d'évolution** propres à chaque ère passée peuvent être rapidement brossés comme suit, sans oublier que les symboles sont précieux pour porter du sens, un éclairage comportemental collectif, et jamais de la superstition.

- **Nous sortons tout juste de l'ère des Poissons**, signe double, attaché à l'élément Eau et gouverné par Neptune ; représentatif de l'enseignement Chrétien, celui d'un Dieu-le-Fils. On y a développé la découverte des océans (conquête de nouveaux territoires par les mers), le sens profond des valeurs émotionnelles, du sacrifice, de l'humilité, tout comme de l'amour fusionnel, et nombre de mystiques et prophètes furent les dignes représentants des valeurs des Poissons. Figures clés : Apollonius de Thyane, Vyasa, Jésus-Christ, Rumi,



Mahomet... et tous les saints d'orient et d'occident ayant suivi la voie du cœur...

- **Les deux milles ans précédant furent sous la signature du Bélier**, signe de Feu gouverné par la planète Mars. On y a expérimenté l'impulsion virile d'un Dieu-le-Père, et les Patriarches bibliques (mosaïque et abrahamique) durent y incarner la Loi rigoureuse et punisseuse (celle de la **Torah** ou *Pentateuque*) liée à une sagesse parfois froide (il fallait guider le troupeau) mais nécessaire pour quitter l'adoration des idoles. Figures clés : Krishna, Sakyamuni le Bouddha, Lao-Tseu, Confucius, Thoutmosis, Akhenaton, Orphée, Moïse, Abraham, Zoroastre, Pythagore, Alexandre le Grand...

- **Les deux milles ans précédant furent signés par le Taureau**, signe de Terre, sous la maîtrise de Vénus, souvent représentée assise sur un Taureau. Ce fut un temps propice à l'expérience de la sensualité et matérialisme de l'incarnation évoquant aussi le Veau d'Or symbolisant l'idolâtrie... Figures clés : Rama, Mithra, le culte égyptien d'Horus...

- **Les deux milles ans précédant furent sous le signe des Gémeaux**, double signe d'Air sous la conduite de Mercure, et qui rappelle le duo Castor et Pollux. Ce sont les temps où Sumer invente la première écriture, et développe le commerce, les échanges (toutes valeurs attachées à ce signe). Figures clés : Hercule, Hermès...

- **Plus avant encore, c'est l'ère du Cancer, signe d'Eau** gouverné par la Lune... et l'on flirte alors avec les temps du grand Déluge (- 9.000 à - 12.000 ans) pour lequel aucune trace historique ne nous est parvenue. Figures clés : Noé, Prométhée...

Ces généralités posées, concevons que le passage d'une ère à une autre ne se fait jamais brutalement. Exactement comme un enfant devient adolescent ou qu'un ado devient adulte... ***une transition*** est indispensable pendant laquelle se heurtent les énergies du passé qui décroît et celles de l'avenir qui progresse et s'installe. Au plan zodiacal, on estime que les **prémises de l'ère du Verseau** se firent connaître dès 1750, date à partir de laquelle la fréquence des Poissons débuta son

décrescendo alors que celle du Verseau allait crescendo. De grandes dates marquèrent l'aventure de cette transition, comme les révolutions de 1789, la création des associations (1901), la grande guerre s'étalant de 1914 à 1945, la révolution bolchévique de 1917, mai 68, 1994, le printemps Arabe (2010), 2012, et 2020... Au total, ce sont près de 300 ans qui constituèrent les temps de transition (selon les changements de constellation, la période intermédiaire peut durer de 250 à 700 ans)

Libre de tout dogmatisme et surtout de l'image réductrice d'une astrologie de prédiction, d'horoscope ou de déterminisme, il reste que **le symbolisme propose une liste de mots-clés dont il est plutôt facile de percevoir les manifestations à notre époque**. Soyons attentifs aux 17 valeurs suivantes, autour de nous et en nous, au plan collectif comme personnel : on y décodera les influences des deux maîtres du Verseau que sont Saturne et Uranus :

1. **Changer ! Révolutionner ! S'opposer à...** Incontournable fréquence à l'origine des processus révolutionnaires. La fracture est vive, impulsive, voire violente mais aussi indispensable que de casser des œufs pour faire une omelette ! Résister à Uranus, porteur de la fracture, en s'attachant à Saturne porteur de la fixité et de la sclérose de la tradition devient impossible et témoigne de nos routines et attachements, de nos peurs et de notre tiédeur. A méditer en ces temps de confusion...
2. **S'ouvrir à l'air.** Signe d'Air en effet, le Verseau est souvent représenté par un personnage androgyne (Ganymède) qui verse les Eaux de la Connaissance nouvelle sur l'humanité, via une urne qu'il porte sur l'épaule droite. Air, conquête de l'espace, aviation, grands voyages, exploration du cosmos...
3. **S'ouvrir à l'énergétique.** Electricité, électronique, physique quantique, communication à distance, réseaux sociaux...
4. **S'ouvrir au subtil.** Intérêt pour l'occulte, l'invisible, la vie après la vie, le magnétisme, l'éther, l'aura, la psychologie...
5. **Briser les vieilles croyances erronées ou usées.** Sortir courageusement des programmations familiales, culturelles, religieuses, et de toutes les croyances

perçues comme allant de soi parce qu'héritées... Se libérer du connu (J. Krisnamurti) ... un immense chantier qui s'ouvre à nous !

6. **Accueillir l'imprévu.** Vivre libéré du connu va supposer pour tous une très, vraiment très grande souplesse, propre à s'ouvrir à des connaissances, expériences, opportunités qu'il sera impossible de relier à une quelconque forme de sécurité intellectuelle ou affective. Vivre neuf, et demeurer curieux, ouvert, avec le plus grand discernement intuitif et confiant donc...

7. **Être visionnaire.** L'homme (et la femme) du Verseau voient loin, comme toujours très en avance sur tous les autres. Chemin de précurseurs, de novateurs, d'inventeurs géniaux autant que déroutants, de nouveaux prophètes...

8. **Aller plus vite, très vite !** Le temps s'accélère effectivement comme jamais : Puberté en ménopauses précoces, enfants surdoués et précoces, relations et communications humaines de plus en plus rapides... moins de sommeil...

9. **Vivre ici et maintenant, sans concessions.** La page vierge de nos vies s'écrit dans l'improvisation et l'intuition plus que dans l'analyse méticuleuse (ancien monde). Sans tergiverser. Sans procrastiner. Sans hésiter ni faiblir !

10. **Echanger, communiquer de plus en plus librement.** En plus de la vitesse consécutive à nos extraordinaires moyens de communication à distance, tous les possibles s'ouvrent au plus grand nombre. Fin des tabous. Passer *d'être gentil* à être *juste*.

11. **Coopérer, s'associer, penser groupe et servir le groupe.** Une valeur parmi les plus difficiles à intégrer pour beaucoup, car penser aux autres et vivre pour le groupe suppose un processus d'autolyse avancée du petit moi-je. Fin de l'égoïsme. Passage de l'égoïsme au sociocentrisme, du géocentrisme à l'héliocentrisme ou au cosmocentrisme. Tout en se respectant et s'accordant le bonheur personnel (aimer son prochain *comme soi-même*), œuvrer quotidiennement **avec, par et pour le groupe**, qu'il s'agisse de la famille, d'une association, d'un syndicat, d'une nation, et surtout d'un groupe spirituel. ***Dire plus souvent NOUS et de moins en moins JE.***

12. **Partager et coopérer.** Partager ses connaissances, sa force de travail, son amour, sa parole... Coopérer pour mieux partager et réciproquement. Réaliser le *partage international*, seul gage d'équité sociale et de paix... Une évidence puisque moi et l'autre sommes UN !

13. **Se distancier des émotions et de la sensiblerie.** Le plus lourd héritage des Poissons fut l'expérience émotionnelle liée au plexus solaire (3<sup>ème</sup> chakra). C'est durant les 2.000 ans passés que l'expérience émotionnelle a culminé alors qu'elle avait déjà été l'enjeu de toute la longue grande période dite Atlantéenne (- douze millions d'années). Le message christique, dans le prolongement de l'enseignement du Bouddha, tenta de porter l'apprentissage de l'Amour vrai, pur et inconditionnel, ce qui ne fut intégré que par un très petit nombre. La leçon du Verseau est *d'élever la fréquence émotionnelle du centre N°3 (chakra solaire) au centre N°4 (chakra du cœur)*. Notons que les maladies cardiovasculaires sont dans le peloton de tête de nos jours, et que le Covid-19 affecte principalement les poumons, liés au même centre énergétique se trouvant en surchauffe ! Cette allusion mérite une réflexion approfondie.

14. **Réaliser la synthèse.** Un peu plus de 2.000 ans s'ouvrent à nous pour apprendre la synthèse entre cerveau droit et cerveau gauche, entre masculin et féminin, entre orient et occident, entre science et conscience, entre science et religion, entre chacun et les autres... Rassembler. Vivre *l'Unité dans la diversité...*

15. **Pensée intégrative et holistique.** Œuvrer pour l'inclusion plus que pour l'exclusion, sur tous les plans imaginables... Explorer toutes les voies nourries du principe de Synthèse pour épanouir tous les plans de l'être et du vivant. Naturopathie holistique of course ! Au travail !

16. **Synthèse ultime : Amour-Sagesse.** Le grand Œuvre. Le meilleur de l'enseignement de la Sagesse (Bouddha) associé au meilleur de celui de l'Amour vrai, pur, inconditionnel (Christos). Pour soi et pour les autres, fusionner les forces du mental le plus éclairé et du cœur le plus ardent.

17. **Fraternité ou rien.** Un modèle social encore quasiment inconnu sur terre à l'heure actuelle. Hormis quelques fraternités de travail et de prière et quelques

fraternités ésotériques, aucun système politique n'est parvenu à réaliser l'authentique Fraternité. Elle suppose en effet l'application collective des 16 points précédents... ce qui n'est pas impossible mais encore trop précoce. Allons vers. Travaillons pour la Fraternité.

**Voilà donc les clés du vaste chantier protéiforme qui s'ouvre à l'humanité.** Il n'est pas de plus grand, de plus noble et exaltant challenge. Ignorer tout ceci est comme le refuser ou s'en moquer : le principe de réalité rattrapera les orgueilleux comme les autruches ou les cancre sur le chemin...

Si l'on reprend attentivement les 17 points qui précèdent, n'est-il pas profitable de se confronter à telle ou telle résistance ? Et plus avant, est-il si difficile d'y percevoir des processus liés de près ou de loin avec l'épidémie qui nous préoccupe en ce printemps 2020 ? Bonne méditation :

## **Le ciel en 2020**

Certaines et certains d'entre vous se souviendront peut-être de mes vœux de janvier dernier. J'y évoquais à demi-mots que les énergies porteuses de cette année toute particulière se révélaient comme particulièrement atypiques. En effet, **le ciel aligne exceptionnellement les deux maîtres du Verseau que nous venons de découvrir, Saturne et Uranus.** Deux planètes très lointaines et très lentes, certes, et qui n'affectent que peu les individus mais beaucoup la **planète elle-même, l'humanité dans son ensemble.** L'alignement est aussi porté par une troisième énergie, celle de **Jupiter**, réputé planète de l'expansion, bénéfique et généreuse. C'est un peu comme si la signature du Verseau s'inscrivait en lettres de feu sur 2020, confirmant l'entrée dans une nouvelle ère proprement *extraordinaire*. Les bouleversements que nous connaissons, dans la quasi-totalité des nations du globe, expriment donc, dans cette perspective symbolique, une **nécessité** plus qu'un hasard, une **leçon** plus qu'une punition, une **occasion profondément évolutive et initiatique** plutôt qu'une aventure sanitaire...

## De l'argent

Le confinement suppose une souffrance économique internationale et les médias se chargent très bien de détailler cet aspect de la crise. **Or l'argent est de la même nature symbolique que le sexe et que le pouvoir** (le titre d'une fameuse conférence pour ceux qui ont assez de mémoire !). On sait que la sexualité et la gestion du pouvoir personnel représentent déjà une large part du « travail sur soi » comme l'on dit, et occupe le temps de bien des psychanalystes et thérapeutes. Posons que *l'argent est le sang de la société* : comme tel, il doit circuler librement, sans surcharges et sans carences (tout comme en naturopathie donc !).

Nous remarquons que pour la première fois, des mesures fiscales exceptionnelles sont prises par beaucoup de gouvernements. On débloque des milliards d'euros et de dollars pour aider les entreprises et les individus et c'est très bien. A temps exceptionnels, mesures exceptionnelles. Voilà plus de trente-cinq ans que j'alarme, ainsi que quelques autres porteurs de réflexion, en évoquant les prémisses d'une crise internationale...

Aujourd'hui, qui dit argent dit économies aussi hélas : **les carences en tests** (et en scanners) sont proprement scandaleuses pour un pays fort comme la France. Le modèle allemand s'impose avec beaucoup plus de cas d'infections et beaucoup moins de décès ; la biologie est encore une fois le parent pauvre dans l'hexagone. **Or, seul le dépistage massif et donc le diagnostic de positivité peut permettre un isolement efficace et juste.** L'autre option eût été l'idée britannique de **laisser la population s'immuniser en étant intégralement contaminée**, mais l'on sait que le problème éthique (assurer la mort des plus fragiles des seniors, entre autres victimes ou sacrifiés) a fait abandonner cette stratégie (pourtant biologiquement intelligente).

Un paradoxe de plus : si l'orgueil de posséder la meilleure médecine du monde est un gargarisme fréquent chez les patrons de médecine et nos politiques, pourquoi notre modèle n'est-il pas ou peu suivi à l'étranger ?

**Mais la question essentielle demeure l'après-épidémie** : nos décideurs ont-ils en tête de retrouver le plus rapidement possible « l'ancien monde » ou pas ? là est la question. Et vous ?

Le libre-échange, le libéralisme sans entrave et les stratégies financières bénéficiant uniquement à une minorité de nantis et de puissants est-il vraiment l'objectif ? Si oui, gageons que la leçon n'aura pas été entendue et que la prochaine crise pourrait nous être proprement fatale. Plan B : la *décroissance*.

## De la décroissance

Elle appartient de plein droit aux penseurs d'un *altermondialisme éclairé*. **Justice économique, autonomie des peuples, nouvelles pistes d'échanges, nouvelle banque mondiale équitable basée (enfin) sur le partage des surplus des plus riches au profit des plus pauvres, solidarité internationale, protection de l'environnement... OUI, un autre monde est possible.** Les économistes, philosophes et écologistes porteurs de ces rêves (réalistes) doivent à présent être clairement entendus, pris au sérieux et intégrés en nos pensées et nos communications afin qu'ils contaminent littéralement les décideurs, à quelque niveau de la hiérarchie que ce soit !

L'un des très nombreux aspects positifs de cette crise sanitaire est donc de l'ordre d'un *reset* de notre système. A chacun de *rebooter* son système de croyance et surtout de comportement à la lumière de l'évidence, car *nous sommes bel et bien bogués, sans trop le savoir, depuis que la consommation effrénée, l'exploitation de la planète et des plus défavorisés, les pollutions et les politiques de profit élitistes mènent le jeu*. Rien, dans le monde naturel, n'est promis à une croissance exponentielle incontrôlée ; aucun des règnes de la nature n'échappe à une programmation qui en limite la croissance mais qui fait de chaque espèce un rouage précieux du grand Tout. La vie saine ne suffit plus aux naturopathes les plus conscients : **il est grand temps de s'appliquer à la vie sage, optimum pour soi et les autres autant que pour Gaïa !**

## De l'hygiène

On l'a dit ici ou là, Ce virus nous aura au moins appris à bien nous laver les mains ! Imparable. Les commissions sanitaires les plus compétentes sont unanimes : la maladie s'attrape. La panique de la pandémie pousse même à braquer des infirmières pour leur voler leurs masques ou leurs gants... au secours ! La pression des médias martèle non-stop les consignes d'hygiène, et il n'est pas question de s'y opposer, naturopathe holistique ou pas. **Quand au terrain, aux ressources de l'homéostasie, à l'intelligence biologique ou au médecin intérieur... pas un mot sur les réseaux nationaux.** De rares thérapeutes, plus audacieux, ont heureusement choisi de s'exprimer et c'est très bien. Ils n'iront pas en prison pour autant, car leurs conseils se veulent *complémentaires* des soins médicaux, et nul libre-penseur héroïque ne devra s'aventurer vers des solutions alternatives. Cela va de soi (ou pas) et je rends notamment hommage, pour leur saine approche du terrain, au **Dr. Éric Ménat**, au Prof. **Castronovo**, à **Irène Grosjean** et à **Simon Jara**, pour lesquels chacun pourra retrouver une ou des vidéos en ligne, particulièrement pertinentes et pédagogiques. J'ai personnellement fait de même, vers le 15 mars dernier, et il n'est donc pas nécessaire de reprendre mes propositions purement naturopathiques ici. Tout juste, et en vrac, quelques mots à propos de la fièvre...

**La fièvre est notre amie.** Sauf dans de rares cas où la fragilité métabolique du malade est extrême, et chez les jeunes enfants sujets aux convulsions, la fièvre travaille pour nous. Elle épure, nettoie, combat, neutralise et élimine les indésirables. **Est-elle exceptionnellement élevée** et devient inquiétante pour l'entourage ? Un bain à deux degrés sous la température corporelle, une douche rectale froide, et des linges frais sur la tête et les membres la modéreront efficacement, sans pour autant la faire disparaître. **Est-elle trop basse**, une fébricule qui traîne entre 37.5 et 38°C... ? Alors, un bain hyperthermique, un sauna et des tisanes bien yang (cannelle, thym, gingembre par exemple) aideront à élever la température artificiellement, pour le plus grand bien de la personne (trop affaiblie ou de tempérament chétif pour s'offrir une « vraie belle fièvre »).

**Mon coup de gueule** est à l'encontre des consignes mettant en avant le *Paracétamol*. Certes, la bonne vieille *Aspirine* n'est pas de mise (comme les



autres AINS Ibuprofène, Nurofen, Advil, Apranax...) et l'on nous explique qu'elle est trop anti-inflammatoire, donc qu'elle s'oppose à un processus naturel et sain de défense contre le virus. Elle fragilise donc ... mais génère de superbes revenus imprévus pour les laboratoires Sanofi et BMS. Le non-sens médical tient au fait que les médicaments à base de Paracétamol font baisser la fièvre ! Ils sont à la fois **antalgiques ET antipyrétiques** et luttent donc contre la plus efficace des armes biologiques naturelles à notre disposition ! De plus, et cela fait plusieurs années que j'alarme mes patients et stagiaires à ce sujet, la molécule est loin d'être anodine : des prises de quatre grammes par jour (4 simples comprimés de Doliprane 1.000 par exemple) ont conduit à des altérations non seulement fonctionnelles du foie et des reins, mais à ***des processus de cancérisation hépatiques brutale et irréversible***. *Cherchez en ligne, les références ne manquent pas.*

En l'occurrence, et à l'heure où l'on chipote pour valider les traitements à la Chloroquine (pourtant connue et éprouvée positivement depuis des lustres !) un paradoxe saute aux yeux un peu attentifs : ***pas une seule étude n'a montré le rôle bénéfique du Paracétamol dans l'infection du Covid-19 !!!***

**Sans oublier, tout de même (un simple rappel pour beaucoup d'entre vous) ce que le bon sens naturopathique connaît si bien :**

- Pratiquer le jeûne intermittent, d'autant que la période du Carême s'y prête bien...
- Boire chaud
- Désacidifier son terrain
- Dormir beaucoup et profondément (anti-stress et désacidification +++)
- Pratiquer le sauna ou les bains hyperthermiques de type Salmanoff (sauf contre-indications bien entendu)
- Faire Neti ou se laver le nez à l'eau de mer enrichie de Cuivre-Or-Argent

- Prendre le soleil, s'oxygéner, bouger de son mieux...
- Consommer des probiotiques dont du pollen frais
- S'offrir une supplémentation en vitamine D (5.000 UI / jour -sauf calculs rénaux) + Vitamine C liposomale ou ester-C tamponnée, ou brute + Zinc (bisglycinate ou Dyno-Zinc) + Propolis, voire extrait de pépins de pamplemousse...
- Penser à l'échinacée une semaine sur deux, en alternant avec de l'argent colloïdal...
- S'oindre les plis et respirer des aérosols de Tea-tree, laurier noble, citron zeste, niaouli vrai... (mais pas d'H.E. anti-inflammatoires ni de phénols agressifs)
- Ne pas oublier l'ancestral Chlorure de Magnésium à 20/°°, bon activateur des défenses leucocytaires, mais sans provoquer de diarrhée pour autant.
- Pourquoi pas également quelques prises de NAC, bon précurseur du glutathion ou simplement l'excellent *Glutathione* de Le Stum...
- Pour les amateurs **d'homéopathie**, et en **prévention** du Covid-19, les conseils des professionnels tournent le plus souvent autour de Thymuline 9CH + Influenzinum 9CH + Sérum de Yersin 7CH + Aviaire 7CH ; d'autres choisiront Gelsemium 30CH + Arsenicum album 9CH ou 30CH + Brionia 9CH... Et en cas d'infection déclarée, croisons les doigts pour que la **Chloroquine** soit vite libérée à disposition de tous les médecins !

## De la détox

Quelle belle occasion qui conjugue les semaines précédant Pâques (et même Pessah et le ramadan...), les énergies du Printemps et le confinement ! Nos corps réclament un peu de diète, nos émonctoires un peu de drainage, notre psyché un peu de pause...

Je vous renvoie bien entendu à mon petit dernier livre *La détox holistique*, paru chez Jouvence il y a quelques semaines.

Si cette cure est de mieux en mieux connue au plan du corps (physique) car très médiatisé par la presse papier, radio et Web, je vous invite à réfléchir aux implications pratiques que la vision holistique de la santé suggère :

- **Comment se détoxifier au plan énergétique** (subtil, prânique, éthérique) suppose d'identifier les surcharges et polluants propres à ce plan, et d'en percevoir les émonctoires...
- **De même sur le plan émotionnel**, très largement concerné dans le contexte de dramatisation, d'urgence alarmiste et de sur-communication fébrile que l'on connaît...
- **Idem sur le plan mental**, cet intellect régulièrement partenaire des émotions et qui se plaît à tout commenter sans cesse, en fonction de ses croyances, de ses doutes, ses dogmes, sa petite part de sagesse et sa vaste propension à l'ignorance...
- **Et sur le plan socioculturel ?** Pas si facile d'identifier les polluants, les toxines, les surcharges délétères... pas plus que les émonctoires à solliciter activement... ! Ils existent pourtant bel et bien.
- **Tout comme sur le plan environnemental**, où espérons qu'il est peut-être un peu plus aisé de s'y retrouver...
- **Et sur le plan transpersonnel enfin, ou spirituel**, la réflexion s'impose car les réponses ne sont pas si évidentes... Réfléchissez !

**...la suite lors de ma conférence à distance du jeudi 16 avril...**

## **La Terre se réjouit comme jamais !**

On s'y attendait bien un peu mais le phénomène est largement confirmé par des observateurs objectifs : des canards et des cygnes se dandinent sur les quais de Paris, la pollution atmosphérique est au plus bas (-40%). En Chine, pendant la période de quarantaine, le nombre de morts épargnés par l'amélioration de la qualité de l'air a été supérieure au nombre de morts dus au coronavirus ! En Italie, les eaux des canaux de Venise sont à nouveau poissonneuses, les chants des oiseaux audibles, des daims sur les avenues désertes, des dauphins dans les ports de Sardaigne, les hauteurs de l'Himalaya exceptionnellement visibles du côté indien comme du côté asiatique... !

Celles et ceux qui ont le bonheur d'être à la campagne ne s'y trompent pas : **les oiseaux et les insectes nous disent tous merci !** Ce n'est ni une vue de l'esprit ni un délire mystico-écologique de ma part, mais le résultat de l'effondrement de la pollution chimique ET aussi sonore. Conjugué à la montée toute particulière des énergies vitales liées au Printemps, cette situation est comme une mise sur « Pause » généralisée dont bénéficient les espèces animales et végétales qui nous entourent. Ouf. Du très positif. Un petit secret de plus ? Les plus contaminés par ma passion fusionnelle avec les végétaux pourront se mettre en relation avec l'Esprit des oliviers, et, s'ils sont branchés sur la bonne fréquence, pourront percevoir le rôle spirituel de cette population pour le bassin méditerranéen. Je n'en dis pas plus sous peine de mobiliser inutilement le SAMU...

Qu'on la nomme Gaïa ou Déméter comme les grecs, Cérès comme les Romains, Tara comme les Tibétains ou Pacha Mama comme les Amérindiens... notre Mère-Terre exprime la fréquence de la Vie la plus juste à laquelle nous puissions prétendre en notre incarnation. Gageons que la grande Shakti (puissance féminine universelle qui vivifie le macrocosme comme le microcosme) soupire de joie ! Une opportunité de plus pour méditer sur ce verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, et surtout sur *l'après Covid-19* et la menace d'un retour aux comportements pollueurs dont nous sommes tous coresponsables !

## Gérer le temps

« *Elle ne savait rien faire mais le faisait très bien* »

(Nicolas de Chamfort)

La gestion de son temps semble, aux dires de bien des médias, un vrai souci pour beaucoup de nos contemporains confinés. On retrouve ici Saturne, maître symbolique du temps et l'un des gouverneurs du Verseau on l'a vu. Il est Chronos, le Père de Heures, ses enfants, qu'il mange sans pitié, inéluctablement...

*Avec un mode d'emploi négatif*, le confinement porte à **l'ennui** plus que jamais, **il fait exploser des relations** difficiles en couple ou en famille (voire au travail pour ceux qui y sont autorisés), **stimule la violence**, il **effondre** les plus solitaires et souvent les plus dépressifs... il porte aussi à **boire** et à **fumer** plus qu'à l'ordinaire, et, comble de la perversion chez tous les anxieux, il pousse à **écouter en boucle les infos** radios ou télévisées les plus catastrophistes ou alarmistes... !

*Avec un mode d'emploi positif*, tout devient possible et Saturne devient notre noble partenaire pour un *nouveau Temps de Vivre*.

On dit même que grâce à notre **précieux libre-arbitre**, nous sommes capables de maîtriser le triste et implacable Vieillard (figure associée à Saturne et à *la Faucheuse*), de le plier à nos choix, à nos aspirations, à nos actes. C'est que la sphère kabbalistique liée à Chronos est *Binah* (tout en haut à gauche sur l'Arbre des Séphiroths pour ceux qui peuvent le mémoriser) et la Tradition en fait notamment la résidence des *Seigneurs du Karma*. On ne plaisante pas avec ces 72 grands Êtres. Ils président à nos destinées et gèrent à chaque microseconde **l'immense ordinateur cosmique** qui enregistre nos actes, nos paroles et nos pensées. Un univers de comptes cosmiques et très appliqués. Le siège suprême où tout s'enregistre en termes de causes et conséquences, action et réaction, la simple et pure *réalité mathématique karmique*. Bref, ce territoire se veut stable et froid, juste et inébranlable autant que la Loi peut l'être en haut lieu... Et pourtant...

Et pourtant, répétons-le, **nous sommes les maîtres** de cette sphère du plan Causal par excellence, dans l'exacte mesure où nous pouvons changer de comportement

et nous extraire des cycles répétitifs de nos erreurs, illusions, mirages, manquements et ignorances. Choisir le changement positif, orienter nos choix vers un nouveau plus glorieux, oser transcender nos faiblesses et pour tout dire notre égo (le petit moi-je) influe immédiatement le grand ordinateur **et nous libère proportionnellement du Samsara** (la roue du Karma).

**Alors oui, remercions la Vie et ce confinement qui nous permet un tel progrès, une telle opportunité d'évolution, en pleine conscience.**

Pour celles et ceux qui ne souhaitent ou ne peuvent pas vraiment me comprendre (les résistances à l'éveil spirituel, même minuscule, sont légions !), faisons simple et efficace : il suffit de **choisir de vivre en se rapprochant peu à peu de nouvelles valeurs, éloigné des passions et libérées de Maya** (les mirages, les illusions). Pas plus clair ? Formulons-le encore plus simplement en posant que nous sommes toutes et tous candidats à incarner les sept vertus initiatiques que sont le **Bien, le Bon, le Beau, le Vrai, le Noble, le Juste et le Pur**.

Les tutoriels et autres sites qui conseillent comment bien occuper ses journées de confinement abondent depuis quelques semaines et c'est tant mieux. *On y est invité à jardiner (85% des français ont un jardin ou un balcon), à coudre, à cuisiner, à tenir un journal intime, à partager des jeux de société, à ranger (enfin) sa maison, à prendre du temps pour écouter les autres, pour écouter de la musique, jouer de la musique, chanter, se masser, lire, contempler, communiquer de près ou de loin, écrire, peindre, bricoler, expérimenter les 10 techniques naturopathiques (!) etc...* mais propose-t-on de vivre tout cela sur une nouvelle fréquence ?

Par exemple :

- Incarner un peu de l'essence du **Bien** pour réaliser telle ou telle tâche au quotidien...
- Ajouter du **Bon** dans ses mots, son sourire, sa tendresse à l'autre...
- Oser partager du **Beau** dans telle décoration nouvelle, tel activité artistique, tel simple bouquet de fleurs sauvages à s'offrir...

- S'accorder de parler **Vrai**, dire ce que l'on pense et penser ce que l'on dit (la congruence) ; cesser d'être simplement *gentil*, tout en prenant soin efficacement des autres, limiter ou supprimer tous les propos futiles ...
- S'autoriser la **Noblesse** de cœur, de geste et de parole (faute de noblesse de robe ou de sang !) en laissant s'exprimer un peu du Chevalier ou du Samouraï intérieur qui n'attend que cette opportunité pour prendre l'épée et l'étendard (sans oublier le bouclier), les trois attributs archétypaux michaeliens... (un protecteur bien surmené ces temps-ci probablement !) ...
- Accueillir l'esprit de ce qui est **Juste** à mesure que l'on abandonnera à la poubelle celui des compromis, de la tiédeur, des gentillesse stériles ou aliénantes... *Je n'agis pas parce que c'est bien*, répétait le Mahatma Gandhi, *mais parce que c'est juste*.
- Enfin, introduire un peu de **Pureté** en sa vie n'est pas le plus compliqué : le Pur s'installe via la détox pour le corps et pour tous les plans de l'être. Il peut prendre possession de nos mots et de nos gestes (barrières !) tout comme de nos pensées, de notre sexualité, de nos jeux et de nos méditations... !

Voilà donc de quoi réfléchir à une nouvelle gestion du temps. De quoi passer aux travaux pratiques, car le confinement va durer encore un bon moment...

**En prime**, le clin d'œil du spiritualiste et du physicien quantique : tous deux savent par l'expérience que **le temps est très relatif**. Pour preuve, il se déforme, s'étire ou se contracte en fonction de notre activité. **Il dure étonnamment chez les enfants et semble accélérer chez les vieillards...** Quinze minutes de profonde méditation, de yoga-nidra ou de sophrologie *paraissent* avoir durer une heure... tout comme une soirée à refaire le monde entre amis qui mange la moitié de la nuit sans qu'on s'en rende vraiment compte... Sans parler des voyages supersoniques qui nous font arriver à destination en ayant rajeuni de quelque heures... ! Quant au *temps amoureux*, chacun se souviendra facilement combien il est élastique, s'éternise dans les yeux ou les bras de l'être aimé...

Enfin, et c'est une invite à lire ou relire Eckhart Tolle, c'est au creuset de ***l'ici et maintenant*** que se déploie un peu de l'éternité. Aucune autre réalité objective n'est à conserver comme sérieuse et fertile : le passé n'est plus, l'avenir n'est pas

encore. Dans l'athanor de chaque souffle, en pleine conscience, s'étale la Sainte Présence, riche de tous les possibles, de nos ressources infinies... Un temps nouveau s'y répand, comme la mer entre deux marées...

## **Gérer l'espace**

*Tu as éloigné de moi mes amis,*

*Tu m'as rendu pour eux un objet d'horreur ;*

*Je suis enfermé et je ne puis sortir. (Psaume 88 :8)*

La promiscuité (en un seul mot pour les plus blagueurs !) s'avère porteuse de tensions. En limitant l'espace de vie quotidienne, et surtout dans le cadre autoritaire d'un texte de loi pondu sans débats aucuns, peut ressembler à un emprisonnement inique. *Si les nones et les moines sont choisi leur vie hermétique, peu de gens possède l'adaptabilité optimum pour se réjouir sans broncher du confinement !* Ce stress s'ajoute à la peur évoquée plus avant, voire à la grogne face aux consignes d'hygiène et de sécurité quelque peu infantilisantes... et vis-à-vis desquelles il n'est pas permis de résister.

A tout craindre, nous préférierions sûrement choisir notre prison, sur le mode aussi héroïque que sublime de St Paul qui disait : « ...c'est de préférence au nom de la charité que je t'adresse une prière, étant ce que je suis, Paul, vieillard, et de plus maintenant prisonnier de Jésus Christ ! » (Philémon 1 :9).

Mais ne sommes-nous pas tous citoyens du Monde ? Être limité dans notre espace n'est-il pas une grande opportunité de réviser notre identité dans le temps et dans l'espace, de balayer les limites du confort psychologique ? Prenons au sérieux notre possible colère d'adolescent privé (passagèrement) de liberté et analysons ses racines. Avec un peu d'effort, nous percevrons que d'années en années, depuis notre naissance, nous n'avons cessé d'élargir notre périmètre de vie et



d'expérience : nous sommes passés rapidement du ventre maternel à son giron, puis au berceau, à la chambre, à la maison familiale, puis au territoire de l'école, de la cité, la nation, puis aux voyages de par le monde...

De même, fermer les yeux ne permet-il pas de s'échapper instantanément, via le vagabondage de l'imaginaire ou mieux, via *l'imaginal* constructif, car conscient et orienté (comme on peut le faire en sophrologie ou en yoga-nidra par exemple) ? Les méditants les plus entraînés possèdent le merveilleux **GPS** leur permettant d'explorer librement la planète mais aussi bien la galaxie...

*Chevauche-bien ta tête, et voyage librement !*

## **Des personnes âgées**

On nous a appris que les décès liés au Covid-19 affectaient de préférence les personnes de plus de 70 ans, et parmi elles, surtout celles souffrant déjà de troubles cardiovasculaires (dont l'hypertension artérielle), de diabète, d'insuffisance respiratoire ; d'obésité, etc. Le cruel manque de prévention organisationnelle fait que l'Etat constate, impuissant, les hécatombes qui frappent nos Ehpad et les secteurs sociaux le plus défavorisés (comme la banlieue parisienne du 93). Les équipes médicales sont surmenées comme jamais et méritent nos hommages, de toute évidence, mais ce ne sont pas quelques Légions d'Honneur épinglées au revers des acteurs les plus méritants qui pourront effacer les bavures politiques cumulées.

Au **plan familial**, la situation de confinement provoque évidemment une carence en contacts humains entre les générations, et les échanges d'SMS, les communications via WhatsApp ou Skype *ne remplaceront jamais la chaleur d'une main aimante, l'empathie d'une étreinte, la lumière d'un regard*. Dans la mort, l'isolement des plus fragiles, le nombre limité de personnes autorisées à se rejoindre derrière le corbillard et la fermeture des lieux de culte... tout cela crée un vrai *manque de rituel* et donc des processus de deuil tronqués ou bancals. De là à imaginer le scénario psychologique le plus légitime : attendons-nous à une

flambée de la **conscience coupable** (pour laquelle les nord-américains et les israélites sont parmi les spécialistes mondiaux). A court terme, en en parallèle avec le sentiment de fête qui va bien entendu s'associer à la sortie du confinement, on pourra donc constater *un refus du droit au bonheur, voire des processus autopunitifs* (tous deux consécutifs à la conscience coupable). En clair, c'est l'assurance des carnets de rendez-vous bien remplis pour tous nos psys !

Une solution de secours ? **Parler** le plus possible, car le silence et les non-dits sont les plus pervers des comportements en cas de deuil difficile. Faute de mieux, **tenir son journal** intime. Et puis, **inventer de nouveaux rituels**, oser être inventifs en matière de symbolisation, oser recourir à la prière, s'offrir une *cérémonie Bis* dans les semaines qui vont suivre...

Mais déjà, parler ici du deuil -et donc de la mort- ouvre une brèche de peur ou de malaise chez beaucoup.

## **De la mort**

Parmi tous les 130 sujets de conférences que j'ai eu le bonheur de donner souvent au grand public depuis 1976, je dois témoigner du fait que parler de la mort et de l'accompagnement aux mourants assure de remplir une salle plus que tout autre propos. Viennent ensuite le pardon, puis la sexualité, et bien entendu comment se bien alimenter.

*La peur de mourir ronge l'humain à la l'exacte croisée de ses rêves d'éternité et du principe de réalité faisant de nous des êtres périssables.*

Si les rêves d'éternité font écho à bien des mythes ayant nourri les cultures, ils appartiennent aussi à la vie de nos Âmes. Les athées ou les agnostiques les plus bienveillants peineront, certes, à bien gérer le deuil et l'angoisse de disparaître, mais dans le meilleur des cas, c'est leur grand *humanisme* qui pourra largement les aider dans l'épreuve. Bien des gens de cœur non spiritualistes méritent ainsi nos hommages plus que nombre de bigots sclérosés !

Mais selon nous, seule une **position spiritualiste** peut assurer une part de sérénité face à la mort des autres et à la sienne. Mais mieux qu'une *position* spirituelle, ce qui supposerait un échafaudage plus ou plus adroit de **croyances positives** à propos de la vie après la vie, il s'agira plutôt *de foi vivante*, le degré supérieur à la croyance. La foi suppose alors comme une lumière déraisonnable mais fort propice à nous éclairer durant les heures sombres du chemin. Mieux encore, et c'est ce que je peux souhaiter de plus opportun à mes lectrices et lecteurs d'aujourd'hui, il est un état de conscience qui surpasse de très loin la croyance ou la foi : il s'agit de ***l'évidence que la mort est une transition, une Naissance au Ciel, une joie de plus pendant un long, très long voyage d'incarnation en incarnation.*** Cette évidence (que j'aimerais tant pouvoir partager en claquant des doigts avec mes patients, mes étudiants, mes auditeurs, mes lecteurs ou mes proches qui doutent ou se questionnent encore !) se révèle via **l'intuition**. Elle est *certitude mystique* lorsque c'est le **cœur qui chuchote** sa paix et sa confiance absolues. Elle est *certitude ésotérique* quand la **connaissance** vient confirmer, via toutes les nobles Traditions et cultures. Elle est aussi, par grâce, **l'expérience intime** du Précieux qui s'exprime *lorsqu'on accompagne souvent des mourants*, par exemple.

Mais la conscience spirituelle dont il est question peine à concerner une majorité de personnes encore, trois fois hélas. Les crédos matérialistes et scientistes sont effectivement trop actifs, enracinés et dominants en notre société, corroborés par la parole dominante en occident surtout, véhiculée par les grands médias, l'école et l'université, les philosophes de l'absurde, du positivisme, du nihilisme ou de l'existentialisme, les politiques résolument tièdes pour parler de leur foi... Comme disait Lacan (qui n'est pourtant pas parmi mes maîtres à penser !) *nous sommes parlés par nos parents puis par la société.*

**Il est donc grand temps de parler spiritualité plus ouvertement !** Naturopathie holistique oblige, d'une part, et contexte pandémique de l'autre... il n'est pas impossible que le seul but de ces quelques pages soit une invite à ouvrir sa conscience à une vie nouvelle, plus intérieure et transcendente. ***Oser ouvrir plus souvent une conversation*** sur la vie, la mort, la philosophie du karma, les grandes valeurs, les phénomènes inexplicables, la création, etc., s'avère une exceptionnelle opportunité de briser les habitudes chronophages devant sa télévision ou ses

autres écrans... À tous les âges, je garantie que ces sujets de conversation sont toujours passionnants, enrichissants, positifs pour tous !

## **Demeurer vacant en confinement**

Se confiner ressemble un peu à des vacances, puisque certains payent cher pour se retrouver confinés dans un Club Med du bout du monde, dans un chalet de montage, ou un trekking avec quelques aficionados. Mais la comparaison s'arrête là et rares sont celles et ceux qui associent leurs vacances au fait *d'être vacant* !

**Être vacant** suppose une ouverture paisible à tous les possibles, mais aussi disponibilité, donc souplesse et adaptation. En zoomant un peu sur l'expérience, on pourra y percevoir une part de curiosité toute innocente, comme une cruche prête à se remplir d'eau. On y découvrira aussi peut-être une exceptionnelle capacité de vivre mieux le présent (l'ici et maintenant) et donc d'accéder à nos potentiels, nos ressources, nos *trésors cachés en évidence* (le mot est de Lanza Del Vasto).

Un peu comme les maîtres japonais du Zen (ou du Chan en Chine), *c'est au cœur-même de la vacuité que se libèrent la plénitude spirituelle* ! Il faut toutefois de l'application, une solide motivation et beaucoup de patience pour voir germer la graine a priori si banale et tellement connotée d'ennuie ou de déprime ! Il s'agit néanmoins de la démarche qui soutend tout apprentissage de la méditation... Gageons que si quelques pourcents de la population confinée dans le monde s'appliquait à **faire l'expérience d'une forme de méditation**, ces semaines ou ces mois prendraient une toute autre valeur au plan des individus mais assurément aussi de la planète !

Pour une découverte très œcuménique : « *50 techniques de méditation* » de Marc de Smedt, ou bien « *L'art de la méditation* » de Matthieu Ricard. Outre les bénéfices-santé, aujourd'hui vraiment très largement démontrés à propos de la méditation de pleine Conscience (Mindfulness), **il est temps d'oser évoquer les bénéfices authentiquement spirituels de la pratique**. A trop vouloir rester

académiquement correct, on trahit la lignée des Maîtres de Sagesse et de Compassion, qui, depuis des millénaires, nous ont transmis des bijoux d'Éveil et de Libération. Méditer pour se relaxer, apaiser son ulcère d'estomac, mieux gérer son temps quotidien, être plus performant au travail, plus calme en famille ou psychologiquement plus positif... voilà de petits hors d'œuvres sympathiques. Mais l'art de l'assise silencieuse promet bien d'autres plats de résistance : *rien de moins qu'aller vers soi, se recentrer sur l'essentiel intérieur, se relier à sa Source, découvrir un espace de Paix souriante dans le cœur, un univers de lumière dans la tête, accueillir la petite voix (la grande voie) de l'intuition et de la créativité... Rien de moins qu'accéder également au territoire de l'Amour inconditionnel, et à ses filles légitimes, toutes aussi inconditionnelles, qui se nomment Pardon, Joie, Compassion, Altruisme, Coopération, ou Miséricorde.* Notons bien que toutes les méditations ont un unique dénominateur commun : **se rapprocher de son Âme, se relier à son Âme, s'aligner avec son Âme.** Attention toutefois, l'âme est *DOUBLE* et ici, il ne s'agit pas de *l'âme* chère à nos psychologues, qui n'est que la *psyché* grecque composé du mental, des émotions et de la volonté. L'Âme majuscule à laquelle il est **très urgent** de se relier est notre Maître intérieur, notre Moi supérieur, le Soi. *Elle est une part de la Sagesse des sages, de l'Amour des Saints et de la Puissance des Justes ou des Mages.* Comme telle, elle connaît sa mission et patiente, patiente des lustres avant que l'égo, la personnalité, le petit moi-je, cesse un peu de tourner en boucle ses sempiternelles illusions, ses mirages, ses attachements et ses futilités d'enfant nombriliste ! ***Tant que Je, l'égo ne désire pas ne plus désirer...*** le lien lumineux avec l'Âme (Antahkarana) n'est pas activé. C'est dire s'il faut cumuler des vies de souffrance (en tant que chenille) avant d'envisager un plan B, une possible métamorphose... Mais encore faut-il ne pas résister à entrer dans son propre cocon.

**L'indispensable cocon** symbolise tous les attributs de la mort : il est sec, obscur, froid, immobile et silencieux. La chenille y est devenue vacante. Elle s'y est **confinée** (!) et elle peut alors participer à sa propre autolyse en rêvant de son envol futur en tant que papillon. En ce sens profond, ***l'égo fut une aide et l'égo est l'entrave*** enseignait Sri Aurobindo.

Affirmons haut et clair que tant que l'expérience de l'incarnation ne vise qu'à jouir de ses trois véhicules (le corps et ses sens, les émotions et désirs, et le mental

ou intellect) aucun lien avec l'Âme spirituel n'est envisageable. Seule l'âme humain est activée et se nourrit du mental concret et des émotions passionnées. Au fil du temps, heureusement, et donc *à force de souffrances*, le comportement se tourne vers d'autres horizons, cultive d'autres valeurs, cherche du sens à sa vie et sa mort, aspire à d'autres expériences. Les grands Maîtres du Tibet et quelques rares Karmapas enseignent que ces prémisses à l'évolution spirituelle se produisent seulement après ... 200.000 incarnations, grosso modo ! Ensuite, ouf, les choses s'accélérent considérablement. ***Donc haut les cœurs, la crise que nous traversons est assurément de l'ordre de l'Initiation pour le plus grand nombre et surtout, pour l'humanité en tant que groupe, de corps social des terriens que nous sommes...***

## **Ritualiser**

*Le rite, c'est l'éternité du geste.*

(Lanza Del Vasto, in *Les quatre fléaux*)

Nous avons vu l'importance du rite dans le processus du deuil. Mais bien au-delà de la confrontation à la mort de nos proches, la ritualisation appartient de plein droit à l'harmonie socioculturelle de tous les peuples. Les premiers êtres qui ont enterré leurs morts, la tête souvent au Levant, ont posé la signature de leur humanité et de leur quête de transcendance. Peu à peu, les rites ont été complices, les repères des temps forts de l'existence autant que des initiations au fil de la vie : naissance, adolescence, mariage, départ à la guerre, grossesse... chaque rituel fut ainsi, durant des millénaires, comme des **fanoux témoignant des liens sociaux, des étapes fondamentales de la vie, de l'évolution dans le cadre du groupe**. Toutefois, les deux dernières générations ont vu s'estomper bien des rites jusqu'alors traditionnels. Peu importe les bonnes ou mauvaises raisons, ce processus montre une prise de distance vis-à-vis du rite, de l'autorité ancestrale qu'elle sous-entend, voire de sa part de l'obsolescence ou de superstition... Mais l'on peut observer que *de nouveaux rites émergent des sociétés modernes* (et

probablement sous l'influence subtile du Verseau), plus laïcs ou païens apparemment, moins fastueux mais tout aussi utiles à l'unité d'un groupe. **Par exemple**, le piercing, les tatouages, les fins de soirées sur les trottoirs un verre à la main, le partage de ses selfies sur ses réseaux préférés...sont autant de ritualisations modernes devenant utiles à une société en mal de repères. Un usage très pertinent des rites en psychothérapie fut largement développé par Alejandro Jodorovski (lire ou relire ses livres sur la Psychomagie) ...

Pour ce qui touche au confinement, c'est bien entendu une opportunité de générer de nouveaux rites, d'improviser du lien porteur de sens. Ainsi pour les applaudissent quotidiens de 19H00 à nos fenêtres en hommage au personnel des soignants, et plus prosaïquement, du port du masque lors des sorties autorisées !

**Libre à chacun, donc, d'inventer des rites** propres à rythmer ses journées, car il demeure que le rite est porteur d'ordre (comme disait Rudolf Steiner). Il impose, par son rythme, une fréquence spécifique à tel ou tel état de conscience, comme pour les horaires du travail, les repas, la sieste, les pauses de jogging ou de gym en famille, la sortie du chien, les temps consacrés à parler ensemble, jouer ensemble, réfléchir ensemble, prier et méditer ensemble... Il véhicule de l'Information qui à son tour impactera l'Énergie qui impactera in fine la Matière. De la qualité spirituelle de cette Information dépendra son éthique, sa fréquence qualitative, car selon la physique quantique, la « cascade » commence par la Conscience ; on a donc **Conscience ð Information ð Énergie ð Matière**. Bonne réflexion, cette dernière phrase est un *Sésame* très précieux !

*« L'homme partage l'existence avec les pierres,*

*la vie avec les végétaux,*

*la sensation avec les animaux,*

*La connaissance avec les anges ;*

*s'il en est ainsi,*

*c'est qu'il est d'une certaine manière, chacune d'elles »*

Bernard de Clairvaux (XIII<sup>e</sup> siècle)

## Réinventer la relation

Quoi de mieux qu'un contexte d'isolement relatif pour repenser ses liens aux autres ! Il est indispensable de faire *un arrêt sur image* pour *repenser avec le cœur, et pas seulement avec la raison*, puisque sans la dimension de la bienveillance, tout échange court à sa perte, il est comme incomplet, inachevé, détourné de sa mission première qui est l'altruisme. S'entraider mutuellement devient peu à peu, par la force des choses, un nouveau réflexe : on s'enquiert de la santé de ses voisins comme jamais, on ose le sourire (frustration avec les masques, apprenons à sourire avec les yeux !) ...

**Célibataires**, vous vous languissez de ne pas avoir trouvé votre moitié d'orange ? **NE CHERCHEZ pas l'autre**, mais *préparez-vous* ; travaillez sans relâche à vous améliorer, sur tous les plans. Ainsi, pas de temps perdu à se lamenter, et confiance, c'est souvent au creux du lâcher-prise que l'Autre arrive en notre vie !

**Vous êtes en couple**, mais le confinement vous sépare pour le moment de votre chéri(e) ? Je vous propose ce pertinent conseil issu d'une chanson de Stephen Stills (du fameux groupe Crosby, Still, Nash and Young) : « *If you can't be with the one you love, love the one you're with!* » traduction inutile j'imagine, même si votre anglaise est du niveau 6<sup>ème</sup>...

*L'Homme est radicalement* (c'est-à-dire dans ses racines) *un être de relation*, répétait notre ami André Roux. Ce que les humbles paroles et gestes de tendresse, d'attention, de générosité et de soutien mutuel génèrent au plan des individus que nous sommes, doit impérativement se développer au plan des groupes nationaux et des liens internationaux. Il ne s'agit pas d'un appel au nationalisme désuet ni à un mondialisme gommant toutes les différences et richesses individuelles mais bien d'une invite à repenser la **solidarité et la coopération** internationale ! Ces deux mots-clés appartiennent à la nouvelle donne de l'ère nouvelle, à n'en point douter.



## **Penser enfin aux autres !**

Plusieurs informations émanant de la presse (tous médias confondus), ont pu nous réjouir profondément ces premiers jours d'avril 2020 : en dehors de toute considération politicienne, et en mettant de côté les réflexions critiques liées aux personnes impliquées en ces communications, nous avons pu entendre la part **de réelle bonne volonté** à propos des échéances fiscales, puis de l'annulation pure et simple de certaines dettes, charges ou impôts ; on a même constaté des aides aux PME afin d'éviter leur possible faillite, et la création de divers fonds de solidarité, à l'échelle nationale ou européenne... Alors, quid d'un fond mondial à destination des plus défavorisés, d'ici quelques jours encore ?

Même si l'urgence suppose que ces décisions sont au minimum légitimes, il reste qu'elles sont *bonnes*, et ce qui me touche est que vues de plus haut, **elles répondent très exactement à ce qui est attendu dans l'ère nouvelle** et déjà largement annoncé par les Maîtres à quelques groupes dits ésotériques. Qu'il s'agisse des *canalisations* de messages de maître R. (mieux connu sous le nom illustre et mystérieux de Comte de Saint Germain), d'O. M. Aïvanhov, de Maitreya, ou des propos du Dalai Lama et du Pape François... Il est en effet prophétisé que sous les énergies du Verseau se mettront en place des relations **de partage international et de coopération. Nous y sommes, et ce n'est que le début d'un fabuleux processus qui va s'étaler sur plus des 2.000 ans à venir.** In fine, rien de plus et rien de moins que la **Fraternité**. Alors, Hosanna, Inch'Allah et Inch'Bouddha !

## **Prendre soin de l'essentiel**

**Nous sommes inachevés**, des épures abandonnées à elles-mêmes, en perpétuelle quête de sens, de bonheur sur le chemin. Nos disques durs, tout juste sortis d'usine, ont raté ou refusé bien des mises à jour. Alors que les satisfactions sensorielles et les désirs de l'égo demeurent à jamais imparfaits ou frustrants, nombreux cherchent pourtant dans **le corps** un compagnon de plaisir se voulant

éternel, se prétendant tout puissant. Beaucoup tentent de se construire **des croyances**, des voies de certitude rationnelle, scientifiquement correctes et qui gratifient le mental, cet intellect autoproclamé seul maître en l'aventure existentielle. D'autres se contentent de perpétuer les rites et **les dogmes du passé**, fidèles à un connu bien confortable, mais dans la pathétique et inconsciente tiédeur d'un troupeau de dupes. D'autres, les plus nombreux, préfèrent chercher **l'ivresse des passions**, les turbulences des **émotions fortes**, et font de leurs existences des romans-photos romanesques, *-c'est l'esthétisme masochiste de la souffrance*. L'art en est un reflet souvent tristement *scatologique* lorsque l'artiste exprime son malaise ou son mal-être en son œuvre tourmentée. *C'est l'art émonctoriel*. Pourquoi pas, comme thérapie pour l'artiste, mais de grâce, pourquoi lui donner une valeur marchande, et surtout, pourquoi l'exposer chez soi ?! Il en est tout autrement, bien entendu, avec l'art qui a pour but de *faire descendre un peu du Ciel sur la Terre* (opinion déjà partagée par Pythagore ou Platon, puis Mozart ou Rodin...).

Mais on le sait parfaitement : ni le corps des sens et du désir, ni le savoir raisonnable, ni le pathos des émotions et des attachements ne peuvent satisfaire vraiment notre soif éperdue de Connaissance et de Vérité, ce confus appel intérieur de liberté, de Beau, de Paix et de transcendance ! Or, l'observation attentive et honnête démontre que rien de ces expériences égotiques ne dure, et **l'impermanence** de toute chose humaine nous adresse un clin d'œil espiègle, à chaque microseconde. Piégés dans l'enchaînement répétitif de la *roue du Samsara* -diraient les réincarnationniste, ou sur les perpétuels *petits tours de manège* -pour les plus attentifs aux *comportements en boucle* (échecs, abandons, trahisons, rejets, et même maladies !), comment satisfaire enfin nos aspirations les plus généreuses et les plus idéales ? Comment s'accorder un peu d'absolu, de verticalité en ce monde horizontal où tout est inéluctablement périssable, illusoire ou dramatiquement relatif ?

**Profitons de la crise qui n'a de sanitaire que l'apparence. Elle se décline bien plus comme une crise de croissance, dont les dimensions identitaires et donc spirituelles sont encore insoupçonnables.**

## Penser par soi-même !

« *Aucune astreinte ne m'a contraint de jurer  
sur les paroles d'un maître* ».

Horace, *Epîtres*, I, 1, 14

Nos mises en garde alertant des dangers d'une surconsommation des médias méritent d'être soulignées à nouveau, car à trop se laisser imprégner par « les infos », en permanence (la progression des temps devant les écrans a flambé en quelques semaines), on risque de rejoindre le troupeau des consommateurs de vérité extrinsèque. On parle même couramment « **d'information virale** » lorsqu'une info fait le buzz... et l'on a même créé une nouvelle profession dont l'éthique est particulièrement douteuse : les **influenceurs**. Penser par soi-même est devenu un exercice bien difficile dans un monde où le formatage de l'éducation et de la culture vise à une **standardisation des consciences et donc des comportements**. Penser par soi-même nous ramène encore à la voie de l'autonomie, de l'adulte, la *voie de l'intuition* commentée plus avant.

En ce sens, la naturopathie se positionne clairement comme *subversive*, non pas en tant qu'opposée au système médical en place (surtout pas !) mais dans la mesure où **elle se veut un enseignement pour une santé durable donc responsable et plus autonome**. Dès leurs études, nos étudiants sont accompagnés pour développer leur sens critique. Il ne s'agit pas de *faire des têtes bien pleines mais des têtes bien faites* -pour citer Montaigne.

Un médecin s'effrayait ce matin de ce que ses patients *exigent* d'être traités à l'Hydroxychloroquine (molécule issue du Quinquina à l'origine) associée à de l'Azithromycine (un antibiotique spécifique du pneumocoque), ce qui bouleverse totalement le paradigme classique où l'homme de l'art est celui qui choisit son traitement. Que le droit des malades suppose le *plein consentement* de ce dernier, voire le refus des soins est une chose, mais de là à exiger un traitement... ! Ce point est selon nous à méditer très attentivement car il augure probablement un élément devant être pris en compte pour l'avenir du droit de la santé.

A suivre de près également au plan médical :

- Qui va sérieusement étudier les possibles effets bénéfiques *d'Artemisia annua*, un antipaludéen redoutable (proche de l'Hydroxychloroquine) et un anticancer très prometteur ?
- Qui va explorer la piste qui montre que le Covid-19 n'est pas vraiment à l'origine d'une pneumonie, mais d'une thrombose veineuse, une embolie consécutive au processus inflammatoire ?

« **Que ma Joie demeure !** » (Jean Giono)

Pour s'approcher de notre conclusion, quoi de mieux que d'évoquer les dimensions spirituelles d'un cœur aimant et joyeux sans condition, et réellement accessible ! N'abandonnons pas l'Amour pur et la paix intérieure aux rares Saints d'orient ou d'occident, aux contemplatifs dans leurs cellules monacales ou aux grands yogis dans leurs ashrams !

Ils n'ont pas le privilège de la sainteté, pas plus que de la charité ou du service à autrui... Toutes les réflexions qui précèdent ont je l'espère ardemment, semé assez de graines, pour préparer mes lectrices et lecteurs à accueillir tous les possibles : **seul l'égo construit ses limites**. Seul le petit moi, autoproclamé gouverneur en chef de l'existence et empereur de notre destin, porte la responsabilité des limitations qui mutilent notre part de Parfait. Développer la **sérénité**, mieux **l'impavidité** propre au Christ et au Bouddha est une voie ouverte à tous. *Il ne s'agit en aucune façon de devenir indifférent et froid aux malheurs du monde, mais de s'en distancier suffisamment pour accéder aux potentiels nous permettant une action réellement efficace, aimante et juste*. Devenant moins fragile vis-à-vis des émotions, il nous devient possible de manifester une autre part de nous-même, infiniment plus tranquille, et surtout bienveillante et puissante dans l'action. En termes énergétiques plus subtils, il s'agit de passer de la gouvernance du *centre solaire* (3<sup>ème</sup> chakra) à celle du centre Ajna, au *centre du front*, là où demeure le *Témoin*, le *Veilleur* silencieux. C'est lui qui offre le sourire paisible propre aux représentations de Marie (*annonciation*), celui du Bouddha en méditation ou celui du Christ en majesté (*Pantocrator*) ! Loin de s'isoler comme

des ermites, ces grandes figures nous invitent à les imiter : **ils sont nos amis, nos frères aînés, nos pédagogues, nos modèles** ; ils montrent que cela nous est possible, accessible, permis, et vivement suggéré...

**Psalmodier, murmurer, chanter, penser le AUM**, ce *Son primordial* évoquant le *Verbe créateur* suprême, nous place vite au centre frontal. **Il est le Tout en Tout**. Toutefois, et comme par magie (ou par grâce), se placer résolument en ce *centre de pilotage* (c'est le sens premier du mot *Ajna* en sanscrit) ne se limite pas à une distanciation émotionnelle : ce centrage ne peut qu'éveiller **la pleine conscience du Cœur, réservoir infini d'Amour, qui opère dans la cathédrale souriante de notre poitrine !** C'est donc de facto un *partenariat Mental + Cœur* qui opère, et pas seulement l'intellect. L'ésotérisme oriental et le yoga nous enseignent que la fusion opérative des deux chakras concernés (accouplement de la tête et du cœur) engendre une énergie fabuleuse dans le *centre de la gorge* (chakra laryngé), centre de la **créativité, de l'expression et de l'action justes** par excellence. Sans le savoir -soit dit entre nous, les chrétiens se signent en effleurant ces centres lorsqu'ils invoquent le Père (tête), le Fils (cœur) et l'Esprit Saint (les épaules, au centre desquelles est le centre laryngé).

**La Joie** dont il est question, pour précision, n'a rien de commun avec la sensualité, le plaisir, ou même l'allégresse. Ces dernières sont passagères, comme festives et donc dépendantes du contexte (faire la fête). *Elles ne durent pas longtemps* et laissent place à d'autres variables de nos états émotionnels. Elles appartiennent au champ du relatif, du personnel, de l'égotique. Quant à la Joie, si l'on prie pour qu'elle *demeure*, c'est que l'on y pressent comme un frisson d'éternité. **Cette Joie se déploie telle un lotus aux parfums de Paix et d'Universalité**. Elle ne nous quitte jamais. Elle porte au sourire intérieur dès le réveil et aide à **rendre grâce**, à simplement dire MERCI la Vie, jusqu'à coucher (et même la nuit pour les grands initiés qui maîtrisent le sommeil conscient !). Elle est inaltérable, inoxydable, impérissable. L'un de mes maîtres les plus souriants promettait un *permanent orgasme* lorsque nous serons éveillés... quelle santé !

Alors, puisse chacun s'en souvenir car nous l'avons toutes et tous déjà expérimentée, cette Joie inconditionnelle, mais en des moments encore trop fugaces, ou pas assez attentivement. La récollection de ces instants précieux aide donc considérablement à cultiver la permanence joyeuse. **S'aider de l'écoute du souffle** s'avère une pédagogie très profitable, car celui-ci n'est que *l'écho humain du Souffle divin*, et s'y concentrer, puis s'y ouvrir dans un *plein accueil confiant* (pleine conscience) est un bien beau Sésame ! A chaque inspire et chaque expire, rendre grâce, *oser un Alléluia... un Gloria... un Hosanna !* On flirte ici avec l'espace de la Joie la plus pure, ineffable expérience nous permettant de nous consacrer à aider les autres sans risques de déstabilisation, de fragilisation. On parle d'être très exactement *non affecté*, mais pourtant **profondément empathique, compassionnel, à l'écoute, intuitif et pleinement efficace dans l'action juste du service.**

**Vous êtes des Dieux** (Jean 10 : 34-36)

« *Nos Âmes sont des Anges solaires* »

(Le Tibétain, in Initiation Humaine et solaire).

Avec quelques roulements de tambours pour l'ambiance, j'annonce souvent à mes étudiants que la *prise de conscience de notre double nature* est peut-être l'intégration la plus importante de tout leur cursus. Audacieuse affirmation, mais je persiste et signe. En effet, à quoi bon *travailler sur soi* si ce n'est que pour mieux consommer des objets, des aliments, des relations humaines ou notre environnement ? Il est certainement un temps pour améliorer sa santé physique et psychologique, pour être mieux dans son corps, sa famille, son couple ou l'entreprise. Il est un temps pour gagner en confiance en soi, en assertivité, devenir plus efficient, plus performant, plus prospère. Soit. Ces valeurs sont toutes parfaitement légitimes. Le souci est qu'elles ne concernent encore et toujours que l'égo, la personnalité. Souvenons-nous bien que dans le théâtre classique grec, le masque que portaient les acteurs se nommait *Máska*, devenu en latin **Persona**. 2.500 ans plus tard, il est devenu indispensable **d'avoir de la personnalité !** On

paye même très cher des stages de *développement personnel*... Au secours ! s'investir autant pour bien ajuster ses masques ?

Parlons clair : il est naturel de décliner différentes sous-personnalités, comme on peut le découvrir en Analyse Transactionnelle, en PNL, en Ennéagramme. *Chacun joue un rôle adapté* à sa vie à la maison (le parent, le mari, la mama...) au travail (le boss, la secrétaire, le comptable...), le week-end (le joggeur, le maître du BBQ, le jardinier...), à l'office (le bon chrétien), en vacances... etc. Chacun possède ainsi toute une palette de nuances comportementales parfaitement adaptés à des partenaires, des temps et des lieux particuliers. Pas question d'être schizophrène pour autant, car dans toutes ces situations, *la personne demeure elle-même*, elle n'est ni en souffrance ni en déni de ce qu'elle exprime, ni en nostalgie de ce qu'elle ne vit pas. On dit qu'elle possède une *personnalité intégrée*, c'est-à-dire dont les composantes physiologique, sensorielle, émotionnelle et mentale sont en *harmonie fonctionnelle*. Pour autant, toutes ces expériences ne concernent que la part visible de l'immense iceberg que nous sommes !

A la **question incontournable *qui-suis-je ?* toutes les Traditions sans exception pointent du doigt la dualité fondamentale qui nous déchire**. Elles décrivent **d'une part l'humain dans sa part humaine**, personnelle, c'est-à-dire son égo, son petit moi-je, sa personnalité, nommée aussi l'être existentiel, la nature inférieure, celle qui est soumise au relatif, au fluctuant, au périssable, à la *Prakriti* (le monde des formes en Inde). C'est cette part de nous qui s'est lentement construite dans le cumul des expériences propres à **ses trois véhicules** (physique, émotionnel et mental). En *saisissant* ses perceptions, en se les appropriant, elle s'est autocentrée et a pu jouir de l'aventure de l'incarnation. Elle s'est **parfaitement identifiée** à son corps (ses désirs et ses sens), à son petit cœur (sa sensibilité, ses passions) et à son intellect (ses pensées, ses croyances...).

**D'autre part**, on doit distinguer la composante transcendantale de notre aventure humaine, qui se nomme, selon les cultures et traditions d'orient ou d'occident, *l'Âme, le Soi, l'être Essentiel, l'Individualité, notre part de divinité ou d'absolu*. Le simple fait d'évoquer ici cette dimension, pourtant présente potentiellement en chacun, menace l'autosuffisance de l'égo et les résistances de ce dernier sont très bien élaborées. Mais plus que jamais, *les conditions semblent propices pour*

*qu'un maximum de personnes changent de fréquence, c'est-à-dire passe une initiation profitable à leur croissance, développement que nous qualifierons ici de transpersonnel et non plus de personnel.*

*Devenir des Dieux n'a rien à voir avec un renfort de l'égo plus orgueilleux ou vaniteux que jamais ! Bien au contraire, c'est en autolysant le moi que le Soi peut émerger en pleine conscience incarnée. Mieux, ne parlons pas de détruire la personnalité, mais de la **METTRE AU SERVICE du Soi**. A l'écoute de l'Âme, rien de moins important que d'œuvrer humblement, en **offrant** ses qualités physiques, émotionnelles et mentales à plus grand que soi en soi. Impossible d'accéder à l'éclat des cristaux de l'améthyste sans en briser la gangue obscure... Sans faire un peu silence dans le mental comment entendre le chuchotement divin ?*

Je parle ici d'une authentique **conversion spirituelle**, impliquant de mettre un genou en terre, comme le Chevalier recevant l'adoubement de l'épée sur ses épaules, comme le Bien-Aimé implorant la main de sa Belle...

*Il faut qu'Il croisse, et moi, que je diminue !*

Jean 3 :30



## Du Carême à la Pâques 2020

J'achève ce billet le 12 avril, jour béni de la *Pâque*. *Pessah* pour les Juifs, célébration de la libération, la sortie d'Égypte... Solstice de Printemps... Puissant archétype annuel de notre renaissance...mais pas de métamorphose pour la chenille sans **passage obligé dans le cocon**.

**Mourir à soi-même**, dans les petites choses du quotidien comme dans les plus hautes initiations... un processus obligé, incontournable pour qui désire -non, aspire- à révéler sa dimension la plus intérieure, accéder à son Précieux, son noyau divin...

Un confinement qui ouvre des possibilités exceptionnelles pour s'engager activement dans l'aventure métamorphique :

- **Jeûner** ou pratiquer une monodiète hypotoxique, pendant un jour, quelques jours, ou sous forme de jeûne intermittent...
- **Jeûner de parole** (faire *Mouna* en yoga) tout en communiquant par le regard, le sourire, voire les gestes...
- **Jeûner de médisance**, de **critique négative** et de **futilités** de langage, une variante de *Mouna* pas si facile...
- **Jeûner de sexe**, tout en développant la tendresse et une autre fréquence de l'amour...
- **Jeûner d'actions** centrifuges pour mieux stopper le faire et le paraître, méditer (conscience centripète) pour cheminer vers le non-faire et l'Être
- **Jeûner de tabac, de cannabis, d'alcool**... Toutes les formes d'addiction méritent d'être *offertes* sous forme d'un jeûne adapté, résolument engagé mais toujours bienveillant. La tendresse pour soi-même n'est pas incompatible avec une forme d'ascèse ou de purification, qu'elle soit comportementale ou corporelle... N'oublions pas que « *l'ascèse est une Joie pour le Sage* » (Swami Ramdas, in Carnets de pèlerinage).

Ce même grand Saint de l'Inde nous offre un exemple extraordinaire de dépouillement, de lâcher-prise, et de soumission à son Maître Intérieur. Pour lui, il s'agissait de **Ram**, l'un des noms de Dieu le Fils (l'un des avatars de **Visnou**, au même titre que **Krishna** ou le **Jésus-Christ**. Ce fou de Dieu débordait de sagesse, d'amour et de compassion active pour toute créature. Il n'avait pas besoin de confinement pour vivre en Juste... Il jeûnait de pensées humaines et psalmodiait sans cesse son mantra salvateur ! (*AUM, Sri Ram, Jai Ram, Jai Jai Ram...* ». Et si nous goutions un mantra ou deux ? Il en existe tant... (lire *Tout savoir sur la respiration* éditions Jouvence pour les amateurs).

## Une nouvelle Terre et un nouveau Ciel

(Esaïe 66 :22 et Apocal. 21 :1)

Vous qui avez pris le temps de lire ce billet, soyez remerciés et bénis ! Les bénédictions ne sont probablement pas superflues en l'époque de confusion que nous traversons... car **il s'agit tout de même de participer le plus efficacement possible à la mutation profonde et irréversible d'un vieux monde.**

*L'ancienne Terre* représente ici tout ce que le monde des formes a pu générer au service du progrès, de la science, de la politique, de l'économie, de l'art, des médias, de l'éducation, de la médecine, etc.

*L'ancien Ciel* correspond à nos anciennes façons de penser, nos vieilles croyances et certitudes, nos dogmes et nos crédos. Se conforter intellectuellement en posant que tout cela inaugure l'Ère du Verseau n'est même pas important ! Il s'agit de vivre la crise, bien campé dans l'œil du cyclone...

L'humanité tout entière est mise au **défi de presser le bouton « Reset »** et les plus nombreux sont **pressés de redémarrer à l'identique dès la fin du confinement : surtout pas !** Il est non seulement absurde et irréaliste de croire pouvoir *copier-coller* le passé sur l'avenir, mais ce serait la plus grave des erreurs stratégiques ! Nous devons impérativement dire collectivement **NON au passé** (l'ancienne Terre et l'ancien Ciel), **NON à la nostalgie du connu** (Krisnamurti), et **NON à la**

**croissance effrénée** qui brille dans les yeux de nos économistes ! A sa façon, la crise de 1929 avait déjà généré une part du *nouveau monde* dont avait rêvé Dvořák 40 ans plus tôt... on a appelé cette crise la *Grande Dépression*, le *krach boursier* le plus mémorable... jusqu'à ce **printemps 2020**...

**Il est grand temps de tirer leçon**, et de reconsidérer la frénésie de vitesse, la surconsommation, les activités polluantes menaçant la planète, notre système de santé obsolète, l'individualisme aux commandes des grandes entreprises, le pouvoir absolu des banques, l'exploitation des plus démunis... car **NON**, *l'homme n'est pas qu'un loup pour l'homme* (Thomas Hobbes). Il porte en lui-même un avenir glorieux promis par tous les enseignements spirituels, et gageons que cet avenir de félicité n'est pas à rechercher *au Ciel*... mais *sous un Nouveau Ciel*. A nous de construire (et non pas de reconstruire) une Nouvelle Terre, en devenant les actrices et les acteurs courageux d'une société civile riche en équité, créativité, bienveillance, solidarité, partage, coopération, paix et donc bonheur. **Le Royaume est bel et bien à incarner, et le chantier est en marche.**

A nous d'élaborer notre *Nouveau Ciel*, c'est-à-dire notre nouvelle conscience, enfin alimentée par l'intuition et la sagesse des Sages. Alors il nous sera possible de vivre dignes de notre majuscule d'Hommes (et de Femmes cela va de soi). Saurons-nous *rechercher le joyau au cœur du lotus* ? (En référence au grand mantra tibétain *Om Mani Padme Hum*). Si une part de mystère rend la traduction délicate en Français, le Dalai Lama a choisi de la transcrire en mots plus simples pour les occidentaux que nous sommes. Il propose : « *OM, loué soit le Bouddha qui sommeille en moi* ».

S'engager aujourd'hui (et demain !) dans la réalisation d'une Nouvelle terre et d'un Nouveau Ciel, c'est en d'autres termes, *spiritualiser la matière bien plus que matérialiser l'esprit* ; fabuleux Grand Œuvre car depuis des millions d'années, c'est l'inverse qui était la priorité pour l'élaboration de notre planète-École. L'Esprit s'est consacré à devenir visible, à prendre forme. Et je n'évoque pas seulement ici l'incarnation christique historique, mais tout le processus qui a fait que pas une roche, pas une plante, pas un animal ou un être humain ne témoigne de la Vie, de l'Absolu, du Divin. Le cœur de l'atome vibre en écho du

système solaire... notre ADN en écho aux spirales des galaxies... tout comme notre petit moi en écho de son Âme, du Soi... !  $E = mc^2$  !

**Une part du drame de notre monde** est que le phénomène de *densification* ne s'est pas trouvé équilibré par une spiritualisation effective de la part des créatures que nous sommes. Les *forces involutives*, comme on les nomme en milieux éclairés, sont devenues dominantes. Elles ont engendré un monde où *la matérialité* a pris le dessus. Il n'est pas nécessaire de rechercher *l'essence du Mal* plus loin : un mésusage de notre sacro-saint libre arbitre, un faux pas de trop, une cible manquée (nous retrouvons ici les mots-clés en exacte correspondance avec *peccato*, le concept chrétien de péché !). S'obstiner à choisir les *forces de matérialité* (il s'agit bien des forces dites *Ahrimaniennes* par Rudolf Steiner !) fait de nous des pécheurs, des complices de la faillite du Plan... via notre déni ou notre abandon des *forces évolutives*...

## L'après Covid-19 ?

C'est l'enjeu le plus important sur lequel nous devons toutes et tous méditer très attentivement. Après chaque grande crise mondiale, de nouvelles hiérarchies de valeurs doivent d'installer afin de ne pas renouveler le drame, et donc, au possible, en **éradiquer les causes**. On sait hélas que le pouvoir en place dans les plus grandes nations est peu enclin à se remettre en cause et bien de peu de philosophes et spiritualistes éclairés œuvrent efficacement dans nos coulisses parlementaires... Nous pouvons nous attendre, après une explosion de fêtes liées aux retrouvailles, à une rapide tentative de retour aux anciennes pratiques. Nous avons évoqué l'absurdité (et le danger) de réinstaller le même programme sur nos disques durs ! Danger plus qu'absurdité car **cela signifierait un échec initiatique pour l'ensemble de l'humanité**.

Mais qu'est-ce qu'une initiation ? ... Stricto sensu, il s'agit d'un début, d'un commencement, comme pour une *initiale*. Plus profondément, passer ou recevoir une initiation est indissociable d'une démarche de **purification**, d'élagage, de **remaniement de ses valeurs et de son comportement**, dans une **perspective résolument évolutive**. Les initiations majeures du Maître Jésus demeurent pour chacun de nous des modèles universels d'évolution vers le Parfait qui est à la fois notre Source et notre Devenir. *Naissance dans la crèche du cœur, baptême dans le Jourdain, Transfiguration, crucifixion, résurrection...* le symbolisme doit être décodé pour chacun de nous et porter notre effort comme **une modélisation pédagogique**. On pourrait étudier de la même façon les grandes étapes de la vie du Bouddha, car la pédagogie en question est universelle et largement inter-œcuménique !

**Pour les poètes** qui me lisent, cette semaine pascale nous montre l'ascension de toute sève, la verticalité du cyprès ou du peuplier, celle de l'encens, de la flamme, l'envol de l'oiseau... tout cela nous *montre la direction* du Ciel. Et peu importe que les décideurs les plus hauts placés au plan mondial rechignent à changer : ils seront parmi les plus tardifs et rebelles au changement, avec tous les intégristes religieux, n'en doutons pas. Mais se changer soi-même change déjà le monde. Faire du bien à une personne participe au sauvetage de tous. Goutte d'eau après goutte d'eau, l'océan tout entier change de fréquence, c'est une réalité physique

tout comme biologique, comme quantique et spirituelle ! Le confinement nous aide plus que jamais à nous transformer un à un ou par petits groupes ; il offre une exceptionnelle opportunité de travail sur soi, d'évolution personnelle et spirituelle, donc d'initiation. **Covid-19 devient, dans cette perspective, le grand catalyseur métamorphique au service de notre humanité !** Ne ratons pas le coche... ou la prochaine salve pourrait bien être fatale à notre aventure de terriens... Trop difficile à croire ? Trop difficile pour oser les grandes manœuvres de changement radical ? ... heureusement, nous sommes aidés...

## **Nous ne sommes pas seuls pour vivre la crise et la résilience**

Certaines et certains le devinent intuitivement, d'autres veulent y croire, d'autres y mettent leur espérance, d'autres, enfin, le savent par expérience objective ou subjective : **un grand nombre de grands Êtres se sont à ce jour incarnés pour venir en aide à notre humanité en difficulté.** Ils sont parfaitement connus de l'ésotérisme (védique, tibétain ou chrétien par exemple), et même Monsieur le Curé les invoque le jour de la toussaint lorsqu'il parle des *9 Chœurs célestes*, des *Hiérarchies* allant des Anges aux Séraphins ! Mais Ils possèdent bien d'autres identités...et son bien plus nombreux.

Sans entrer dans trop de détails et pour ne pas ajouter de la complexité à ce qui doit rester clair pour être partagé, rappelons que non seulement **notre planète est une École dont le plus haute classe suppose d'acquérir et partager l'Amour et la Paix, mais c'est aussi la note fréquentielle de notre système solaire.** C'est un peu le pari divin (imaginons celui de notre Logos planétaire et du Logos solaire associés) et vraiment, cette idée peut être bonne pour le moral des troupes !

Mais si bien des cultures et Traditions primordiales conservent, plus ou moins discrètement, les sages connaissances à propos des Hiérarchies spirituelles, l'occident doit surtout au *courant théosophique* d'en avoir exploré et diffusé les principaux acteurs. Il n'est pas pertinent de les nommer ici, mais partageons que

tous (grands initiés et Maîtres de Sagesse et de compassion) œuvrent plus que jamais depuis l'après-guerre (1945), toujours sous la conduite du Christ, *Maître des maîtres et des Anges*.

Avec son frère le Bouddha, on peut imaginer les préoccupations majeures qui interrogent ces hauts postes de la Hiérarchie, constatant les dérives si dangereuses de l'humanité en perdition. *On peut aussi concevoir qu'au nom de la miséricorde, Elles décident collégalement un scénario proportionnel à la gravité de la menace, nécessitant l'incarnation urgente de plusieurs Guides*. Pour rassurer les plus attachés à la très respectable chrétienté et au monothéisme, précisons que ces Êtres ne sont pas des divinités ou de possible concurrents à la Trinité, mais simplement des membres éveillés (réalisés) consacrés à aider le Grand Architecte (ou quelque soit Son Nom) à mener à bien Son Dessein. Inconditionnellement, ils sont parmi Ses plus grands *serviteurs*...

## **Le Dessein, le Plan ?**

Si quelques-unes et quelques-uns ont tenu le coup jusqu'à cette page, soyons fous et partageons ma vision cosmique et pour autant d'actualité : avant toute chose, plaçons résolument le concept de *hasard à la poubelle*. Il apparaît alors que tout appartient à un vaste canevas où rien n'est vain ou chaotique. Même les astrophysiciens nous apprennent aujourd'hui que le *chaos est un préordre* (Prigogine)... **que l'univers est une grande pensée et non une grande machine** (James Jeans), que « *L'opposition entre matérialisme et spiritualisme est complètement passée de mode !* » (David Boehm), que « *Tout n'est que mouvement, conscience et interconnexions, et non choses* » (Fritjov Kapra) et que *l'apparent vide* intra atomique est comme le vide interstellaire : une *matrice de mémoire* (14.5 milliards d'années), mais aussi *d'amour, de conscience, d'énergie et d'information*... (Charon, Burr, Pop, Fröelich, Eisenberg, de Broglie, Sternheimer, Benveniste, Sheldrake...) Waouh ! Quand les Nobels et les cerveaux des plus grands scientifiques osent un tel langage, on n'est pas loin d'une révolution des consciences.

***Nous baignons littéralement, comme des poissons dans leur bocal, dans un océan de conscience et d'amour, et paradoxe presque drôle : nous passons notre temps à dire « j'ai soif ! » !***

Et si, dans l'obscurité angoissante et mortifère où nous accumulons les drames, le pathos et les passions délétères, *nous commençons par nettoyer un peu les carreaux de nos maisons ?* Gageons que l'on laisserait de suite entrer la lumière d'un grand soleil...

Ces allégories sont à prendre comme autant de symboles porteurs d'initiation. Elles évoquent une tout petite part du **Dessein du créateur** (et encore une fois, libre à chacun de Le concevoir comme la Vie, l'Ultime, l'Univers, l'Intelligence cosmique ou Dieu) qui veille en Sa pensée première depuis l'aube de la création. Il reste aux créatures que nous sommes de participer de notre mieux à ce Dessein cosmique évolutif, mais pour ce faire, nous avons un urgent *besoin de plan*. **Le Plan en question peut être conçu comme le mode d'emploi optimum de nos vies pour répondre au plus juste au dessein d'ensemble.** Il est perçu, connu, expérimenté et partagé par tous les inspirateurs des grands enseignements générant la Tradition Primordiale (ou Archaïque) ou Initiatique, elle-même portée aujourd'hui encore par des textes, des témoignages, des enseignements plus ou moins discrets. Or, les cycles d'extériorisation et d'intériorisation de la *Connaissance* (notez bien qu'on ne parle plus ici de *savoir*) répondent à des nécessités qui dépassent de très loin les intérêts de quelques individus, aussi hauts gradés qu'ils soient en ce monde : ils sont liés aux besoins du groupe humain, aux exigences cosmiques de la planète en évolution.

**En clair, il est urgentissime de nous ouvrir aux propositions de changement et de collaboration issues des porteurs de la Connaissance,** car comme nos frères aînés, ils ont simplement un peu (voire beaucoup !) plus d'expérience que nous et sont parvenus à de tels degrés d'intuition qu'ils vivent en osmose avec la Hiérarchie ou en font eux-même partie intégrante.

Pour nous prémunir de l'erreur, gardons-nous des fanatiques isolés, de tous les courants intégristes qui se coupent de la Filiation universelle. A bien regarder, tous les porteurs de Sagesse et d'Amour qu'à connu notre planète ont délivré un discours commun, et seuls *la forme* du langage peut changer (elle s'adapte aux



lieux et aux époques). Les grands textes fondateurs des civilisations, des cultures et des religions *parlent d'une seule voix*. Mieux, leur contenu évolue en fonction des nécessités mais jamais un Maître de Sagesse ou de Compassion authentique ne viendra contredire l'enseignement de sa lignée et de ses pairs. C'est intellectuellement très rassurant pour nous.

Parmi toutes les opportunités qui s'offrent à nous sur le chemin évolutif, les yogas, l'art, les psychothérapies transpersonnelles, les retraites spirituelles et tous les courants religieux débouchant sur le **Service à autrui** peuvent être utilisés librement... la **voie du Service** est celle de l'action juste et désintéressée (Karma yoga en orient).

Celles et ceux qui vibrent plus sur la **voie du Cœur** (Bhakti yoga) plongeront plus facilement dans les prières et la contemplation mystique.

Celle et ceux qui vibrent plus sur la **voie du la Tête** (Jnana yoga) trouveront leur comptant dans la méditation, l'étude et l'ésotérisme... peut importe finalement, le tout étant l'engagement au service de son idéal. Pour notre part, tombé dans les deux dernières voies depuis l'adolescence, nous percevons avec une acuité toute particulière le texte de *la Grande Invocation*. D'essence purement christique, il résume les clés parfaitement opératives dans la perspective du Verseau. Son développement complet a pu être offert, par exemple, dans *Pédagogie pour le Nouvel Âge*, d'Alice A. Bailey (lecture difficile, attention !).

## La Grande Invocation

Dans le respect du libre-arbitre propre à chacun, la Hiérarchie spirituelle (les grands initiés, guides et maîtres incarnés ou ascensionnés) ne peut agir en notre place. Au cœur du drame, aucun Ange ou même Archange ne le peut non plus.  *Ils veillent pourtant, et sont tout prêts à nous porter secours, aide et assistance, en exacte réponse à notre appel, à nos suppliques ou prières.* Ce point est essentiel pour bien comprendre la place de l'humain et du divin en l'aventure Covid-19. Or, nous notons chaque jour, ici ou là, l'émergence de beaucoup de groupes spirituels, appartenant à toutes les confessions, et même des démarches émanant de laïcs (groupes de Mindfulness par exemple). **Les réseaux sociaux ont permis une mondialisation extraordinaire des cœurs de bonne intention.** La période de Pâques et de Pessah y ajoute sa touche de sacré en nos calendriers...

A mesure que l'humanité invoque le Ciel, les aides se déversent proportionnellement sur elle. On parle ici du rapport qui lie *invocation* et *évocation*. Si **le Notre Père** fut le lien des chrétiens pour les 2.000 ans passés, il reste très utile en ce temps de transition bien entendu. Toutefois, il est proposé de compléter nos prières avec **la Grande Invocation** qui suit. Elle est traduite dans quasiment toutes les langues du monde à ce jour (plus de 80) et réunit des millions de personnes quotidiennement. Par le jeu de la *science dite des Triangles*, ce sont des énergies vraiment considérables qui s'élancent vers le Ciel et mobilisent en retour, n'en doutons jamais, les plus puissantes aides spirituelles.

Pour bien pratiquer cette invocation qui est à la fois prière, contemplation et méditation :

- On peut se lier, **pour le premier paragraphe**, à la figure lumineuse du Bouddha, se concentrer au centre frontal et imaginer une douce couleur dorée qui se répand sur l'humanité en mal de sagesse...
- Pour le **second paragraphe**, on se lie au Christ en majesté, on se concentre dans le cœur et on imagine une douce couleur rosée qui se déverse sur l'humanité en mal d'Amour parfait...
- Pour le **troisième paragraphe**, on imagine des points lumineux un peu partout sur la planète (correspondant à la présence des Guides) ou mieux, si ce concept fait écho pour le méditant, sur le centre planétaire éthérique

nommé *Shamballa*, quelque part dans le désert de Gobi ; on se concentre sur le chakra de la gorge et on imagine une douce lumière blanche qui se déverse sur l'humanité en mal de puissance opérative.

- Pour la suite, pas de consignes particulières à ma connaissance.

Précisions enfin que **le Point de Lumière dans la pensée de Dieu** évoque le plan mental cosmique de la Raison pure, celui de la sagesse absolue, le monde de Principes. Les énergies de ce plan, reçues et intégrées par les humains, dissipent toute ignorance et illusions du mental. Il est en correspondance avec la Connaissance et avec le Père.

Le **Point d'Amour dans le Cœur de Dieu** évoque le plan cosmique de l'Amour absolu ; les énergies de ce plan, reçues et intégrées par les humains, dissipent toute émotion négative (peur, colère, jalousie, convoitise, haine...), toute sensiblerie, toute entrave à la Compassion, à la Joie, au Pardon inconditionnels. Il est en correspondance avec le Fils.

Le **Centre où la Volonté de Dieu est connue** évoque le plan cosmique ou Dessen et la Puissance spirituelle de l'Esprit saint. Il est relayé par la Hiérarchie des Maîtres dans les pas du Maître des Maîtres.

Le **Centre** nommé celui **de la race des Hommes** doit être compris au sens générique de « race humaine », d'humanité dans son ensemble.

Enfin, les croyances liées aux diverses religions du monde ne s'opposent en aucune façon à la récitation de ce texte, dans la mesure où **les grands courants de pensée attendent TOUS la venue d'un Sauveur**, du Messie, de l'Imane Mahdi, de Vishnou ou du Kalki Avatar, du Grand Boddhisattva ou du Bouddha Maitreya, etc. Les diverses traductions en tiennent compte et s'adaptent aux cultures bien entendu.

*Du point de lumière dans la Pensée de Dieu*

*Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.*

*Que la lumière descende sur la terre.*

*Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu*

*Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.*

*Puisse le Christ revenir sur terre*

*Et la Hiérarchie se manifester.*

*Du centre où la Volonté de Dieu est connue*

*Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,*

*Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.*

*Du centre que nous appelons la race des hommes*

*Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,*

*Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal.*

*Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la terre.*

*« La beauté et la force de la Grande Invocation résident dans sa simplicité,*

*et l'expression de certaines vérités fondamentales qu'en temps normal,*

*tous les hommes acceptent spontanément – la vérité de l'existence*

*d'une Intelligence primordiale, à laquelle nous donnons le terme vague  
de Dieu ; la vérité que derrière toutes les apparences extérieures,  
le puissant moteur de l'univers est l'Amour ;  
la vérité qu'une grande Entité que les chrétiens appellent le Christ,  
est venue sur terre et fut l'incarnation de cet Amour,  
de façon à ce que nous puissions comprendre ;  
la vérité qu'amour et intelligence sont tous deux les effets  
de ce que nous appelons la Divine Volonté ;  
et cette vérité qui s'impose, que ce n'est que par le biais de l'humanité  
que le Plan divin pourra se réaliser ».*

*Le Tibétain, in Initiation Humain et solaire.*

## **Vous avez dit *Corona* ?**

Les plus blagueurs entendront un appel à trinquer, bouteille de bière éponyme à la main ; et ma foi, pourquoi pas, si c'est avec modération !

Moi, je ne peux pas fermer ma conscience qui entend dans le mot « *Couronne* », et « *coronal* » ... comme le 7<sup>ème</sup> de nos chakras, au sommet de la tête, celui qui est en lien avec la glande pinéale, et le siège de l'union avec l'Âme puis le grand Tout !

Et si ce virus atypique nous parlait de verticalité ? Et s'il nous montrait (un peu en force, je vous l'accorde) **l'urgence de transcender** personnellement ET collectivement nos faiblesses, nos lacunes, nos illusions et nos mirages, nos comportements suicidaires ?

Et si Covid-19 venait titiller notre espace de **potentielle royauté**, invitant l'humanité, à sa façon apparemment violente, à revoir sa copie ?

Vous avez saisi que **c'est toute l'homéostasie planétaire qui est en cause** : Nous jouons les équilibristes imprudents ou inconscients, sur un fil de rasoir, depuis quelques générations, enfants gâtés à la vue courte et au comportement irresponsable.

**Aussi, je vous exhorte en ces temps graves autant que précieux !**

- **Ne craignez pas !**
- Excluez toute pensée d'être la **victime** de la crise comme du Covid-19
- **Prenez bien soin de vous** et de vos proches, *holistiquement* parlant, et **respectez** les consignes nationales
- **Vous êtes thérapeutes** ? Le monde visible et invisible a besoin de vous. Soyez forts, courageux, sereins, efficaces et inépuisables dans le Service et que l'Amour soit votre bouclier.

- **Vous êtes étudiants en naturopathie ?** Voilà 40 ans que j'alarme vos consciences afin de vous préparer à des Temps qui ne font qu'émerger aujourd'hui. Préparez-vous vite et bien. Prenez-soin de vos idéaux. Il est temps de passer aux travaux pratiques.
- **Vous n'êtes ni l'un ni l'autre ?** Prenez de la **distance vis-à-vis des émotions** et installez-vous dans le territoire de **Paix** intérieure le plus inébranlable ; **sans calme, sérénité et paix, pas de pensée sereine possible, pas de relation aimante possible, pas d'action juste et utile possible. Pas de santé non plus.**
- Vous tous, pour vous aider, installez-vous le plus souvent possible au centre frontal et identifiez-vous au **Veilleur silencieux ; devenez le témoin bienveillant** des phénomènes internes et externes, le **spectateur** du film, en pleine conscience...
- Cultivez le **sourire intérieur** et **consolidez sa présence aimante dans la crèche du cœur**, en tout temps et en tous lieux.
- **Abandonnez** peu à peu une, dix, cent mille choses inutiles ou futiles en vos existences
- Comprenez qu'il est **temps de dépasser les limites du moi** et de ce qu'il a généré depuis des milliers de générations en ses trois composants :
  - **Pour le mental**, orgueil, autocentrage, critique malveillante, doute, confusion, idées fixes, exclusion, crédos erronés, pensées négatives, ténébreuses et parasites...
  - **Pour le cœur** convoitise, amour-attachement, amour-possession, amour-jalousie, amour-consommation, peur, impuissance, instabilité, et l'immense gamme des émotions et des passions fluctuantes, fragilisantes, souffrantes, et tellement contaminantes...

- **Pour le corps et ses sens**, sensualité, désirs exacerbés, mésusage de la force, attachement aux sensations, vanité des performances et de la compétition...

**C'est à ce seul prix que nous pourrons vivre dans la dignité et la légitimité propres à notre identité spirituelle, sans ambages, heureux d'évoluer sans cesse autant que de servir !**

- *Que la simplicité soit votre guide et qu'un amour invariant et universel soit votre objectif majeur ; **cherchez un secteur de service** clairement délimité et accessible, et **travaillez** mentalement et physiquement dans ces limites. Menez à bien cette tâche ; pour une majorité d'entre nous, le parfait et l'héroïque seront pour plus tard... (Djwal Khul, in *La guérison spirituelle*)*
- **Prenez du temps pour la santé du corps, du mental et du cœur, sans fanatisme ni prosélytisme.** Sans de bons véhicules solides, pas de service possible ! **Sans véhicules efficaces, impossible pour l'Âme de se manifester correctement !**
- **Méditez, chantez, dansez, priez, créez, aimez, servez.**
- **Consacrez vos jours à toujours plus de Bien, de Bon, de Beau, de Vrai, de Noble, de Juste et de Pur.**
- Mettez en pratique les **Accords Toltèques** ou tout autre enseignement salvateur analogue puisé dans la **Bhagavad Gita, les sutras du Bouddha, la Bible, le Coran...**
- **Dépassez la sphère du religieux** : La spiritualité ne s'encombre pas de croyance ou de superstition, mais elle incarne les plus universelles des valeurs porteuses de Paix, de progrès social et d'harmonie fraternelle. *Elle réconcilie la transcendance et de l'immanence* au quotidien. Elle exprime le meilleur de l'humain.
- **Besoin de travailler dans la dynamique d'un groupe ?** allez ressentir ce que peuvent vous apporter les lumières d'un ashram, une retraite monacale au Mont Athos, au Mont St. Michel ou dans une communauté bouddhiste, une



école spirituelle traditionnelle, une fraternité initiatique sérieuse... sachant bon sens garder et sans jamais « signer un contrat pour la vie » dans aucun de ces cadres. Il n'est pas impossible en effet de changer de temps en temps de voie : mais une fois l'enseignement le plus juste trouvé, plus aucun doute, tout s'harmonise, prend sens et rend profondément joyeux, *heureux car dans la conscience de croître !* (Le mot est d'Alexander Lowen).

· **Voici un modèle d'engagement spirituel exceptionnel** (issu des Archives XII des Annales des Maîtres) pour des candidats exceptionnels : « *Je prends l'engagement solennel de m'acquitter de mon rôle avec ferme résolution, avec ardente aspiration, de lever les yeux vers le Haut et d'aider ici-bas ; de ne point rêver, ni prendre de repos ; de peiner, de servir, de récolter, de prier. Je suis la Croix et la Voie. (Je prends l'engagement solennel) De fouler aux pieds l'œuvre que j'accomplis, de piétiner le moi après l'avoir détruit, de tuer en moi tout désir et de lutter sans cesse en écartant toute idée de récompense ; de renoncer à toute paix (mondaine), de perdre tout loisir, et sous le poids de mes efforts, de me détacher de moi-même pour trouver le vrai Soi et connaître ainsi la Paix* »

· **Des amateurs pour un positionnement encore plus audacieux ?** Et si, en bons dégustateurs de pensée intégrative, nous osions recourir au meilleur de la philosophie Zen, Chrétienne et de l'Advaita-Vedanta ? Notre paire de lunettes , devenue radicalement différente alors, nous autoriserait à formuler probablement ce qui suit :

- **Qui** s'interroge encore à propos de l'épidémie ? **Qui** s'inquiète ? **Qui** parle ? Juste un soubresaut, une ombre, un reliquat du petit moi rebelle ! **Qui** vient de lire ces pages et **qui** va réagir ? ...
- L'Absolu, la Source de notre vraie nature (*Brahman*), est **Tout, en Tout, partout et toujours**. Dès-lors, à quoi bon craindre ou s'inquiéter ? Tergiverser ? Doubter ? Se prendre la tête ?
- L'univers tout entier est **Vérité** suprême, **Conscience** absolue, et **Félicité** aimante (*Sat Chit Ananda*) ; devenons la goutte d'huile dans Sa mécanique universelle... et pas le grain de sable !

- **Au cœur des tribulations** : se garder de toutes les dualités. En Paix, Force et Joie, oser dire OUI, AMEN, MERCI, ALLELUIA !
- Les trois sens profonds du mot AMEN ? « *J'adhère* », « *je colle à* » puis « *en Vérité* », et enfin « *ainsi soit-il* » ...
- Vous finirez un jour ou l'autre par être totalement heureux ; alors, **pourquoi ne pas commencer maintenant** ! (Swami Satyananda Sarasvatî)
- Aime, et fais ce que tu veux (Saint Augustin)
- **Rien, absolument rien dans le monde des formes, des expériences et des perceptions** périssables du moi, ne mérite d'être qualifié de vrai ou ne possède d'identité, de réalité indépendante ; confronté à cette *vacuité* existentielle, il est une option humaine habituelle : nier, et résister, et souffrir encore et encore ; seconde option : ***accueillir dans un OUI inconditionnel et faire l'expérience de la Plénitude au cœur de la vacuité*** ! (Lama Puntso)
- Nullement affecté par les mille tribulations du monde, je demeure ; libéré des émotions et des pensées futiles, je puis accéder au Joyaux d'Amour inconditionnel et servir mon prochain ; tant qu'un être souffrira sur cette terre, par compassion, encore et encore, je reviendrai l'aider. (L'Évangile du Bouddha, Sri Lanka)
- ***Tout est Bien***, sortant des mains de la Nature (Jean-Jacques Rousseau)
- Ne croyez rien de ce que vous venez de lire, mais réfléchissez-y !

*« Ne croyez pas une chose simplement sur des oui-dire.*

*Ne croyez pas sur la foi des traditions, du fait*

*qu'elles sont en honneur depuis de nombreuses génération.*

*Ne croyez pas une chose du fait que l'opinion générale*

*la tient pour vraie ou que les gens en parlent beaucoup.*

*Ne croyez pas une chose sur le témoignage de l'un*

*et de l'autre des sages de l'antiquité.*

*Ne croyez pas ce que vous vous êtes imaginé,*

*pensant qu'une Puissance supérieure vous l'avait révélé.*

*Ne croyez rien sur la seule autorité de vos maîtres ou des prêtres.*

*Cela seul que vous aurez vous-mêmes éprouvé,*

*expérimenté et reconnu pour vrai,*

*qui conviendra à votre bien-être et à celui des autres,*

*croyez-le et conformez-y votre conduite.*

*Ne croyez pas les mots, fiez-vous au sens ultime ;*

*ne croyez pas l'intellect, fiez-vous à la Sagesse. »*

Sâkyamuni Le Bouddha

A toutes, à tous, de tout cœur **MERCI** pour votre lecture !

Un court post-scriptum, enfin, qui se veut résumer l'essence de mon message :

***Servir pour évoluer. Et évoluer pour mieux servir.***