

PIERRE WITTMANN

# LE GUIDE DU BONHEUR

*pour le troisième millénaire*



LUMIÈRE DE SAGESSE

PIERRE WITTMANN

# LE GUIDE DU BONHEUR

*pour le troisième millénaire*

LUMIÈRE DE SAGESSE

Première publication papier : avril 2002  
Édition numérique : juillet 2024

Lumière de sagesse – Chiang Mai – Thaïlande  
Site : [www.pierre-wittmann.com](http://www.pierre-wittmann.com)

© 2002 Pierre Wittmann  
ISBN 974-90333-3-7

Tous mes remerciements à Mady Villard  
qui a relu le manuscrit et m'a donné de précieux conseils,  
en particulier celui de modérer mon amour des virgules...

**Illustration de la couverture :**  
Peinture de Pierre Wittmann  
846 Lumière multicolore, 2000  
32 x 24 cm, acrylique sur papier

*Toutes les joies qui existent dans le monde  
Proviennent du désir d'aider les autres et de les rendre heureux.  
Toutes les souffrances qui existent dans le monde  
Proviennent du désir de ne rechercher que son propre bonheur.*

Shantideva

## *Table des matières*

<i>Intention</i> .....	8
<i>Avant-propos</i> .....	9
<i>Prologue : Réflexion sur le bonheur</i> .....	12
1 Bonheur et souffrance .....	15
2 Quelle vérité croire ? .....	20
3 La gratitude .....	25
4 Œuvrer pour la paix .....	28
5 L'entropie .....	31
6 Le rire .....	34
7 L'art extra-sensoriel .....	37
8 La nature de l'esprit .....	41
9 Voyage dans le temps .....	43
10 Les quatre émotions divines .....	45
11 Le reiki .....	49
12 Le prix du bonheur .....	53
13 Guerre et paix .....	56
14 Contempler le ciel .....	60
15 La gentillesse .....	63
16 Le wu wei .....	65
17 Fils électriques .....	70
18 Les cinq blessures .....	73
19 Les prophètes .....	76
20 Le visible et l'invisible .....	79

## LE GUIDE DU BONHEUR

21 La mort .....	82
22 Les solides platoniciens .....	84
23 L'impermanence .....	86
24 Que faire ? .....	89
25 La beauté .....	94
26 Évolution.....	98
27 La souffrance .....	101
28 L'ennéagramme .....	104
29 Les perfections .....	108
30 Les émotions.....	114
31 Santé et maladie.....	119
32 Le golf.....	124
33 Le nouveau paradigme .....	131
34 L'homéopathie.....	134
35 Le son du silence .....	137
36 Science et spiritualité .....	139
37 La simplicité.....	142
38 Le bien et le mal .....	145
39 Les pages .....	149
40 Prendre les armes .....	151
41 Les structures de lumière .....	153
42 La manipulation par la souffrance .....	155
43 La nature.....	158
44 Les preuves .....	160
45 La méditation.....	164
46 Crises et transformations .....	170
47 Le pardon .....	172
48 Le matériel et le spirituel .....	176
49 La pollution électromagnétique .....	180
50 L'écriture chinoise.....	184
51 Après la mort.....	188

## LE GUIDE DU BONHEUR

52 Société ou communauté.....	191
53 Stillness .....	196
54 L'exagération.....	199
55 L'astrologie.....	202
56 Les croyances.....	209
57 Le non-soi .....	212
58 La guérison spirituelle angélique.....	216
59 Les maladies de la société .....	220
60 Le temps.....	225
61 Microcosme et macrocosme.....	229
62 La prière.....	231
63 L'unité dans la dualité.....	234
64 Pratiquer et se désengager du monde.....	239
65 Le feng shui.....	241
66 L'amour .....	244
67 Savoir se connecter .....	248
68 Le miracle de l'eau.....	251
69 Un nouveau monde .....	254
70 L'émerveillement.....	259
<i>Épilogue : Être amoureux de la vie. . .</i>	<i>263</i>
<i>Dédicace.....</i>	<i>267</i>
<i>Bibliographie.....</i>	<i>269</i>
<i>À propos de l'auteur.....</i>	<i>273</i>

## *Intention*

Tous les êtres désirent  
trouver le bonheur  
et éviter la souffrance

Puisse ce livre les aider à réaliser leur désir



## *Avant-propos*

Écrire a toujours été un de mes plaisirs favoris. C'est un goût que j'ai hérité de mon père, René, qui était un homme de lettres averti, alors que ma mère, Vèrène Mettler, m'a transmis l'amour de la peinture. En 1984, j'ai commencé à tenir un journal et, depuis, j'ai rempli, au fil des ans, des dizaines de cahiers de ma petite écriture illisible. Ils contiennent aussi mes expériences spirituelles, des notes de lecture, des pensées, des poèmes, des petites histoires... J'ai toujours aimé la correspondance, épistolaire et électronique. Vivant depuis vingt ans dans des pays lointains, elle est devenue mon principal moyen de communiquer avec mes amis. Bien que je sois un amoureux des livres et un lecteur infatigable, je n'ai pourtant jamais écrit de livre.

Depuis longtemps, pourtant, j'y pense. Mais il y a déjà tellement de livres sur le marché ! Et quand je contemple les merveilleux ouvrages qui garnissent les rayons de ma bibliothèque, je me demande s'il est vraiment sage d'ajouter ma modeste prose à celle des grands écrivains et des maîtres éveillés.

Au cours de l'été 2001, cependant, deux personnes que j'admire et respecte beaucoup m'ont spontanément dit que je devrais écrire un livre afin de partager mes expériences. Lama Gangchen Rinpoché, un maître tibétain installé en Italie, qui enseigne, et incarne, l'amour, la compassion et la sagesse des

bouddhas, et Jean-Marie Bondallaz, mon ami et partenaire à l'école d'architecture de Genève, qui est devenu un architecte de talent dans notre ville natale. Très touché par leur confiance dans mes talents littéraires et la valeur que mes expériences pourraient avoir pour autrui, j'ai décidé d'écouter leur conseil et me suis mis à l'œuvre dès mon retour en Thaïlande. La grâce de l'inspiration m'a comblé, si bien que les chapitres de ce guide ont pris forme sans peine et se sont enchaînés tout naturellement.

Ce livre n'aurait jamais vu le jour sans les précieux enseignements de tous ceux qui m'ont guidé sur le chemin spirituel depuis bientôt vingt ans. Les détails de ce cheminement et les noms de mes maîtres figurent sur mon site [www.wisdomlight.org](http://www.wisdomlight.org). Je leur suis profondément reconnaissant pour la sagesse qu'ils m'ont transmise et pour la lumière et les bénédictions qu'ils ne cessent d'apporter dans ma vie. Puisse ce livre vous en transmettre les bienfaits.

Ma gratitude va en particulier à Ayya Khema, une nonne bouddhiste née en Allemagne, qui fut mon maître de méditation de 1990 jusqu'à sa mort en 1997. Elle m'a fait découvrir l'essence de l'enseignement du Bouddha et a orienté ma pratique avec patience et bienveillance. Je pense encore avec émotion à ses lettres, soigneusement ornées d'images et de collages, dans lesquelles elle répondait avec une grande précision à mes questions. Dans son enseignement oral et ses nombreux livres, elle a su traduire, avec talent et enthousiasme, les subtilités de la théorie et de la pratique bouddhiques dans un langage accessible aux Occidentaux. Elle m'a toujours encouragé à transmettre, à mon tour, cet enseignement dans ma langue maternelle.

Cependant je ne suis pas un érudit. Ni un spécialiste du bouddhisme, pas plus que de tous les autres sujets traités dans

ce livre. Mes connaissances, si elles portent sur de nombreux domaines, sont superficielles et limitées. Quant à ma pratique de ces disciplines, elle s'est, durant ces années de quête, dispersée dans beaucoup de directions différentes, et n'a que rarement atteint la profondeur nécessaire à la maturation des accomplissements.

Le but de ce guide n'est pas de vous transmettre des connaissances, mais de vous donner l'envie et la motivation d'étudier et de pratiquer par vous-mêmes les sujets qui m'ont passionné, et me passionnent toujours. Choisissez, sans toutefois prendre mes propos trop au sérieux, ceux qui vous parlent et vous inspirent ! Et oubliez les autres. Comme un guide de voyage ne remplace pas la visite d'un pays, mais nous invite à le découvrir, j'espère que cet ouvrage vous incitera à découvrir des contrées que vous ne connaissez pas et des rivages que vous n'avez pas encore osé explorer. Ces découvertes, qui sait, vous décideront peut-être à vous engager, vous aussi, sur un chemin de sagesse, afin de transformer votre vie et d'atteindre le bonheur. Et si vous êtes déjà un adepte chevronné, vous y retrouverez peut-être la fraîcheur et l'innocence de « l'esprit du débutant ».

Les courts chapitres de ce livre vous donneront l'esprit et l'essence des choses, sans entrer dans des détails techniques et des thèses dogmatiques. Ils sont conçus pour vous inviter à penser, à ressentir, à expérimenter, à chercher, à comprendre par vous-mêmes. Puissent-ils vous éveiller à des réalités nouvelles et des possibilités insoupçonnées, et vous permettre d'accéder à une dimension d'être où la paix et le bonheur remplacent le stress et l'anxiété.

Chiang Mai

## *Prologue :*

### *Réflexion sur le bonheur*

Cette réflexion m'habite depuis quelques jours, depuis que j'ai décidé d'écrire un guide du bonheur. Comment entreprendre cette tâche qui me semble simple et, en même temps, infinie et presque inabordable... Curieusement, le titre du cahier que j'ai choisi pour rédiger ces pages est « Réflexion », avec, en exergue, « Les meilleures et plus belles choses du monde ne peuvent être vues ni touchées... mais sont senties dans le cœur ! » C'est bien le cas du bonheur ! Peut-on en parler, le définir ? Ou toute tentative de le cerner avec le mental le fait-elle immédiatement fuir ?

Le bonheur ultime, et peut-être le seul vrai bonheur, est précisément le moment, l'espace, le vide entre les pensées. Quand le stress, l'agitation, la course de l'esprit cessent. Lorsque la friction, le mouvement, et les souffrances qu'ils engendrent, font place à la paix, au silence, à l'intemporel. On découvre alors un espace infini, au-delà des formes, au-delà du temps, un espace vide, mais, en même temps, riche de toutes les potentialités les plus belles et les plus folles... Cet espace est là, en nous. Pourtant, la plupart du temps – si ce n'est tout le temps – nous passons à côté, nous l'ignorons, nous ne voulons même pas le voir. C'est notre bien le plus précieux, notre vraie nature, ce que nous sommes vraiment ; la vie véritable, celle qui demeure dans l'éternité ; la douce musique

du silence, la claire lumière du divin, les profondeurs insondables de l'âme...

Nous touchons à cette essence quand toute activité cesse, quand les perceptions extérieures disparaissent et que nous imploons pour rejoindre ce que nous avons toujours été... Tout le reste n'est qu'illusion, un rêve futile et fugitif auquel nous nous accrochons en vain, avides d'un bonheur impossible qui résulte du faire et de l'avoir... Nous ne pouvons nous épanouir que dans le non-faire et le non-avoir, dans l'être, dans le point immobile de l'instant qui se désincarne. Ce point est au centre de notre cœur, il est chaud, brillant et vaste comme l'espace, mais vide. Rien ne peut se matérialiser dans ce lieu saint. Seul l'amour est là, inépuisable. Il rayonne dans toutes les directions, efface toutes les idées, les croyances, les souvenirs, les craintes, les espoirs, qui appartiennent au passé et au futur. Il purifie les manifestations matérielles du monde de leurs souffrances et de leurs vaines illusions. Restons blottis dans cet espace protégé et magique, sans laisser sortir notre conscience à la poursuite du chant des sirènes et des formes enchanteresses qui déguisent les pièges dangereux et impitoyables de l'existence.

Résider dans l'espace du cœur ne nous empêche pas de contempler le film du monde avec ses images variées et colorées. Mais évitons à tout prix de les prendre pour la réalité et de nous engager à y jouer des rôles. Sinon le temps reprendra son pouvoir et nous conduira inexorablement à la vieillesse et à la mort, en traversant maints tourments. La seule solution est de rester, sans être distraits, dans ce point immobile autour duquel tournent sans fin les illusions de l'existence, mais qui n'est pas affecté par elles. Apprenons à nous concentrer en ce point, à le ressentir au milieu de la poitrine et y placer notre conscience, bien à l'abri des vagues et des tempêtes extérieures.

## LE GUIDE DU BONHEUR

Installons-nous sur cette île, dans ce refuge qui est à l'intérieur de nous et, en même temps, au-delà de nous. Il contient l'univers entier avec tous ses êtres et ses phénomènes ; il est la source et le réceptacle de toutes ses lumières et de tous ses secrets. Gagnons ce havre de paix et n'en sortons plus. Puis accueillons dans ce lieu saint tous les êtres qui errent dans les turpitudes des illusions mondaines, montrons-leur l'endroit où la paix et le bonheur existent sans avoir besoin de les poursuivre à l'extérieur. Dans ce centre immobile du cœur est caché le plus grand des trésors. Il est à la portée de tous ceux qui prennent le temps de suspendre, pendant un instant, leur course folle après les chimères du monde, pour entrer, s'asseoir, et jouir du bonheur inexprimable de ce précieux moment d'éternité...

# 1

## Bonheur et souffrance

Qu'est-ce que le bonheur ? Selon le Petit Robert, le premier sens de bonheur – formé à partir du mot « heur » qui signifie « bonne fortune » – est « chance ». La deuxième définition du bonheur est « l'état de la conscience pleinement satisfaite ». Parmi les synonymes de bonheur, on trouve béatitude, bien-être, félicité, plaisir, contentement, enchantement, euphorie, extase, chance, ravissement, satisfaction, joie ... Parmi les antonymes, malheur, malchance, échec, souffrance, inquiétude, peine...

Toutes les perceptions de nos sens sont intimement liées à une sensation, qui peut être agréable, désagréable ou neutre. Les sensations agréables produisent une attirance pour l'objet de la perception, les sensations désagréables une répulsion, et les sensations neutres une indifférence. Ainsi naissent les sentiments de désir et d'attachement, ceux de haine, de colère et de peur, et ceux d'ignorance, d'indifférence et d'ennui. Nous confondons souvent la recherche des sensations agréables avec la recherche du bonheur. Mais il faut remarquer que les sensations agréables sont aussi sources de souffrance, tout comme les sensations désagréables et les sensations neutres. Elles donnent naissance à ce qu'on appelle la souffrance du plaisir.

La souffrance du plaisir est liée à l'impermanence de tous les phénomènes. Lorsque les expériences de bonheur

prennent fin, leur manque produit une souffrance, alors nous cherchons à les retrouver, ce qui n'est pas toujours facile, ni même possible. Cette difficulté ou cette impossibilité constitue une nouvelle souffrance...

Les expériences heureuses qui durent trop longtemps créent aussi de la souffrance. Soit parce qu'elles génèrent l'ennui ou la lassitude, soit parce que la fatigue, l'irritation du corps ou la satiété transforment le plaisir en souffrance. On attrape un coup de soleil, par exemple, lorsqu'on reste trop longtemps sur la plage, on a envie de vomir après cinq parts de gâteau, et on se lasse d'entendre plusieurs fois la même histoire...

Si on est assis à l'ombre et qu'on a froid, on se met au soleil et la chaleur nous procure une sensation de bonheur. Après un moment au soleil, on a trop chaud et ça devient désagréable. Alors on retourne à l'ombre et la fraîcheur est très agréable. Mais bientôt on a de nouveau froid... Ces allers et retours deviennent aussi une souffrance.

Lorsqu'on trouve le bonheur, on voudrait qu'il dure toujours, mais, après un moment, on n'attend qu'une chose : que ce qu'on appelait bonheur cesse le plus vite possible...

Le bonheur n'est pas un état objectif. Ce qui me rend heureux peut vous rendre malheureux. Ce qui nous rend heureux un jour peut nous rendre malheureux le lendemain. La personne qui nous plaisait tellement peut devenir notre pire ennemi...

Souvent, le bonheur auquel nous aspirions nous déçoit lorsque nous l'avons trouvé. Le désir lui-même nous donne plus de satisfaction que l'objet de notre désir lorsque nous l'avons obtenu. C'est sur ce principe que fonctionne la société de consommation. Toutes les choses que nous consommons ne nous apportent jamais de satisfaction durable. Nous nous



précipitons toujours sur de nouveaux produits – qui ne sont pas plus satisfaisants que les anciens – et cette course sans fin n'a rien à voir avec le bonheur.

Comme l'une des caractéristiques de notre existence est l'insatisfaction, nous ne trouverons pas, dans ce monde, de satisfaction durable dans les objets des sens.

La quête du bonheur passe, cependant, par la satisfaction de nos besoins essentiels – qu'il ne faut pas confondre avec nos désirs et nos caprices. Ces besoins peuvent s'exprimer différemment, ou varier, selon les cultures, les périodes et les régions, mais ils sont les mêmes pour tous les êtres humains. Lorsqu'ils nous font défaut, nous en souffrons et il est plus difficile de trouver le bonheur.

Il y a les besoins du corps : l'air, l'eau, la nourriture, le sommeil. Mais aussi les habits – pour se protéger contre le chaud et le froid –, un toit – pour s'abriter des intempéries, des bêtes sauvages et des agresseurs –, les médicaments – pour se soigner quand on est malade. La nourriture, la robe, le logement et les médicaments sont les quatre nécessités que les laïques, en Thaïlande, offrent aux bonzes qui ont fait vœu de renoncement. Nous avons aussi des besoins aux niveaux émotionnel, mental et spirituel, comme la beauté, le respect, la vérité, l'amour...

Les principales souffrances de l'existence, selon le bouddhisme, sont la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort ; être séparé de ce qu'on aime, supporter ce qu'on n'aime pas et ne pas obtenir ce qu'on désire.

Dans quelle mesure sommes-nous responsables de nos souffrances ? Les créons-nous nous-mêmes ? Nous avons l'impression que la plupart de nos souffrances sont causées par les autres ou par les circonstances extérieures de notre vie. Nous avons tendance à ignorer celles que nous nous infligeons

nous-mêmes, et nous refusons l'idée que nous sommes responsables de nos souffrances.

**En réalité, ce qui crée la souffrance n'est pas ce qui nous arrive, les injustices de la société ou les comportements d'autrui à notre égard, mais la façon dont nous y réagissons.**

Relisez cette phrase ! C'est probablement la chose la plus importante à comprendre – et à accepter – pour trouver le bonheur. Afin de bien assimiler cette vérité, je vous encourage à lire le livre de Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie*. Viktor Frankl a passé plusieurs années dans les camps de concentration nazis durant la deuxième guerre mondiale. Le fait d'avoir appliqué, jour après jour, inlassablement, ce principe, durant toute sa détention, l'a empêché de succomber à la souffrance et lui a sauvé la vie.

Comment peut-on souffrir et être heureux ? La souffrance n'est pas nécessairement un obstacle au bonheur, en tous cas la souffrance physique. Dans cette dimension d'existence, la souffrance est inévitable, mais, comme le plaisir, elle est impermanente. Ce qui fait durer la souffrance, c'est de ne pas l'accepter, de s'attacher à l'aversion qu'on a pour elle, de devenir une victime. L'accepter, par contre, lui donne la liberté de cesser. C'est le premier pas sur la voie du bonheur.

Dans les pays riches, qui pensent posséder tous les moyens matériels pour produire le bonheur, il y a peut-être moins de souffrances physiques, mais il semble que la plupart des gens sont néanmoins malheureux. Dans les pays pauvres, les gens sont moins exigeants et moins stressés ; ils trouvent le bonheur dans la routine et la simplicité de la vie quotidienne.

Le confort matériel et le bien-être qu'il procure ne sont pas suffisant pour être heureux. Notre société connaît un haut niveau de bien-être physique, mais les gens ne sont pas

heureux pour autant. Ils prennent le confort matériel pour acquis, pour normal ; ils sont malheureux s'ils en sont privés et se plaignent sans cesse. Ils estiment que le bonheur est un droit, et se révoltent si on ne leur fournit pas les moyens de l'obtenir.

Pour mieux comprendre la différence entre confort et bonheur, faites le test suivant : allez vivre pendant quelques jours sans les conditions de bien-être matériel dont vous avez l'habitude. Séjournez dans un monastère, un refuge de montagne, une hutte sous les cocotiers, ou allez camper dans la nature. N'emportez ni votre ordinateur, ni votre téléphone portable, ni vos soucis. Vous réaliserez peut-être que vous êtes plus heureux sans tous vos gadgets et votre petit confort habituel... C'est une révélation sur la nature du bonheur. Ne l'oubliez surtout pas en rentrant chez vous !

## 2

### Quelle vérité croire ?

Une des caractéristiques de notre époque – et du développement de la technologie – est l'énorme quantité d'informations de toutes sortes que nous avons à notre disposition. Je pense à tous les livres qui sont sur le marché, les journaux et revues, les rapports, thèses et études, l'internet et ses millions de sites, les films et vidéos, les programmes de radio et télévision, la publicité et la propagande, les salons et expositions, les cours, séminaires, conférences, ateliers, enseignements...

Si l'on imprimait toutes ces informations et qu'on en faisait une pile, elle serait plus haute que la distance de la terre au soleil. Même si nous y passions toute notre vie, nous ne pourrions lire ou étudier qu'une infime partie de toutes ces connaissances. Nous pouvons nous demander lesquelles de ces informations nous sont vraiment utiles, et dans quelle mesure elles nous aident à trouver plus d'harmonie, de paix et de bonheur dans notre vie. Une autre question que nous pouvons nous poser est de savoir lesquelles de ces informations sont vraies et lesquelles il faut croire.

Curieusement, il y a deux mille cinq cents ans – à une époque où rares étaient ceux qui savaient lire et écrire, et où la technologie audio-visuelle n'existait pas –, les gens se posaient déjà les mêmes questions. Les habitants de la ville de Kesaputta, en Inde, – les Kalamas – voyaient passer de

nombreux maîtres spirituels qui, tour à tour, leur exposaient leur doctrine. Ils affirmaient qu'elle était la seule vérité et que celles de tous ceux qui étaient passés avant ou qui passeraient après étaient fausses. Comme chacun disait la même chose, mais que leurs doctrines étaient différentes et souvent contradictoires, les Kalamas ne savaient plus quoi croire. Un jour, le Bouddha passa, lui aussi, à Kesaputta, et les Kalamas décidèrent de lui demander ce qu'ils devaient croire. L'enseignement que le Bouddha leur donna ce jour-là s'appelle le *Kalama Sutta*. Il est tout aussi approprié pour nous, aujourd'hui, qu'il l'était pour les Kalamas, il y a deux mille cinq cents ans.

Le Bouddha leur a conseillé de ne jamais rien accepter ou croire immédiatement et aveuglément, et d'éviter d'être les esclaves intellectuels de qui que ce soit, y compris du Bouddha lui-même. Il a alors cité dix formes d'informations qu'il ne fallait ni accepter ni croire aveuglément.

1. Les croyances et les superstitions populaires. Le simple fait qu'elles sont transmises de génération en génération n'implique pas qu'elles soient vraies.
2. Les traditions. Elles sont nées parce que les gens imitaient ce que d'autres faisaient, et elles sont devenues des habitudes.
3. Les nouvelles et les rumeurs. C'est ce que les gens racontent, et ce qui est transmis par les médias.
4. Les écritures. Le fait que quelque chose est écrit, imprimé ou publié n'est pas une preuve de sa véracité.
5. La logique et le raisonnement. Ils peuvent conduire à des conclusions erronées si les données de base ou les méthodes de raisonnement sont fausses.

6. Les doctrines philosophiques ou scientifiques. Elles n'envisagent généralement que des points de vue limités et relatifs.
7. Les idées qui s'accordent avec notre propre bon sens et nos habitudes de pensées. Elles peuvent être erronées.
8. Les idées qui confirment nos propres théories et nos opinions personnelles préconçues. Elles peuvent être fausses.
9. Les paroles d'un orateur qui semble crédible. Ne nous basons pas sur les apparences extérieures. C'est aussi valable pour toutes les informations qui semblent vraies à cause de la manière dont elles sont présentées, en particulier la publicité et les informations audiovisuelles transmises par la télévision et l'informatique.
10. Les paroles de son propre maître. Lorsqu'il enseignait, le Bouddha demandait toujours à ses disciples de contempler attentivement les conseils qu'il leur donnait, de les expérimenter et d'en examiner les résultats avant de les croire.

Vous pouvez ajouter à la liste ce qui est écrit dans ce livre. C'est une expression de *ma* vérité au moment où j'écris ces pages, une vérité qui a peut-être déjà changé depuis...

Il est curieux de constater que dans les pays communistes et sous les régimes totalitaires, la population a toujours su que tout ce qu'on lui racontait était de la propagande, alors que dans nos démocraties capitalistes, la plupart des gens croient que les médias leur disent la vérité.

Si nous voulons rester libres, évitons de devenir les esclaves des idées, des doctrines, des croyances, des théories d'autrui, et de toutes les informations qui nous assaillent quotidiennement de tous côtés. Avant de croire, et avant

d'arriver à toute conclusion définitive, écoutons, examinons, analysons, contempons, vérifions et, surtout, pratiquons et expérimentons ces idées pour nous-mêmes. Faisons appel aux qualités de notre cœur, l'intuition, la compassion et la sagesse.

Le plus important est de voir quel résultat cette information, cette idée, cette théorie, peut avoir sur notre vie, sur celle de nos proches, sur la société, sur la terre. Est-ce qu'elle nous apporte plus de paix, plus d'amour, plus d'harmonie ? Est-ce qu'elle allège les souffrances, réduit les inégalités, résout les conflits, protège l'environnement, participe à l'avènement d'un monde meilleur ? A qui profite-t-elle ? Aux intérêts d'une minorité égoïste qui cherche le profit et le pouvoir, ou au bonheur de tous les êtres ?

Le bon côté de la situation actuelle du monde – et de la globalisation de l'information – est de nous montrer que nous ne pouvons plus nous fier aveuglément à aucune source extérieure d'information, mais seulement à la source intérieure de sagesse qui est dans notre cœur. Nous découvrons un état de complète incertitude, dans lequel il n'y a plus une vérité, mais une forme de vérité plurielle, où plusieurs scénarios parallèles existent en même temps et où le paradoxe semble être la règle. En fait, le vieux paradigme basé sur la dualité de juste et faux, bien et mal, blanc et noir... et sur nos croyances ancestrales s'effondre complètement. Nous ne pouvons plus trouver aucun terrain extérieur solide et fiable sur lequel établir nos jugements, nos opinions et nos croyances.

Dans l'absolu, toutes nos vues et nos opinions sont fausses, car elles sont toutes colorées par nos désirs et nos craintes, et par l'illusion de notre propre ego. La vue juste, c'est n'avoir aucune opinion ; et suivre le chemin du milieu qui évite les extrêmes de toutes les vues dualistes. Elle est la transcendance du bien et du mal, l'état de complète incertitude. C'est

seulement en l'absence de tout concept et de toute opinion que nous pouvons nous ouvrir à la vérité du moment présent, accepter les choses telles qu'elles sont, et agir spontanément en écoutant la sagesse du cœur, la grande compassion pour tous les êtres vivants.

N'oublions pas que la sagesse doit précéder la foi, pas seulement dans le domaine spirituel, mais dans toutes les circonstances de notre vie et du monde.



## 3

### La gratitude

La gratitude est un sentiment de reconnaissance et d'affection pour tout ce qui nous permet d'être ce que nous sommes, d'avoir ce que nous avons, de faire ce que nous faisons ou, plus simplement, pour tout ce qui nous permet de vivre. La gratitude ne se limite pas aux personnes qui nous aident, nous aiment ou nous protègent. Elle s'adresse à tous les objets familiers qui constituent notre environnement, à la nature, à la terre, à l'univers – dont nous sommes une partie inséparable – et aussi, ce que nous oublions souvent, à nous-mêmes. La gratitude est un des principaux ingrédients du bonheur. On ne risque jamais d'avoir trop de gratitude. En général, on en manque.

Nous sommes habitués à être insatisfaits de notre condition, à juger et critiquer tout ce qui ne va pas dans notre vie et dans le monde. La liste est infinie. Le problème est que cette attitude nous confine dans une humeur négative qui draine notre énergie, perturbe notre métabolisme et n'apporte aucun soulagement à notre insatisfaction. Au contraire, elle ne fait qu'assombrir encore le tableau.

La gratitude est l'attitude inverse. Se concentrer sur les satisfactions et tout ce qui agrmente notre vie. La liste est infinie aussi. Mais nous considérons ces choses comme acquises et normales, et nous n'y prêtons généralement plus attention.

Le soleil qui nous envoie sa chaleur et sa lumière, l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons et avec laquelle nous nous lavons, mais aussi l'eau des rivières, des lacs, de la mer et de la pluie. La nature qui nous comble de ses beautés, la campagne, les forêts, les montagnes, mais aussi les parcs, notre jardin ou un bouquet de fleurs. Les fruits, les légumes, les céréales, les animaux que nous mangeons, mais aussi les agriculteurs et tous ceux qui permettent à la nourriture d'arriver sur notre table. Les objets qui constituent le cadre de notre vie, notre maison, les meubles, les vêtements, les ustensiles, les appareils, les livres, les tableaux... et tout ce qui concourt à notre confort.

Les personnes qui, à un moment ou un autre, ont partagé ou croisé notre vie, notre famille, nos amis, nos professeurs, nos voisins, nos collègues de travail, les commerçants... et tous ceux qui travaillent pour notre bien-être. Nous-mêmes, le soin que nous prenons pour notre corps et pour notre santé, les efforts que nous faisons pour nous instruire, nous informer et cultiver notre esprit. L'amour, la générosité et la bienveillance que nous avons pour autrui, la sagesse et l'intuition dont nous faisons preuve pour prendre les décisions importantes de notre vie.

Pensons à toutes les personnes et à tous les objets qui sont, ou ont été, en contact avec nous. Comment ils participent à notre expérience humaine sur cette planète, riche et unique, et comment ils nous ont aidés à être ce que nous sommes aujourd'hui.

La gratitude est un moyen d'ouvrir notre cœur, de ressentir de la joie et du contentement pour notre existence, de l'amour et de la bienveillance pour autrui et pour le monde dans lequel nous vivons. La vibration de la gratitude dans notre cœur pacifie nos émotions conflictuelles, équilibre notre

## LE GUIDE DU BONHEUR

métabolisme, fortifie notre système immunitaire, renforce notre énergie. Elle apporte le bonheur dans notre vie et dans notre environnement. C'est une pratique simple, et de chaque instant, qui peut changer notre vie !

## Œuvrer pour la paix

Dans les temps difficiles que nous traversons, si nous voulons que les choses changent, il faut que ceux qui désirent la paix fassent quelque chose pour qu'elle se manifeste. Si nous voulons que les forces de la lumière l'emportent sur celles de l'ombre, il faut créer de la lumière. L'ombre ne peut exister dans la lumière. Si deux chambres sont reliées par une porte, l'une complètement obscure et l'autre brillamment éclairée, lorsqu'on ouvre la porte, la lumière entre par la porte dans la chambre obscure ; mais la chambre éclairée n'est pas assombrie par la présence de la chambre obscure. Bien sûr, si la chambre obscure est très grande et la porte toute petite, il y régnera encore une pénombre, surtout dans les coins éloignés de la porte. Il faut aussi ouvrir les volets ou allumer des lampes, pour que la pièce obscure devienne aussi claire que l'autre.

Notre monde est couvert de grandes zones d'ombres. Ces zones d'ombres sont l'ignorance et le conditionnement de la plupart des gens. Ce sont aussi la peur et les autres émotions négatives qui sont entretenues par cette ignorance et ce conditionnement. Ceux qui veulent maintenir le monde dans l'ombre – afin de pouvoir continuer à l'exploiter et le contrôler pour leur profit personnel – utilisent les structures de la société pour manipuler les gens. Les médias pour les garder dans l'ignorance de la vérité ; l'éducation, la médecine et le

commerce pour les conditionner à accepter leur condition ; la guerre et le terrorisme pour les maintenir dans la peur.

Cependant, chaque rayon de lumière que nous envoyons au monde va dissiper un peu de cette énorme infrastructure d'obscurité, jusqu'à ce qu'elle disparaisse complètement. La lumière est créée par notre cœur, par la force de l'amour. L'amour agit sur la peur et sur toutes les autres émotions négatives qui en découlent : le ressentiment, la violence, la haine, la frustration, le désespoir, la tristesse... Il les dissout et les fait disparaître.

Pour créer la lumière dans notre cœur, asseyons-nous dans un endroit paisible, fermons les yeux et respirons trois ou quatre fois profondément. Invoquons ensuite l'énergie cosmique, la lumière divine, la force vitale. Elle est présente partout, en grande abondance, prête à être puisée par tous ceux qui veulent irradier la lumière. Visualisons cette énergie comme un rayon de lumière qui descend du ciel et entre dans notre corps par le sommet de la tête. Laissons cette lumière remplir tout notre corps, puis focalisons-nous sur notre cœur. Concentrons la lumière dans notre cœur, jusqu'à ce que nous ressentions une forte chaleur, comme une grosse boule de lumière incandescente. C'est la force de l'amour qui remplit notre cœur.

Nous sommes prêts, maintenant, à envoyer de la lumière dans toutes les zones d'ombre de la planète. Visualisons des rayons de lumière qui partent de notre cœur et qui se dirigent dans toutes les directions, vers tous les endroits qui ont besoin d'amour et de lumière. Vers les pays en guerre. Vers les peuples qui souffrent de misère et de famine. Vers nos dirigeants politiques, afin qu'ils ouvrent leur cœur à l'amour, à la compassion et au respect pour tous les habitants de la planète. Vers tous les hommes et les femmes qui sont

conditionnés, manipulés, terrorisés – et qui vivent dans le stress, l'anxiété, le désespoir, la souffrance – afin de les éveiller à leur vraie nature et de leur rappeler les beautés et les joies de la vie.

Efforçons-nous de maintenir constamment la lumière et la chaleur de l'amour dans notre cœur. C'est un bon moyen de conserver notre paix intérieure, de rester en bonne santé, d'augmenter notre longévité et même d'amorcer un processus de rajeunissement. Et chaque fois que nous sommes en contact avec d'autres personnes, envoyons-leur de grands rayons de lumière, de paix et d'amour. Envoyons de la lumière aux gens que nous rencontrons dans la rue, à ceux que nous avons au téléphone, mettons un rayon de lumière dans nos lettres et dans nos mails. Nous nous apercevrons que plus nous envoyons de lumière, plus la source d'amour de notre cœur devient chaude et abondante. Elle est intarissable. Enseignons cette simple technique à nos proches, car plus ceux qui la pratiquent seront nombreux, plus l'ombre disparaîtra rapidement de notre planète.

## 5

# L'entropie

L'entropie, en physique, est « la fonction définissant l'état de désordre d'un système, croissante lorsque celui-ci évolue vers un autre état de désordre accru ». C'est une des propriétés des phénomènes de passer naturellement d'un état d'ordre à un état de chaos ou de désordre. Par exemple, lorsqu'on place dans un bocal plusieurs couches de sable de couleurs variées, et qu'on remue vigoureusement le bocal, les différents sables ont une tendance naturelle à se mélanger. Cette tendance est irréversible, et même si on continue à remuer le bocal, ils ne vont pas spontanément se remettre en couches bien distinctes. L'univers et tous les phénomènes matériels sont régis par la loi de l'entropie.

Il semble que la seule chose qui va à l'encontre de cette loi soit la vie, qui prend des éléments disparates pour constituer des êtres ordonnés. La plupart des activités humaines ont aussi pour but de lutter contre l'augmentation de l'entropie, sauf certaines, comme la guerre et la pollution, qui, au contraire, accélèrent la croissance naturelle de l'entropie.

Si nous ne faisons pas le ménage, notre logement devient rapidement de plus en plus sale et désordonné. Si nous n'entretenons pas une maison, elle finit par tomber en ruine. Si nous ne prenons pas soin de notre corps, il tombe malade, vieillit et meurt plus tôt que prévu.

Le travail qu'on doit faire pour lutter contre l'augmentation de l'entropie demande des efforts et de l'énergie. Mais il procure également satisfaction et bonheur. Il nous donne l'impression d'avoir participé à la mise en ordre de l'univers, à notre modeste niveau.

Selon le temps qu'il faudra aux résultats de nos efforts pour retourner au chaos et disparaître, on pourrait classer les différentes activités humaines en « actions à entropie rapide » et « actions à entropie lente ». Lorsqu'on prépare un bon gâteau, une demi-heure plus tard il est mangé et a disparu. Faire la cuisine est donc une activité à entropie très rapide. Lorsqu'on enlève la poussière ou qu'on balaie les feuilles mortes, le lendemain, ou deux jours plus tard, il y a de nouveau de la poussière et des feuilles. Ce sont aussi des activités à entropie rapide.

Par contre, si on construit une maison ou qu'on écrit un livre, des siècles plus tard la maison et le livre seront peut-être toujours là. Ce sont des actions à entropie lente.

Dans notre société, on a tendance à valoriser le travail à entropie lente plus que celui à entropie rapide. En général, le travail à entropie rapide est plus vite fait et demande moins d'efforts, mais il faut le recommencer chaque jour. Le travail à entropie lente, de son côté, exige du temps et de la persévérance, il peut prendre des mois, des années ou même toute une vie, et il est généralement plus spectaculaire.

Nous pouvons nous demander lequel est le plus important, et lequel nous procure le plus de bonheur. C'est probablement le travail à entropie rapide. C'est lui qui nous permet de subvenir à nos besoins quotidiens. Il engendre moins de soucis, d'obligations, de responsabilités, de stress, d'attentes, et il donne à chaque jour sa dose de bonheur. Toutefois, il apporte rarement le succès ou la fortune. Mais il nous aide à



## LE GUIDE DU BONHEUR

vivre dans le présent et gonfle moins notre ego. C'est peut-être justement pourquoi il nous procure plus de bonheur...

## 6

### Le rire

On dit que le rire est le propre de l'homme. Est-ce que nous rions assez ? Combien de fois par jour, ou par mois, utilisons-nous cette capacité dont la nature nous a doté ? Le rire est une excellente thérapie. Pour le corps physique : il fait travailler toute une série de muscles qui stimulent les glandes et les organes, et il active la respiration et la circulation sanguine. Pour le corps émotionnel : il dissipe la morosité, la mauvaise humeur, le stress et l'anxiété. Pour le corps mental aussi : il permet de percevoir les choses sous une autre perspective, et de les accepter avec plus de sagesse.

Si les circonstances de votre vie quotidienne ne vous donnent pas souvent l'occasion de rire, n'hésitez pas à pratiquer le rire, comme vous pratiqueriez le yoga ou la méditation. Cinq ou dix minutes de rire par jour ont un puissant effet. Mantak Chia, dans son jardin du Tao, près de Chiang Mai, propose souvent des séances de rire à ses disciples. J'ai rencontré l'été dernier, à Annecy, une charmante jeune femme qui a créé un club du rire. Ses membres se réunissent régulièrement pour rire ensemble. Il semble que des clubs semblables existent dans de nombreuses villes à travers le monde. Au centre spirituel de Schweibenalp, dans les Alpes suisses, une jeune fille organise régulièrement des séances de

rire. Elle a un rire tellement communicatif qu'il est impossible de ne pas éclater de rire avec elle.

Parmi les bons souvenirs de rire, ceux qui ont une place privilégiée dans ma mémoire sont les vieux films comiques, en particulier ceux de Charlot, de Jacques Tati et de Laurel et Hardy. En repensant aux scènes de ces films, on constate que ce sont souvent les malheurs d'autrui qui nous font rire le plus. On peut donc se demander pourquoi ces malheurs, s'ils sont tellement hilarants pour les spectateurs, ne le sont pas pour celui à qui ils arrivent. Je crois que c'est une question d'état d'esprit. Nous pouvons apprendre à rire de ce qui nous arrive, de nos malheurs comme de nos erreurs. C'est la meilleure manière de ne pas en souffrir et de les oublier rapidement. Et aussi de ne pas se prendre trop au sérieux. Il ne faut pas oublier que toutes nos perceptions du monde sont illusoire, puisqu'elles ne sont que des fabrications mentales. Il est donc plus sage d'en rire !

En Thaïlande, les gens ont l'habitude de rire lorsqu'il leur arrive un petit accident, lorsqu'ils ont commis une maladresse ou fait une erreur. Au début, ça m'étonnait beaucoup de voir une jeune fille qui tombait avec sa moto se relever en riant, ou un serveur éclater d'un énorme fou rire parce qu'il avait laissé tomber une pile d'assiette. C'est en tous cas mieux que de se mettre en colère, que ce soit contre quelqu'un d'autre ou contre soi-même. J'ai essayé, et je me suis rendu compte que ça fonctionnait très bien. C'est simplement une nouvelle habitude à prendre. Et comme il n'y a pas beaucoup d'occasions de rire dans le monde actuel, c'est une manière d'en créer toute une série de nouvelles dans des situations où l'on avait l'habitude de réagir négativement.

On se rend compte alors qu'une des façons de vivre en harmonie avec le monde, surtout lorsqu'il semble particu-

lièrement violent et tourmenté, est de prendre les événements, même les plus tragiques, avec humour, et d'apprendre à en rire. C'est le propre de l'homme de pouvoir faire ça, ne l'oublions pas ! Ceux qui jugent qu'il y a des sujets dont on n'a pas le droit de rire, sont-ils vraiment humains ? De même que le rire, l'erreur est humaine. Tout le monde en fait. Une des choses les plus importantes, pour créer un monde meilleur autour de soi, est de savoir pardonner les erreurs des autres. Et comme rien n'est impardonnable, rien ne doit nous empêcher de rire...

## L'art extra-sensoriel

### Les implications de l'art, de la guérison et de la spiritualité

L'art agit directement sur notre perception et sur notre énergie et, grâce aux émotions bienfaitantes qu'il nous fait éprouver, il produit la guérison et l'ouverture spirituelle, qui sont deux aspects d'un même processus de purification.

L'art est une création humaine, par opposition à la nature qui est une création non humaine ou divine. La contemplation de l'art et celle de la nature peuvent toutes deux nous conduire à la guérison et à la spiritualité.

La réalité dans laquelle nous vivons contient tous les phénomènes naturels, ainsi que ceux créés par l'homme. Elle se divise en trois sphères, ou trois mondes, qui sont trois niveaux différents de perception.

1. Le monde de la forme, ou monde du désir, est le monde matériel que nous percevons avec nos sens.
2. Le monde des formes subtiles, ou formes esthétiques, est le monde de l'énergie et de la lumière, qui sont des formes subtiles de la matière.
3. Le monde du sans-forme, ou de la vacuité, est un monde purement spirituel.

Ces deux derniers mondes sont ce que j'appelle les mondes « extra-sensoriels », car ils ne sont pas directement perçus par

nos cinq sens de la vue, de l'ouïe, du goût, de l'odorat et du toucher, ni par le sixième sens de notre mental, ou esprit conceptuel. Nous les percevons cependant, au moyen de sens plus subtils que nous possédons tous. Mais ceux-ci sont souvent peu développés et nous ne leur faisons pas confiance. Aussi nous ne prêtons généralement pas attention à ces perceptions et refusons de les prendre au sérieux, sauf lorsqu'elles sont particulièrement fortes. Même si les trois aspects de la réalité sont inséparables et existent en toutes choses, les deux derniers sont généralement beaucoup plus subtils que les perceptions sensorielles et conceptuelles, et sont masqués par elles.

Là où les perceptions extra-sensorielles se manifestent le plus fortement, c'est précisément dans la contemplation de la nature et de l'art. Qui n'a pas ressenti de profondes émotions devant un paysage grandiose, un arc-en-ciel ou une œuvre d'art ? Un des mots que j'aime utiliser pour qualifier cette émotion est l'émerveillement, qui est un ensemble d'admiration, d'étonnement et d'enchantement. Les jeunes enfants sont beaucoup plus familiers avec cette émotion, mais elle disparaît généralement à l'âge adulte, car notre société n'encourage pas la manifestation de ce genre d'émotions.

Il est intéressant de remarquer que les trois niveaux de réalité éveillent en nous des émotions de nature très différente.

Le premier niveau suscite des émotions variées que nous pouvons classer dans les trois grandes catégories du désir, de l'aversion et de l'ignorance, selon que les perceptions ont un caractère agréable, désagréable ou neutre. Tant que nous restons dans ce niveau de perception, nous restons sous l'emprise de notre mental, et toutes les émotions que nous éprouvons, même celles qui sont agréables, ne nous sont pas particulièrement bénéfiques, car elles sont toutes de nature

conflictuelle. Elles ne provoquent en nous ni guérison ni ouverture spirituelle, mais se contentent de consumer notre énergie vitale.

Les émotions créées par la perception des deux autres niveaux de réalité sont, par contre, d'une toute autre nature. Elles sont comme une potion magique, capable de guérir tous nos maux, de nous ouvrir spirituellement et de nous conduire à la réalisation de notre vraie nature.

Le monde des formes subtiles ou esthétiques produit des émotions de joie, d'émerveillement, d'enthousiasme, qui purifient notre cœur et l'ouvrent à l'amour inconditionnel.

Le monde du sans-forme suscite des émotions de paix, de contentement, d'équanimité, qui purifient notre âme et l'ouvrent à la sagesse divine, la vision claire des choses telles qu'elles sont.

C'est pourquoi la pratique de la perception extra-sensorielle est si importante. Elle est simple et commence par la contemplation d'un objet qui éveille en nous un sentiment agréable, comme une fleur ou une œuvre d'art que nous aimons particulièrement. Nous pratiquons cette contemplation jusqu'à ce que nous parvenions spontanément à nous réjouir, à nous émerveiller devant le spectacle de la beauté, de la grâce et de l'harmonie. Nous permettons alors à notre cœur de s'ouvrir et nous nous laissons submerger par ces émotions jusqu'à ce que nous les ressentions fortement dans notre corps sous forme de frissons, de larmes, de chaleur ou de béatitude.

Lorsque nous avons éprouvé très profondément ce sentiment de joie et d'émerveillement – qui appartient à la deuxième sphère – nous le laissons se dissoudre lentement et nous pénétrons dans un sentiment plus tranquille, de paix, de calme et de fraîcheur. Nous entrons maintenant dans la

troisième sphère de la réalité, et nous laissons notre âme s'ouvrir à l'essence et l'unité de toutes choses.

Nous pouvons effectuer cette pratique à chaque instant et, avec de l'entraînement, pas seulement en présence de beaux objets et d'œuvres d'art, mais de n'importe quel phénomène, y compris ceux que nos sens ordinaires et notre mental considèrent comme laids ou désagréables. C'est ce qu'on appelle « voir la beauté en toute chose ». Chaque fois que nous réussissons de cette façon à vivre dans les deux sphères supérieures de la réalité, dans les pures perceptions extra-sensorielles, nous sommes directement connectés à l'énergie cosmique et au divin, nous sommes en harmonie avec l'unité de toute création et nous découvrons notre véritable essence. C'est le secret de la vraie guérison et de la réalisation spirituelle.

Même si nous ne pensons pas être un artiste, nous pouvons faire de notre vie un art et transformer tous les aspects de notre existence en une belle œuvre d'art aux multiples facettes, dont chacune éveille en nous de pures perceptions qui génèrent la joie, l'émerveillement, l'amour, la paix et le contentement. C'est ce que j'appelle l'« artotal ». Nous devenons alors les créateurs de notre vie et de notre bonheur ; et nous avons le pouvoir de transformer notre environnement et le monde à l'image de la beauté de nos perceptions subtiles...



## La nature de l'esprit

Nous avons tous une certaine idée de ce qu'est la nature de la réalité. Nous imaginons l'univers, et sa création – il y a quelques milliards d'années – dans une grande explosion, le big bang. Puis son évolution, depuis l'atome d'hydrogène – formé d'un proton de charge positive et d'un électron de charge négative, origine de la dualité –, jusqu'à la complexité du cerveau humain – siège de l'intelligence dont l'homme est si fier qu'il s' imagine qu'elle est le summum de la création. On peut sérieusement en douter lorsqu'on voit l'usage qu'il en fait.

Cette croyance et ce modèle de l'univers sont basés sur la science actuelle, qui est un des moyens pervers de maintenir l'homme dans l'ignorance de sa vraie nature afin de mieux le manipuler. La réalité – telle qu'elle est perçue par les sages – nous montre que la vérité est exactement le contraire de la théorie scientifique. L'intelligence suprême, ou sagesse primordiale, est à l'origine – elle précède même toute idée d'origine – et elle est vide de toute référence dualiste ou conceptuelle. Elle **est**. C'est elle qui a engendré la dualité et les dix milles choses matérielles – qui ne sont que ses manifestations les plus grossières.

L'intelligence humaine croupit, pour l'instant, au niveau de ces denses manifestations et elle ressemble à l'abrutissement de l'ignorance. Rares sont ceux qui se sont éveillés de cette torpeur et ont perçu la vraie nature de la réalité, claire, pure et

bienveillante. Pourtant, cette nature lumineuse existe en chacun de nous, et en toutes choses. Elle a toujours existé et existera toujours, car elle est au-delà de l'illusion du temps linéaire. C'est la nature de l'esprit.

Ce terme désigne notre essence spirituelle, liée à la sagesse primordiale et illimitée de la vacuité. Par opposition à notre mental, ou esprit ordinaire, qui est lié à l'intelligence limitée de notre cerveau matériel. La clarté de la nature de l'esprit est cependant voilée par les perceptions dualistes et conceptuelles de l'esprit ordinaire. L'ignorance, ou illusion, est de prendre ces perceptions, qui comprennent tous les objets et phénomènes que perçoivent nos sens – c'est-à-dire le monde dans lequel nous vivons –, pour la réalité absolue.

Le monde n'est qu'une réalité relative, une manifestation ludique et illusoire produite par la réalité absolue, la vacuité, qui est enceinte de la potentialité de toute manifestation. Ce monde que nous percevons comme réel et solide n'est qu'un rêve dont notre mental projette les images holographiques. Nous nous identifions à ces images et nous souffrons des désirs et des craintes qu'elles éveillent en nous. Nous ne réalisons pas leur nature éphémère et changeante. Elles sont insaisissables et, pourtant, nous essayons sans cesse de les saisir. Nous nous créons ainsi un monde de stress et de frustration, au lieu de rester dans la paix, le silence et la lumière de l'incrédé...

## 9

### Voyage dans le temps

Imaginez que vous venez de faire l'amour, votre compagne s'est endormie à vos côtés et l'aube va bientôt se lever. Au moment où vous allez, vous aussi, vous laisser glisser dans le sommeil, de curieuses sensations physiques s'emparent de votre corps, des formes géométriques lumineuses apparaissent dans votre champ visuel et vous vous trouvez transporté subitement dans la peau d'un autre homme, cinq mille ans dans le futur, dans un endroit étrange, qui vous semble familier, mais que vous ne reconnaissez pas vraiment.

C'est ce qui est arrivé à Hank Wesselman, un anthropologue américain que j'ai rencontré à la conférence des prophètes de Victoria, au Canada, en août 2001. En fait, l'endroit où Hank se trouvait – dans la peau de Naïnoa – était la Californie, un peu au sud de San Francisco. Cette région était alors recouverte d'une luxuriante forêt tropicale peuplée d'animaux sauvages ; et toutes traces de la brillante civilisation qui s'était développée là cinq mille ans auparavant avaient complètement disparu sous une épaisse couche de terre et de végétation.

Naïnoa vivait dans une communauté revenue à l'âge de la pierre, et la civilisation qui s'était développée dans cette région n'était plus qu'une lointaine légende cinq mille ans après sa chute. Tout le continent nord-américain n'était peuplé que de quelques rares tribus. Celles de la côte californienne étaient

venues en bateau depuis Hawaïi ; et celles de l'intérieur étaient d'anciennes peuplades esquimaudes qui avaient émigré vers le sud. Seuls ces peuples, qui avaient gardé même pendant la grande civilisation un contact étroit avec la nature, avaient réussi à survivre au moment de la chute.

Ce qui est intéressant dans le récit de Hank Wesselman – car Hank a écrit un livre, *Celui qui marchait avec les esprits*, qui raconte ses aventures dans le monde des esprits –, c'est que Naïnoa, lui aussi, s'incarnait par moment dans le corps de Hank, cinq mille ans plus tôt, et découvrait avec surprise les merveilles de la grande civilisation. Pour les deux hommes, séparés par cinq millénaires de temps illusoire, cette rencontre fut une profonde expérience spirituelle. Car la spiritualité perdure, alors que toutes les découvertes et les fabrications matérielles de l'homme ne sont que de fuyantes élucubrations éphémères... Et la nature, même si elle tolère pendant un temps d'être exploitée, bafouée et détruite, reprend un jour ses droits et détruit implacablement ses prédateurs...

## 10

### Les quatre émotions divines

L'enseignement du Bouddha parle de quatre émotions divines. Elles sont aussi appelées les quatre incommensurables ou les demeures des dieux. Parce que, lorsqu'on éprouve ces émotions, on vit dans la béatitude, comme les dieux. Ces quatre émotions sont l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Ce sont quatre amies qu'il faut inviter à partager notre vie. En même temps, congédions les ennemis, les émotions négatives. Les quatre émotions divines répondent à toutes les situations sociales, pour éliminer les tensions et créer la paix. Elles sont une médecine pour l'esprit et le corps, un secret pour bien dormir et un moyen de faire du bien, à soi, aux autres, à la société, à l'environnement. Unies à la sagesse, elles produisent l'énergie et la clarté, la paix et l'harmonie, la libération de la peur et de la souffrance ; elles sont la source et l'essence de l'illumination.

#### **L'amour**

L'amour, ou amour bienveillant, est l'opposé de la haine et de l'égoïsme. Il est l'antidote de l'aversion. Il consiste à aider les autres à trouver le bonheur et la joie. Il ne faut pas confondre l'amour bienveillant avec l'attachement, l'affection ou la sensualité. Il ne dépend pas d'une personne digne d'amour ou d'une personne qui nous aime, mais de la capacité de notre propre cœur à donner de l'amour. Comme tout le

monde cherche à être aimé, on peut le pratiquer toujours et partout ! L'amour bienveillant est différent de l'amour passionnel des romans, de l'amour instinctif des parents pour leurs enfants, de l'amitié pour ses proches et de la bonne volonté pour son entourage. C'est un amour inconditionnel, désintéressé, qui n'attend rien en retour ; un amour sans attachement, sans désir de posséder, sans préférences. Il s'adresse à tous les êtres, il est universel, illimité.

La pratique de l'amour bienveillant consiste à respecter tous les êtres tels qu'ils sont, leur droit d'exister ; à prendre le temps de les comprendre, de les écouter ; et à supprimer les barrières entre soi et les autres. C'est coexister paisiblement avec soi-même, avec autrui, avec l'environnement, avec les situations, sans créer de problèmes. La méditation de l'amour bienveillant consiste à envoyer de l'amour, non seulement à sa famille, ses proches et ses amis, mais aussi aux personnes avec qui on a des difficultés et même à ses ennemis. On peut également envoyer de l'amour à des groupes, des pays et à la planète entière. Et la personne à qui il ne faut surtout pas oublier d'envoyer quotidiennement de l'amour, c'est soi-même.

### **La compassion**

La compassion est l'opposé de la cruauté et de la violence. Elle est l'antidote de la malveillance et de la méchanceté. Elle consiste à aider les autres à surmonter la souffrance. La compassion est active ; il ne faut pas la confondre avec la pitié, qui se contente de plaindre les autres tout en espérant que nous ne subirons pas leur sort. La compassion demande d'oublier ses préoccupations personnelles et de répondre à la situation avec ouverture, réceptivité, disponibilité, générosité et bienveillance, sans avoir peur, car on n'a rien à gagner ni à perdre. Ses fondations sont la compréhension de la loi

universelle de la souffrance – les quatre nobles vérités – et l'expérience de notre propre souffrance.

La pratique de la compassion comprend tout ce que nous pouvons faire pour alléger la souffrance d'autrui, aussi bien les actions que la prière et la méditation. Une des formes les plus élevées de la compassion est la méditation de *tonglen* pratiquée par les bouddhistes tibétains. *Tonglen* consiste à échanger son propre bonheur contre les souffrances d'autrui. Cette technique permet de réaliser que notre bonheur, même si nous le donnons aux autres, ne s'épuise pas ; et que les souffrances des autres, si nous les prenons dans notre cœur, sont immédiatement consumées par le feu de notre compassion.

### **La joie**

La joie, ou joie avec les autres, est l'opposé de l'envie et de la jalousie, mais aussi de l'affectation et de l'hypocrisie. Elle est l'antidote de la tristesse, du mécontentement et de la dépression. Cette forme de joie consiste à se réjouir du bonheur des autres, de leurs succès, de leur réussite matérielle, de leurs qualités, de leurs talents, de leurs bonnes actions, de leur foi, de leur réalisation spirituelle...

Lorsqu'on est soi-même dans la tristesse ou le désespoir et qu'on ne trouve rien de réjouissant dans sa propre vie, le meilleur moyen de changer son état d'esprit – et de retrouver la bonne humeur – est de partager sincèrement la joie et le bonheur d'autrui. Même lorsqu'on est seul, on peut pratiquer la méditation de la joie, en visualisant les réussites, les qualités et le bonheur d'autrui afin de faire renaître la joie dans notre cœur.

## **L'équanimité**

L'équanimité est l'opposé de l'anxiété et de l'agitation. Elle est l'antidote des réactions émotionnelles, des désirs et des peurs. Il ne faut pas la confondre avec l'indifférence. L'équanimité est un état de conscience et d'attention parfaites. Elle perçoit tout et n'ignore rien, mais elle n'est pas affectée par ce qu'elle voit. Elle n'est pas distraite par les émotions ; et elle conserve toute son énergie et sa sagesse pour agir de façon appropriée. Dans l'équanimité, l'esprit est en équilibre, imperturbable ; il est détaché ; et il s'élève au-dessus des distinctions et des jugements. Sa fondation est la compréhension de l'impermanence, du non-soi et de la loi du karma.

L'équanimité consiste à maintenir notre équilibre émotionnel en face des situations agréables et désagréables ; à surmonter les extrêmes de l'attachement, de l'aversion et de l'indifférence pour les êtres et les objets des sens ; et à accepter les choses telles qu'elles sont. Elle nous apprend à contrôler nos émotions, par la discipline et l'attention, et à pratiquer la méditation dans l'action, c'est-à-dire à conserver notre calme et notre paix intérieure dans toutes les circonstances de la vie.

Les quatre émotions divines constituent la pratique essentielle du bodhisattva, le sage qui s'est engagé à aider tous les êtres et à les guider sur la voie de l'illumination.



## 11

### Le reiki

#### De la guérison à l'éveil spirituel

Reiki est un des noms qui désigne une technique de guérison millénaire : l'imposition des mains. En réalité, il signifie beaucoup plus que ça... Reiki est un mot japonais. *Ki* signifie « énergie » ou « force vitale », et *rei* signifie « divin », « cosmique », « universel », « spirituel ».

Cette énergie, le reiki, est présente en toute chose, c'est elle qui insuffle la vie, qui régit la physique des particules élémentaires et coordonne les mouvements des astres et des galaxies. C'est une énergie qui répond aux lois de l'harmonie, de la sagesse et de l'amour. Elle est disponible constamment et partout ; son abondance est infinie, inépuisable. Comme elle n'a jamais cessé d'être présente, pour y avoir accès, il suffit de l'invoquer. Mais, dans la société moderne, nous avons oublié que nous avons ce pouvoir et, dans notre ignorance, nous négligeons cette source d'abondance, de guérison, de sagesse et d'amour.

On retrouve dans toutes les cultures des guérisseurs qui utilisent cette énergie magique, on en trouve encore dans nos campagnes. Les grands sages l'ont utilisée, et l'utilisent toujours. Chacun de nous l'utilise instinctivement, sans le savoir, lorsqu'il pose ses mains sur une partie douloureuse de son corps ou sur le bobo d'un enfant qui pleure. Le reiki est aussi simple que ça, chacun peut l'apprendre en un instant,

sans effort, car chacun possède déjà cette technique dans ses gènes. Il n'y a pas de théories, de dogmes, de lois ou de règles qui gouvernent le reiki, c'est notre intuition qui nous guide. Il suffit d'invoquer et de canaliser cette énergie pour qu'elle réponde à nos prières, apportant guérison, protection, réconfort, bonheur, dans notre vie et celle de nos proches.

Le reiki agit à trois niveaux. Il nous permet d'abord de nous soigner nous-mêmes, de prendre soin de nous, ce que nous négligeons trop souvent. Nous assumons ainsi la responsabilité de notre santé et cessons de dépendre des autres pour trouver l'harmonie dans notre vie. C'est aussi un sûr moyen de retrouver la confiance en soi et la foi dans les bienfaits dont l'univers est capable de nous combler.

Ensuite, le reiki nous permet d'aider les autres, de soulager et soigner leurs malaises et leur maladies. Ceux qui souffrent, qui sont désespérés, qui n'ont pas encore de relation personnelle avec l'énergie cosmique, ou qui n'osent pas y croire. S'ils reçoivent un traitement qui les soulage, ils s'ouvriront peut-être à l'énergie du reiki et à l'idée de devenir eux-mêmes des guérisseurs autonomes.

Enfin, le reiki nous permet de soigner la terre, car chaque fois que nous l'invoquons, que nous l'utilisons pour nous soigner ou soigner autrui, nous amenons un petit rayon d'énergie cosmique, de lumière divine, sur la planète. Et lorsque plusieurs millions de personnes font cela quotidiennement, un immense flux d'amour et de purification arrose en permanence ce monde qui en a tant besoin. En pratiquant le reiki, c'est le cadeau que nous pouvons faire chaque jour à nous-mêmes, à nos proches et au monde dans lequel nous vivons, sans effort, sans frais et en nous offrant, en même temps, du bien-être. N'est-ce pas merveilleux ?

Le reiki n'est pas seulement une technique pour soigner nos malaises physiques, il traite aussi les troubles psychologiques, émotionnels et mentaux. Et il permet de guérir les situations, les problèmes, les conflits, les relations ; de purifier l'environnement, les aliments, les pensées ; de protéger les êtres et les choses. Le reiki n'est pas limité par l'espace et le temps, il voyage instantanément en tous lieux et peut agir dans le passé et dans le futur. En fait, les pouvoirs du reiki sont infinis, ils ne sont limités que par notre manque d'imagination et de créativité. Lorsque nous nous ouvrons complètement au reiki, nous devenons les créateurs de notre propre vie et du monde dans lequel nous avons décidé de vivre.

Accueillir en nous l'énergie du reiki a aussi un autre avantage, c'est un moyen d'épanouir notre être spirituel. Comme nous laissons l'énergie pénétrer en nous, nourrir et purifier toutes les cellules de notre corps, nous envelopper de son rayonnement protecteur, nos canaux subtils et nos centres d'énergie, ou *chakras*, s'harmonisent et nous nous branchons à la sagesse divine, aux dimensions de conscience qui transcendent les limitations du monde matériel. Et lorsque nous aurons profondément intégré ce processus, nous réaliserons que nous sommes des êtres de lumière, qui habitent temporairement ce corps physique pour accomplir leur mission dans ce monde et expérimenter les mystères et les joies de la vie sur terre...

Étudier le reiki, c'est apprendre à développer notre confiance dans les bienfaits de cette énergie. Au début, quelques simples conseils guideront nos mains, en attendant que nous soyons capables d'écouter la voix de notre intuition, notre guide intérieur. C'est aussi un engagement, avant tout vis-à-vis de nous-mêmes, l'engagement de prendre soin de nous, de nos proches, de la terre, en devenant un canal pour l'énergie cosmique, un messenger de la lumière divine. C'est le

but principal de l'initiation, une courte cérémonie au cours de laquelle le maître nous transmet l'énergie du reiki, l'imposant sur le sommet de notre tête – l'antenne réceptrice qui nous lie à la source des forces cosmiques –, dans notre cœur – le centre de l'amour et de la compassion – et dans les paumes de nos mains – nos antennes émettrices dans le monde matériel.

## Le prix du bonheur

La société de consommation, pour faire fonctionner son système, a fait croire aux gens que le bonheur pouvait s'acheter avec de l'argent, oubliant le vieux proverbe qui dit que « l'argent ne fait pas le bonheur ». Ainsi, la plupart des gens travaillent comme des bêtes ou des esclaves pour gagner de l'argent afin d'acheter toutes sortes de biens matériels, de services et de loisirs qui devraient, soi-disant, les rendre heureux.

Malheureusement, ça ne marche pas. Et l'on constate que plus les pays sont riches et plus les gens sont malheureux. La société de consommation produit toute une série de phénomènes qui vont dans le sens opposé de la recherche du bonheur.

La possession de biens matériels crée notre attachement à ces biens, le désir insatiable d'en posséder toujours davantage et la peur de perdre ou de nous faire voler ceux que nous possédons.

Le paiement des crédits, des charges, des impôts et de l'entretien de nos biens nous entraîne dans un engrenage irrémédiable. Nous avons besoin de plus en plus d'argent et nous ne pouvons pas nous permettre de cesser de travailler. Si nous nous retrouvons au chômage, c'est un drame.

Nos conditions de travail et les difficultés que nous rencontrons pour assumer nos obligations financières et satisfaire nos désirs nous mettent dans un état d'anxiété et de stress permanent qui est néfaste à notre santé, notre longévité et notre équilibre psychologique.

Les lois de plus en plus contraignantes que les gouvernements appliquent, soi-disant pour assurer notre sécurité et améliorer notre confort, multiplient nos frustrations et nos craintes, et portent atteinte à nos libertés individuelles.

Un climat d'angoisse est généré par les informations négatives des médias.

L'état de santé précaire de la plupart des gens et leurs déséquilibres émotionnels et psychiques sont encore aggravés par les pollutions diverses qui résultent des nouvelles technologies, de la fabrication des biens de consommation et de la production de l'énergie nécessaire au fonctionnement des outils du bonheur.

Notre système d'éducation conditionne les enfants, depuis leur plus jeune âge, à se conformer sans résistance aux impératifs de la société de consommation et à satisfaire ses exigences afin d'avoir accès au bonheur matériel qu'elle leur promet.

Et pourtant, en réfléchissant bien, on réalise qu'on ne peut pas atteindre le vrai bonheur en suivant la voie du progrès matériel. Car le bonheur ne s'obtient pas par l'accumulation de l'**avoir** et du **faire**, mais par l'épanouissement de l'**être**. Ce sont le détachement, le non-avoir et le non-faire – le wu wei – qui conduisent au bonheur. Exactement le contraire des conditionnements de la société de consommation. Là aussi, ils ont tout faux !

## LE GUIDE DU BONHEUR

Le bonheur n'est pas une denrée monnayable ; il n'est pas produit par les richesses mondaines. Il est le fruit de nos richesses intérieures, la sagesse, l'amour et le contentement. Il se mérite, c'est pourquoi il n'a pas de prix. Il est gratuit, c'est pourquoi il est si précieux !

## 13

### Guerre et paix

La paix est un des plus importants ingrédients du bonheur. Être en paix avec soi-même, avec autrui, avec le monde. Et le plus sûr moyen d'être en paix avec le monde est d'être en paix à l'intérieur. Lorsque notre paix intérieure est stable et inébranlable, nous sommes en paix, quelles que soient les conditions extérieures. Mais ce n'est pas facile, et la plupart des gens n'en sont pas encore là.

La paix intérieure, il faut la cultiver, petit à petit, un peu chaque jour, jusqu'à ce qu'elle devienne invincible. Au début, pour être en paix à l'intérieur, il faut être en paix à l'extérieur. Il importe d'éviter tous les conflits – ceux avec d'autres personnes – et toutes les situations qui créent des dissensions dans notre esprit. Tous les spectacles de violence, de guerre, de querelle sont néfastes à notre jeune paix intérieure. Si nous vivons dans un pays en guerre, évitons les zones d'affrontement ; dans un pays en paix, évitons les manifestations et les lieux où sévit la violence. Abstenons-nous de regarder la télévision ou des films, de lire des livres ou des journaux, lorsque le sujet est la guerre et la violence. Plus nous alimentons notre esprit d'images paisibles, plus il s'habitue à la paix.

Évitons de fréquenter et de côtoyer les gens qui sèment sans cesse la zizanie, qui critiquent les autres et parlent de vengeance, qui se mettent en colère ou se battent. Lorsque des



disputes éclatent avec nos proches, essayons toujours de les régler au plus vite, si possible à l'amiable. Il vaut mieux, à la limite, accepter les torts afin que le conflit puisse cesser. Excusons-nous si nous sommes dans notre tort et pardonnons aux autres leurs erreurs. Exprimons clairement ce que nous ressentons, quels sont nos besoins et nos désirs, et aussi nos limites, afin que les choses soient claires. Les non-dits provoquent des malentendus, des guerres froides et des rancunes.

Évitons de parler de tous les sujets qui créent des différends, comme la politique, les problèmes sociaux, les procès, les compétitions sportives, le racisme, les idéologies philosophiques ou religieuses, car les gens sont fanatiques et fermement attachés à leurs croyances et leurs opinions. Et ne nous mêlons pas des affaires des autres. Acceptons les choses telles qu'elles sont ; et n'en faisons pas une histoire lorsqu'elles ne correspondent pas à nos désirs ou à nos attentes. Ne créons pas de conflit là où il n'y en avait pas auparavant. Ceux qui font des choses qui nous déplaisent ne sont pas parfaits, eux non plus, ils ont leurs faiblesses et leurs limites. Ils font généralement de leur mieux et, lorsqu'ils font des erreurs, c'est souvent sans mauvaise intention. Ne leur en voulons pas.

S'il n'est pas possible de contrôler les réactions d'autrui, apprenons, par contre, à contrôler les nôtres. Choisissons toujours l'amour plutôt que la colère. N'exprimons pas nos émotions négatives, mais apprenons à les observer et à les transformer. Chaque fois que nous parvenons à rester calmes et paisibles, notre paix intérieure a la chance de se fortifier davantage. Et n'oublions pas qu'un moment de colère incontrôlée détruit des jours d'efforts et de pratique.

Lorsque des doutes, des hésitations, des craintes, des désirs créent des tensions à l'intérieur de nous, ne laissons pas notre

esprit se transformer en champ de bataille. Trouvons un espace de calme et de solitude, asseyons-nous en silence, respirons trois ou quatre fois profondément et énonçons clairement notre problème ou notre conflit intérieur. Confrontons les solutions avec les aspirations et les buts de notre vie, et écoutons notre intuition nous donner la réponse. Et n'oublions jamais qu'un mauvais choix est toujours préférable à un état prolongé de doute et de lutte intérieure.

Apprenons à accepter la responsabilité de tout ce qui nous arrive dans la vie. C'est nous qui avons choisi de nous incarner sur cette planète pour vivre un certain nombre d'expériences. Elles nous permettent d'évoluer et de progresser sur une voie qui transcende l'aspect matériel de l'existence terrestre et le temps limité de cette vie. Tout ce qui nous arrive, même si c'est désagréable, n'est jamais la faute des autres, de nos parents, de nos enfants, de notre conjoint, de notre patron, du gouvernement, de la société, de Dieu... Les apparences sont souvent trompeuses. En acceptant la responsabilité de ce qui nous arrive, nous évitons d'en vouloir aux autres, de vivre dans la haine et la rancune, de créer la discorde. Rester dans des états prolongés de négativité finit par provoquer des maladies dans notre corps physique.

Ne nous en voulons pas non plus à nous-mêmes, c'est encore pire que d'en vouloir aux autres. Acceptons-nous comme nous sommes, avec nos faiblesses et nos limites. Aimons-nous et essayons de nous améliorer en découvrant les causes de nos échecs et de nos souffrances. Et efforçons-nous de les abandonner afin que les mêmes événements douloureux cessent de se produire dans le futur. Traitons-nous avec douceur, tendresse, amour, respect, car tant que nous n'aurons pas cette attitude bienveillante avec nous-mêmes, n'attendons pas que les autres nous la manifestent et que nous soyons capables de l'avoir avec notre entourage. Le travail commence

toujours par soi-même ; n'oublions pas que nous sommes la seule personne sur qui nous pouvons vraiment compter en toutes circonstances. Aussi, ne gâchons pas notre relation avec nous-mêmes par des querelles intérieures, mais protégeons-la comme le plus précieux des bijoux. Créons un havre d'amour et de paix dans notre cœur, que personne et aucune circonstance ne puisse souiller ou troubler. Et où nous pouvons toujours nous réfugier quand le temps extérieur est à l'orage...

Éviter les affrontements extérieurs n'est pas une fuite, de l'indifférence ou de la faiblesse, mais la compréhension que si nous ajoutons notre propre agressivité aux conflits extérieurs existants, nous ne ferons que les aggraver. Ce n'est qu'à partir d'un espace de paix intérieure que nous pouvons espérer aider les autres à résoudre leurs difficultés et avoir une influence pacifique sur les problèmes de la société.

## Contempler le ciel

La contemplation du ciel est une grande source d'inspiration et de sagesse. J'ai la chance de vivre, à Chiang Mai, dans un appartement qui possède une grande terrasse au cinquième étage, d'où j'ai une vue qui s'étend du sud à l'est, en passant par le nord. Seul le quadrant sud-est manque à ma vision. Le climat des pays tropicaux permet de passer beaucoup de temps dehors, même la nuit. Le temps change vite et rares sont les jours, même pendant la mousson, où le ciel reste uniformément couvert pendant toute la journée.

La contemplation du ciel nous offre un spectacle différent le jour et la nuit. La nuit, on voit la lune, ses phases et ses éclipses, les planètes et les étoiles, les comètes et les météorites, les lucioles, les éclairs, les feux d'artifices, les satellites et les lumières des avions, et d'autres objets volants, identifiés ou non.

Le jour, on voit le soleil, la lune parfois, les nuages, les arcs-en-ciel, les traînées laissées par les avions, le bleu du ciel, les couleurs du lever et du coucher du soleil, le temps qu'il fait, la lumière des saisons, les oiseaux, les papillons, et toutes sortes d'autres êtres et objets volants.

L'observation des phénomènes et des objets qui se déplacent dans le ciel est passionnante, mais ce qui me fascine le plus c'est l'observation du ciel lui-même. L'espace, cette immensité infinie et vide, le calme et le silence qui l'habitent,

cette ouverture sur d'autres dimensions, sur l'inconnu, sur l'au-delà... Je ne me lasse pas de laisser mon regard se perdre dans le bleu du ciel ou dans l'obscurité insondable de la nuit. C'est là que je perçois la demeure des dieux, la vérité absolue, la source de toute manifestation. Là que j'imagine l'existence des mondes invisibles et des contrées célestes où mon âme aspire à retourner un jour.

L'observation des objets et des phénomènes visibles qui habitent le ciel me ramène aux réalités plus terre à terre du monde et de la vérité relative. Les phases de la lune et les trajectoires des astres me situent dans un univers matériel réglé par les lois physiques et par la répétition de cycles temporels. Les nuages me font penser au cycle de l'eau, origine de la vie sur terre. Leur mouvement incessant et la transformation constante et subtile de leurs formes me rappellent le caractère changeant et éphémère de tous les phénomènes et de ma propre existence. La beauté fugitive des arcs-en-ciel et des couchers de soleil me donne la joie, l'émerveillement et la foi dans l'harmonie fondamentale de toute création. Suivre le vol des oiseaux et la trajectoire des avions réveille les mémoires ataviques d'autres existences où je savais aussi voler.

Méditer en fixant notre regard sur le ciel nous apprend que la vraie nature de notre esprit est comme le ciel, vaste, lumineuse et vide. Et que toutes les perceptions et les pensées qui l'habitent ou le traversent sont comme les nuages, les astres, les oiseaux ou les arcs-en-ciel, des phénomènes transitoires, qui surgissent, passent, puis s'en vont, sans laisser de traces. Nos pensées, nos perceptions sensorielles, et les phénomènes mondains qui en résultent, nous séduisent et nous semblent réels. Nous nous attachons à leur spectacle et n'acceptons pas qu'ils changent et disparaissent. Réalisons qu'ils ne sont que le jeu illusoire de la manifestation, et admirons le défilé incessant de leurs formes variées et de leurs

couleurs chatoyantes. Cessons de nous identifier et de réagir à leurs apparences trompeuses, mais restons comme le ciel, purs, lumineux et imperturbables.

## La gentillesse

Les rapports que nous avons avec autrui ont une grande influence sur notre bonheur. Lorsque les personnes que nous fréquentons sont sympathiques et accueillantes, c'est plus agréable que lorsqu'elles sont agressives et renfrognées.

En Thaïlande, on a la grande chance de côtoyer des gens souriants, aimables et serviables, même s'ils ont peut-être d'autres défauts. Les personnes qui servent dans les restaurants, qui vendent au marché et dans les magasins, celles qui nous reçoivent dans les bureaux et les entreprises ont toujours le sourire, elles s'expriment avec une voix douce, leur maintien et leurs gestes sont souples et gracieux, elles sont disponibles et attentionnées. Parfois, les Thaïs ne comprennent pas très bien ce qu'on leur demande et n'ont peut-être pas l'efficacité qu'on exige des employés occidentaux, mais leur douceur, leur sourire et leur courtoisie sont bien agréables. On se sent respecté et honoré.

Il est important d'être conscient de la gentillesse d'autrui à son égard et du bonheur que procure une atmosphère paisible et chaleureuse. Sachons les apprécier et y répondre avec gratitude. Lorsqu'on est impatient, qu'on s'énervé ou qu'on répond de façon désagréable à des Thaïs, ils gardent leur calme et ne réagissent pas. Il est mal vu, dans ce pays, de se mettre en colère. La conduite appropriée est de toujours garder son « cœur frais », *chay yen* en thaï.

Être heureux parce que les autres sont gentils avec nous est une bonne chose, mais il ne faut pas en rester là. Nous devons comprendre que tous les êtres sont comme nous : ils cherchent le bonheur et aiment qu'on les traite avec respect et bienveillance. Adoptons donc, nous aussi, cette attitude dans nos rapports avec autrui. Apprenons à agir de façon calme et gracieuse, à avoir le sourire, à parler d'une voix douce et chaleureuse, à être serviables, attentifs et disponibles. Offrir aux autres cette qualité de comportement est un bon moyen de les rendre heureux ; ainsi, à leur tour, ils seront plus calmes et plus attentionnés. C'est un échange de bons procédés, de civilités.

Dans les écoles de sagesse de la quatrième voie, on appelle cette attitude la considération extérieure. C'est une des principales lignes de travail du chemin spirituel. Il ne faut pas la confondre avec la considération intérieure, qui est la mauvaise habitude de ruminer intérieurement nos malheurs et le manque de respect des autres à notre égard.

Lorsque nous saurons, en toutes circonstances, nous comporter avec grâce et gentillesse, être courtois et souriants, nous vivrons enfin dans un monde civilisé, où chacun recevra sa part de bonheur et sera capable de rendre les autres heureux.



## Le wu wei

Wu wei est un terme chinois qui signifie « non-action », « non-faire ». *Wei* veut dire « faire » et *wu* est un adverbe de négation. Le wu wei est une pratique taoïste qui me fascine depuis longtemps. J'avais acheté le livre d'Alan Watts, *Tao : The Watercourse Way*, en décembre 1984, à Wellington, en Nouvelle-Zélande. C'est le dernier livre d'Alan Watts, il est inachevé et a été publié après sa mort en 1973. Il y a, dans ce livre, un chapitre entier sur le wu wei. J'aime beaucoup ce livre parce qu'il contient des calligraphies de tous les mots-clés chinois et d'un grand nombre de citations de maîtres taoïstes. À l'époque, j'étudiais le chinois et la calligraphie.

L'idée du wu wei est assez subtile, car elle ne signifie pas simplement ne rien faire, mais définit plutôt une façon appropriée de faire. Elle nous explique ce qu'il est judicieux de faire et de ne pas faire. La phrase-clé du wu wei se trouve dans le *Dao de jing* de Lao Tseu : « Le Tao ne fait rien, et pourtant rien n'est laissé inachevé. » Cette constatation vient de la simple observation de la nature : les rivières s'écoulent dans la mer, les arbres poussent, les enfants grandissent, le soleil se lève, la pluie tombe... Tout l'univers fonctionne parfaitement, dans sa complexité et dans ses moindres détails, sans que personne ne fasse quoi que ce soit. Seul l'homme s'adonne à de nombreuses activités de sa propre initiative et crée ainsi, pour lui-même, pour autrui et pour son environnement, toute

la gamme de problèmes, de tracas et de conflits qui ont conduit notre monde à la triste et dramatique situation actuelle.

Il y a deux mille cinq cents ans, Lao Tseu conseillait à ses semblables de pratiquer le *wu wei*, mais bien peu l'ont entendu. Il est clair que l'obsession du faire atteint, aujourd'hui, des proportions alarmantes ; et rares sont ceux qui arrivent à y échapper. Dès leur plus jeune âge, nous poussons les enfants à étudier à outrance et à participer à toutes sortes d'activités parascolaires. À peine leurs études terminées, ils se hâtent de trouver un travail auquel ils consacrent la majorité de leur temps et de leur énergie ; et tous leurs moments de liberté sont dédiés à d'autres occupations. Le chômage est un fléau et la nonchalance est très mal vue. Même après la retraite, les personnes âgées trouvent toutes sortes d'activités pour s'occuper jusqu'à leur mort, ou jusqu'à ce qu'elles se trouvent immobilisées sur un lit d'hôpital.

La société de consommation a créé des quantités de besoins et de désirs superflus que les gens ne peuvent satisfaire qu'en travaillant pour gagner l'argent nécessaire, entretenant du même coup toute une caste de bureaucrates et d'hommes politiques qui se chargent de contrôler la vie des gens et d'établir des lois pour réglementer leur travail. Nous vivons ainsi dans une profusion de paperasses et de biens de consommation de toutes sortes – depuis les souvenirs de mauvais goût jusqu'aux missiles nucléaires – qui polluent notre environnement et dépouillent la terre de ses ressources naturelles.

L'idée du *wu wei* est bien loin de l'activité fébrile et stressée de la société moderne. Elle est proche, par contre, du mode de vie des tribus primitives, aujourd'hui en voie de disparition. Elles menaient une existence en harmonie avec

l'environnement et leurs activités se limitaient au nécessaire : cueillette, chasse, construction de huttes, fabrication d'outils et d'instruments pour la vie quotidienne, éducation des enfants, cérémonies religieuses pour s'attirer les faveurs des esprits du lieu... Ces différentes tâches étaient réparties équitablement entre tous les membres de la communauté, selon les capacités de chacun. Le reste du temps était consacré au repos, à la contemplation de la nature, et au simple fait de vivre dans la paix intérieure et l'harmonie universelle. Ces hommes primitifs pratiquaient parfaitement le wu wei, ils étaient libres et indépendants, ils suivaient les lois de la nature et du Tao, et non celles imposées par d'autres hommes.

Un bon exemple de wu wei est celui du chat, qui passe de longues heures à dormir ou somnoler et ne se lève que lorsqu'il a besoin d'exercice, ou que la faim le pousse à aller chasser une souris. Comme l'homme supérieur qui pratique le wu wei, le chat suit, pour agir, les appels de ses besoins, de ses instincts et de ses intuitions, mais jamais les ordres et les directives d'autrui.

C'est l'eau qui constitue l'un des plus beaux exemples de wu wei. L'eau ne fait jamais aucun effort, elle utilise simplement les forces de la nature. La gravité lui permet de couler – formant de grands fleuves –, de s'infiltrer partout, de surmonter les plus gros obstacles et d'éroder les roches les plus dures. Grâce à la force des vents et marées, elle donne naissance à des vagues rugissantes qui façonnent les côtes de nos continents. Avec le froid, elle se transforme en glaciers qui brisent les montagnes et, avec la chaleur, elle s'évapore et se change en nuages aux formes variées qui se laissent pousser par le vent, avant de retomber en pluie...

Ce qu'il faut comprendre dans l'idée du wu wei, c'est que le sage n'agit que de façon naturelle et spontanée pour ré-

pondre à un besoin immédiat. Le *wu wei* n'est pas paresse, indifférence, négligence ou fuite. Le sage est toujours présent, attentif à son environnement et à ce qui se passe autour de lui ; mais il n'a aucune intention ni préméditation. Il n'agit pas en fonction d'expériences passées ni d'aspirations futures, et ne suit toujours que sa propre initiative. Il vit complètement dans le présent. C'est là qu'il est foncièrement différent de l'homme ordinaire.

Nous sommes conditionnés par nos expériences passées, par celles des autres, et par toute une série de lois et de croyances. Nous agissons avec préméditation pour obtenir quelque chose dans le futur, en général le pouvoir, l'argent ou le succès... et ce que nous pensons être le bonheur. Nos actions répondent aux principes du devoir, de l'obligation, de la responsabilité, de l'avidité, de la bonne conscience, de la peur de la punition et de l'espoir de la récompense. Nos actes sont conçus par le mental et la logique, au lieu de venir du cœur et de l'intuition. Ainsi le faire devient une fuite en avant continuelle, sans un moment de répit. Une fuite devant le vide que semble être la non-action ; devant la peur de reconnaître notre vraie nature et la raison profonde de notre incarnation sur cette planète ; devant la difficulté de donner un sens à notre existence et à toutes les actions qui nous semblent la justifier.

Mais la nature, l'univers, ne nous ont jamais demandé cette activité frénétique. Ils nous demandent simplement de vivre, d'**être**, et non de **faire**. Ceux qui nous demandent de faire sont les hommes au pouvoir qui utilisent notre énergie à leur profit. Et les dieux qu'ils ont mis en place pour justifier leurs exigences et leur pouvoir. Est-ce que nous désirons vraiment continuer à être les esclaves de ce pouvoir ? Y a-t-il une place pour la paix et la joie intérieures dans le stress d'un labeur

imposé par autrui ? Pouvons-nous trouver le bonheur dans une vie où nos libertés essentielles sont bafouées ?

Il suffit de prendre un peu de recul et d'observer le monde pour réaliser sa folie et de son absurdité. Mais pour réellement comprendre pourquoi il est ce qu'il est, c'est à l'intérieur de nous qu'il faut regarder. Car le monde n'est que le reflet de ses habitants. Observons l'agitation et le bavardage incessants de notre propre esprit, son conditionnement à l'activité et au mouvement continu. Toutes nos actions du corps et de la parole sont produites par une action mentale. Elles sont engendrées par notre agitation intérieure.

Pour pouvoir pratiquer le wu wei dans le monde extérieur, il faut commencer par le pratiquer en soi. Calmer notre esprit vagabond, que les anciens comparaient à un singe turbulent. Trouver la paix et le silence intérieurs. Abandonner nos désirs et nos peurs. Cesser de concocter toutes sortes de plans et de projets futiles, et arrêter de gaspiller notre énergie à les réaliser... Alors, dans le vide de la non-action, nous commencerons à entrevoir le bonheur !

## Fils électriques

Hier j'ai décidé de donner mon vieil ordinateur, une grosse machine lourde et bruyante qui dégageait beaucoup de chaleur et de pollution électromagnétique. Je ne m'en servais plus depuis que j'utilise un portable. Selon le feng shui, il était placé dans la zone couple-amis-associés de mon appartement, si bien que, depuis quelques années, l'ordinateur était devenu ma compagne, mon ami et mon associé le plus intime. Il était posé, avec ses différents accessoires, sur trois petits meubles placés à quelque distance du mur afin de laisser la place à un embrouillamini de fils et de câbles, et toute une série de transformateurs. Cet endroit était devenu un nid à poussière qui dégageait une énergie malsaine et abritait une colonie prospère d'insectes et de vermines.

En dénouant ces câbles emmêlés et en nettoyant ce coin, je contemplais la stupidité avide et les paradoxes de notre société technologique ; et je réalisais où le bât blesse : au niveau de notre alimentation en énergie. D'un côté, nous possédons des appareils minuscules, rationnels, très performants et sophistiqués. De l'autre, pour alimenter en énergie ces appareils qui ne demandent qu'une faible source de courant, nous devons utiliser de gros câbles et des transformateurs, souvent plus encombrants et plus lourds qu'eux, qui dégagent une abondante chaleur. L'énergie gaspillée est bien supérieure à celle utilisée par l'appareil.

Le réseau électrique de nos habitations et de nos lieux de travail est composé de fils, de tubes, de prises, de fusibles, de tableaux, de compteurs. Il est alimenté par un réseau urbain composé de gros câbles, de gros tubes, de lignes aériennes, de gros transformateurs, de stations de contrôle et de distribution. Celles-ci sont reliées à des lignes à haute tension qui traversent les paysages pour aller s'alimenter à des centrales électriques. La plupart de ces centrales fonctionnent au charbon ou au pétrole – et polluent l'atmosphère –, à énergie nucléaire – avec les dangers que cela comporte –, ou à l'énergie hydraulique – produite par des lacs artificiels qui perturbent l'écologie de régions entières.

Pourtant il existe un petit appareil non polluant capable de fournir gratuitement l'énergie électrique nécessaire à la plupart de nos appareils ménagers. Il a été découvert il y a plus d'un siècle, au tout début de l'usage de l'énergie électrique.

Au moment où son inventeur s'apprêtait à le commercialiser, les puissances financières et industrielles qui contrôlaient le marché du cuivre – et prévoyaient les millions de kilomètres de fils de cuivre qui allaient être nécessaires pour distribuer l'électricité depuis les centrales jusque dans chaque maison –, s'opposèrent à sa fabrication. L'inventeur disparut mystérieusement, ainsi que son brevet. Tous ceux qui, depuis lors, tentèrent de se pencher sur cette invention échouèrent dans leur démarche, ou furent victimes d'accidents fâcheux.

Bien sûr, d'autres puissances commerciales, comme celle du pétrole, se sont vite ralliées aux producteurs de cuivre. Les fabricants de câbles et de transformateurs qui forment les nids à poussière derrière les ordinateurs sont aussi devenus leurs alliés, comme ceux qui fabriquent les missiles pour bombarder les pays impliqués dans le commerce du pétrole. Tout est lié.

## LE GUIDE DU BONHEUR

Et il est intéressant d'observer comment nos petits problèmes ménagers donnent naissance aux grands conflits mondiaux.



## Les cinq blessures

Selon Lise Bourbeau, fondatrice de l'école « Écoute ton corps », il y a cinq blessures fondamentales dont nous sommes susceptibles de souffrir dans notre petite enfance. Elles ont, depuis lors, conditionné notre comportement et affectent toujours notre vie d'adulte. Ces cinq blessures sont le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Elles nous furent généralement infligées par nos parents ou par des figures d'autorité qui s'occupaient de nous à ce moment-là. Une des blessures est généralement prédominante, mais il est courant d'en avoir plusieurs ou même de les avoir toutes les cinq, à des degrés divers.

A chacune des blessures correspond un masque, ou comportement défensif, que nous avons adopté pour faire face à des situations similaires à celle qui a créé la première blessure, et nous en protéger. Ces cinq masques sont respectivement ceux du fuyant pour le rejet, du dépendant pour l'abandon, du masochiste pour l'humiliation, du contrôlant pour la trahison et du rigide pour l'injustice.

Chacun de ces masques devient une part tellement importante de notre personnalité qu'il se manifeste de façon caractéristique dans notre morphologie. Le fuyant est maigre, chétif, courbé, presque inexistant. Le dépendant a les épaules et d'autres parties de son corps qui tombent ; il est mou et manque de tonus. Le masochiste est gros ou obèse, avec un

dos fort. Le contrôlant a un corps fort et musclé ; l'homme est large d'épaules et la femme large de hanches. Le rigide est énergique, droit, raide, sec et tendu. Il est intéressant de noter que la morphologie d'une personne peut changer de façon importante lorsque les circonstances de sa vie ont ravivé une de ses blessures ou, au contraire, lorsqu'elle a réussi à la guérir par un processus de développement personnel, de thérapie ou de pardon.

Découvrir nos blessures nous permet de mieux nous connaître, de comprendre nos réactions à certaines situations et les fonctionnements habituels et privilégiés de notre personnalité. Il faut savoir que les cinq blessures se développent à des âges différents et pour des motifs différents. Le rejet, de la conception à dix mois, est lié à la mise en question de notre droit à l'existence. L'abandon, de la naissance à un an et demi, est lié à la privation de nourriture ou d'affection. L'humiliation, de un à trois ans, est liée à la mise en question de notre indépendance. La trahison, de deux à quatre ans, est liée à la séduction et l'éveil de la sexualité. L'injustice, de trois à cinq ans, est liée au développement de notre individualité en tant qu'être humain. Lise Bourbeau constate que le rejet et l'injustice sont généralement associés à notre relation avec le parent du même sexe ; l'abandon et la trahison à celle avec le parent du sexe opposé.

Il est intéressant d'observer que tant que nous sommes conditionnés par nos blessures et que nous portons les masques correspondants, nous attirons dans notre vie des personnes qui ont les mêmes blessures que nous. Ces relations ravivent continuellement nos blessures et nous incitent à nous cramponner encore plus fortement à nos masques défensifs. La peur d'être blessés à nouveau par le comportement d'autrui nous pousse instinctivement à réagir de la même manière. Le cercle vicieux continue jusqu'à ce qu'on se décide à travailler

sur soi. La découverte de nos blessures nous permet de réaliser que nous sommes des adultes et que nous n'avons plus besoin de réagir comme des petits enfants.

La manière la plus efficace de soigner nos blessures est de comprendre et d'accepter les comportements de nos parents, afin d'être capables de leur pardonner. Nous cesserons alors d'être impliqués dans des relations basées sur les mêmes schémas d'actions/réactions de nos blessures/masques. Nous pourrons enfin avoir des relations basées sur l'amour plutôt que sur la peur ; et nous cesserons de blesser les autres pour essayer d'éviter d'être blessés. Nous nous abstiendrons aussi de blesser nos enfants de la même manière que nous avons été blessés par nos parents, rompant ainsi le fatidique cycle héréditaire des blessures et des abus.

## Les prophètes

Les prophètes sont des personnes qui prédisent l'avenir. Il y en a eu de tous temps et dans toutes les cultures. Les prophètes de la Bible, les oracles de Delphes, les chamans et les sages des anciennes peuplades aborigènes, Nostradamus et Edgar Cayce. Il y en a aussi de nombreux de nos jours. La plupart reçoivent leurs prophéties par canalisation (*channelling* en anglais) et certains écrivent des livres pour faire connaître leurs prédictions. Il y a cependant beaucoup de faux prophètes. On prend généralement les prophéties au sérieux après qu'elles se sont réalisées. C'est à ce moment-là aussi qu'on les comprend, car leur formulation est souvent cryptique ou peut prêter à diverses interprétations. Ce qui semble le plus difficile à déterminer est la date précise à laquelle une prophétie va se réaliser.

Il arrive souvent que des prophètes qui proviennent de cultures et de périodes différentes, sans contacts entre eux, fassent les mêmes révélations. De nombreux prophètes annoncent des événements dramatiques pour la période actuelle, des catastrophes naturelles, des épidémies, une nouvelle guerre mondiale, la disparition tragique d'une grande partie de la population mondiale et même la fin du monde. Curieusement, il existe aussi un grand nombre de prophéties, provenant souvent des mêmes sources, qui prédisent exactement le contraire, c'est-à-dire le début d'une longue

période de paix et d'harmonie, un nouvel âge d'or sur la planète Terre.

Gregg Braden, dans son livre *L'effet Isaïe*, explique que les prophéties ne seraient pas des prédictions définitives et irréversibles du futur, mais différentes possibilités de ce qui pourrait arriver à un certain moment. Le système des prophéties serait une sorte de processus quantique, où la réalité ne peut pas être définie de façon définitive, mais seulement sous la forme de probabilités. Et les hommes peuvent choisir laquelle de ces possibilités ils désirent voir se réaliser. Les prophéties seraient en fait des avertissements de ce qui pourrait arriver si l'humanité ne faisait pas les choix appropriés au moment voulu.

La croissance insensée et irresponsable de notre société menace l'existence même de la race humaine, de la vie sur terre, et de la planète dans son ensemble. Le système politico-économique, le développement effréné des technologies, la pollution, la destruction de la nature, l'épuisement des ressources minérales et énergétiques non renouvelables, la manipulation génétique, la création et l'accumulation d'armes de plus en plus destructrices, la perte des valeurs morales... La principale cause de ces fléaux est l'avidité insatiable de l'être humain.

La période actuelle est cruciale pour l'avenir de l'humanité et de la vie sur la planète. L'arrivée de ce moment pivot a été prévu par les prophètes de toutes les cultures depuis des millénaires. Allons-nous avoir la sagesse de choisir les prophéties qui annoncent un nouveau monde de paix, d'amour, de joie et d'harmonie ? Sommes-nous capables d'abandonner notre avidité pour le pouvoir et les possessions matérielles ? Sommes-nous prêts à renoncer à la guerre, à la compétition, au profit, à la croissance, à la manipulation, à

l'exploitation, afin de créer une société basée sur le partage, l'écologie et la coopération ?

La première étape est de prendre conscience de la situation actuelle et des conséquences de sa poursuite aveugle. Il faut ensuite découvrir les autres possibilités qui s'offrent à nous. Il existe, semble-t-il, des moments privilégiés où il est possible de passer d'une réalité potentielle à une autre. C'est ce qui nous est offert en ce moment. Ces ouvertures vers une autre réalité existent pendant un temps limité, puis elles se referment. Il s'agit de saisir l'opportunité avant qu'il ne soit trop tard.

Pour que le passage d'une dimension à une autre, d'un univers à un autre univers parallèle, puisse avoir lieu, il est nécessaire qu'une masse critique de la population en exprime clairement l'intention par ses aspirations et ses prières. Qu'une partie de la population ait la ferme motivation de voir cesser les excès et les souffrances actuelles et choisisse consciemment d'ouvrir la voie à une nouvelle réalité. Alors le changement de conscience de ce groupe de pionniers provoquera un changement de conscience à un plus large niveau, et la transformation sera possible, car elle sera voulue par tous. Les prophéties nous aident à prendre conscience de ce qui nous menace avant qu'il ne soit trop tard. Et elles nous montrent les solutions. Sommes-nous assez sages, aujourd'hui, pour les écouter ?

## Le visible et l'invisible

Une des principales causes des difficultés que nous rencontrons dans notre existence sur cette planète est la capacité limitée de nos organes des sens et la perception de la réalité qui en découle. Nous ne voyons que ce qui est visible pour nos yeux, c'est-à-dire les objets matériels de dimension moyenne lorsqu'ils sont éclairés par une source lumineuse dont la fréquence est située dans notre spectre visible. Ainsi, nous nous sommes créé une compréhension du monde basée sur les seules choses que nous voyons. Une perception matérialiste du monde.

Parmi les choses invisibles, celles que nous ne percevons pas avec nos yeux ou que nous ne pouvons pas voir parce qu'elles nous sont cachées, on trouve :

Les objets matériels situés dans l'obscurité. De nombreux animaux, comme les chats, voient dans l'obscurité.

Les objets ou leurs détails, lorsqu'ils sont très petits, comme, par exemple, les insectes, les structures cellulaires et moléculaires, les atomes. Certains sont visibles avec une loupe ou un microscope.

Les objets qui sont trop éloignés pour les voir distinctement. On peut en voir certains avec des jumelles ou un télescope.

Les objets dissimulés par le brouillard. Ils sont visibles avec des radars ou des lampes infrarouges.

Les objets cachés par des matériaux opaques, comme les vêtements, les murs, les emballages, les tissus du corps. On peut les discerner avec les rayons X.

Les auras et les énergies subtiles qui entourent les êtres vivants. Le système Kirlian permet de les photographier.

L'air que nous respirons.

Les ondes électromagnétiques.

Les événements qui se passent dans d'autres endroits, ou à d'autres moments dans le temps – dans le passé ou le futur. Les clairvoyants les perçoivent. Ils peuvent aussi nous apparaître dans nos rêves, ainsi que dans des états de transe, d'hypnose ou de méditation. Certains nous sont transmis par des moyens technologiques.

L'énergie, sous ses différentes formes. En particulier les énergies cosmiques et telluriques, ainsi que l'énergie vitale qui circule dans notre corps. On peut les ressentir et il existe divers moyens de les mesurer.

Les êtres ou entités provenant d'autres dimensions, comme les fées, les lutins, les elfes, les anges et les démons, les divinités, les esprits des plantes, et ceux des morts. Certaines personnes les voient.

Nous avons pourtant la possibilité de percevoir beaucoup plus que ce que nous montrent nos yeux. Mais nous avons généralement perdu cette capacité, parce que nous ne l'utilisons pas, ou qu'il n'est pas admis dans notre société de l'utiliser. Les petits enfants perçoivent souvent des entités du monde invisible. Mais, lorsqu'ils racontent leurs expériences, on les gronde, on se moque d'eux et on ne les prend pas au sérieux. Alors ils n'osent plus en parler et répriment ces expériences lorsqu'elles apparaissent, croyant que c'est mal. Et, petit à petit, ces expériences disparaissent et ils les oublient.



Les aveugles perçoivent, sans l'aide de leurs yeux, des quantités de choses subtiles que la plupart des gens ne perçoivent pas. Les médiums, les clairvoyants, les radiesthésistes, les sourciers, les guérisseurs, les yogis... sont capables de percevoir beaucoup de choses que nous ne percevons pas. Voir l'invisible ne dépend pas de pouvoirs occultes ou miraculeux. C'est à la portée de tous ceux qui sont prêts à écouter leur cœur et leur intuition ; et qui ne font pas confiance uniquement à leurs sens et leur intellect. Cependant, si nous n'avons pas fait appel à nos sens subtils depuis des dizaines d'années, il faut un peu d'exercice pour les réactiver.

Nous pouvons développer ces capacités, car elles sont latentes en nous. Pour éviter que nous les développions, toutefois, la société a créé toute une série d'appareils qui semblent remplacer ces sens subtils. Comme nous sommes devenus dépendants de ces appareils et de ceux qui les fabriquent, nous ne sommes plus libres d'utiliser nos propres perceptions. Voir à travers un appareil, c'est comme marcher avec des béquilles. Ce que nous voyons ne nous apparaît pas de la même manière que ce que nous percevons directement avec nos sens. Cela ne fait pas vraiment partie de notre réalité. Ce qui est dangereux, alors, c'est que notre vision et notre compréhension de la réalité est faussée. Et nous restons dans l'ignorance de la vraie nature des choses telles qu'elles sont.

## La mort

Chaque jour, environ trois cent mille personnes meurent sur la terre. C'est une moyenne, certains jours il en meurt cinq ou dix mille de plus ou de moins, une variation de deux ou trois pour cent. La mort est un phénomène normal et naturel dans notre type d'existence. Chaque être vivant, dans ce système, – plante, animal ou humain – naît, vit pendant une période plus ou moins longue selon son espèce, et meurt.

Les causes de la mort, dans le cas des êtres humains, sont diverses : maladie, accident, meurtre, attaque d'un animal, vieillesse, exécution, catastrophe naturelle, terrorisme, erreur médicale, guerre, empoisonnement par des substances polluantes ou malsaines, suicide, torture... Nous savons tous que nous allons mourir un jour, même si, dans notre société, nous n'aimons pas cette idée. Nous préférons l'ignorer et nous abstenir de penser à notre propre mort. On évite aussi de côtoyer la mort, les mourants et les cadavres. On laisse ça à des institutions spécialisées – hôpitaux et pompes funèbres.

Cependant, à l'intérieur, au plus profond de notre être, la peur de la mort sommeille, même si notre vie n'est pas vraiment menacée. Lorsqu'un de nos proches meurt, c'est généralement une catastrophe, un effondrement, un grand chagrin. Nous n'acceptons pas ce départ, car il reflète la réalité de notre propre mort. Ce qui nous perturbe et nous angoisse dans la mort, c'est qu'elle comporte trois grandes inconnues,

et nous avons une peur bleue de l'inconnu. Quand allons-nous mourir ? Comment allons-nous mourir ? Que se passera-t-il après la mort ?

Les conditions de la mort sont tout à fait imprévisibles. Des personnes que les circonstances condamnent irrémédiablement échappent par miracle à la mort, alors qu'un accident stupide emporte de façon imprévue quelqu'un qui avait la promesse d'une longue vie devant lui. Le moment de la mort est tout à fait aléatoire. Les jeunes meurent souvent avant leurs aînés et, lorsque nous nous endormons le soir, nous ne savons pas si nous nous réveillerons dans notre lit ou dans l'au-delà.

Quant à ce qui se passe après la mort, ce ne sont pas les théories et les informations qui manquent. Les expériences des mystiques ; celles des personnes qui ont visité d'autres royaumes dans leur méditation ou lors de régressions sous hypnose ; les expériences de mort imminente. Sans oublier les visions nées de l'imagination des écrivains et des artistes de tous les temps... La plupart de ceux qui ont goûté à la vie après la mort affirment qu'elle est beaucoup plus plaisante que l'existence terrestre. Ce qui n'est pas très difficile à imaginer... Ne craignons donc pas de quitter ce monde tourmenté et, en attendant, jouissons de notre bonheur ici-bas sans nous laisser affecter par la peur des tourments imaginaires de l'au-delà.

## Les solides platoniciens

Les cinq solides platoniciens sont le tétraèdre, le cube, l'octaèdre, le dodécaèdre et l'icosaèdre. Le plus connu est le cube, volume formé de six faces carrées. Les faces du tétraèdre, de l'octaèdre et de l'icosaèdre sont respectivement quatre, huit et vingt triangles équilatéraux. Les douze faces du dodécaèdre sont des pentagones équilatéraux. Les géomètres et les penseurs ont toujours, même avant Platon, été en admiration devant ces cinq solides parfaitement symétriques. On peut leur en ajouter un sixième, dans lequel tous les autres sont inscrits, la sphère. Elle n'est formée que d'une face, qui n'est toutefois pas plane.

La vision de la symétrie éveille en nous le sens de l'ordre, de la beauté et de l'harmonie, car la symétrie est dans nos gènes et nous vivons dans un corps symétrique. La nature fonctionne et évolue selon des schémas et des processus symétriques. Et l'homme reflète les systèmes créatifs de la nature dans ses propres créations, en particulier dans les arts plastiques, la musique, l'architecture et l'artisanat.

Il existe différentes sortes de symétrie. La symétrie bilatérale de notre corps est une symétrie à une dimension, comme celle du triangle isocèle, du rectangle ou du losange. La symétrie axiale de la tige et la symétrie radiaire de la fleur sont des symétries à deux dimensions, comme celles du cylindre, du carré et des autres surfaces équilatérales.

La symétrie des solides platoniciens, par contre, est une symétrie sphérique, une symétrie à trois dimensions. Nos sens, dans le monde matériel à trois dimensions où nous vivons, ne nous permettent pas de percevoir des formes géométriques qui possèdent une symétrie d'ordre supérieur à trois. D'autres volumes présentent une symétrie sphérique, en particulier les étoiles formées sur les différents solides platoniciens. Ces étoiles n'ont cependant pas toutes les caractéristiques harmonieuses des solides platoniciens, dont toutes les faces, toutes les arêtes et tous les angles sont égaux. Les solides platoniciens ont en plus des liens de symétrie particuliers entre eux, puisqu'ils s'inscrivent tous, non seulement dans une sphère, mais aussi à l'intérieur les uns des autres.

La contemplation et l'étude des solides platoniciens font partie de la géométrie sacrée, un art qui nous apprend que ces formes parfaites sont partie intégrante de la structure de l'univers, du macrocosme et du microcosme. On les retrouve dans le mouvement des galaxies et des atomes, et dans les schémas énergétiques qui gouvernent la vie, du niveau de la planète jusqu'à celui de l'ADN. La visualisation de solides platoniciens en rotation à l'intérieur ou autour de notre corps est une puissante pratique pour équilibrer nos énergies, renforcer notre système immunitaire, et pour voyager dans d'autres dimensions et d'autres niveaux de conscience.

La simple présence de ces volumes dans notre environnement a une influence favorable sur notre bien-être et notre développement spirituel. Un sculpteur anglais, Tim Ward, m'a confectionné un modèle réunissant les cinq solides platoniciens imbriqués les uns dans les autres. C'est un objet sacré et magique que je ne me lasse pas de contempler. Il est, en fait, imperceptible dans sa totalité par notre esprit ordinaire. C'est ce qui le rend si fascinant !

## L'impermanence

Selon l'enseignement du Bouddha, l'impermanence, *anicca* en pali, est une des trois caractéristiques de tous les phénomènes conditionnés.

Curieusement, le titre de ce chapitre est un mot qui n'existe pas dans la langue française, pas plus que l'adjectif impermanent. Ils sont soulignés automatiquement d'un zigzag rouge sur l'écran de mon ordinateur. Bien qu'ils soient de racine française, faut-il les considérer comme des anglicismes, puisqu'ils existent en anglais ? Cette lacune a posé un casse-tête à tous ceux qui se sont préoccupés de traduire des textes bouddhiques. De nombreux auteurs les utilisent néanmoins. Et on les trouve dans le *Dictionnaire de la sagesse orientale* publié par les éditions Robert Laffont. Les puristes de la langue française puisent parmi les synonymes d'impermanent : passager, de courte durée, instable, fugace, fugitif, inconstant, éphémère, momentané, précaire, provisoire, temporaire, transitoire. Ils trouvent plus difficilement des substantifs pour remplacer impermanence, à part précarité, inconstance et instabilité.

Les deux autres caractéristiques de l'existence, *dukkha* et *anatta*, ne sont pas faciles à traduire non plus. *Dukkha* est souvent traduit pas souffrance, ce qui a donné l'idée fautive à beaucoup d'Occidentaux que le Bouddha préconisait la souffrance. Insatisfaction ou imperfection seraient des

traductions plus appropriées. La troisième caractéristique, *anatta*, est généralement traduite par non-soi ou impersonnalité, qui n'expriment pas non plus de façon très heureuse la connotation d'*anatta*.

L'impermanence des phénomènes est leur caractéristique la plus importante, puisque c'est d'elle que découlent les deux autres. Parce que les phénomènes sont impermanents, ils sont insatisfaisants, ou douloureux, et ne possèdent pas de soi, ou d'essence inhérente. La difficulté de trouver les mots appropriés dans notre vocabulaire pour exprimer ces notions nous montre combien elles sont étrangères à la vision de la réalité qui fait autorité dans la culture occidentale. Pourtant, les récentes découvertes de la physique quantique ont démontré la discontinuité essentielle de tous les phénomènes physiques, ce que la sagesse orientale savait depuis des millénaires.

La notion d'impermanence nous enseigne que tous les phénomènes conditionnés, qu'ils soient matériels ou mentaux, grossiers ou subtils, à l'intérieur ou à l'extérieur de nous, sont en constante transformation et en perpétuel mouvement. Ils naissent, passent et meurent, mais ils ne s'immobilisent et ne persistent jamais. Tous les objets matériels sont composés d'innombrables particules en mouvement. La terre tourne sur elle-même et autour du soleil qui, lui, se déplace à une vitesse vertigineuse à l'intérieur de la galaxie. D'innombrables processus physiologiques, métaboliques et chimiques s'accomplissent à tous les niveaux de notre organisme, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, pendant toute notre vie. Quant aux processus mentaux, tous ceux qui ont essayé de méditer ne doutent plus de leur impermanence.

Tout ce qui a commencé cessera, tout ce qui s'est uni se séparera, et tout ce qui est né mourra. L'impermanence est liée

au temps et se manifeste à des rythmes variés. Elle n'est souvent pas perceptible, à première vue, par nos sens. À cause de leur imprécision, ceux-ci nous donnent l'illusion de la permanence. Sans l'impermanence, aucune existence, aucune vie, ne serait possible, puisque tout serait figé dans une forme immuable et éternelle. C'est aussi l'impermanence qui nous permet de changer, d'évoluer et de nous libérer de nos difficultés et de nos souffrances. Mais elle nous prévient que nos possessions, nos pouvoirs, nos succès, nos relations, nos joies, nos vies... sont aussi éphémères.

La société matérialiste moderne ignore et refuse l'idée d'impermanence. Elle continue, en conséquence, à encourager l'acquisition effrénée des biens matériels comme sources stables de bonheur et de sécurité ; l'attachement obsessionnel au corps physique ; et la peur de la mort. La contemplation de l'impermanence nous apprend à pratiquer l'équanimité, la vertu suprême du sage qui, sachant que tout est impermanent, ne craint pas le mauvais sort et ne se réjouit pas de la bonne fortune, mais accepte avec contentement et gratitude les choses telles qu'elles sont.



## Que faire ?

En réponse à mon message *Soulager la misère coûte beaucoup moins cher que la guerre*, qui donnait des chiffres à l'appui, un ami m'a répondu : « Nous savons cela depuis des décennies, mais que faisons-nous ? » Que faisons-nous pour que les choses changent, pour créer un monde meilleur ? C'est en effet une bonne question, car il est facile de juger et de critiquer la situation actuelle, les choses que nous n'aimons pas dans le monde, mais il est moins facile de proposer des solutions et de poser des actions pour les mettre en place.

La première chose à faire est d'accepter notre part de responsabilité dans ce qui se passe, dans ce qui nous arrive, à tous les niveaux. Tout ce qui nous arrive personnellement, mais aussi ce qui se produit dans notre famille, notre communauté, notre pays, ainsi que dans le monde et dans l'univers. Tout est lié. Nous faisons partie d'un tout et chacune de nos actions – nos actions du mental, de la parole et du corps – ont un effet non négligeable sur le tout. Si la mauvaise nouvelle est que nos actions passées sont responsables des atrocités – mais aussi des belles choses – auxquelles nous assistons dans le monde d'aujourd'hui, la bonne nouvelle est que nos actions présentes peuvent changer le futur, et cela dans le sens que nous désirons et que nous choisissons maintenant.

Donc, au lieu de nous lamenter sur la guerre, le terrorisme, les inégalités... le premier pas est de contempler la situation afin de comprendre ce qui se passe vraiment, de percevoir la vérité derrière les informations souvent mensongères que nous recevons. Que se passe-t-il réellement dans le monde ? Pourquoi ces événements se produisent-ils ? Pourquoi en sommes-nous arrivés là ? Qui est-ce qui contrôle cette situation ? À qui profite-t-elle ? De quelles façons suis-je aussi complice de ceux qui nous dirigent ? Et dans quelle mesure cette situation me profite-t-elle aussi ? Le premier pas est de découvrir avec objectivité la vérité et d'examiner où *je* me situe dans cette vérité. Puis d'accepter cette constatation.

La deuxième étape est d'énumérer les choses que je désire conserver et celles que je veux voir changer, dans ma vie personnelle et dans le monde.

La troisième étape est de comparer les deux listes, celle des désirs pour ma vie personnelle et celle des désirs pour le monde. Ces deux listes sont-elles compatibles, ou se contredisent-elles ? Si elles se contredisent, quelle est la priorité, mes désirs personnels ou ceux pour un monde meilleur ? Si ce sont mes désirs personnels et égoïstes, le monde ne changera pas ; il restera dirigé par l'avidité, la peur et l'agression. Par contre, si ce sont mes désirs pour un monde meilleur, le monde changera ; et il comblera aussi mes aspirations personnelles, même si c'est sous une forme un peu différente de celle que j'exprime maintenant.

Lorsque nous avons accepté de subordonner nos désirs personnels à nos désirs pour l'avènement d'un monde meilleur, choisissons les dix choses les plus importantes que nous désirons voir changer dans le monde et notons-les clairement par écrit.

L'étape suivante est celle de l'action pour créer ces changements, pour qu'ils se manifestent dans le monde matériel. Pour cela, il faut d'abord comprendre comment fonctionne la manifestation matérielle, le processus de la création, dans notre monde. Toute manifestation, aussi bien la création de l'univers que la fabrication d'un gâteau. Pour simplifier, disons que tout acte créatif commence par une idée, une action mentale. Cette action, nous l'avons déjà effectuée en établissant notre liste des choses à changer. Elle existe maintenant comme une forme-pensée, c'est-à-dire comme une graine qui a le potentiel de manifester ce que nous désirons. Pour que cette graine germe, il faut l'arroser. Il ne faut pas l'oublier, mais la garder présente à l'esprit. Relisons notre petite liste matin et soir, jusqu'à ce qu'elle soit bien enracinée en nous, qu'elle devienne une seconde nature, une motivation profonde.

Le deuxième niveau de la manifestation est celui de la parole, de la communication et de l'énergie. Il permet de faire pousser la plante. Il fortifie la forme-pensée et cela, de trois manières. D'abord à l'intérieur de nous, en visualisant nos désirs et en les alimentant de l'énergie de notre cœur, c'est-à-dire notre amour et notre compassion pour autrui et pour la planète. Ensuite, en envoyant cette énergie et cette visualisation autour de nous et dans tout l'univers, par la méditation et la prière. Enfin, en communiquant notre idée, notre désir, notre vision à nos proches et à nos connaissances par la parole, l'écriture, le mail, afin que d'autres fassent le même travail que nous et que l'énergie de leurs formes-pensées se joignent aux nôtres pour former de puissantes formes-pensées collectives. Lorsque le nombre de personnes qui cultivent et entretiennent ces formes-pensées atteindra ce qu'on appelle une masse critique – c'est le terme utilisé en physique nucléaire pour indiquer la masse de substance

radioactive qui doit se désintégrer pour entraîner une désintégration en chaîne –, la forme-pensée se manifestera spontanément dans la conscience collective de l'humanité et un changement de conscience aura lieu.

C'est ce changement de conscience qui permettra d'agir efficacement au troisième niveau, c'est-à-dire au niveau physique et matériel dans la société. Car, pour le moment, il est bien difficile pour les individus qui ne sont pas dans des positions de pouvoir d'avoir un impact réel et décisif pour changer les choses au niveau mondial. Ce qu'ils feraient serait considéré comme des actes terroristes ou subversifs par les pouvoirs en place et serait utilisé pour réprimer encore plus fermement toute tentative de transformation.

Nous pouvons cependant poser des actes matériels dans le cadre de notre vie personnelle. À première vue, ils ne sembleront pas liés à nos désirs de changements pour le monde, mais ils nous aideront, dans un premier temps, à développer la force et l'énergie dont nous avons besoin pour agir efficacement au niveau mental et au niveau de la communication. Reprenons donc notre liste et voyons quels actes personnels nous pouvons poser, s'il y a lieu, pour chacun des points de la liste, même si ces actes, à ce stade, ne sembleront pas avoir d'influence directe sur des changements potentiels au niveau mondial.

Même si ce travail au niveau subtil et personnel ne nous semble par très spectaculaire et efficace, il a beaucoup plus de pouvoir que nous ne pouvons l'imaginer. Si seulement quelques dizaines ou centaines de milliers de personnes à travers le monde pouvaient effectuer ces actions dans leur vie quotidienne, des changements radicaux autant qu'inattendus se manifesteraient beaucoup plus rapidement que prévu. Si nous ne faisons qu'une chose, qui est de remplacer dans notre

cœur l'énergie de la peur, de l'impuissance et du désespoir par celle de l'amour, du pouvoir de créer et de l'espoir, les effets sur notre vie personnelle, et sur celle du monde, seraient déjà immenses.

## La beauté

La beauté est un des besoins de notre corps émotionnel. C'est un ingrédient très important de notre vie qui est souvent négligé dans la société moderne. La beauté est la recherche de la qualité et de la pureté de nos perceptions. Elle est ressentie par le cœur et produite par l'amour et la créativité. La recherche de la quantité, du profit, de la facilité, de la rapidité ou de l'efficacité produit rarement la beauté. La beauté est un ornement de l'ordinaire qui exige de l'attention, de l'inspiration et de la générosité. La nature produit la beauté spontanément, mais l'homme doit la cultiver pour qu'elle se manifeste dans ses activités et devienne une qualité de sa vie.

La beauté transcende la matière, c'est une dimension spirituelle qui s'ajoute à notre monde matériel à trois dimensions. La beauté ne s'explique pas, elle se ressent. On ne la crée pas avec l'esprit rationnel, mais avec l'intuition. Pas avec la tête, mais avec le cœur. La beauté est l'harmonie des formes, des couleurs, des sons, mais aussi des proportions, des rythmes, des relations. Elle a un effet direct sur notre être dans son ensemble. La contemplation de la beauté nous procure la paix et l'harmonie, et elle élève notre âme. Elle nous offre la joie, le contentement et l'émerveillement.

La plus grande source de beauté est la nature. Voilà pourquoi il est si important de passer régulièrement du temps dans la nature. C'est une manière de nous ressourcer, de faire

le plein d'énergie et de nous purifier. Le contact avec la nature nous rappelle que nous en faisons partie, que c'est elle qui nous nourrit. C'est ce lien qui nous maintient en bonne santé, aux niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel.

Comme nous ne vivons pas toujours dans la nature, il est très important d'introduire la beauté dans notre environnement et dans notre vie quotidienne. En particulier dans notre logement et notre lieu de travail. Il faut les aménager avec soin et avec goût. La beauté ne veut pas dire une accumulation de meubles, d'œuvres d'art et d'objets coûteux. C'est souvent la simplicité qui exprime le mieux la beauté. L'espace est tout aussi important que les objets qui l'occupent. La beauté du vide ! Un bon exemple est une pièce zen, sans meubles. Sa beauté réside dans les proportions, les matériaux. Les seuls éléments décoratifs sont une fleur dans un vase et une peinture ou une calligraphie. L'ordre, la propreté et la lumière font aussi partie de la beauté.

Notre beauté intérieure se manifeste dans notre beauté extérieure. La façon dont nous prenons soin de notre corps, de notre apparence et de notre habillement font aussi partie de la beauté, ainsi que notre maintien, nos mouvements, notre façon de marcher, de nous asseoir, de nous coucher. C'est important pour nous-mêmes, pour épanouir notre beauté intérieure, mais aussi pour la beauté de l'image que nous offrons aux autres.

Introduisons également la beauté dans nos différentes activités quotidiennes. En premier lieu dans les repas. Manger dans un lieu agréable, sans être pressé par le temps, a une influence bénéfique sur la digestion et l'assimilation de la nourriture. La présentation des plats, lorsqu'elle est faite avec goût, éveille l'appétit et nous met dans une prédisposition

sereine et harmonieuse. La beauté est une nourriture subtile qui ajoute un ingrédient énergétique vital à nos aliments.

Créer de la beauté et de l'harmonie est une grande source de contentement, de satisfaction et de bonheur. C'est dans l'art, bien sûr, qu'on trouve les formes les plus élaborées de la beauté créée par l'homme – même s'il semble que l'art moderne méprise et répudie souvent l'idéal de la beauté. Toute activité artistique personnelle est une manière de se plonger dans un univers de beauté chaque fois qu'on en éprouve le besoin. La visite des musées et des monuments historiques, les spectacles audio-visuels et la lecture sont aussi des manières de satisfaire régulièrement notre besoin de beauté.

Toutes nos actions sont des occasions de manifester la beauté et la créativité dans notre vie et notre environnement. Au début, cela demande de l'attention. Il s'agit d'observer comment nous faisons les choses et d'ajouter une touche de beauté dans nos mouvements, nos paroles, dans notre façon de disposer les nombreux objets que nous manipulons pendant la journée. Avec la pratique, nous apprenons à créer spontanément la beauté autour de nous et à l'offrir généreusement à notre entourage. C'est un nouvel art de vivre.

Comme la beauté n'est malheureusement pas toujours une des caractéristiques de notre monde moderne, une autre pratique est de transformer notre perception afin de voir la beauté en toutes choses. En effet, même dans les éléments les plus laids de notre environnement, la beauté est toujours présente. Elle est souvent cachée dans des détails ou des aspects qui nous échappent à première vue. Cessons de regarder les choses avec nos habitudes et nos idées préconçues, mais voyons-les avec la vision nouvelle et innocente du petit enfant qui découvre le monde pour la première fois. Tous les objets et les dix mille choses



resplendissent alors d'un éclat merveilleux et mystérieux. C'est cet éclat qui constitue la beauté intrinsèque du monde phénoménal.

## Évolution

Toute évolution exige des transformations. Et tout ce qui n'évolue pas, dégénère et meurt. On peut donc se demander, en observant la nature, la société, l'espèce humaine, si nous sommes actuellement dans un processus d'évolution ou de décadence. On peut se poser la même question en s'observant soi-même. Mon idée est que le tout évolue, mais que certaines parties de ce tout, celles qui ne servent pas, ou plus, l'évolution, dégèrent et disparaissent. On observe dans tout processus d'évolution que les éléments individuels, par leur dégénérescence et leur mort, permettent l'évolution de l'ensemble, et la naissance de nouveaux éléments plus évolués et plus performants que les anciens. Ce qui ressemble à une décadence ou un retour en arrière apparaît, à un autre niveau, comme une crise de croissance.

Tout changement est la résultante de deux forces antagonistes, une qui va dans le sens du progrès et de l'évolution – qui irait trop vite si on la laissait agir seule – et une qui va dans le sens de la conservation et de la résistance – qui s'autodétruirait si on la laissait agir seule. Un équilibre subtil de ces deux forces produit une évolution graduelle qui permet l'intégration progressive des changements. Cet équilibre est cependant fragile et des périodes d'évolution rapide succèdent à des périodes de stagnation et d'intégrisme. Ainsi, si on la regarde de près et dans son développement à court terme,

l'évolution semble instable, chaotique et précaire. Par contre, si on prend du recul, on verra qu'à long terme elle est régulière, cohérente et harmonieuse. Par ailleurs, les progrès rapides dans un domaine coïncident souvent avec des blocages dans d'autres. Il en résulte de fortes turbulences.

Je crois que c'est ce qui se passe en ce moment dans l'évolution de notre société sur la planète Terre, ainsi que dans l'évolution personnelle de beaucoup d'êtres humains. Les progrès technologiques et la croissance matérielle sont très rapides, poussés par la croyance qu'ils sont la solution à tous les problèmes. Cette croyance est contraire à toutes les sagesse ancestrales et l'expérience donne une preuve éclatante de son caractère erroné. L'argent ne fait pas le bonheur, et le progrès matériel non plus. Il bloque le développement spirituel de la société et celui de domaines tels que l'éducation, la politique, la protection de l'environnement, la santé, le développement de nouvelles énergies, la résolution des conflits, la distribution équitable des besoins vitaux, l'information objective, la qualité de la vie.

Les pays les plus riches matériellement sont aussi ceux qui connaissent les taux les plus élevés de maladies physiques et mentales, de criminalité, de pollution, de conflits en tous genres. Ce sont ceux où l'on consomme la plus grande quantité de nourritures et de substances toxiques, où les émotions négatives telles que la peur, le stress et l'anxiété sont les plus répandues, où l'on compte le plus grand nombre de prisons, d'hôpitaux, d'asiles psychiatriques, d'avocats, de divorces, de suicides... Ceux où le vrai bonheur est le plus difficile à trouver.

L'erreur n'est pas dans la technologie et les biens matériels eux-mêmes, mais dans l'usage qu'on en fait, ainsi que dans les buts et les motivations qui sous-tendent cette croissance

effrénée. Une minorité cherche à acquérir un maximum de profits afin d'établir son contrôle et son pouvoir sur toute la société. On pourrait très bien utiliser ces mêmes progrès technologiques et cette même richesse matérielle pour développer tous les secteurs cités plus hauts, qui sont actuellement bloqués dans de vieux schémas. Et offrir la qualité de vie à tous au lieu de réserver la quantité à une élite. Car les idées, la technologie et la vision qui permettraient la transformation et l'évolution harmonieuse de la société existent ; elles sont prêtes à être mises en œuvre. Il ne leur manque que l'attribution des crédits nécessaires et le feu vert des gouvernements.

Pour en arriver là, il faut que ces projets soient soutenus par l'opinion publique dans son ensemble ; et que celle-ci s'éveille et cesse de se laisser manipuler par les puissances au pouvoir. Ce changement ne peut provenir que de l'éveil de chaque individu, de sa propre transformation. Chacun doit se poser la question de savoir s'il est complètement satisfait de sa vie, de sa santé, de son travail, de son environnement, de ses rapports avec ses proches et avec la société. Si oui, qu'il partage sa façon de vivre avec ceux qui ne sont pas aussi heureux que lui. Sinon, qu'il trouve ce qu'il pourrait changer dans sa vie pour la rendre plus harmonieuse, plus paisible, plus enrichissante. À notre époque, il existe de nombreuses ressources pour nous aider dans notre transformation personnelle. Chacun de nous peut commencer aujourd'hui à changer, pour créer la société de demain.

## La souffrance

La souffrance est, selon le Bouddha, la seconde des trois caractéristiques de l'existence conditionnée, c'est-à-dire de notre vie sur cette planète. Les deux autres sont l'impermanence et le non-soi. Le terme de souffrance, ici, est une traduction du mot pali *dukkha*. C'est certainement l'un de ses sens, mais, dans le cadre des enseignements bouddhiques, *dukkha* n'indique pas nécessairement une expérience douloureuse. Insatisfaction, imperfection, insécurité ou stress expriment mieux sa connotation particulière.

La traduction de *dhukka* par souffrance a souvent conduit à l'idée fautive que le bouddhisme est une religion qui préconise la souffrance, alors que sa pratique conduit, au contraire, à la cessation de la souffrance, ou de *dukkha*. Le Bouddha a cependant considéré que *dukkha* était un aspect particulièrement important de notre existence, puisqu'il y a consacré son premier enseignement après avoir atteint l'éveil, à Bodh-Gaya, à l'âge de trente-cinq ans. Cet enseignement se nomme « les quatre nobles vérités ». Il le donna dans le parc des biches de Sarnath, près de Bénarès, aux cinq ascètes avec qui il avait médité dans la forêt avant son illumination.

La première noble vérité est l'existence de *dukkha*, la seconde est la cause de *dukkha*, la troisième la cessation de *dukkha* et la quatrième la voie qui conduit à la cessation de *dukkha*. Si l'énoncé de cet enseignement est simple et concis,

il est par contre très profond. Il constitue la fondation de tous les enseignements et les pratiques bouddhiques, et il est reconnu comme tel par toutes les écoles du bouddhisme.

La première noble vérité nous rend attentifs au fait que tous les aspects de notre existence sont *dukkha*. La naissance, la maladie, la vieillesse et la mort sont *dukkha*. Ne pas obtenir ce qu'on désire, être séparé de ce qu'on aime et supporter ce qu'on n'aime pas sont *dukkha*. La douleur, l'insatisfaction, la frustration, la tristesse, le chagrin, l'angoisse, la peur, le désespoir... sont *dukkha*. Toutes ces circonstances désagréables font partie de la première sorte de souffrance, appelée aussi la souffrance de la souffrance. C'est la plus facile à comprendre.

La deuxième sorte de souffrance est la souffrance du plaisir. Elle nous montre que toutes les expériences agréables – les plaisirs de l'existence – contiennent aussi ce caractère d'insatisfaction. Cela ne veut pas dire que le plaisir n'existe pas, mais que ce que nous appelons plaisir est une forme subtile de souffrance. Les plaisirs sont *dukkha* parce qu'ils ne durent pas, ils sont impermanents. Tout plaisir fait place, tôt ou tard, à la satiété ou à l'ennui, puis se transforme en avidité, le désir d'en avoir davantage ou de retrouver la sensation agréable disparue. L'avidité donne naissance, inmanquablement, au mécontentement, à l'agitation et à la frustration.

La troisième sorte de souffrance est appelée la souffrance fondamentale de l'existence. Elle est produite par la réalisation que les cinq constituants de notre être, les cinq agrégats – le corps, la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience –, possèdent aussi la caractéristique de *dukkha*. Ils sont également impermanents et constituent un processus continu de mouvement et de transformation. Tout mouvement donne naissance à des tensions, des frictions, de l'agitation et du stress, qui sont des formes subtiles de *dukkha*.

Par sa nature, son métabolisme et sa structure physiologique, organique et cellulaire, notre corps est en constante transformation ; il produit des sensations diverses et changeantes, agréables ou désagréables, qui nous obligent sans cesse à bouger pour trouver le confort. Ceux qui ont essayé de rester assis en méditation sans bouger pendant une demi-heure, ou qui sont restés couchés pendant des semaines sur un lit d'hôpital, savent de quoi je parle.

Les agrégats mentaux ne sont pas plus paisibles que celui du corps physique. Les sensations, les émotions, les perceptions sensorielles, les réactions, les jugements, les pensées et les idées se succèdent sans arrêt, jour et nuit, dans notre conscience de veille ou de rêve. Ils ne nous laissent pas une minute de répit, de paix et de silence. Et cette agitation constante du mental est *dukkha*, ceux qui font de la méditation le savent aussi.

Le Bouddha, lorsqu'il nous dit que la souffrance existe, nous demande de contempler cette vérité, de la pénétrer et de la comprendre totalement. C'est le premier pas vers la connaissance de soi, la sagesse et la libération. C'est l'ouverture de la voie qui conduit à l'abandon des causes de la souffrance et à la réalisation de sa cessation, le *nirvana*. L'expérience de notre propre souffrance nous conduit à la réalisation de l'universalité de la souffrance. C'est cette réalisation qui est la source de la compassion, la vocation du bodhisattva, le sage qui a décidé de consacrer sa vie à libérer tous les êtres de la souffrance.

## L'ennéagramme

L'ennéagramme est un enseignement qui me fascine depuis que je l'ai rencontré – en même temps que le reiki –, lors d'un séjour à San Francisco, en 1996. Il s'agit d'un système qui classe les personnalités en neuf types. La première fois que j'avais entendu parler de l'ennéagramme, c'était en lisant un livre de Gurdjieff. Il disait une chose qui m'avait étonné. Il prétendait qu'il était très facile de connaître les gens et de prévoir leurs réactions, car il n'existait que neuf types de personnalités. Gurdjieff avait appris l'ennéagramme des sufis d'Afghanistan, et il semble qu'il l'enseigna à certains de ses disciples lorsqu'il vivait à Paris, au début du 20<sup>e</sup> siècle. Ce n'est qu'une dizaine d'années après avoir lu les livres de Gurdjieff – dans lesquels il ne donnait d'ailleurs aucune explication sur le système lui-même – que je découvris l'ennéagramme en lisant les livres de Don Richard Riso. Je l'ai ensuite étudié en suivant les stages de NB Keops à Annecy, et plus tard ceux d'Helen Palmer en Californie.

L'ennéagramme resta un enseignement secret jusqu'à la fin des années soixante, lorsqu'un Chilien, Oscar Ichazo, commença à enseigner en Occident. Depuis, l'ennéagramme a pris un essor considérable. Les psychologues, puis les jésuites, ont commencé à s'y intéresser et de nombreuses études ont été entreprises pour développer ce système,



l'enseigner et l'appliquer. Une profusion de livres et de stages permettent aujourd'hui d'étudier l'ennéagramme.

Le nom ennéagramme est celui d'une figure géométrique à neuf côtés, formée d'un triangle équilatéral et d'un hexagone concave irrégulier. Les neuf types sont placés aux neuf sommets de l'ennéagramme, et les côtés de la figure indiquent les rapports privilégiés qui existent entre les différents types.

L'ennéagramme permet certes de mieux connaître les autres et leur personnalité ; et il est utilisé, dans les entreprises, pour le recrutement du personnel et la gestion des capacités de chacun. Je trouve, toutefois, que la plus grande qualité de l'ennéagramme est d'apprendre à se connaître soi-même. La première étape est de découvrir son type. Chaque personne appartient à l'un des neuf types, et un seul, et ne change pas de type durant toute sa vie. Il semble que nous ne naissons pas avec un type, mais que la personnalité se forme dans la petite enfance, en fonction de la manière dont l'enfant répond aux premières confrontations avec son environnement et surtout avec ses parents. Il choisit alors une stratégie de défense et de survie qui va modeler sa personnalité, et qu'il continuera à appliquer de façon habituelle et privilégiée pendant toute sa vie pour répondre aux défis de l'existence.

Nous sommes généralement inconscients de notre personnalité typique, c'est pourquoi il est souvent difficile de reconnaître son type. Cette découverte peut provoquer un choc, car elle nous met en présence d'aspects de nous-mêmes qu'il serait plus confortable de continuer à ignorer. Même s'il existe, de nos jours, de nombreux systèmes de tests et d'interviews pour nous aider à trouver notre type, c'est seulement par la volonté sincère de regarder en soi objectivement que nous pouvons déterminer notre véritable type, et non celui que nous voudrions être. Aucun type n'est

mieux ou moins bien qu'un autre, ils ont tous leurs qualités et leurs défauts. Si notre type est souvent celui que nous aimons le moins, c'est parce qu'il nous montre sans complaisance nos propres défauts, ceux que nous n'avons jamais voulu voir jusqu'à ce jour.

Connaître notre type nous permet de développer et d'utiliser au mieux nos qualités, et nous aide à travailler sur nos défauts et à les corriger. Car il ne faut pas oublier que notre type n'est pas notre vraie nature, c'est une fausse personnalité que nous avons construite dans notre enfance et qui est devenue habituelle. Helen Palmer, dans son enseignement oral, nous apprend à retrouver, grâce à la méditation, notre vraie nature – qui transcende les schémas de comportement des différents types – et à cultiver l'attention, afin d'éviter de tomber dans les réactions habituelles de notre type.

Si plusieurs auteurs donnent des noms pour qualifier les neuf types, ils sont traditionnellement désignés par les chiffres de un à neuf. Il n'est pas facile de décrire les neuf personnalités en quelques mots, aussi je conseille vivement à tous ceux qui désirent étudier ce système et trouver leur type de suivre un stage ou de lire un livre. Voici cependant une brève description de chaque type qui vous en donnera une idée.

1. Le perfectionniste : critique, responsable, travailleur ; cherche à atteindre la perfection en toutes choses.
2. Le serviteur : optimiste, généreux, sociable, extraverti ; s'efforce toujours d'aider les autres.
3. Le performant : compétitif, travailleur, efficace ; recherche le succès et les gains matériels.
4. L'artiste, le romantique : passionné, raffiné, émotionnel ; cherche un idéal et un sens à sa propre existence.

## LE GUIDE DU BONHEUR

5. L'observateur : intellectuel, solitaire, inventif, introverti ; cherche à accumuler les connaissances et les informations.
6. Le septique, le loyal : pessimiste, anxieux, agressif, a des difficultés avec l'autorité ; recherche la sécurité et la confiance.
7. L'épicurien : optimiste, charmant, plein d'énergie et de talents ; recherche le plaisir et les expériences nouvelles et variées.
8. Le patron : indépendant, affirmatif, combatif, souvent excessif ; recherche le pouvoir et la justice.
9. Le médiateur : calme, compréhensif, arrangeant ; recherche la paix, le confort et l'harmonie.

## Les perfections

L'enseignement du bouddhisme nous recommande de pratiquer un certain nombre de qualités, ou vertus, appelées *parami* en pali et *paramita* en sanskrit (de *parama*, suprême). Elles furent développées jusqu'à la perfection par le Bouddha au cours de ses nombreuses vies antérieures, qui sont racontées dans les contes du Jataka. Les bodhisattvas cultivent ces qualités dans le but d'aider tous les êtres sans discrimination, de leur apporter le bonheur et de les libérer de la souffrance.

Le bouddhisme théravada enseigne dix perfections : la générosité, la vertu, le renoncement, la sagesse, l'énergie, la patience, la véracité, la détermination, l'amour et l'équanimité. Le bouddhisme mahayana en enseigne six : la générosité, la vertu, la patience, l'énergie, la concentration et la sagesse. Il faut noter que certaines des perfections se retrouvent aussi dans les enseignements des quatre émotions divines et du noble sentier octuple.

Les perfections sont des ingrédients essentiels de la vie spirituelle et tous ceux qui se soucient de l'harmonie du monde dans lequel ils vivent se doivent de les cultiver. Une personne qui possède ces qualités, même si ce n'est pas au point de perfection du Bouddha, est une bénédiction pour son entourage, pour la société et pour l'environnement.

## **La générosité**

C'est la première, elle ouvre la voie. En Thaïlande et dans les autres pays bouddhistes, les monastères et les moines dépendent entièrement de la générosité des laïcs. La générosité est la disposition à donner plus qu'on est tenu de le faire. On peut offrir des biens matériels, de l'argent, son temps, son attention, des soins, ses capacités, son travail, de l'amour, un refuge, des enseignements, des conseils... Les prières, les offrandes et la méditation pour la paix, la santé et le bonheur des êtres sont aussi des façons de pratiquer la générosité. Même si l'on ne possède rien, on peut pratiquer la générosité. L'enseignement cite trois niveaux de générosité : la générosité d'un mendiant, qui donne ce dont il n'a plus besoin ; celle d'un ami, qui partage ce qu'il a ; celle d'un roi, qui donne plus qu'il ne garde pour lui. Dans la générosité, l'important est la pureté de notre motivation. Elle doit nous inciter à donner pour le bien d'autrui, par compassion pour ceux qui souffrent ou qui sont dans le besoin, sans attendre de recevoir quelque chose en contrepartie, comme des mérites, des avantages ou de la gratitude. La générosité libère ceux qui la pratique du désir, de l'attachement et de l'égoïsme, et elle leur apporte la satisfaction, la paix et le bonheur.

## **La vertu**

La vertu, appelée aussi conduite morale ou éthique, est la disposition à accomplir des bonnes actions et à éviter de faire du mal aux autres. Elle assure la paix et l'harmonie dans nos relations avec autrui et dans la société. L'éthique comporte trois niveaux : éviter les mauvaises actions ; cultiver les bonnes qualités ; œuvrer pour le bien de tous les êtres. Ce n'est pas une pratique réservée aux moines. Pour les bouddhistes, elle commence par le respect des cinq préceptes. Il ne s'agit pas de

commandements, mais d'actions qu'il faut s'efforcer d'éviter parce qu'elles font du tort, non seulement à autrui, mais à soi-même. Elles sont : tuer des êtres vivants ; prendre ce qui ne nous est pas offert ; avoir des activités sexuelles nuisibles ; mentir ; consommer des intoxicants. Une bonne conduite morale fait diminuer nos désirs et nos peurs, purifie nos perturbations mentales et éteint le feu de nos passions. Elle engendre la joie, le contentement et la confiance en soi, et facilite la pratique de la méditation et de la concentration.

### **Le renoncement**

C'est le fait de renoncer à quelque chose par un effort de volonté et au profit d'un idéal jugé supérieur. Renonçons à tout ce qui crée la souffrance : nos peurs, nos désirs, nos émotions négatives, nos conflits. Renonçons aux aspirations de l'ego, ses distractions, son besoin de soutien, ses identifications, ses justifications, ses exigences, son petit confort, ses idées et ses opinions. Renonçons à l'attachement – ce qui ne veut pas dire dilapider ses biens et quitter sa famille. Au moment de mourir, nous devons renoncer à tout : nos possessions, notre famille, nos amis, et même notre corps. Pratiquons le renoncement avant, pour nous préparer à ce moment-là.

### **La sagesse**

Il y a trois sortes de sagesse : la sagesse née de l'étude ; la sagesse née de la contemplation ; la sagesse née de la méditation. Dans la vie quotidienne, la sagesse nous aide à vivre dans l'harmonie, en évitant les difficultés et les problèmes. Elle nous permet de reconnaître ce qui est profitable de ce qui est nuisible, pour nous-mêmes et pour autrui. La sagesse est la connaissance des quatre nobles vérités et de la vraie nature des

phénomènes. La méditation *vipassana*, fondée sur la vertu et la concentration, est un moyen de développer la sagesse, afin d'atteindre la libération de la souffrance.

## **L'énergie**

L'énergie est nécessaire pour tout ce que nous voulons accomplir, dans la vie quotidienne comme sur la voie spirituelle. Seuls les gens qui ont beaucoup d'énergie accomplissent de grandes choses. L'énergie permet de faire des efforts avec joie et enthousiasme. Dans la pratique spirituelle, elle permet de réaliser des progrès rapides, sans se laisser décourager par la maladie, les difficultés et les interférences d'autrui. L'énergie doit avoir une direction, sinon elle se transforme en agitation. Elle est nécessaire pour cultiver la vertu et pour surmonter nos instincts, nos réactions et nos émotions conflictuelles. L'énergie est l'antidote des trois sortes de paresse : la paresse complaisante ; la lassitude ; la paresse issue de l'attachement aux activités qui s'opposent à notre développement spirituel. Au début, la méditation demande beaucoup d'énergie, ensuite, elle régénère notre énergie.

## **La patience**

L'impatience est une réaction de l'ego qui veut obtenir les choses tout de suite, qui veut qu'elles soient conformes à ses désirs, et cela, sans se soucier des autres. Les résultats de cette attitude sont l'inquiétude, la frustration et souvent la colère. La patience est une forme de sagesse, celle d'accepter les choses telles qu'elles sont, de connaître leur vraie nature, qui est l'impermanence, et d'attendre qu'elles changent d'elles-mêmes. Il y a trois sortes de patience. La première consiste à ne pas nous laisser affecter par le mal que nous font les autres, sachant que si nous réagissons, nous créerons encore plus de

problèmes, mais que si nous restons calmes, les autres se calmeront peut-être aussi. La seconde nous encourage à supporter volontiers la souffrance et les conditions défavorables, sans blâmer les autres, mais en acceptant avec joie cette maturation de notre karma. La troisième est la patience qui permet de contempler les points profonds et subtils de l'enseignement sans être distrait. Elle est le résultat de l'entraînement de l'esprit par la méditation. Il faut avoir de la patience avec soi-même, avec ses propres faiblesses, afin d'être capable d'accepter celles des autres. La patience est la tolérance et l'acceptation des autres tels qu'ils sont ; elle est l'antidote de la haine. Elle est le plus bel ornement et elle est aussi une armure. Mais la patience ne doit pas devenir de la complaisance. Elle est liée à la sagesse, ainsi qu'à la détermination et l'énergie nécessaires pour remettre les choses dans la bonne direction.

### **La véracité**

C'est dire la vérité, être honnête et digne de confiance, tenir ses promesses et ses engagements. C'est être honnête envers soi-même, observer et analyser avec objectivité ses propres faiblesses grâce au miroir de l'attention et se questionner sans cesse afin de démasquer l'ego. C'est aussi connaître la vérité, qui est absolue et universelle. Rechercher la vérité demande beaucoup d'énergie et de sagesse. Malheureusement, les jeunes manquent de sagesse, et les vieux manquent d'énergie !

### **La détermination**

Sans détermination, on ne peut rien accomplir, pas même se lever le matin. La détermination est indispensable dans la vie quotidienne, lorsqu'on ne peut pas attendre que les choses se fassent d'elles-mêmes. Mais aussi pour suivre une voie



spirituelle, et en particulier pour pratiquer la méditation. Une forte détermination de faire des progrès spirituels se développe lorsqu'on se rend compte que c'est la chose la plus importante à faire dans la vie, la seule chose qui peut nous apporter le vrai bonheur. Pour cela, il n'est pas nécessaire de devenir moine ou nonne, toutes les circonstances de la vie peuvent nous aider à progresser. Cette détermination nous apporte de la joie et, ainsi, se régénère d'elle-même.

### **L'amour**

C'est l'amour sans attachement, désintéressé, qui se préoccupe avant tout du bonheur d'autrui. L'amour est une des quatre émotions divines.

### **L'équanimité**

L'équanimité est l'équilibre de l'esprit, lorsqu'il est libéré du désir et de l'aversion, qu'il ne se laisse plus émouvoir par les circonstances, bonnes ou mauvaises, mais qu'il accepte les choses telles qu'elles sont. L'équanimité est fondée sur la sagesse et sur l'abandon de l'illusion de l'ego. Elle est aussi une des quatre émotions divines.

### **La concentration**

La concentration est le contrôle de l'esprit, sa capacité à se focaliser sur un objet sans être distrait, agité ou assoupi. La concentration ne se développe pas spontanément, mais demande beaucoup d'effort. L'esprit a l'habitude de se dissiper et de s'échapper constamment, mais, grâce à la méditation, on peut réussir à le dompter, comme on parvient à dompter un animal sauvage.

## Les émotions

Le mot émotion vient de motion, mouvement. Une émotion est une réaction affective qui provoque un mouvement d'énergie dans notre corps. Cette réaction affective, plus ou moins violente, est causée par la sensation qui accompagne automatiquement toute perception sensorielle, que ce soient les perceptions de nos sens physiques, la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat, ou celles de notre sens mental, c'est-à-dire nos pensées. Ces sensations, selon l'enseignement du Bouddha, sont de trois types : agréables, désagréables ou neutres. Cela signifie que, simultanément à chaque perception, une sensation nous dit si ce que nous voyons, entendons, etc., nous plaît, nous déplaît ou nous est indifférent. Si la sensation est agréable, nous sommes attirés par l'objet de notre perception ; si elle est désagréable, nous rejetons cet objet ; si elle est neutre, nous l'ignorons. La réaction émotionnelle qui se manifeste alors nous permet d'agir très rapidement pour assurer notre survie.

Lorsque nous percevons un danger, par exemple, nous éprouvons une émotion de peur ou de colère qui provoque une sécrétion d'adrénaline dans le corps et nous donne l'énergie nécessaire pour fuir ou nous défendre. De même, l'odeur d'un repas appétissant produit une émotion de gourmandise qui nous ouvre l'appétit ; et la vue d'une jolie femme – ou d'un bel homme – éveille notre désir sexuel et

nous incite à séduire pour procréer. Nos émotions servent, fondamentalement, à susciter des réactions instinctives pour notre survie et celle de l'espèce humaine. Il faut noter que la réaction émotionnelle court-circuite le mental et nous permet ainsi de réagir beaucoup plus rapidement et efficacement que si nous avions à baser notre réaction sur un raisonnement logique.

Cependant, dans notre société moderne, nous avons rarement besoin de l'aide de nos émotions pour survivre. La population humaine n'est pas en voie d'extinction, il n'y a plus beaucoup de fauves dans notre environnement et nous ne risquons pas de rentrer les mains vides d'une expédition au super-marché. Et pourtant, nous avons certainement beaucoup plus d'émotions dans la journée qu'un indigène vivant de façon primitive dans la forêt vierge.

Beaucoup de personnes pensent que les émotions sont ce qui donne le piment à la vie et, pour rien au monde, elles ne voudraient renoncer à leurs émotions. Pourtant tout le monde sait que manger trop de piment donne des ulcères et des hémorroïdes. Autant la sagesse ancestrale que les dernières recherches scientifiques nous montrent qu'il existe deux sortes d'émotions : celles qui sont nuisibles à notre santé et notre bien-être ; et celles qui sont, au contraire, bienfaitantes.

Les sages et les scientifiques nous disent également que nous pouvons apprendre à contrôler et gérer nos émotions, afin de n'éprouver que celles qui nous sont bénéfiques. Les petits enfants ont généralement de vives émotions qu'ils ne savent pas gérer ou contrôler. Mais il faut malheureusement constater, dans notre société, que la plupart des adultes sont restés dans la petite enfance au niveau émotionnel, et les plus évolués sont à peine entrés dans l'adolescence. Si nous observons le monde moderne dans lequel nous vivons, nous

constatons qu'il fonctionne sur la base de réactions émotionnelles primaires et puérides. C'est ce qui explique que la société – et la majorité des individus – ne sont pas en très bonne santé, autant sur le plan physique que psychique et spirituel.

Les effets des émotions nuisibles sont : un déséquilibre et une incohérence des rythmes physiologiques, en particulier le rythme cardiaque qui est le plus puissant de notre corps et qui règle tous les autres aspects de notre métabolisme ; un affaiblissement du système immunitaire et une faible résistance aux maladies ; un vieillissement précoce ; une perte de notre énergie vitale et une sensation constante de fatigue ou de lassitude ; une difficulté à percevoir clairement la réalité et à prendre des décisions appropriées, car les émotions nuisibles nous coupent de l'intelligence du cœur ; une recrudescence de plus en plus grande d'émotions nocives incontrôlables ; des difficultés dans les relations et la communication avec autrui ; une vie difficile, perturbée et remplie de nombreux problèmes et de souffrances variées.

Les principales émotions nuisibles sont la peur, la haine, la colère, la rancune, la jalousie, l'anxiété, le stress, l'avidité, la tristesse, la dépression, la frustration, la culpabilité, l'attachement, l'orgueil, la violence.

Les effets des émotions bienfaisantes sont : un équilibre et une cohérence des rythmes physiologiques, en particulier du rythme cardiaque ; une stimulation du système immunitaire et une forte résistance aux maladies ; une plus grande longévité et le maintien d'un corps jeune et vigoureux ; un accroissement de notre énergie vitale et une plus grande résistance à la fatigue ; une ouverture à l'intelligence du cœur et la capacité de percevoir clairement la réalité et de prendre des décisions appropriées ; un développement de la capacité

de contrôler et gérer ses émotions ; une plus grande facilité à entretenir des relations harmonieuses avec autrui ; une vie facile, paisible et remplie de joies et de satisfactions.

Les principales émotions bienfaisantes sont la joie, la paix, l'appréciation, la gratitude, le contentement, la bienveillance, la compassion, l'amour, la générosité, l'équanimité, le respect.

Dans le doute, lorsque vous ne savez pas dans quelle catégorie classer une de vos émotions, voyez comment vous vous sentez après l'avoir éprouvée.

Notons d'abord que la nature nocive ou bienfaisante des émotions n'est pas liée à la nature agréable ou désagréable de nos perceptions, mais à la façon dont nous réagissons à ces perceptions. Le fait qu'une émotion nuisible nous paraisse justifiée n'enlève rien à sa nocivité. L'expression ou la manifestation fréquente d'émotions nuisibles est nocive, elle est la cause de la plupart des maladies cardiaques. Mais la répression pendant de longues périodes d'émotions nuisibles non exprimées est nocive aussi, elle est la cause de la plupart des cancers. Que vous les exprimiez ou non, les émotions nuisibles finiront par vous tuer ! Alors que faire ?

Le secret est de pratiquer les quatre suprêmes efforts. C'est un enseignement du Bouddha. Suprême, ici, a le sens de supérieur, c'est-à-dire qui peut nous apporter les plus grands bienfaits. Les quatre suprêmes efforts sont : ne pas laisser naître une émotion nuisible qui ne s'est pas encore manifestée ; si une émotion nuisible s'est manifestée, ne pas la laisser subsister ; donner naissance à une émotion bienfaisante qui ne s'est pas encore manifestée ; lorsqu'une émotion bienfaisante s'est manifestée, la laisser subsister. Cette pratique, comme son nom l'indique, demande des efforts, mais les efforts seront généreusement récompensés.

Au début, c'est un effort d'attention et d'observation, pour bien comprendre le mal que nous font les émotions nuisibles et le bien que nous font les émotions bienfaisantes. Il existe ensuite de nombreuses techniques pour nous aider à gérer et contrôler nos émotions, tant au niveau de la thérapie et de la relation d'aide, qu'à celui du développement personnel et des pratiques spirituelles. Le but final est de devenir le maître de ses émotions, au lieu d'en être l'esclave. C'est un choix que tous ceux qui veulent jouir d'une existence plus harmonieuse et vivre dans un monde meilleur doivent faire un jour ou l'autre...

## Santé et maladie

Les notions de santé et de maladie sont sans doute celles que notre société moderne a le plus de mal à comprendre. Nous considérons généralement la maladie comme une série de symptômes douloureux qui se manifestent dans le corps physique ; et la santé comme l'absence de ces symptômes. C'est une vue si limitée qu'elle n'a presque plus aucun rapport avec le sujet. Elle provient de l'ignorance de ce que nous sommes, de notre vraie nature. Nous avons l'impression que nous sommes des êtres séparés les uns des autres, indépendants de leur environnement, disposant d'un corps physique capable de vivre entre cinquante et quatre-vingts ans en moyenne, et dotés de la capacité de penser logiquement et d'avoir des émotions.

En réalité, nous sommes des êtres multidimensionnels. Notre forme physique qui vit sur la planète Terre au début du 21<sup>e</sup> siècle n'est qu'une de nos nombreuses dimensions. Nous ne sommes pas séparés, mais nous sommes les éléments intimement interconnectés d'une série d'ensembles de dimensions supérieures, comme la société, la terre, l'univers. De même que le corps physique est composé d'organes, de tissus, de cellules, d'atomes... chaque individu est un des éléments qui constituent des entités de dimensions supérieures. C'est la loi du macrocosme et du microcosme. Chaque ensemble est un microcosme pour ce qui est plus grand que

lui et un macrocosme pour ce qui est plus petit que lui. Mais tous ces ensembles situés à des niveaux différents font partie d'un même tout. Ils sont organisés de façon identique et sont les miroirs les uns des autres.

La santé et la maladie ne se limitent pas à la présence ou à l'absence de symptômes, mais représentent un état d'harmonie ou de disharmonie, le fonctionnement ou le dysfonctionnement, de l'ensemble ou d'une de ses parties. Le manque d'harmonie se manifeste par des symptômes. Le symptôme est un signal d'alarme qui nous informe de l'existence d'une disharmonie ou d'un dysfonctionnement, mais il n'est pas la cause de ce déséquilibre. La cause se situe généralement à un autre niveau, dans une autre dimension que celle où se manifeste le symptôme. C'est pourquoi, si l'on croit que la dimension du corps physique est la seule qui existe et qu'elle est une entité indépendante, il est impossible de percevoir les causes qui se situent dans d'autres dimensions. De même, si l'on ne perçoit pas les interrelations qui existent entre des entités apparemment séparées, on ne peut pas comprendre comment le déséquilibre de l'une peut affecter l'équilibre d'une autre.

Prenons des exemples pour saisir comment ce système fonctionne à différents niveaux. Si l'on sait qu'un être humain n'est pas composé uniquement d'un corps physique perceptible par les sens, mais également d'une structure énergétique complexe et d'une série de corps subtils qui entourent le corps physique, on comprendra qu'un déséquilibre au niveau de la structure énergétique ou une affection de l'un des corps subtils peuvent se manifester dans le corps physique sous la forme de symptômes. Les Chinois ont compris cela depuis longtemps, et ils utilisent l'acupuncture pour rétablir le flux normal de l'énergie vitale qui circule dans les méridiens.



Les méridiens sont des canaux non matériels, situés à l'intérieur du corps, dans lesquels circulent l'énergie vitale.

Un de nos corps subtils est le corps émotionnel. Il contient tous les souvenirs et les circonstances de notre vie émotionnelle. Si ce corps a reçu une blessure comme le rejet ou la trahison, et que cette blessure émotionnelle n'est pas soignée par les moyens appropriés – un processus de pardon ou une aide thérapeutique –, elle se manifesterait un jour sous la forme de symptômes dans le corps physique.

Un autre de nos corps subtils est le corps astral. Ce corps contient tous les souvenirs karmiques de nos vies antérieures sur la terre et dans d'autres dimensions d'existences. Si nous avons été blessés dans une vie passée d'un coup de couteau dans le dos, la blessure reste marquée dans le corps astral et il est possible qu'elle se manifeste dans cette vie-ci par des symptômes physiques ou des douleurs à cet endroit. Dans ce cas, une régression permettra de revivre l'événement afin de le soigner au niveau subtil.

Dans ces exemples, si l'on ignore les causes parce qu'elles ne se situent pas au niveau matériel et visible, on n'aura aucune chance de guérir la maladie, et tout traitement qui s'efforcerait de faire disparaître les symptômes n'aura aucun effet sur ses causes réelles. C'est pourquoi la médecine moderne, si elle réussit souvent à faire disparaître temporairement les symptômes, est incapable de guérir véritablement la cause de la plupart des maladies. Il faut comprendre que c'est l'être dans son ensemble qui est malade. Lorsqu'un organe est en disharmonie, l'être dans son ensemble a perdu son équilibre. On ne peut pas isoler cet organe pour le soigner, car toutes les différentes parties de notre être, qu'elles soient physiques ou subtiles, sont interconnectées. C'est l'être dans son ensemble qu'il s'agit de soigner.

Le principe est le même lorsqu'on envisage l'être humain en tant que partie d'un groupe, de la société ou de l'écosystème de la planète. Dans le cadre familial, par exemple, si l'un des membres de la famille est en disharmonie – cela ne signifie pas seulement malade physiquement, mais comporte tous les troubles aux niveaux émotionnel et mental, ainsi que son comportement et son fonctionnement dans la famille, dans son travail et dans la société en général – ce déséquilibre va affecter tous les autres membres de la famille.

Il faut noter que toute disharmonie se manifeste d'abord aux niveaux subtils et n'apparaît au niveau physique qu'en dernier ressort et souvent après une longue période de crise. L'absence de symptômes physiques graves n'est pas un signe de bonne santé. De nombreux troubles bénins au niveau physique, auxquels on ne prête pas une grande attention, sont en réalité des signes de perturbations plus graves au niveau subtil. Il faut bien comprendre que ce processus fonctionne dans les deux sens. La maladie d'un des membres de la famille va affecter la santé de la famille dans son ensemble ; et une crise ou un conflit familial va affecter la santé individuelle de chacun des membres de la famille.

Le même schéma se retrouve au niveau de la société. La société est le reflet de ses membres et inversement. La santé de chaque individu affecte la santé globale de la société ; inversement, les troubles et les déséquilibres de la société affectent la santé des familles et des individus. Ainsi, en soignant les problèmes et les malaises de la société, on soigne du même coup tous les individus. Et chaque individu qui décide de se soigner, pas seulement au niveau de ses malaises physiques, mais surtout aux niveaux émotionnel, mental et spirituel, sera une source de santé pour l'ensemble de la société.

Pour extrapoler encore plus loin, on va considérer l'homme comme une partie de l'écosystème de la planète Terre. Et là, de nouveau, on retrouve le phénomène du miroir, ou même de l'hologramme. Le tout est à l'image de chacun de ses éléments et, en même temps, se reflète dans chacun de ses éléments. Lorsque nous polluons la planète, l'air, l'eau, le sol, nous nous polluons nous-mêmes, car nous nous nourrissons de l'air, de l'eau et des produits qui poussent dans le sol. En exploitant et en gaspillant les ressources minérales et énergétiques de la terre, nous gaspillons et nous perdons nos propres ressources minérales et énergétiques. En détruisant la vie sur la planète par la déforestation, la pollution, les guerres... nous détruisons notre propre force vitale et notre système immunitaire. En ignorant la vraie nature de la planète – qui est un être vivant, sage et conscient, à part entière –, nous ignorons notre véritable nature, notre sagesse essentielle et les potentialités infinies de notre être multidimensionnel. La santé de la planète est le secret de notre propre santé ; et notre propre santé la solution à la santé de la planète.

Et cette solution n'est pas insignifiante ou utopique, elle est réelle et accessible à chacun de nous maintenant. Car si nous paraissions bien impuissants devant les puissances qui manipulent la société et le monde sans se soucier de leur santé, nous avons le choix et le pouvoir de prendre soin de notre santé, pour notre bien-être, celui d'autrui et celui de la planète.

## Le golf

Le golf est né en Écosse, il y plus de mille ans. Sur les longs pâturages à l'herbe drue qui s'étendent le long des côtes, entre les dunes de sable et les massifs de bruyères, les bergers qui gardaient les moutons s'amusaient, pour passer le temps, à taper sur des cailloux ronds avec de longs bâtons pour les faire entrer dans des terriers de lapins. Le gagnant était celui qui mettait son caillou dans le trou avec le moins de coups.

Même si cette légende me plaît, il ne semble pas qu'elle soit vraie, car le premier document historique qui mentionne le golf date du troisième siècle avant Jésus-Christ. Il provient de Chine. Cet ancien jeu, le *qiuwan*, était couramment pratiqué à la cour impériale durant les dynasties Tang et Sung, comme le montre des peintures de l'époque. Les joueurs utilisaient des cannes de bambou montées sur des têtes en bois dur, et des balles de bois. Comme bien d'autres inventions que les Occidentaux s'attribuent à tort, le golf est probablement arrivé en Europe grâce aux marchands du moyen âge.

Si, dans sa forme et son principe, le jeu de golf n'a pas changé depuis ses origines, la technologie moderne a cependant complètement transformé le matériel utilisé par le golfeur, surtout dans les dernières décennies. Les cailloux et les balles de bois sont devenus des balles formées d'une carapace de matière synthétique, dure mais élastique, compressée autour d'un noyau de titane. Les bâtons sont

devenus des cannes, ou *clubs*, dont la tête métallique est montée sur un manche de métal, de graphite ou d'un autre alliage léger. Ce sont des instruments très sophistiqués qui permettent d'envoyer les balles très loin, avec une grande précision. De nos jours, les bons joueurs tapent des balles à plus de trois cents mètres.

Les terrains de golfs comportent neuf ou dix-huit trous, de longueurs variables. Les plus courts mesurent moins de cent mètres, depuis le départ jusqu'au trou, alors que les plus longs mesurent plus de six cents mètres. Les parcours de style écossais, plus traditionnels, s'efforcent de conserver le terrain naturel. Les parcours de style américain, au contraire, sont souvent construits complètement artificiellement à l'aide de bulldozers. C'est ainsi que des parcours de golfs sont créés en pleine forêt ou dans des régions désertiques. Autour de la ville de Phœnix, en Arizona, il y a plus de cent parcours de golf, construits en plein désert et arrosés artificiellement.

Sur chacun des trous d'un parcours, une bande plus ou moins large de gazon bien tondu s'étend depuis le tertre de départ appelé *tee* (prononcez ti) jusqu'au trou. C'est ce qu'on appelle le *fairway* (la voie agréable). Autour du trou dans lequel est fiché un drapeau, s'étend une zone de gazon très finement tondu, appelée *green*, sur laquelle on fait rouler la balle jusqu'au trou. À cause de ses origines anglo-saxonnes, la terminologie du golf est restée en langue anglaise. Au Québec, cependant, tous les termes anglais ont été traduits littéralement en français. Ainsi, sur les golfs québécois, le *green* s'appelle le *vert*. Sur la plupart des trous, entre le *tee* et le *green*, ainsi que de chaque côté du *fairway*, un certain nombre d'obstacles menacent le joueur dont les coups ne sont pas assez précis. Ce sont des lacs, des rivières ou des bras de mer, des *bunkers* – fosses remplies de sable –, des arbres, des bois ou des bosquets, du *rough* – terrain à l'état brut ou sauvage recouvert

de hautes herbes, de ronces, de bruyères, de végétation touffue... où il est difficile de retrouver sa balle – et des terrains considérés hors limites, où l'on n'a pas le droit de jouer.

Le jeu de golf est régi par toute une série de règles, établies et publiées par l'ancien golf royal de St Andrew en Écosse, considéré comme la Mecque du golf. Ces règles régissent la manière de se comporter sur un terrain de golf, appelée l'étiquette, la façon de compter son score et les différentes pénalités que le joueur encourt dans certaines circonstances. Elles indiquent aussi ce qu'il y a lieu de faire dans toute une série de situations particulières, comme, par exemple, si la balle reste perchée en haut d'un arbre ou si elle est emportée par un animal sauvage.

Une des particularités du jeu de golf est que chaque coup compte pour un point. Que ce soit un long coup de trois cents mètres ou un petit coup de cinq centimètres pour faire tomber la balle dans le trou. Le score idéal, appelé *par*, est de trois coups sur les trous courts, quatre coups sur les trous moyens et cinq coups sur les trous longs. Bien que le but de chaque joueur soit de faire le *par*, son score, sur chaque trou, est souvent supérieur au *par* de un ou plusieurs coups. Mais il est aussi parfois inférieur au *par*. Ce sont les scores de un, deux ou trois coups en dessous du *par*, qui s'appellent respectivement *birdy* (petit oiseau), *eagle* (aigle) et *albatros*. Chaque joueur reçoit un *handicap*, ou index, qui indique le nombre de coups au-dessus – ou au-dessous – du *par* qui constitue son score habituel. L'index est ajusté en fonction des résultats de chaque partie. Ce système permet à des joueurs de force différente de faire des compétitions ensemble. Le joueur le moins bon reçoit un nombre de coups supplémentaires égal à la différence des *handicaps*.

Une autre particularité du golf est que, même lorsqu'on joue une partie ou une compétition contre d'autres joueurs, on joue, en fait, contre soi-même, contre son propre score. Le joueur est seul devant sa balle, et complètement maître, semble-t-il, de l'endroit où il désire l'envoyer. Les autres joueurs n'interfèrent pas directement et physiquement sur son jeu et son score. Comme c'est le cas, par exemple, au tennis où le joueur est pénalisé par un bon coup de son adversaire. Celui qui rate un coup au golf en est le seul responsable et il ne peut s'en prendre qu'à lui-même. C'est la triste occasion de constater qu'on n'est pas vraiment maître de son corps et de ses mouvements.

Lorsqu'ils jouent mal, certains joueurs se mettent dans de telles colères contre eux-mêmes qu'ils s'injurient, brisent leurs cannes, ou deviennent très désagréables avec leurs partenaires. Ces réactions, bien sûr, ne font que détériorer encore davantage la qualité de leur jeu, diminuer leur concentration et augmenter leur mauvaise humeur. Un autre danger est de se laisser séduire par les beaux coups qu'on vient de réussir et de croire qu'on est enfin devenu le champion qu'on rêve d'être depuis de longues années. Cette forme d'orgueil perturbe également la concentration et les mauvais coups qui suivent généralement remettent rapidement les pendules à l'heure.

Une des plus importantes vertus du golfeur est l'équanimité. Savoir rester calme, concentré et imperturbable, aussi bien après un bon qu'un mauvais coup. Dans la vie quotidienne, l'équanimité est une vertu très profitable, mais très difficile à pratiquer. Ce n'est pas différent sur un terrain de golf. On retrouve dans le jeu de golf la plupart des situations et des difficultés qu'on rencontre dans la vie de tous les jours, dans les rapports avec les autres joueurs, avec l'environnement et surtout avec soi-même. C'est pourquoi on compare souvent le golf à une pratique spirituelle. D'ailleurs certains sages,

comme Krishnamurti et Stephen Jourdain, étaient de fins joueurs de golf. On dit aussi que le golf fait vivre à celui qui le pratique toute la gamme des émotions humaines, depuis l'extase qu'il ressent après avoir frappé un coup parfait, jusqu'aux plus amères frustrations lorsqu'il perd plusieurs balles de suite dans un lac ou un fourré.

Il semble que tous ceux qui ont essayé au moins une fois de jouer au golf sont mordus à vie. Et il est difficile de s'arrêter de jouer. Comme le golf est un sport très difficile, l'espoir de s'améliorer est toujours présent et rien n'est jamais acquis. C'est peut-être pourquoi le golf est le sport le plus pratiqué dans le monde. Même si on peut jouer au golf jusqu'à un âge avancé, il n'est pas pour autant un sport de vieux et les jeunes ont beaucoup plus de facilité à l'apprendre. Le golf est aussi un bon moyen de rester en bonne santé et d'améliorer sa condition physique. Jouer au golf c'est marcher dans la nature pendant quatre heures en parcourant environ six kilomètres à pied. Ceux qui jouent aujourd'hui avec de petites voitures électriques perdent un des grands bienfaits du golf, le plaisir de la marche.

Si le golf est un sport difficile, c'est parce que le mouvement de golf, le *swing*, est particulièrement complexe. Il est difficile de l'enregistrer dans notre mémoire musculaire et de le reproduire avec régularité. À moins de l'avoir appris en étant très jeune. En fait, ce n'est pas un mouvement naturel, bien au contraire. Le mouvement naturel est de frapper la balle le plus fort possible ; c'est ce qu'on appelle l'instinct du guerrier ou du chasseur. Comme c'est un instinct de défense et de survie, il n'est pas possible de s'en débarrasser complètement. C'est le mouvement qui prend le dessus lorsque le joueur est distrait, contrarié ou énervé, ou lorsqu'il veut taper très fort pour réussir un coup particulièrement long. Et c'est ce mouvement instinctif qui lui fait rater misérablement son coup. Cela arrive



même aux plus grands champions, mais bien sûr moins souvent qu'au joueur du dimanche.

Sans entrer dans les détails, le bon *swing* consiste, pour le droitier, à tirer avec le côté gauche plutôt qu'à pousser avec le côté droit, un peu comme le revers au tennis. Dans l'instinct du guerrier, c'est le côté droit, plus fort, qui domine. La vitesse de la tête du *club* au moment de l'impact avec la balle – elle peut atteindre plus de cent kilomètres à l'heure – produit la longueur du coup. La trajectoire de la tête du *club* et l'orientation de la face du *club* à l'impact lui donnent sa précision. Ce sont les trois ingrédients d'un bon coup de golf.

Selon mon ami Peter Andraes – auteur du livre *The Secret of the Inner Swing* –, le secret du golf est le *swing* intérieur, une spirale d'énergie qui prend naissance dans l'abdomen. Elle engendre la force centrifuge qui donne sa puissance et sa vitesse au *swing* extérieur. La rotation des énergies subtiles à l'intérieur du corps est une forme de *qi gong* qui est pratiquée depuis des millénaires par les adeptes taoïstes. Elle permet de maîtriser non seulement le *swing* de golf, mais aussi la rotation de l'univers.

Il faut noter que les petits coups, effectués sur le *green* et depuis ses abords immédiats, répondent à une technique bien particulière. Ils sont courts et demandent surtout de la précision et de la sensibilité. Comme ils constituent environ la moitié des coups, même s'ils sont moins spectaculaires, ils sont tout aussi importants que les longs coups pour réaliser un bon score.

Le golf est un sport qui n'est jamais ennuyeux ou monotone, car chaque parcours est différent, chaque trou est différent et chaque coup est différent. Les conditions du terrain, sec, gras, mouillé, gelé ou détrempe, celles du temps, la chaleur, le froid, le vent, la pluie, ainsi que les particularités

de l'environnement et des saisons, créent des conditions toujours changeantes.

Comme tous les êtres qui passent leur vie à chercher le bonheur et à éviter la souffrance, le golfeur s'efforce de retrouver la béatitude d'un coup sublime et d'éviter la frustration d'un coup raté. C'est une quête sans fin... Voilà pourquoi tant de golfeurs se réincarnent, vie après vie, depuis des siècles, pour s'adonner avec passion à leur sport favori.

## Le nouveau paradigme

Lorsqu'on pense à l'avènement d'une nouvelle société, d'un monde meilleur, il est facile de faire une liste de toutes les choses qui fonctionnent mal ou créent problèmes et souffrances dans le monde actuel. Toutes les choses qu'on aimerait changer. Il est un peu plus difficile d'imaginer des solutions meilleures. Mais le plus difficile me semble de prévoir comment la transition peut s'effectuer entre le monde actuel et un monde différent. Une des options est d'envisager une destruction massive de nos infrastructures et la mort d'une grande partie de la population, à la suite de grandes catastrophes naturelles ou provoquées par l'homme. Ou une troisième guerre mondiale qui laisserait la place libre à la reconstruction d'un nouveau type de civilisation. Cette solution n'est bien sûr pas souhaitable. Une transformation progressive et en douceur serait préférable.

Si des changements fondamentaux semblent peu probables dans un proche avenir, en l'état actuel des choses, c'est surtout parce que les puissances qui sont au pouvoir en ce moment dans le monde ne désirent pas le changement. Elles désirent conserver leur pouvoir et leurs richesses. Elles souhaitent même les augmenter et étendre leur contrôle au monde entier. Le nouveau paradigme ne va pas dans le sens de leurs intérêts et ils feront tout ce qui est en leur pouvoir pour empêcher son développement. En intensifiant la manipulation et le contrôle

des individus par l'éducation, les médias, les substances chimiques soporifiques ajoutées à la nourriture, les médicaments et, surtout, la peur. Il y a bien peu de chances de succès de ce côté-là.

La seule solution qui semble envisageable est un changement massif, un saut quantique du niveau de conscience de la population, un éveil général. Cet événement peut se manifester très rapidement, dans l'espace de quelques semaines ou quelques mois. Il semble cependant qu'il faut, pour le provoquer, que l'état de chaos du monde atteigne un seuil critique, un niveau de désordre qui ne soit plus acceptable par l'intelligence fondamentale de l'univers et qui exige le passage spontané à un nouvel ordre. La situation actuelle est-elle assez catastrophique ? Ou a-t-on encore besoin d'une intensification du terrorisme, qu'il soit sauvage et inacceptable, ou officiel et justifié, pour atteindre ce seuil...

Si le niveau de conscience de l'humanité change, notre vision du monde et de nous-mêmes nous montrera clairement que nous faisons partie d'un tout et que nous sommes ce tout ; que l'abondance infinie de l'univers est à notre disposition ; que nous avons le pouvoir de co-créeer une nouvelle société basée sur la paix, l'amour et l'harmonie ; que notre existence n'est pas limitée au monde matériel que nous percevons avec nos sens, ni à la durée temporelle illusoire de notre incarnation. Nous réaliserons alors notre vraie nature, et nous serons libérés de l'avidité et de la violence qui nous semblent nécessaires pour survivre dans le monde tel que nous le percevons, basé sur la souffrance, le manque, la peur et la compétition.

Si tous les êtres sont transformés par ce changement de conscience, nos dirigeants le seront aussi. Ils laisseront alors la place à plus sages qu'eux, ou cesseront de poursuivre leurs

intérêts égoïstes personnels et prendront les décisions appropriées au bien de tous. Toutes les ressources et les technologies pour la création d'un monde meilleur, où chacun mangera à sa faim, où les richesses seront équitablement réparties, où la violence et la peur seront remplacées par la joie et l'amour, existent déjà. Il ne manque que les décisions de les mettre en œuvre. Cette vision semble peut-être utopique aujourd'hui, mais elle pourrait bien se réaliser plus tôt qu'on n'ose l'imaginer. C'est sur elle qu'il s'agit de nous focaliser si nous désirons qu'elle se manifeste. Nous en avons le pouvoir, utilisons-le maintenant !

## L'homéopathie

Je connaissais et utilisais depuis longtemps l'homéopathie, sans savoir pour autant comment elle fonctionnait ! J'ai constaté récemment qu'il existe, en France, une littérature très abondante sur ce sujet. J'ai lu deux petits livres pour me documenter, puis j'ai trouvé une explication particulièrement claire dans le livre de Thorwald Dethlefsen, *Le destin, une chance à saisir*. J'ai appris que l'homéopathie avait été inventée au début du 19<sup>e</sup> siècle par Samuel Hahnemann (1755-1843), selon le principe de similitude, « *simila similibus curantur* » (le semblable est guéri par le semblable), qui fut déjà énoncé dans l'antiquité par Hippocrate. La médecine allopathique, par contre, est basée sur le principe du contraire. Hahnemann a découvert par l'expérience que si une substance produit un certain symptôme dans le corps, on peut utiliser cette même substance pour soigner une maladie qui provoque le même symptôme. Une substance qui est un poison devient un remède contre ce même poison lorsqu'elle est prise en très petite quantité. C'est ce qu'on entend lorsqu'on parle de doses homéopathiques.

Les remèdes homéopathiques sont fabriqués à partir de substances de base, appelées aussi « teintures mères », qui sont constituées d'extraits de minéraux, de plantes ou d'animaux, et dont il existe une très grande variété. Le secret de l'homéopathie est que la substance de base est diluée. Le

processus de dilution le plus couramment utilisé, appelé dilution hahnemannienne, consiste à prendre une partie de la teinture mère et de la diluer dans cent parties d'eau ou d'alcool, en secouant vigoureusement le mélange dans un flacon. Il s'agit de la première dilution, appelée 1CH. On prend ensuite une part de cette nouvelle solution, qu'on dilue de nouveau dans cent parts d'eau ou d'alcool. On verse le mélange dans un nouveau flacon, que l'on secoue vigoureusement à son tour, pour obtenir la deuxième dilution, 2CH. On continue le processus pour obtenir des dilutions de 20CH ou 30CH.

Ce qui est alors étonnant, c'est qu'à partir de la dixième dilution il n'y a plus aucune molécule de la teinture mère dans le flacon. Ainsi, la teinture mère, qui est souvent un poison si elle est prise à forte dose – comme dans le cas de l'arsenic ou du mercure – ne peut plus avoir aucun effet chimique néfaste sur le corps. Par contre, l'information moléculaire de la teinture mère a été transmise aux molécules du solvant. C'est cette information que les molécules de notre corps vont utiliser pour effectuer leur propre guérison. Il semble aussi que plus la dilution est grande, plus l'effet du remède est puissant et plus il agit à un niveau profond et en même temps subtil. Ainsi, les basses dilutions agissent surtout au niveau physique, alors que les hautes dilutions agissent au niveau spirituel.

Il faut noter que la France est actuellement le pays où l'homéopathie est le plus couramment utilisée par dix mille médecins et plus de quarante pour cent de la population. Elle est bien connue également dans le reste de l'Europe, mais encore peu répandue sur les autres continents. L'homéopathie est beaucoup moins nocive pour l'organisme que les médicaments chimiques de la médecine allopathique. Si le traitement homéopathique peut paraître, dans certains cas, plus lent, c'est parce qu'il n'agit pas sur les symptômes, mais directement sur l'information qui constitue la cause profonde

de la maladie. C'est une manière saine, efficace et peu coûteuse de se soigner.



## Le son du silence

Une de mes plus profondes expériences spirituelles a toujours été celle du silence. En particulier lors des retraites de méditation. Rester pendant dix, quinze jours, ou davantage, sans parler, mais aussi sans écrire et sans lire. Parler provoque de fortes turbulences mentales et émotionnelles. Dans le silence, ces turbulences s'apaisent, comme les vagues à la surface d'un lac ; et l'esprit se calme, devient immobile. Trouver le silence intérieur est un des grands bienfaits de la méditation.

Dans la vie mondaine, l'esprit est toujours actif, les pensées et les émotions s'enchaînent sans cesse, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. La conscience du rêve succède à celle de la veille. Le silence des pensées, c'est la paix, le vide, le repos. Parler demande beaucoup d'énergie. Dans le silence, nous pouvons utiliser cette énergie pour la concentration et la contemplation ; nous n'avons alors besoin que de quelques heures de sommeil. L'artiste utilise l'énergie du silence pour créer. Cette énergie fortifie et régénère notre corps et notre esprit. Elle repose non seulement notre esprit, mais toutes nos cellules.

Lorsqu'on sort de dix jours de silence, on se rend compte de l'influence stressante du bruit, comme lorsqu'on revient en ville après un séjour à la montagne, à la campagne ou à la mer. Vivre dans un endroit tranquille et silencieux, surtout la nuit,

est un grand privilège, et a un effet très bénéfique sur notre santé physique et mentale. Mais le plus grand bienfait est le silence intérieur. Il est indépendant du silence extérieur. C'est un état qui se cultive, en particulier par la méditation. Il permet, même au milieu du plus grand tumulte, de regagner un havre de silence et de paix à l'intérieur de son cœur.

Le plus grand tumulte n'est souvent pas le bruit extérieur, mais nos propres pensées. C'est leur bavardage incessant qu'il faut apprendre à faire taire. Dans le vide qui survient alors, on entend le son du silence, la musique des anges, une vibration éthérée qui vient d'une autre dimension. C'est le son de notre essence, de notre âme, de notre être multidimensionnel. Le silence est le lien qui nous permet de nous souvenir, de retrouver qui nous sommes ; et de rejoindre notre vraie demeure...

## Science et spiritualité

Mes croyances sont fondées davantage sur les révélations et les expériences spirituelles que sur la science. Je ne fais pas tellement confiance aux « faits » scientifiques, car ils changent chaque fois qu'un nouveau fait est découvert. La science est basée, avant tout, sur la réalité matérielle et la pensée logique. Comme elle ne s'applique qu'à une très petite partie de la réalité, le monde matériel, elle ne connaît qu'une très petite partie de la vérité. Chaque fois que la science s'ouvre à un nouveau niveau de réalité, on a l'impression qu'elle se rapproche de la spiritualité, qu'elle prouve ce que la sagesse ancestrale savait déjà. Car, dans notre société matérialiste, il est mal vu de croire le spirituel, l'invisible, sans preuves scientifiques.

Une preuve scientifique est démontrée par l'observation répétée d'une expérience, et expliquée par le raisonnement, la logique et les mathématiques. Mais le sage, qui sait par sa propre expérience, n'a pas besoin de preuve. Lorsqu'il découvre que le feu brûle s'il le touche, il n'a pas besoin de répéter l'expérience dix fois, ni de se plonger dans un raisonnement logique, pour en avoir la preuve. Il faut noter que la spiritualité, de son côté, ne s'efforce pas de faire de nouvelles découvertes pour se rapprocher de la science. Si la science parvient à dévoiler tous les niveaux de la réalité, elle connaîtra ce que les sages savent depuis des millénaires. Elle n'aura plus

rien à prouver et elle fusionnera avec la spiritualité. Alors, elle sera devenue obsolète.

La science, à cause de sa vue déformée de la réalité, a été – et est toujours – une des principales causes des vues et croyances erronées de notre société, ainsi que de la destruction, de la pollution et de la maladie de notre planète. Elle a transformé la majorité des humains en robots manipulés, dont la principale aspiration est de travailler pour gagner de l'argent. De l'argent qui enrichit surtout les manipulateurs. La science est attractive pour l'esprit ; c'est pour ça qu'elle fonctionne si bien. Comme la technologie et la société de consommation, elle satisfait l'avidité de l'homme.

La science est à la solde du pouvoir économique et politique ; elle doit répondre à ses appétits et ses ambitions. Les savants du moyen âge qui ne répondaient pas aux vues et aux intérêts de l'Église étaient brûlés vifs. Les scientifiques d'aujourd'hui dont les recherches s'opposent aux intérêts des puissances au pouvoir sont d'abord privés de crédits et s'ils persistent dans leur voie, ils se retrouvent en prison ou sont victimes de regrettables accidents. Pour être politiquement correcte, la science doit confirmer la vue matérialiste du monde et de l'homme, afin de justifier une société qui défend le progrès technologique et industriel, la croissance économique et la médecine allopathique.

Si l'on peut être fasciné par les découvertes de la science actuelle et par les progrès technologiques qui en découlent, on est cependant obligé de constater que, même s'ils nous ont doté d'un plus grand confort physique et d'une abondance de biens matériels variés, ils n'ont apporté ni la paix, ni le bonheur, ni l'amour dans ce monde. Les hommes sont, au contraire, de plus en plus malades, stressés et désespérés. Ils

ne trouvent dans les vues proposées pas la science aucun sens ni aucun but à leur douloureuse existence sur la terre.

La vision spirituelle d'un univers vivant et unifié, dont chaque partie individuelle a le rôle et le pouvoir de participer à la co-création du tout, a une tout autre dimension que la vision matérialiste et mécaniste qui maintient l'individu dans un état de torpeur et d'ignorance et l'empêche de percevoir sa vraie nature et celle de l'univers. Le changement de conscience qu'implique le passage du paradigme matérialiste au paradigme spirituel exige une transformation complète de toutes les structures de notre société et, en premier, du système d'éducation.

Cette transformation semble bien peu probable, car les pouvoirs décisionnels actuels sont encore fermement ancrés dans leurs vieilles croyances et, même s'ils étaient capables de prendre ces décisions, il faudrait encore attendre vingt ans avant de voir une nouvelle génération élevée selon de nouveaux principes. Et le monde actuel, s'il n'accepte pas de changer, risque bien de disparaître avant vingt ans.

Il s'agit donc d'envisager le processus contraire, une mutation de la conscience de l'humanité, engendrée par les formes-pensées révolutionnaires d'une minorité qui aura atteint une masse critique. Ensuite, les structures de la société changeront spontanément et sans heurts, car les anciennes structures ne seront plus adaptées au nouveau paradigme.

## La simplicité

Pourquoi nos vies sont-elles si compliquées ? Pourquoi les structures de nos sociétés sont-elles si compliquées ? Pourtant la vie est simple. La nature fonctionne par elle-même, sans effort, et sans notre intervention. Les astres suivent leurs orbites, le soleil se lève et se couche tous les jours sur la terre, la pluie tombe, le vent souffle, les rivières coulent vers la mer, les plantes poussent, les animaux naissent, vivent et meurent... Pourquoi les hommes sont-ils les seuls à se rendre la vie si compliquée ?

Parce qu'ils n'acceptent pas les choses telles qu'elles sont. La nature leur offre des conditions de vie merveilleuses, mais ils n'en sont pas satisfaits. Ils veulent contrôler la nature et la faire fonctionner à leur idée. Et c'est là que les choses se compliquent. Ils se créent des désirs, des besoins, des attentes qui vont à l'encontre des lois de la nature. Ils ne comprennent pas qu'ils font partie de la nature, d'un tout harmonieux, et que ce tout fonctionne parfaitement sans leur intervention. Il leur donne sans réserve tout ce dont ils ont besoin pour vivre dans la paix, la joie et l'harmonie, sans stress, sans effort et sans conflits.

À partir du moment où l'homme veut s'opposer à la nature, et en même temps à sa propre nature, les choses deviennent très compliquées et très difficiles. Elles demandent des efforts considérables et s'accompagnent de luttes incessantes et

d'amères souffrances. C'est comme faire remonter l'eau d'une rivière, au lieu de laisser le courant couler librement. Et en fin de compte, tous ces efforts ne conduisent qu'à des échecs et des frustrations, car la nature n'a pas l'intention de changer son cours pour satisfaire les caprices de l'homme. Elle aura toujours le dernier mot, remettra les pendules à l'heure au moment voulu et rappellera à l'ordre ou annihilera ses éléments dissidents.

Nous arrivons à un stade où les complications du monde sont si contraignantes – et les souffrances qui en résultent pour la majorité des habitants de cette planète si intenses – que la nécessité d'un changement important devient imminente. Les gens se rendent compte que les institutions qui contrôlent la société, même si elles sont devenues très sophistiquées et prétendent leur offrir tout ce dont ils ont besoin pour être heureux, ne font, en réalité, qu'augmenter leur stress, leurs problèmes, leurs soucis et leurs souffrances. Elles ne répondent plus du tout à leurs besoins essentiels.

Les gens sont épuisés par toutes les lois, règles et obligations qu'ils doivent respecter, ils ont l'impression que leur liberté est complètement aliénée et qu'ils ne sont plus que les esclaves d'un système sur lequel ils n'ont aucune juridiction. De plus en plus nombreux sont ceux qui désirent retrouver une vie simple, loin des obligations, du travail effréné, des tracasseries administratives et de l'agression constante des médias, de la publicité et de la consommation forcée. Ils veulent quitter l'agitation et la pollution des villes et vivre à la campagne, une vie simple au rythme de la nature.

On peut aussi trouver la simplicité dans la méditation ou toute forme de pratique spirituelle. Et comprendre que notre vraie nature est la simplicité, que toutes les complications qui nous accablent ne sont que notre propre fabrication, des

illusions auxquelles nous nous identifions. Parce que nous ignorons notre vraie nature, nous pensons que nous sommes des entités isolées, que nous devons travailler pour gagner notre part de l'abondance universelle et nous battre pour survivre et préserver notre patrimoine.

Nous vivons constamment dans la recherche et l'élaboration de moyens complexes pour satisfaire notre avidité, comme la fabrication d'une prolifération de biens matériels coûteux et inutiles. Nous créons tout un armement destructeur pour combattre les ennemis créés par notre attachement à ces biens matériels et la peur de les perdre. Ces attitudes rendent notre existence extrêmement compliquée. La vie devient une source constante de frustration, d'anxiété et de souffrances diverses.

Cessons de convoiter avec avidité la panoplie de jouets inutiles que nous accumulons. Renonçons à contrôler les choses et les êtres en pensant que le pouvoir résoudra nos problèmes. Arrêtons de nous inquiéter pour l'avenir et de nous armer pour nous défendre. Alors nous trouverons la simplicité, la paix et l'harmonie. Acceptons les choses telles qu'elles sont, soyons contents de ce que nous avons et exprimons notre gratitude pour tout ce que nous offre la nature.

Nous faisons partie d'un tout harmonieux qui fonctionne grâce à l'énergie de l'amour et de la générosité. Nous n'avons aucun effort à faire et aucun stratagème compliqué à inventer pour recevoir l'abondance universelle. Elle nous est due si nous apprenons à créer, spontanément et sans préméditation, notre propre réalité pour le bien-être et la prospérité de tous. C'est la vraie simplicité. Celle de la non-action, le wu wei. Le Tao ne fait rien, et pourtant rien ne reste inachevé...



## Le bien et le mal

Notre société croit que pour créer le bien, il faut combattre le mal ; pour résoudre les problèmes, il faut chercher les coupables et les anéantir. Malheureusement, cette croyance, appliquée depuis des millénaires, ne fonctionne pas. Au contraire, les problèmes augmentent et le bien semble de plus en plus difficile à trouver. Cette méthode utilise la violence pour arriver à ses fins ; mais la violence crée des problèmes et du mal. On assiste donc à une escalade de la violence, qui ne résout rien, mais augmente les difficultés et les souffrances.

Cette croyance est basée sur des idées erronées. D'abord, l'idée que les causes des problèmes – et du mal – sont à l'extérieur de nous et que, si nous détruisons une cause extérieure, nous ne nous détruisons pas nous-mêmes. Mais l'idée d'extérieur et d'intérieur est une illusion. Il n'y a qu'un tout. Il englobe tous les phénomènes – y compris nous-mêmes –, ainsi que leurs causes. Lorsqu'on détruit les causes, on détruit une partie du tout, et une partie de nous-mêmes.

L'autre idée est que les causes sont matérielles et qu'on peut les combattre avec des moyens matériels. La croyance que tout est matériel est aussi une illusion. Le monde matériel n'est qu'une petite partie de tous les phénomènes. Il nous semble important, car c'est le seul que nous percevons avec nos sens. Les symptômes matériels que nous connaissons ne sont pas les vraies causes. Celles-ci ne sont pas matérielles. Aussi,

combattre les symptômes par des moyens matériels n'a aucun effet sur leurs causes qui se situent à un autre niveau. La croyance que le mal est créé par des ennemis extérieurs qu'on peut combattre par des moyens matériels se retrouve aussi bien au niveau individuel qu'au niveau social ou politique.

Pour notre corps physique, les problèmes sont les maladies, et les ennemis sont les virus, les infections, les tumeurs. On combat ces ennemis par des drogues chimiques et des opérations. Ces moyens violents ne traitent pas les vraies causes des maladies, qui sont métaphysiques, mais ils en créent de nouvelles et affaiblissent encore plus l'organisme et son système immunitaire. En conséquence, dans notre société, les gens sont de plus en plus malades.

La solution matérielle pour combattre les problèmes sociaux est d'établir des lois qui réglementent et contrôlent le comportement des individus, et de poursuivre et condamner les ennemis de la société, ceux qui ne respectent pas les lois. Les causes des désordres sociaux ne sont cependant pas ceux qui enfreignent les lois. Elles se situent à un autre niveau. L'homme a créé une énorme infrastructure policière et judiciaire pour faire appliquer ses lois ; le nombre des procès et des prisons augmente sans cesse. Le nombre des lois augmente continuellement aussi, si bien que les individus sont de plus en plus stressés par la menace des procès et des punitions. Et les vraies causes des désordres sociaux et des maladies augmentent.

La solution pour combattre les conflits et les problèmes politiques est de faire des guerres, qu'elles soient militaires, religieuses, psychologiques ou économiques, et de manipuler les groupes et les individus afin qu'ils participent à ces guerres et les soutiennent. Mais comme les causes des problèmes politiques ne sont pas les pays, les minorités ou les individus

qui créent des conflits, les guerres ne font que les envenimer et en augmenter le nombre. Et elles multiplient en même temps les causes des problèmes sociaux et des problèmes de santé.

Les vraies causes des problèmes, individuels et collectifs, sont les émotions négatives qui habitent le cœur de l'homme et se manifestent au niveau collectif. Les plus importantes sont l'avidité et la peur, qui engendrent toute une gamme d'émotions nuisibles comme la haine, la colère, la jalousie, l'envie, l'injustice, l'orgueil, le désespoir... Elles sont les causes de la violence, des conflits, de la délinquance, du mensonge, de la malhonnêteté, ainsi que de tous les problèmes de santé. L'avidité et la peur se manifestent, chez les plus démunis, par l'avidité pour la liberté et les besoins vitaux essentiels, et par la peur de la misère, de la tyrannie et de la mort. Chez les plus privilégiés, par l'avidité et l'attachement pour les richesses et le pouvoir, et par la peur de les perdre.

On ne peut soigner ces causes ni par des médicaments chimiques, ni par des lois, ni par des guerres. Mais on peut les remplacer par des émotions positives, comme l'amour, la paix, le contentement, la vérité, la générosité, la joie, l'espoir, la foi, la justice... Lorsque ces sentiments positifs remplacent les émotions négatives dans le cœur de l'homme, ils se manifestent au niveau collectif et guérissent les problèmes de santé, les troubles sociaux et les conflits politiques. Alors la santé individuelle, sociale et politique règne au niveau mondial. Pour que le bien remplace le mal dans le monde, il faut commencer par les remplacer dans le cœur de chaque individu. Il ne s'agit pas, pour y parvenir, de combattre le mal et les émotions négatives, il faut simplement cultiver le bien et les émotions positives. Lorsqu'elles s'installent dans le cœur, il n'y a plus de place pour les émotions négatives, qui se

dissolvent et disparaissent. De même que l'obscurité disparaît lorsqu'on allume la lumière.

Une manière de créer la lumière est d'établir un meilleur équilibre des ressources, des droits et des libertés entre tous les hommes et tous les peuples de la terre. La souffrance, la faim et l'oppression qui existent dans les pays pauvres du Tiers-Monde ne sont pas des conditions favorables au développement des vertus positives. Mais le stress, l'anxiété et l'attachement aux biens matériels générés par les sociétés capitalistes des pays riches ne sont pas meilleurs. Même si les symptômes et les causes apparentes sont différents, les racines sont les mêmes. Le seul remède est l'amour, et non la violence. Le seul ennemi est soi-même, et non le voisin.

## Les pages

Un exercice que propose Julia Cameron dans son livre *The Artist's Way* (en français : *Libérez votre créativité*), est d'écrire tous les matins trois pages. Elle appelle ça « les pages ». Le but de cet exercice est d'exprimer toutes les choses qui restent en nous et que nous avons tendance à réprimer. Les pages ne sont pas un exercice de style ou de création littéraire, ni la rédaction d'un journal, bien qu'elles puissent, à l'occasion, être, ou devenir, l'un ou l'autre. Mais ce n'est pas leur but. N'écrivez pas ces pages pour un lecteur futur ou potentiel, personne ne les lira, même pas vous. Ne vous relisez pas. Julia recommande de ne pas relire les pages avant au moins cinq semaines. Cet exercice n'est pas fait pour satisfaire notre ego, mais, au contraire, pour le purger et le purifier de ses pollutions inconscientes.

Écrivez sans idées préconçues et sans préméditation. Posez le stylo sur le papier et commencez à écrire, n'importe quoi, ce qui vous passe par la tête, même si ça n'a aucun sens, que c'est stupide, méchant, incohérent, maladroit... Et continuez à écrire, si possible sans vous arrêter jusqu'à la fin des trois pages. Vous verrez que vous avez des rythmes, ils correspondent aux différents niveaux de votre subconscient. Car c'est sur le subconscient que les pages agissent, afin de faire remonter à la conscience les impressions refoulées qui y sont enfouies. Ce qui sortira dans la première page sont les

impressions qui sont en surface, puis, à un moment, il y a une sorte de blocage. Il faut alors atteindre un niveau plus profond pour pouvoir continuer et, à la troisième page, les choses vraiment importantes commencent à sortir. C'est pourquoi l'exercice perd beaucoup de sa valeur si vous n'écrivez qu'une ou deux pages.

Les pages sont aussi un exercice incomparable pour développer votre créativité, pour réveiller l'artiste caché qui sommeille au fond de chacun de nous. Et pas seulement pour les écrivains ou les poètes. Car l'inspiration artistique vient aussi de notre inconscient et, pour créer, il faut ouvrir la porte qui donne accès à ce gigantesque réservoir d'informations et d'idées. Il ne contient pas seulement les expériences de cette vie, mais aussi les souvenirs de nos vies antérieures, l'inconscient collectif de toute l'humanité, et l'histoire, non seulement de notre planète, mais de tout l'univers. Les pages vous permettront de vous mettre en contact direct avec la source divine de la sagesse et de l'omniscience, et de recevoir ainsi toutes les informations et les idées dont vous avez besoin au moment voulu.

Dans les pages, ce n'est pas le résultat, la beauté de vos phrases, qui compte, c'est le processus. À une époque où le téléphone a souvent remplacé la communication épistolaire, les pages sont une occasion de retrouver le plaisir de l'écriture, du contact de la plume avec le papier. Il est recommandé, par conséquent, d'écrire les pages à la main, plutôt que de les taper sur un clavier – j'utilise des cahiers d'écolier. Les rédiger le matin est une bonne manière de se débarrasser des résidus du passé et de réveiller les motivations d'avenir avant de commencer la journée. Essayez les pages pendant une semaine. Qui sait, peut-être que vous y prendrez goût. Ou que vous renouerez avec une vocation avortée de poète ou d'artiste...

## Prendre les armes

Lors de nos réunions hebdomadaires de méditation, à Chiang Mai, Katharina a la coutume de nous poser une question existentielle et nous invite à tirer une carte de l'*Oracle des dakinis* pour nous guider dans notre réponse. Hier soir, c'était le 22 octobre 2001, la question était : « Dans la situation actuelle, que puis-je faire pour conserver ma paix intérieure et pour aider à établir la paix dans le monde ? » La carte que j'ai tirée fut « Taking up arms » (prendre les armes), la carte numéro 60, représentant Vishnou portant une armure, debout sur le dos d'une tortue, qui tient divers objets dans ses quatre mains. Ma première réaction fut un choc devant le paradoxe. Faut-il prendre les armes, combattre, pour établir la paix ? N'est-ce pas justement tomber dans ce que nous cherchons à éviter, le principe « œil pour œil, dent pour dent », l'escalade de la violence, une guerre qui augmente encore les souffrances au lieu de les alléger ?

J'ai alors réalisé que, depuis quelques semaines, je me sentais dans une énergie belliqueuse. J'avais l'impression que je ne pouvais plus rester passif, indifférent, à l'écart de ce qui se passe dans le monde, mais que, d'une façon ou d'une autre, je devais agir, réagir, contre les mensonges, la manipulation, le contrôle... pour la liberté, la vérité, la justice, la paix... Que je devais combattre pour défendre ce que je suis, pour défendre ma propre vérité et ma propre paix intérieure. Même les

bouddhas, dans les situations où il ne peuvent pas exercer leur compassion par des moyens paisibles, se manifestent sous une forme courroucée pour accomplir leur tâche.

L'important, lorsque nous choisissons le courroux, le combat, la guerre, lorsque nous décidons de prendre les armes, est de bien percevoir quelle est notre motivation. Si c'est pour défendre des intérêts personnels, ou ceux d'un petit nombre aux dépens des autres, si c'est par avidité et par désir de pouvoir et de contrôle, ou par peur de perdre notre pouvoir, nos possessions et nos privilèges, notre motivation n'est pas la bonne. Le combat ne produira que souffrance et chaos, et la paix qu'il instaurera sera une paix artificielle imposée par le contrôle d'un pouvoir despotique. Mais si notre motivation est de faire apparaître la vérité, de créer la transparence, d'apporter plus d'égalité dans le monde, une plus juste répartition des ressources, de lutter contre le contrôle, la tyrannie, la manipulation, alors la paix et l'harmonie s'instaureront naturellement, puis la joie et l'amour remplaceront la peur et la tristesse.

Curieusement, deux mois plus tard, le 21 décembre, j'ai tiré de nouveau la même carte. Cette fois la question était : « Que dois-je abandonner pour trouver la paix intérieure et pour aider à établir la paix dans le monde ? » J'ai compris que prendre les armes – de préférence au figuré – peut être, dans certains cas, une mesure appropriée, mais toujours de façon ponctuelle et limitée dans le temps.



## Les structures de lumière

L'art extra-sensoriel est une forme d'art dont les œuvres ne sont pas perceptibles par nos sens ordinaires, à savoir la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Elles sont cependant perceptibles par les sens que nous appelons l'intuition, le sixième sens ou le troisième œil, pour autant que ces sens soient suffisamment développés. Les œuvres d'art extra-sensoriel sont composées de formes subtiles, constituées d'énergie, d'ondes ou de vibrations situées en dehors des spectres visibles et audibles – comme les auras et la musique céleste –, ou sont au-delà de toute forme – comme l'espace et le silence.

Je vais parler d'un type particulier d'art extra-sensoriel : les structures de lumière. Ces structures sont composées de piliers, ou rayons verticaux, de lumière qui relie le ciel à la terre. Ces piliers sont profondément enracinés dans le cœur de la terre et s'élèvent dans le ciel pour se connecter à la source de l'énergie cosmique. Chaque pilier a une dimension propre, une couleur spécifique et une vibration sonore particulière. L'ensemble des piliers qui forment une structure de lumière suit un dessin qui représente de préférence un symbole ou archétype spirituel, comme un mandala, une croix, une spirale, une étoile ou un autre symbole sacré.

La lumière qui constitue ces piliers est une forme particulière d'énergie qui a des propriétés curatives et spirituelles.

Des appareils appropriés peuvent mesurer son intensité. Elle ressemble aux énergies curatives utilisées par les techniques de guérison énergétique comme le reiki, et aussi aux énergies qui émanent des objets sacrés et des lieux saints. Ainsi, ces structures de lumières sont en même temps des œuvres d'art, des outils thérapeutiques et des symboles sacrés. Et l'installation de ces structures est en même temps un acte créatif, une séance de guérison et une cérémonie sacrée.

On peut installer des structures de lumières dans n'importe quel endroit, dans une maison, un bureau, un local commercial ou un lieu public, à l'intérieur d'un bâtiment ou à l'extérieur. Le choix du dessin de la structure dépendra de la configuration et de la situation du lieu, des besoins et des aspirations spirituelles des propriétaires ou des utilisateurs, de l'inspiration et de la vision de l'artiste, ainsi que d'informations reçues lors de l'installation ou de sa préparation.

Les bienfaits que l'on peut attendre de l'installation d'une structure de lumière sont nombreux. Pendant l'installation, l'espace sera purifié par un abondant apport d'énergie cosmique. Le processus de l'installation aura aussi pour rôle de bénir l'endroit et de le transformer en un espace sacré, d'y créer une atmosphère de beauté et d'harmonie, d'y implanter une source d'énergie curative bénéfique pour tous les habitants et visiteurs, et d'y établir le pouvoir de l'amour, de la paix et de la sagesse. La structure de lumière offrira également une protection contre les dangers humains et non humains, elle permettra aux anges, guides et autres entités bienfaites d'utiliser les piliers pour accéder au lieu, et aux fantômes et esprits malfaisants de s'en échapper.

Ces effets sont perceptibles pendant et après l'installation par les personnes réceptives.

## La manipulation par la souffrance

Selon la définition du dictionnaire, la souffrance est « le fait de supporter quelque chose de pénible ou de désagréable, des douleurs physiques ou morales ». La souffrance fait partie de la condition humaine. Mais savoir si elle est bonne, comme certaines religions le prétendent, si elle est nécessaire et si elle est réellement inévitable, sont des questions que nous nous posons tous, un jour ou l'autre.

Le Bouddha, dans son premier enseignement des quatre nobles vérités, dit que la souffrance existe, qu'elle a des causes – qui sont les trois poisons : l'avidité, la haine et l'ignorance – et qu'elle a une fin, à laquelle conduit la pratique de la noble voie octuple. La fin de la souffrance est l'éveil, ou l'illumination. Un être éveillé, un bouddha, ne souffre plus, plus du tout et plus jamais. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'a plus jamais de douleurs physiques, car, dans les quatre nobles vérités, le sens de souffrance, ou *dukkha*, est l'insatisfaction de l'existence et de toute expérience. C'est une souffrance morale, créée par l'esprit. La douleur physique n'est donc pas une souffrance dans le cas où nous n'y réagissons pas avec aversion, mais où nous comprenons son sens et son utilité.

Les douleurs physiques sont des signaux d'alarme qui nous préviennent d'un déséquilibre, d'un danger ou d'un mauvais fonctionnement d'une partie de notre corps, afin que nous prenions les mesures nécessaires pour l'éviter ou le soigner.

C'est comme un signal lumineux qui s'allume sur le tableau de bord d'une voiture pour nous avertir qu'il manque de l'huile, que la porte est mal fermée ou que les freins ne fonctionnent plus normalement. Si nous acceptons ce signal, il ne s'ensuit pas de souffrance au niveau psychologique.

La souffrance, dans la société humaine, n'est pas limitée à nos propres malaises et maladies. Elle est fréquemment provoquée par des causes extérieures. C'est le cas des souffrances physiques comme la faim, le manque de sommeil, la torture, les abus sexuels, la violence... et des souffrances morales comme la trahison, le rejet, l'abandon, l'injustice, la peur, la pauvreté, l'humiliation, le manque d'amour... Lorsque ces souffrances sont inacceptables pour l'état de développement émotionnel, mental et spirituel de la personne, elles créent des traumatismes psychiques, des déséquilibres physiologiques et des dérèglements de la personnalité. Les personnes qui souffrent de ces traumatismes sont alors facilement influençables et manipulables.

Les effets de ces souffrances sont beaucoup plus puissants sur le psychisme des enfants, et ceux-ci sont souvent conditionnés à vie par leurs blessures, à moins qu'ils ne suivent un traitement thérapeutique approprié pour se soigner et retrouver leur liberté.

Lorsque les mauvais traitements ou les blessures sont très graves, la personne les oublie, c'est-à-dire qu'elle les efface de sa mémoire consciente. Ils restent cependant gravés dans l'inconscient et peuvent être réveillés par des déclencheurs similaires. Les personnes qui souffrent de ce syndrome, qu'on appelle la dissociation de la personnalité, peuvent être dirigées par contrôle mental pour effectuer des actes qu'elles oublient par la suite. Elles sont couramment utilisées, de nos jours, dans

les armées, les commandos spéciaux, les réseaux de terroristes, ainsi que dans l'esclavage sexuel.

À un niveau moins poussé, on constate qu'une grande partie de la population se laisse facilement manipuler par les puissances au pouvoir. La plupart des gens ont été conditionnées par les souffrances qu'ils endurent depuis leur enfance dans leur vie quotidienne, comme le stress, l'anxiété, l'insatisfaction, la violence, la misère et la guerre. La peur, l'insécurité, la haine et l'avidité qui sont entretenues quotidiennement par les médias, et la culpabilité qui est enseignée par les religions, maintiennent la population dans un état de souffrance latente.

La manipulation des masses par la souffrance n'a rien de nouveau, elle est utilisée par le pouvoir depuis des millénaires. Elle est particulièrement forte à notre époque, sans que la plupart des gens ne s'en rendent compte d'ailleurs. Pour s'en libérer, le premier pas est de reconnaître que nous souffrons et que nous nous faisons manipuler. Alors le processus de libération peut commencer. Pour changer le monde, il faut d'abord se libérer de son emprise et, en conséquence, commencer par s'éveiller à ce qui s'y passe vraiment. D'innombrables réveils tonitruants sonnent partout dans le monde en ce moment, et pourtant la plupart des gens ne les entendent pas. Faudra-t-il une bombe atomique pour les réveiller ?

## La nature

N'oublions jamais que nous faisons partie de la nature. Nous faisons partie d'un tout qui contient l'ensemble de l'univers, avec ses galaxies, ses étoiles, ses soleils, ses planètes. Nous faisons aussi partie de la terre, avec ses minéraux, ses plantes et ses animaux. Même si, depuis des siècles, l'homme s'est efforcé de contrôler, d'exploiter, de détruire, de polluer la nature à un rythme de plus en plus rapide, la nature est toujours là, impassible, et elle ne cesse d'accomplir les tâches qui sont les siennes pour assurer l'équilibre de l'univers et le maintient de la vie.

L'homme a réussi à anéantir des milliers d'espèces vivantes, à ruiner l'harmonie et la beauté d'une grande partie de la planète, à envoyer des quantités d'objets destructeurs et d'ondes nocives dans l'espace. Il parviendra peut-être à détruire sa propre espèce, mais il n'arrivera pas à détruire l'univers, car il n'est qu'un petit microbe, certes virulent, sur une petite planète perdue au milieu d'une petite galaxie... Si l'homme ne comprend pas qu'il fait partie de la nature et qu'en détruisant la nature il se détruit lui-même, s'il ne change pas son attitude afin de retrouver l'harmonie avec la nature, celle-ci, un jour, reprendra ses droits, elle lui montrera qu'elle a le dernier mot et qu'elle est plus puissante que son ego avide et agressif.

Pour retrouver l'harmonie avec la nature et vivre en synergie plutôt qu'en opposition avec elle, il est bon de se plonger dans la nature aussi souvent que possible. Le mieux, bien sûr, est d'aller se promener à la montagne, dans la forêt, sur la plage. Mais, pour ceux qui vivent en ville, un parc ou jardin est mieux que rien. Lorsque nous sommes dans la nature, ne nous contentons pas simplement de marcher, de courir ou de pédaler en continuant à vivre dans les pensées de nos soucis quotidiens, mais observons, percevons la nature avec tous nos sens, voyons sa beauté, son infinie variété, écoutons ses bruits et ses chants, humons ses odeurs, goûtons ses saveurs, et ressentons les brises, les vagues, le sable ou l'herbe, les intempéries et la température, avec notre corps. Ouvrons-nous à la nature et sentons que nous faisons partie d'elle, que nous sommes inséparables, même si le conditionnement de notre société a essayé de nous séparer d'elle. Découvrons sa force et sa puissance infinies, que nous possédons aussi, même si la technologie essaie de nous le faire oublier, sa beauté, même si nous essayons de la remplacer par des images virtuelles.

Chaque fois que nous sommes en communion avec la nature, nous retrouvons notre vrai pouvoir et le contact avec notre essence. Nous redonnons à la nature notre soutien afin qu'elle reprenne ses droits. Nous créons l'harmonie, la beauté et le bonheur dont nous avons tous besoin pour vivre en paix. Et nous participons à la guérison de notre planète qui est bien malade.

## Les preuves

Qu'est ce qu'une preuve ? Selon le Petit Robert, c'est « ce qui sert à établir que quelque chose est vrai ». Pourquoi, dans notre dimension, dans notre état de conscience, avons-nous besoin de preuves ? Parce que nous ne savons pas ce qui est vrai. Nous ne connaissons pas la vérité, elle nous est voilée. Nous sommes dans l'ignorance de la vraie nature de la réalité.

Chaque jour, des centaines d'informations nous parviennent par l'entremise de nos sens. Pour la plupart d'entre nous, ils sont le seul contact que nous avons avec le monde extérieur, et même avec notre monde intérieur. Les messages de nos sens, la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat, jusqu'à quel point pouvons-nous leur faire confiance, croire leurs messages ? Tout, semble-t-il, nous fait croire que les informations qu'ils nous donnent correspondent à ce que nous savons, à ce que nous pensons savoir, à nos croyances et nos habitudes.

Mais que se passe-t-il lorsqu'ils nous donnent un message nouveau, inhabituel, qui bouleverse nos connaissances et nos croyances ? Par exemple, si un vaisseau spatial se pose dans mon jardin et que de petits êtres verts en descendent – quelque chose qui est impossible dans les conditions normales de mon existence. J'ai besoin d'une preuve qui confirme ce que mes yeux ont vu, qui me prouve que ce n'est pas un mirage ou une illusion. Je cours dans la maison chercher un appareil-photo,



mais, quand je reviens dans le jardin, le vaisseau et ses passagers ont disparu. L'herbe est bien un peu écrasée à plusieurs endroits, mais est-ce une preuve ? Si je raconte cette histoire à mes amis, vont-ils me croire ? L'herbe a peut-être été écrasée par le chien, ou par les outils du jardinier...

S'il n'est parfois pas facile de croire nos propres sens lorsqu'ils perçoivent directement un événement, qu'en est-il d'un événement qui nous est rapporté par quelqu'un d'autre, un événement de deuxième main, ou de troisième main ? Une nouvelle qu'on lit dans le journal ou qu'on a vue à la télévision ? Certaines personnes pensent que tout ce qui est imprimé est vrai et que toutes les images qui passent à la télé sont vraies. Pourtant, ces mêmes personnes lisent des romans et regardent des films d'aventure, et ne pensent pas qu'ils sont vrais, sauf s'il est écrit « histoire vraie » au début !

Les nouvelles, la publicité, les discours des hommes politiques, est-ce vrai ? On nous donne des preuves, des preuves matérielles, des témoignages, donc c'est vrai ! Combien d'innocents ont été condamnés avec preuves matérielles et témoignages à l'appui ! « Les preuves ne convainquent que l'esprit » disait Pascal. C'est l'esprit qui croit les perceptions des sens et les preuves de leur véracité. C'est l'esprit qui crée le monde illusoire dans lequel nous vivons et, pour cela, il fonctionne en parfaite intelligence avec nos organes des sens. C'est l'esprit qui fabrique les preuves, et c'est encore l'esprit qui nous tient prisonnier du monde illusoire basé sur les preuves qu'il a lui-même construites. C'est un cercle vicieux, tant que nous restons au niveau de l'esprit et de sa logique.

Et c'est sur la base de cet esprit logique que le monde matériel dans lequel nous vivons fonctionne. C'est notre esprit logique qui nous manipule et nous limite à cette dimension

matérielle, la vue cartésienne du monde. Cette vue sert de fondation au fonctionnement de nos institutions et aux structures de notre société. La science où l'expérience répétable est la preuve de l'énoncé d'une théorie ; la médecine allopathique où l'analyse et l'observation d'un symptôme est la preuve du diagnostic d'une maladie ; notre système d'éducation où les notes obtenues sont la preuve de la connaissance et de l'intelligence des élèves ; le système économique où des pièces justificatives informatisées servent de preuve de nos possessions et de nos dettes ; notre système social où toutes sortes de pièces et de documents administratifs, d'actes juridiques et de lois, servent de preuve de notre existence, de notre position dans la société, de nos relations avec autrui, de nos droits et de nos obligations...

Mais nous sommes bien obligés de reconnaître que le monde régit par l'esprit logique, ses dogmes, ses lois et ses preuves, n'est qu'un aspect, qu'une partie de la réalité. Nous avons aussi un cœur, des sentiments, des sensations et des émotions, des intuitions et des inspirations, et une essence spirituelle qui n'ont rien à faire des dogmes, des lois, des croyances, des habitudes et de leur logique, pas plus que des preuves matérielles et des actes juridiques.

C'est cette partie de nous-mêmes – cette partie divine – que nous devons écouter, à qui nous devons faire confiance, que nous devons croire, car c'est elle seule qui perçoit la vérité, la réalité qui est au-delà des illusions. C'est elle seule qui peut soulever le voile et nous conduire dans d'autres dimensions, dans d'autres niveaux de conscience. Notre esprit logique, comme notre corps matériel et ses organes des sens limités, ne sont conçus que pour nous permettre de survivre le mieux possible dans la troisième dimension. Dans ce monde de souffrance et de frustration agrémenté de sa gamme limitée de plaisirs et de loisirs qui nous permettent de garder la tête hors

de l'eau. Ce monde, nous le connaissons bien, mais qui aurait envie d'y vivre jusqu'à la fin de l'éternité ?

## La méditation

La méditation est probablement la meilleure chose que nous puissions faire, non seulement pour trouver la paix, l'harmonie et le bonheur dans notre vie, mais aussi pour les offrir aux autres et au monde. La méditation est pratiquée, sous une forme ou sous une autre, dans toutes les traditions religieuses et spirituelles. Ce sont cependant, à ma connaissance, les enseignements du Bouddha qui y consacrent la plus grande place, et qui donnent les instructions les plus précises et les plus complètes sur sa pratique. C'est pourquoi il est très fréquent, de nos jours, de rencontrer dans les monastères et les centres bouddhistes des adeptes de toutes les religions et de toutes les voies spirituelles qui viennent apprendre et pratiquer la méditation.

Les techniques de méditation sont nombreuses, et elles diffèrent selon les traditions. Leurs buts sont cependant toujours les mêmes : trouver la paix et l'harmonie et, à partir de là, la vérité et la sagesse. Curieusement, lorsqu'on lit les expériences méditatives des mystiques, on constate qu'elles concordent parfaitement, quelle que soit leur tradition, même si la terminologie qu'ils emploient pour les exprimer est souvent très différente. Les écrits de Thérèse d'Avila ou de Maître Eckhart, par exemple, décrivent exactement les mêmes étapes d'absorptions méditatives que les soutras du Bouddha. Car l'esprit humain est toujours le même, quelques soient nos

croyances, et il réagit toujours de la même manière à la pratique de la méditation.

Dans le bouddhisme, il existe deux principales sortes de méditation, la méditation du calme, *samatha* en pali, et la méditation de la sagesse, *vipassana*. La méditation du calme a pour but d'apaiser notre esprit vagabond ; et la méditation de la sagesse de réaliser la vraie nature de la réalité qui est, en même temps, notre vraie nature. C'est cette réalisation qui nous permet de dissiper les voiles de l'ignorance et d'atteindre l'éveil ou l'illumination. Mais, pour que l'esprit ait accès à cette sagesse, il faut d'abord le calmer, c'est-à-dire faire cesser son bavardage continu et sa préoccupation compulsive pour les petits problèmes matériels du quotidien.

Avant de commencer la méditation, il est bon de comprendre comment elle fonctionne et agit sur notre être. Rappelons-nous tout d'abord que nous sommes constitués de deux parties, le corps, notre partie matérielle, et l'esprit, notre partie immatérielle. Ils constituent ce que les bouddhistes appellent les cinq agrégats. L'agrégat matériel du corps ; et les quatre agrégats immatériels de l'esprit : la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience.

L'homme ordinaire, qui ne médite pas et ne suit pas de chemin spirituel, se préoccupe surtout de son corps. Pour lui, c'est tout ce qui existe dans ce monde matériel ; donc tout son temps et toute son énergie sont consacrés à prendre soin, souvent de façon excessive, de son corps. Il travaille pendant toute sa vie pour avoir les moyens de s'occuper de lui le mieux possible. Son confort, son apparence, sa sécurité et son bien-être sont un souci constant. Il le nourrit avec ce qu'il y a de meilleur, l'habille de façon élégante, le loge dans une maison accueillante où il est à l'abri et peut se reposer, le lave régulièrement, le soigne quand il est malade, lui offre les

meilleurs soins de beauté pour qu'il reste jeune et ait toujours bonne allure, lui fait faire du sport et de l'exercice, lui paie des loisirs et des vacances, le transporte dans une voiture ou d'autres moyens de transport confortables...

Et l'esprit ? On considère généralement qu'il se débrouille très bien tout seul et qu'il n'y a pas lieu de s'en préoccuper et de prendre soin de lui. Il travaille pourtant vingt-quatre heures sur vingt-quatre, pendant toute notre vie – il pense pendant la journée et rêve pendant la nuit – sans un moment de repos, sans un jour de vacances. On ne pense jamais à le laver, le soigner, ni même le remercier ou lui accorder la moindre attention. On le gave de toutes sortes de nourritures malsaines et indigestes qu'il n'est pas capable d'assimiler et qui le rendent malade.

L'esprit se nourrit d'impressions, c'est-à-dire de tout ce que nous percevons par nos sens. C'est une nourriture aussi indispensable pour notre survie que l'air, l'eau et les aliments. L'esprit ne digère que les impressions qu'il perçoit de façon consciente, les autres stagnent dans l'inconscient sous forme de déchets qui nous perturbent et nous empêchent de fonctionner normalement. Ces déchets sont la cause de nos émotions négatives, de nos troubles psychologiques et de nos névroses. Il faut se rappeler que c'est l'esprit qui dirige notre vie. C'est lui qui réagit aux circonstances extérieures avec amour et bienveillance, ou avec peur et agressivité. C'est lui qui inspire toutes nos paroles et nos actions. C'est l'esprit qui donne naissance à nos souffrances et nos frustrations, mais aussi à nos joies et nos moments de bonheur.

Seul l'esprit peut nous libérer de nos souffrances et nous apporter le bonheur. Mais, pour cela, il faut en prendre soin, il faut le respecter. Notre esprit est un outil merveilleux, qui nous donne accès à la connaissance, à l'inspiration, à la

créativité, à la sagesse, à la joie, à l'amour. La meilleure manière de prendre soin de ce précieux joyau est la méditation. C'est le seul moyen de donner du repos à l'esprit, de lui permettre d'arrêter de penser pendant quelques instants, et de le délivrer de ses déchets.

La méditation nous permet d'accéder à un état de béatitude et de paix qui agit comme un baume purificateur pour nos blessures, et remplace le stress, l'anxiété et l'agitation. Elle nous aide aussi à reprendre le contrôle de notre esprit. Dans notre état ordinaire, nous fonctionnons la plupart du temps en mode automatique, c'est-à-dire que nous avons très peu de contrôle sur le fonctionnement de notre esprit, sur nos pensées, nos réactions et nos émotions. La plupart des gens n'en sont même pas conscients, ils pensent qu'ils sont les maîtres de leur esprit. Jusqu'au jour où ils essaient de méditer... Contrôler son esprit signifie être capable de choisir ses pensées, ses émotions et ses réactions.

Si vous désirez essayer la méditation et comprendre ses bienfaits, vous trouverez des quantités de livres sur la méditation. En 1984, alors que je vivais en Arizona, j'ai acheté un petit livre qui s'appelait *How to Meditate* (comment méditer), de Lawrence LeShan. C'était mon premier livre spirituel, il a changé ma vie. Mais il ne suffit pas de lire un livre sur la méditation, il faut la pratiquer si on veut en tirer des bienfaits. Il existe aujourd'hui des groupes de méditation dans toutes les localités. Il en existe même un à Musièges, le petit village où j'habite en Haute-Savoie. Les centres et les monastères bouddhistes organisent régulièrement des retraites – d'un week-end, de dix jours ou davantage – qui sont la meilleure façon d'apprendre à méditer.

La méditation est une pratique très simple – ce qui ne veut pas dire facile ! Le tout est de commencer. Vous pouvez

commencer tout de suite. Ensuite, le plus important sera de continuer, c'est-à-dire de pratiquer tous les jours, même si ce n'est que dix minutes... Vingt minutes ou une demi-heure par jour vous donneront toutefois de meilleurs résultats.

Choisissez un endroit tranquille et un moment de la journée où vous ne serez pas dérangés. Coupez les téléphones. Vous pouvez vous asseoir par terre, sur un coussin – en croisant les jambes ou en lotus –, ou bien sur une chaise. L'important est d'avoir le dos bien vertical. Il n'est pas recommandé de se vautrer dans un fauteuil ni de se coucher. Une fois que vous avez bien équilibré votre posture, fermez les yeux – c'est plus facile au début, même si certaines méditations se pratiquent les yeux ouverts. Respirez trois ou quatre fois profondément et efforcez-vous de détendre tous les muscles de votre corps. Voilà, vous êtes en méditation !

Choisissez maintenant un objet de méditation sur lequel vous allez focaliser votre attention. Un des plus couramment utilisés est la respiration. Observez simplement l'inspiration et l'expiration, l'air qui rentre et qui sort par le nez. Vous pouvez aussi utiliser votre posture, le poids de votre corps sur le coussin ou la chaise, la sensation de chaleur dans votre cœur, ou un mantra. Très vite – et malgré vous – des pensées vont faire irruption dans votre esprit et vous distraire de votre objet de méditation. C'est normal ! Dès que vous vous rendez compte que vous êtes distraits, retourner gentiment à votre objet de méditation, à votre respiration ou votre mantra, sans vous en vouloir, ni être contrariés ou découragés. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation, certains jours on est plus concentré que d'autres, même lorsqu'on médite depuis des années. Le simple fait de s'asseoir et de consacrer ce moment à prendre soin de son esprit est le plus grand bienfait de la méditation.



## LE GUIDE DU BONHEUR

Chaque seconde de concentration, d'absence de pensées, est une seconde de purification et de paix intérieure. Chacune de ces secondes a un immense impact, non seulement sur notre vie et notre propre bien-être, mais elle est une étincelle de lumière qui génère la paix, l'amour et l'harmonie dans notre entourage, dans le monde et dans tout l'univers.

## Crises et transformations

Si nous observons l'histoire de l'univers et le fonctionnement de la nature, nous constatons que chaque transformation importante dans le processus de l'évolution est précédée d'une crise, d'une période chaotique. Cette crise dénonce l'impossibilité de continuer à progresser dans les conditions existantes, et la nécessité d'un changement, d'une transformation, d'un saut en avant dans le processus de l'évolution. C'est sans doute ce qui se passe actuellement sur la terre, en attendant la transformation radicale que les anciennes prophéties annoncent depuis longtemps pour l'an 2012.

Quelle sera exactement la nature de cette transformation ? Il est difficile de le dire, car ce que nous appelons transformation est le passage d'une condition connue, que nous vivons, à une condition complètement nouvelle, que nous ne connaissons pas encore et qu'il ne nous est même pas vraiment possible d'imaginer dans notre structure mentale d'avant la transformation. Certains parlent d'ascension de la planète et de ses habitants, d'autres du passage de la troisième dimension à la quatrième ou cinquième dimension, d'autres encore du retour de l'âge d'or ou du paradis sur terre... Il est bien difficile de visualiser ces événements, surtout lorsqu'on considère l'état de décadence, semble-t-il inextricable, de nos

civilisations actuelles et la vision limitée de la plupart de nos dirigeants.

Barbara Marx Hubbard, dans son livre *The Evolutionary Journey, a Personal Guide to a Positive Future* (Le voyage évolutionniste, un guide personnel pour un futur positif), donne une très bonne comparaison de l'incapacité que nous avons de voir une issue positive, ou même possible, dans la situation actuelle.

Supposons que l'humanité soit à état fœtal, à la fin du septième mois de gestation. Quelles seraient, dans cette situation, les prédictions des scientifiques ? Ils prévoiraient que dans un mois, vu le rythme de croissance de l'humanité-fœtus, des signes graves de famine et de surpopulation commenceraient à se manifester. Dans deux mois, les ressources ne seraient plus suffisantes et des populations entières mourraient de faim. Dans trois mois, la pollution, la surpopulation et les révolutions sociales atteindraient des proportions alarmantes... Se basant sur ces prévisions, ils nous conseilleraient, avant qu'il ne soit trop tard, de cesser notre croissance, de redistribuer les ressources existantes, de conserver, de préserver, de planifier et d'accepter nos limitations.

Comme la plupart des experts, nos scientifiques à l'état fœtal ne seraient pas capables de prédire le nouveau – puisqu'il ne s'est jamais produit – de la même façon qu'une cellule de l'embryon n'est pas capable de prévoir qu'au neuvième mois la naissance va avoir lieu. Pour nous aussi, la naissance est proche, et les dernières années qu'il nous reste à vivre avant de connaître cette libération vont être difficiles.

## Le pardon

Le pardon est une des pratiques les plus efficaces pour créer la paix et le bonheur, aussi bien au niveau individuel qu'à celui de la société. Le sens de pardonner, selon le Petit Robert, est : « tenir (une offense) pour non avenue, renoncer à tirer vengeance de ; oublier les fautes, les torts (de quelqu'un) ». Ne pas pardonner, c'est donc garder de la rancune, des ressentiments, de la haine envers quelqu'un, concocter des plans de vengeance et, surtout, ne pas oublier les torts ou les offenses qu'on a subis.

La rancune et le refus de pardonner ne se limitent pas à des torts que nous avons, nous-mêmes, subis dans le passé ou dans notre enfance, mais concernent souvent des offenses subies par notre famille, notre clan, notre race, notre pays... des générations ou des siècles avant notre naissance. La rancune est « le souvenir tenace que l'on garde d'une offense, d'un préjudice, accompagné d'hostilité et d'un désir de vengeance ». C'est une forme particulièrement virulente de haine ; et la haine est l'émotion négative la plus malfaisante. Elle est surtout néfaste pour celui qui l'arbore, beaucoup plus que pour celui contre qui elle est dirigée. C'est comme s'il prenait avec sa main nue des charbons ardents et voulait les jeter contre celui qui lui a fait du tort. Il est le premier brûlé, et peut-être qu'il ne réussira même pas à atteindre son adversaire.

De la même façon, la rancune consume le cœur de ceux qui l'abritent. Elle durcit leur caractère, assombrit leur humeur, crée de l'agressivité dans leurs relations et cause, avec le temps, de nombreuses maladies physiques – en particulier le cancer. La rancune se manifeste chez les personnes qui refusent de prendre la responsabilité de ce qui leur arrive dans la vie et qui cherchent toujours à en rejeter la faute sur autrui. Ces personnes se réfugient dans un rôle de victime qui leur permet de culpabiliser, contrôler et manipuler leur entourage. Elles s'attachent à cette attitude qui leur donne du pouvoir, et refusent toute idée de pardon qui ferait disparaître les prétextes qui justifient leurs abus de pouvoir. Ces personnes vivent dans une constante souffrance qui les ronge à petit feu. Elles sont en général tellement habituées à se comporter de cette manière, depuis des décennies, qu'elles n'en sont même pas vraiment conscientes.

C'est souvent contre eux-mêmes que les gens ont des ressentiments, contre leurs propres faiblesses et leurs propres erreurs ; et ils sont en même temps les victimes de leurs erreurs et la cible de leurs ressentiments. Une situation particulièrement dramatique et inconfortable, mais très répandue dans notre société moderne !

Le processus du pardon, afin d'être efficace et définitif, n'est ni simple ni facile. Il peut prendre du temps, mais il apportera une libération qui changera radicalement la vie de celui qui trouve le courage de l'effectuer. Pour que le pardon soit efficace, il doit être complet et inconditionnel. On ne peut pas pardonner à moitié. On entend des gens qui disent : « Je lui ai pardonné, mais je n'ai pas oublié ! » Ce sont ceux qui n'ont pas pardonné, car pardonner vraiment, c'est oublier !

La première étape du pardon, selon Lise Bourbeau, c'est identifier les émotions – il peut y en avoir plusieurs –, devenir

conscient des accusations qui sont portées contre nous ou contre une autre personne, et comprendre ce que cela nous fait vivre.

Il faut ensuite accepter de prendre la responsabilité de nos émotions et de ce qu'elles nous font vivre. En effet, dans toutes les circonstances de la vie, nous avons toujours le choix de réagir avec amour, ou avec peur et aversion. Nous devons réaliser que l'attitude des autres à notre égard est en général un miroir de notre propre attitude ; et qu'une de nos peurs, souvent inconsciente, est qu'on nous accuse de la même chose que ce dont nous accusons les autres. Et tant que nous n'arriverons pas à comprendre la leçon, nous continuerons d'attirer le même genre de personnes et de situations dans notre vie.

Lorsque nous avons accepté notre responsabilité, nous devons accepter l'autre et abandonner notre rancune à son égard. Pour cela, il est très utile de nous mettre dans sa peau pour comprendre et ressentir ses intentions. Il y a de fortes chances pour que l'autre personne nous accuse de la même chose et ait les mêmes peurs que nous.

L'étape la plus importante est la suivante. Elle consiste à se pardonner à soi-même d'en avoir voulu à l'autre. Il faut bien comprendre cette étape, car c'est celle qui permet vraiment de jeter une lumière tout à fait différente sur l'événement et de pouvoir le pardonner. Il s'agit de prendre nous-mêmes la responsabilité de notre mauvaise réaction devant ce que nous avons considéré, à l'époque, comme une offense. Nous devenons ainsi le coupable, et c'est à nous que nous devons pardonner ! Souvenons-nous qu'aucun événement qui nous arrive n'est bien ou mal en soi, il n'est qu'une expérience. C'est notre réaction qui le juge comme bien ou mal. Il s'agit de réaliser, à ce moment-là, que nous avons tous des peurs, des

croyances, des faiblesses, des limites... qui nous font souffrir et réagir. Apprenons à nous accepter tels que nous sommes, et acceptons aussi les autres tels qu'ils sont.

Ensuite, nous devons trouver le désir sincère d'exprimer le pardon à la personne concernée. Il faut s'y préparer mentalement et se faire à l'idée de lui demander pardon de l'avoir jugée, critiquée ou condamnée. Cette étape est achevée lorsque l'idée d'aller partager notre expérience avec la personne concernée suscite en nous un sentiment de joie et de libération.

L'étape suivante est d'aller voir la personne concernée pour lui exprimer ce que nous avons vécu, et lui demander pardon de lui en avoir voulu, de l'avoir condamnée, critiquée, jugée. Et là, attention ! il ne faut dire que nous lui pardonnons que si l'autre nous le demande.

Seul le pardon véritable permet de créer une paix sincère et durable, d'effacer tous les ressentiments et les rancunes, et d'apporter une complète libération à toutes les parties en cause. Alors, il n'y a plus d'ennemis !

Et la prochaine fois que vous réagissez mal à un problème, un différend ou un événement douloureux, demandez pardon avant qu'il ne se transforme en conflit, en guerre froide ou en haine atavique.

## Le matériel et le spirituel

« Le troisième millénaire sera spirituel ou il ne sera pas ! » disait André Malraux. Les événements que nous vivons à l'aube du troisième millénaire sont-ils les derniers soubresauts du matérialisme qui annoncent l'avènement d'un nouveau monde spirituel ? Il faut l'espérer, sinon le troisième millénaire avortera avant d'avoir vraiment commencé...

On peut aussi comprendre cette prophétie d'une autre manière, au niveau individuel. Ceux qui deviendront spirituels accéderont au nouveau monde spirituel ; ceux qui resteront dans le matériel périront avec le monde matériel. L'homme a le privilège, tout en vivant dans le monde matériel, d'avoir accès au monde spirituel, car sa vraie nature, même si elle est incarnée dans la matière, est spirituelle. Le monde matériel est extrêmement limité, car il ne représente que la forme la plus dense, la plus grossière, de la création. La matière est une des formes de l'énergie qui constitue l'univers. C'est la seule que nos sens physiques perçoivent.

Croire, toutefois, que c'est la seule réalité qui existe est une preuve d'ignorance et d'immatunité. Si nous observons le monde, nous constatons que c'est sur la base de cette croyance qu'il fonctionne depuis des siècles. Et peu nombreux sont les êtres dont l'ouverture spirituelle est assez grande pour ne pas réagir avec peur devant la menace des contingences matérielles. Pourtant, notre esprit ne peut pas être affecté par



le matériel. Une bombe atomique ne peut pas le détruire ; il est invulnérable et immortel. Il a, par contre, le pouvoir, lorsqu'il est correctement entraîné, d'agir sur la matière.

Si les modifications spectaculaires de la matière sont, pour l'instant, réservées à une minorité de personnes qui possèdent des pouvoirs psychiques, nous agissons tous sur la matière de manière subtile sans le savoir. Le pouvoir de nos émotions a, en particulier, des effets remarquables sur la matière vivante, sur les plantes, les animaux, les personnes, ainsi que sur notre propre métabolisme. De nombreuses études scientifiques récentes ont démontré ces phénomènes. En particulier celles de l'Institut HeartMath, en Californie.

L'ignorance et le refus de reconnaître l'aspect spirituel de la réalité dans notre civilisation a conduit à l'absurdité et aux turpitudes de notre monde actuel. Si nous considérons que le monde et ses habitants ne sont que matériels, nous en arrivons à la croyance stupide que tous les problèmes que nous rencontrons ont des solutions matérielles. Mais si nous observons attentivement l'origine de ces problèmes, nous constatons qu'ils ne sont pas de nature matérielle. En fait, ils se résument à deux grandes catégories : l'avidité pour les choses que nous aimons et la peur ou l'aversion pour les choses que nous n'aimons pas. Dans notre société, les réponses matérielles à ces deux types de problèmes sont l'argent pour nous procurer les premières et les bombes pour nous débarrasser des secondes. C'est simpliste et ça ne fonctionne pas. Pourtant, ces solutions matérielles sont appliquées constamment et créent chaque jour plus de souffrance, de misère et de désespoir dans le monde.

Le conditionnement matérialiste résulte d'une manipulation globale aux niveaux de l'éducation, des médias, de l'alimentation, de la médecine et de tous les aspects de notre

vie quotidienne. Il a commencé il y a plusieurs siècles déjà, mais il s'intensifie de plus en plus depuis quelques décennies. Il est si puissant que même les personnes qui consacrent une partie importante de leur vie aux études et aux pratiques spirituelles ont beaucoup de difficultés à se défaire de son emprise, à moins de vivre complètement à l'écart de la société.

Notre corps et notre mental sont des récepteurs qui enregistrent les influences extérieures et sont conditionnés par elles. Notre corps est conditionné et affaibli par les poisons chimiques qu'il absorbe par la nourriture, les médicaments et la pollution de l'air et de l'eau. Notre mental est conditionné par l'éducation et par toutes les informations qu'il reçoit des médias et des différentes formes de loisirs. Au niveau inconscient, nous sommes fortement influencés par les croyances, les émotions et les formes-pensées de l'inconscient collectif. Pour se protéger de ces influences néfastes, notre nature spirituelle s'est bien souvent fermée et elle ne nous est plus accessible. Il semble que même chez ceux qui pratiquent la spiritualité, elle s'ouvre à certains moments, lors de la méditation par exemple, et se referme ensuite.

Notre nature spirituelle se situe dans le cœur. C'est l'ouverture du cœur qui permet d'y avoir accès. À cause de son lien avec le spirituel, le cœur est l'organe le plus puissant de notre corps. C'est lui qui doit diriger le mental, et non l'inverse. Mais notre éducation nous a conditionnés à faire le contraire depuis notre enfance, et il n'est pas facile de renverser la vapeur. Notre conditionnement le plus fort est la peur. Il s'agit d'une peur fictive, créée par le mental conditionné, différente de la peur du danger dont le but est de nous protéger. Elle est liée principalement à deux peurs matérielles, la peur de manquer et la peur de mourir, qui entraînent les réactions d'avidité et de violence. Le cœur n'a pas ces peurs, car il vit dans l'amour. Il sait qu'il est inséparable de l'abondance

inépuisable de l'univers ; et que la mort n'existe pas, elle n'est que transformation.

Tant que nous resterons prisonniers du niveau de conscience du monde actuel, nous serons victimes de la peur, des conflits et de la mort. Mais si nous transcendons cette réalité, nous découvrirons l'abondance, la paix et l'immortalité du monde spirituel. Où voulons-nous vivre le troisième millénaire ? Nous avons le choix !

## La pollution électromagnétique

La pollution électromagnétique est sans doute l'une des plus perverses, car nous ne la voyons pas. Elle est très importante à l'intérieur de nos maisons modernes, dans toutes les zones urbaines et fortement habitées et, à un moindre niveau, elle est présente sur toute la surface de la planète.

Les champs électromagnétiques font partie inhérente de toute manifestation dans notre univers. La force électromagnétique est une des quatre forces qui assurent l'existence et le fonctionnement de l'univers, selon les connaissances actuelles de la science. Les particules élémentaires sont guidées, dans leurs trajectoires, par des forces électromagnétiques, et elles émettent elles-mêmes des ondes électromagnétiques. Au niveau atomique, des champs électromagnétiques sont créés par l'énergie négative des électrons et l'énergie positive du noyau.

Des ondes électromagnétiques circulent dans nos méridiens et nos *chakras* et constituent, autour de notre corps, notre aura et nos corps subtils. Elles sont des vecteurs importants de notre métabolisme et de celui de tous les êtres vivants. La terre a aussi ses propres champs électromagnétiques, les ondes magnétiques polaires, les différents réseaux d'ondes telluriques, ainsi que les champs électromagnétiques qui l'entourent. L'espace intersidéral est également habité par toutes sortes de rayonnements cosmiques qui sont émis par

les astres et les galaxies et influencent leurs comportements réciproques.

C'est au cœur de ce réseau complexe et subtil que la vie est apparue sur la terre, profitant des ondes bénéfiques et se protégeant de celles qui sont nocives. Tous ces champs et ces ondes électromagnétiques sont naturels. Ce que nous appelons ici pollution sont les ondes et champs électromagnétiques créés par la technologie moderne, et aussi les perturbations causées par l'homme dans les champs et les ondes électromagnétiques naturels. Cette pollution perturbe non seulement la santé et l'équilibre énergétique de tous les êtres vivants – causant des maladies et toutes sortes de troubles psychologiques et comportementaux comme l'anxiété, le stress et la dépression –, mais aussi la santé et l'équilibre de la planète, en particulier les phénomènes climatiques et tectoniques.

Dans la maison, la pollution électromagnétique est produite d'abord par les matériaux de construction. Toutes les structures métalliques – piliers, poutres et charpentes –, le béton armé, les tuyaux, les gaines de ventilation, les radiateurs, les portes et fenêtres métalliques ; et, bien sûr, l'installation électrique et toutes les machines et appareils électroménagers. Évidemment, plus les immeubles sont grands, volumineux et entourés d'autres immeubles, plus la pollution est importante. La plus grande partie de l'habitat et des lieux de travail des pays dits civilisés sont donc particulièrement nocifs pour notre santé, notre bien-être et notre équilibre psychologique. Il suffit d'aller camper en pleine nature pour voir la différence ! Il est préférable de vivre dans une maison en bois, en pierre ou en brique que dans un immeuble en métal ou en béton ; et il vaut mieux vivre à la campagne qu'en ville.

Dans la maison, il faut éviter de vivre à proximité des machines, des appareils électroménagers et électromagnétiques ; et surtout n'avoir aucun appareil dans sa chambre à coucher, pas même un radio-réveil électrique. L'appareil le plus dangereux de la maison est le téléviseur ; pourtant, dans son cas, la pollution électromagnétique est bien peu de chose par rapport à la pollution émotionnelle et mentale produite par la plupart des émissions. Mais ceci est un autre sujet. Un téléviseur est comme un canon à pollution électromagnétique qui bombarde sans arrêt tout ce qui se trouve dans son champ, même lorsque l'appareil ne fonctionne pas. Les moniteurs cathodiques des ordinateurs ont le même effet. Les écrans à cristaux liquides des ordinateurs portables sont, semble-t-il, moins nocifs.

Une des principales sources de pollution électromagnétique est constituée par le réseau de distribution électrique. Dans les villes, toutes les lignes électriques, qu'elles soient souterraines ou aériennes, causent une pollution omniprésente. A la campagne, elle diminue lorsqu'on s'éloigne des villages, des routes et des lignes à haute tension. A l'intérieur des bâtiments, il faut savoir que des ondes nocives sont émises même lorsque les appareils et les lampes électriques ne fonctionnent pas. Pour prévenir cette pollution, il existe maintenant un dispositif que l'on place sur le tableau électrique général de la maison et qui coupe automatiquement tous les circuits qui ne sont pas utilisés. Ceux-ci se remettent en route automatiquement lorsqu'on allume un interrupteur. Un circuit fixe est toutefois maintenu pour le réfrigérateur et le chauffe-eau. Une autre solution est de couper l'alimentation électrique de votre maison pendant les périodes où vous ne l'utilisez pas, et d'utiliser une lampe de poche si vous vous levez pendant la nuit.

Les réseaux de télécommunications, ceux des téléphones portables, les relais de radio et télévision et toutes les liaisons par satellites causent bien sûr leur propre pollution, qu'il devient difficile d'éviter sur toute la surface de la planète. La couche d'ozone qui entoure la terre nous protégeait des rayons cosmiques nocifs. La perforation de cette couche protectrice provoquée par la pollution chimique de l'atmosphère nous expose à une nouvelle forme de pollution électromagnétique. Il faut noter que des phénomènes électromagnétiques naturels, comme les ondes émises par les eaux souterraines, les nœuds des réseaux telluriques et certaines formations géologiques peuvent également avoir des effets nuisibles à notre santé. Les anciens savaient s'en protéger, car ils en tenaient compte lorsqu'ils construisaient leurs villes et leurs maisons.

Puisque nous ne pouvons plus éviter la pollution électromagnétique, il s'agit de trouver des remèdes qui atténuent ou préviennent ses effets nocifs. Toutes les formes de pratiques et de soins énergétiques permettent de rééquilibrer nos champs magnétiques perturbés par la pollution. Je pense en particulier au yoga, au *qi gong*, au *tai ji quan* (ou *tai chi*), au reiki, à l'acupuncture et à certaines formes de méditation utilisant les *chakras*, l'énergie cosmique, les *merkabas*, la géométrie sacrée... Toutes ces pratiques renforcent notre propre structure énergétique et la protègent des pollutions extérieures. Mais bien sûr elles fonctionnent plus efficacement pour ceux qui ne vivent pas dans un environnement trop pollué ! Une analyse de votre habitation et de votre lieu de travail par un spécialiste du feng shui ou de la géobiologie est également un bon moyen d'améliorer votre environnement énergétique et de neutraliser les sources de nuisance et de pollution qui le perturbe.

## L'écriture chinoise

J'ai toujours été fasciné par l'écriture chinoise. Il y a une quinzaine d'années, j'avais trouvé un petit livre pour apprendre à écrire le chinois, sous forme de bandes dessinées. Et je m'étais attelé à la tâche. J'adorais ça et j'en faisais une heure tous les matins et souvent davantage. Après avoir fini le premier tome, je me suis procuré les deux autres pour continuer mon étude, puis je suis passé à des livres de chinois plus sophistiqués. J'ai ensuite fait un séjour de plusieurs mois à Séoul, en Corée, pour suivre une école de calligraphie. Les Coréens, bien qu'ils possèdent maintenant leur propre alphabet, ont utilisé pendant des millénaires l'écriture chinoise ; ils l'utilisent encore pour certains écrits, tout comme les Japonais. Plus tard, j'ai étudié la calligraphie à Taiwan. Puis j'ai suivi des cours de chinois, mais je ne suis jamais parvenu à le parler couramment.

Ce qui me fascine dans l'écriture chinoise, c'est qu'elle est composée d'idéogrammes, et non de lettres phonétiques comme nos langues occidentales. Chaque signe est une petite image qui, à l'origine, représentait graphiquement l'objet désigné par l'idéogramme. Avec le temps, ces dessins se sont stylisés pour devenir les idéogrammes que nous connaissons. Les premières traces de l'écriture chinoise datent de plus de cinq mille ans ; et les caractères utilisés aujourd'hui se sont stabilisés il y a environ trois mille ans. Il faut noter qu'un



système d'idéogrammes simplifiés a vu le jour après la révolution chinoise au début du 20<sup>e</sup> siècle. C'est celui qui est employé de nos jours en Chine populaire, alors que les idéogrammes traditionnels sont toujours utilisés à Taiwan et par les Chinois d'outre-mer.

La caractéristique d'un idéogramme est qu'il est un signe sémantique sans valeur phonétique propre. Comme le sont nos chiffres. Lorsqu'on écrit le chiffre 6, il signifie « 6 » aussi bien pour un Français que pour un Suédois ou un Mexicain, pourtant chaque langue lui attribue une valeur phonétique spécifique et le prononce différemment. C'est ce qui se passe avec les idéogrammes chinois. Cela a permis à tous les peuples variés de l'immense empire chinois – et à certains pays voisins comme la Corée, le Japon et le Vietnam – d'employer la même langue et la même écriture, chacun utilisant sa prononciation particulière.

Ce que j'aime dans l'écriture chinoise, c'est que chaque idéogramme est comme une petite peinture. D'ailleurs, le chinois s'écrivait traditionnellement avec un pinceau et de l'encre, même si aujourd'hui les feutres et les stylos à bille ont remplacé les pinceaux. La calligraphie chinoise, qui a conservé les techniques traditionnelles, est toujours pratiquée par de nombreux adeptes en Chine, au Japon et en Corée. C'est un art à part entière, qui possède ses périodes, ses styles, ses maîtres et ses chefs-d'œuvre.

Le dessin de chaque idéogramme répond à des règles bien précises, qui concernent en particulier l'ordre et le sens dans lequel les différents traits sont tracés et leur composition harmonieuse et équilibrée dans un carré fictif. Traditionnellement, le chinois s'écrit de haut en bas et de droite à gauche. Le texte est donc formé de colonnes d'idéogrammes

et non de lignes, et un livre chinois commence par ce que nous considérons comme la dernière page.

Chaque idéogramme est complet en lui-même et a un sens propre. Il correspond à un mot. Il est, par contre, composé souvent de plusieurs parties, qui sont elles-mêmes des idéogrammes plus simples, qu'on appelle des clés. Il y en a environ deux cents clés, qui constituent les idées de base du langage, comme l'homme, l'eau, le bois, le soleil, la lune, etc. Tous les autres idéogrammes sont composés. L'idéogramme qui signifie « brillant », par exemple, contient la clé « soleil » accolé à la clé « lune ». Certains idéogrammes comporte trois, quatre ou même davantage de clés.

La langue chinoise classique compte plus de cinquante mille idéogrammes différents. Mais la langue de tous les jours n'en utilise qu'environ trois mille ; et mille idéogrammes suffisent pour lire un journal. À chacun de ces cinquante mille idéogrammes correspond une prononciation phonétique spécifique, qui, en chinois, est toujours monosyllabique (ce n'est pas toujours le cas en japonais). Comme il n'existe pas cinquante mille sons monosyllabiques différents, il y a de nombreux homonymes. Mais comme le chinois est une langue tonale, chaque son peut se prononcer sur quatre tons différents.

Dans la langue chinoise moderne, la plupart des idées, des mots, sont composées de deux idéogrammes – parfois trois ou quatre – le deuxième idéogramme raffinant le sens du premier. L'idéogramme « descendre », par exemple, lorsqu'il est suivi de l'idéogramme « pluie », signifie « pleuvoir ».

Une des difficultés des langues non alphabétiques est de classer et de retrouver les mots dans des listes, comme les dictionnaires et les annuaires. Le système utilisé dans les dictionnaires chinois est de classer les mots selon leur clé

principale. Tous les mots qui contiennent cette clé sont placés ensemble ; ils sont alors classés selon le nombre de traits qu'ils comportent. S'il y a, par exemple, trente idéogrammes comportant la clé « soleil », chacun formés de dix traits, il faudra en lire toute la liste pour trouver le mot recherché. Cette méthode est assez déroutante pour le débutant.

L'étude de la langue chinoise est un bon moyen de découvrir l'histoire, la culture et la pensée de la Chine à travers son écriture. Comme nous découvrons l'Antiquité à travers l'étude du latin et du grec. La Chine est le pays le plus peuplé du monde, avec plus d'un milliard deux cent millions d'habitants. C'est un pays en pleine expansion. D'importantes communautés chinoises existent dans toutes les régions du monde. Elles sont très prospères et contrôlent l'économie et le commerce de la plupart des pays d'Extrême-Orient. Les Chinois d'outre-mer constitueraient la première puissance financière mondiale.

Pour un artiste, l'attrait de la calligraphie chinoise est qu'elle unit de façon indissociable la beauté de la forme à sa richesse sémantique.

## Après la mort

Pourquoi avons-nous si peur de mourir ? Les témoignages de ceux qui ont visité l'au-delà sont, pourtant, plutôt réjouissants. Des millions de personnes ont eu des expériences de mort imminente et ont raconté ce qu'elles avaient vu. D'autres ont revécu sous hypnose les périodes passées dans l'au-delà entre leurs incarnations. Bien sûr, il y a aussi les descriptions de l'enfer faites par les religions, que les artistes ont, de tous temps, abondamment représentées. Elles sont moins réjouissantes ! Dans la plupart des cas, ce ne sont pas des expériences personnelles, mais plutôt des sermons prononcés pour nous prévenir contre les mauvaises actions. Cela ne semble pas fonctionner très bien, quand on voit ce qui se passe dans le monde...

Les expériences de ceux qui ont visité l'au-delà ne parlent pas de diables, de brasiers et de tortures, mais de lumière, de paix, de joie et d'amour. D'un monde immatériel où la souffrance physique n'existe pas puisque nous n'avons pas de corps. Les âmes se déplacent dans l'espace, traversent de magnifiques paysages de lumière. Elles rejoignent les êtres chers qui ont quitté la terre avant elles. Et aussi les âmes sœurs qui appartiennent à leur famille spirituelle et se retrouvent entre chaque incarnation pour programmer les scénarios de leurs prochaines vies dans la matière.

La mort n'est pas une fin ou une rupture, la vie continue, sous une autre forme, dans une autre dimension. Il semble, selon de nombreux témoignages, que l'existence soit une sorte d'école où nous apprenons à évoluer. Dans l'au-delà, nous suivons les cours théoriques et, sur la terre, nous venons faire les travaux pratiques. C'est la partie la plus difficile, mais nous choisissons ces expériences de notre plein gré avant de venir. Même si nous n'en réussissons pas toujours les épreuves, nous les prenons généralement très au sérieux. Lorsque nous les visionnons à nouveau après notre retour dans l'au-delà, en compagnie des autres protagonistes, nous avons tout loisir d'en rire, et de serrer dans nos bras de lumière ceux qui jouaient le rôle de nos ennemis ou de nos tortionnaires sur la terre. Et nous nous promettons de mieux jouer cette scène la prochaine fois.

Que faut-il croire ? Les menaces dogmatiques des prêtres ou les récits idylliques de ceux qui nous racontent leurs expériences ? Dans le doute, je pense qu'il faut toujours croire ce qui nous fait le plus de bien, ce qui nous rend le plus heureux, ce qui crée le plus de paix et d'espoir dans notre cœur. Nos croyances conditionnent la qualité de notre vie et nous sommes libres de choisir nos croyances. Toutes les croyances qui génèrent la peur sont néfastes à notre santé, notre équilibre émotionnel, notre bien-être, ainsi qu'à nos relations avec autrui et avec notre environnement. Choisissons des croyances qui produisent la paix et l'amour.

N'oublions pas que nous créons ce que nous croyons, aussi croyons ce que nous désirons voir se manifester, non ce que nous voulons éviter à tout prix. Mais n'oublions pas non plus que les actions malveillantes engendrent des pensées et des émotions négatives qui, lorsqu'elles deviennent habituelles, donnent naissance à des croyances malsaines... Un bon état d'esprit nous incite spontanément à agir avec bienveillance,

alors qu'un mauvais état d'esprit nous entraîne à accomplir des actions malveillantes.

Tout est lié, nos actions, nos croyances, la qualité de notre vie et celle de notre mort. Les prêtres n'ont peut-être pas complètement tort non plus, mais ne prenons pas leurs paroles d'une manière trop terre à terre. Nous ne savons pas si l'enfer existe dans l'au-delà, mais il semble que nombreux sont ceux qui le vivent déjà ici-bas. En particulier lorsqu'ils s'identifient à leurs croyances ! Rien ne nous oblige à faire comme eux...

## Société ou communauté

Depuis une vingtaine d'années, un nombre croissant de personnes trouvent qu'elles ne peuvent pas s'épanouir et trouver le bonheur dans la société moderne, et décident de vivre dans des communautés. Il existe aujourd'hui des milliers de nouvelles communautés dans toutes les parties du monde.

Une société et une communauté sont toutes deux des ensembles de personnes, des groupes sociaux. Le sens de ces deux mots est assez proche, ils sont même synonymes dans certaines acceptations. Une société est « un ensemble d'individus entre lesquels existent des rapports durables et organisés, le plus souvent établis en institutions et garantis par des sanctions ». Une communauté est « un groupe social dont les membres vivent ensemble, et ont des biens ou des intérêts communs ».

Une société est, par exemple, l'ensemble des habitants d'un pays. La plupart d'entre eux font partie de cette société parce qu'ils sont nés ou vivent dans ce pays, mais ils ne l'ont pas choisi. Si certains des membres de cette société ont décidé intentionnellement de venir s'installer dans ce pays, ils n'en ont généralement pas choisi les institutions.

Une communauté, par contre, est un groupe beaucoup plus petit, dans lequel les membres ont tous choisi de vivre. Tous les membres d'une société ne se connaissent pas personnellement, même s'ils vivent dans la même région

géographique. Ils n'ont pas l'impression de vivre ensemble. Les membres d'une communauté, par contre, vivent ensemble – comme une grande famille – et se connaissent. Ils partagent en général des intérêts ou des biens communs et participent à l'organisation de la communauté.

Dans ce sens, un village ressemblerait à une communauté par sa taille et le fait que les gens se connaissent. Même s'ils ont parfois des intérêts communs, les villageois n'ont généralement pas de biens communs ; et ils ne participent pas à la plupart des institutions dont ils dépendent, qui dépassent le cadre local.

La majorité des gens qui choisissent de vivre dans une communauté ne sont plus d'accord avec la plupart des institutions qui régissent la société. Ils estiment que même si cette société est fondée sur le système de la démocratie, ils n'ont en réalité aucun moyen d'exprimer leurs idées et d'influencer les choix qui sont faits par les autorités. Ils ont l'impression d'être conditionnés et manipulés par les puissances politiques, économiques ou religieuses au pouvoir. Ils n'acceptent pas l'éthique selon laquelle fonctionnent les institutions, en particulier en ce qui concerne la protection de l'environnement, les droits de l'homme et la gestion de ces institutions. Et ils ne sont pas d'accord avec la plupart des principes, des croyances et des valeurs sur lesquelles la société est basée.

La communauté est un système social très ancien. Les tribus qui vivaient selon ce principe – certaines subsistent encore de nos jours – ont vécu pendant des dizaines de milliers d'années dans la paix et la prospérité, jusqu'à ce qu'elles soient décimées par les invasions coloniales. Les grandes sociétés ou civilisations, par contre, se sont succédées, pendant les quatre ou cinq mille ans d'histoire que nous connaissons, dans une



suite ininterrompue de guerres, de crises et de conflits. Des périodes de décadence et d'obscurité ont alterné avec des périodes de gloire, de prospérité et d'éclat culturel. Aucune de ces grandes civilisations n'a duré plus de quelques siècles.

Même si les vestiges de la splendeur de ces sociétés nous émerveillent encore, nous constatons que plus ces civilisations étaient grandes et puissantes, plus la vie de leurs populations était misérable et marquée par la souffrance, la frustration et l'asservissement. C'est toujours comme ça de nos jours, même si la plupart des gens sont tellement conditionnés qu'ils ne s'en rendent pas compte ou ne veulent pas le reconnaître.

Le retour à la vie communautaire ne veut pas dire le retour à un mode vie préhistorique, mais à une vie plus simple, plus saine et plus harmonieuse que la vie stressante, malade et conflictuelle des sociétés modernes. Une vie paisible et proche de la nature, plutôt qu'une course effrénée après un progrès matériel et des richesses utopiques dans un monde artificiel. Une vie d'amour, de partage et de joie, plutôt qu'une vie d'égoïsme, de compétition et de violence.

Un des premiers objectifs des nouvelles communautés est l'autonomie. Elles s'efforcent de prendre en charge la plupart des besoins essentiels de leurs membres. Parmi les besoins vitaux de l'être humain, les plus importants sont l'eau, la nourriture, l'énergie, le logement, un certain nombre d'objets usuels, l'éducation, la santé, la spiritualité. L'idée est que chacun des membres participe, selon ses capacités, à la vie de la communauté, et effectue certaines tâches. Ces tâches sont plus gratifiantes et enrichissantes que les professions que font la plupart des gens dans la société moderne. C'est surtout la motivation qui est différente. Il est plus satisfaisant de travailler pour aider des personnes qui nous sont chères que pour gagner de l'argent et enrichir des entreprises anonymes.

Il existe de nombreux types de communautés. Certaines recherchent surtout l'autonomie, alors que d'autres recherchent plutôt la vie communautaire ou le partage d'intérêts communs. Certaines sont fondées sur un cheminement spirituel ou une pratique religieuse, alors que d'autres sont complètement laïques. Certaines sont basées sur des activités spécifiques dont les produits sont vendus à l'extérieur, alors que, dans d'autres, les membres travaillent à l'extérieur de la communauté. Certaines sont ouvertes à tous les nouveaux membres, d'autres imposent un certain nombre de conditions d'adhésion plus ou moins strictes, d'autres encore sont fermées ou ont une liste d'attente.

Un des points importants est qu'une communauté, pour être viable, ne doit pas excéder une certaine taille, qui serait de quelques centaines de personnes. Sinon il devient nécessaire de créer des institutions pour la gérer et on retombe dans les travers des sociétés qu'on a cherché à quitter. La plupart des communautés s'installent dans des régions champêtres ou sauvages, à l'écart des zones urbanisées. Certaines restaurent des villages, des châteaux ou des monastères abandonnés.

Cet intérêt croissant pour la vie communautaire montre l'insatisfaction d'une partie de la population pour les conditions de vie et les valeurs de la société moderne, et annonce l'émergence d'un nouveau type de société, plus humaine, plus équilibrée et plus écologique. Beaucoup de gens se rendent compte que le progrès matériel, la technologie, l'argent, les loisirs et l'abondance des informations et des connaissances scientifiques ne leur procurent ni le bonheur, ni l'amour, ni la santé, ni la paix intérieure. Ils vivent souvent dans un sentiment de solitude et ne réussissent à trouver ni un sens profond à leur existence, ni leur place dans une société cruelle, injuste et trop réglementée.

## LE GUIDE DU BONHEUR

La vie communautaire nous propose une vie simple et saine dans un bel environnement, au milieu d'un cadre naturel et accueillant, et au sein d'un groupe qui partage les mêmes aspirations et les mêmes valeurs. En donnant un autre sens et une autre dimension à notre existence, elle nous permet de satisfaire nos besoins essentiels trop longtemps oubliés, et de réaliser qu'ils sont les vrais ingrédients du bonheur.

## Stillness

Comme j'ai surtout étudié la spiritualité en anglais, certains concepts sont liés, pour moi, à des mots anglais, et j'ai de la peine à trouver un équivalent français qui exprime la même connotation. Par exemple, le mot *stillness*. Lorsque j'essaie de le traduire, le dictionnaire me donne quatre mots français : immobilité, calme, tranquillité, silence. Ces quatre mots, qui ne sont pas des synonymes – sauf peut-être calme et tranquillité dont les sens sont très proches – qualifient différents aspects que je perçois dans le sens de *stillness*. La notion de *stillness* se réfère à l'expérience méditative et s'applique aux différents niveaux du corps, de la parole et de l'esprit. La *stillness* du corps est l'immobilité ; celle de la parole, le silence ; et celle de l'esprit, le calme ou la tranquillité.

J'adore consulter mes nombreux dictionnaires, en particulier le Petit Robert, pour trouver le sens précis des mots, leurs synonymes et leurs antonymes, leurs racines étymologiques, ainsi que des exemples de leur usage et des citations. Pour calme, je trouve : « 1° État d'immobilité de l'atmosphère, de la mer. 2° État de ce qui ne change pas brusquement ou radicalement ; impression de repos qui en résulte ». Pour tranquillité : « 1° État stable, constant, ou modifié régulièrement et lentement. 2° Stabilité morale, état tranquille (tranquille signifant ici : « qui éprouve un sentiment de

sécurité, de paix ») ; ordre, paix dans les rapports humains, dans une société. »

Il semble donc que calme indique plutôt une impression de repos, et tranquillité un sentiment de paix. Parmi les synonymes de calme et de tranquillité, ceux qui participent au sens que je donne à *stillness* sont : paix, sérénité, repos, quiétude, impassibilité, équanimité, stabilité, équilibre.

Ayya Khema, qui fut mon maître de méditation jusqu'à son décès en 1997, parlait de la recherche du *stillpoint*, du point d'immobilité, de calme, de tranquillité, de silence, à l'intérieur de soi, au plus profond du cœur. Ce point est non seulement le centre de notre être, mais le centre du monde, de l'univers qui nous entoure, projection illusoire de notre esprit conceptuel et dualiste. Ce *stillpoint*, comme le moyeu d'une roue, est immobile, et les dix mille choses du *samsara*, de l'existence conditionnée, tournent inlassablement autour de lui.

Trouver ce point tranquille, c'est échapper à la ronde infernale de la naissance, de la souffrance, de la mort et de la renaissance. C'est aussi le point d'équanimité, où toutes les circonstances du monde, le bonheur et le malheur, le plaisir et la douleur, l'espoir et la peur, le gain et la perte, le succès et l'échec... ne perturbent plus notre calme intérieur. Les phénomènes mondains sont perçus pour ce qu'ils sont : des illusions, des mirages, des rêves... un film sans fin, plein de couleurs chatoyantes, de paysages variés, de passions, d'intrigues et de romances, projeté sur l'écran de notre esprit conceptuel. Le *stillpoint*, par contre, c'est quand le film a disparu, c'est l'écran vide et lumineux de notre esprit éveillé.

Dans la voie méditative, on rencontre la tranquillité de l'équanimité dans la quatrième absorption, lorsque l'agitation subtile et décroissante des caractéristiques des trois premières

absorptions – la béatitude, la joie et le contentement – s’est complètement apaisée, et que l’esprit a retrouvé l’état de *stillness*, semblable à l’eau d’un puits profond.

## L'exagération

L'exagération est une des formes du mensonge. Pour les bouddhistes, mentir fait partie des cinq actions qu'il faut s'efforcer d'éviter pour progresser sur la voie spirituelle. Les quatre autres sont : tuer des êtres vivants, prendre ce qui ne nous est pas offert, avoir des activités sexuelles nuisibles et consommer des intoxicants. Il faut noter que, pour les bouddhistes, le non-respect des préceptes n'est pas un péché, mais un obstacle sur le chemin qui conduit à l'éveil et à la libération de la souffrance. Le respect des préceptes, par contre, est une protection pour notre bonheur et notre paix intérieure.

L'exagération est une habitude si courante dans notre culture qu'on ne la remarque même plus. Lorsqu'on s'exprime sans exagérer, nos paroles semblent fades et sans intérêt ; et personne n'y prête attention. Il y a deux manières d'exagérer : en rajouter ou minimiser, surestimer ou sous-estimer. Dans un cas comme dans l'autre, ce n'est pas la vérité. Exagérer est une manière de donner plus de poids à ce qu'on dit. Lorsqu'on parle de soi – et parler de soi est le sujet favori de la plupart des gens –, exagérer est une manière de se donner de l'importance. De la même manière, sous-estimer ce qu'on dit des autres est une manière de leur donner moins d'importance. On peut même les ignorer complètement et ne pas en parler

du tout. S'ils ont fait quelque chose de mal, l'exagération est de nouveau très appropriée.

Exagérer en parlant de nos qualités, de nos possessions, de nos connaissances ou de nos actions admirables relève de l'orgueil. C'est un moyen d'exprimer notre pouvoir et de nous montrer supérieurs aux autres. Exagérer en parlant de nos défauts, de nos malheurs, de nos souffrances et de nos erreurs est également de l'orgueil. C'est ce qu'on appelle l'attitude de victime. Elle conduit aussi à l'abus de pouvoir, en apitoyant les autres sur notre sort ou en les culpabilisant, afin d'obtenir leur aide ou leurs faveurs.

L'exagération est très largement utilisée pour manipuler les gens, en particulier dans la politique, la publicité et l'information médiatique. Et là, l'exagération ne se gêne guère de laisser la place au mensonge pur et dur. L'importance que nous attribuons à nos perceptions, aux choses, aux personnes et aux événements, est directement proportionnelle aux réactions émotionnelles qu'elles éveillent en nous. L'avidité pour la voiture dont la publicité a vanté les qualités, la haine pour les terroristes dont les méfaits ont été montés en épingle, la peur générée par la catastrophe dont la télévision repasse inlassablement les images. L'exagération utilisée par les puissances politiques et économiques au pouvoir servent toujours à éveiller des émotions négatives. C'est leur manière d'exercer le contrôle et la manipulation en maintenant les gens dans le stress, l'anxiété et l'insécurité. Et de s'enrichir à leurs dépens en entretenant l'avidité pour des objets qui leur promettent un bonheur illusoire.

Pour ne pas céder aux chimères de l'exagération, il convient de prendre un certain recul par rapport aux perceptions et aux informations que nous recevons, et de les mettre en perspective. Où est la vérité ? Est-ce que je désire croire ce



qu'on veut me faire croire ? Est-ce que je suis manipulé ? Que ce soit par les informations extérieures ou par mes propres perceptions !

Une bonne manière de remettre les pendules à l'heure est d'observer comment je me sens devant une information, tant au niveau physiologique – ce que je ressens dans mon corps – qu'au niveau émotionnel – ce que je ressens dans mon cœur. Si je me sens mal, si je perds mon énergie, c'est que ma perception est nuisible à mon équilibre. Car c'est ma perception qui est le problème, la façon dont je réagis. L'information, qu'elle soit vraie, qu'elle soit exagérée ou qu'elle soit un mensonge, est ce qu'elle est : une information. Elle est neutre, elle n'est ni bien ni mal. Nous ne sommes pas obligés d'y croire !

Lorsqu'on regarde un film, on s'identifie souvent à l'action, et on éprouve des émotions, mais, une fois le film terminé, on se rappelle que c'est de la fiction, les émotions se dissolvent et on retrouve vite son équilibre. Si les films d'horreur ou de guerre affectent trop notre équilibre émotionnel, personne ne nous oblige à les regarder. C'est la même chose pour les nouvelles télévisées. Il s'agit de notre santé, physique et mentale.

Cessons de vendre notre corps et notre âme à ceux qui les utilisent pour construire leur fortune et leur pouvoir. Voulons-nous continuer à être des victimes ? Ou désirons-nous retrouver notre liberté, notre pouvoir et le contrôle de notre vie ? La façon d'y parvenir est de fortifier notre cœur et d'apprendre à maîtriser nos émotions. Alors, l'équanimité nous permettra d'avoir toujours le recul nécessaire pour ne pas réagir de façon nuisible à nos propres perceptions, quelles qu'elles soient !

## L'astrologie

Depuis les temps préhistoriques, l'homme a été fasciné par les astres et par leurs mouvements dans le ciel. L'observation et l'étude de ces phénomènes a donné naissance à l'astronomie, dont on trouve des traces dans toutes les cultures. Les anciens avaient compris l'interrelation de tous les phénomènes, et ils s'étaient demandé quelles relations la position des astres pouvait avoir avec leur destin. C'est ainsi qu'est née l'astrologie. On la retrouve aussi, sous des formes différentes, dans toutes les civilisations. Si l'astronomie a permis à l'homme de mesurer le temps d'une manière quantitative, l'astrologie lui a permis de mesurer la qualité du temps, et de prévoir les moments propices ou défavorables pour entreprendre les différentes actions de sa vie. Il faut noter toutefois que, dans le passé, l'astronomie et l'astrologie n'étaient pas deux sciences séparées comme elles le sont aujourd'hui. Elles étaient pratiquées par les mêmes personnes, et constituaient un art hautement respecté.

Le système astrologique le plus couramment employé en Occident est l'astrologie tropicale. Dans ce système, on considère la Terre comme le centre autour duquel tournent les planètes. Les planètes envisagées ici sont le Soleil, la Lune, les cinq planètes traditionnelles, Mercure, Vénus, Mars, Jupiter et Saturne, les trois nouvelles planètes découvertes aux 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup>

siècles, Uranus, Neptune, Pluton, et enfin Chiron, qui fut découverte en 1977.

Le fait qu'on observe la rotation des planètes autour de la Terre – et non autour du Soleil – explique la raison pour laquelle ces planètes sont parfois rétrogrades, c'est-à-dire qu'elles donnent l'impression de retourner en arrière. Elles ont une influence particulière sur la qualité du temps pendant ces périodes. Les onze planètes tournent autour de la Terre, considérée comme fixe, selon des orbites variées. La Lune effectue une rotation en vingt-huit jours, alors que celle de Pluton dure deux cent quarante-huit ans.

En tournant dans le ciel, les planètes traversent successivement douze constellations d'étoiles que l'on nomme les douze signes du zodiaque. Elles rappellent la forme de ces figures symboliques, à savoir, le Bélier, le Taureau, les Gémeaux, le Cancer, le Lion, la Vierge, la Balance, le Scorpion, le Sagittaire, le Capricorne, le Verseau et les Poissons.

Pour établir un thème astrologique, on trace une carte du ciel, formée d'un cercle divisé en douze secteurs qui représentent chacun l'un des signes. On projette alors sur cette carte la position précise des planètes à un instant et un lieu donnés. Traditionnellement, ces positions étaient données par des listes appelées éphémérides. Aujourd'hui, elles sont calculées automatiquement par des programmes informatiques.

La carte du ciel tourne autour d'un système d'axes qui représente la position de la Terre dans sa rotation sur elle-même en vingt-quatre heures, en fonction de l'heure et du lieu d'observation. L'axe vertical – ou axe de vie – donne la position du zénith, ou milieu du ciel, en haut, et du nadir, ou fond du ciel, en bas. L'axe horizontal – ou axe de la personnalité – indique l'horizon, avec à gauche le levant, ou

Ascendant, et à droite le couchant, ou Descendant. Les quatre points déterminés par ces axes ont une signification et une importance particulières dans l'interprétation du thème. L'Ascendant représente les tâches karmiques que la personne vient achever dans cette vie ; le fond du ciel ses racines et ses origines ; le Descendant ses relations avec ses partenaires et avec autrui ; et le milieu du ciel sa carrière et son rôle dans la société.

Chaque planète et chaque signe portent une énergie spécifique, et correspondent aussi à l'un des quatre éléments, la terre, l'eau, le feu et l'air. Chaque planète, qui représente le principe actif, possède la même énergie que l'un des signes, qui est, en quelque sorte, son domicile privilégié. Elle est, par contre, plus ou moins en harmonie avec l'énergie des autres signes. Ainsi, la position de chaque planète dans l'un des signes va nous donner une première liste de données pour interpréter la qualité du temps au moment envisagé.

La carte du ciel est également divisée en une autre série de douze secteurs appelés les maisons. Chaque maison correspond à l'un des domaines de notre vie, et aussi à un type particulier d'énergie. Ainsi la position de chaque planète dans l'une des maisons nous donne une deuxième liste de données pour interpréter la qualité du temps.

L'astrologue étudie également une autre série de facteurs, les aspects, qui sont les positions relatives des planètes les unes par rapports aux autres. Les aspects sont calculés par l'angle que forment les positions réciproques des planètes sur la carte. Ces données sont très nombreuses, et tout l'art de l'astrologue consiste à les interpréter et à en tirer des déductions claires et applicables pour comprendre les variations de la qualité du temps au cours de notre existence et effectuer des choix appropriés au moment voulu.

Il existe une corrélation entre les signes, les planètes, les maisons et les domaines de notre vie. On peut décrire brièvement la qualité de leur énergie de la manière suivante :

Le signe du Bélier, la planète Mars et la 1<sup>ère</sup> maison – domaine de nos actions – correspondent à l'énergie vitale à l'état brut.

Le signe du Taureau, la planète Vénus et la 2<sup>e</sup> maison – domaine de nos possessions matérielles – correspondent à l'énergie de la beauté et de l'abondance.

Le signe des Gémeaux, la planète Mercure et la 3<sup>e</sup> maison – domaine de la communication – correspondent à l'énergie de l'intellect.

Le signe du Cancer, la Lune et la 4<sup>e</sup> maison – domaine de notre famille – correspondent à l'énergie des émotions.

Le signe du Lion, le Soleil et la 5<sup>e</sup> maison – domaine de notre expression personnelle – correspondent à l'énergie du pouvoir et de la créativité.

Le signe de la Vierge, la planète Chiron et la 6<sup>e</sup> maison – domaine de notre profession et de notre santé – correspondent à l'énergie de la guérison et des fruits du travail.

Le signe de la Balance, la planète Vénus (en attendant la découverte d'une douzième planète, la planète Vénus est la planète du Taureau et de la Balance) et la 7<sup>e</sup> maison – domaine de nos relations intimes – correspondent à l'énergie de l'amour et de l'harmonie.

Le signe du Scorpion, la planète Pluton et la 8<sup>e</sup> maison – domaine de nos instincts cachés – correspondent à l'énergie de la transformation.

Le signe du Sagittaire, la planète Jupiter et la 9<sup>e</sup> maison – domaine de la philosophie et de la religion – correspondent à l'énergie de l'évolution et de la découverte.

Le signe du Capricorne, la planète Saturne et la 10<sup>e</sup> maison – domaine de nos structures et de nos buts – correspondent à l'énergie de l'achèvement et de la mort.

Le signe du Verseau, la planète Uranus et la 11<sup>e</sup> maison – domaine de notre Soi supérieur – correspondent à l'énergie de l'inspiration et de la révolution.

Le signe des Poissons, la planète Neptune et la 12<sup>e</sup> maison – domaine de l'invisible et du service bénévole – correspondent à l'énergie de l'imagination et de l'intuition.

La première étape d'une étude astrologique consiste à établir le thème natal, c'est-à-dire la position des planètes au moment de la naissance, calculée en fonction de l'heure exacte et du lieu de naissance. Ce thème, selon l'astrologie, donne une vision générale des capacités, des potentialités et des obstacles qui vont caractériser l'ensemble de la vie de la personne. Il n'est pas un verdict immuable du destin, mais une trame spécifique et individuelle sur laquelle la personne peut construire son existence selon ses propres choix. Les positions astrales vont cependant rendre ces choix plus ou moins faciles, selon la qualité du temps au moment où ils seront effectués.

Pour connaître la qualité du temps à un moment donné de notre vie, l'astrologue comparera la position des planètes à ce moment particulier avec leurs positions sur le thème natal. Il observera quels sont, à ce moment-là, les positions des différentes planètes dans les signes et les maisons, ainsi que les aspects formés par leurs positions respectives dans les deux thèmes.

Une autre étude que l'astrologue peut effectuer, appelée « synastrie », est la comparaison des thèmes de deux personnes, afin de comprendre comment les énergies de ces personnes vont interférer et quelles sont les conditions et les potentialités de leur relation.

L'astrologie est une science vaste et complexe qui utilise encore d'autres techniques d'analyse que je n'aborderai pas ici. Il faut noter qu'à côté de l'astrologie occidentale, il existe plusieurs autres systèmes astrologiques dont les plus connus sont l'astrologie chinoise et l'astrologie védique. Par des méthodes très différentes, ils arrivent souvent à des conclusions similaires. Mais la plupart des gens ignorent que, dans le cadre de l'astrologie occidentale, il existe aussi d'autres systèmes qui diffèrent de l'astrologie tropicale.

Dans les temps anciens, l'astrologie utilisait les mêmes données que l'astronomie, et c'est la position exacte des astres qui déterminait la qualité du temps. Les constellations zodiacales, toutefois, se déplacent dans le ciel en fonction de la précession des équinoxes, et elles ne se trouvent plus aux endroits qui ont été fixés il y a plusieurs siècles par les promoteurs de l'astrologie tropicale. Et ce déplacement n'est pas insignifiant, puisqu'il existe aujourd'hui un écart de  $28^\circ$  entre les positions réelles des astres dans le ciel et leurs positions arbitraires utilisées par l'astrologie tropicale. Pour simplifier les calculs avant l'ère des ordinateurs, les astrologues avaient divisé le cercle zodiacal en douze secteurs égaux de  $30^\circ$  chacun. En observant le ciel, on s'aperçoit cependant que les dimensions des signes ne sont pas égales, mais varient entre  $21^\circ$  et  $43^\circ$ .

L'astrologie basée sur ces découvertes s'appelle, en allemand, « Sternbilder Astrologie », et « Skyview Astrology » en anglais. Cette branche de l'astrologie, développée par l'astrologue autrichienne Editha Torsson, n'a pas encore, à ma connaissance, de nom officiel en français. On pourrait l'appeler « l'astrologie des images célestes ». Il ne faut toutefois pas la confondre avec l'astrologie sidérale. Cette manière d'interpréter l'horoscope, en se basant sur les images réelles des étoiles dans le ciel, remet en question la plupart des

croyances que nous avons sur notre personnalité – qui correspondrait à un certain signe et un certain Ascendant. Selon ce système, on découvre en effet que le Soleil et l'Ascendant, dans quatre-vingt-dix pour cent des cas, se retrouvent dans d'autres signes que ceux qui sont donnés par l'astrologie tropicale traditionnelle. Cette découverte transforme profondément la vision que nous avons de nous-mêmes, et notre compréhension des événements de notre vie. Elle nous révèle notre vraie nature...

L'astrologie occidentale aurait été déformée intentionnellement par l'élite au pouvoir, il y a environ deux mille ans, pour empêcher les gens d'avoir accès aux informations justes et pouvoir les contrôler plus facilement. Selon Katharina Bless, avec qui j'ai étudié l'astrologie, le temps serait cependant venu de retrouver la vraie connaissance de l'astrologie, afin de mieux comprendre ce qui se passe actuellement dans le monde et de pouvoir prendre, en connaissance de cause, les décisions appropriées pour construire un meilleur futur.



## Les croyances

Ce sont nos croyances qui conditionnent notre vie et le monde dans lequel nous vivons. Nous créons notre vie et le monde à l'image de nos croyances. Qu'est-ce qu'une croyance ? C'est une formation mentale, une forme-pensée, que nous considérons comme vraie. Les croyances sont basées sur des informations mémorisées par notre mental dans le passé, que nous considérons comme vraies, valables et profitables. Elles peuvent provenir de nos expériences personnelles, des expériences d'autrui, de notre éducation, de choses que nous avons entendues, lues, apprises, observées.

Les croyances sont généralement basées sur l'hypothèse qu'un comportement qui a provoqué un certain résultat dans le passé va nécessairement produire le même résultat dans le futur. Si ce résultat est désagréable, la croyance est liée à la peur qu'il se reproduise, s'il est agréable, elle est liée au désir qu'il se renouvelle. Ainsi, par les peurs et les désirs qu'elles suscitent, les croyances dirigent notre vie et dictent nos comportements, nos réactions et nos actions. Elles bloquent toute tentative de changement, de progrès, de transformation. Les mêmes schémas se reproduisent continuellement dans notre vie quotidienne, dans notre travail, dans nos relations et deviennent des habitudes profondément enracinées dont il est très difficile de se défaire.

Au niveau de la société, les croyances collectives, entretenues par des millions de personnes, conditionnent le fonctionnement de la société et de ses institutions. Ce sont les dogmes, les doctrines, les systèmes de pensée, qu'ils soient politiques, économiques, religieux, philosophiques, sociaux, etc.

Les croyances, au départ, ne sont que des formes-pensées au niveau mental, sans existence propre, mais le fait de les entretenir et de les considérer comme la réalité les solidifie, et elles finissent par se manifester dans le monde matériel. C'est le pouvoir que nous avons de créer notre réalité. Ce que nous ne comprenons cependant pas, c'est que toute création motivée par la peur ou l'avidité produit inévitablement souffrances, conflits et frustrations. Seul l'amour a le pouvoir de créer l'harmonie, la paix et le bonheur.

La plupart de nos croyances sont si profondément enracinées en nous qu'elles sont devenues inconscientes. Nous leur sommes complètement identifiés, comme si elles étaient notre vraie nature. Il devient alors très difficile de les reconnaître et de comprendre quelle est la croyance qui nous pousse à agir de telle ou telle manière. Car nous n'avons pas seulement quelques croyances, nous en avons des milliers, qui s'appliquent à toutes les circonstances de notre vie. Comme nous avons donné tout notre pouvoir à nos croyances, nous fonctionnons la plupart du temps en mode automatique, sans avoir besoin de faire des choix conscients et sans utiliser notre intuition ou notre spontanéité pour répondre aux impératifs particuliers de chaque situation. Ce sont les choix et les schémas du passé qui font la loi dans le présent, même lorsqu'ils sont complètement démodés ou obsolètes.

Le même phénomène se produit dans la société, il suffit de faire l'effort d'être attentif et d'ouvrir les yeux pour le

constater. Mais pour faire cet effort, il s'agit de sortir de la torpeur du mode automatique. Il faut un réveil puissant, un choc, une catastrophe, un accident, un événement grave ou imprévu, qui nous arrache à la routine habituelle des désagréments et des illusions du quotidien. Alors, au lieu de suivre aveuglément les croyances du mental, nous découvrons soudain que nous avons un cœur, qui perçoit et comprend le présent, qui puise son énergie dans l'amour, la sagesse, l'intuition, et sait spontanément quelle est la réponse appropriée à chaque situation.

Pour enlever leur pouvoir aux croyances collectives qui contrôlent la société, la seule chose à faire est de s'en désolidariser. Lorsque plus personne n'y croira, elles se dissoudront d'elles-mêmes. Comme toujours, le travail commence par soi-même. Observons nos croyances, découvrons-les, décodons-les et, pour chacune d'elle, demandons-nous si elle nous est utile et profitable, en observant les résultats qu'elle produit. Dans la plupart des cas, elle a été utile et nous a aidé, à un moment donné, dans le passé. Mais les événements du passé ne sont pas ceux du présent, et nous ne sommes plus la même personne non plus. Si cette croyance n'est plus profitable ni utile et qu'elle continue à produire des résultats désagréables, n'hésitons pas à l'abandonner. Chaque croyance abandonnée est un pas vers le bonheur, la liberté, et le pouvoir de créer la vie et le monde auxquels nous aspirons.

## Le non-soi

Le non-soi – *anatta* en pali – est, selon l’enseignement du Bouddha, une des trois caractéristiques de l’existence, avec l’impermanence, *anicca*, et la souffrance (ou insatisfaction), *dukkha*. Toutefois, contrairement à l’impermanence et la souffrance qui sont des caractéristiques de tous les phénomènes conditionnés, le non-soi est une caractéristique de tous les phénomènes, qu’ils soient ou non conditionnés. C’est-à-dire que le *nirvana* a aussi cette caractéristique. La doctrine du non-soi est probablement celle qui caractérise le mieux la pensée bouddhique. Elle ne se retrouve, d’ailleurs, dans aucune autre religion ou philosophie. C’est aussi celle qui est la plus difficile, non seulement à comprendre, mais surtout à réaliser.

L’idée du non-soi signifie qu’il n’existe pas d’entité inhérente, immortelle et indépendante que l’on puisse appeler le « soi ». Ainsi, la personne à laquelle on se réfère lorsqu’on dit « moi », « je », « mon », « mien », n’existe pas, elle est une illusion. Ce qui ne veut pas dire que nous n’existons pas du tout, mais que le « moi » n’est qu’une désignation conventionnelle, utilisée pour les besoins pratiques de la vie quotidienne.

Selon le bouddhisme, l’être humain est composé de cinq agrégats, un agrégat matériel qui constitue le corps physique, et quatre agrégats mentaux : la sensation – qui ressent les

phénomènes comme agréables, désagréables ou neutres ; la perception – qui qualifie les phénomènes au moyen de noms et de concepts ; les formations mentales – qui comprennent toutes les pensées et les émotions suscitées par la sensation et la perception ; et la conscience – qui observe et mémorise ces expériences. Ces cinq agrégats constituent des processus physiologiques pour le corps et des processus mentaux pour les quatre autres. Ils sont en perpétuel changement et ne comportent aucun élément stable et permanent que l'on pourrait qualifier de « soi ». C'est pourtant ces agrégats que nous avons l'habitude de considérer comme « moi ». Mais lorsque nous effectuons une investigation attentive et approfondie, nous constatons que nous ne réussissons pas à trouver ce « moi », ni à l'intérieur de l'un des agrégats, ni à l'extérieur de ceux-ci.

La littérature bouddhique abonde en traités de logique qui réfutent irrémédiablement l'existence du « soi ». Comprendre intellectuellement que le « moi » n'existe pas est sans doute une bonne chose, une première étape, mais cela ne nous empêche pas de continuer à réagir comme si notre « moi » existait. Si quelqu'un me marche sur le pied, c'est « mon » pied qui a mal ; si on m'insulte ou me félicite, c'est « moi » qui me sens blessé ou flatté ; et si j'ai un accident de la route, c'est « ma » voiture qui est endommagée. Et dans tous ces cas, le « moi » est affecté émotionnellement, et a tendance à réagir par une action mentale, verbale ou physique.

Qui est ce « moi » qui revendique la propriété d'un pied ou d'une voiture, qui s'identifie à des émotions, qui réagit et prémédite des actions ? Et où se situe-t-il ? Ce « moi », ou ego, que nous n'arrivons pas à trouver, mais qui tient néanmoins un rôle si important dans notre existence, est aussi celui qui est la cause de tous nos problèmes et de toutes nos souffrances. En effet, nous prenons notre « moi » très au

sérieux ; et nous consacrons la plus grande partie de notre temps et de notre énergie à veiller à son confort et son bien-être, à faire en sorte qu'il soit aimé, respecté, écouté, obéi. C'est à lui que nous identifions ce que nous sommes, notre profession, notre rôle dans la famille ou la société, nos qualités et nos défauts, notre appartenance à un groupe, une race, un sexe, un pays. C'est lui qui possède les biens matériels, les titres, les privilèges que nous revendiquons ; et c'est lui qui accomplit toutes nos actions, bonnes ou mauvaises. Celles dont nous sommes fiers et celles que nous regrettons.

Rien de ce que nous sommes, de ce que nous avons ou faisons n'est permanent. Notre être dans son ensemble, et tous les phénomènes auxquels il est associé, font partie d'un processus en constante transformation sur lequel nous n'avons qu'un contrôle très limité. L'identification à ce processus est une cause de frustration, de stress, d'angoisse, et de toutes sortes de désagréments sans fin. Pour protéger ce « moi » illusoire auquel nous nous identifions, et pour satisfaire ses insatiables désirs et exigences, nous sommes contraints de réagir aux contingences de l'existence avec avidité, agressivité ou indifférence. Nous créons ainsi d'innombrables souffrances pour nous-mêmes et pour autrui. Et comme la grande majorité des êtres humains agissent ainsi, nous vivons dans une société où chaque groupe, chaque minorité, chaque pays vit dans l'avidité, la violence, et l'indifférence pour les malheurs d'autrui, afin de défendre et de protéger son ego collectif.

Cet ego qui n'existe pas, qu'il soit individuel ou collectif, est la cause de tous les malheurs et de toutes les souffrances. Shantideva, un des grands sages du bouddhisme mahayana, disait que désirer le bonheur des autres est la source de toutes les joies dans le monde, alors que désirer son propre bonheur est la source de toutes les souffrances.

Nous pouvons en effet nous rendre compte, par notre propre expérience, que chaque fois que nous nous identifions à ce « moi » illusoire, nous créons une séparation entre nous-mêmes et autrui, entre nous-mêmes et notre environnement, et nous nous heurtons à la tâche impossible de manifester de façon permanente un monde qui réponde aux caprices utopiques de notre « moi » illusoire. Cette tentative, que nous nous sommes efforcés, par nos actions égoïstes, de réaliser depuis des décennies ne nous a toujours apporté que frustrations et désillusions. Chaque fois, par contre, que nous laissons se dissoudre notre identification au « moi », nous réalisons l'unité de toutes choses et de tous les êtres, et nous nous laissons porter par le flux intarissable de la création. Sans interférer dans le lumineux et sage dessein de la nature, mais en acceptant les choses telles qu'elles sont, nous accomplissons alors spontanément notre rôle altruiste et bienveillant dans le tout, et nous créons ainsi la paix, la joie et le bonheur dans le monde, pour nous-mêmes et pour autrui.

## La guérison spirituelle angélique

### Traitement des corps subtils et de la structure énergétique

Cette technique de guérison, appelée aussi harmonisation énergétique, était déjà connue sur la planète Terre à la fin de la civilisation de l'Atlantide et en Égypte pharaonique. Elle fut réintroduite en Amérique en 1989 et en Europe en 1993 par la médium québécoise Marie Lise Labonté. Les anges Xédah, initiateurs et gardiens de cet enseignement, lui ont transmis, dans un état de transe profonde, des instructions détaillées.

La guérison spirituelle angélique permet d'intervenir sur le flux énergétique qui nourrit les sept premiers corps subtils qui entourent notre corps physique. En effet, notre corps physique ne constitue qu'une petite partie de notre être, la partie la plus dense et la plus facilement perceptible par nos sens, mais nous ne sommes pas limités à ce corps matériel. Nous sommes des êtres d'énergie, et la matière n'est que la forme la plus grossière de l'énergie. Les corps subtils enveloppent notre corps physique comme des cocons ou des poupées russes. L'épaisseur de chaque corps peut varier entre quarante centimètres et plusieurs mètres, selon le développement spirituel de la personne. On dit que les corps subtils du Christ ou du Bouddha étaient perceptibles à une distance de plusieurs kilomètres.



Au niveau de l'énergie, il n'y a pas de séparation entre nous et nos semblables, pas plus qu'entre nous et les animaux, les végétaux, les minéraux et les objets qui possèdent aussi, comme nous, une enveloppe énergétique ou aura. La présence de ces corps d'énergie qui s'interpénètrent nous permet de comprendre la notion d'interrelation – tout est relié ! Nous faisons partie intégrante d'un vaste réseau d'énergie qui génère tous les phénomènes de l'univers et gère leurs relations, depuis la rotation des galaxies jusqu'au mouvement des particules élémentaires, en passant par les événements de l'actualité et toutes nos actions physiques et mentales.

Nous pouvons aussi comprendre ces différents corps comme des niveaux de conscience de plus en plus subtils. Les trois premiers corps sont directement liés à notre incarnation présente sur la terre, mais ils peuvent également contenir des mémoires de nos vies antérieures. Le premier corps subtil est le corps éthérique, le plus proche du corps physique, qui constitue une réplique énergétique de tous nos tissus et organes. Le deuxième corps est le corps émotionnel. Il contient toutes les émotions que nous avons cristallisées depuis notre naissance et, parfois, des émotions qui proviennent de la vie intra-utérine ou de vies antérieures. Le troisième corps est le corps mental. Il contient les pensées, croyances et conditionnements, les nôtres et ceux que nous avons hérités, reçus ou empruntés au cours de notre vie.

Le quatrième corps, le corps astral, contient les empreintes karmiques provenant de nos vies passées. Ce corps est lié à notre incarnation présente et aussi à nos autres vies sur la terre ou dans d'autres mondes. Le cinquième corps est le corps supra-astral. Ce corps fait la liaison – et en même temps crée une protection – entre nos corps terrestres et nos corps célestes. Le sixième corps est le corps céleste. C'est le corps, ou niveau de conscience, où résident nos guides, ainsi que les

anges, les archanges et les maîtres spirituels. Le septième corps est le corps de lumière. C'est lui qui nous relie directement à la Source ou au Divin. Il est le véhicule que l'âme utilise pour s'élever vers la Source après la mort.

Chaque corps est nourri par une rivière de *prâna*, ou énergie vitale, appelée ligne médiane, qui le parcourt de la tête aux pieds. Lorsque ce flux d'énergie est entravé par des obstructions, le corps est mal nourri, il perd de sa vitalité, il s'atrophie, et son état déficient peut affecter les autres corps. Si ces blocages énergétiques persistent, ils peuvent se manifester dans le corps physique sous la forme de symptômes. Le but de la guérison spirituelle angélique est de libérer ces entraves afin que l'être dans son ensemble retrouve sa vitalité, son harmonie et sa santé.

L'harmonisation énergétique des sept corps subtils comporte deux séances de soins. La première traite les quatre premiers corps et consiste à les libérer de leurs obstructions. Le thérapeute commence par ausculter la ligne médiane des différents corps avec ses mains pour localiser les configurations qui entravent la libre circulation de l'énergie.

C'est nous-mêmes qui avons placé ces blocages dans notre structure énergétique à la suite de circonstances douloureuses de notre existence. Si ces défenses nous ont été utiles à un moment de notre vie, elles ont généralement perdu leur utilité des années ou des décennies plus tard, mais elles sont toujours là et continuent d'entraver le flux de notre énergie. Il existe différents types de configurations que nous pouvons, pour mieux les comprendre, nous représenter comme des obstacles physiques.

En canalisant l'énergie de guérison angélique, l'énergie de la lumière et de l'amour, le thérapeute va intervenir sur les différentes configurations qui entravent le flux normal de

l'énergie. A la suite du traitement le patient se sentira allégé et libéré de ses entraves et des blessures qui les avaient causées. Il ne dépend que de lui, ensuite, d'y renoncer définitivement et de ne pas les laisser se recristalliser.

La deuxième séance traite les trois corps supérieurs. Ceux-ci ne sont pas sujets à des obstructions comme les quatre premiers, cependant le niveau de leur énergie peut varier, selon la qualité de leur lien avec la source d'énergie cosmique, l'équilibre psychique de la personne et son développement spirituel. De plus, comme chaque corps a pour rôle de nourrir les corps qu'il contient, c'est l'énergie des corps supérieurs qui nourrit les corps terrestres. La deuxième partie du traitement consiste simplement à énergiser ces corps au moyen de l'énergie angélique canalisée par le thérapeute. Ainsi, le patient disposera d'une réserve supplémentaire d'énergie pour nourrir et soigner ses différents corps. Car, en dernier ressort, c'est lui seul qui est responsable de sa guérison.

Le traitement agit aux trois niveaux de l'être : le corps, l'esprit et l'âme. Il permet au patient de retrouver la paix intérieure et la joie de vivre, et crée un état de bien-être et d'ouverture qui stimule le système immunitaire et renforce le pouvoir naturel de guérison de l'être dans sa globalité.

Les enseignements de guérison des anges Xédah comportent également d'autres interventions plus spécifiques pour le traitement des *chakras*, du canal *sushumna*, du cœur et de la conscience.

## Les maladies de la société

Lorsqu'on contemple les problèmes, les souffrances et les turpitudes du monde, on peut se demander ce qui nous a conduit à cette situation. Les maladies du monde, de la société et des êtres humains sont, selon les bouddhistes, les trois poisons : l'ignorance, l'avidité et l'aversion.

L'ignorance, ce n'est pas le fait de n'avoir pas étudié, de n'être pas allé à l'école – le système scolaire est conçu pour promouvoir l'ignorance –, c'est l'ignorance de notre véritable nature et de la véritable nature de la réalité. C'est la croyance que nous sommes des entités séparées et que notre existence est limitée à ce monde matériel visible et à la durée de notre vie sur cette terre.

L'avidité, qui découle de l'ignorance, est le désir immodéré pour les biens matériels, le sexe et le pouvoir. Parmi les biens matériels, celui dont nous sommes le plus avides est l'argent. Pourtant, avec le système bancaire actuel, il est généralement fictif, et nous en voyons rarement la couleur. L'avidité matérielle vient de la croyance que nous vivons dans un monde caractérisé par le manque et non par l'abondance. Un monde où il n'y a pas assez de ressources et de nourriture pour tout le monde. Il faut donc accumuler le plus possible pour éviter se retrouver sans rien. L'avidité pour les relations sexuelles est le désir de retrouver, par ce moyen, l'impression d'unité, d'interrelation et de béatitude dont nos croyances

nous font penser que nous sommes privés. Le pouvoir est un moyen de s'assurer l'acquisition de biens matériels et de partenaires sexuels, et de préserver ceux qu'on possède. C'est aussi un moyen de contrôler et de diriger les autres et le monde. L'avidité pour le pouvoir est également basée sur la croyance du manque et de la séparation.

L'aversion est la violence et l'agressivité nécessaires pour acquérir les objets de notre avidité et ensuite les protéger. C'est aussi la peur de ne pas réussir à les acquérir et à les protéger.

Il importe de noter que les trois poisons, l'ignorance, l'avidité et l'aversion, ne sont pas notre vraie nature, mais un conditionnement que nous prenons pour notre vraie nature. C'est pourquoi notre situation n'est pas désespérée. Nous pouvons nous éveiller et réaliser notre vraie nature, qui est la sagesse, la générosité et l'amour. Les deux tendances – positive et négative – existent en nous, et se manifestent à tour de rôle. Il semble, cependant, que nous avons de la peine à les contrôler et que, dans les moments de stress, c'est plutôt notre côté négatif qui l'emporte.

Cet aspect négatif est ce qu'on appelle l'ego. Il est préoccupé en priorité par lui-même et par ses propres intérêts, même si c'est aux dépens d'autrui. Dans les situations vraiment graves, par contre, on constate que l'ego passe à l'arrière plan et que la sagesse, l'amour et la générosité reprennent le dessus. Les conditions de notre vie quotidienne ne sont, en général, pas assez dramatiques pour que ce phénomène se produise.

Nous avons tout le loisir d'observer en nous les trois poisons, ainsi que leurs opposés, et de comprendre les ravages ou les bienfaits que les uns et les autres produisent dans notre vie. Nous avons aussi la possibilité de travailler sur nous-mêmes et de nous transformer afin d'améliorer notre vie et

nos rapports avec autrui. C'est une tâche difficile et de longue haleine, comme tous ceux qui s'y sont attelés l'ont remarqué.

Lorsqu'on extrapole cette observation à la société, on comprend sans peine les conditions difficiles qui caractérisent actuellement la vie sur la planète Terre. L'inertie d'une société est beaucoup plus lourde que celle d'un individu, et sa transformation plus lente et plus difficile. Elle semble même insurmontable. Ce n'est sans doute pas le cas. Rappelons-nous que la société est un reflet des individus qui la composent. Ainsi, si tous les individus se transforment, s'éveillent à une nouvelle réalité, leur reflet va automatiquement se transformer, sans efforts et sans difficultés. Car ces individus éveillés ne voudront plus vivre dans une société qui ne correspond pas à leur nouvelle sagesse et leurs nouvelles aspirations. Et plus personne ne s'opposera aux décisions nécessaires pour changer la société.

La difficulté actuelle est que, si une partie de la société s'éveille, comprend le caractère dramatique et urgent de la situation et entrevoit les possibilités de transformation, une autre partie de la société est encore plongée dans l'ignorance et fermement attachée à ses tendances à l'avidité et l'aversion. Ce sont avant tout ceux qui possèdent la majorité des biens matériels et le pouvoir. Ils désirent les conserver et même les augmenter encore, en s'efforçant, par exemple, de contrôler le monde entier et toutes ses richesses. Et ils n'en sont pas loin.

Pour arriver à leurs fins, leur jeu consiste à manipuler la population pour la maintenir dans l'ignorance et continuer à lui faire croire que l'avidité et l'aversion sont les seules solutions à son bonheur, à sa sécurité et même à sa survie. C'est l'opposé qui est vrai, bien sûr ! La société a fonctionné sur ce jeu du pouvoir depuis des millénaires, et elle continue à fonctionner ainsi aujourd'hui. Tant que la population sera

dans l'ignorance du véritable fonctionnement du monde et restera la victime de la manipulation et de l'hypocrisie des puissances au pouvoir, les choses ont peu de chance de changer.

La majorité des gens ignorent leur véritable pouvoir de transformation et leur capacité de provoquer des changements dans la société. Car on leur a donné toute une série de libertés et de droits fictifs qui leur font croire qu'ils sont libres et qu'ils ont le pouvoir. Une des plus grandes supercheries des temps modernes est la démocratie. Quel est le pouvoir des individus dans nos pays démocratiques ? Quelle est leur influence sur les décisions politiques, la manipulation de l'information, le pouvoir de l'économie ? Dans quelle mesure ont-ils le droit de proposer et de réaliser les transformations de la société ?

Bien sûr, pour survivre dans le monde tel qu'il est organisé, la plupart des gens sont obligés de se soumettre au système. Il contrôle tous les aspects de la société, l'éducation, la santé, le travail, la technologie, la consommation des biens matériels et, en particulier, la chaîne alimentaire. Un des moyens d'échapper à ce système est de créer des communautés autonomes qui fonctionnent sur un autre système de valeurs. Ces communautés permettent de montrer que des solutions alternatives existent et sont viables. Un autre moyen est de vivre dans le système sans faire partie du système, c'est-à-dire d'utiliser le système et son énergie pour le transformer. C'est plus subtil, mais peut-être plus efficace pour agir sur les structures existantes.

Le fait de reconnaître les maladies de la société ne signifie pas que tout ce qui existe dans nos sociétés modernes soit mauvais ou nuisible, et que tout doive disparaître pour voir l'apparition d'un monde meilleur, loin de là. Il existe beaucoup d'éléments sains et positifs dans nos sociétés, Dieu merci ! Ce

qu'il importe de comprendre, c'est quelles sont les maladies qui créent les problèmes et la souffrance, et qui détruisent et aliènent la vie des êtres, la nature, l'environnement, la planète. Et, surtout, quels sont les causes de ces maladies.

Car il ne faut pas tomber, ici, dans les erreurs du système qui, comme la médecine moderne, cherche à éliminer les symptômes au lieu de soigner les causes. Et si les symptômes sont complexes, les causes sont simples, ce sont nos valeurs et nos croyances. Au lieu d'être basées sur la sagesse, la générosité et l'amour, elles sont basées sur l'ignorance, l'avidité et l'aversion. La reconnaissance des causes est la partie la plus importante du processus de guérison et de transformation... C'est par là que chacun de nous doit commencer, en observant leur présence à l'intérieur de soi !



## Le temps

Le concept du temps conditionne tous les aspects de notre vie. Il est aussi une des choses que nous avons le plus de mal à saisir. Si notre monde matériel est un monde à trois dimensions, il semble qu'il existe une quatrième dimension, le temps, qui permet aux trois autres de changer. Lorsque nous observons n'importe quel phénomène dans l'espace, dans le monde à trois dimensions, nous l'observons à un moment donné dans le temps, et si nous l'observons à un autre moment, il est différent. C'est la loi de l'impermanence, qui dit que tout est en constant changement.

Cette loi est basée sur l'hypothèse de l'existence d'un temps linéaire, qui avance inexorablement du passé vers le futur, en passant par le moment présent, un point infinitésimal et insaisissable sur la ligne du temps. Selon cette théorie, le temps ne s'arrête jamais, il n'a ni origine ni fin, car il y a toujours un moment qui précède et un moment qui suit n'importe quel point sur la ligne droite du temps. Si l'univers a commencé au big bang, il y a eu un moment qui a précédé le big bang ; et si l'univers doit disparaître un jour, il y aura un moment qui suivra cette fin.

Le temps tel que nous le percevons est basé sur des cycles réguliers, comme ceux de la rotation de la terre sur elle-même en vingt-quatre heures – qui nous donne l'unité du jour, divisé lui-même en heures, minutes et secondes ; et de la rotation de

la terre autour du soleil – qui nous donne l'unité de l'année, divisée en mois, semaines et jours. De nouveaux systèmes plus précis d'étalonnage du temps ont été découverts, comme le taux vibratoire des cristaux de quartz. Ainsi, l'observation scientifique du monde matériel – que ce soit le mouvement des astres ou celui des particules – nous donne une définition quantitative précise du temps, qui nous permet de régler nos montres, nos pendules et nos chronomètres.

Il semble, toutefois, que notre perception du temps possède une autre dimension, qu'on pourrait appeler qualitative. Nous ne fonctionnons pas comme des horloges, selon un rythme régulier et invariable. Parfois, il nous semble que le temps passe très vite, que nous n'arrivons pas à faire tout ce que nous aurions voulu, que nous vivons au pas de course et que nous sommes toujours en retard. D'autres fois, le temps semble avancer au ralenti, ou même s'arrêter. Il y a d'autres moments où nous perdons complètement la notion du temps, par exemple pendant notre sommeil, mais aussi dans la méditation ou lorsque nous sommes complètement absorbés dans une activité qui nous passionne et occupe toute notre attention.

La perception des différentes qualités du temps nous montre que le temps est quelque chose de relatif, et non une dimension absolue comme les scientifiques voudraient nous le faire croire. Les sages du passé disaient même que le temps n'existe pas, qu'il est une illusion qui nous emprisonne dans la ronde infernale des existences. Si l'on observe le monde, il est vrai que le temps, les horaires, les délais... emprisonnent la plupart des gens dans la ronde infernale de leur vie quotidienne. C'est bien ce que veulent ceux qui cherchent à contrôler le monde et à s'enrichir à ses dépens !

Pourquoi les gens sont-ils devenus des esclaves du temps ? Parce qu'on les a conditionnés à vivre dans la réalité illusoire basée sur le temps linéaire. Et cette réalité n'existe que dans l'esprit, elle est fabriquée par notre esprit. Dans la véritable réalité, seul le moment présent existe. Le passé a cessé d'exister, il n'existera plus jamais, il n'est qu'un souvenir. Et le futur n'existe pas encore, il n'existera jamais, car, lorsqu'il existera, il s'appellera le présent. Pourtant, nous vivons la plus grande partie de notre vie dans les souvenirs du passé et les projets d'avenir. Nous vivons dans nos pensées et non dans la réalité.

Le fait de vivre dans l'illusion du temps, dans l'ignorance de la vraie nature de la réalité, dans le passé ou dans le futur, est la cause de tous nos problèmes et nos souffrances. Comme le passé et le futur n'existent pas, nous vivons dans une réalité qui n'existe pas. Nous nous préoccupons de situations, de circonstances, d'événements, de phénomènes, de personnes, de choses... qui n'existent pas, ici et maintenant. Et ces préoccupations donnent naissance à des pensées, des émotions et des réactions négatives qui perturbent notre vie. Les souvenirs du passé engendrent les regrets, les ressentiments, la culpabilité, l'orgueil, la frustration... Les attentes du futur produisent le stress, la peur, le désir, l'anxiété... Lorsque nous nous identifions à ces pensées, nous les prenons pour réelles. Elles deviennent réelles et nous en souffrons vraiment.

Par contre, si nous vivons dans le moment présent, le seul qui existe véritablement, nous vivons une expérience qui n'est pas conditionnée par le passé et le futur. Une expérience neuve, pure, vibrante, lumineuse, qui est au-delà de toute dualité de bien et de mal, et de tout concept créé par l'esprit. Le fait d'être complètement présent à cette expérience la situe en dehors du temps, dans l'éternité, et aussi dans la paix, la

sérénité et la joie libres de toute souffrance. La difficulté est de rester dans cette présence de l'instant, sans être distrait par les pensées du passé et du futur. Et si on a le malheur de s'identifier à une de ces pensées, on se retrouve instantanément projeté dans le temps, dans le cycle de la causalité, et celui de la souffrance.

Ainsi, chaque fois qu'on éprouve la moindre insatisfaction, on sait qu'on a perdu le moment présent. On vit de nouveau dans le temps, au lieu de vivre dans la réalité. Dès qu'on en est conscient, on peut retourner dans le moment présent, et y retrouver la lumière... L'éveil, ou l'illumination, c'est rester constamment dans cette présence, sans être distrait. Ce n'est pas facile, mais chaque moment de présence est un moment de béatitude qui nous permet d'échapper à la roue du temps, et qui donne une autre dimension à notre vie.

## Microcosme et macrocosme

Pour bien comprendre la situation actuelle du monde et l'envisager sous une perspective sage et raisonnable, il est bon de reprendre le vieux principe du microcosme et du macrocosme. Comparons le monde, la planète Terre, à un être vivant, disons à un être humain. Car c'est bien ce qu'est la terre, un grand être composé de milliards de petits êtres vivants, plantes, animaux, humains, et aussi d'une structure minérale complexe qui, si elle n'est pas vivante au sens où nous percevons généralement la vie, est cependant composée des mêmes particules atomiques en perpétuel mouvement et des mêmes champs d'énergie.

Si l'on utilise cette comparaison, l'impact des événements du 11 septembre 2001, pour l'être Terre, ressemblerait à celui d'un petit bouton sur le bout du nez, pour un être humain. Évidemment, pour une personne qui est très attachée à son image personnelle, ça peut être dramatique ! Mais il ne faut rien exagérer non plus. La gravité d'un malaise dépend de la façon dont on y réagit. On peut prendre son mal en patience, s'efforcer d'en comprendre les causes et essayer d'y remédier avec sagesse. Ou bien paniquer et se retrouver dans un état de profond chamboulement psychologique dominé par la colère, la frustration et l'anxiété, perdre la raison et prendre des décisions et des mesures tout à fait disproportionnées et inefficaces pour résoudre le problème.

La personne peut décider de prendre un puissant traitement antibiotique afin d'éradiquer à jamais les microbes qui ont osé faire éclore ce petit bouton. Le bouton disparaîtra, mais d'autres apparaîtront bientôt sur d'autres parties du visage, car la cause de ces petites infections est une alimentation trop riche, saturée de poisons chimiques et mal équilibrée. Les antibiotiques vont, par ailleurs, causer de sérieux dommages dans la flore intestinale et le système immunitaire de la personne. Elle s'en trouvera fortement affaiblie, elle aura mauvaise mine – ce qui ne va pas arranger sa précieuse image – et elle va être la proie d'une quantité d'autres malaises qui vont affecter toutes les parties de son corps...

## La prière

La prière est une pratique efficace pour matérialiser nos désirs, nos buts et nos aspirations. Il y a cependant plusieurs règles à suivre pour que nos prières soient efficaces.

Il importe d'abord de déterminer avec précision quels sont nos désirs, nos buts et nos aspirations ; et ceci à court terme – un à deux mois –, moyen terme – six mois à un an – et long terme – trois à dix ans. Il est préférable de faire une liste par écrit. Cette liste n'est pas définitive, il convient de la reprendre et de la modifier régulièrement, disons une fois par mois.

Cette première étape n'est pas facile, en tous cas pour moi. Nous constatons que même si nous ne sommes pas vraiment satisfaits de notre vie et que nous voudrions que les choses changent, nous ne savons souvent pas exactement ce que nous désirons. Faites attention, cependant, car les choses pour lesquelles vous priez risquent d'arriver ! Êtes-vous bien sûrs que c'est ce que vous voulez vraiment ? Êtes-vous certains que ce que vous voulez est vraiment bon pour vous ?

C'est à vous de trouver à qui vous voulez adresser votre prière. À Dieu, à une autre divinité, à un guide ou un maître spirituel, à la Source, à l'univers ou l'énergie cosmique, au Tao, à la lumière, à votre nature de bouddha ou votre Soi supérieur. Chacun doit trouver ses propres mots et invoquer la puissance supérieure qui sera la plus propice à exaucer ses prières.

Il est bon de trouver un moment de calme, par exemple le matin et le soir, à la fin de votre méditation ou d'une autre pratique spirituelle. Choisissez un endroit harmonieux, où vous vous sentez bien, en présence d'images ou d'objets qui vous inspirent et créent un espace sacré. Effectuez, au besoin, un petit rituel, allumez des bougies ou brûlez de l'encens. Il semble que réciter sa prière à haute voix est plus puissant, mais ce n'est pas indispensable.

La façon d'exprimer sa prière est très importante. N'utilisez jamais de phrases à la forme négatives, c'est-à-dire dites ce que vous désirez et non ce que vous ne désirez pas. N'exprimez pas un désir, mais la manifestation de ce désir, sinon vous allez rester dans l'état de désir. Il est bon de visualiser le plus précisément possible ce que vous désirez et de vous représenter la situation où vous l'avez déjà obtenu. Exprimez donc votre remerciement, votre gratitude, pour avoir déjà obtenu votre désir. Dites, par exemple, « merci d'avoir une maison à la campagne », mais ne dites pas « je désire avoir une maison à la campagne », ni « je ne veux plus habiter en ville ». Les prières de gratitude sont plus efficaces que les prières de supplication.

Votre prière peut être longue, n'hésitez pas à exprimer tous vos désirs et vos aspirations.

Afin que la forme-pensée de votre désir se manifeste sur le plan matériel, il faut la construire, la consolider et la fortifier. Pour cela, il importe que vous soyez convaincus que c'est bien ce que vous désirez et d'avoir la foi que vous allez l'obtenir. La persévérance est très importante, surtout si votre désir est gros et important. Ne vous découragez pas après quelques jours ou quelques semaines, mais insistez. Ce n'est peut-être pas encore le moment, ou bien vous n'êtes pas encore prêts



pour cet important changement dans votre vie. Tenez bon et n'abandonnez pas.

La prière doit venir du cœur. Vous devez ressentir ce que vous désirez, plutôt que d'élaborer des stratagèmes avec votre mental. Contrôlez aussi la pureté de votre motivation. Est-elle basée sur l'amour et la compassion, ou sur la peur, l'aversion, la jalousie, l'avidité, l'orgueil ? Assurez-vous que votre désir sera profitable non seulement pour vous, mais aussi pour votre entourage, pour les autres, pour le monde. Si vous priez pour le malheur d'autrui, ça vous retombera dessus un jour ou l'autre.

Lorsqu'un de vos désirs a été exaucé, n'oubliez pas d'exprimer votre profonde gratitude.

## L'unité dans la dualité

### Expérience sur la voie de la peinture

Qu'est-ce que la dualité ? Littéralement, la dualité est la coexistence de deux choses de différente nature, mais, en fait, c'est le processus de différenciation. De la différenciation de deux choses, les dix mille choses naissent, la variété et la diversité se développent, et l'univers s'étend, avec ses innombrables particules, atomes, molécules, cellules, êtres vivants, plantes, rochers, montagnes, rivières, mers, continents, planètes, étoiles, galaxies... tous séparés les uns des autres, et séparés de leur créateur, l'esprit qui les observe. La séparation crée la dualité du sujet et de l'objet. De cette dualité, la comparaison apparaît, avec toutes les paires d'opposés : grand et petit, proche et lointain, bon et mauvais, beau et laid, agréable et désagréable... Les paires d'opposés engendrent les jugements, les jugements produisent les concepts, les concepts forment le monde. Dans le monde, les relations entre sujets et objets créent les sensations agréables et désagréables, et toutes les sortes d'émotions : l'attachement, la haine, la fierté, le désir, la peur, la joie, l'amour, la compassion, l'équanimité... Comme même les plus pures de ces émotions naissent de la dualité et sont éphémères, elles ne peuvent pas nous offrir la liberté et le contentement. Et le monde de la dualité est toujours semé de difficultés.

Maintenant, qu'est-ce que l'unité ? C'est évidemment l'opposé de la dualité. L'unité est la situation dans laquelle il n'y a pas deux choses, mais seulement une, il n'y a pas de différenciation, mais unification. Dans l'unité, il n'y a pas de diversité, pas de séparation, pas de sujets et d'objets, pas de comparaisons, pas de paires d'opposés, pas de jugements, pas de concepts, pas de relations, pas de sensations, pas d'émotions. Cette situation semble très différente du monde que nous percevons autour de nous, et il est très peu probable que nous la rencontrions jamais. Si nous voulons comprendre comment l'unité peut se manifester, nous devons d'abord découvrir la cause primordiale de la dualité, et si nous pouvons supprimer cette cause, l'unité restera. La cause primordiale de la dualité est très simple, c'est le temps. Le temps nous permet de percevoir des choses différentes et séparées, et de les comparer. Deux choses différentes doivent être séparées, soit dans le temps, soit dans l'espace. Si deux choses sont séparées dans le temps, même si elles se situent au même endroit, l'une doit se produire avant l'autre, et nous devons vivre dans le temps, attendre, pour les percevoir toutes les deux. Si deux choses sont séparées dans l'espace, sont situées à deux endroits différents, nous avons besoin de temps pour aller d'un endroit à l'autre. Même si elles sont proches l'une de l'autre, notre esprit, qui ne peut pas percevoir deux choses en même temps, a besoin de temps pour aller d'une chose à l'autre, ou pour aller de lui-même, le sujet, à l'objet.

Qu'est-ce que signifie supprimer le temps ? D'abord, au niveau de la physique, cela signifie que tout le processus de l'univers – où toutes choses, depuis les particules jusqu'aux galaxies en passant par les êtres vivants, sont éphémères et en constant mouvement – va s'arrêter, et que tout deviendra permanent et parfaitement immobile. Mais, comme la nature et la localisation des choses sont conditionnées par des causes

antérieures et par des interrelations temporelles, il serait impossible, sans le temps, de connaître la nature véritable et la localisation des choses, parce que les informations du passé qui devraient les définir ne seraient pas disponibles. Cela ne signifie pas, cependant, que les choses ont disparu et n'existent pas. Pour utiliser une comparaison, la situation apparaîtrait comme la projection de tous les phénomènes possibles sur la surface d'une sphère. La surface d'une sphère est une bonne représentation de l'unité, parce que, bien qu'elle soit finie, elle n'a pas de commencement ni de fin, et bien qu'elle soit située dans l'espace, on ne peut différencier ses points les uns des autres. Les phénomènes projetés ne se manifesteraient pas sous des formes perceptibles, mais seraient tous contenus dans la surface vierge de la sphère. Une lumière claire et brillante irradierait de la sphère, produite par la superposition des images lumineuses de tous les phénomènes projetés. Si nous enlevons du déploiement infini de tous les phénomènes potentiels toutes les images projetées sauf une, celle-ci se manifestera dans sa forme perceptible précise. La claire lumière brillante de l'unité, même si elle semble vide de tout signe ou forme, les contient tous, elle est le creuset de tous les phénomènes, la matrice de l'omniscience.

Maintenant, au niveau humain, comment pouvons-nous approcher la situation de l'unité ? Bien sûr, avec notre corps physique, nous ne pouvons vivre dans un monde sans temps, ni comme une simple projection de lumière sur une sphère. Ce que nous pouvons faire, toutefois, est vivre dans le moment présent, dans un moment présent après l'autre, en étant constamment attentifs à chaque éclair successif de conscience, sans distraction. La distraction saute dans le passé – les souvenirs –, ou dans le futur – l'imagination, les désirs, les peurs, les attentes, les projets – et, ensuite, compare et juge le présent sur la base du passé et du futur. Ces voyages dans le

temps sont les causes primordiales de l'apparition de la dualité dans l'esprit. Le moment présent est unité, il est permanent, éternel, et complètement immobile ; et il contient des potentialités infinies. Dans l'unité, nous ne sommes jamais séparés du moment présent, nous sommes le moment présent, nous sommes les potentialités infinies, nous sommes l'omniscience, et nous irradiions l'amour et la paix. Mais, dès que la distraction survient, nous retombons dans le temps et la dualité, et nous perdons de vue les potentialités infinies de l'unité. Nous retombons dans l'ignorance, et nous oublions que nous sommes omniscients. Notre amour et notre paix s'estompent, l'immobilité de l'éternité disparaît, et nous sommes contraints de nous débattre de nouveau dans l'agitation du monde. Mais espérons que l'expérience de l'unité ne nous oubliera pas...

L'expérience de l'unité peut se manifester à différents niveaux. L'expérience pure de la claire lumière vierge ne se produit que dans les états méditatifs, elle n'est pas perceptible par nos sens physiques, mais seulement par l'esprit. Comme elle est sans forme, elle ne peut être représentée par une peinture, comme elle est non conceptuelle, elle ne peut être exprimée par le langage. Au niveau de nos sens physiques fonctionnant dans le monde, nous ne pouvons supprimer complètement le temps, même le moment présent, le plus petit éclair de conscience sensorielle que nous pouvons percevoir, a une durée dans le temps, et l'apparence de l'unité n'est plus une claire lumière vierge, parce que des couleurs et des formes ont le temps d'apparaître dans ces très courts moments. Cependant, la durée d'un moment de conscience est trop courte pour la formation de concepts figuratifs précis. Les couleurs et les formes qui surgissent sont ce que l'artiste voit, quand sa vision transcende le temps et la dualité de la perception figurative du monde. Ces motifs abstraits peuvent

sembler jetés au hasard et chaotiques, mais ils pourraient bien être la trame de la réalité primordiale qui naît de la claire lumière de l'unité. Dans son jeu éternel avec les potentialités infinies des couleurs et des formes, même dans un monde de dualité, l'artiste sait toujours cueillir la fleur de l'unité !

Ce texte est la traduction d'un chapitre du livre *Oneness in Duality*, par Erika Dias et Pierre Wittmann, qui n'est pas publié en français.

Les vingt peintures qui illustrent ce livre, effectuées à Bangkok entre 1990 et 1991, n'ont pas de titres. Elles tentent de capturer les motifs non conceptuels qui naissent de l'unité, et se dissolvent en elle. Une sélection de ces peintures est présentée sur [www.wisdomlight.org](http://www.wisdomlight.org).

## Pratiquer et se désengager du monde

Pendant les périodes de difficultés, de tensions, de crises, que ce soit au niveau mondial ou au niveau personnel, l'important est de rester centré, de garder son calme et sa paix intérieure, de ne pas se laisser influencer ou emporter par les circonstances extérieures, aussi dramatiques soient-elles, ni par les énergies et les émotions négatives.

Ce n'est pas une tâche facile. Dans les circonstances difficiles, l'aide la plus sûre et la plus solide qu'on puisse trouver est à l'intérieur de soi. C'est l'occasion de comprendre les bienfaits d'une pratique personnelle régulière. Une pratique spirituelle, comme le yoga, la méditation, la prière, le *qi gong*, le *tai ji quan* (ou *tai chi*)... ou une activité comme le sport, la gymnastique, la promenade, la musique, la peinture... Il est important que ce soit une activité qui nous plaise, et qui nous permette, chaque jour, de nous désengager du monde et de nos problèmes, afin de retrouver rapidement notre centre et notre calme intérieur.

La discipline et, au besoin, une routine ou un rituel, sont nécessaires pour nous inciter à rester fidèles à ces rendez-vous intimes avec nous-mêmes. L'efficacité de la pratique tient au fait qu'elle nous permet de nous centrer dans notre corps ou notre cœur, plutôt que dans notre mental et nos pensées. C'est pourquoi il est préférable de choisir une pratique spirituelle, physique ou créative, plutôt qu'intellectuelle. Les problèmes,

les difficultés et le monde extérieur n'existent que dans notre esprit. C'est notre mental et notre intelligence rationnelle qui créent le stress, l'anxiété, le découragement, les ressentiments... et toutes les émotions négatives qui drainent notre énergie, affaiblissent notre système immunitaire, provoquent des disputes avec notre entourage et alimentent nos conflits intérieurs.

Lorsque nous nous désengageons du monde créé par le mental, nous utilisons l'intelligence du cœur ou celle du corps. Elles prennent la relève du mental, et nous procurent la paix intérieure, le bien-être et le contentement. Nos rythmes biologiques s'apaisent, notre corps se fortifie, notre énergie augmente, et nous sommes capables de vivre dans le moment présent.

L'énergie, l'harmonie, le calme et les sentiments positifs qui nous habitent alors nous aident non seulement à faire face avec équanimité aux circonstances extérieures, mais nous permettent aussi d'agir avec bienveillance envers notre entourage et d'avoir une influence positive et tranquillisante sur nos proches, notre environnement et la société en général.

Aussi, pendant les périodes de difficultés et de crises, ayons plus que jamais la discipline de faire notre pratique quotidienne. C'est, dans bien des cas, lorsque nous nous désengageons du monde que nous l'aidons le plus !



## Le feng shui

Le feng shui est un ancien art chinois qui traite de l'agencement harmonieux de notre environnement. Les Chinois ont en effet découvert que l'environnement dans lequel nous vivons a une influence directe sur notre bien-être, notre santé et la réussite de notre vie. Notre environnement comprend d'abord les endroits où nous passons la plus grande partie de notre temps, notre logement et notre lieu de travail, mais tous les lieux où nous séjournons plus ou moins longtemps ont également leur importance relative.

Le feng shui, qui date de plusieurs millénaires, est étroitement lié aux autres enseignements de la sagesse chinoise comme le taoïsme, la médecine chinoise et le *Yi jing*. Il est basé sur les principes fondamentaux de la culture chinoise, le *yin* et le *yang*, les cinq éléments (eau, bois, feu, terre et métal) et les huit trigrammes (*ba gua*). Même si ces principes de base sont simples, les techniques d'application sont vastes, multiples et complexes.

Il existe une très abondante littérature sur le feng shui, surtout en langue chinoise. Je me souviens que, dans une des grandes librairies de Taipei où j'aimais me plonger dans l'énergie des livres, un étage entier était réservé au feng shui. Il existe aussi, aujourd'hui, de nombreux ouvrages en français, mais ce sont surtout des ouvrages de vulgarisation. Le véritable enseignement du feng shui est la transmission orale,

et il est bien difficile d'en comprendre l'essence et d'apprendre à le pratiquer dans les livres. Quelques idées générales sur le feng shui peuvent cependant vous donner l'envie de repenser la disposition de votre environnement, de consulter un praticien de l'art, ou de trouver un maître qui pourra vous l'enseigner.

Un des aspects du feng shui qui me fascine, et qui est aussi un des seuls que je connaisse pour l'instant, est que notre environnement, – que nous considérons l'ensemble de notre maison ou de notre appartement, ou plus particulièrement notre chambre ou notre bureau –, est formé d'une structure géométrique appelée le « carré *lo shu* », divisée en neuf maisons, ou zones, dont chacune représente un des aspects de notre vie. Chacune de ces maisons est en même temps liée à un nombre, un trigramme, un élément, une couleur, une forme, un point cardinal, une saison, un moment de la journée, un type d'énergie, un sens, un organe interne... Les neuf aspects de notre vie sont :

1. La carrière
2. Les relations et le mariage
3. Les parents, la famille, les autorités
4. La prospérité, l'abondance, la bonne fortune
5. La santé
6. Les amis secourables, la philanthropie
7. La créativité, les enfants
8. La méditation, la connaissance, la sagesse
9. La renommée, la reconnaissance, l'illumination

Ainsi, lorsque l'énergie circule bien et que l'harmonie règne entre les neuf maisons et à l'intérieur de chacune d'elles, de la même façon l'énergie circule bien et l'harmonie règne dans notre être et dans notre vie. Le microcosme est un reflet du

macrocosme, et inversement. Si tout ne va pas comme vous le voudriez dans votre vie, observez votre environnement. Et l'une des premières choses à faire, pour laquelle il n'est pas besoin d'être un spécialiste du feng shui, est de nettoyer, de ranger et de vous débarrasser de toutes les vieilles choses inutiles qui polluent votre environnement, votre vie et votre santé.

## L'amour

Si l'on cherche amour dans le Petit Robert, on constate qu'amour a trois sens principaux, c'est-à-dire qu'il y aurait trois sortes d'amour. D'abord, l'acceptation la plus courante, qui est « l'inclination envers une personne, le plus souvent à caractère passionnel, fondée sur l'instinct sexuel, mais entraînant des comportements variés ». Notez bien la dernière partie de la définition, les comportements variés ! C'est l'amour des films et des romans, et aussi celui des périodes plus ou moins romantiques de notre vie. Ensuite, nous trouvons « l'affection entre les membres d'une famille », c'est l'amour pour ses enfants, pour ses parents et pour ses frères et sœurs, qui entraîne aussi, même si ce n'est pas précisé, des comportements variés. Puis il y a, enfin, « la disposition à vouloir le bien d'un autre que soi (Dieu, le prochain, l'humanité, la patrie) et à se dévouer à lui ».

Il faut noter que le dictionnaire cite ces trois sortes d'amour dans l'ordre inverse, peut-être par souci d'aller du plus noble au plus vulgaire. Les deux premiers de ma liste sont ceux que nous connaissons le mieux. Nous les pratiquons tous et nous en connaissons les satisfactions et les frustrations par notre expérience personnelle. C'est plutôt du troisième que je voudrais parler : l'amour divin, l'amour de son prochain, l'amour bienveillant, l'amour inconditionnel pour tous les êtres vivants. Celui qui est considéré par toutes les traditions

religieuses et spirituelles comme l'apogée des sentiments humains.

Mais comme, dans notre monde de dualité, rien n'existe sans son contraire, c'est aussi au nom de l'amour de la patrie et de l'amour de Dieu, qu'ont été – et que sont toujours – commises les pires atrocités de l'histoire de l'humanité. Le fanatisme et le terrorisme sont donc des formes extrêmes de l'amour ; et ces formes se retrouvent aussi, désignées autrement, dans nos relations individuelles avec notre famille et nos conjoints. Les sentiments collectifs et les agissements des sociétés sont le reflet des émotions et des actions des individus qui les constituent.

Je pense qu'il y a lieu de faire une distinction entre l'amour inconditionnel et l'amour pour un autre tel qu'il est défini par le dictionnaire. En effet, l'amour pour Dieu ou pour la patrie n'est pas, à mon sens, un amour inconditionnel, car c'est un amour pour **mon** dieu et **ma** patrie. Il s'accompagne souvent d'une haine sans merci pour les fidèles des autres dieux et les citoyens des autres patries. Ils deviennent des infidèles et des ennemis. Ils ne sont souvent même pas considérés comme des êtres humains à part entière, et notre amour divin ou patriotique nous donne le droit, ou le devoir, de les massacrer impitoyablement.

L'amour inconditionnel, ou amour du prochain, est un amour sans réserves, sans discriminations et sans conditions pour tous les êtres. Il n'y a plus d'ennemis ni d'infidèles. Il n'y a plus de haine, d'attachement, ni d'indifférence pour aucun être. C'est beaucoup plus difficile que d'aimer, de vouloir le bien, de protéger, de défendre sa famille, ses amis ou son pays. Si l'on y réfléchit, que l'on contemple profondément ce que cela signifie, ça semble même surhumain, inatteignable, utopique. Aussi, malgré tout l'amour que nous pouvons avoir

pour nos proches, le monde est ce qu'il est, un monde de peurs, de souffrances, de conflits, de frustrations, plus qu'un monde d'amour, de paix, d'harmonie et de joie.

L'amour inconditionnel ne nous demande pas seulement d'être aimables avec tous ceux que nous côtoyons, de pardonner à ceux qui nous ont offensés et d'aider ceux qui sont plus déshérités que nous, – ce que nous faisons tous plus ou moins bien selon les moments –, il exige une transformation profonde de nos perceptions, de nos croyances et de notre niveau de conscience. Dans la plupart des cas, c'est un processus qui demande un effort de volonté, une motivation profonde et une pratique assidue. La voie est longue et les progrès sont graduels.

Nombreux, cependant, sont ceux qui suivent ce chemin spirituel, qui pratiquent, qui méditent, qui prient, qui lisent ou écoutent des enseignements, avec régularité et persévérance. Et, avec les années, ils constatent les progrès. Mais il y a aussi des transformations rapides, des réalisations subites, souvent à la suite d'un événement imprévu et douloureux, un accident, une maladie, une rupture, le décès d'un proche, la perte d'un emploi, une catastrophe naturelle ou un événement tragique. Ce choc produit un changement de conscience, une nouvelle perception du monde et de soi-même, chamboule les croyances et les habitudes qui nous bloquaient ou nous emprisonnaient.

Pour que l'amour inconditionnel puisse se manifester, nos perceptions doivent changer. D'abord la perception que nous sommes des êtres isolés et indépendants les uns des autres, séparés de la nature, de la terre, de l'univers. Puis la perception que nous vivons dans un monde de manque, où il n'y a pas assez de ressources, de nourriture, d'énergie, d'argent pour tout le monde. Ces perceptions erronées nous poussent

instinctivement à lutter pour survivre, c'est-à-dire à faire passer nos besoins et ceux de nos proches avant ceux d'autrui. Nous vivons alors dans la peur de manquer, dans l'avidité d'acquiescer ce qui nous manque et dans l'aversion pour ceux qui pourraient nous empêcher de satisfaire nos besoins ou nous prendre ce que nous avons.

La perception juste est d'abord que nous faisons partie d'un tout, nous sommes un, nous sommes tous intimement interconnectés, comme les multiples cellules d'un immense corps qui est la terre. Et chaque chose qui affecte un individu, en bien ou en mal, nous affecte tous. De la même manière que la maladie d'une partie de notre corps affecte tout notre être. Ainsi, lorsqu'on fait du bien ou du mal à autrui, on se fait en même temps du bien ou du mal à soi-même. La perception juste est aussi que la nature de l'univers est l'abondance et non le manque. Tout ce dont nous avons besoin pour vivre est à notre disposition. Nous avons le pouvoir de le créer et de le manifester.

Cette façon de percevoir les choses change radicalement notre vision du monde et notre niveau de conscience. L'amour inconditionnel devient alors une évidence, le comportement normal à adopter en toutes circonstances, et la seule manière de trouver l'abondance, la santé, et l'harmonie. Lorsque nous nous préoccupons du bonheur d'autrui, du bonheur de tous les êtres, nous créons les conditions incontournables de notre propre bonheur.

## Savoir se connecter

Avec qui, avec quoi, choisit-on de se connecter ? Bien que nous ayons l'impression d'être des individus séparés les uns des autres et isolés au milieu d'un univers qui nous paraît souvent froid et bien peu accueillant, ce n'est pas la réalité. Nous faisons partie d'un tout vivant et bienveillant envers toutes ses parties les plus infimes. Celles-ci sont étroitement interconnectées, et interagissent constamment entre elles, même si c'est à notre insu.

Nous avons cependant le choix et le pouvoir de favoriser certaines connexions, et d'en limiter d'autres. Nos connexions ne sont pas limitées à nos relations avec d'autres êtres humains. Nous avons des relations avec tous les objets matériels, avec les minéraux, les plantes, les animaux, les étoiles et tous les phénomènes du monde visible. Quand nous parlons du monde visible, nous pensons au monde matériel. Pourtant, le monde visible n'est pas limité à notre environnement, à ce que nous percevons ici et maintenant dans notre vie. Il contient aussi ce qui n'est pas directement visible pour nous en ce moment. Ce qui est visible dans d'autres lieux, ce qui était visible dans le passé et ce qui le sera dans le futur, ce qui n'est pas visible à l'œil nu, l'infiniment petit et l'infiniment grand.

Nous sommes aussi connectés au monde invisible, qui est considérablement plus vaste et plus varié que le monde visible



ou matériel. Il contient les âmes de nos semblables non incarnés, mais aussi toutes sortes d'autres êtres, entités et déités qui vivent dans d'autres mondes et dans d'autres dimensions. Il contient l'énergie sous toutes ses formes, matérielles et non matérielles, et la conscience manifestée et non manifestée. Il contient toutes les idées existantes et potentielles et toutes les formes-pensées qu'elles génèrent. Il contient la source de la sagesse et de l'omniscience, et l'intelligence primordiale qui conçoit et crée l'univers sous tous ses aspects et avec toutes ses innombrables parts. Il contient tout ce que nous pouvons imaginer et tout ce que nous ne pouvons pas imaginer. Il contient la potentialité de tout ce qui existe et de tout ce qui n'existe pas.

Parmi toutes ces connexions, quelles sont celles dont nous sommes conscients dans notre vie quotidienne ? Quelles sont celles que nous utilisons pour améliorer la qualité de notre vie, pour élargir le cadre de nos perceptions, pour résoudre nos difficultés ou soigner nos malaises ? Quelles sont celles qui nous font souffrir, qui nous stressent, qui drainent notre énergie, qui nous rendent malades ? Et avec lesquelles nous avons pourtant des relations régulières et prioritaires.

Ces connexions ne sont pas seulement des relations avec des personnes, mais avec ce que nous mangeons, les informations que nous recevons des médias, nos émotions et nos croyances, la pollution de notre environnement, notre travail, les lieux que nous fréquentons, nos loisirs... Quelles sont les connexions que nous négligeons ? Comme la nature, les ingrédients d'une vie saine, la beauté, l'amour et la bienveillance pour autrui, la méditation et les autres pratiques spirituelles, l'art, les lectures inspirantes... Quelles sont les connexions que nous n'avons jamais osé contacter – bien qu'elles figurent dans notre carnet d'adresses cosmique ? Comme nos guides, nos anges gardiens, la sagesse de la

Source, l'énergie de guérison, l'abondance universelle ou, plus proches de nous, notre propre pouvoir de création et notre nature divine...

La prochaine fois que tout ne va pas comme vous le souhaiteriez dans votre vie, prenez un peu de recul et écoutez votre intuition. Décidez de limiter ou d'espacer certaines de vos fréquentations habituelles nuisibles. Puis trouvez le courage de revoir celles que vous avez négligées depuis longtemps, mais qui vous sont favorables. Et contactez celles à qui vous n'avez encore jamais osé vous adresser, elles attendent patiemment votre appel. La qualité de notre vie dépend du choix de nos connexions !

## Le miracle de l'eau

L'eau est un des besoins vitaux de notre corps physique. C'est aussi le creuset de la vie sur notre planète. La pollution croissante des océans, des lacs, des rivières, des nappes phréatiques et de l'atmosphère devient une des principales menaces pour notre survie, à moins que nous trouvions rapidement des moyens radicaux pour dépolluer et purifier l'eau. Heureusement, de nombreuses recherches encourageantes dans ce domaine voient le jour depuis quelques années.

L'une d'elles est publiée dans le beau livre du Dr Masaru Emoto, *The Message from Water* (Le message de l'eau), qui contient cent vingt-cinq superbes photos de cristaux d'eau. En analysant et en photographiant des cristaux d'eau, le Dr Emoto a découvert une nouvelle manière d'étudier l'eau et ses humeurs. Chaque cristal d'eau, ou de neige, est différent, comme chaque être humain ou chaque individu de n'importe quelle espèce vivante.

Le Dr Emoto a d'abord découvert que les cristaux d'eau sont très différents si l'eau est pure ou polluée, vivante ou morte. Puis il a trouvé que les cristaux d'eau changent si l'eau est exposée à de la musique, et aussi à des paroles, des pensées ou des émotions. Si l'on écrit des mots comme merci, beau, amour, ange... sur une bouteille d'eau, les cristaux de cette eau seront beaux et harmonieux. Si l'on écrit des mots comme

sale, mal, laid, tuer... les cristaux seront laids et difformes. Le Dr Emoto a demandé à cinq cents personnes, au Japon, de méditer en se concentrant, à distance, sur une bouteille d'eau polluée. Après la méditation, l'analyse de l'eau a produit l'un des plus beaux cristaux. Un moine japonais a prié pendant une heure au bord d'un lac artificiel et, après sa prière, l'aspect du lac a complètement changé !

« Le message de l'eau nous dit de regarder en nous » suggère le Dr Emoto dans le sous-titre de son livre. Comme notre corps est composé de soixante-dix pour cent d'eau, il est facile d'imaginer comment la pollution, notre environnement, et aussi les paroles, les pensées et les émotions bienveillantes ou agressives auxquelles nous sommes exposés, peuvent affecter l'eau qui compose en grande partie nos milliards de cellules. Ces effets ne se limitent pas à notre corps, mais ils influencent notre écosystème et toute la vie sur la planète.

Une autre révélation étonnante de ce livre est qu'on a découvert récemment que de l'eau arrive sur la terre, en provenance de l'espace, sous la forme de petites comètes – semblables à de grosses boules de neige – qui se transforment en nuages lorsqu'elles entrent dans l'atmosphère. En analysant cette eau spatiale, on s'est rendu compte qu'elle contient des substances organiques qui pourraient bien expliquer l'origine extraterrestre de la vie sur la terre.

Un deuxième volume, *Le message de l'eau – Volume 2*, est paru à la fin de l'année 2001. Sur l'internet, [www.hado.net](http://www.hado.net) et [www.wellnessgoods.com/art\\_wat\\_messages.html](http://www.wellnessgoods.com/art_wat_messages.html) donnent des informations complémentaires sur le miracle de l'eau et présentent de nombreuses photos des cristaux.



## Un nouveau monde

On parle d'un nouveau monde, d'un nouvel âge – l'âge du Verseau –, d'un nouveau paradigme, qui est en train d'émerger, de naître. Un monde de paix, d'amour et d'harmonie qui devrait remplacer le monde chaotique, décadent et pollué que nous connaissons aujourd'hui. Les prophéties, les visions, les révélations qui annoncent ou qui décrivent ce nouveau monde sont nombreuses. Si elles prolifèrent depuis une dizaine d'années, elles ne sont pas nouvelles, et toutes les traditions religieuses et spirituelles annoncent depuis des millénaires de grands changements pour l'époque que nous vivons actuellement. De plus en plus de personnes sentent l'arrivée de cette transformation, comprennent que les choses ne peuvent plus continuer comme ça, que nous arrivons à un carrefour, à un choix entre l'autodestruction de notre civilisation et la naissance d'un nouveau monde.

En fait, c'est probablement les deux qui vont se produire, l'ancien monde doit disparaître pour laisser la place au nouveau. La difficulté est cependant d'imaginer ce que sera ce nouveau monde. Quelque chose de nouveau est quelque chose d'encore inconnu, et l'inconnu nous effraie. Mais ce qui nous effraie le plus, c'est de lâcher, d'abandonner le présent, qui est aussi le passé. Ce que nous possédons, ce que nous avons fait tant d'efforts pour acquérir. Toutes les choses auxquelles nous sommes attachés, qui sont la fierté de

l'humanité, nos technologies, nos pouvoirs, nos richesses matérielles, notre culture, notre art, notre science, nos institutions...

Ce que nous voudrions, c'est garder tous ces trésors, fruits du labeur infatigable d'innombrables générations, mais renoncer, dans cet héritage, à toutes les turpitudes de notre société, les guerres, la pollution, la pauvreté, les problèmes sociaux, les maladies, la faim, la souffrance, la surpopulation... Ce n'est malheureusement pas possible, parce que les aspects positifs et négatifs de notre société vont ensemble, ils sont inséparables.

Ce sont les guerres, les maladies et la surpopulation qui font marcher notre économie. Cette économie finance la science qui, elle, permet le développement de notre technologie, laquelle, à son tour, pollue la planète et cause les maladies. C'est un cercle vicieux. De la même façon, notre avidité et notre attachement pour les objets matériels qui, pensons-nous, vont nous apporter le bonheur, sont les causes mêmes de nos malheurs.

Il ne faut pas chercher les fondations d'un monde nouveau et différent dans les structures, les institutions et les valeurs du monde actuel. Le changement n'est pas du raccommodage. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut tout détruire et renoncer à tout ce que nous avons aujourd'hui, car il y aura nécessairement une période de transition. Mais il faut être prêt à tout remettre en question, à tout transformer. Ce n'est qu'à ce moment-là que les choses changeront d'elles-mêmes, spontanément, sans heurts et sans efforts.

L'image d'un monde nouveau nous montre que tout ce que nous possédons aujourd'hui n'est plus approprié, ne correspond plus à nos besoins, est devenu complètement obsolète. Je crois qu'il ne faut pas être timides dans notre

vision du futur, et ne pas avoir peur d'imaginer l'inimaginable. La plupart de notre technologie était unimaginable il y a un siècle. Mais la technologie et la science n'ont pas les réponses aux changements qui nous attendent, car elles sont encore basées sur les anciennes croyances et les anciennes valeurs de l'humanité.

C'est l'homme qui doit changer, son niveau de conscience, sa compréhension de sa nature, sa vision de la réalité, ses aspirations, ses capacités et ses valeurs morales. Et c'est à partir de ce nouvel être humain que le monde changera. Car le monde n'est qu'un reflet de notre conscience, une création de notre esprit, qui est en même temps l'esprit de l'univers. Il est aussi un reflet de notre amour pour le tout, dont nous sommes une partie indissociable, de notre amour inconditionnel pour la terre et tous les êtres vivants. Le pouvoir de création de ce nouvel être humain est encore unimaginable pour la plupart des gens, car il n'est pas basé sur le monde matériel, sur les forces, les énergies et les technologies que nous connaissons aujourd'hui, mais sur les forces subtiles et immatérielles de l'esprit et de l'amour.

La vision du monde nouveau doit laisser libre cours à nos aspirations et notre imagination. C'est la vision du monde dans lequel nous rêvons de vivre, du paradis sur terre, d'une nouvelle réalité qui n'a rien à voir avec celle que nous connaissons... On y trouvera tous nos désirs utopiques, entre autres :

Un nouveau type d'être humain, dont les enfants indigo sont les prototypes.

Une nouvelle perception de ce que nous sommes réellement, de notre nature spirituelle, de notre pouvoir et de notre capacité de co-créeur notre réalité.



De nouvelles manière de créer et de maintenir un monde de paix, d'amour et d'harmonie.

De nouvelles formes d'énergie, renouvelables, gratuites et non polluantes.

Un nouveau système d'éducation basé sur le développement de l'amour, de l'intuition et de la sagesse, plutôt que sur la connaissance intellectuelle, la compétition et le profit.

Un nouveau système économique, sans argent, basé sur le partage et la satisfaction des besoins de chacun, plutôt que sur le profit personnel et un consumérisme aveugle.

De nouvelles manières de nettoyer la terre de toutes les pollutions et les déchets nucléaires.

Un nouveau système médical basé sur une vue holistique de l'être humain, sans utilisation de drogues et de poisons chimiques.

De nouveaux moyens de transport non polluants et silencieux, sans moteurs ni véhicules tels que nous les connaissons.

Une nourriture saine, naturelle et non manipulée génétiquement. De l'eau et de l'air non pollués.

Un nouveau type de société basé sur la communauté, la transparence et la sagesse, plutôt que sur le pouvoir, le mensonge et l'ignorance.

Un nouvel art de vivre basé sur la simplicité, l'amour, la liberté et la responsabilité, plutôt que sur le travail forcé, la peur, le stress et la manipulation.

Une technologie non polluante qui utilise des matériaux renouvelables et créés spontanément, pour la construction des logements et la fabrication des objets usuels.

De nouvelles formes de médias qui diffusent des informations vraies, utiles et enrichissantes.

De nouveaux moyens de communication non verbale, de télépathie et de connaissance spontanée, sans utilisation d'appareils électromagnétiques.

On peut certainement aller beaucoup plus loin dans cette vision d'un nouveau monde. Il ne faut pas hésiter à envisager de grands changements. J'ai l'impression qu'il n'y aura pas grand-chose à garder de ce que nous avons, nous croyons, nous faisons et nous sommes... dans le monde actuel.

## L'émerveillement

L'émerveillement est une émotion produite par une perception accompagnée d'étonnement et d'admiration. L'émerveillement provoque un profond sentiment de joie. C'est le cœur qui perçoit, et non le mental. Il n'y a pas de jugement, de concept, de dualité dans l'émerveillement. C'est une émotion chaleureuse, produite par le spectacle qui s'offre à nos sens. Sans idées préconçues, sans références à des expériences du passé, la perception est complètement pure, nouvelle, innocente, authentique. Les enfants sont souvent émerveillés par ce qu'ils découvrent pour la première fois. Les adultes le sont plus difficilement, car ils ont déjà tout vu, ils sont blasés. Ils ont des attentes, des exigences, des préjugés, et ils sont déçus.

L'émerveillement demande un petit effort, il se mérite. Il faut oublier tout ce qu'on a déjà vu ou expérimenté et changer sa façon de percevoir, jeter un autre regard sur les choses ou leur prêter une autre oreille. Dans la vie quotidienne, nous percevons rarement les choses telles qu'elles sont. Notre mental, une fois qu'il les a reconnues, les recouvre automatiquement d'une étiquette conceptuelle qui ne correspond pas à la réalité, les classe sans s'y attarder. Le cœur n'intervient pas dans ce processus, c'est pourquoi il n'y a pas d'émerveillement. Mais lorsque nous arrivons à déconnecter

le mental et à percevoir avec le cœur, une tout autre image apparaît.

Je suis très sensible à l'émerveillement produit par les images visuelles, parce que je suis un peintre, mais il n'est pas limité au sens de la vue. Tous les objets des sens peuvent nous émerveiller, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations physiques et les idées. Le mental, lui aussi, malgré ses tendances à la logique et à la raison, peut sortir de sa froideur et avoir des émotions, par exemple lorsqu'il a une idée géniale. En réalité, toutes les perceptions des sens et toutes les idées sont géniales et merveilleuses. Elles sont magiques et miraculeuses, quand nous prenons le temps de les percevoir vraiment, c'est-à-dire d'être présents à nos perceptions.

Le simple fait de percevoir, de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de toucher, d'avoir des idées – et d'être conscient de ces perceptions – est une raison de s'émerveiller. La difficulté est de rester dans le moment présent et d'être attentif à ces perceptions. Si nous faisons l'effort de regarder vraiment quelque chose, même quelque chose que nous voyons tous les jours, nous nous apercevons que nous ne l'avons peut-être jamais véritablement regardé. Ce que nous percevons habituellement est une image mentale approximative et stéréotypée, mais pas la réalité.

La perception directe nous montre tous les détails de l'objet, son individualité propre, son apparence changeante, et aussi son essence immuable. La séparation entre l'objet et l'observateur disparaît, et nous devenons cet objet, car nous faisons partie d'un même tout omniprésent. En même temps que nous percevons les objets, nous nous percevons nous-mêmes, nous découvrons notre vraie nature, ce que nous sommes vraiment. Nous découvrons le monde, l'univers, la vie... et cette réalisation est un émerveillement. Devant cette

vision, la joie nous envahit et nous transporte dans un autre niveau de conscience, dans une autre dimension, où tout est beauté, pureté, harmonie, amour.

Tous les phénomènes répondent à un ordre immuable, à une intention parfaite et indéniable. Les anciennes traditions parlent du royaume des perceptions pures. Qu'est-ce qui nous empêche d'y séjourner en permanence ? Simplement notre façon de percevoir. La perception dualiste et conceptuelle du mental nous conduit à juger la réalité et à vouloir la manipuler pour la conformer à nos désirs, au lieu de l'accepter telle qu'elle est. Elle est la cause de la frustration, de l'avidité, de l'aversion et de tous nos problèmes et nos souffrances. La pure perception du cœur, par contre, nous permet d'accepter les choses telles qu'elles sont avec émerveillement, joie et gratitude. Elle est la cause de la paix, du contentement et de la bienveillance. C'est à nous de choisir...



## *Épilogue :*

### *Être amoureux de la vie...*

Le bonheur dont je parle dans ce livre – vous vous en êtes rendu compte – n'est pas le bonheur matériel, celui que promet une vie dédiée aux distractions et aux activités mondaines. Son secret ne réside pas dans un nouveau logiciel, une plus belle voiture, une maison de campagne ou des vacances sur une île tropicale. Vous avez peut-être déjà essayé tout ça. Même si l'excitation de ces plaisirs vous ont apporté une satisfaction temporaire, ils ne vous ont probablement pas procuré un bonheur durable...

Le but de ce voyage est le bonheur intérieur, un nouvel état d'être qu'on ne trouve pas dans le monde extérieur, mais au plus profond de son cœur. C'est un état de conscience qui a toujours existé en nous, car il est notre vraie nature, comme celle de tout ce qui existe dans l'univers. Parfois nous y avons accès. Dans les moments de joie, d'émerveillement, d'amour, dans la félicité d'une expérience méditative, ou la révélation lumineuse d'un instant de vérité. Malheureusement, ça n'arrive pas tous les jours. La plupart de notre temps, nous le passons parmi nos problèmes quotidiens, les conflits, les douleurs, les soucis, les peurs, les émotions négatives, le stress... Toutes les difficultés qui nous accablent, nous ne pouvons pas les résoudre de façon efficace au niveau mondain, le niveau de notre conscience ordinaire. Lorsque nous vivons dans le

bonheur intérieur, par contre, les négativités et les souffrances se dissolvent, et disparaissent définitivement.

Le bonheur que ce guide a tenté de vous faire découvrir est le bonheur du cœur. Il est intéressant de constater que dans les langues orientales le même mot signifie à la fois « esprit » et « cœur ». Car les sages du passé savaient que le cœur est la demeure de l'esprit, de notre conscience. Le cœur est le centre de notre être. Le *chakra* cardiaque, la source de l'énergie d'amour et de compassion, est aussi le noyau de notre structure énergétique. C'est lui qui fait le lien entre les trois *chakras* inférieurs – qui nous connectent à la terre et aux contingences matérielles de notre incarnation – et les trois *chakras* supérieurs – qui nous unissent au ciel et à nos aspirations spirituelles. Le cœur est le lieu sacré où fusionnent nos principes masculin et féminin. C'est dans le cœur que nous sommes complets, que la vraie nature de notre être essentiel remplace la séparation de nos petits « moi ».

Une bonne façon d'être heureux est d'être amoureux. Le bonheur du cœur, c'est, en effet, celui qu'on ressent quand on est amoureux. Cette sensation bien particulière se manifeste quand nous avons enfin trouvé notre unité, que nous ne sommes plus des êtres séparés. Car la sensation de séparation est ce qui nous a toujours empêchés d'être vraiment heureux. Le bonheur d'être amoureux, nous le rencontrons en général dans une relation avec une autre personne. La fragilité de cette situation est que si l'autre personne cesse de répondre à nos attentes, nous déçoit ou nous quitte, le bonheur qui dépendait de cette union disparaît avec elle. Le secret du bonheur du cœur est de trouver cette sensation d'unité et de complétude à l'intérieur de soi, sans dépendre des humeurs, des caprices et des préférences d'autrui.



Ayya Khema, dans son livre *Être une île*, nous propose d'être amoureux du Bouddha. C'est une bonne manière d'être sûrs que notre amoureux ne va pas nous décevoir, ni nous quitter pour une autre. Elle nous recommande de visualiser une belle statue du Bouddha dans notre cœur, et de nous promener partout avec elle. Les bouddhistes tibétains, eux aussi, ont l'habitude de visualiser leur déité favorite, Chenrezig, Tara, Guru Rinpoché... dans leur cœur ou sur le sommet de leur tête, et sont toujours accompagnés de cette divine présence. De la même manière, lorsqu'on est amoureux, on n'est jamais séparé de celui ou celle qu'on aime.

Nous retrouvons cette sensation d'amour chaque fois que nous nous connectons à l'énergie du cœur. Lorsque nous puisons notre force à la source de l'amour qui est en nous, il n'y a plus de craintes ni d'attentes ; et nous sommes naturellement disposés à aimer tous les êtres. Nous acceptons les choses telles qu'elles sont, et plus rien ne nous empêche d'être amoureux de la vie, quelles que soient les circonstances. Pour accéder à la sagesse du cœur, il importe de se déconnecter du corps, de ses besoins, ses malaises et ses désagréments continuels ; et aussi du mental, de son agitation, ses angoisses et ses préoccupations du passé et du futur. Le cœur, lui, vit toujours dans le présent. Il est calme, lumineux et bienveillant. Quand nous sommes capables d'y focaliser notre attention et notre conscience, le cœur devient notre guide, notre protecteur, et aussi notre principale source d'énergie.

C'est en utilisant l'énergie du cœur que les yogis peuvent passer l'hiver dans les grottes de l'Himalaya, vêtus d'un simple voile de coton. La technique qu'ils utilisent est le *tumo*, ou chaleur intérieure, un enseignement ésotérique du bouddhisme tibétain. Il existe d'autres techniques pour créer cette sensation d'amour, de bonheur et de chaleur dans le cœur. Je pense en particulier aux deux premières absorptions

méditatives, appelées *jhana* en pali. Elles sont les fruits de la concentration et récompensent ceux qui pratiquent *samatha*, la méditation du calme. J'ai aussi découvert récemment avec beaucoup d'intérêt les techniques modernes proposées par le livre *The HeartMath Solution*. Elles nous apprennent à utiliser l'intelligence du cœur pour réduire le stress, améliorer notre santé et augmenter nos capacités mentales et intuitives.

Le plus simple, selon mon expérience personnelle, est de se concentrer sur la force d'amour située dans le cœur, en la visualisant comme une boule de lumière incandescente, jusqu'à ce qu'on ressente une forte chaleur au milieu de la poitrine. C'est un moyen rapide et efficace de se débarrasser de nos émotions négatives et de guérir les situations conflictuelles ou douloureuses.

Il est très important de trouver cet espace de bonheur et de paix en soi, pas seulement pour transformer la qualité de notre propre existence – ce qui est certes souhaitable –, mais surtout pour changer la qualité de vie sur notre planète. Si nous n'apportons pas la paix, l'harmonie et le bonheur à tous les êtres, sans exceptions, notre propre bonheur ne sera jamais total et définitif. Le bien-être de la société est inséparable de celui de chacun d'entre nous et, pour créer un monde de paix et d'harmonie, c'est à l'intérieur de soi qu'il faut commencer. Le paradis terrestre prend naissance dans la chaleur de notre cœur !

Chaque fois que vous vous sentez frustrés, énervés, stressés, déprimés... déconnectez la machine infernale des soucis, des exigences et des plaintes du mental, et retournez dans votre cœur. C'est là que réside le vrai bonheur...

## *Dédicace*

Grâce aux mérites de ceux qui pratiquent la voie du bonheur

*Puissent tous les êtres trouver le bonheur et ses causes*

*Puissent-ils être libérés de la souffrance et de ses causes*

*Puissent-ils connaître la grande joie qui efface toutes les peines*

*Puissent-ils demeurer dans l'équanimité, sans désir et sans peur*

*Puissent-ils vivre dans la paix intérieure et l'harmonie universelle*



## *Bibliographie*

Les ouvrages suivants sont cités dans le texte ou concernent directement certains des sujets traités dans ce livre. Je vous recommande vivement les lire si vous désirez avoir une bonne compréhension de ces sujets. Ils ne sont pas tous, à ma connaissance, traduits en français.

- Andraes, Peter, *The Secret of the Inner Swing*, Lucky Dragon Multimedia, 2002, [www.InnerSwing.com](http://www.InnerSwing.com). Le secret du swing intérieur de golf.
- Bourbeau, Lise, *Écoute ton corps*, Éditions ETC, 1994. Le best-seller du développement personnel, avec des détails sur les sujets du pardon et de la prière.
- Bourbeau, Lise, *Les cinq blessures*, Éditions ETC, 2000. Une étude complète des cinq blessures.
- Braden, Gregg, *The Isaiah Effect*, Three Rivers Press, 2000. *L'effet Isaïe*, Éditions Ariane, 2000. Un livre visionnaire sur la science perdue de la prière et de la prophétie.
- Buddhadasa Bhikkhu, *Key to Natural Truth*, Suam Mokkh, 1988. Contient un enseignement sur le Kalama Sutta.
- Cameron, Julia, *The Artist's Way*, Pan Books, 1995. *Libérez votre créativité*, Éditions Dangles, 1999. Explique en détail comme écrire les pages.
- Childre, Doc, and Howard Martin, *The HeartMath Solution*, HarpersCollins, 2000, [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org). Les secrets et la pratique de l'intelligence du cœur.

- Dethlefsen, Thorwald et Rudliger Dahlke, *Un chemin vers la santé*, Éditions Randin, 1998. La compréhension métaphysique de la maladie et de la guérison.
- Dethlefsen, Thorwald, *Le destin, une chance à saisir*, Éditions Randin, 1982. La connaissance traditionnelle au service de l'accomplissement humain, avec des explications éclairées sur l'astrologie et l'homéopathie.
- Dias, Erika, and Pierre Wittmann, *Oneness in Duality*, Wisdom Gift, 1993. Poèmes et peintures sur l'unité dans la dualité.
- Dictionnaire de la sagesse orientale*, Éditions Robert Laffont, 1989. Un ouvrage de référence sur le bouddhisme, l'indouisme et le taoïsme.
- Emoto, Dr Masaru, *The Message from Water*, Hado Kyoiku Sha, 1999. Contient les superbes photos des cristaux d'eau. Le livre original, en anglais et japonais, est disponible en France, avec sa traduction française, *Le message de l'eau*, chez Alternature, 33 rue Acklin, 68440 Landser, tél. 03.89.26.83.20 et 03.89.26.83.26.
- Frankl, Viktor, *Découvrir un sens à sa vie*, Éditions de l'Homme, 1984. Notre liberté de transcender la souffrance.
- Hubbard, Barbara Marx, *The Evolutionary Journey, A Personal Guide To A Positive Future*, Evolutionary Press, 1982. Comment notre évolution consciente peut créer un futur positif.
- Khema, Ayya, *Being Nobody, Going Nowhere*, Wisdom Publications, 1987. A reçu le prix de la meilleure introduction au bouddhisme en 1988. Explique en détail la méditation, les quatre émotions divines, les cinq agrégats, les perfections et les quatre nobles vérités.

- Khema, Ayya, *Être une île*, Éditions Dharma, 1997. Douze causeries sur la pratique du bouddhisme. Le seul livre d'Ayya Khema traduit en français.
- Lao Tseu, *Dao de jing*. Le classique chinois du 6<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, un des livres les plus traduits dans le monde.
- Palmer, Helen, *L'ennéagramme*, Éditions Vivez Soleil, 1995. Pour mieux se connaître et comprendre les autres.
- Prévost, Ninon, et Marie Lise Labonté, *La guérison spirituelle angélique*, Éditions Shanti, 1995. Un enseignement de guérison des anges Xedah.
- Sogyal Rinpoché, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Éditions de la Table Ronde, 1993. Une lumineuse introduction au bouddhisme tibétain et, en particulier, aux sujets de la mort, de la méditation et de la nature de l'esprit.
- Tolle, Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, Éditions Ariane, 2000. Un guide de l'éveil spirituel. Parmi les meilleurs livres modernes sur ce sujet.
- Torsson, Editha, *Sternbilder Astrologie, Horoskop-Deutung aufgrund wirklicher Himmelsbilder*, Urania Verlags, 1999. L'astrologie de la vraie position des astres dans le ciel.
- Watts, Alan, *Tao, The Watercourse Way*, Penguin Books, 1975. La voie du Tao avec un chapitre sur le wu wei.
- Wesselman, Hank, *Celui qui marchait avec les esprits*, Pocket 10364, 1997. Un voyage chamanique qui devient une aventure spirituelle.





## *À propos de l'auteur*

Pierre Wittmann est un peintre qui explore les implications de l'art, de la guérison et de la spiritualité, et crée des œuvres d'art thérapeutiques et des structures de lumière extra-sensorielles. Depuis bientôt vingt ans, il cultive la vérité, la sagesse et le bonheur, et ses voyages l'ont conduit auprès de nombreux maîtres spirituels, en Orient et en Occident.

Il enseigne le reiki et la méditation, pratique la relation d'aide et la guérison énergétique, et contribue à diffuser la lumière d'une nouvelle ère de paix, d'amour et d'harmonie sur la planète. Écrivain à ses heures, il ressent aujourd'hui un profond besoin de partager ses expériences personnelles et les fruits de sa quête spirituelle.

Il partage son temps entre la Thaïlande et la France.

Pour en savoir plus sur l'auteur, ses activités et les étapes de son cheminement spirituel, visitez son site internet bilingue [www.pierre-wittmann.com](http://www.pierre-wittmann.com).

