

S O M M A I R E

PRESENTATION	2
PREMIERE PARTIE : AUTOGUERISON PAR L'HORATHERAPIE	
Ch. 1 - HISTORIQUE – DOMAINES D'APPLICATION	3
Ch. 2 - LES SEPT CLEFS MENANT A L'AUTOGUERISON	4
2 – 1 Désir sincère de guérir	5
2 – 2 Acceptation totale et inconditionnelle	6
2 – 3 Vivre en pleine conscience l'instant présent	7
2 – 4 Ouverture à la nature	8
2 – 5 Conscience de la respiration	9
2 – 6 Importance de la sensorialité	10
2 – 7 Expression verbale	11
Ch. 3 - RESULTATS	12
DEUXIEME PARTIE : HYGIENE DE VIE	
Ch. 4 - VIVRE L'INSTANT PRESENT	13
Ch. 5 - ETRE VIGILANT AUX NOURRITURES	14
Ch. 6 - ETRE VIGILANT AUX PENSEES	15
Ch. 7 - VIVRE DANS LA JOIE	16
Ch. 8 - VIVRE L'ESSENTIEL – NE PAS SE DISPERSER	17
Ch. 9 - POURQUOI UNE HYGIENE DE VIE ?	18
CONCLUSION	19
ANNEXES : 14 annexes	20
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	80
REMERCIEMENTS	80

AVERTISSEMENT :

Ces écrits ne sont représentatifs d'aucun mouvements ou groupements sectaires, religieux ou communautaires. Ils sont le fruit que de ma propre expérience à partir de faits connus.

Toute modification éventuelle de traitements médicaux que vous pourriez faire, ne serait qu'à vos propres risques et périls, l'auteur se dégageant de toutes les conséquences qui pourraient découler d'une telle décision de votre part.

COPYRIGHT : Edité en octobre 2006. Mise à jour : décembre 2006.

Pas de copyright. Sans droits de reproductions.

Rien de ce qui est écrit ne m'appartient.

Tout vient de l'aide qui m'a été apportée par les Etres supérieurs qui m'accompagnent que ce soit du monde de l'Invisible ou du monde Terrestre que je remercie ici.

Faire référence aux livres cités, si des phrases sont extraites des résumés ou des condensés.

PRESENTATION

L'Horathérapie (heure en grec) est une psychothérapie centrée dans l'instant présent.

Ces écrits sont réalisés à partir de ma propre expérience de l'Horathérapie, qui m'a menée à mon autoguérison. Le témoignage relatif à cette expérience est présenté annexe 2.

Cette autoguérison a été obtenue en application des grands principes de l'Horathérapie. Cette technique thérapeutique a été développée par le Père Henri JOMIN (1895 – 1982) de la Compagnie de Jésus : 7637 malades guéris en 23 ans de 1959 à 1982 (source : Jean-Claude Vouakouanitou citée dans la revue référence [8]).

Ce document comporte deux parties complémentaires :

1^{ère} partie : description de la méthode et des sept clefs permettant de mener à l'autoguérison.

2^{ème} partie : comment maintenir sa santé et éviter de rechuter après la guérison. Comment, même s'il n'y a pas eu de guérison, améliorer sa qualité de vie afin de découvrir et de connaître un état de liberté, de paix et de joie.

Ce document se veut être simple de compréhension et d'utilisation.

Des compléments détaillés sont donnés dans les différentes annexes.

Ils permettent de découvrir plus profondément le fondement de l'Horathérapie, et de l'hygiène de vie qui en découle.

Vous êtes libre d'adapter, selon votre propre manière de vivre, les principes de l'autoguérison et de l'hygiène de vie, selon votre personnalité, dans un contexte d'amour et de retrouvailles avec soi, avec les autres, avec le Divin, pour le plus grand bien de soi et de la Terre.

C'est votre propre créativité qui vous permettra de devenir autonome.

Comme l'écrit le Père Henri JOMIN (référence [1]) :

« Avec la liberté, il (le patient) pourra jouir de la paix et de la joie »

Ce document est, pour moi, la quintessence de tout ce que j'ai pu vivre et recevoir durant cette vie qui m'a été offerte. Il me permet de faire partager ce que j'avais toujours demandé à trouver : comment décréer les maux et les maladies que je suis capable de créer avec tant de facilités ? Comment être moi-même décréateur des souffrances que je me crée ?

Et, par une coïncidence extraordinaire, la réponse à cette question est celle qui répond aussi à mes autres demandes : comment accéder à la sagesse suprême ? Comment est-il possible de permettre la réconciliation de l'homme et de la femme dans ce monde difficile ?

PREMIERE PARTIE : AUTOGUERISON PAR L'HORATHERAPIE

Chapitre 1 : HISTORIQUE – DOMAINES D'APPLICATION

Le Père Henri JOMIN a présenté sa technique de guérison par l'horathérapie, sous forme de communication aux Annales de Thérapeutique Psychiatrique, publiée en 1974 (voir référence [1] et annexe 1).

Cette technique est issue des conseils donnés par le Docteur VITTOZ, qui ont fait l'objet du livre : « Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral » paru en 1911 et régulièrement réédité (référence [2]).

Après la disparition du Père Henri JOMIN, deux livres ont présentés ses travaux : « Quand le présent devient Présence » par Philippe de LABRIOLLE en 1993 (référence [3]), et « Le dynamisme de l'instant présent » par Jean-Claude VOUAKOUANITOU en 1998 (référence [4]). Ce dernier ouvrage, qui est très complet, m'a servi de ressource pour la compréhension du traitement par l'Horathérapie pour mon propre cas appliqué à une surdité brusque (voir annexe 2).

Les principaux domaines d'application de l'Horathérapie sont :

les psychonévroses, les maladies psychosomatiques

et comme les a présenté le Père Henri JOMIN dans sa communication (voir référence [1]) :

**l'épilepsie, la dépression, le choc, l'angoisse, l'hystérie, le désespoir,
la déficience mentale, le complexe d'infériorité, l'insociabilité, la schizophrénie,
le délire, la céphalgie, le traumatisme crânien, la maladie cyclique, le caractériel,
l'instable, la chorée, les phobies, les obsessions, l'anorexie mentale, l'insomnie...**

L'Horathérapie peut être applicable pour d'autres cas non cités ci-dessus.

Qu'il y ait guérison ou non, même pour des maladies très graves non citées, l'application des clefs de l'Horathérapie complétées par l'hygiène de vie permettra d'aider à retrouver la liberté, la paix et la joie, selon les termes cités par le Père Henri JOMIN.

Chapitre 2 : LES SEPT CLEFS MENANT A L'AUTOGUERISON

Afin de permettre une guérison, la technique de l'Horathérapie propose sept clefs, à vivre. Chacune de ces clefs est importante, et la combinaison de toutes les clefs est déterminante dans l'obtention d'une guérison par cette méthode thérapeutique. C'est l'ensemble de toutes ces clefs qu'il est nécessaires de mettre en œuvre, aucune n'est réellement plus importante que les autres, mais le vécu dans la période menant à la guérison de toutes ces clefs est indispensable :

LES SEPT CLEFS DE L'HORATHERAPIE

- 1 - **Désir sincère de guérir**
- 2 - **Acceptation totale et inconditionnelle**
- 3 - **Vivre en pleine conscience l'instant présent**
- 4 - **Ouverture à la nature**
- 5 - **Conscience de la respiration**
- 6 - **Importance de la sensorialité**
- 7 - **Expression verbale**

Le Père Henri JOMIN précise que cette technique, **avec l'aide d'un praticien**, permet d'obtenir des résultats après, en moyenne, huit ou neuf séances individuelles.

Les guérisons que j'ai obtenues après plusieurs rechutes m'ont permis de constater et d'expérimenter qu'il est possible, avec de la volonté, de la persévérance et l'aide de ce que j'appelle « la Vie ou le Tout » (*), de **pouvoir se guérir seul soi-même**, sans l'assistance d'un praticien (voir chapitre 2.7). Les rechutes avaient eu pour cause une hygiène de vie non respectée

Vous êtes invités à ne pas le croire, mais à l'expérimenter si cela vous est demandé pour vous permettre de découvrir qu'il est possible de mieux vivre, pour mieux être.

(*) : REMARQUE : J'appelle « la Vie ou le Tout », ce que l'on pourrait nommer Dieu, Jésus, le Christ, la Vierge Marie, votre Dieu intérieur..., ou toute entité du monde de l'Invisible en qui vous avez une totale confiance.

2-1. Clef n° 1 : DESIR SINCERE DE GUERIR

Il est nécessaire d'avoir le désir de guérir, si tel est notre souhait. Cela doit être un désir profond et sincère.

En effet, d'une manière consciente ou inconsciente, il est possible de se rendre compte qu'il y a parfois des avantages à conserver la difficulté ou la maladie :

- je peux ainsi ne pas me sentir responsable, je peux accuser l'autre ou les autres ;
- je suis assisté, on s'occupe de moi, on me prend en main ;
- je peux ainsi me retrouver « infantilisé », comme un enfant qui attend que « papa », « maman », « le docteur » me guérissent, me trouvent la solution à mon problème ou à ma maladie ;
- je peux, par cette non-guérison, éviter de travailler et ainsi je peux vivre sans effort en étant pris en charge par la société ;
- je peux, ne pas savoir quoi faire si je suis guéri ;
- je peux, au contraire, rêver que je ferais de très grandes choses mieux que les autres si j'étais guéri ;
- je peux, ne pas pouvoir imaginer que je puisse vivre une vie normale ;
- je peux avoir un gain financier pour chaque journée d'hospitalisation, si cela est prévu par la mutuelle complémentaire...
- j'ai le sentiment d'exister par le biais de ma maladie vis-à-vis des autres et de moi-même.

C'est pour toutes ces nombreuses raisons, et d'autres, que je dois comprendre que pour obtenir une guérison éventuelle, il est absolument nécessaire que je prenne conscience que :

JE DOIS DESIRER GUERIR D'UNE MANIERE PROFONDE ET SINCERE

Dans le cas contraire, il ne faut pas être surpris que la guérison ne survienne pas, par la méthode thérapeutique de l'Horathérapie.

2-2. Clef n° 2 : ACCEPTATION TOTALE ET INCONDITIONNELLE

La Vie ou le Tout nous demande de bien vouloir comprendre que ce qui nous arrive (difficulté, maladie...) est « pour notre bien ».

Nous avons à avoir la certitude que tout est bien pour nous, à l'instant présent. Notre corps, à travers cet événement, nous transmet un message afin de réaliser une « conversion », c'est-à-dire un ou plusieurs changements dans notre manière d'être, dans notre hygiène de vie.

La compréhension de ce message peut être immédiate, ou différée à un moment ultérieur, au moment où une prise de conscience pourra se faire.

Rien n'est le fruit du « hasard », si je considère comme l'a dit Einstein que « le hasard, c'est Dieu qui voyage incognito ».

D'une manière paradoxale, la guérison ne peut être possible par la méthode de l'Horathérapie que lorsque nous acceptons totalement et inconditionnellement notre difficulté, notre maladie, notre souffrance. **Cela doit être une acceptation à cent pour cent.** Pas une acceptation à quatre vingt dix neuf pour cent, car alors cela ne fonctionne pas.

Le Père Henri JOMIN nous propose, à tout moment, d'utiliser une phrase très importante qui nous invite aussi à accepter l'instant présent (développé chapitre 4) :

1^{ère} phrase importante : **JE VEUX CE QUI EST**

Le verbe « vouloir » de cette phrase doit être compris comme dans le sens du verbe espagnol « Querer » que l'on peut traduire aussi bien par :

« **je veux, je désire** » ou par « **je veux, j'aime** ».

Cette acceptation totale va de pair avec votre profond désir de guérir, et vous acceptez aussi ce que la Vie choisit de mieux pour vous.

2-3. Clef n° 3 : VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE L'INSTANT PRESENT

Toutes les religions, toutes les écoles de vie insistent sur la nécessité de vivre à l'instant présent : le passé est mort, le futur n'existe pas et il peut se modifier à tout moment.

Seul le présent est réel. Cette conscience est très importante dans la guérison.

Les nombreux dysfonctionnements que notre corps peut nous faire vivre proviennent très souvent du fait de ne pas vivre en conscience dans l'instant présent.

Le Père Henri JOMIN, dans l'Horathérapie, nous propose deux phrases qui vont nous permettre, en toutes circonstances, de vérifier si nous vivons l'instant présent :

1^{ère} phrase importante : **JE VEUX CE QUI EST**

2^{ème} phrase importante : **JE VEUX CE QUE JE FAIS**

La deuxième phrase est une des plus importantes à vivre pour aller vers la guérison.

Elle sera aussi très importante pour mettre en place et conserver une qualité et une hygiène de vie, cela sera développé au chapitre 4.

C'est aussi un rappel pour **retrouver notre « Enfant Intérieur »**, comme cela est proposé dans le livre référence [10], pour l'écouter, pour être « avec », pour :

“Se donner à soi-même, à chaque instant, ce que l'on n'a jamais eu, ou ce que l'on n'a jamais appris lorsqu'on était enfant... Dialoguer avec son Enfant Intérieur... Ecouter son Enfant Intérieur, en le nourrissant et en soutenant ses désirs et ses besoins... L'aimer.”

Vivre dans l'instant présent, c'est aussi prendre conscience que nous ne pouvons pas revenir en arrière, nous ne pouvons pas redevenir un petit enfant : nous devons nous prendre en charge nous-même. **Il est inutile de regarder en arrière.**

En vivant l'instant présent, il est bon aussi de **se distraire de sa difficulté** et de retrouver une manière d'être amour pour soi et pour les autres.

**NOUS DEVONS DESIRER LA VIE ET DECOUVRIR LA BEAUTE ET
LA RICHESSE DE CE QU'AUJOURD'HUI NOUS APPORTE.**

Les annexes 7 et 8 présentent les condensés de deux livres qui montrent l'importance du choix de vivre dans l'instant présent en toutes circonstances.

La technique Vipassana, présentée annexe 14, peut aider à vivre l'instant présent.

2-4. Clef n° 4 : OUVERTURE A LA NATURE

La Vie nous invite à vivre en conscience avec les forces de la nature qui font partie de notre univers. Il nous est nécessaire de nous connecter, ou de nous reconnecter avec la nature.

Cela doit être ainsi, qu'il s'agisse de tous les règnes de la nature :

- du règne animal : oiseaux, animaux, poissons...
- du règne végétal : arbres, fleurs, plantes...
- du règne minéral : pierres, roches, minéraux...

Elle comprend aussi les forces du vent, de l'eau, du feu, de l'air, du soleil, de la lune, de la pluie, des nuages, de la mer, des fleuves, des ruisseaux, des torrents...

En effet, nous sommes issus de ces divers éléments, et nous avons à les intégrer dans notre vécu, comme faisant partie naturellement de nous-même.

Cette reconnexion avec les forces de la nature va nous aider à vivre, et ce sera un des facteurs qui permettra la guérison. Elle est nécessaire pour la favoriser.

Cette ouverture à la nature peut être réalisée :

- soit par une observation directe, par un vécu direct,
- soit aussi d'une manière indirecte avec par exemple l'écoute d'enregistrements sonores qui nous invitent à cette reconnexion, à la conscience que nous faisons, nous aussi, partie des forces de la nature.

Ainsi, ces retrouvailles, vécues avec amour, vont nous aider à retrouver notre vraie nature : nous avons décidé et choisi de vivre sur la Terre avec notre intelligence.

Celle-ci doit nous servir à NE PAS OUBLIER CE QUI EST, et à VOULOIR CE QUI EST, à l'AIMER. Nous sommes aussi CELA.

Retrouver la nature, c'est aussi retrouver l'instant présent dans toute sa beauté.

Aussi, il est important de :

OBSERVEZ, OBSERVEZ LA NATURE, SANS MODERATION.

« L'état d'harmonie avec la nature, avec tous les êtres de la création, entraîne par lui-même notre harmonie avec les humains. » (Krishnamurti)

2-5. Clef n° 5 : CONSCIENCE DE LA RESPIRATION

La Vie nous a offert la respiration, dès les premiers instants de notre naissance sur la terre. Cela était vital pour que nous puissions vivre normalement.

Cette respiration va nous accompagner jusqu'au « dernier souffle ». Cela montre son importance dans notre cheminement tout au long de notre vie.

La respiration sera aussi un des éléments importants à prendre conscience afin de pouvoir mettre en place la possibilité d'une guérison. Il est nécessaire de nous connecter, ou de nous reconnecter, sur la capacité que nous avons de respirer.

La respiration est la seule fonction neuro-végétative qui peut être contrôlée par la volonté. Nous pouvons sentir et modifier à volonté notre respiration.

Cette conscience de la respiration pourra aussi être très utile lorsque des problèmes d'origine émotionnels surviennent pour éviter la mise en place d'une colère par exemple.

Il est par ailleurs possible de « travailler » la respiration par le biais du chant, soit seul, soit dans le cadre d'une chorale. Cela permet de développer sa respiration et d'aider à mieux-être. C'est une manière de pouvoir « travailler » à l'intérieur de son corps.

D'autres pratiques peuvent aider comme le rire, le rebirth, la marche, le yoga ...

QUELQUES EXERCICES :

1 – **LES VINGT RESPIRATIONS CONNECTEES** (par Leonard ORR, paru dans “La Respiration Consciente”) : l'exercice comporte quatre séries de cinq respirations : d'abord, quatre respirations courtes – et à la fin de chaque série de ces quatre respirations courtes, une respiration longue. La respiration doit se faire, à l'inspiration comme à l'expiration, par le nez.

Les quatre séries (quatre respirations courtes suivies d'une respiration longue) se font sans interruption, au moins une fois par jour : inspirez consciemment, en douceur et bien à fond.

Relâchez l'expiration et inspirez de nouveau bien à fond, sans jamais bloquer l'air. Laissez partir l'air, sans retenue.

2 - Respirer consciemment et profondément, et à s'observer avec une respiration de plus en plus ample. Il peut être possible d'y inclure un temps d'APNEE (arrêt temporaire conscient de la respiration) après la phase d'inspiration, et de faire une phase d'EXPIRATION PLUS LONGUE que la phase d'inspiration. (voir page 37, annexe 7, chapitre 5 : l'Horatonic)

3 - Les livres de Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste zen (références [5] et [12]), proposent des moyens de **prendre conscience** de cette respiration, comme en prononçant régulièrement :

« J'INSPIRE, JE SAIS QUE J'INSPIRE ; J'EXPIRE, JE SAIS QUE J'EXPIRE »

ou encore durant une marche consciente :

« UN PAS J'INSPIRE ; UN PAS J'EXPIRE » (cela peut être aussi pour 2 ou 3 pas).

4 - La pratique de **Vipassana**, présenté annexe 14, permet d'aider à prendre conscience de la respiration.

o O o

« La pratique de la pleine conscience de la respiration, développée et pratiquée en continuité, conduit à l'accomplissement parfait. » (D. Odier : phrase citée page 67, annexe 11).

« C'est par la respiration que nous pouvons prendre conscience. » (Dürckeim)

Clef n° 6 : IMPORTANCE DE LA SENSORIALITE

Le Père JOMIN, nous invite à prendre conscience des « sensations pures ». C'est aussi présenté par le Docteur VITTOZ (référence [2]) comme le contrôle des actes.

Il s'agit d'être le plus possible conscient de chaque acte :

VOIR : se laisser pénétrer par les vibrations de ce que je vois, bien voir tout ce que je regarde.

S'exercer aussi, par exemple, à visualiser le signe de l'infini (huit couché) ou les chiffres à partir du chiffre un. La visualisation du chiffre un peut aider à se recentrer.

ENTENDRE : se laisser pénétrer par le son de ce que j'écoute, bien écouter ce que j'entends, être attentif à l'autre que j'écoute, ne rien faire d'autre. Ecouter des bruits simples comme l'eau d'un robinet qui coule, ou le bruit de nos pas sur le sol quand nous marchons.

TOUCHER : ne pas analyser ce que je touche, simplement ressentir les perceptions.

ODORAT : sentir les odeurs, bonnes ou mauvaises, sans jugement.

MOUVEMENT : percevoir dans sa globalité le mouvement que je fais, avoir conscience de mes déplacements, s'observer. Etre conscient des objets que je suis amené à déplacer.

MARCHE : observer et ressentir le moment où le pied va se poser, puis le mouvement de la jambe et enfin le mouvement du corps tout entier. Prendre conscience que quand je marche, je marche. Etre vigilant à éviter de parler en marchant.

REPAS : être conscient que quand je mange, je mange. Etre vigilant à éviter de parler en mangeant. Manger en conscience nous permet aussi d'apprécier tous les bienfaits que nous offre la nature. Prendre le temps de mâcher la nourriture en aimant ce que je mange.

CONCENTRATION SUR LE CORPS : quand nous sommes allongés, ressentir mentalement le pied, les genoux, la jambe, le bassin, le ventre, la poitrine, le cou, la tête, les bras, les mains... Le matin, réveiller avec conscience les diverses parties du corps. La technique Vipassana (présentée annexe 14) va aider à développer la sensorialité dans tout le corps.

CONCENTRATION SUR LES MEMBRES ET LES ORGANES INTERNES : remercier les yeux, les oreilles, les pieds, le foie, l'estomac, le cœur, les reins... en utilisant par exemple la formulation proposée par Thich Nhat Hanh, (référence [12]) :

**« J'INSPIRE ET JE PREND CONSCIENCE DE MES YEUX ;
J'EXPIRE ET JE SOURIS A MES YEUX. »**

Tous ces exercices, qui touchent aux sens, doivent nous amener à être dans l'état de :

VOIR, ENTENDRE, RESPIRER, MARCHER... SANS PENSER.
--

2-6. Clef n° 7 : EXPRESSION VERBALE

L'expression verbale, est une des clefs la plus importante pour obtenir la guérison. Elle va permettre au corps de se libérer, de se nettoyer de tout ce qui est à l'origine de nos difficultés, de notre mal-être. Cette forme de libération par la voix est nécessaire.

Pour cela, il faut pouvoir retrouver quels événements se sont produits avant que la difficulté ne fut apparue. Sinon, observez les conséquences de ce que vous vivez.

Ensuite, vous avez trois possibilités :

- soit, **vous rencontrez une personne** qui a une écoute bienveillante, aimante, qui n'émettra aucun jugement, aucune critique, aucun commentaire. Ce sera une personne à votre entière écoute pour ce que vous avez à dire. Cela peut être une personne amie, un thérapeute, un religieux... En même temps, ce sera aussi une adresse à la Vie, ou au Tout.
- soit, seul dans la nature, après une courte méditation, **vous « rencontrez » un végétal** (arbre, fleur, plante...). Vous vous adressez alors à ce végétal et à la Vie, ou au Tout pour qu'ils vous écoutent et vous comprennent, de la même manière que si vous parlez à un être humain.
- soit **vous vous adressez directement** à la Vie, ou au Tout comme ci-dessus.

Dans chacun de ces cas, vous partagez avec la même sincérité, la même conscience, le même respect tout ce que vous vous souvenez de ce qui s'est passé avant que la difficulté n'apparaisse.

Vous pouvez ajouter l'expérience que cela vous apporte, les conséquences que vous pouvez en tirer, les modifications que vous voulez apporter à votre manière d'être ici et maintenant.

Vous pouvez y inclure des pardons pour vous et pour les autres.

Vous pouvez aussi ajouter vos remarques au sujet de ce que vous vivez dans l'instant présent avec cette difficulté.

Vous pouvez demander à la Vie ou le Tout de vous aider dans cette expérience.

Une expression verbale peut être **suffisante**, si elle est faite en conscience.

La guérison peut ensuite commencer à apparaître après 3 à 5 heures.

*** Faites-vous confiance pour trouver les mots justes, les phrases justes, les demandes justes.**

*** Le moment juste de cette expression sera donné par la Vie, pour que tout soit pour le mieux.**

<p>EXPRESSION VERBALE = RESPECTER L'EXPRESSION SPONTANEE, AUCUNE INTERPRETATION, ETRE SOI-MÊME</p>

Chapitre 3 : RESULTATS

Pour l'obtention éventuelle de la guérison, il faut avoir beaucoup de patience. Il faut accepter ce qui sera. Il est bon aussi de se rappeler la phrase : « **Je veux ce qui est** ».

Corrie Ten Boom a écrit : « **Dieu n'a pas de problèmes, Il a seulement des plans** ».

Dans tous les cas, la solutions proposée est la meilleure pour vous, en l'état actuel de qui vous êtes.

C'est important dans ce contexte de : **FAIRE CONFIANCE ET D'AVOIR LA FOI.**

Comme il est rappelé dans le livre cité référence [6], présenté en annexes 4 & 8, nous devons :

RESTER DETENDU ET NATUREL : SOURIR A LA VIE !

Quelque soit le résultat, et en particulier s'il y a eu guérison, vous êtes invités à mettre en place une hygiène de vie qui vous aidera à mieux vivre et surtout vous évitera de rechuter.

Cette hygiène de vie pourra inclure les sept clefs de l'Horathérapie.

Ceci sera particulièrement important pour ne pas retrouver à nouveau les conditions qui ont été à l'origine de votre difficulté.

De nombreuses maladies et souffrances n'apparaissent pas si nous respectons cette hygiène de vie. Cette hygiène de vie n'est que la manière normale de vivre de l'être humain.

Ainsi, vous pouvez imaginer un monde où personne ne serait malade, ni souffrant. Cela serait comme un paradis sur terre. Mais, paradoxalement, cela serait alors pour la terre une catastrophe car l'organisation de la société terrestre n'est pas préparée à un tel événement.

Nous pouvons observer que pour un bon fonctionnement de la société actuelle, il est nécessaire qu'il y ait des souffrances et des maladies.

La société nous aide à ce qu'il en soit ainsi tant par la multiplication des loisirs, par les interventions des médias, par les diverses nourritures que nous ingurgitons...

Pour garder et/ou retrouver la santé, un moyen à constamment avoir en tête :

IL NOUS FAUT VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE DANS L'INSTANT PRESENT.

DEUXIEME PARTIE : HYGIENE DE VIE

*Cette hygiène de vie est destinée à garder et/ou retrouver la santé et la guérison.
D'une manière étonnante, l'hygiène de vie proposée dans l'Horathérapie est aussi celle d'un texte millénaire : le chant de Mahamudra par Tilopa (référence [6], et annexes 4 & 8).*

Chapitre 4 : VIVRE L'INSTANT PRESENT

L'importance de vivre en conscience l'instant présent a déjà été présenté dans les chapitres 2-2 et 2-3. Rappelons les deux phrases importantes de l'Horathérapie :

1 - « **Je veux ce qui est** » et 2 - « **Je veux ce que je fais** ».

L'application de ces phrases est nécessaire pour vivre le moment présent, et y être heureux, car c'est le seul moment qui soit réel.

Ce vécu, dans l'instant présent, va aussi nous inviter à ne pas être un être activiste submergé par les activités, mais plutôt une personne qui agit par action, dans l'énergie du moment. Ceci est rappelé dans le livre référence [6], présenté en annexes 4 & 8.

La pratique de l'art sous toute ses formes (dessin, peinture, sculpture, danse, chant, cuisine...) nous mène tout naturellement à vivre l'instant présent au moment de sa réalisation.

Thich Nhat Hanh, dans son livre, référence [5], présente plusieurs moyens de vivre en pleine conscience. Par exemple, vous restez là quand le téléphone sonne : je suis ramené à l'instant présent, et à la troisième sonnerie je peut répondre en respirant et en souriant.

Il nous invite à faire les divers actes du quotidien en conscience, comme de se laver, de laver la vaisselle (de la même manière que si nous lavions le Bouddha !), de parler, de lire, de regarder, d'observer. Il nous invite à marcher lentement en s'observant, en marchant consciemment sans se laisser distraire par, par exemple, une discussion non réfléchie.

La Technique Vipassana, présentée annexe 14, est aussi un moyen de vivre l'instant présent.

Vivre aussi avec la pratique des **quatre accords toltèques**, présentés dans le livre référence [9] :

1 - « **QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE** »,

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire autrui

2 - « **QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE** »,

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Alors, vous n'êtes plus victimes de souffrances inutiles.

3 - « **NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS** »,

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

4 - « **FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX** ».

Votre "mieux" change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

Vivre dans l'instant présent va nous permettre d'éliminer un très grand nombre de peurs. Ces peurs qui sont à l'origine de beaucoup d'angoisses, d'obsessions, de pensées...

Chapitre 5 : ETRE VIGILANT AUX NOURRITURES

Toutes les nourritures ne sont pas bonnes pour le corps.

Les nourritures alimentaires peuvent contenir des colorants, des additifs, des conservateurs, des OGM qui ne sont pas sains à ingurgiter. Elles peuvent être déstructurées par la chaleur et perdre leurs qualités premières.

La viande, provenant d'un animal, nous nourrit aussi de sa peur qu'il a pu percevoir au moment où il a été abattu. Nous nous nourrissons aussi de sa souffrance.

Préférer les fruits et les légumes en quantité raisonnable.

L'alcool, le tabac, les drogues... modifient notre corps d'une manière artificielle, et peuvent nous faire perdre la conscience de ce que nous faisons. Il nous est difficile, voire impossible de vivre alors en conscience l'instant présent. Ils peuvent aussi détériorer certaines parties de notre corps et faire apparaître des maladies qui ne seraient pas apparues si nous n'en avions pas fait usage.

L'usage des médicaments mérite une grande réflexion, car en effet une majorité de médicaments sont d'origine chimique, et ont des effets secondaires qui eux-même peuvent provoquer des maladies autres que celles qu'ils devaient soigner, et parfois ils peuvent même entraîner la mort.

Les nourritures littéraires, par les livres et les médias, peuvent être polluantes pour le corps, en particulier lorsqu'elles touchent les aspects dégradants de l'être humain.

Cela concerne aussi les nourritures visuelles par le cinéma, la télévision, le monde des jeux vidéos, du virtuel... où la violence et les situations dégradantes de l'être humain nous sont présentées comme faisant partie naturellement de notre monde, où nous sommes invités à penser selon un mode tout prêt, sans avoir à réfléchir.

Une vigilance doit être apportée à tout ce qui nous provient des industries liées à la sexualité, qui utilisent tous les moyens possibles pour nous inviter à ne pas agir en conscience, mais par des instincts qui souvent ne respectent pas, ni nous, ni l'autre dans ce qu'il est. Nous le rendons soumis souvent à notre propre besoin, à nos propres attentes sans respect.

Nous sommes invités à privilégier les nourritures nous assurant une vision juste, nette, objective, respectueuse de la vie.

Nous sommes invités à respecter la nature, à ne pas la polluer.

Nous sommes invités à respecter l'être humain par nos actions, par nos pensées.

Nous sommes invités à agir avec amour pour tous les êtres, tous les animaux, tous les bienfaits offerts par la terre, qui nous permettent de vivre ici et maintenant.

Le maintien d'une santé saine passe par la prise de conscience de tout ce qui peut nourrir notre corps, notre âme, notre esprit.

Chapitre 6 : ETRE VIGILANT AUX PENSEES

Les pensées sont des grandes forces créatrices. Ce que nous pensons peut se réaliser. Ainsi, ne pas oublier aussi que toute pensée émise est reçue par son destinataire

Nous sommes invités à utiliser les pensées avec des précautions extrêmes.

Evitons d'avoir des pensées négatives que ce soit pour les choses ou pour les êtres, les autres ou nous-même. Cela ne peut pas nous aider à vivre dans la joie et dans la créativité d'un monde meilleur.

Pour ce qui concerne les jugements que nous pouvons faire sur les autres, pour qui nous prenons-nous pour nous permettre de penser être capable de juger ?

Il ne faut pas non plus oublier que nous ne pouvons voir chez les autres que ce que nous avons en nous-même, que ce qui nous appartient. Ainsi la critique de l'autre n'est que le reflet de ce que nous sommes nous-même ! S'arrêter de juger l'autre, nous évitera de nous juger. Ne pas juger l'autre, ne pas se juger.

Ne pas oublier aussi que ce que l'autre dit sur nous lui appartient. Ses remarques et jugements sont liés à son éducation, à ce qu'il a déjà reçu ou vécu, à ses connaissances, à sa réactivité. Rien n'assure que ce soit LA vérité. Cela nécessite d'être très vigilant à ce que nous recevons de cette manière.

Nous sommes aussi invités à ne pas nous laisser submerger par les pensées qui ne concernent pas l'instant présent : toutes les pensées liées au passé ou au futur. Ces pensées peuvent nous rendre mal à l'aise et être la cause de maladies ou de difficultés qui peuvent apparaître dans notre corps, et que nous aurions alors à guérir. La **technique Vipassana**, présentée annexe 14, peut nous aider dans cette démarche pour retrouver un bien-être.

Nous devons retrouver une écoute bienveillante et une bonté aimante pour nous-même et pour les autres. « Soyez indifférent au doute, ni pour, ni contre. » (cité en annexe 3)

Nous devons avoir de bonnes pensées positives et constructives pour nous aider à nous reconstruire et à aider à créer un monde plus agréable et plus beau.

Voici un exemple de pensée positive :

**« Moi, X, j'ai choisi de ne pas entendre.
Maintenant, moi, X, je décide d'entendre.
Moi, X, je suis un être merveilleux, généreux, serviable... »**

Vous pouvez mettre beaucoup, beaucoup de qualités à l'être que vous êtes. Un bon exercice peut être de faire une liste de 50 qualités que vous avez. Il y en a plus que 50 !

Ainsi, qu'il est écrit dans la référence [6], cité en annexe 3 :

Ayez la parole juste vis-à-vis de vous et des autres. Soyez détendu. Abandonnez-vous.

Chapitre 7 : VIVRE DANS LA JOIE

Nous sommes des êtres d'amour, faits pour aimer et donner.

Comme le rappelle le Père Henri JOMIN (référence [4]) : Etre = Amour= Don de soi.

Remercier la Vie ou le Tout pour tout ce qu'il nous apporte, pour le fait que nous soyons là, présent, vivant, ici et maintenant.

Modifier notre regard s'il était négatif, pour constater que, devenu positif, tout et son contraire est vrai. Constater combien il est agréable de vivre un monde coloré par notre regard positif sur les êtres et les choses.

Remercier les êtres qui ont partagés, ou qui partagent en ce moment votre chemin.

C'est en effet une grâce et un honneur qu'ils ont fait, ou qu'ils nous font d'accepter de partager votre repas, votre parole, votre temps, votre vie..., parfois de vous avoir permis de créer un nouvel être sur cette terre.

Tous doivent être remerciés, respectés et honorés pour cela, même si parfois ces êtres ont pu nous faire ce que croyons être du mal, mais ce qui n'était qu'une expérience que nous avons à vivre pour être ce que nous sommes aujourd'hui.

Donner et recevoir font partie de la vie. Acceptez ces deux possibilités. Vos dons seront d'autant plus appréciés que vous aurez appris à recevoir des autres.

Ne donnez que si vous savez recevoir, sinon ce don est de peu d'intérêt dans votre hygiène de vie : il répond simplement à un comportement social qui satisfait votre ego.

L'hygiène de vie passe par la reconnaissance de qui vous êtes, par aimer qui vous êtes, par l'acceptation de toutes les facettes de votre être. Il ne peut pas en être autrement.

La vie, basée sur une hygiène de santé, passe aussi par le chemin de l'humilité noble, sans ego, sans se déprécier, sans se dévaloriser, en acceptant ce qui est, sans jugement, sans rejet. Nous sommes parfaits tels que nous sommes à l'instant présent.

Nous pouvons seulement améliorer ce qui peut être considéré comme améliorable.

Tout est juste, que ce soit notre colère, notre sexualité, notre joie, notre tristesse...

Observez et acceptez.

Comme l'écrit le Père Henri JOMIN, cité dans le livre référence [4] :

« Le cœur qui se réjouit doit en réjouir d'autres. La joie est contagieuse. »

**« Le sourire est un apostolat :
nous pouvons tous l'exercer pour mettre les autres à l'aise. »**

« Chacun de nous peut garder le sourire dans la douleur et les épreuves. »

Chaque instant est source de joie :

« Quoi qu'il arrive, vivez dans la joie. »

Chapitre 8 : VIVRE L'ESSENTIEL – NE PAS SE DISPERSER

Observez que beaucoup de vos activités sont des « passe-temps », et ne sont destinées qu'à ne pas vous ennuyer, et à vous éviter de réfléchir sur vous-même, sur qui vous êtes, sur le sens de votre vie, sur la raison pour laquelle vous êtes sur terre, sur votre intériorité.

L'ennui disparaît si vous pouvez inclure dans votre vie, une vision spirituelle, le sentiment d'une Présence, de la Vie, de Dieu.

Observez pourquoi vous passez si facilement d'un livre à un autre, que vous allez d'une conférence à une autre, que vous participez à un stage de développement personnel puis à un autre... sans avoir le temps ou la volonté de mettre en application dans votre manière de vivre ce que vous avez lu, entendu ou expérimenté. Ceci peut aussi être causé par l'oubli ou la négligence, ou par le jugement que ce sera pour plus tard ou que ce n'est pas vraiment utile...

Vous ne désirez pas toujours vivre des changements, de la même manière que vous ne désirez pas toujours guérir. Car ceci implique souvent une conversion, des modifications de votre comportement. Vous avez opté plutôt d'accroître vos connaissances, votre savoir !

En ce qui concerne la sexualité, soyez assuré que :

- d'une part ce n'est pas indispensable et obligatoire d'avoir une vie sexuelle, c'est vous qui choisissez et que :
- d'autre part, il n'est pas obligatoire, ni nécessaire, de lire des livres ou de faire des stages pour se perfectionner si vous vivez parfaitement les clefs de l'Horathérapie et que vous pratiquez l'hygiène de vie pour être en bonne santé et la maintenir.

Le vécu de votre vie intime sera en effet de la même qualité que celui de votre vie : avec conscience, détendu et naturel, simplement dans la présence, l'amour et le respect. C'est tout ce qui nous est demandé pour atteindre les plus grands sommets que peuvent procurer la relation intime de l'homme et de la femme. Soyez observateur, soyez vivant naturellement.

Observez si votre manière de vivre est basée sur des habitudes. Si cela est le cas, vous êtes invité à mettre en place la spontanéité et la créativité afin de permettre à la vie de s'écouler de manière harmonieuse à travers vous.

Soyez vigilant à respecter votre sommeil, en évitant les nuits écourtées. Soyez vigilant à ne rien faire qui dépasse vos propres capacités, votre propre résistance. Ceci afin de vous respecter et de ne pas vous mettre dans un état de fatigue. Un état de fatigue est propice à créer un comportement moins conscient, et est à l'origine de nombreuses maladies ou problèmes.

Aussi, comme il est rappelé dans le livre référence [6], présenté en annexes 4 & 8, ne soyez pas une personne activiste (qui utilise son mental), mais soyez plutôt une personne en action : soyez actionnaire et... récoltez-en les fruits. Ne soyez pas un soldat (qui suit ce qu'on lui dit), mais soyez plutôt un roi (qui décide, qui ne reçoit d'ordre de personne).

Retenez qu'il vous est ainsi proposé dans ce livre de :

« Etre heureux de vous-même, tel que vous êtes et célébrez. »

Chapitre 9 : POURQUOI UNE HYGIENE DE VIE ?

Cette expérience ayant aboutie à mon auto-guérison m'a montré que la santé est très fragile et qu'il est très facile de retrouver la maladies, les problèmes ou les difficultés.

Ainsi, chacune des rechutes que j'ai pu observer sont dues à une très grande sensibilité d'origine récente. Cette extrême sensibilité m'a permis de constater que chaque rechute était de ma propre création. Chacune de ces rechutes était due à un non-respect des clefs de l'Horathérapie et de l'hygiène de vie.

Cela m'a permis de me fortifier dans la justesse de la méthode thérapeutique de l'Horathérapie.

Cela m'a permis aussi de constater que si j'ai pu pendant près de 60 ans vivre sans respecter l'hygiène de vie, un jour, pour chacun d'entre-nous le corps peut dire : NON. Alors, vous avez un risque de développer un problème dans votre corps, ce problème sera différent selon les personnes, selon leurs fragilités : ce pourra être un problème d'oreilles, des yeux, des pieds, des jambes, des bras, des mains, de la poitrine, du ventre, du foie, de l'estomac...

Eviter cette rechute, avoir une vie heureuse, avoir la liberté, jouir de la paix et de la joie nécessite que tous les aspects présentés dans ce document soient vécus en conscience :

- vivre en pleine conscience l'instant présent : chapitres 2.3 et 4 (pages 7 & 13)
- ouverture à la nature : chapitre 2.4 (page 8)
- conscience de la respiration : chapitre 2.5 (page 9)
- vivre la sensorialité : chapitre 2.6 (page 10)
- être vigilant aux nourritures : chapitre 5 (page 14)
- être vigilant aux pensées : chapitre 6 (page 15)
- vivre dans la joie : chapitre 7 (page 16)
- vivre l'essentiel – ne pas se disperser : chapitre 8 (page 17)

L'écrivain et philosophe Yvan Amar (1950 - 1999) a écrit le texte suivant à méditer :

« La vie vous invite au risque absolu.
Après avoir pris le risque
De sortir de l'eau primitive,
Après avoir pris le risque
De se tenir debout,
De ressentir, de penser,
La Vie vous invite au risque suprême,
Le risque d'être.
Que votre pensée ne soit qu'une force,
Votre cœur qu'un sentiment,
Votre corps tout entier qu'une sensation,
Et que de tout votre être
Il n'y ait plus que cela,
Qu'il n'y ait plus d'autre alternative
Que le risque. »

CONCLUSION

L'Horathérapie est présentée aux annexes 1, 2, 3 & 7.

J'ai aussi souhaité présenter en annexe 5 une interprétation du Chemin de Croix. Il est représentatif de ce que nous pouvons être amené à vivre tout au long de notre chemin vers la guérison éventuelle.

L'annexe 6 présente des lieux de ressourcement en relation avec l'Horathérapie, ainsi que les possibilités de contact et de mise à jour avec Internet.

L'annexe 9 présente des pensées et remarques de Malkovsky (1889 – 1982), le danseur philosophe dont l'enseignement de la danse se poursuit aujourd'hui.

L'annexe 10 présente les cinq Entraînements à la Pleine Conscience proposés par Thich Nhat Hanh. L'annexe 11 présente le condensé du livre « Désirs, passions & spiritualité », référence [11]. Tout ceci conduit aux grandes bases de l'hygiène de vie et de l'Horathérapie. L'annexe 12 présente enfin le travail du Docteur Vittoz tel qu'il l'a décrit dans son livre, référence [2]. Enfin, l'annexe 13, en guise de conclusion propose un manifeste pour une vie citoyenne, qui est pour moi le complément naturel à l'hygiène de vie.

L'Horathérapie est une méthode naturelle. Elle peut paraître simple, voire simpliste.

C'est ce qui en fait sa force, et aussi sa difficulté, car rien n'est plus difficile à mettre en œuvre qu'une vie simple, sans complication. Curieusement, l'être humain semble rechercher les solutions ou les situations compliquées même s'il se rend compte que cela ne marche pas et que cela peut mener à une impasse dans son chemin de vie.

Ce qui nous apparaît compliqué et difficile nous donne souvent l'impression d'être juste !

Ce chemin, d'une apparente grande simplicité, est difficile à mettre en complète application dans notre manière de vivre.

Soyez persévérant et confiant.

Grande a été ma surprise et ma joie lorsqu'à la lecture du livre, référence [6], j'ai pu observer que l'hygiène de vie préconisée par le Père Henri JOMIN pour le maintien de la guérison par l'Horathérapie, une psychothérapie chrétienne, rejoignait celui de l'enseignement du grand sage bouddhiste TILOPA menant à l'expérience suprême et ultime, à ce qui est parfois appelé : "éveil", "illumination", "réalisation" ou "accomplissement".

Ces deux enseignements se rejoignent et se complètent parfaitement.

En annexes 4 & 8, je me suis permis de compléter le travail de l'Horathérapie par le résumé et le condensé d'un livre qui donne un commentaire de ce texte millénaire de Tilopa : le chant de Mahamudra.

Conservez, retrouvez la liberté, la paix, la joie, vers la sagesse.

Avec Amour.

Notre-Dame du Laus, 19 août 2006

ANNEXES

ANNEXE 1	: Annales de Thérapeutique Psychiatrique	21
ANNEXE 2	: Témoignage d'une guérison : surdité brusque	23
ANNEXE 3	: L'Horathérapie, le dynamisme de l'instant présent – résumé	26
ANNEXE 4	: Tantra suprême sagesse - résumé du livre référence [6]	28
ANNEXE 5	: Le Chemin de la Croix, interprétation	32
ANNEXE 6	: Lieux de ressourcement – Contacts – Internet	34
ANNEXE 7	: L'Horathérapie - condensé des livres, références [3] & [4]	35
ANNEXE 8	: Tantra, suprême sagesse - condensé du livre référence [6]	43
ANNEXE 9	: Malkovsky, le danseur philosophe	63
ANNEXE 10	: Les cinq Entraînements à la Pleine Conscience	65
ANNEXE 11	: Désirs, passions et spiritualité – résumé du livre référence [11]	66
ANNEXE 12	: Traitements des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral	72
ANNEXE 13	: Pour un mode de vie citoyen	78
ANNEXE 14	: La technique de méditation Vipassana en France	79

REMARQUE IMPORTANTE

EN CE QUI CONCERNE LES RESUMES ET LES CONDENSES DE LIVRES :

Quand je rencontre des livres de qualité qui présentent d'une manière claire les informations et/ou les enseignements, il ne me paraît pas nécessaire de vouloir les refaire sous une autre forme. C'est la raison pour laquelle je me suis permis de présenter ces résumés et ces condensés, qui reprennent les phrases essentielles de ces ouvrages.

Il n'est, bien sûr, pas possible que ces quelques pages ainsi présentées aient toute la richesse de l'ouvrage en question. Tout résumé ne peut être que partial et incomplet. En particulier, les textes des livres incluent de nombreux exemples aidant à l'intégration.

C'est pourquoi, vous êtes invités, si vous le sentez, à acheter ces livres afin de les lire complètement pour en avoir la parfaite et complète compréhension.

Annexe 1 : ANNALES DE THERAPEUTIQUE PSYCHIATRIQUE

ANNALES DE THERAPEUTIQUE PSYCHIATRIQUE

Publiées sous l'égide de la Société Moreau de Tours

Tome V : Etudes de psychopharmacologie, psychosociologie et psychothérapie clinique

Parues aux Presses Universitaires de France (P.U.F.) – Imprimé en 1974

Communication pages 63 à 71 des Annales :

L'HORATHERAPIE, UNE PSYCHOTHERAPIE RAPIDE par H. JOMIN

« Ayant souffert douze ans de névrose phobique, je fus délivré de mes angoisses en 1925 en pratiquant seul les conseils que donne le Dr VITTOZ, de Lausanne, dans son livre : *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*. Aussitôt, j'entrepris d'aider quelques collègues, avec succès, mais en dépassant très rapidement Vittoz, en mettant au point une méthode personnelle et en la perfectionnant sans cesse depuis. Dès lors, je me suis toujours intéressé à la psychologie – que j'ai même enseigné – et spécialement à la psychothérapie et à la psychiatrie. Rentré en France en 1952 après 25 ans en Chine, j'ai été amené comme prêtre à conseiller des personnes considérées comme incurables et qui ont guéri. Cela s'est dit. D'où effet de boule de neige ; si bien que, depuis quelques années, j'ai dû renoncer à toute autre occupation que d'aider les personnes qui souffrent. Les personnes qui me consultent sont d'opinions philosophiques et religieuses diverses.

2780 personnes ont été traitées à ce jour par l'horathérapie. Elles souffraient de toutes sortes de psychonévroses, certaines jugées incurables par leur médecin.

Dans les névroses et les psychoses, le malade vit par la pensée dans le passé ou dans l'avenir, presque jamais dans le présent. N'y aurait-il pas là une indication sur la méthode à suivre pour le guérir ? D'où l'horathérapie, thérapie par le présent (heure en grec), qui s'est révélée efficace et rapide : neuf conversations, et souvent moins suffisent dans la plupart des cas pour mettre sur la voie de la santé.

Nous vivons dans la durée, un instant après l'autre. C'est une vérité évidente. Nous n'avons que l'instant présent. L'instant présent. L'instant d'avant, nous n'y pouvons plus rien ; l'instant d'après, nous n'en savons rien. Vivant par la pensée dans le passé ou dans l'avenir, nous perdons notre unique trésor. Car l'instant présent est un trésor et l'unique trésor que nous ayons : c'est lui qui nous permet de réparer le passé et de préparer l'avenir, et c'est lui qui nous met en contact avec l'éternel. Bien vivre, c'est donc vivre dans le présent, mais un présent qui tend vers un but.

Pour y aider, on propose deux formules très simples : je veux ce qui est ; je veux ce que je fais. Mais le verbe vouloir est employé dans son sens propre : la volonté est une tendance rationnelle ; elle tend vers le bien que la raison présente au patient, non pas n'importe quelle tendance. De plus, il ne s'agit pas d'une volonté tendue, mais aimante – dans plusieurs langues, comme l'hébreu, l'arabe, l'italien et l'espagnol, vouloir prend souvent le sens d'aimer.

De ces deux formules, la principale est : je veux ce que je fais. Mais elle suppose nécessairement : je veux ce qui est ; car on ne peut se plonger dans le présent si on ne s'accepte pas soi-même ni toutes les conditions et toutes les conséquences de l'action. Et quand l'action est de pure routine et ne demande aucune réflexion, elle inclut les sensations pures dont nous allons parler. Donc une seule chose à retenir : je veux ce que je fais ; qui en suppose une autre : je veux ce qui est ; et qui en inclut une troisième : les sensations pures. Les Anciens disaient déjà : fais ce que tu fais !

Tel est l'essentiel de l'horathérapie. Mais cet exposé, fait en une seule conversation, a été préparé par deux autres conversations qu'on peut au besoin bloquer en une seule.

Dans la première entrevue, après avoir écouté le client exposer ses problèmes en toute liberté, on lui fait remarquer que son esprit est sans cesse encombré d'idées, d'images, de souvenirs, de regrets, de désirs, de craintes, de doutes qui s'imposent à lui. C'est comme un film qui se déroule, film qu'il n'a pas choisi et dont il ne commande pas le déroulement. Ne dominant pas ses pensées, il n'est pas maître de lui-même, il n'est pas libre. Comment le devenir ? « La vérité vous rendra libre. » Avec la liberté, il pourra jouir de la paix et de la joie.

Mais avant d'exposer cette vérité, il convient d'apprendre à pratiquer les sensations pures, ces actes conscients dont parlait Vittoz : voir, entendre, toucher, respirer, marcher, etc., sans penser, ni à l'acte présent, ni à rien d'autre ; sans effort ; comme un bébé. Mais acte voulu, où l'on est maître de soi-même, libre déjà. Il ne s'agit pas d'exercices spéciaux, mais de prendre conscience des actes de routine, si nombreux dans la journée – soins du corps, travaux manuels, déplacements, sports, etc. On recommande aussi de respirer souvent consciemment et même profondément, spécialement dans les travaux intellectuels ; et on apprend en cas d'angoisse ou de toute autre émotion troublante, à porter son attention, non pas sur l'idée qui l'a causée, mais sur le trouble physique lui-même. On parvient ainsi à dominer les émotions. Contre les idées obsédantes, on recourt à quelques procédés de Vittoz.

Le second jour montre le danger que font courir les idées négatives, origine de nombreux troubles psychiques et de maladies fonctionnelles. Or ces idées envahiront nécessairement l'esprit si l'action ne demande pas d'attention spéciale. Ce danger sera écarté en ressentant consciemment les mouvements qu'on accomplit. On comprend dès lors l'importance des sensations pures.

Après l'exposé des principes essentiels de l'horathérapie, les conversations suivantes montrent la richesse de sens contenue dans le présent et dans les deux formules proposées. C'est ainsi qu'on étudie successivement le sommeil, l'indépendance, la reconnaissance, les forces dont nous disposons, l'habitude, la décision, l'insuccès, les relations avec autrui, ainsi que les problèmes personnels du client.

Car le client est toujours libre de parler au début et à la fin des séances. On s'efforce alors de tout accepter et de tout comprendre, sans se permettre aucun jugement de valeur, suivant les principes de Carl Rogers. Certains préfèrent ne rien dire de leurs problèmes et les résolvent eux-mêmes à l'aide des conseils reçus.

Des conversations à fréquence rapprochée, même quotidiennes, sont préférables à des visites espacées. Mais de belles guérisons ont été obtenues par des entrevues mensuelles.

Inutile de dire qu'un épileptique devra continuer à prendre du Gardéнал, même s'il n'a plus de crises. Une psychothérapie ne s'oppose pas à la médecine, mais en est le meilleur adjuvant. »

SUIT LA PRESENTATION DE QUARANTE CAS COMMENTES CHOISIS POUR LEUR VARIETE DE SEXES, D'ÂGES (de 9 ans à 76 ans) ET DE MALADIES :

Alcoolique, angoisse, anorexie, anorexie mentale, cancer, caractériel, céphalalgie, choc, chorée, déficience mentale, délire, dépression, désespoir, épilepsie, hystérie, indécision, infériorité, insociabilité, insomnie, instable, maladie cyclique, obsessions, phobies, schizophrène, schizophrénie paranoïde, scrupules, suicide, traumatisme crânien. □

Annexe 2 : TEMOIGNAGE D'UNE GUERISON : SURDITE BRUSQUE

Ce témoignage concerne ma propre guérison, application de l'Horathérapie :

17 mars 2006 : au matin, baisse soudaine du niveau de l'audition de l'oreille droite, seule fonctionnelle depuis 40 ans (j'ai 60 ans). Son niveau «normal» : perte de 46 % (- 20 db).

Mardi 21 mars : hospitalisation urgente au C.H.U. Pellegrin de Bordeaux, avec un traitement en hyper-oxygénisation en chambre hyperbare pendant 7 jours (10 séances), et des vaso-dilatateurs (Trivastal plus Bétaserc).

La diminution d'audition est de 62 % (- 40 db).

Du mardi 21 mars au lundi 3 avril : période personnelle de refus, de non-acceptation de cette diminution soudaine (à certains moments impossibilité d'entendre au téléphone).

Nuit sans sommeil le 3 avril au soir (suite à une médication trop forte) qui permet de lire complètement les deux livres qui traitent de l'Horathérapie (dont j'avais eu connaissance à l'automne 2005 sans les lire parfaitement).

Cette lecture me permet de retrouver la conscience de la PRESENCE de Dieu, et de faire un volte-face quant à mon comportement vis-à-vis de cette difficulté : je découvre que je dois l'accepter et qu'elle est « bonne » pour moi.

Du 4 avril au 28 avril : redécouverte de l'observation de la NATURE dans un parc près de mon domicile où je me rends quotidiennement (calme, arbres, fleurs, étang, animaux, oiseaux...).

Mise en place de la CONSCIENTISATION par l'utilisation des SENS (vue, ouïe, odorat, toucher...).

Développement de la CONSCIENCE dans les actes (marche et respiration consciente). Parfois il apparaît une amélioration qui dure 1 ou 2 jours, sans aucune stabilité.

Le vendredi 28 avril, le Docteur qui me suit, après qu'il eut constaté une période continue de très basse audition pendant 5 jours, et à la vue de mon audiogramme, le plus mauvais que je n'ai pu avoir, me déclare ne rien pouvoir faire d'autre pour mon cas.

Comme il me dit : « Je ne peux pas vous donner une oreille bonne puisque la vôtre est mauvaise ».

La diminution est de 63 % (- 50 db). Pour m'aider face à cette situation sans solution, il me propose de rencontrer dans les semaines suivantes un audio-prothésiste (pour régler le niveau de mon appareil auditif), une psychologue (pour m'aider en cet événement), un orthophoniste (pour apprendre le langage labial) et un sophrologue (pour m'aider à ne pas stresser).

Ce fut pour moi un choc, et je me pris à réfléchir que ce très mauvais bilan, au bout de 40 jours, n'était pas dû à la médecine qui avait fait de son mieux. Pour moi, il était devenu évident que ce résultat m'était donné par LA VIE, et que je devais ACCEPTER totalement, à 100 % son choix pour ma nouvelle manière de vivre qui se profilait pour le futur : difficulté de l'audition (théâtre, cinéma...), difficulté de danser (je dansais beaucoup le tango argentin).

Le samedi 29 avril, 24 heures après cette ACCEPTATION TOTALE, mon audition revenait à son niveau que je connaissais avant cette brusque diminution.

C'est avec joie que je découvrais la force de cette acceptation totale pour décréer ce que j'avais été capable de créer.

Mais le jeudi 4 mai, au matin, nouvelle diminution brusque.

Embarrassé, je ne savais alors que faire, puis je décidai de revivre « normalement ».

Ainsi, le samedi 6 mai, j'invitai une amie à déjeuner. A la fin du repas, incidemment je me pris à exposer ce qui s'était passé avant la perte d'audition : c'était la première fois que j'en parlais. Cette écoute avait été pure, bienveillante, aimante, sans aucun commentaire, ni jugement. Belle fut la surprise d'observer que mon audition est revenue 3 heures plus tard.

Relisant l'Horathérapie, j'y constatais qu'il m'avait manqué la clef de l'EXPRESSION VERBALE.

Ainsi, les différents éléments de l'Horathérapie m'avaient, par leur complémentarité, permis de retrouver mon audition.

L'audiogramme qui a été réalisé le 16 mai 2006 montre alors une diminution de 47 % (- 20 db), comme « avant ».

La page suivante présente, en comparaison, l'audiogramme du 28 avril 2006 et l'audiogramme du 16 mai 2006.

A la suite de cette guérison, j'ai eu des rechutes causées par la non-application de « Je veux ce qui est », « Je veux ce que je fais ».

Dans chacun de ces cas, j'ai de nouveau retrouvé l'audition en utilisant l'expression verbale soit avec une personne, soit avec un végétal, de la même manière (avec la même sincérité que si je parlais à un être humain) : c'est une adresse verbale à LA VIE.

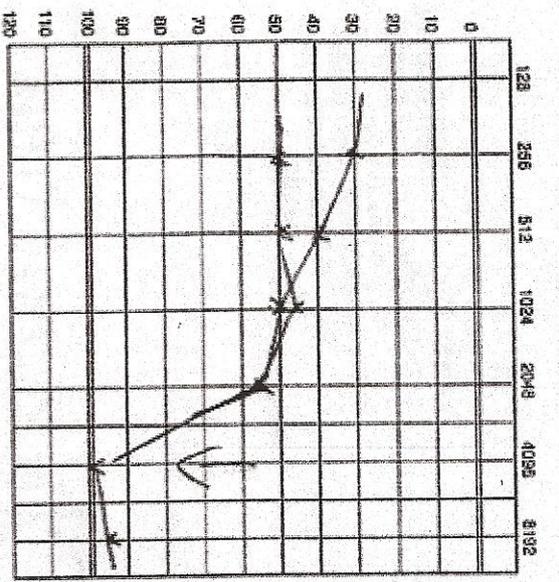
Une **grande vigilance** doit maintenant être, afin de vivre avec une **hygiène de vie** de qualité, telle qu'elle est décrite dans l'Horathérapie, pour éviter les rechutes.

REMARQUE 1 : C'est Ananda, un ami de Fleurac (Dordogne), à qui j'avais présenté ma méthode d'autoguérison, m'a dit spontanément : « Mais moi, cela fait des années que je parle aux arbres ». C'est ainsi que l'idée est venue de pratiquer l'expression verbale avec les végétaux avec succès.

REMARQUE 2 : Une grande partie de mes rechutes sont dues aux conséquences de mon émotionnel devenu très sensible. La pratique de la **technique de méditation Vipassana**, présentée annexe 14, et enseignée en France, près d'Auxerre (voir annexe 6), a résolu ce problème.

Cette technique vient compléter harmonieusement l'Horathérapie pour permettre de conserver dans la durée les bienfaits de la guérison, ou simplement parfaire l'hygiène de vie associée. ▣

OREILLE DROITE



DATE: 28/11/06

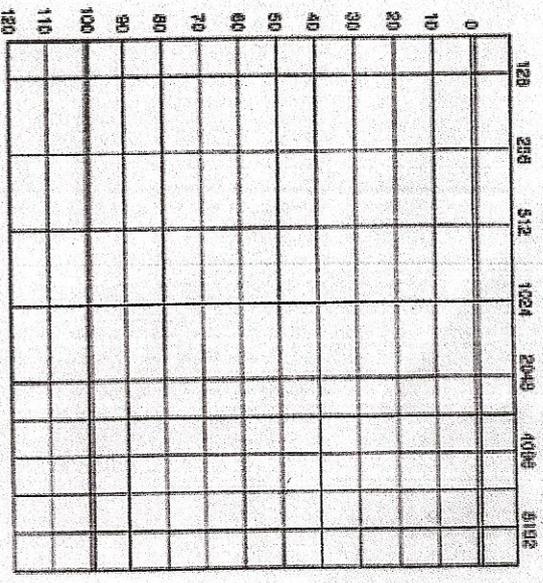
WEBER

O.D.	256	512	1024	2048	4096	8192	O.G.

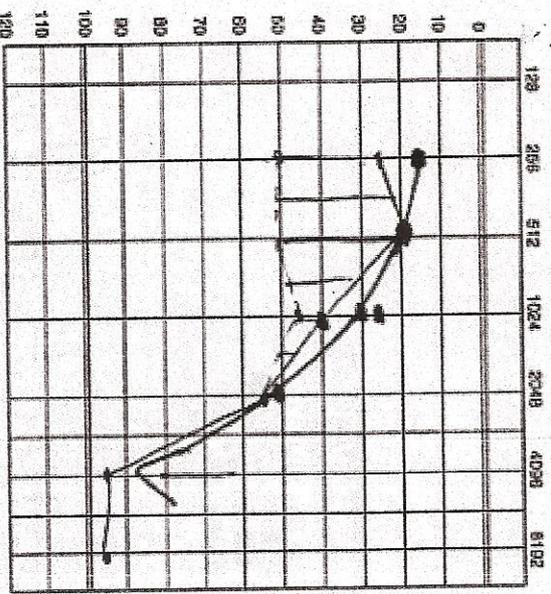
S.I.S.I.

O.D.	512	1024	2048	4096
O.G.				

OREILLE GAUCHE



OREILLE DROITE



DATE: 28/11/06

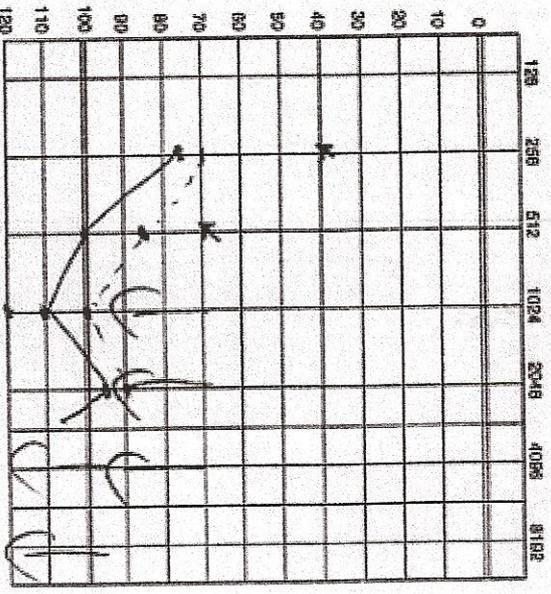
WEBER

O.D.	256	512	1024	2048	4096	8192	O.G.

S.I.S.I.

O.D.	512	1024	2048	4096
O.G.				

OREILLE GAUCHE



CAG + 95 ans
COG continue

C.A.
C.O.

Annexe 3 : L'Horathérapie, le dynamisme de l'instant présent - résumé

Avec l'aide de livre de Jean-Claude VOUAKOUANITOU (référence [4]), je me suis permis de faire apparaître les facteurs importants se rapportant à la guérison par l'Horathérapie et à l'hygiène de vie qui en est le complément :

PRINCIPAUX PRINCIPES DE VIE ET DE GUERISON PAR L'HORATHERAPIE

PHRASES CLEFS :

« **Je veux ce qui est** »,

« **Je veux tout ce que je fais** ».

(Je veux, dans le sens du verbe espagnol “ querrer ” : je veux = je désire, j'aime)

AUTRES PHRASES :

« Ce que je crains me domine, ce que j'affronte, je le domine. »

« Je ne m'arrêtera jamais consciemment à toute idée qui s'impose à moi. »

HYGIENE DE VIE :

Aimer, pour nous donner. Etre = Amour = Don de soi.

Indépendance dans l'amour.

Découvrir la beauté, la richesse que cet aujourd'hui apporte.

Chaque instant est source de joie : « Quoi qu'il arrive, vivez dans la joie. »

Ne pas se révolter contre des vérités éternelles. La seule vérité vraie est la conscience.

Ne pas être mécontent des choses, des autres, de nous-mêmes.

Ne pas chercher à redevenir un petit enfant.

Ne pas regarder vers l'arrière avec pessimisme, ne pas s'y enfermer. Désirer la vie.

Imaginer une situation actuelle et ouverte.

Eviter de tomber dans le désespoir et le désarroi.

Pratiquer les sensations pures (voir, entendre, toucher, respirer, marcher) sans penser, pour ressentir consciemment les mouvements.

Faire appel à la volonté libre, la volonté aimante.

Vivre pleinement le moment présent.

Marche consciente, actes conscients (imaginer de dessiner 6 fois de suite le signe infini).

Porter l'attention sur chaque partie du corps. Remercier chacune des parties de notre corps.

Acceptation confiante à toute chose. S'accepter. **Vouloir ce qui est.**

Affirmer sa FOI, sa CONFIANCE, son AMOUR, sa JOIE.

Devoir désirer guérir. Acceptation TOTALE de son mal. Se distraire de son mal.

La vie est dans le mouvement, dans l'activité.

Nous avons mission de répandre l'espérance.

S'adonner à une pratique persévérante en vue du changement.

Accepter ses limites et surtout, ne pas céder au découragement.

SOMMEIL : ne pas se coucher avec des soucis : se désintéresser, s'étendre et se détendre.

INDEPENDANCE : Je veux tout ce que je fais. Faire en pleine liberté ce qui me semble bon.

NOUS NE CONNAISSONS PAS TOUTES NOS FORCES : C'est dans le **PRESENT** que nous devons lutter contre les tentations qui nous entraînent vers le bas.

EN CAS D'EPUISEMENT : faire une sieste, grande vulnérabilité dans un moment de fatigue.

DEVELOPPER UNE EGALITE D'HUMEUR : Comment être libre sans être dominé ? :

- J'agis consciemment en AIMANT et en faisant CE QUE JE VEUX.
- Je peux m'exprimer avec sincérité, je peux aimer davantage en donnant mon cœur pour rendre les autres heureux.
- Je peux déterminer moi-même mon acte volontaire, me conquérir, afin de pouvoir me donner par le fond de mon cœur.
- Je peux me regarder fonctionner, m'autoriser à envisager d'autres modes de fonctionnement, par exemple me maintenir dans la joie.
- Je peux garder le sourire dans la douleur et les épreuves. **Le sourire est un apostolat.**

POUR LA GUERISON :

- **Vivre à l'instant présent.** Respiration consciente. Actes conscients. Acceptation.
- **Développer la sensorialité** (voir, entendre, toucher, respirer, marcher, chanter...).
- **Observer la nature** (paysages, arbres, fleurs, animaux, oiseaux, poissons, pierres...).
- **Expression verbale** de ce qui est la cause du mal (avec un être humain ou un végétal).

Compléments : émettre des pensées positives, dessiner des mandalas, méditer, danser...

Annexe 4 : TANTRA, SUPRÊME SAGESSE – résumé

Pour aider à aller vers une hygiène de vie, je me suis permis de présenter le résumé du livre « Tantra, suprême sagesse » (référence [6]).

Ce livre est le commentaire de l'enseignement donné par TILOPA, à l'aube du millénaire passé, à son disciple Naropa : Le chant de Mahamudra.

La puissance de ce texte est éclairée par les commentaires actuels et pertinents de Osho, un grand mystique indien du siècle passé. Ils nous permettent de constater que cet enseignement est parfaitement applicable aujourd'hui, et qu'il rejoint l'hygiène de vie proposée par le Père Henri JOMIN.

Combien, il est ainsi réjouissant de constater que la psychothérapie chrétienne du Père Henri JOMIN rejoint l'enseignement d'un grand sage bouddhiste, afin de nous permettre de retrouver la liberté, la paix, la joie vers le chemin de l'éveil.

Un condensé de ce livre est présenté en annexe 8.

★ TANTRA SUPRÊME SAGESSE par OSHO (Ronan Denniel, éditeur, 2001) ★ - Résumé

I - Quoique vous ayez vécu, si vous pouvez le transcrire au **travers des mots**, cela signifie que **vous n'avez pas vécu du tout**.

Mahamudra est l'expérience suprême et ultime. *Mahamudra* est un orgasme total avec l'univers, avec le Tout.

Il suffit d'être indifférent au doute, ni pour, ni contre : ne soyez pas favorable, ni opposé au doute.

Un homme qui en sait trop devient impossible, car il sait sans savoir. Il a collecté de nombreux concepts, des théories, des doctrines, des écritures. Ces choses ne se sont pas produites, tout est emprunté et tout ce qui est emprunté est sans intérêt.

Plus vous descendez profondément en vous, plus vous prenez conscience que vous êtes rien : un vide.

Lorsque vous n'êtes pas, pas du tout, vraiment pas, alors vous ne connaissez ni souffrance ni félicité – et c'est cela la véritable béatitude.

Le sexe est comme une connaissance usurpée : donner une impression de connaître ; procurer une sensation d'amour et aimer sans aimer.

Dans l'amour vous n'êtes pas, et l'autre n'est pas non plus : dans ces conditions seulement, soudainement, les deux êtres disparaissent. La même chose se produit dans *Mahamudra*. ***Mahamudra* est un orgasme total avec l'existence entière.**

Ainsi l'amour n'est pas un effort. **Si vous faites un effort, il n'y a pas d'amour, l'ego est renforcé**, vous intervenez.

Soyez détendu. Abandonnez-vous. Si vous êtes détendu, vous serez naturel. Un homme moral n'est jamais naturel.

Abandonnez la prétention, abandonnez l'hypocrisie. Soyez vide, détendu et naturel. Que cela soit le principe le plus fondamental de votre vie.

II - **La « non-pensée » est indispensable**. Un Bouddha est une personne qui vit sans mental.

La non-pensée : pas de bien, pas de mal. Vous vous contentez **d'observer**, de **rester conscient**, mais vous ne pensez pas.

Aucune pensée n'est vôtre. Toutes les pensées sont empruntées. Une pensée est une grande force, c'est une chose.

Ne dites pas « Hier vous avez dit... », dites : « J'ai compris qu'hier vous avez dit cela ». **Ajoutez « J'ai compris ».**

III - **Ne vous battez jamais contre des choses qui ne sont pas**. Le mental est tenté par la lutte, mais cette lutte est dangereuse : vous allez gaspiller votre énergie et votre vie, et vous allez vous disperser.

L'oubli est le problème, et le rappel à soi-même est l'antidote. Se rappeler à soi-même est la clé. Faites tout ce qu'il vous plaît – mais faites-le en utilisant ce rappel à la conscience ; **rappelez-vous sans cesse de ce que vous faites**.

Souvenez-vous juste que tout ce qui est expérimenté est illusoire – seul celui qui expérimente est vrai.

IV - L'activité provient d'un mental agité – c'est la pire. Elle n'est pas pertinente. L'activité est chargée du passé.

Vous parlerez, et ceci est beaucoup plus dangereux car vous déversez votre poubelle dans le mental des autres.

L'activité est une échappatoire à vous-même – c'est une drogue. Vous vous oubliez vous-même, et lorsque vous vous oubliez, il n'y a plus de soucis, plus d'angoisse, plus d'anxiété. C'est pourquoi vous avez besoin d'être continuellement actif.

Si vous êtes conscient, l'activité cesse, l'énergie est conservée et cette même énergie se transforme en action.

Que faut-il pratiquer alors ? **Etre de plus en plus à l'aise. Etre de plus en plus dans l'ici et maintenant. Etre de plus en plus dans l'action, et de moins en moins dans l'activité. Etre de plus en plus creux, vide et passif. Etre de plus en plus un observateur – indifférent, sans attente et sans désir. Etre heureux de vous-même, tel que vous êtes et célébrer.**

V - **Le Tantra ignore le mental et rencontre la vie face à face sans jamais penser : « Ceci est bien » ou « Ceci est mal. »**

Le Tantra dit oui à tout. Le Tantra aime, et son amour est inconditionnel. Vous ne luttez pas, vous ne dénigrez pas.

L'acceptation tantrique provient d'une plénitude débordante, elle provient d'une profonde satisfaction – pas d'un désespoir, d'une frustration ou de l'impuissance.

Elle vient lorsque vous ne dites pas non, elle émerge soudain en vous. Votre être tout entier devient une profonde satisfaction.

Si vous ne vous détournez jamais de votre chemin, vous n'atteindrez jamais un Eveil florissant, vous ne serez jamais **simple**.

Un sage est un être ayant expérimenté tous les péchés de l'existence, n'ayant jamais rien renié, jamais rien appelé péché.

Que vous soyez absorbé par votre travail ou par autrui, votre mental a besoin d'occupation.

Le Tantra a quelque chose de vraiment très beau à vous dire : premièrement, avant de songer à servir autrui, soyez totalement égoïste. Comment pouvez-vous servir autrui si vous n'avez pas d'abord atteint votre être intérieur ?

Vous recherchez quelque chose que vous avez **déjà en vous** dans toute sa splendeur et sa perfection. **Il n'y a rien à faire.**

Vous êtes déjà parfait. La perfection n'a pas à être atteinte.

Le véritable problème, ce ne sont pas les pensées mais le fait d'en être affecté.

Que faire alors ? Accéder au silence tantrique. Observez les vagues, et plus vous observez plus vous pourrez voir leur beauté. Plus vous observez, et plus les nuances subtiles de la pensée se révéleront à vous. Alors, c'est merveilleux.

Le monde continue, sans relâche, vous n'êtes pas affecté. Ne vous accrochez à personne, à rien, à aucune relation.

Lorsque vous êtes réalisé, lorsque vous accédez à la connaissance, alors rapportez tout ce qui est merveilleux du passé et donnez-lui une nouvelle naissance, une nouvelle vie, de sorte que tous ceux qui ont réalisé puissent être à nouveau sur Terre, s'y diffuser et aider les autres personnes.

VI - **Le grand enseignement ne vous donne aucun commandement. Il ne concerne pas ce que vous faites.**

Il est concerné par qui vous êtes – votre être, votre centre, votre conscience – c'est la seule chose qui ait un sens.

Une discipline venant de l'extérieur n'est qu'apparat. Elle doit venir de l'intérieur.

Le grand enseignement consiste à s'abandonner, abandonner son contrôle, et se laisser aller au gré du Tout, quel que soit l'endroit où il aimera vous mener. Ne nagez-pas à contre-courant. Abandonnez-vous à la rivière, devenez la rivière, celle-ci est déjà en route vers l'océan. Ceci est le grand enseignement.

VII - Il existe deux voies : celle des guerriers, des soldats : la voie du Yoga et **celle des rois : la voie du Tantra.**

Pourquoi royale ? Parce qu'un soldat doit suivre, mais pas un roi. Le roi est au-dessus, il donne les ordres, il ne reçoit d'ordres de personne. Un roi ne va jamais au combat, seuls les soldats y vont. Un roi n'est pas un combattant.

Un roi mène la vie la plus détendue qui soit. Ce n'est qu'une métaphore. Un soldat doit suivre, un roi vit de manière détendue et naturelle ; il n'a personne au-dessus de lui.

Vivez détendu, naturel, avec le courant de la vie – une seule chose : soyez conscient.

Quelle différence existe-il entre une véritable compassion et une compassion cultivée ? Une véritable compassion est une **réponse**, toujours fraîche : quelque chose s'est produit et votre cœur s'attendrit.

Le Tantra dit : ne créez aucun conflit en vous. La violence et la non-violence, la colère et la compassion, l'amour et la haine ne sont pas deux. Acceptez les deux, et de cette acceptation provient la transcendance.

Ne pensez pas que votre problème est plus important – tous les problèmes sont ainsi. Tous les problèmes sont créés par enfantillage, par puérité, ils naissent de l'immatrité. Regardez simplement à l'intérieur et vous ne trouverez pas le problème, alors pourquoi chercher une solution ?

Tout homme est tel qu'il doit être. Tout homme est né roi. Rien ne manque ; vous n'avez pas besoin de faire mieux. Et les gens qui essaient de vous améliorer vous détruisent, ce sont les vrais semeurs de discordes.

Ne permettez à personne de vous améliorer. Vous êtes déjà parachevé. Vous êtes complet, parfait.

Vous semblez imparfait, non pas parce que vous l'êtes mais parce que vous êtes une **perfection en développement**.

Aussi je voudrais vous dire ceci : **soyez imparfait, en évolution**, car la vie est ainsi. N'essayez pas d'être parfait, sinon vous cesserez de grandir. Vous seriez alors comme une statue de Bouddha, solide, mais morte.

Le Tantra dit qu'il n'y a qu'une chose à conquérir, c'est la distraction.

Vous seul êtes réel, seul le témoin est réel et tout le reste n'est qu'un rêve.

C'est un phénomène intérieur. Vous devez parvenir à l'intérieur – c'est là que se trouve la réalité.

VIII - **Le choix, c'est l'esclavage ; le non-choix, c'est la liberté. Demeurez conscient sans choisir.**

Personne ne peut prouver que quelque chose est beau. Ce n'est que l'interprétation de votre mental.

Le Tantra vous dit de prendre conscience : personne ne vous abuse, excepté vous-même.

Gurjief n'enseigne qu'une chose à ses disciples, c'est de ne pas être identifié. Observez.

C'est cela la non-identification, couper la racine, toute la racine – devenir un miroir.

Il reflète tout ce qui se présente mais il n'interprète pas. Le miroir ne dit rien.

Un miroir n'a pas de futur. Le miroir n'attend pas. Le miroir n'a pas de choix, il demeure sans choix.

Si vous supprimez la sexualité, vous deviendrez anormalement obsédé par le sexe.

Supprimez ce que vous voulez et observez ; vous constaterez que cela revient avec trois fois plus d'intensité. Le mental dira alors : « Supprimez encore plus, ce n'est pas suffisant. »

Toute pratique vient du mental. Seule l'observation ne vient pas du mental, rappelez-vous cela.

Méditer signifie devenir observateur

IX- **Vous devez porter votre attention sur votre être et non sur les choses. Recueillez-vous en vous-même.**

Ne pas se soucier de ce que l'on prend ou ce que l'on donne.

Vous ne pouvez pas vivre sans prendre. Certaines personnes essaient, mais ce ne sont pas des personnes qui sont naturelles ; ce sont les personnes les plus égoïstes qui puissent exister.

Vous n'accumulez pas et vous ne renoncez pas non plus ; simplement, vous restez naturel. Si des choses viennent à vous, vous les appréciez. Si vous en avez davantage, et l'excès devient toujours un fardeau, vous partagez. Vous ne possédez ni ne renoncez – ni possession ni non-possession.

Lorsque vous restez simplement naturel, sans rejeter ni accepter, sans lutter ni vous abandonner, sans dire non ni oui, mais en laissant faire, alors ce qui arrive, arrive ; vous n'avez pas de choix personnel.

Vous n'essayez pas de changer quoi que ce soit, vous n'essayez pas de modifier quoi que ce soit.

Vous ne vous souciez pas de vous améliorer, vous restez simplement vous-même. C'est extrêmement difficile pour le mental car il veut toujours se perfectionner.

Votre pureté intérieure est absolue. Vous ne pouvez la souiller. C'est l'essence du Tantra.

Demeurer en soi-même et permettre aux forces élémentaires de suivre leur propre voie.

Lorsque vous voyez que les choses arrivent d'elles-mêmes, comment pouvez-vous conserver un ego, une fierté à propos de cela ?

Un homme naturel se centre simplement en lui-même et permet que les choses se produisent. Il ne « fait » pas. Tilopa dit qu'alors seulement Mahamudra apparaît, l'ultime, l'orgasme final avec l'existence.

X - **Chaque être naît libre mais meurt dans l'attachement.**

La seule chose dont il faut se souvenir, c'est que la société n'est qu'un passage à traverser. Personne ne doit y construire sa demeure. Les règles doivent être apprises puis désapprises. Les règles entrent dans votre vie parce que les autres existent, parce que vous n'êtes pas seul.

Vous devez écouter les autres jusqu'à un certain point puis, ensuite, vous devez commencer à vous écouter vous-même. Vous devez finalement revenir à l'état originel. Avant de mourir, vous devez être redevenu un enfant innocent, car détendu et naturel.

N'écoutez personne d'autre, restez vous-même. Vous n'avez qu'à éviter les autres, à être indifférent.

Si vous continuez à écouter tout le monde, chaque personne va vous inciter à suivre telle ou telle voie. Vous ne serez plus capable d'atteindre votre centre le plus intime.

De nombreuses choses se créent à travers vous, mais vous n'êtes pas le créateur. Le Tout reste le créateur, vous devenez simplement un véhicule, un médium pour le Tout.

Vous êtes des créateurs, de grands créateurs de maladies, d'erreurs, de problèmes, et ensuite vous leur courez après. Pourquoi, en tout premier lieu, les créez-vous ?

Lorsque vous allez plus profondément en vous-même et que vous comprenez cela, un éclat de rire se déclenche, vous commencez à rire. Que cherchiez-vous ? Le chercheur lui-même est ce qu'il cherchait. Le voyageur était lui-même le but.

Restez avec le moment présent et, petit à petit, vous sentirez que votre imperfection a disparu dans la perfection, que votre pulsion sexuelle a disparu dans l'extase intérieure, que votre colère a disparu dans la compassion.

Maintenant, un nouvel ordre voit le jour. Vous accomplissez simplement la chose juste.

L'individualité n'existe plus, il n'y a plus de frontière, mais l'être existe en tant que non-être.

Continuez à évoluer. Le mouvement doit être éternel – gardez cela à l'esprit. C'est un voyage sans fin.

Davantage est toujours possible ; permettez à cela de se produire. Ne l'espérez pas, ne le sollicitez pas, ne vous forcez pas, mais permettez à cela de se produire. Parce qu'alors, le troisième danger arrive lorsque le Gange se déverse dans l'océan – et c'est le dernier – parce que vous allez vous y perdre.

C'est la mort ultime. Lorsque l'océan s'approche, permettez cela : mêlez-vous, fondez-vous, disparaissez.

Un engagement profond est nécessaire, un engagement total.

POUR L'ESSENTIEL... :

I - Abandonnez la prétention, abandonnez l'hypocrisie.

Soyez vide, détendu et naturel. Que cela soit le principe le plus fondamental de votre vie.

II - **Aucune pensée n'est vôtre.** Toutes les pensées sont empruntées. Une pensée est une grande force.

III - L'oubli est le problème, et le rappel à soi-même est l'antidote. **Rappelez-vous sans cesse de ce que vous faites.**

Souvenez-vous juste que tout ce qui est expérimenté est illusoire – seul celui qui expérimente est vrai.

IV - **Etre de plus en plus dans l'action.** L'activité est chargée du passé. L'activité est une échappatoire.

Si vous êtes conscient, l'activité cesse. Etre de plus en plus dans l'ici et maintenant..

Etre heureux de vous-même, tel que vous êtes et célébrer. Etre de plus en plus à l'aise, creux, vide et passif.

Etre de plus en plus un observateur – indifférent, sans attente et sans désir.

V - **Le Tantra dit oui à tout.** Le Tantra aime, et son amour est inconditionnel. Ne luttez pas, ne dénigrez pas.

Comment pouvez-vous servir autrui si vous n'avez pas d'abord atteint votre être intérieur ?

Plus vous observez, et plus les nuances subtiles de la pensée se révéleront à vous.

Ne vous accrochez à personne, à rien, à aucune relation.

VI - **S'abandonner, abandonner son contrôle, et se laisser aller au gré du Tout,** quel que soit l'endroit où il aimera vous mener. Ne nagez-pas à contre-courant. Abandonnez-vous à la rivière, devenez la rivière.

VII - **Vivez détendu, naturel,** avec le courant de la vie – une seule chose : **soyez conscient.**

Ne permettez à personne de vous améliorer. Vous êtes déjà parachevé. Vous êtes complet, parfait.

Vous semblez imparfait, non pas parce que vous l'êtes mais parce que **vous êtes une perfection en développement.**

Le Tantra dit qu'il n'y a qu'une chose à conquérir, c'est la distraction.

Vous seul êtes réel, seul le témoin est réel et tout le reste n'est qu'un rêve.

Vous devez parvenir à l'intérieur – c'est là que se trouve la réalité.

Vous seul êtes réel, seul le témoin est réel et tout le reste n'est qu'un rêve.

VIII - **Personne ne peut prouver que quelque chose est beau.** Ce n'est que l'interprétation de votre mental.

Toute pratique vient du mental. Seule l'observation ne vient pas du mental, rappelez-vous cela.

IX- Vous n'accumulez pas et vous ne renoncez pas non plus ; simplement, vous **restez naturel.**

X - La société n'est qu'un passage à traverser. Les règles doivent être apprises puis désapprises.

N'écoutez personne d'autre, restez vous-même. Vous n'avez qu'à éviter les autres, à être indifférent.

Annexe 5 : LE CHEMIN DE LA CROIX

Jésus a dit « Je suis le Chemin » (Jn 14,6) et ce chemin passe par la Croix qui peut conduire à la guérison.

Avec l'aide du livre de Frère Ephraïm (référence [7]), je me suis permis, pour chacune des 14 stations du Chemin de Croix de faire ressortir les éléments importants qui peuvent se rapporter et nous aider à notre propre guérison.

1^{ère} station : « JESUS EST CONDAMNE A MORT »

- . Je suis condamné à cette souffrance.
- . Aucune culpabilité n'est en moi.
- . La condamnation ne m'appartient pas.

2^{ème} station : « JESUS EST CHARGE DE SA CROIX »

- . J'accepte les souffrances que la condamnation me fait supporter.
- . J'accepte les conséquences de la condamnation faite à mon corps.
- . Je me charge du fardeau de la souffrance conséquente.

3^{ème} station : « JESUS TOMBE SOUS LE POIDS DE LA CROIX, POUR LA 1^{ère} FOIS »

- . Je peux à chaque instant craindre de dépérir, de ne pas survivre à la souffrance.
- . Je dois retrouver la force de me relever après chacune de mes chutes.
- . J'agis comme si je ne devais pas tomber à nouveau.

4^{ème} station : « JESUS RENCONTRE SA MERE »

- . Même quand Dieu semble disparaître, Marie demeure, qui peut me permettre de ne jamais être seul en la prenant dans mon cœur.

5^{ème} station : « SIMON AIDE JESUS A PORTER SA CROIX »

- . Chacun de nous peut être solidaire et accepter de porter la croix avec moi, pour me donner force et courage dans l'épreuve.

6^{ème} station : « VERONIQUE ESSUIE LE VISAGE DE JESUS »

- . Je peux rencontrer une « Véronique » qui acceptera de me considérer dans l'état de souffrance que je vis, qui acceptera le « petit » que je suis devenu dans cette épreuve.

7^{ème} station : « JESUS TOMBE POUR LA DEUXIEME FOIS »

- . Je peux retomber dans l'épreuve, dans l'expérience une nouvelle fois car je n'ai pas compris la signification de ce que je devais vivre.
- . Je n'ai pas compris la conversion que je devais faire.
- . Je dois accepter la volonté de Dieu, il n'y a pas d'autres possibilités.

8^{ème} station : « JESUS CONSOLE LES SAINTES FEMMES »

- . Je suis invité à retrouver la parole juste, à ne pas me lamenter et à répandre des mots qui réconfortent les autres qui souffrent eux aussi.

9^{ème} station : « JESUS TOMBE POUR LA TROISIEME FOIS »

- . Après une première chute, faiblesse de mon corps, je suis de nouveau tombé par la faiblesse de l'âme, et maintenant je tombe par la faiblesse de l'esprit.
- . C'est le grand désespoir.
- . L'acceptation est cette fois totale.

10^{ème} station : « JESUS EST DEPOUILLE DE SES VETEMENTS »

. J'accepte de lâcher mes certitudes.

. Je me retrouve face à moi, à ma nudité face à l'épreuve.

11^{ème} station : « JESUS EST MIS EN CROIX »

. Je décide dans mon état de souffrance de créer un état d'amour, amour de moi, amour des autres.

. Je prends conscience que je ne suis pas seul dans la souffrance.

. Je porte un regard d'amour.

12^{ème} station : « JESUS MEURT SUR LA CROIX »

. Je pense avec amour à tous ceux qui souffrent sans espoir de guérison.

13^{ème} station : « JESUS EST REMIS A SA MERE »

. Je prie la Sainte Vierge Marie de me venir en aide dans l'épreuve.

14^{ème} station : « JESUS EST MIS AU TOMBEAU »

. Je demande que ma foi soit plus forte avec cette épreuve.

. Cette foi qui m'aidera à vaincre et à retrouver la santé.

. Cette foi dans l'acceptation totale et inconditionnelle de l'épreuve et la certitude de la guérison.

Et LE TROISIEME JOUR :

. Il est ressuscité des morts.

. Je peux guérir et aller vers une re-naissance. □

Annexe 6 : LIEUX DE RESSOURCEMENT – CONTACTS – INTERNET

POSSIBILITES DE RESSOURCEMENT DANS UN CONTEXTE PROCHE DE L'HORATHERAPIE :

*** TOUTE L'ANNEE : CENTRE VIPASSANA DHAMMA MAHI, près d'Auxerre :**

Dates : toute l'année, sessions de 10 jours pour pratiquer la technique Vipassana (voir annexe 14).

Lieu : Le Bois Planté, 89350 Louesme. Téléphone : 03 86 45 75 14. Capacité : 80 personnes.

Site Internet : www.french.dhamma.org **E-mail :** info@mahi.dhamma.org

Hébergement : sur place en chambre de 2 à 6 lits, en pension complète. Souvent complet. Réserver.

Frais : offert, gratuit, don possible en fin de session si on est satisfait pour aider à d'autres à venir.

Activités : technique Vipassana telle que l'enseigne S.N. Goenka dans la tradition Sayagyi U Ba Khin.

Navette : de la gare SNCF de Laroche Migennes, à 14h le 1^{er} jour et à 9h30 du centre, le dernier jour.

Remarque : C'est un centre sans dogme, sans religion, indépendant (association selon la loi de 1901).

*** EN AOÛT : SESSION DE PRIERE POUR LES MALADES, près de Gap :**

Dates : chaque année, du 17 au 22 août. Avec la présence de Jean-Claude VOUAKOUANITOU.

Lieu : Sanctuaire Notre-Dame du Laus, 05130 St Etienne Le Laus. Téléphone : 04 92 50 33 73.

Site Internet : notre-dame-du-laus.com **E-mail :** sanctuaire@notre-dame-du-laus.com

Hébergement : sur place, en gîte sans repas, ou en chambre en pension complète.

Frais : pour la session seulement, de l'ordre de 4 Euros par jour, hébergement en sus.

*** PENDANT L'ANNEE : VILLAGE DES PRUNIER, près de Bordeaux :**

Lieux : 3 centres d'accueil à la jonction de la Gironde, de la Dordogne et du Lot et Garonne.

Responsable : Vénérable Thich Nhat Hanh, maître bouddhiste vietnamien, bouddhisme zen.

Site Internet : www.plumvillage.org

Frais : seulement pour l'hébergement.

Activités : possibilité de se joindre à la pratique lors des retraites ou pour une journée.

*** TOUTE L'ANNEE : CENTRE DE GUERISON DES EMOTIONS, en Dordogne :**

Dates : à toutes période de l'année, après avoir pris contact avec la responsable.

Lieu : La Roussellie, 24580 Plazac (près des Eysies). Téléphone : Dania au 05 53 51 28 58.

Domaine en pleine nature traversé par un ruisseau avec un étang, alimentés par une eau de source.

Site Internet : souffleetliberte.free.fr **E-mail :** souffleetliberte@free.fr

Hébergement : sur place en chambre, repas à votre charge.

Frais : don libre pour l'hébergement et les activités.

Activités possibles : rebirth en eau chaude (dans une baignoire), création de mandalas, pensées créatives, danse rythmique, bain dans le ruisseau ou l'étang alimenté en eau de source...

*** TOUTE L'ANNEE : SITE INTERNET :**

Site Internet : conscience33.free.fr

E-mail : conscience33@aol.com

Ce site sera réactualisé de la meilleure manière possible pour maintenir à jour les informations qui concernent l'Horathérapie. Il présente aussi d'autres informations pouvant vous aider à votre mieux-être. Il peut aussi recevoir vos remarques, suggestions et questions éventuelles.

Annexe 7 : L'HORATHERAPIE – condensé des livres, références [3] & [4]

A partir des livres références [3] & [4], je présente un condensé qui met en valeurs les phrases importantes. Son résumé en a été donné annexe 3.

Document de synthèse, sous forme de résumé, réalisé à partir des deux livres suivants :

LE DYNAMISME DE L'INSTANT PRESENT

**Par Jean-Claude VOUAKOUANITOU, psychothérapeute,
fondateur de la Communauté du Cœur Eucharistique de Jésus (diocèse de Soissons)
Avec la collaboration de
Chiara Lubich, fondatrice du Mouvement des Focolari et de
Frère Ephraïm, fondateur de la Communauté catholique des Béatitudes**

Editions du Cœur Eucharistique, Le Clos du Pain, 02470 Neuilly Saint Front – Imprimé en 1998

et du livre :

Quand le présent devient Présence “Pour une psychothérapie chrétienne”

**Par Philippe de LABRIOLLE, diplômé de la Faculté de Médecine, psychiatre des hôpitaux
Avec la collaboration de
Dom Guy-Marie Oury, moine de Solesmes et de
Jean-François et Liliane Vezin, docteurs en psychologie**

Editions de l'Emmanuel, 26 rue de l'abbé Grégoire, 75006 Paris – Imprimé en 1993

*La synthèse est surtout faite à partir du livre 1 : LE DYNAMISME DE L'INSTANT PRESENT de J.-C. Vouakouanitou
Les renvois (2) correspondent à des extraits du livre 2 : Quand le présent devient Présence de P. de Labriolle*

S O M M A I R E

THEORIE DU PERE JOMIN

1 – GENESE

2 – LES IDEES MAITRESSES

3 – CONSEQUENCES

4 – DIALOGUES – Déroulement des entretiens – Aperçu des entretiens (en moyenne 9 entretiens)

5 – L'HORATONIE : une rééducation psychophysiologique (une thérapie assistée)

6 – PRINCIPES DE L'HORATHERAPIE

7 – L'HORATHERAPIE EN CLIENTELE (rencontres avec le patient)

8 – RECHERCHE D'EFFICACITE THERAPEUTIQUE

9 – POUR UN APOSTOLAT DE LA MISERICORDE

10 – QUELQUES CONSEILS COMPLEMENTAIRES POUR VIVRE UNE VIE OUVERTE ET DEBORDANTE

11 – CONCLUSION

Annexe 1 : Le présent solennel (par Chiara Lubich et Jean Claude Vouakouanitou)

Annexe 2 : Quelques réflexions pour le retour vers le présent (par frère Ephraïm)

Annexe 3 : « Le présent est Présence » (par Jean-François et Liliane Vezin)

THEORIE DU PERE JOMIN :

L'obstacle fondamental à la guérison n'est pas l'inconscient, mais la volonté déficiente.

Pour guérir, il faut réagir. Il faut vouloir guérir d'une volonté aimante : « j'aime = je veux »

Jésus-Christ est présent dans tout ce que je fais. Je veux tout ce qu'il est en moi

1 - GENESE

Bien vivre, c'est vivre dans le présent, mais un présent qui tend vers un but.

Tout homme est invité à respecter son corps, à en prendre soin, en le nourrissant et en l'exerçant par des mouvements physiques.

Accorder beaucoup d'importance au contrôle des mouvements musculaires et au contrôle de la respiration pour prendre conscience des sensations corporelles.

La stimulation d'une fonction corporelle consciente peut susciter une prise de conscience psychique.

Nos inquiétudes, nos peurs ont leurs racines dans les expériences passées.

Ce souvenir, chargé émotionnellement modifie le tonus musculaire et bloque l'énergie.

Image et mouvement sont inséparables. L'idée négative entraîne le mal redouté.

Affirmation : « CE QUE JE CRAINS ME DOMINE. CE QUE J'AFFRANTE, JE LE DOMINE. ».

2 – LES IDEES-MAÎTRESSES

2 principes : « JE VEUX TOUT CE QUI EST » et « JE VEUX TOUT CE QUE JE FAIS » .

Seul le présent est réel.

Je veux tout ce qui est, tout ce qui me fait vivre, tout ce qui existe en moi.

Je veux tout ce que Dieu veut et pense de ma vie.

Je veux tout ce que je fais : les “**sensations pures**” prennent alors toutes leur importance pour appliquer ce principe, même aux actions corporelles les plus simples.

C'est notre manière de faire appel à la vie consciente, de percevoir et de “sentir les choses”.

La pratique des “sensations pures” permet d'acquérir la capacité de maintenir un équilibre fondamental du corps et de l'esprit.

Nous passons notre vie à nous révolter contre des vérités éternelles, mécontents des choses, des autres et de nous-mêmes.

Dieu nous a fait Amour, pour **aimer**, pour nous **donner**, et nous serons dans la mesure où nous **aimerons** et nous **donnerons**.

ETRE = AMOUR = DON DE SOI (2)

Je puis vivre pour moi, attirer à moi les choses.

Fait pour aimer, pour me donner, je vis en moi, pour moi je vais contre ma nature.

Mettant dans ma vie l'égoïsme au lieu de l'amour, je mets dans ma vie un principe de souffrance.

Le fondement naturel est la **solidarité** humaine.

Nous dépendons essentiellement les uns des autres et ne pouvons vivre seuls.

Je veux aussi mes défauts comme ceux des autres.

Ainsi donc, voulant tout ce qui est, quelle détente et quelle libération !

. **DETENTE** : plus de révolte, plus de crainte, plus de préoccupation, mais une acceptation confiante étendue à toutes choses.

. **LIBERATION** : rien ne s'impose plus à moi, mais tout sans exception, je le veux et l'aime comme je veux et j'aime la volonté de mon Père.

En extension, 2^{ème} principe dans la durée : je veux tout ce que je fais, toute la journée, à tous les instants.

De même, pour les conversations, si l'on nous parle, soyons présent d'esprit et non seulement de corps, quel qu'humble que soit notre interlocuteur.

* **Me plonger dans le présent** : je puis et je dois m'y plonger.

C'est par mon action présente et par elle seulement que je répare le passé et prépare l'avenir.

C'est l'action présente qui corrige et qui répare en application des deux principes inséparables..

* **Indépendance** : Aucun homme ne peut me commander. Dieu seul est au-dessus de moi. Je ne veux que la volonté de Dieu. Je n'agirai pas non plus comme tout le monde. Je ne suis pas tout le monde mais moi-même.

C'est **l'indépendance dans l'amour**.

* **Reconnaissance** : Tout me vient de Dieu. Mais c'est par les hommes que Dieu me fait ses principaux bienfaits. Mes **ancêtres** sont nombreux, et chacun d'eux est nécessaire pour expliquer mon existence.

Chacune de mes actions me permet de pratiquer **l'amour de Dieu**, qui se confond avec l'amour de Sa volonté, et **l'amour des hommes**, puisque les fonctions et les métiers sont tous orientés vers le service d'autrui pour lui permettre de se nourrir, de se vêtir, de se loger, de se distraire, de se guérir...

3 - CONSEQUENCES

* **VIVRE DANS LE PRESENT** : Sinon risque de **schizophrénie** (esprit coupé : cette maladie affecte la perception, la pensée et les sensations) ; de la peine à se sentir exister, mouvements régressifs de retrait (se retire en lui-même, comme s'il tournait le dos au monde et à l'objet de sa représentation), comme si quelque chose s'était éteint en lui et qu'il ne se supportait plus.

Nous avons la responsabilité de découvrir la **BEAUTE** de cet aujourd'hui, la **RICHESSSE** qu'il nous apporte.

Le temps qui passe, c'est le temps de notre vie. Quiconque peut l'employer en faisant ce qu'il fait avec **amour**.

Ce temps ne doit pas être une occasion de tristesse ou de mélancolie. Chaque instant est source de **joie** !

Être l'homme du moment présent, non pour en jouir à la manière des Epicuriens, mais pour le vivre comme un **don** du Père dans sa relation à l'éternité ; il s'efforce d'en faire le meilleur usage possible, n'acceptant pas de le laisser parasiter par autre chose.

* **RENAÎTRE** : Devenu homme, **il n'est plus possible de redevenir un petit enfant**. Il est inutile de regarder vers l'arrière avec pessimisme et s'y enfermer. Le souffrant, au lieu de sombrer dans sa souffrance, peut toujours **désirer la vie**, imaginer une situation actuelle et ouverte. Nous pouvons tout mettre en œuvre pour éviter de tomber dans le désespoir et le désarroi.

4 – DIALOGUES – Déroulement des entretiens - Aperçu des entretiens (en moyenne 9 entretiens)

1^{ère} entrevue : exposé des difficultés, apprendre à pratiquer les sensations pures (voir, entendre, toucher, respirer, marcher) sans penser.

2^{ème} entrevue : voir le danger des idées négatives et l'importance des sensations pures pour ressentir consciemment les mouvements.

3^{ème} entrevue : exposé de l'horathérapie puis étude du sommeil, indépendance, reconnaissance, des forces que nous disposons : l'habitude, la décision, l'insuccès, les relations avec autrui, ainsi que les problèmes personnels du patient.

L'horathérapie fait appel à la volonté libre, la volonté aimante ; le patient apprend à vivre pleinement le moment présent.

« Quoi qu'il arrive, vivez dans la joie ».

La seule vérité vraie, c'est la **conscience**. Toute prise de conscience est fondamentale.

5 – L'HORATONIE : une rééducation psychophysique (une thérapie assistée)

L'horatonie est un procédé psychophysique qui vise à relier les fonctions du **corps**, celle du **cerveau** et de l'**état conscient**.

Il existe deux grands systèmes physiologiques : la **respiration pulmonaire** et la **circulation sanguine** centrée sur le cœur...

La respiration est la seule fonction neurovégétative contrôlée par la volonté. Je sens ma respiration, je la modifie à volonté... (2)

Trop d'inconscience signifie pas assez de contrôle cérébral. La méthode Vittoz consiste, par des exercices, à rééduquer ce contrôle cérébral. Elle se réalise pleinement avec les exercices de volonté.

La volonté doit être précise, possible, sincère... (2)

. **RESPIRATION** :

S'exercer à respirer consciemment et même profondément. Respiration profonde et de plus en plus ample.

- compter deux temps pour l'inspiration puis quatre temps pour l'apnée et huit temps pour l'expiration par le nez..
- On peut aussi compter de 1 à 7 pendant l'inspiration et de 21 à 7 en décroissant pendant l'expiration.

. **REPRESENTATION MENTALE** :

Education de la conscience du corps (cela mène à la "marche consciente" et aux "actes conscients")

- sur le signe de l'infini, ou sur le un : voir par l'imagination la main dessiner ce signe dans l'air, mouvement régulier et rythmé, 6 fois de suite. Cet exercice comme le suivant, **soumet l'imagination à la volonté**, libère les obsessions. (2)
- sur les membres : porter fortement l'attention sur la main droite en recherchant toutes les sensations éprouvées. Puis main gauche, pied droit, pied gauche, face, nuque, cou, dos, épaules... organes intérieurs (cela fortifie, calme et réchauffe). (2)

. TRAVAIL PERCEPTIF :

Expérience multi-sensorielle à l'aide d'un casque par l'écoute des influx sonores de diverses sources :

- motifs musicaux, surtout de musique classique ;
- chants d'oiseaux, cris d'animaux terrestres ou marins, bruits de vagues. Ces enregistrements témoignent de la vie sauvage.

. EXPRESSION VERBALE :

Pas de suggestion, respecter l'expression spontanée, aucune interprétation, doit être lui-même.

6 – PRINCIPES DE L'HORATHERAPIE

Voir, entendre, respirer, marcher, etc. sans penser. De même, éprouver les sentiments.

Vivre par la pensée dans le passé ou l'avenir, c'est vivre mal, de façon éparpillée, déchirée.

Bien vivre, c'est vivre dans le **présent**, le présent psychologique qui s'étend sur toute la durée de l'action que l'on accomplit ;

- **tout accepter** dans les conditions et les circonstances de ce qui est, avoir une conscience directe des expériences passées ;

- modéliser le passé et le futur en se plongeant dans le présent, seul réel, un présent dynamique qui tend vers un but ;

- accomplir l'action en voulant ce que l'on fait, en déployant toutes nos forces.

Cette action en train de s'accomplir est voulue et faite à fond.

Deux formules : « JE VEUX TOUT CE QUI EST » et « JE VEUX TOUT CE QUE JE FAIS ».

Dans la seconde formule : « **Quand je veux tout ce que je fais, je fais tout ce que je veux** » : il s'agit ici de la volonté libre qui consiste à faire et à aimer ce que l'on fait, en donnant le meilleur de soi-même.

Pour transformer les choses, il faut **d'abord les accepter**. Cette acceptation confiante s'étend à toutes choses.

Dans le trouble ou l'angoisse, dans nos désarrois, nous engager nous-mêmes à fond pour affronter les problèmes et surmonter les obstacles.

Nos défauts sont des données de notre vie présente, c'est de là qu'il faut partir.

De même en voulant ce qui est, accepter l'épreuve quel que soit le trouble, l'angoisse, le désarroi.

S'engager à fond, avec toute sa personne. Aller de l'avant pour franchir les obstacles.

Etre présent de corps et d'esprit. Vouloir pleinement le présent et toutes ses conséquences.

En vivant selon ces principes, la vie est simplifiée, transformée.

7 – L'HORATHERAPIE EN CLIENTELE (rencontres avec le patient)

Etant malade, on ne se sent pas responsable ; on est soigné par les autres, un peu comme un enfant. Cependant l'on peut se dire : « Que ferais-je pas si j'allais bien ? Je réussirais. Je ferais de grandes choses, peux-être même mieux que les autres... ». Vivant dans le rêve, on pourrait imaginer une vie magnifique et triomphante : le sentiment de supériorité est satisfait.

Or le malade ne pourrait pas mener maintenant une vie normale ; donc la vie normale l'effraie profondément. « Je ne peux pas ». C'est vrai. Mais le malade ne voit pas que sa crainte est une cause de joie pour une personne en bonne santé.

AUSSI, **vous pouvez lui montrer qu'il devrait désirer guérir** : ce qu'il redoute, il le redoute à tort. Il redoute la santé étant actuellement incapable de travailler. Mais guéri, ce qui l'effrayait devient pour lui une occasion de joie car **la vie est dans le mouvement, dans l'activité**. Il faut donc soutenir le moral du malade.

De plus, le moral ne suffit pas, **il faut que le malade arrive à se distraire de son mal**. Quel que soit son état de régression, **l'adulte ne peut être un enfant**, c'est absolument impossible. Ce n'est pas en arrière qu'il faut aller, mais en avant, c'est-à-dire vers ce que l'on peut imaginer pour demain ou pour tout à l'heure.

*** Insister sur la règle : « JE NE M'ARRÊTERAI JAMAIS CONSCIEMMENT A TOUTE IDEE QUI S'IMPOSE A MOI »**

. Affirmer sa **FOI**, sa **CONFIANCE**, son **AMOUR**, sa **JOIE** car les vertus s'affirment et ne se sentent pas. (Ste Thérèse de Lisieux)

. Ce n'est pas en étant 'gentil' que l'on peut prétendre à un changement, mais en montrant ses contradictions afin d'aller plus loin.

A une patiente : « Si vous avez tout le temps peur de vivre, c'est parce que vous ne savez pas comment garder ce que vous possédez. Vous avez le sourire, mais c'est comme si vous l'aviez perdu. C'est la crainte que vous auriez dû perdre et non la force de vaincre la tristesse. Votre manque de confiance vous empêche de persévérer dans votre élan. Ainsi, vous êtes pris de panique lorsque vous sentez votre faiblesse. Vous pouvez réagir. »

A une patiente qui se sent délaissée par tous : « Vous venez de dire que vous êtes délaissée ; je crois que délaissée par nous. ». Un patient dit : « Il n'y a rien de bon en moi et je ne m'aime pas. »

8 – RECHERCHE D'EFFICACITE THERAPEUTIQUE

Au nom de l'égoïsme, l'homme est tenté de tout ramener à lui, de tout prendre, de tout dominer, de tout faire, de détruire parfois.

Victime de pensées erronées et de faux jugements, il ne peut contrôler son imagination, c'est plus fort que lui.

L'horathérapie peut guérir les états névrotiques, psychosomatiques et psychotiques (schizophrénie, paranoïa, maniaco-dépressif).

NEVROSE HYSTERIQUE : c'est une maladie qui met en cause le corps (fatigue, motricité, équilibre, surdités, tremblements, spasmes, douleurs, mutisme...). Il y a "inscription dans le corps du conflit psychique". L'hystérique a besoin de témoins et de spectateurs : sa manière d'être se caractérise par une attitude théâtrale et la dramatisation.

NEVROSE D'ANGOISSE : angoisse permanente, attente anxieuse indéterminée, tendu sans savoir pourquoi, rumine, grossit de façon démesurée les soucis de la vie quotidienne, besoin d'être rassuré car l'angoisse le submerge.

9 – POUR UN APOSTOLAT DE LA MISERICORDE : Vivre dans l'optimisme de l'espérance

Nous avons mission de répandre l'espérance. Sans espérance, nous aurions de la peine à vivre, notre vie serait triste, maussade.

C'est probablement le cas de beaucoup de personnes qui vivent dans l'angoisse, l'inquiétude et la culpabilité.

Sans espérance, on interprète tout en négatif, les événements sont vécus dans une perspective de tristesse et de mélancolie au lieu d'accueillir la réalité telle qu'elle est.

Les exercices proposés sont pour rassembler le cœur au lieu de se disperser, en vue de l'unification. Mais pour cela, il faut :

- **s'accepter et accepter** les conditions, la situation concrète : vouloir ce qui est
- s'adonner à une **pratique persévérante** en vue du changement.

Ce changement peut se réaliser en quiconque à condition de le désirer et de s'y préparer.

« **Accueille la douleur, accepte l'épreuve** sans la fuir à tout prix et garde courage. Ne t'enferme plus dans un triste passé. Regarde l'avenir dans la face du Christ qui se révèle à toi et t'ouvre son cœur. **Ouvre-lui ton cœur** pour qu'il le remplisse... »

Accepte tes limites et surtout **ne cède pas au découragement** lorsque tout en toi te semble incertain.

Même avec des soucis de toutes sortes, **tu peux te réjouir**.

Maintenant tu peux aussi **servir, penser au bonheur** de tous, **faire profiter** bon nombre de tes frères et sœurs de ce que tu as reçu. »

Nous avons ce qu'il faut pour vivre. Dieu s'occupe de nous.

Il connaît nos besoins de notre corps, notre psychisme, notre esprit.

Par notre inquiétude, nous ne pouvons rien faire.

Il n'est pas possible de connaître d'avance les desseins divins qui restent mystère. Nous avons à recevoir de Dieu tout ce qui est, et à ne pas laisser divaguer notre esprit. C'est Dieu qui prépare l'avenir.

Pourquoi ne pas accepter le mystère, le bouleversement de nos ambitions, en accueillant avec foi le vouloir divin qui dépasse tous nos désirs ?

Si on **donne**, si on **pense aux autres**, le Seigneur pourra dire (le Christ Jésus est en chacun de nous) :

« J'ai eu faim, tu m'as donné à manger, j'ai eu soif et tu m'as donné à boire. »

Dans chacune de nos actions faites avec **amour**, Il renouvelle notre **joie**.

Nous pouvons tout offrir à Dieu (joie, fatigue, peine...).

10 – QUELQUES CONSEILS COMPLEMENTAIRES POUR VIVRE UNE VIE OUVERTE ET DEBORDANTE

* **SOMMEIL** : Celui qui se couche avec des soucis ne peut pas dormir : pour dormir il faut commencer à **se désintéresser** (Bergson), à **s'étendre** et **se détendre**.

A nous de nous accepter tels que nous sommes vraiment, avec notre pauvreté.

* **INDEPENDANCE** : Ne signifie pas esprit de révolte contre une autorité quelconque, mais exprime l'autonomie que l'on doit avoir dans les relations avec autrui, une liberté intérieure qu'il faut garder en face de tout ce qui pourrait nous empêcher d'être authentiquement nous-mêmes.

« **Je veux tout ce qui est** » = **acceptation totale, indépendante de tout ce qui n'est pas de Dieu.**

Je ne dois même pas me laisser entraîner par les bons exemples, mais faire en pleine liberté ce qui me semble bon devant Dieu.

Il s'agit d'une indépendance courageuse, audacieuse, une indépendance dans l'amour.

* **RECONNAISSANCE** : Prendre conscience de **tout ce qui est autour de moi**, de **toute la création**, de **tout ce qui vit**, de **tout ce qui existe en moi**, et de **tout ce qui me fait vivre**.

Tout ce que je suis, c'est grâce à Dieu. Je reconnais et je remercie.

Je dis ma reconnaissance. Je reconnais ce qu'Il est.

* **NOUS NE CONNAISSONS PAS TOUTES NOS FORCES** : Chacun de nous a déjà fait l'expérience de **s'enthousiasmer** en se fermant à autrui, de **s'affirmer** aux dépens du prochain, de faire prévaloir ses **ambitions personnelles** sur celles des autres ».

Ceci explique parfois les heurts et les conflits dans la vie, mais surtout les offenses, l'exploitation et les injustices sociales.

De plus, devant les tentations d'**orgueil** et d'**ordre sexuel**, nous n'avons pas toujours une attitude nette et ferme.

Chacun de nous a la possibilité de réagir, de donner le meilleur de lui-même en affrontant la tentation, et en renonçant par un **libre choix** à tout ce qui l'entraîne vers le bas.

Nous avons tous cette faculté d'autodétermination qui consiste à choisir entre le bien et le mal.

Tout homme normalement constitué a l'instinct sexuel en lui. Nous pouvons lutter contre les séductions. C'est dans le présent que nous devons mener cette lutte. Les forces de réserve se développent par l'usage et l'effort.

Importance de l'intérêt que la volonté permet d'éveiller. Nous avons des facultés que nous ignorons.

* **EN CAS D'ÉPUISEMENT** : S'étendre, faire une longue sieste et/ou 30 minutes après le petit déjeuner et avant le déjeuner.

* **EGALITE D'HUMEUR** : Dans un moment de fatigue, on est plus vulnérable, on se sent les nerfs à fleur de peau. On est facilement dominé par les émotions et la colère. On est esclave de ce par quoi on est dominé.

Comment être libre ?

Par exemple, j'agis consciemment, **en aimant et en faisant ce que je veux**. Tout ce que je veux je le fais d'une liberté par amour.

* Je suis libre lorsque je peux **m'exprimer** avec sincérité, quand je peux **aimer** davantage en donnant mon cœur pour **rendre les autres heureux**.

* Je suis libre lorsque je peux **déterminer** moi-même mon **acte volontaire**, me conquérir afin de pouvoir me donner par le fond de mon cœur.

* Je suis libre lorsque je peux **me regarder fonctionner**, **m'autoriser à envisager** d'autres modes de fonctionnement par exemple me maintenir dans la **joie** d'une manière actuelle.

AINSI, VIOLENCE ET COLERE SONT DES FAIBLESSES

Dans l'instant, chacun peut retrouver le calme, la maîtrise de soi et ainsi affronter sereinement ce qui le déconcerte.

De plus, nous pouvons renoncer à notre violence et à nos colères rentrées.

Pour changer, il faut que nous acceptions d'abord nos limites et que nous puissions supporter nos défauts.

En accueillant chaque instant de notre vie comme un don, comme pouvoir d'aimer, nous pouvons sourire plus facilement même au milieu de grandes difficultés.

Chacun de nous peut garder le sourire dans la douleur et les épreuves ; c'est un moyen simple de surmonter notre mauvaise humeur, nos aigreurs et nos répugnances.

Le sourire est un **apostolat** ; nous pouvons tous l'exercer pour mettre les autres à l'aise.

Rien de plus fort que l'homme qui, dans les soucis et les souffrances, se montre toujours accueillant, prêt à écouter et à comprendre les autres, même ceux qui l'ont traité en ennemi.

« **Bienheureux les doux car ils posséderont la terre.** »

* **HABITUDES** : Nous vivons d'habitudes. Elles permettent de tourner ses forces vers de nouvelles acquisitions et de rendre agréables et faciles des actions d'abord pénibles. Mais danger de routine, d'esclavage.

« Je veux ce que je fais » permet d'acquérir rapidement des habitudes. Parfois un seul acte énergique permet d'acquérir ou de corriger une habitude.

* **DECISION** : Affirmer comme certain l'acte à poser. Décider vite, dès que le problème a été bien posé.

Comme on décide une bonne action, ne pas hésiter à faire mieux si la charité ou les circonstances l'exigent.

* **INSUCCES** : En cas d'insuccès, jamais de découragement : **JE VEUX CE QUI EST**.

Quels que soient les échecs, il nous faut espérer un avenir meilleur et l'attendre du Seigneur.

D'un échec que j'accepte pleinement, je fais un succès. D'ailleurs, quand une porte se ferme devant nous, d'ordinaire une autre s'ouvre. Mais nous restons à pleurer devant la porte fermée sans remarquer celle qui vient de s'ouvrir.

Pour un examen, deux conditions sont requises : l'une est importante : savoir un peu la matière, l'autre essentielle : être détendu..

* **RECEPTIVITE A AUTRUI** : Nos sens nous sont d'autant plus fidèles que nous **pensons moins**. (2)

Il est impossible de comprendre notre interlocuteur à la perfection. Mais nous pouvons **l'écouter avec amour**, un amour qui s'attache à l'autre et qui se donne, pour mieux l'accepter tel qu'il est dans sa **différence** et dans sa **personnalité**.

L'Esprit Saint nous fait penser aux autres et nous rend plus disponibles.

Même si nous n'avons pas le même contexte d'idées avec notre interlocuteur, nous pouvons le mettre à l'aise et lui laisser le temps de s'exprimer autant qu'il en éprouve le besoin sans vouloir l'interrompre mais en lui témoignant l'amour de Dieu pour tous.

Celui que nous accueillons a le droit d'être lui-même, de faire ce qu'il veut.

Ne pas juger l'homme d'aujourd'hui d'après ce qu'il était hier : il a pu changer dans l'intervalle. Nous pouvons juger les actes, jamais les personnes, Jésus-Christ disait : « Je ne juge personne » (Jn 8, 15)

* **RECEPTIVITE AVEC DIEU** : Il suffit de lui ouvrir notre cœur. Il est très bon de répéter : « *Merci, Jésus, Alléluia !* ».

* **CONFIANCE** : Vivre l'instant présent, c'est vivre profondément dans la confiance !

Le curé d'Ars disait : « Ne pensez pas au passé, vivez ». Celui qui ne s'aime pas insulte Dieu. Dieu est un en nous et il est infini. Être un en lui. Celui qui n'est pas unifié en lui a souvent des tendances à se déchirer lui-même, à se laisser entortiller, à s'accuser, à se culpabiliser, à se condamner, à ne pas s'aimer, comme s'il était deux.

Si je ne me réconcilie pas avec Dieu dans le Christ, je ne serai pas guéri pare que je ne pourrai pas m'aimer.

Quand on ne s'aime pas, on est malade. La vie est ouverture à Dieu et au monde.

L'égoïsme, au contraire, est repli sur soi...

« **Demande avec confiance, sans hésiter**, car celui qui hésite ne doit pas s'attendre à recevoir quelque chose de Dieu » . (Jac 1, 5-7) (2)

* **FOI VIVANTE** : « Le juste vivra de foi ».(Rm 1, 17) « Soyez toujours joyeux, et priez sans cesse et remerciez pour tout » (1 Th 5, 16-18). Conséquences :

- a) **joie** : l'allégresse de l'Esprit ;
- b) **prière constante** : se maintenir dans la disposition de dépendance totale à l'égard de Dieu-Amour ;
- c) **reconnaissance pour tout** : même pour les épreuves et souffrances permises pour mon bien, parce qu'on croit à l'Amour.

« Ceux qui veulent être riches tombent dans des épreuves. L'amour de l'argent est à la racine de tous les maux. » . (1 Tm 6, 6-10)

« Le fruit de l'Esprit, c'est l' AMOUR, la JOIE, la PAIX. » . (Ga 5, 22)

« Tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez reçu et vous l'obtiendrez » . (Mc 11, 24)

« Il n'y a pas de crainte dans l'amour. L'amour parfait bannit toute crainte » (1 Jn 4, 18).

* **JOIE** : Le cœur qui se réjouit doit en réjouir d'autres. La joie est contagieuse.

Notre joie doit être vive et intense ; si elle nous est donnée, c'est pour la répandre dans l'humanité.

11 – CONCLUSION

« **JE VEUX CE QUI EST** » : *C'est l'axe horizontal de la Croix.*

- **accepter dans notre cœur ce que nous sommes ou non, tout ce qui nous manque ;**
- **accepter n'importe quelle situation ;**
- **reconnaître humblement nos défauts, nos torts ;**
- **nous mettre dans une disposition d'ouverture et d'accueil, en supportant d'être contredits, de prendre avec le Christ "le poids des offenses humaines, du mal dans l'univers et de nos propres fautes" ;**
- **accepter de souffrir pour présenter au Père une réparation ;**

« **JE VEUX CE QUE JE FAIS** » : *C'est l'axe vertical de la Croix.*

- **faire tout ce que nous voulons dans la mesure où nous en sommes capables, le faire avec amour pour le bonheur de tous, en aspirant à donner toujours davantage le meilleur de nous-même, et en évitant de paraître, de nous mettre en avant.**
- **Offrir à Dieu l'action que nous accomplissons.**

SOUHAITONS QUE L'HORATHERAPIE CONTRIBUE A APPORTER LA LIBERTE, LA PAIX ET LA JOIE

Annexe 1 – Le présent solennel (par Chiara Lubich et J.C. Vouakouanitou)

Nous sommes unis à Lui par sa présence en tous et en chacun. Il est bon de discerner dans les événements de nos journées les **signes** de l'amour divin. Dire comme saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi ! ».

Tout faire pour que nos actes tendent vers le mieux avec pour objectif : **plaire à Dieu.**

Demander au Seigneur la grâce de faire aboutir notre travail. **Tout faire avec amour** pour la plus grande gloire de Dieu !

Depuis notre réveil, jusqu'au coucher, toutes nos actions doivent être solennelles (solennel le saut hors du lit, notre toilette, notre petit déjeuner, notre sourire...)

Dès notre réveil, notre activité doit être animée de **foi, d'espérance et d'amour.**

★ Annexe 7 : LE DYNAMISME DE L'INSTANT PRESENT par J.C. Vouakouanitou ★ - Condensé – page 8 / 8

Annexe 2 : Quelques réflexions pour le retour vers le présent (par Frère Ephraïm)

. LE NAUFRAGE MENTAL DE L'OCCIDENT : On ne peut pas dire que nous soyons aujourd'hui les malades de refoulement sexuel, nous serions plutôt malades d'un autre appétit. **Appétit vital, appétit de sens et des sens, appétit de communion, de toucher**. Je suis pour ma part persuadé que le besoin fondamental de l'homme n'est pas sexuel, le besoin de se nourrir est plus profond et plus profond encore son besoin de contact.

Les grandes maladies psychiques contemporaines ne sont plus l'hystérie ou la schizophrénie, mais les maladies de l'échange autour de la table : l'anorexie, la boulimie, l'addiction aux drogues. **Maladies de la présence et de l'échange**.

. A L'ECOLE DE L'AFRIQUE : En Afrique, ce qui frappe avant tout c'est la **joie, l'exultation, la jubilation** constante qui signale l'absence de syndromes dépressifs, de troubles de l'humeur.

La première cause de ce simple bonheur d'être est sans aucun doute **l'harmonie avec la nature. L'harmonie avec l'entourage, la famille, la cohérence sociale, les liens entre les générations, la solidarité de la famille élargie**. La seconde cause est le **rapport au temps**. Conditionné par le mythe de la cigale et de la fourmi, nous devons opter pour le terrifiant monde des fourmis sous peine de passer pour des parasites. Mais la fourmi est suicidaire, elle est surtout terriblement matérialiste.

De plus, est nécessaire un profond **accord avec soi-même, un amour de soi**.

. RETOUR A LA REALITE : La raison, plus que l'imagination ou les autres puissances de l'âme, impose sa dictature. Le scientisme imprègne l'inconscient collectif. A l'origine se trouve une angoisse face à l'inconnaissable, un besoin de poser des limites. Dès lors, on est persuadé que l'intelligence assurera la maîtrise et la gestion de notre monde intérieur et extérieur. Cette **illusion** est la mère des pathologies modernes.

Les cérébraux ne comprennent pas qu'ils se servent d'un seul hémisphère du cerveau. Les adeptes du cerveau gauche sont gauches, mal dans leur corps et leurs mouvements manquent de grâce et de coordination. Cela génère leur fond d'angoisse et de sentiment de culpabilité, impressions confuses de mal être au monde. Pour échapper à son malaise, il cherchera des distractions, désirant employer au maximum son temps libre...

L'homme craint de s'arrêter, il a peur du silence(2)... Tout cela est fuite du **réel qui seul repose**. Notre culture a inventé le monde virtuel comme source de distraction. Le travail qui mobilise le cerveau est devenu chez les adeptes de l'ordinateur le moyen d'exercer leur paresse d'être, leur peur d'être présent à l'insupportable.

Or « rien n'est insupportable dans le présent » (Vittoz). C'est la réactivation des souffrances passées ou l'anticipation de situations pénibles qui sont insupportables. L'homme moderne n'est plus capable de percevoir la réalité visible et invisible. C'est la nécessaire **rééducation sensorielle pour aboutir à l'homme total**.

.REALISME SPIRITUEL :

La vie mystique consiste à **se laisser toucher par Dieu, et à le toucher de substance à substance**.

Annexe 3 : « Le présent est Présence » par Jean-François et Liliane VEZIN (2)

« **J'ai tout mais je veux ce que je n'ai pas... !** » Nous nous constituons juges de ce qui nous est indispensable pour vivre.

C'est notre égoïsme qui nous pousse à posséder toujours plus de biens et ainsi satisfaire nos désirs de plaisirs, de domination.

Ce que nous ne possédons pas et que nous pourrions posséder nous paraît si désirable que ne pas le posséder devient intolérable.

Et ce que nous possédons nous paraît indispensable au point qu'en être privé est aussi intolérable !

⇒ **inquiétude** et **fermeture sur soi** pour préserver son bien propre : bien matériel (vêtement, livre, meuble, vase, jouet, propriété...), physiologique (santé, sommeil, nourriture, corps...), spirituel (prière, don, compassion, évangélisation, auréole...).

La fortune d'un homme est ce à quoi il est attaché (argent, biens immobiliers, livre, vêtement...) qu'il considère indispensable à sa vie et qu'il préfère à l'amour et dont il ressent sa perte comme intolérable. **La seule véritable valeur est l'amour**.

Le Chemin : **C'est lorsque je n'ai plus rien que j'ai tout : l'Amour**. Cela ne signifie pas forcément donner tous ses biens, vivre en ermite, prier plusieurs heures... Cela signifie que chaque instant de ma vie n'est pas ma propriété, n'est pas l'occasion de me réaliser, de satisfaire mes convoitises dans un regard centré sur moi.

Si je me regarde, si je suis centré sur mes richesses, je suis inquiet car je suis incapable de leur donner la seule dimension à laquelle j'aspire profondément : l'éternité, l'infini.

Seul Dieu peut me faire accéder à cette dimension si je ne garde rien pour moi, si je lui donne tout sans condition, si j'expose tout à son amour, dans l'abandon de sa volonté.

L'important est **l'amour** qui conduit à donner ou à garder, à vivre seul ou avec d'autres.

Offrir l'instant présent c'est l'ouvrir à l'Amour.

Vivre l'instant présent c'est vivre profondément dans la confiance. □

Annexe 8 : TANTRA, SUPREME SAGESSE - condensé du livre

Il s'agit du condensé du livre, référence [6]. Son résumé en a été donné annexe 4.

★ TANTRA SUPRÊME SAGESSE

★ par OSHO (Ronan Denniel, éditeur, 2001) ★ - Condensé -

Ch. 1. L'EXPERIENCE ULTIME

Les mystiques atteignent l'ultime, mais ne parviennent pas à le transmettre, sont impuissants à communiquer cela.

La communion est possible, mais pas la communication. **La communion est la rencontre de deux cœurs**, une histoire d'amour, c'est un ressenti. Communication est synonyme de connaissance : seuls des mots sont donnés, prononcés, utilisés, compris. Les mots sont ainsi, la véritable nature des mots est si dénuée de vie, que rien de vivant ne peut être transmis à travers eux. Quoique vous ayez vécu, si vous pouvez le transcrire au **travers des mots**, cela signifie que **vous n'avez pas vécu du tout**.

Mahamudra est l'expérience suprême et ultime. *Mahamudra* est un orgasme total avec l'univers, avec le Tout.

Personne n'atteint jamais Dieu, personne ne le peut car nul ne connaît son adresse. C'est toujours l'inverse qui se produit. **Dieu vient à vous**. Dès que vous êtes prêt, il frappe à votre porte. Etre prêt ne signifie rien d'autre qu'être réceptif : **quand vous êtes totalement réceptif, l'ego n'existe plus ; vous devenez un temple vide sans personne à l'intérieur**.

Soyez simplement indifférent à votre mental qui doute, c'est la seule chose que vous puissiez faire. Concentrez de plus en plus vos énergies vers la confiance et l'amour – car l'énergie qui se transforme en doute est identique à celle qui se transforme en confiance. **Il suffit d'être indifférent au doute, ni pour, ni contre** : ne soyez pas favorable, ni opposé au doute.

On doit comprendre trois mots qui expriment trois type de mental :

- 1) « **DOUTE** » : Douter est une attitude négative envers toute chose. Vous êtes contre, et vous trouvez des raisons, des rationalisations pour justifier votre opposition.
- 2) « **CROYANCE** » : Le mental des croyances est le mental du doute qui fonctionne à l'envers ; il n'y a guère de différence. Ce mental porte un regard positif sur les choses et essaie de trouver des raisons, des rationalisations pour confirmer son attitude, et les manières d'y être favorable.

Le mental qui doute réprime la croyance ; le mental qui croit réprime le doute – mais tous deux procèdent de la même essence, leur qualité n'est pas différente.

- 3) « **FOI** » : C'est un troisième type de mental où le doute a simplement disparu – lorsque le doute disparaît, la croyance aussi disparaît. La foi n'est pas croyance, elle est amour ; la foi n'est pas croyance, parce qu'elle n'est pas partielle, elle est totale, aucun doute ne subsiste en elle. La foi n'est pas rationnelle du tout : ni pour ni contre, ni ceci ni cela. La foi est confiance, une profonde confiance, une forme d'amour.

Soyez simplement indifférent à la croyance comme au doute et concentrez vos énergies vers de plus en plus d'amour ; aimez plus, aimez inconditionnellement. Vivez avec plus d'amour à l'égard de tout ce qui vit autour de vous : les arbres et les pierres, le ciel et la terre. Vous, votre être, votre réelle qualité d'être, tout cela devient un phénomène d'amour. Alors la confiance s'éveille. Et c'est seulement dans une telle confiance qu'un cadeau comme le chant du *Mahamudra* peut être donné. Le doute et la croyance font partie du mental. Le cœur ne connaît pas le doute, il ne connaît pas la croyance – le cœur ne connaît que la confiance. Le cœur est comme un petit enfant qui prend la main de son père et l'accompagne.

Si le disciple est si réceptif qu'il n'a pas un mental à lui, c'est-à-dire qu'il ne juge pas si quelque chose est juste ou faux – alors les mots ne sont plus qu'un prétexte. Ce qui est vrai survient juste à côté des mots. **Les mots ne sont qu'une ruse, un stratagème. La véritable chose suit les mots comme une ombre**. Et si vous êtes trop dans votre mental, vous entendrez les mots sans que l'essentiel puisse vous être communiqué.

Un homme qui en sait trop devient impossible, car il sait sans savoir. Il a collecté de nombreux concepts, des théories, des doctrines, des écritures. Ces choses ne se sont pas produites, tout est emprunté et tout ce qui est emprunté est sans intérêt.

Seul ce qui se produit en vous est vrai. **Seul ce qui fleurit en vous est vrai. Evitez la connaissance empruntée**.

Un homme de connaissance, de connaissance empruntée, est enfermé dans son propre savoir ; vous ne pouvez pas le pénétrer. Et c'est difficile de trouver son cœur ; il a lui-même perdu tout contact avec son cœur. Il est très facile de s'intoxiquer fortement avec le savoir – et c'est une dépendance, c'est une drogue. Les connaissances donnent l'illusion du savoir.

Vous acquérez un mental vraiment très logique. La logique n'a jamais conduit personne à la vérité. Toute argumentation est puérite. La vie existe au-delà de tout argument, et la vérité n'a besoin d'aucune preuve – elle n'a besoin que de votre cœur ; pas d'arguments mais votre amour, votre confiance, votre ouverture à recevoir.

Plus vous descendez profondément en vous, plus vous prenez conscience que vous êtes rien : un vide.

L'homme est semblable à un oignon. Vous enlevez les couches de pensées, de sentiments et finalement que trouvez-vous ? Un vide. Ce vide n'a besoin d'aucun support. Ce vide existe par lui-même. *Mahamudra* est l'expérience du vide – simplement.

Lorsque vous n'êtes pas, pas du tout, vraiment pas, alors vous ne connaissez ni souffrance ni félicité – et c'est cela la véritable béatitude. Ce sont seulement des lignes énergétiques s'entrecroisant qui vous donnent la sensation du soi.

Lorsque vous êtes vide, vous êtes sans limite, et soudain vous devenez le Tout.

Quand vous êtes, vous devenez un ego déplaisant. Quand vous n'êtes plus, vous disposez de toutes les dimensions de l'existence pour votre être.

La signification littérale de *Mahamudra* est : le grand geste, ou le geste ultime, le dernier que vous puissiez avoir, au-delà duquel plus rien n'est possible. *Mahamudra* ne repose sur rien.

Soyez le vide, alors le Tout est atteint.

Quand vous aimez, vous devez devenir personne.

Si vous demeurez quelqu'un, l'amour n'arrivera jamais. Quand l'amour fleurit entre deux êtres, ce ne sont plus deux personnes mais deux vides. Alors seulement la rencontre est possible.

Les gens sont effrayés par l'amour, alors ils se satisfont du sexe et ils appellent cela « amour ». L'amour n'est pas le sexe. La relation sexuelle peut venir dans l'amour, elle peut être une partie intégrale de l'amour, mais le sexe en lui-même n'est pas l'amour – c'est un substitut.

Par la relation sexuelle, vous essayez d'esquiver l'amour. Vous vous donnez le sentiment d'être amoureux, mais vous n'êtes pas dans l'amour.

Le sexe est comme une connaissance usurpée : donner une impression de connaître ; procurer une sensation d'amour et aimer sans aimer.

Dans l'amour vous n'êtes pas, et l'autre n'est pas non plus : dans ces conditions seulement, soudainement, les deux êtres disparaissent. La même chose se produit dans *Mahamudra*. ***Mahamudra* est un orgasme total avec l'existence entière.**

Ainsi l'amour n'est pas un effort. **Si vous faites un effort, il n'y a pas d'amour, l'ego est renforcé, vous intervenez.**

Le Yoga dit de faire un effort, le Tantra dit de n'en faire aucun. Le Yoga est porté sur l'ego, mais le Tantra est orienté sur le non-ego. A la fin, le Yoga arrive à une telle portée, une telle signification, une telle profondeur, qu'il dit alors au chercheur : « Maintenant, abandonne ton ego » - mais seulement à la fin, alors que le Tantra le dit dès le début, dès le premier pas. Là où finit le Yoga commence le Tantra. L'étape finale c'est d'être dans un état de non-effort, « détendu et naturel ».

Aussi, ne vous contraignez à aucune structure – vivez l'instant, vivez avec vigilance.

Prenez l'habitude de toujours dire la vérité. Certaines fois, un mensonge est nécessaire, et d'autres fois une vérité peut être dangereuse – il faut être vigilant.

Soyez détendu. Abandonnez-vous. Si vous êtes détendu, vous serez naturel.

Un homme moral n'est jamais naturel. L'état de ***Mahamudra* est un état naturel**, l'état le plus élevé de l'être naturel. Si vous vous sentez en colère, soyez en colère – mais gardez une conscience parfaite. Lorsque la conscience est là, petit à petit la colère disparaît. Elle devient simplement stupide. De même l'avidité, la jalousie sont stupides. **Un être naturel est sage, pas bon.** Ainsi l'être devient totalement libre.

Un hypocrite est un parfait moraliste – absolument artificiel.

Le Tantra est la voie naturelle : soyez détendu et naturel. Cela est difficile car vous devrez vivre dans une société d'hypocrites. Vous vous sentirez peut-être complètement seul, mais cela ne sera qu'un passage. Bientôt d'autres êtres commenceront à sentir votre authenticité. Pour un être authentique, la libération est simplement naturelle. La libération, c'est votre manière d'être parfaitement naturel.

Il n'y a pas de quoi se vanter d'avoir atteint quelque chose de grandiose..

Abandonnez la prétention, abandonnez l'hypocrisie. Soyez vide, détendu et naturel. Que cela soit le principe le plus fondamental de votre vie.

Ch. 2. LA RACINE DE TOUS LES PROBLEMES

Le mental est la racine de tous les problèmes.

En réalité, il n'existe aucun problème personnel. Le problème, c'est le mental. N'essayez pas de résoudre chacun de vos problèmes personnels un à un – ils n'existent pas : c'est le mental qui est le problème.

Mais le mental se dissimule. Le mental n'est jamais en paix – le non-mental est en paix.

La véritable nature du mental est d'être tendu, confus.

Le mental ne peut jamais être clair.

La **clarté** est possible sans mental, la **paix** est possible sans mental, le **silence** est possible sans mental – aussi n'essayez jamais d'atteindre un mental silencieux.

Observez le mental.

Vous percevrez des pensées qui passent et qui sont entrecoupées de pauses.

Plus vous irez en profondeur, et plus les pauses seront nombreuses et de plus en plus longues. Durant ces pauses surviennent les *satori*. Durant ces pauses, Dieu, ou ce que vous nommez ainsi, est réalisé. La vision brève du ciel, c'est le *satori* ; devenir le ciel, c'est le *samadhi*.

Premier point : **Le mental n'existe pas en tant qu'entité. Seules les pensées existent.**

Second point : **Les pensées existent séparées de vous, elles ne font pas un avec votre nature**, elles vont et viennent – vous demeurez, vous êtes là.

Les pensées ne sont pas les vôtres. **Ne vous identifiez pas à elles** ; autrement, elles deviendront les maîtres.

Une mauvaise pensée arrive, la traiter de la même manière que pour les bonnes pensées.

Ne pas se soucier si une pensée est bonne ou mauvaise.

Sinon vous attirez la bonne pensée aussi près de vous-même et vous repoussez la mauvaise pensée aussi loin que possible. Tôt ou tard vous serez identifié à la bonne pensée. Et toute pensée qui devient l'hôte engendre de la souffrance parce qu'elle n'est pas la vérité.

Si vous vous identifiez, vous devenez le mental. Les pensées sont des étrangers, des intrus, venus de l'extérieur. **Aucune pensée n'est vôtre.**

Toutes les pensées sont empruntées.

Troisième point : **Une pensée est une grande force**, c'est une chose.

A travers la pensée vous projetez de l'énergie – et vous le faites en permanence.

Au temps de Bouddha, c'était le paradis, les gens étaient plus enclins aux sentiments qu'à la pensée, ils priaient. Prier, c'est envoyer des bénédictions au monde entier. Prier, c'est créer un antidote aux pensées négatives – c'est une action positive. **Vous devez utiliser les pensées avec un soin extrême.**

La « non-pensée » est indispensable. Un Bouddha est une personne qui vit sans mental. Quoi que Bouddha fasse, il le fait sans qu'aucun mental ne soit impliqué. Il ne pense pas, cela se produit. Il n'est pas l'acteur. Il se meut tel un vide. Il n'a pas de mental pour cela, Il n'a pas prémédité. Il n'a plus d'ego pour agir.

Etre vide signifie cela – **un non-soi : n'être qu'un non-être.**

La non-pensée : pas de bien, pas de mal.

Vous vous contentez **d'observer**, de **rester conscient**, mais vous ne pensez pas.

Alors les pensées ne peuvent plus du tout entrer en vous. Elles viendront et vous contourneront.

Vous pourrez aller n'importe où, même en enfer, rien ne pourra vous affecter. C'est ce que nous entendons par « **illumination** ».

Ne dites pas « Hier vous avez dit... », dites : « J'ai compris qu'hier vous avez dit cela ». **Ajoutez « J'ai compris ».**

Ne pas dire : « Dans la Bible, il est écrit... », dire simplement que vous comprenez que ceci est écrit dans la Bible.

Parlez de ce que vous avez entendu. « N'oubliez jamais qu'il ne s'agit que de votre propre compréhension » (Ouspensky)

Vous n'avez ni désir, ni attente.

Vous ne demandez rien et ainsi vous ressentez de la gratitude pour ce qui vous est donné.

Ch. 3. DE LA NATURE DES TENEBRES ET DE LA LUMIERE

* Première chose sur les ténèbres :

Elles n'existent pas, elles sont là sans aucune existence. Il s'agit d'une absence de lumière.

* Deuxième chose sur les ténèbres :

Etant donné leur non-existence, vous ne pouvez rien y faire. Si vous essayez d'y faire, vous échouerez.

La moralité est une lutte contre les ténèbres, c'est pourquoi elle est stupide.

La haine n'est pas réelle, c'est seulement l'absence d'amour. **La colère** n'est pas réelle, c'est seulement l'absence de compassion. **L'ignorance** n'est pas réelle, c'est seulement l'absence de l'état de Bouddha, l'absence d'éveil. **Le sexe** n'est pas réel, c'est seulement l'absence de brahmacharya.

Ne vous battez jamais contre des choses qui ne sont pas.

Le mental est tenté par la lutte, mais cette lutte est dangereuse : vous allez gaspiller votre énergie et votre vie, et vous allez vous disperser. Ne vous laissez pas tenter par le mental ; contentez-vous simplement de voir si une chose a une existence réelle ou si elle n'est qu'une absence. S'il s'agit d'une absence, alors ne luttez pas contre elle, cherchez plutôt de quoi cette chose est l'absence – alors vous serez sur la bonne voie.

* Troisième chose sur les ténèbres :

Les ténèbres sont profondément mêlées à votre existence, de mille et une façon.

Chaque fois que vous êtes en **colère**, votre lumière intérieure a disparu. En réalité, vous êtes en colère parce que cette lumière a disparu, et que les ténèbres sont entrées.

Vous pouvez être en colère seulement quand vous êtes inconscient, mais vous ne pouvez pas être en colère consciemment. Si la lumière est là, il ne peut y avoir de ténèbres ; si vous êtes conscient, vous ne pouvez pas être en colère. Elle est là parce que vous n'êtes pas assez conscient ; posez d'abord la bonne question : comment devenir toujours plus conscient ?

Si vous demandez comment ne pas être en colère, vous deviendrez la victime de quelque moraliste.

Et si vous demandez comment être plus conscient, afin que la colère ne puisse exister, afin que la luxure ne puisse exister, afin que la cupidité ne puisse exister, alors vous êtes sur la bonne voie, et vous deviendrez un être en quête religieuse.

Il n'existe qu'une transformation, qu'une révolution, et celle-ci vient non pas en vous occupant de votre caractère, de vos actes, de vos agissements, mais en vous occupant de votre être. Etre est un phénomène positif ; une fois que l'être est vigilant, éveillé, conscient, d'un seul coup les ténèbres disparaissent. Votre être est de la nature de la lumière.

* Quatrième chose sur les ténèbres :

Le **sommeil** est tout comme les ténèbres. Chaque jour, quand vous vous endormez, vous sombrez dans les ténèbres, dans les ténèbres complètes, cela veut dire que vous devenez complètement inconscient, c'est le pôle opposé à la nature de Bouddha. Le sommeil ressemble à la mort. Si vous avez peur des ténèbres alors vous avez aussi peur du sommeil, et la peur vient de la peur de la mort. Une fois que vous comprenez qu'il y a toutes sortes de ténèbres et que **votre nature intérieure est la lumière**, les choses commencent à changer : alors **le sommeil n'existe plus pour vous, seulement le repos**.

Les véritables ténèbres sont votre **oubli**, et celui-ci peut amener la colère, l'avidité, la luxure, la haine, la jalousie – elles ne vous envahissent pas. L'oubli forme les véritables ténèbres. Et à travers l'oubli, tout arrive, vous êtes comme une personne ivre.

C'est pourquoi tous les enseignements religieux commencent en insistant sur le rappel à soi-même. **L'oubli est le problème, et le rappel à soi-même est l'antidote**. Exemple : **impossible de regarder** la trotteuse **sans aucune pensée** pendant une minute !

Se rappeler à soi-même est la clef. Faites tout ce qu'il vous plaît – mais faites-le en utilisant ce rappel à la conscience ; **rappelez-vous sans cesse de ce que vous faites**. Lorsque vous marchez, rappelez-vous que vous êtes en train de marcher. Chaque pas doit être accompli en conscience. Quand vous mangez, mangez. Mangez ce qu'il vous plaît, mais sans oublier que vous êtes en train de manger. Et bientôt, vous vous apercevrez qu'il est devenu impossible de faire beaucoup de choses. Avec le rappel à soi-même, vous ne pourrez plus manger de la viande. Il est impossible d'être aussi violent si vous utilisez ce rappel à vous-même. Il est impossible de nuire à quelqu'un si vous êtes dans ce rappel.

Non, la religion ne peut pas être pratiquée. La morale peut être pratiquée, c'est pourquoi elle engendre l'hypocrisie ; la morale crée de faux-semblants. La religion crée l'être authentique, elle ne peut être pratiquée. **Comment pouvez-vous pratiquer le fait d'être ? Vous devenez simplement plus conscient et les choses commencent à changer**. Vous vous rapprochez de la nature de la lumière et les ténèbres disparaissent.

Il existe trois approches de la réalité :

Première approche : approche empirique, celle de l'**esprit scientifique** – expérimentez, expérimentez à partir du monde objectif, et à moins qu'une chose ne soit prouvée par l'expérience, ne l'acceptez pas.. La science ne peut pas aller au-delà de l'objet, car son approche spécifique crée la limitation. La science ne peut pas aller au-delà de ce qui est externe parce que les expériences ne sont possibles qu'avec ce qui est externe. **La science est objective.**

Deuxième approche : celle de l'**esprit logique** – il ne fait pas d'expérience ; il se contente de penser, d'argumenter, de trouver le pour et le contre, et par un simple processus mental, la raison, il tire des conclusions. La philosophie, la logique, ne peut aller au-delà du subjectif, car c'est un processus mental, il se construit dans le mental. **La logique, la philosophie est subjective.**

Troisième approche : l'**approche métaphorique**, celle de la **poésie** – et de la **religion**. La religion va au-delà, la poésie va au-delà : c'est un pont en or qui relie l'objet au sujet. La poésie s'exprime en métaphore – et la religion est l'ultime poésie, elle utilise les métaphores. Il n'existe pas d'autres moyen d'en parler, parce que la religion parle de l'autre monde, de l'au-delà.

Quoi que vous expérimentiez, n'y prêtez pas trop d'attention, et ne commencez pas à vous en vanter. Souvenez-vous juste que tout ce qui est expérimenté est illusoire – seul celui qui expérimente est vrai. Soyez attentif au témoin ; centrez-vous sur le témoin et non sur les expériences. Seul l'expérimentateur est assis en silence en sa demeure. Finalement, il ne reste plus que le témoin, la conscience, qui observe toute chose. Il faut recourir aux métaphores – et immédiatement il vous faut être vigilant pour ne pas devenir victime des métaphores.

C'est le vide par essence, mais il contient toute chose. Quand vous devenez totalement vide, alors seulement vous pouvez être comblé. Quand vous n'êtes plus , alors pour la première fois vous êtes.

« Si vous vous perdez vous-même, vous vous réaliserez. Si vous vous accrochez à vous-même, vous vous perdrez. Si vous mourez, vous renaîtrez. Si vous pouvez vous effacer complètement, vous deviendrez éternel, vous deviendrez l'éternité même » (Jésus).

Ce sont des métaphores – mais si vous faites confiance, si vous aimez, si vous laissez votre cœur s'ouvrir à moi, alors vous deviendrez capable de comprendre. Cette compréhension dépasse toute compréhension, elle se fait de cœur à cœur. C'est une énergie transmise d'un cœur à un autre.

Ch. 4. TEL UN BAMBOU CREUX

Il s'agit de comprendre la nature de l'activité et des courants cachés en elle, sinon aucune relaxation n'est possible.

L'action jaillit c'un mental silencieux – c'est la plus belle chose au monde. Elle est pertinente. Elle est à chaque instant, spontanée. L'action est créative.

L'activité provient d'un mental agité – c'est la pire. Elle n'est pas pertinente. L'activité est chargée du passé. Elle vient du passé. Ce n'est pas une réponse au moment présent, mais plutôt la décharge, dans le présent, de l'agitation que vous véhiculez du passé. L'activité est extrêmement destructive – elle vous détruit, elle détruit les autres.

Par exemple, vous avez faim et vous mangez : c'est une action. Mais si vous n'avez pas faim, si vous ne ressentez aucune faim et pourtant vous mangez : c'est une activité.

Dans le monde animal, la violence est associée à la bouche et aux mains , aux ongles et aux dents. Ces deux éléments sont les instruments de la violence du monde animal. Avec la nourriture, lorsque vous mangez, ils sont réunis : avec vos mains vous prenez votre nourriture, et avec votre bouche vous la mangez – la violence est libérée.

Mais lorsqu'il n'y a pas de faim, ce n'est pas une action, c'est une maladie. Cette activité est une obsession. Bien sûr, vous ne pouvez pas manger toujours ainsi, sinon vous exploseriez. Alors les gens ont inventés des subterfuges : ils mâchent du chewing-gum, ils fument des cigarettes, nourritures factices, non nutritives, qui agissent comme exutoire de violence.

Le mental est rusé, le mental trouvera toujours des rationalisations pour l'activité. Le mental essaiera toujours de prouver que ce n'est pas de l'activité mais une action et qu'elle est nécessaire. Ces rationalisations vous aident à rester inconscient de votre folie (exemple : soudain, vous vous mettez en colère). Lorsqu'il y a activité, vous ne pouvez pas vous détendre. Il y a ce **besoin compulsif** : vous voulez faire quelque chose, n'importe quoi. Un mental vide, c'est l'atelier de Dieu, c'est la plus belle chose au monde, la plus pure. Un mental vide crée de l'espace afin que le divin entre en vous.

Des gens font continuellement les mêmes choses de façon répétitive (exemple : dans le train, lire le même journal, sans arrêt). Ils sont obsédés ; ils ne peuvent pas rester silencieux, inactifs. Cela leur est impossible – cela ressemble à la mort. Ils doivent être actifs.

Il y a activité lorsque l'action n'est pas appropriée. Regardez en vous-même et vous verrez : les quatre-vingt-dix pour cent de votre énergie sont perdus en activités. Et à cause de cela, lorsque le moment de l'action arrive, vous n'avez plus d'énergie. Une personne détendue est simplement non-obsessionnelle et l'énergie s'accumule en elle. Elle conserve son énergie.

Aussi, lorsqu'arrive le moment de l'action, tout son être y participe. C'est pour cela que l'action est totale. L'activité est toujours mitigée, car comment pouvez-vous vous duper vous-même totalement ? Vous savez même que c'est inutile. Vous êtes conscient que vous faites cela à cause de quelques raisons intérieures troubles, qui ne vous sont même pas claires.

Vous pouvez changer d'activité, mais tant que les activités ne seront pas transformées en actions, cela ne sert à rien.

Si tu t'arrêtes de mâcher, de fumer, alors que feras-tu ? Ta bouche a besoin d'activité, elle est violente – alors tu commenceras à parler et tu ne t'arrêteras plus : et patati et patata – et ceci est encore plus dangereux !

Les gens parlent sans cesse. Ils ne donnent aucune chance aux autres. Parler c'est comme fumer, parce que le phénomène est le même : la bouche a besoin de mouvement. La bouche est l'activité de base parce que c'est la première activité faite dans votre vie. L'enfant naît et il commence par sucer le sein maternel. Si l'on ne vous autorise pas à fumer, à mâcher du chewing-gum, ou ceci, cela, **alors vous parlerez, et ceci est beaucoup plus dangereux car vous déversez votre poubelle dans le mental des autres personnes.**

Pouvez-vous rester silencieux pendant une longue période ? Les psychologues disent que si vous devez rester silencieux pendant trois semaines, vous commencerez à vous parler à vous-même. Si vous restez silencieux pendant trois mois, vous parlerez, et non seulement vous parlerez mais vous répondrez aussi – à ce moment-là vous serez complet, vous ne dépendrez de personne d'autre. C'est là le portrait de quelqu'un de fou. Un fou est une personne pour qui le monde entier se confine à lui-même. Il est divisé en plusieurs parties et tout est devenu fragmenté. C'est pourquoi les gens ont peur du silence.

L'activité est une échappatoire à vous-même – c'est une drogue.

Vous vous oubliez vous-même, et lorsque vous vous oubliez, il n'y a plus de soucis, plus d'angoisse, plus d'anxiété. C'est pourquoi vous avez besoin d'être continuellement actif, de faire une chose ou une autre, mais jamais dans un état où le non-faire fleurit en vous et s'épanouit.

Dans l'action, vous êtes. L'action est bonne, l'activité est malade.

Première étape : « Qu'est-ce qui est de l'activité et qu'est-ce qui est de l'action ? » Trouvez la différence en vous-même.

Deuxième étape : consiste à s'investir davantage dans l'action de telle manière que l'énergie se transforme en action, et chaque fois qu'il y a activité à être davantage attentif, vigilant. **Si vous êtes conscient, l'activité cesse**, l'énergie est conservée et cette même énergie se transforme en action. **L'action est immédiate**. Elle n'est pas toute faite, préfabriquée. Soyez conscient.

Lorsqu'une chose tombe d'elle-même, de son plein gré, cela ne laisse aucune trace en vous. Si vous la forcez, cela laisse une trace, une cicatrice. Ensuite, vous vous vanterez. En fait, se vanter revient à la même chose : en en parlant, vous êtes de train de faire la même chose – exemple : vous ne fumez plus mais vous parlez bien trop du fait que vous avez cessé de fumer. Vos lèvres sont à nouveau en activité, votre bouche fonctionne, votre violence est là. Si une personne comprend réellement, alors les choses tombent d'elles-mêmes. Ensuite, vous ne pouvez pas vous en attribuer le mérite, « J'ai laissé tomber ». Ceci est tombé de son propre poids ! Vous n'avez pas abandonné. L'ego n'en est pas renforcé.

Agissez et laissez les activités cesser.

La relaxation vient à vous lorsqu'il n'y a plus de désir d'activité. L'énergie est centrée, ne se dissipant nulle part.

« Vous devez vous détendre » est absurde parce que l'obligation va à la rencontre de la relaxation. La détente ne vient que lorsqu'il n'y a plus d'obligation dans votre vie. La relaxation n'est pas seulement physique, ni uniquement mentale, elle concerne la globalité de votre être. Seule **l'absence d'activité** est nécessaire. Cela vient par la **compréhension**, seule discipline.

C'est pourquoi les Bouddhas ne cessent de dire : « **Devenez sans désir** ». Ils savent que si le désir est présent, vous ne pouvez pas vous détendre. Ils ne cessent de dire : « Enterrez ce qui est mort » car, si vous êtes trop préoccupé par le passé, vous ne pouvez pas vous détendre. Ils ne cessent de dire : « Jouissez du moment présent ». Le moment présent est seulement un moyen et le but doit être atteint quelque part ailleurs. La célébration sans motivation. **Le but est ici, maintenant.**

Il existe deux types de personnes :

- celles qui sont orientées vers un but : elles sont perturbées et deviennent folles petit à petit car elles créent leur propre folie ;

- celles qui célèbrent : elles ne sont pas orientées vers un but – elles ne cherchent pas, elles célèbrent. Votre cœur se met à battre avec une profonde reconnaissance. C'est cela la prière. C'est tout ce qu'est la prière. Pas besoin de faire quoi que ce soit.

Un enfant danse, saute et court partout : il ne va nulle part. Pour nous, une activité n'est appropriée que si elle mène quelque part. Il n'est nulle part où aller. Ici est le tout. C'est ici et maintenant. L'enfant court, non pas parce qu'il doit aller quelque part mais parce qu'il déborde d'énergie. Il a besoin de courir.

Agissez sans motivation, par simple débordement d'énergie. Si vous vous engagez davantage dans l'action, votre vie va changer et devenir une profonde relaxation.

Chaque fois que vous vous asseyez pour méditer, chaque fois que vous voulez être en silence, la première chose à faire est de fermer complètement la bouche. Si vous pensez, vos lèvres frémissent légèrement – un très léger tremblement. Lorsque vous êtes vraiment détendu, ce tremblement cesse. Vous ne parlez plus, il n'y a plus d'activité en vous.

Sinon, je vous suggère de bâiller. Ensuite pendant deux à trois minutes, parlez en *gibberish*, à voix haute, dites n'importe quoi. Tout ce qui vous vient à l'esprit, à haute voix et amusez-vous avec cela. Ensuite fermez la bouche.

Il est toujours plus facile de varier d'un extrême à l'autre. Exemples : serrez votre poing et gardez-le aussi tendu que possible – puis relâchez (détente du système nerveux) ; faites des mimiques, des grimaces, des mouvements avec votre visage, étirez-le, bâillez et dites n'importe quoi pendant deux à trois minutes – et ensuite arrêtez tout. Ces étirements vont vous permettre de détendre plus facilement vos lèvres et votre bouche. Fermez la bouche. Devenez observateur. Un silence vient.

Soyez passif. Vous observer simplement, vous ne faites que regarder.

Il n'y a rien à donner, il 'y a rien à recevoir. Il n'y a rien à enlever ou à ajouter. Vous êtes parfait tel que vous êtes.

Prenez simplement conscience de qui vous êtes, c'est tout. Prenez simplement conscience de celui qui se cache en vous. **En vous améliorant, quoi que vous amélioriez, vous resterez toujours dans l'angoisse et l'anxiété parce que l'effort pour vous améliorer vous conduit sur une fausse piste.** Cela donne un sens à votre futur, une finalité, des idéaux et votre mental reste dans le désir. « Vous êtes déjà ce que vous tentez de devenir. Comment pouvez-vous y parvenir si vous êtes déjà cela ? Et vous continuez à essayer de devenir cela ! Votre échec est absolument certain. Comment pouvez-vous devenir ce que vous êtes déjà ? » (Bodhidharma). Vous êtes arrivé lorsque vous ne vous accrochez plus.

Que faut-il pratiquer alors ? **Etre de plus en plus à l'aise. Etre de plus en plus dans l'ici et maintenant. Etre de plus en plus dans l'action,** et de moins en moins dans l'activité.

Etre de plus en plus creux, vide et passif. Etre de plus en plus un observateur – indifférent, sans attente et sans désir. Etre heureux de vous-même, tel que vous êtes et célébrer.

Ch. 5. LA VERITE INNEE

Le Tantra est une vision globale de la vie. Il conçoit la vie sans aucune attitude spécifique. Il n'y a pas de concept.

Première chose : **le Tantra ignore le mental et** rencontre la vie face à face sans jamais penser : « Ceci est bien » ou « Ceci est mal. » **Il se contente de faire face à ce qui est.** Ainsi il est difficile de dire que le Tantra est une attitude, en fait c'est une non-attitude.

Deuxième chose : **le Tantra dit oui à tout.** A partir du moment où vous dites non à quelque chose, vous vous êtes déjà transformé en ego, un conflit naît, et alors vous êtes en guerre.

Le Tantra aime, et son amour est inconditionnel. Il ne dit jamais non à quoi que ce soit, car toute chose est partie du Tout et chaque chose a sa place particulière dans le Tout. Le Tout ne peut exister si quelque chose lui manque.

Le véritable athée est celui qui dit continuellement non à la vie. Vous pouvez croire en Dieu, mais si vous dites non à tout, votre croyance n'a pas de valeur, votre Dieu est uniquement une supercherie – car il n'y a qu'un authentique oui qui puisse créer un Dieu réel, révéler le vrai Dieu.

Quand vous dites totalement oui à l'existence, l'existence entière en est subitement transformée. Il n'y a plus de rochers, plus d'arbres, plus de rivières, plus de montagnes – subitement tout cela est devenu un, et cette unicité, c'est Dieu.

Un véritable croyant est un être qui dit oui à tout, pas seulement à Dieu...

Dire non au monde et oui à Dieu divise l'existence en deux. **Celui qui renonce n'est pas un être religieux.** Dans l'esprit du Tantra, celui qui renonce est égoïste. Vous pouvez renoncer au monde, mais vous ne vous détacherez pas de ce monde pour un autre. Vous demeurez ancré dans ce monde.

Si vous dites oui, comment pouvez-vous vous plaindre ? Comment pouvez-vous être malheureux ? Alors, chaque chose est telle qu'elle doit être. **Vous ne luttez pas, vous ne dénigrez pas – vous acceptez.** Et souvenez-vous, cette acceptation est différente de l'acceptation ordinaire (comme l'acceptation d'impuissance, ou accepter pour sauver la face).

L'acceptation tantrique est de toute autre nature. Elle provient d'une plénitude débordante, elle provient d'une profonde satisfaction – pas d'un désespoir, d'une frustration ou de l'impuissance.

Elle vient lorsque vous ne dites pas non, elle émerge soudain en vous. Votre être tout entier devient une profonde satisfaction.

Cette acceptation a sa beauté propre. Elle n'est pas forcée, vous ne vous êtes pas entraîné. Si vous vous exercez, cela sera faux, cela sera hypocrite. Si vous vous exercez, vous serez partagé en deux : extérieurement ce sera l'acceptation et en profondeur se cacheront le tourment, la négation, le rejet. Profondément en vous, vous bouillonnerez au point d'exploser à tout instant. Vous ne pouvez feindre l'acceptation qu'en surface.

L'acceptation tantrique est totale, elle ne vous divise pas.

La colère est là, le sexe est là, l'avidité est là – vous ne les avez pas créés. Ils sont des éléments reçus de la vie, tout comme vos yeux et vos mains.

Le Tantra dit qu'une transformation est possible, mais pas une destruction. Et la transformation vient lorsque vous acceptez votre être dans sa totalité. Une harmonie s'installe en vous.

Le Tantra dit qu'actuellement, tel que vous êtes, vous n'êtes que du bruit. Rien n'est mal en cela – vous n'avez simplement pas de centre. Dès que vous possédez un centre, tout s'arrange et devient merveilleux.

Le Tantra dit que **tout doit être intégré**, absolument tout – souvenez-vous, sans aucune condition. Le sexe doit être intégré, et cela devient ensuite une force formidable en vous. La sexualité, c'est du magnétisme humain. Bouddha a intégré la colère : cette colère devient compassion. Et je vous dit que vous serez plus riche si vous avez intégré à votre centre la colère, le sexe, la haine, la jalousie – ce sont les épices de la vie, ainsi vous aurez une certaine saveur. Vous ne deviendrez pas insipide.

Nous vivons tous notre vie, nous la traversons : chacun de ses aspects doit être vécu, chacune de ses saveurs doit être savourée. Même le fait d'errer, de se détourner de son chemin a un sens, parce que **si vous ne vous détournez jamais de votre chemin, vous n'atteindrez jamais un Eveil florissant, vous ne serez jamais simple.** Vous serez peut-être simplet, mais vous ne serez jamais simple – et un simplet n'est pas simple. La simplicité demande une expérience très profonde et très complexe derrière elle. Un simplet est simplement un être qui n'a pas d'expérience. Ce peut être un fou, mais ce ne sera pas un sage.

Un sage est un être ayant expérimenté tous les péchés de l'existence, n'ayant jamais rien renié, jamais rien appelé péché, qui a accepté que cela se produise. C'est quelqu'un qui s'est laissé aller avec chaque vague, qui s'est détourné de son chemin, qui s'en est allé à la dérive, qui est tombé dans les profondeurs extrêmes de l'enfer. Si vous désirez un véritable épanouissement dans le ciel, vos racines devront aller jusqu'au plus profond de l'enfer, sous terre. Sinon, vous serez superficiel dans votre sainteté, il n'y aura pas de profondeur en vous. C'est pourquoi le Tantra dit que toute chose est merveilleuse.

Le plus grand courage au monde, c'est d'accepter tout ce que la vie vous donne, et l'accepter en toute humilité, comme un cadeau. Acceptez le sexe, et de cela viendra un épanouissement ; un *brahmacharya* viendra, une pureté, une innocence s'en dégagera ; une virginité émergera – mais ce sera une transcendance.

C'est à travers l'expérience que l'on transcende.

Quand vous pouvez percevoir le matin dans la nuit la plus noire, là se trouve la beauté, là vous êtes arrivé. **Quand vous pouvez voir ce qu'il y a de plus élevé dans ce qui est de plus bas, lorsque même en enfer, vous créez un paradis, alors vous êtes devenu un artiste de la vie.**

Et le Tantra fait de vous **un artiste de la vie**, non pas un critique, mais quelqu'un qui dit **oui à la vie.**

Acceptez, et peu à peu, vous ressentirez que plus vous acceptez, et moins vous avez de désirs.

Le Tantra dit : « Soyez vous-même » - et c'est le seul état d'être que vous puissiez jamais atteindre. Avec l'acceptation, le désir s'évanouit. Avec l'acceptation, un état de non-être envahit l'être, de lui-même. **Et lorsque soudain vient le moment où vous acceptez totalement et que tous les désirs ont disparu, il se produit un éveil instantané.**

Soudain, sans aucune intervention de votre part, cela se produit. C'est le plus grand cadeau que puisse vous faire l'existence.

Il vous suffit d'être plus compréhensif, plus acceptant, plus innocent, moins égoïste.

La pratique des *mantras* ne sera d'aucun secours. C'est de l'auto-hypnose qui procure un bon sommeil, très réparateur.

La voie du Tantra vous invite à découvrir les causes de votre agitation.

Beaucoup de gens sont des réformateurs sociaux, d'éminents serviteurs de la société. Ils se sont dévoués et se sont sacrifiés pour l'élévation des êtres – mais aucune transformation ne s'est produite pour eux. Elle ne peut arriver, car servir autrui, servir la société, devient une occupation ; ils sont occupés. Si subitement un miracle divin transformait la société et qu'il n'existe plus de mendiants, plus de pauvres à aider, plus de malades, plus d'hôpitaux, plus de fous – si cela se produisait subitement, pouvez-vous imaginer ce qui arriverait à vos grands serviteurs de la société ? Ils se suicideraient ! Ils seraient perdus.

Que vous soyez absorbé par votre travail ou par autrui, votre mental a besoin d'occupation.

Votre mental a besoin que vous vous oubliiez vous-même pour vous occuper de quelque chose. C'est une manière d'échapper à la vérité innée.

Le Tantra a quelque chose de vraiment très beau à vous dire : premièrement, avant de songer à servir autrui, soyez totalement égoïste.

Comment pouvez-vous servir autrui si vous n'avez pas d'abord atteint votre être intérieur ?

Si une lumière brille en vous-même, alors il vous est possible de la partager avec autrui, mais s'il n'existe aucune lumière, comment pouvez-vous la partager ?

Comment pouvez-vous partager ce que vous n'avez pas ?

D'abord soyez, vous, et une fois que vous êtes alors il n'existe plus de mission. Une fois que vous débordez de félicité, vous ne vous écarterez plus de votre chemin pour aider les autres – votre être lui-même est une aide, où que vous soyez – vous n'en faites pas un métier – par votre façon d'être, là où vous êtes... Quand vous êtes assis au pied d'un arbre, vous aidez l'arbre.

Vous êtes simplement assis au bord d'une rivière et vous partagez. Vous bougez, et votre mouvement lui-même devient votre compassion – il n'y a rien à faire. Si vous « faites », quelque chose ne va pas.

Comment pouvez-vous faire »l'amour ? Ce n'est pas un acte, c'est un état d'être.

N'allez jamais chercher des gens à aider. En le faisant, une chose est certaine, vous n'êtes pas la bonne personne. Lorsque vous commencez à faire quelque chose, une chose est certaine, vous commettez une maladresse. Vous mettez simplement votre nez dans les affaires des autres. Laissez les êtres eux-mêmes. C'est assez de compassion de votre part de ne pas les déranger. **N'essayez pas de les changer. Vous ne savez pas ce que vous faites.**

Seul un être éveillé peut aider car l'aide s'écoule spontanément. Un véritable maître n'essaie jamais de changer un être directement ; il est comme un parfum subtil, il vous enveloppe. Si vous êtes ouvert, un effluve léger pénétrera en vous. Si vous êtes fermé, il attendra à votre porte ; il ne frappera même pas, car cela aussi pourrait troubler votre sommeil. C'est votre sommeil, et c'est votre droit de dormir aussi longtemps que vous désirez ; ce n'est l'affaire de personne de vous réveiller.

Aussi rappelez-vous toujours que seuls les êtres qui sont absolument indirects peuvent aider.

L'aide directe est celle du politicien, l'aide indirecte est celle du sage.

La réalisation de la vérité innée ? Elle n'a pas besoin d'être amenée.

Vous recherchez quelque chose que vous avez déjà en vous dans toute sa splendeur et sa perfection. Il n'y a rien à faire. Par vos désirs vous allez de plus en plus loin, toujours plus à l'extérieur. Vous aimeriez posséder une grande maison et une grosse voiture, ceci et cela, et vous allez toujours plus à l'extérieur. Vous n'avez pas le temps de revenir chez vous.

La méditation n'est rien d'autre qu'un retour chez soi.

Vous n'êtes pas venu au monde comme un mendiant, vous y êtes venu comme un empereur. Regardez simplement à l'intérieur. La chose la plus fondamentale que le Tantra vous dise, c'est que **vous êtes déjà parfait. La perfection n'a pas à être atteinte.** Il faut simplement être conscient qu'elle est là.

Le Tantra dit que si vous vous reposez, cela vous aidera, car par votre agitation vous créez de la fumée tout autour, et vous êtes dans une telle hâte que vous ne pouvez pas écouter.

Chaque fois qu'une personne devient trop investie et trop impatiente à calmer son mental, elle crée beaucoup de difficultés : ce n'est pas possible ! Ce n'est pas votre affaire si les pensées vont et viennent. Elles viennent d'elles-mêmes, elles s'en vont de même. Pourquoi vous y impliquer ? Elle ne vous appartiennent pas, elles appartiennent au vaste océan qui vous entoure. Soyez juste le témoin. Aussi, le Tantra dit : Acceptez-les !

Ainsi le véritable problème, ce ne sont pas les pensées mais le fait d'en être affecté.

Vous pouvez forcer votre mental au point de paralyser votre système nerveux tout entier (par le jeûne, en mangeant moins, par la monotonie d'une posture, la répétition d'un mantra...). Alors il n'y a plus de pensées, car vous avez besoin d'un système nerveux très sensible pour les recevoir. L'océan sera là mais vous ne serez pas réceptif, vous aurez perdu votre réceptivité. Vous ne serez pas devenu plus silencieux, vous serez devenu plus stupide : pas d'intelligence, comme des statues.

Rien ne se produit alors en vous car pour que quelque chose se produise, il faut un système nerveux très délicat – très délicat, très réceptif, sensible.

Que faire alors ? Accéder au silence tantrique.

Observez les vagues, et plus vous observez plus vous pourrez voir leur beauté. Plus vous observez, et plus les nuances subtiles de la pensée se révéleront à vous. Alors, c'est merveilleux.

Le monde continue, sans relâche, vous n'êtes pas affecté. Vous demeurez dans le monde, et cependant vous n'êtes plus dans le monde ; vous demeurez dans le monde, cependant le monde n'est pas en vous.

Vous le traversez, sans être affecté, sans peur.

Le Tantra dit de demeurer sans abri, de n'habiter nulle part, de ne pas s'identifier et de ne s'accrocher à rien. Demeurez sans abri, car ainsi vous parviendrez à votre véritable demeure. Si vous commencez à habiter ici ou là, vous manquerez la maison.

Ne vous accrochez à personne, à rien, à aucune relation. Jouissez-en mais ne vous attachez pas. Le plaisir n'est pas un problème, mais si vous commencez à vous attacher et que le mental qui s'accroche s'en mêle, alors vous n'allez plus avec le courant, un blocage s'installe. **N'habitez nulle part, alors vous habiterez en vous-même ; ne vous accrochez à rien, ainsi vous pourrez vous reposer en vous-même.**

Toutes les Ecritures au monde disent : « **Oui, tu y es arrivé** ». C'est ainsi qu'est la vérité. Les Ecritures proviennent de personnes qui se sont réalisées. A travers les Ecritures vous deviendrez sectaires. Toutes les Ecritures sont identiques.

Quand vous atteignez la vérité, la vie anime soudain toutes les Ecritures. A travers vous, elles reprennent vie, à travers vous, elles renaissent.

Lorsque vous êtes réalisé, lorsque vous accédez à la connaissance, alors rapportez tout ce qui est merveilleux du passé et donnez-lui une nouvelle naissance, une nouvelle vie, de sorte que tous ceux qui ont réalisé puissent être à nouveau sur Terre, s'y diffuser et aider les autres personnes.

Ch. 6. LE GRAND ENSEIGNEMENT

Le Tantra dit que les actes ne sont pas le problème. Vous les avez commis car vous étiez ignorant, et ils provenaient de cette ignorance. Le Tantra dit qu'en réalité vous n'en êtes pas responsables. Si quelqu'un est responsable, alors c'est le Tout – vous pouvez l'appeler Dieu – Dieu peut être responsable, mais pas vous.

Vous avez commis toutes vos actions dans l'ignorance, vous n'étiez pas conscient de ce que vous faisiez.

Le Tantra dit que seulement la lumière est nécessaire, la conscience. Ne restez pas ignorant, devenez conscient.

Lorsque vous êtes profondément inconscient, seuls les rêves peuvent exister et non la réalité. Vous avez rêvé que vous aimiez. Vous ne pouvez aimer. Vous n'êtes pas présent pour aimer. Vous n'existez toujours pas, vous n'avez pas de centre. Comment pouvez-vous aimer ?

Sans la conscience, que signifie : « Je suis » ? Cela ne veut rien dire. Le Tantra dit que vous êtes resté dans le coma des vies durant – **vous n'êtes pas responsable**. C'est la première libération que le Tantra vous donne.

Quand vous aimez un être, l'aimez-vous à dix pour cent, vingt pour cent, trente pour cent ? Soit vous l'aimez soit vous ne l'aimez pas. Existe-t-il une quelconque possibilité de mettre votre amour en tranche ? Cela est impossible.

Le Tantra dit de ne pas focaliser votre attention sur les actes, mais de focaliser votre attention sur la personne qui a accompli les actes. Le Yoga se centre sur les actes. Le Tantra se focalise sur la personne, sur la conscience, sur vous. Votre être.

Ceux qui attendent de vous de la moralité sont des insensés, ils demandent l'impossible. Votre moralité est vouée à devenir une sorte d'immoralité. Observez les personnes dites morales, les soi-disant saints. Regardez-les et observez-les, et vous verrez que leurs visages sont ceux de l'hypocrisie, de la tromperie. Ils disent une chose et ils en font une autre.

Dans l'ignorance, le péché est naturel. Dans l'éveil, la vertu est naturelle. Si vous êtes éveillé, alors l'ombre s'efface et elle est remplie de lumière. Alors l'ombre ne nuit plus à personne. Elle ne peut que se déverser sur vous, telle une bénédiction.

Le Tantra croit en cette lumière intérieure qui brûle en vous, et dit qu'avec cette lumière tout passé devient sans importance.

Je sais maintenant qu'il n'y a pas d'éveil individuel. Des individus peuvent être un peu plus en avant, c'est tout, mais ils demeurent liés au Tout. Et si un être éveillé n'est pas conscient qu'il est une partie des autres, un avec les autres, alors qui pourra le savoir ? Nous évoluons comme un être unique, et le Tantra dit : « Alors ne soyez pas pressé, ne poussez pas les autres, et n'essayez pas d'arriver le premier – soyez détendu et naturel.

Tout avance vers l'éveil. Cela se produira. Ne vous angoissez pas à ce sujet ».

Un être religieux est détendu et naturel. Il n'a pas de but. Avoir un but c'est être matérialiste.

Dans le bouddhisme, *Mahayana*, le grand vaisseau, le grand véhicule, est la voie du Tantra.

Quand deux amants vivent un orgasme sexuel profond, ils se fondent l'un dans l'autre. Alors la femme n'est plus la femme, l'homme n'est plus l'homme. Ils forment le cercle du *ying* et du *yang*, s'interpénétrant l'un l'autre, se rejoignant, se fondant, oubliant leur identité propre. C'est pour cela que l'amour est si merveilleux. Cet état porte le nom de *mudra*, c'est un état de relation sexuelle profonde.

L'état suprême de l'orgasme avec le Tout est appelé *Mahamudra*, le grand orgasme.

Le fait d'être mari et femme est un phénomène social. Le mariage est une institution, ce n'est pas une relation. C'est une institution, c'est un phénomène contraint – non par amour, mais pour d'autres raisons : l'économie, la sécurité, la garantie, les enfants, la société, la culture, la religion, tout sauf l'amour.

Lorsqu'une femme n'a pas d'orgasme, l'homme ne pas réellement l'atteindre non plus, car l'orgasme est la fusion de deux amants. Seuls deux êtres se fondant l'un dans l'autre peuvent le vivre. Il n'est pas possible que l'un le vive et pas l'autre – cela n'est pas possible.

La détente est possible, l'éjaculation est possible, le soulagement est possible, mais pas l'orgasme.

Qu'est-ce que l'orgasme ? L'orgasme est un état dans lequel le corps est plus ressenti comme de la matière ; c'est de l'énergie, de l'électricité qui vibre. L'amour est semblable à la mort. Vous mourez en tant que corps et vous vous épanouissez en tant qu'énergie, en tant qu'énergie vitale.

La vibration de deux en un est orgasme. Quand la même chose se produit, non pas avec une autre personne, **mais avec l'existence toute entière, alors c'est Mahamudra, alors c'est le grand orgasme.**

En Indonésie Bapak Subuh a découvert une méthode appelée *latihan*, une des plus ancienne méthode du Tantra. Rester **détendu, détaché et naturel. Vous n'avez pas à faire** quoi que ce soit, attendre que quelque chose se produise. Et si votre corps se met à bouger, vous devez le laisser, **vous devez seulement collaborer en laissant faire.** Votre corps se met subitement à **bouger comme si vous étiez possédé**, comme si **une grande énergie venue d'en haut** était descendue sur vous. Vos mains sont levées, vous faites des mouvements subtils, vous entamez une danse légère, des gestes doux ; **votre corps est possédé. Vous n'avez rien à faire, car si vous agissez, cela ne viendra pas d'ailleurs ; ce sera votre action.**

Comme dans l'écriture automatique, quand la secousse vient et que la main commence à bouger, vous devez la laisser, c'est tout. Surtout **ne lui résistez pas**, bien que vous puissiez le faire. **Cette énergie est extrêmement subtile**, et pas très puissante au début. Si vous l'arrêtez, vous y parviendrez aisément, car l'énergie n'est pas agressive ; si vous ne l'autorisez pas, cette énergie ne viendra pas. **Si vous doutez, rien ne se produira**, parce qu'avec le doute votre main résistera. **En doutant, vous n'accepterez pas, vous lutterez.**

Il se produit la même chose avec votre corps tout entier dans *latihan*. Vous laissez votre corps tout entier libre et vous **attendez, vous coopérez**, et soudain vous ressentez une impulsion : la main s'élève d'elle-même, et la jambe commence à bouger, vous commencez une danse légère qui prend son propre rythme, devient discipline, mais elle n'est pas imposée par vous. Vous sentirez **qu'il se produit une rencontre entre vous et le cosmos**. Bientôt **vous sentez une danse intérieure** ; ce n'est pas seulement votre corps qui danse, à l'intérieur l'énergie aussi danse ; c'est une coopération. Alors une pulsation se produit, et **vous vous sentez vibrer avec l'univers – vous avez trouvé le rythme universel.**

Après le *latihan*, vous le ressentirez ; **cela ressemble à une cascade**, et non à une douche. Quand vous êtes prêt, elle se déverse avec une force plus grande, plus intense, et votre corps commence à trembler, à se secouer, telle une feuille sous un vent violent.

Sentez que vous êtes creux à l'intérieur ; il n'y a rien, seulement du vide – et l'énergie vous remplit, elle vous remplit complètement. Il faut que cela pénètre les sept *chakras* de votre corps afin de devenir complètement creux, un passage.

L'énergie vient du ciel et va à la terre, vous êtes à la terre – juste un tube, un bambou creux laissant passer l'énergie. Sept fois – vous pouvez le faire plus mais pas moins. Cela formera un *Mahamudra* complet.

Un jour viendra où vous ressentirez que vous n'êtes plus là, l'ego est complètement absent, il n'y a pas d'acteur. L'univers est là et vous êtes là, la vague pulsant avec l'océan – c'est cela Mahamudra.

C'est l'orgasme final, le plus extatique état de conscience qui soit.

C'est ce qui se passe quand deux amants font l'amour, mais des millions de fois, le même phénomène multiplié par des millions – car maintenant vous faites l'amour avec l'univers tout entier. C'est pour cela que le Tantra est connu comme étant le Yoga du sexe. Le Tantra est connu comme étant la voie de l'amour.

Toute félicité, chaque moment de félicité, survient seulement quand vous vous abandonnez.

Si vous ne trouvez aucun sens à la vie et que vous ressentez que rien n'a de sens, rien ne vous aidera, apprenez la confiance. La confiance vous rend capable de permettre au Tout de descendre en vous.

Un maître, un gourou n'est rien d'autre qu'une fenêtre, que la personnification de la félicité totale.

A travers lui, vous aurez le premier aperçu du Divin. Ensuite, vous pouvez aller de vous-même.

Lorsque l'énergie est reçue, lorsque le maître donne son ultime bénédiction et que la libération est à portée de la main, le disciple doit dire au revoir.

Le grand enseignement ne vous donne aucun commandement. Il ne concerne pas ce que vous faites. Il est concerné par qui vous êtes – votre être, votre centre, votre conscience – c'est la seule chose qui ait un sens.

Une discipline venant de l'extérieur n'est qu'apparat. Elle doit venir de l'intérieur.

Le grand enseignement consiste à s'abandonner, abandonner son contrôle, et se laisser aller au gré du Tout, quel que soit l'endroit où il aimera vous mener. Ne nagez-pas à contre-courant. Abandonnez-vous à la rivière, devenez la rivière, celle-ci est déjà en route vers l'océan. Ceci est le grand enseignement.

Ch. 7. LE CHEMIN SANS CHEMIN

Il existe deux voies : **celle des guerriers, des soldats : la voie du Yoga et celle des rois : la voie du Tantra.**

Par la voie du guerrier, vous détruisez tout ce qui est mal, négatif, afin de développer tout ce qui est positif et juste. La haine, la colère doivent être détruits et engendrer l'amour, la compassion. Le sexe doit s'en aller et laisser la place au *brahmacharya*, le pur célibat.

Le Yoga vous tranche en deux parties à l'aide d'une épée : le juste qui doit triompher et le faux.

Si la colère est là, il vous suggère de créer une habitude de compassion, de créer l'opposé, de la rendre si naturelle que vous en arrivez à fonctionner comme un robot – c'est pour cela qu'on l'appelle la voie du soldat. Le soldat a dû endurer une existence de robot ; il doit créer des habitudes. **Les habitudes existent hors de la conscience, elles ne demandent aucune attention, elles peuvent exister sans vous.** Il est très facile de cultiver une bonne habitude, mais il est très difficile de devenir bon.

Toutes les habitudes peuvent être changées par un traitement de choc. Deviendra-t-il un Bouddha, un être éveillé, parce qu'il n'a dorénavant plus de mauvaises habitudes ? Non. Il ne sera plus un être humain – il sera un mécanisme. Il aura peur des choses, il ne pourra pas les faire car **il a reçu de nouvelles habitudes de peur.** C'est le sens réel de « l'enfer ».

Et le « paradis » est aussi une astuce pour favoriser les bonnes habitudes ; ainsi on promet beaucoup de plaisir...

Le Tantra est la seule religion à ne pas avoir utilisé les réflexes conditionnés – car le Tantra prône que vous devez vous épanouir en un être parfaitement éveillé, et non comme un mécanisme robotisé.

Aussi, chacun doit être conscient afin qu'il n'y ait pas d'habitudes. **Vous vivez simplement l'instant présent avec pleine conscience, et non avec des habitudes. Si vous pouvez vivre sans habitudes, c'est la voie royale.**

Pourquoi royale ? Parce qu'un soldat doit suivre, mais pas un roi. Le roi est au-dessus, il donne les ordres, il ne reçoit d'ordres de personne. Un roi ne va jamais au combat, seuls les soldats y vont. Un roi n'est pas un combattant. Un roi mène la vie la plus détendue qui soit. Ce n'est qu'une métaphore. Un soldat doit suivre, un roi vit de manière détendue et naturelle ; il n'a personne au-dessus de lui. Vivez détendu, naturel, avec le courant de la vie – une seule chose : **soyez conscient.**

Quelle différence existe-il entre une véritable compassion et une compassion cultivée ? Une véritable compassion est une **réponse**, toujours fraîche : quelque chose s'est produit et votre cœur s'attendrit. Etre spontané, quelque chose s'épanouit en vous, vous ressentez un certain silence, une tranquillité, une félicité.

Une fausse compassion cultivée est une réaction, c'est une habitude engrangée, fonction de principes, de vieux schémas d'habitudes, vous n'en retirerez rien. Tout au plus, vous en retirerez un peu d'ego. Vous demeurez mort, vous agissez comme un robot. Les habitudes tuent la vie ; les habitudes sont opposées à la vie.

Le Tantra dit : ne créez aucun conflit en vous. La violence et la non-violence, la colère et la compassion, l'amour et la haine ne sont pas deux. Acceptez les deux, et de cette acceptation provient la transcendance.

Il n'y a pas de victoire, il n'y a que la transcendance, vous devenez simplement un témoin.

Le Tantra dit que la division provient de votre mental et que c'est à partir de là que vous commencez à lutter. Vous créez la division en premier ; vous condamnez un aspect et vous en appréciez un autre. Vous créez la division en premier, ensuite vous créez le conflit, et enfin vous avez le problème. Et vous aurez des problèmes.

La victoire ne peut être finale, tout au plus elle peut être temporaire.

Comment pouvez-vous être détendu et naturel ? Tout ce que vous refoulez refait surface dans les rêves. Car entre le rêve et la réalité il n'y a aucune différence. Vous ne pouvez voir la réalité que quand vous avez abandonné le mental. A travers le mental, toute chose devient irréaliste.

Le mental projette crée, colore, interprète – toute chose devient fausse.

Le Tantra dit de ne pas lutter. Le Tantra dit qu'il faut voir un en deux.

La transcendance est un phénomène très spontané. Elle ne peut pas se cultiver. Vous devenez simplement plus mûr. Vous voyez simplement l'absurdité d'une chose particulière... et vous transcendez.

Ne pensez pas que votre problème est plus important – tous les problèmes sont ainsi. Tous les problèmes sont créés par enfantillage, par puérité, ils naissent de l'immatrité.

La colère n'est pas votre ennemi, l'avidité n'est pas votre ennemi ; pas plus que la compassion et la non-violence ne sont vos amis. Lorsque l'ennemi devient ami et lorsque l'ami devient ennemi, toute dualité disparaît. Soudain, il y a une transcendance ; soudain il y a un éveil. Il ne s'agit pas du tout d'une lutte.

Transcender la dualité ! Observez simplement et vous verrez qu'il n'y a pas de dualité.

Transcender n'est pas résoudre un problème, mais seulement voir s'il y a réellement un problème à l'origine. Si vous observez la question, la question disparaît, il n'y a pas besoin de réponse – et c'est la transcendance. Ce n'est pas une solution parce qu'il n'y a aucune question à résoudre. Vous n'avez aucun problème. **Regardez simplement à l'intérieur et vous ne trouverez pas le problème, alors pourquoi chercher une solution ?**

Tout homme est tel qu'il doit être. Tout homme est né roi. Rien ne manque ; vous n'avez pas besoin de faire mieux. Et les gens qui essaient de vous améliorer vous détruisent, ce sont les vrais semeurs de discordes.

Ne permettez à personne de vous améliorer. Vous êtes déjà parachevé. Vous êtes complet, parfait. Même si vous ressentez l'imperfection, le Tantra dit que l'imperfection est parfaite. Vous n'avez pas besoin de vous en soucier.

En réalité, vous semblez imparfait, non pas parce que vous l'êtes mais parce que vous êtes une perfection en développement. Lorsque la perfection n'a pas de futur, elle est morte. Toute perfection ouverte au futur, encore en train de s'épanouir, de croître, encore en évolution, ressemble alors à une imperfection.

Aussi je voudrais vous dire ceci : soyez imparfait, en évolution, car la vie est ainsi. N'essayez pas d'être parfait, sinon vous cesserez de grandir. Vous seriez alors comme une statue de Bouddha, solide, mais morte.

Le Tantra dit qu'il n'y a qu'une chose à conquérir, c'est la distraction. Lorsqu'une pensée vient, demeurez un témoin. Regardez-là, observez-là, permettez-lui de traverser votre être, mais ne vous y attachez d'aucune façon, ni pour ni contre.

Si vous êtes distrait, alors d'accord, acceptez-le, revenez. Même avec la distraction, ne créez pas de conflit.

Krishnamurti dit que si vous êtes inattentif, soyez totalement inattentif, soyez attentivement inattentif. C'est parfait !

C'est l'esprit du Tantra : toute chose est bonne et sacrée.

Il n'y a rien de particulier à pratiquer, car la pratique crée des habitudes. Il suffit de devenir plus conscient, mais pas plus entraîné. **Le merveilleux survient à travers ce qui est spontané**, non pas à travers ce qui est pratiqué. Dans l'habitude, le cœur ne peut plus participer. Les gestes sont sans vie. La vie est plus vibrante quand il n'y a pas d'habitude.

Vivez spontanément, tout simplement.

Le danger existe, mais le danger c'est la vie et il est inhérent à elle. Seules les personnes mortes sont hors danger. C'est pourquoi les gens deviennent sans vie. Au nom de la sécurité, nous avons créé le mariage, nous avons créé la société. La vie est indomptable. L'amour est indomptable. Dieu est totalement indomptable.

Le Tantra dit que la vie est indomptable. Ceux qui sont indomptables se réalisent toujours.

Ce monde est de la même nature que les rêves. Rien de ce qui nous entoure n'est matériel, tout n'est que vibrations ; des vibrations s'entrecroisant engendrent l'illusion de la matière.

Vous seul êtes réel, seul le témoin est réel et tout le reste n'est qu'un rêve.

L'état de Bouddha vient lorsque vous transcendez tous ces rêves et qu'il ne reste plus rien à voir – seul l'observateur est assis silencieusement. Il n'y a rien, pas d'objet à voir, il ne reste que l'observateur – alors vous avez réalisé l'état de Bouddha, la réalité.

Il n'y a que les insensés pour interpréter les rêves. Lorsque vous faites un rêve, vous avez besoin d'une bonne tasse de thé, et puis oubliez-le. Un rêve doit être transcendé. Simplement en sachant que c'est un rêve, vous transcendez – ceci est la renonciation.

Renoncez à l'idée que quelqu'un est vôtre – votre mari, votre femme, votre enfant, vos amis, vos ennemis ; renoncez à toutes ces attitudes. N'établissez pas de lien : « mon », « ton » - abandonnez ces mots.

D'un seul coup, si vous abandonnez ces mots, vous avez renoncé à votre famille – personne n'est vôtre.

Le fait de vous en aller montrerait que vous pensez toujours qu'elle est vôtre, sinon pourquoi partir ?

Tilopa ne peut pas vous dire de renoncer à votre épouse, à vos enfants et à votre famille. Non. Il dit de renoncer aux liens, de les abandonner – c'est quelque chose qui a à voir avec vous ; cela ne concerne pas votre femme.

Si vous renoncez aux rêves, aux attaches, aux liens familiaux – pas aux personnes – si vous renoncez au mental, alors soudain vous êtes dans les bois et dans les montagnes. Peut-être vous trouvez-vous sur la place du marché – celle-ci a disparu. Soudain vous êtes seul. Il n'y a plus que vous ici, personne d'autre.

C'est un phénomène intérieur. Vous devez parvenir à l'intérieur – c'est là que se trouve la réalité. Etre naturel signifie être là où vous êtes. Ainsi seulement vous pouvez être détendu et naturel. Soyez détendu et naturel. Ne vous stressiez pas !

Vous atteindrez alors ce qui ne peut pas être atteint. Pourquoi ? Pourquoi dire que cela ne peut pas être atteint ? Parce qu'il est impossible d'en faire un but. Cela ne peut pas être atteint par un mental fixé sur des résultats. Un mental qui est tourné vers la réussite ne peut pas l'atteindre.

Le mental qui est tendu vers un but est un mental tendu.

Ch. 8. COUPER LA RACINE

Le choix, c'est l'esclavage ; le non-choix, c'est la liberté. Demeurez conscient sans choisir.

Lorsque vous dites que quelque chose est merveilleux, vous voulez dire que vous aimeriez l'avoir.

Le choix est subtil. Ne faites pas de distinction, restez détaché ! Les choses ne sont ni belles ni laides, elles sont seulement telles qu'elles sont – la beauté et la laideur sont des qualités introduites par vous, il s'agit de votre interprétation. **Personne ne peut prouver que quelque chose est beau.** Ce n'est que l'interprétation de votre mental. C'est le mental qui crée des distinctions, et c'est le mental qui dit que ceci doit être choisi et que cela doit être évité. Observez le phénomène dans son ensemble.

En réalité, lorsque vous dites que quelque chose est beau, vous ne dites pas que quelque chose est beau, vous dites que vous êtes touché d'une agréable façon, c'est tout. Tout vient de vous, et non de l'objet, car un même objet peut attirer quelqu'un d'autre.

Le Tantra vous dit de toujours vous rappeler que, lorsque vous faites un choix ou prenez une décision en faveur ou contre quelque chose, c'est votre mental qui vous joue des tours. Ce sont vos propres fantasmes.

Si vous désirez réellement entretenir votre fantasme, lorsque vous voyez une très belle femme, fuyez-la aussitôt, et partez aussi loin que vous le pouvez. Par la suite, vous vous souviendrez toujours d'elle comme étant la plus belle femme au monde. Ainsi l'imagination n'entrera jamais en contact avec votre réalité. Vous ne serez plus déçu.

Le Tantra vous dit de prendre conscience : personne ne vous abuse, excepté vous-même.

En Orient, les Hindoux ont un critère sur la vérité : ils disent que la vérité, c'est ce qui dure toujours, éternellement et à jamais. Et ce qui n'est pas la vérité, c'est ce qui ne dure qu'un temps. Il n'y a pas d'autre distinction. La vie est éternelle, l'existence est éternelle. Le mental est éphémère.

Le Tantra dit de comprendre le mécanisme du mental et de couper la racine. Ne choisissez pas car en choisissant, vous vous identifiez. Quoique vous choisissiez, vous devenez d'une certaine façon un avec cette chose. Lorsque vous êtes identifié à quelque chose, vous avez perdu votre âme.

Gurjief n'enseigne qu'une chose à ses disciples, c'est de ne pas être identifié. Observez.

Ne vous identifiez pas. Cela est possible, car votre être intérieur est un témoin, ce n'est jamais un acteur.

Tous les mouvements se produisent à la surface. Il n'y a aucun mouvement dans les profondeurs de votre être. Rappelez-vous du centre ! L'être le plus profond est juste un miroir. IL reflète tout ce qui se met devant ; il devient simplement un témoin.

La maladie s'installe, ou la santé, la faim ou la satiété, l'été ou l'hiver, l'enfance ou la vieillesse, la naissance ou la mort – tout ce qui arrive se déroule devant le miroir, cela n'arrive jamais au miroir.

C'est cela la non-identification, couper la racine, toute la racine – devenir un miroir.

Les choses vont et viennent, et le miroir demeure vacant, inoccupé, vide.

C'est le non-soi de Tilopa. Le miroir n'a pas de soi auquel s'identifier. Il reflète simplement. Il ne réagit pas, il ne fait que répondre. Il ne dit pas : « Ceci est beau, ceci est laid ». Il ne fait aucune distinction.

Il reflète tout ce qui se présente mais il n'interprète pas. Le miroir ne dit rien.

Il observe simplement, Il n'a pas de passé. Il ne va pas s'accrocher à votre fantôme après votre passage.

Un miroir n'a pas de futur. Le miroir n'attend pas. Le miroir n'a pas de choix, il demeure sans choix.

Restez centré et enraciné dans votre être. Si vous parvenez à vous centrer sur votre conscience-miroir, rien ne sera plus pareil ; tout sera transformé.

Vous demeurez vierge, innocent, pur. Le miroir demeure identique. C'est cela, couper la racine.

Il existe deux types de personnes :

- celles qui se battent continuellement avec les symptômes, qui luttent sans cesse, non pas à la racine de la cause, mais seulement contre les symptômes du mal. Par exemple, vous avez de la fièvre. La fièvre n'est pas le mal.

Cette fièvre est très bénéfique pour vous, elle montre simplement que vous devriez faire quelque chose, car à l'intérieur il y a une crise – et si vous traitez le symptôme, vous tuez le patient.

L'insensé traite toujours les symptômes. L'homme sage recherche la cause, la racine profonde. Et lorsque cette racine est transformée, la cause est transformée, la cause est traitée, la température redescend d'elle-même.

Dans la vie, nous continuons à faire des choses insensées. Si vous êtes en colère, vous commencez à vous battre avec la colère. La colère sur le visage, la colère dans le corps ne sont pas des choses réelles ; elles suivent votre mental, elles suivent votre interprétation. Peut-être n'y avait-il rien.

Bouddha dit : « Imaginez que la Terre entière est votre amie. » Pourquoi ? Jésus dit : « Pardonne à tes ennemis », et plus que cela, « Aime tes ennemis. » Pourquoi ? Bouddha et Jésus essaient de changer vos interprétations.

Tilopa va encore plus loin. Il dit que même si vous pensez que toute chose est amie, vous continuez à penser en termes d'amitié ou d'inimitié. Tilopa dit que le fait de penser que quelqu'un est un ennemi, de penser que quelqu'un est un ami, c'est une division – vous êtes déjà tombé dans le piège. Personne n'est un ami et personne n'est un ennemi. C'est l'enseignement le plus élevé.

Lorsque vous parlez aux foules, vous devez faire des compromis, vous devez descendre d'une marche.

Vient un moment où Naropa devient parfait – Tilopa devient silencieux. Il n'est plus nécessaire de dire quoi que ce soit, car même la parole est un compromis. Alors le silence suffit – et ce n'est qu'alors que se produit la vision la plus élevée.

Tilopa ne s'est jamais adressé à la foule. C'est pourquoi son enseignement est si élevé.

D'habitude, les personnes essaient de couper les feuilles. Ce n'est pas ainsi qu'il faut faire ; les racines ne peuvent dépérir de cette manière. En coupant les feuilles, les racines deviennent plus actives pour protéger l'arbre. Dans la vie, il se produit la même chose car la vie est aussi un arbre. Elle a des feuilles et des racines.

Si vous coupez la colère, trois feuilles vont la remplacer ; vous serez trois fois plus en colère.

Si vous supprimez la sexualité, vous deviendrez anormalement obsédé par le sexe.

Supprimez ce que vous voulez et observez ; vous constaterez que cela revient avec trois fois plus d'intensité. Le mental dira alors : « Supprimez encore plus, ce n'est pas suffisant. »

Le Tantra dit de ne pas essayer de couper les feuilles. Ne vous préoccupez ni de la colère, ni de l'envie, ni de la sexualité ; tout cela est simplement stupide. Vous n'avez qu'à trouver les racines et à les couper ; alors l'arbre se flétrira de lui-même, de son propre chef. Les feuilles disparaîtront, les branches disparaîtront – coupez simplement les racines.

L'identification est la racine et tout le reste n'est rien d'autre que des feuilles. Être identifié à l'avidité, être identifié à la colère, être identifié à la sexualité, ou même à la méditation, voilà la racine.

Être identifié, voilà la racine ; tout le reste n'est que feuillage. Ne coupez pas les feuilles, laissez-les, il n'y a rien de mal en elles. Voilà pourquoi le Tantra ne croit pas à l'amélioration de votre caractère.

Observez l'avidité, observez la sexualité, observez la colère, la possessivité, la jalousie. Une chose ne doit jamais être oubliée : ne soyez pas identifié, observez tout simplement.

Une fois que vous pensez que vous n'êtes plus celui qui fait, tout change soudainement. Un petit souffle de conscience suffit, et tout le château de cartes s'écroule. D'un seul coup, vous êtes ici, mais plus dans le monde – vous avez transcendé. C'est une nouvelle naissance, la naissance de la conscience.

Si vous vous accrochez au mental, aux pensées, aux émotions, alors vous ne serez pas capable de voir ce qui existe au-delà des émotions – le grand Mental.

Toute pratique vient du mental. Seule l'observation ne vient pas du mental, rappelez-vous cela.

La pratique ne peut pas vous conduire à la détente et au naturel, parce que pratiquer signifie s'entraîner à quelque chose qui est artificiel. La nature n'a pas besoin d'entraînement ; cela n'est pas nécessaire puisqu'elle est déjà à sa place. Vous apprenez les choses qui ne sont pas encore établies. Comment pouvez-vous apprendre quelque chose qui est déjà présent ? Comment pouvez-vous apprendre la nature, le Tao ? C'est déjà là ! Vous êtes né dedans.

Un enseignant est une personne qui vous apprend quelque chose.

Un maître est là pour vous aider à désapprendre.

La vérité n'est pas une découverte, c'est une redécouverte. Elle était déjà présente, dès le début. Ce n'est pas quelque chose d'extérieur ; elle est intrinsèque à votre nature, c'est votre être profond.

Toutes les techniques peuvent aider. Soudainement, un jour, alors que vous serez occupé à faire quelque chose, vous deviendrez l'observateur. **A partir de ce jour-là, la technique ne sera ni un obstacle ni une aide.**

Vous pourrez y trouver du plaisir, si vous le voulez, comme pour un exercice, cela vous donnera une certaine vitalité, mais cela ne sera plus une nécessité – maintenant, **la réelle méditation sera là**

Méditer signifie devenir observateur

Au commencement, le débutant doit s'habituer à la technique car sa compréhension n'est pas prête à appréhender l'ultime. Pourquoi se soucier de savoir si un enseignement est plus ou moins élevé ? Un moment viendra où vous atteindrez le plus haut niveau par le biais du plus bas.

Regardez, je ne fais rien – ni pratique ni non-pratique. Je ne m'accroche ni à une méthode ni à une non-méthode. Lorsqu'on arrive chez soi, il n'y a rien à faire ; simplement on oublie tout et on se repose – Dieu est l'ultime repos.

Ch. 9. AU-DELÀ ET ENCORE AU-DELÀ

Le **mental ordinaire** désire prendre toujours davantage du monde. Ce « toujours plus » est maladif, il n'est pas sain et il n'a aucune fin.

Le mental ordinaire sera toujours malheureux parce que cette aspiration à avoir toujours plus ne peut pas être satisfaite. Vous le trouverez toujours déprimé, triste.

A l'opposé du mental ordinaire existe le **mental extraordinaire**. C'est l'enseignement des religions. Elles disent : « Donnez, partagez, faites des dons ! »

Le mental extraordinaire, celui que les religions ont cultivé, vous le trouverez toujours satisfait ; il y a une certaine bonne humeur en lui parce qu'il ne demande pas davantage ; au contraire, il ne fait que donner – mais dans le fond, il reste un mental ordinaire. C'est un nouveau désir qui a pris forme : donner toujours plus. Là encore, ce processus est sans fin. Les personnes sont enjouées, bien sûr, parce qu'elles donnent, mais tristes parce qu'elles ne peuvent pas donner davantage. Elles sont enjouées parce qu'elles partagent, mais tristes parce que ce n'est pas suffisant. Ce ne sera jamais assez.

C'est bien de souffrir dans une voie religieuse ; il est préférable de souffrir comme un empereur plutôt que comme un mendiant. Exemple : **l'argent ne peut pas acheter le bonheur mais vous pouvez choisir le malheur que vous préférez, vous pouvez choisir votre manière d'être malheureux.**

Le Bouddhisme, le Jaïnisme et le Taoïsme ont créé un troisième type de mental, qui n'est ni ordinaire, ni extraordinaire. En fait, ce n'est pas un mental du tout, il serait bon de l'appeler un « **non-mental** ».

Il met l'accent sur la non-possession et non sur le don. L'homme du non-mental ne sera pas aussi heureux, joyeux que l'homme extraordinaire. Il sera plus silencieux ; il sera tranquille, apaisé. Sans possession, il sera distant, détaché.

Tilopa va au-delà de ces trois types. Tilopa dit que **vous devez porter votre attention sur votre être et non sur les choses. Recueillez-vous en vous-même. Tournez votre vie entièrement vers l'intérieur.** Ne vous souciez pas du monde, des choses, ne soyez même pas indifférent à eux. C'est un état de félicité, silencieux et bienheureux, doté de positivité. Ce n'est pas seulement du silence. Il n'est pas venu à travers l'indifférence à la vie, mais au contraire à travers la plus profonde expérience de son propre être.

C'est ce que les adeptes du Zen appellent atteindre le visage originel : « Va trouver le visage que tu avais avant ta naissance ».

Vous ne disposez pas de votre propre visage mais seulement des opinions des autres à votre sujet. Vous n'êtes qu'une accumulation des opinions des autres et vous ne savez pas qui vous êtes. Vous savez seulement ce que les autres pensent que vous êtes. Et ceci est étrange car les autres personnes, qui pensent vous connaître, ne se connaissent pas elles-mêmes. Elles ne se connaissent qu'à travers vous. Ceci est un jeu merveilleux : je me connais à travers toi et tu te connais à travers moi, et tous les deux nous ne savons pas qui nous sommes.

Tilopa dit de **ne pas se soucier de ce que l'on prend ou ce que l'on donne.**

Si vous pouvez donner naturellement, c'est merveilleux, mais alors il n'y a rien dans le mental, aucune accumulation concernant le don. C'est la différence entre donner et partager.

Une personne qui donne sait qu'elle donne et elle voudrait que vous reconnaissiez ce don. Ceci n'est pas un cadeau ; c'est tout au plus un marchandage. Tilopa dit de ne pas se soucier de ce que l'on donne ou reçoit.

Si vous avez et que vous ressentez naturellement le besoin de donner, donnez. C'est alors un partage, un cadeau. C'est la différence entre faire un cadeau et donner. Un cadeau n'est pas un marchandage. Rien n'est attendu en retour, absolument rien, pas même de la reconnaissance, ni même un signe de tête en guise d'appréciation – rien n'est attendu.

Si vous ne portez pas d'attention spécifique à ce don, la personne ne s'en sentira aucunement blessée.

Vous auriez pu dire non mais vous avez été assez aimable de ne pas refuser. Vous avez accepté ; c'est suffisant. Un homme qui vous donne un cadeau ressent toujours de la gratitude si vous acceptez ce cadeau.

Vous ne pouvez pas vivre sans prendre. Certaines personnes essayent, mais ce ne sont pas des personnes qui sont naturelles ; ce sont les personnes les plus égoïstes qui puissent exister.

Les personnes égoïstes essayent toujours d'être indépendantes de tout. Les personnes égoïstes essayent toujours de vivre comme si elles n'avaient pas besoin de quoi que ce soit venant des autres. Ceci est insensé, absurde. Personne n'est dépendant et personne n'est indépendant ; tout est interdépendance. Celui qui paraît dépendant est aussi indépendant et celui qui paraît indépendant est aussi dépendant. La vie est une interdépendance, c'est un partage mutuel.

La vie consiste à donner et à prendre. Vous partagez mais vous ne devez pas vous soucier de cela, vous ne devez pas y penser – vous devez simplement permettre à cela de se produire. **Permettre que cela se produise est totalement différent, car vous ne demandez pas davantage que vous ne pouvez obtenir, et vous ne donnez pas plus que vous le pouvez.**

Vous donnez ce qui peut naturellement être donné et vous prenez ce qui peut naturellement être pris. La conscience est un vaste océan et personne n'est une île.

A l'instant où vous pensez que vous avez pris, vous cessez d'être naturel. Prendre n'est pas un problème, mais par le fait de penser que vous prenez, vous cessez d'être naturel. Donner est merveilleux mais à l'instant où vous pensez que vous avez donné, ce geste devient laid et vous cessez d'être naturel.

Vous n'accumulez pas et vous ne renoncez pas non plus ; simplement, vous restez naturel. Si des choses viennent à vous, vous les appréciez. Si vous en avez davantage, et l'excès devient toujours un fardeau, vous partagez. Vous ne possédez ni ne renoncez – ni possession ni non-possession.

Regardez les animaux et les oiseaux : ils ne prennent ni ne donnent. Dans le Tout, chacun trouve son plaisir. Les oiseaux, les arbres et les animaux vivent naturellement. L'homme est le seul animal qui ne soit pas naturel ; c'est pourquoi la religion est nécessaire.

Plus l'homme s'éloigne du naturel, plus la religion est nécessaire. Lorsqu'une société devient trop cultivée, la religion apparaît pour l'équilibrer. C'est un équilibre subtil. Une société naturelle n'en a pas besoin.

N'oubliez jamais la détente avec le naturel, parce que vous pouvez essayer d'être naturel avec tant d'intensité que l'effort même peut devenir contre nature. C'est ainsi que les manies sont créées (exemple : vouloir que tout aliment soit biologique...). Et si, en restant naturel, quelqu'un vous donne quelque chose et que vous le prenez – c'est naturel. Cependant, n'en faites pas une profession. Que cela ne devienne pas une angoisse pour vous.

Accepter la colère dans sa vie n'est pas facile. A l'instant où vous la rejetez, vous commencez à ne plus être naturel parce que, quoi que vous ayez, c'est la nature qui vous le donne. Qui êtes-vous pour le rejeter. Une partie du mental joue le rôle du maître avec une autre partie du mental – et les deux font partie d'un ensemble. Cela n'est pas possible. Vous pouvez jouer ce jeu sans cesse. La partie qui est en colère ne se soucie pas de la partie qui essaye de la réprimer car le moment viendra où elle éclatera. En fait, cela ne gêne aucunement la partie colère ou la partie sexualité ou la partie avidité. Ne rejetez pas. Si vous ne rejetez pas, vous acceptez.

L'acceptation n'a de sens que si elle s'accompagne du rejet, sinon elle n'a aucun sens.

Lorsque vous restez simplement naturel, sans rejeter ni accepter, sans lutter ni vous abandonner, sans dire non ni oui, mais en laissant faire, alors ce qui arrive, arrive ; vous n'avez pas de choix personnel.

Vous n'essayez pas de changer quoi que ce soit, vous n'essayez pas de modifier quoi que ce soit.

Vous ne vous souciez pas de vous améliorer, vous restez simplement vous-même. C'est extrêmement difficile pour le mental car il veut toujours se perfectionner.

Lorsque vous rejetez une partie de vous-même, vous êtes profondément troublé. Cette partie vous appartient organiquement, vous ne pouvez pas la rejeter. Si vos yeux s'opposent à vous, vous pouvez les jeter ; si votre main commet un crime, vous pouvez la couper ; si vos jambes vous conduisent au péché, vous pouvez les couper – parce que le corps n'est pas vous, il est déjà séparé, vous pouvez le couper. Mais comment couperez-vous votre conscience ? Comment couperez-vous votre être le plus intime ? Il n'a pas de substance, vous ne pouvez pas le couper. C'est comme le vide. Comment pouvez-vous couper le vide ?

Votre être le plus intime est de la nature du vide. C'est un non-soi, c'est une non-substance.

N'acceptez ni ne rejetez. En fait, il n'y a rien à faire. On vous demande d'être détendu et naturel. Soyez vous-même et laissez les choses se faire. Elles sont déjà au mieux de ce qu'elles peuvent être. Contentez-vous de prendre du plaisir. Le développement spirituel est une des activités les plus absurdes.

Ne vous faites pas de soucis ! Puisque votre être le plus profond n'est jamais né, il ne peut mourir. Puisqu'il n'est jamais né, on ne peut ni le souiller ni l'entraver. Il est immortel. **Votre pureté intérieure est absolue. Vous ne pouvez la souiller. C'est l'essence du Tantra.**

Toutes les religions disent que vous devez l'atteindre. Le Tantra dit **qu'elle est déjà atteinte**. Toutes les religions disent que vous devez travailler dur pour cela. Le Tantra dit que **c'est à cause de vos activités intenses que vous la manquez**. S'il vous plaît, détendez-vous un peu. L'être, au plus profond, reste observateur – extérieur à l'événement. Si vous restez à l'intérieur de votre être, dans l'*Alaya*, dans votre ciel intérieur, dans votre pureté absolue, alors, tout comme les nuages qui traversent le ciel, aucune trace n'est laissée. Les actions vont et viennent, de nombreuses choses se produisent, mais à l'intérieur, au plus profond, il ne se passe rien.

Là, vous êtes, simplement. Seule l'existence est là. Aucune action n'y accède, aucune pensée n'y accède.

Il existe deux manières de vivre et deux manières de mourir.

L'une consiste à vivre comme tout le monde : être dans la confusion à tout propos et oublier complètement son ciel intérieur.

L'autre manière consiste à **demeurer en soi-même et permettre aux forces élémentaires de suivre leur propre voie**. Lorsque le corps ressent la faim, il se déplace pour trouver la nourriture.

Un homme éveillé réside dans sa demeure intérieure. Le corps ressent de la faim, il observe. Il ne cesse d'observer. Il a cessé d'agir ; il ne fait rien. Ce n'est plus lui qui agit. **Si vous restez à l'intérieur, vous verrez toutes les choses se produire d'elles-mêmes. Vous n'êtes plus celui qui agit, vous êtes l'observateur**. En prenant conscience de cela, vous avez atteint le non-atteignable, vous réalisez tout ce qui peut être réalisé.

Lorsque vous voyez que les choses arrivent d'elles-mêmes, comment pouvez-vous conserver un ego, une fierté à propos de cela ?

La volonté n'existe pas ; c'est un fantasme, un rêve. **La volonté n'est pas nécessaire. Les choses se produisent d'elles-mêmes. C'est leur nature.**

Rester naturel et détendu signifie ceci : les choses se produisent, vous n'êtes pas celui qui agit.

N'acceptant ni ne rejetant, la volonté se dissout. Ce concept de volonté personnelle devient vide et impuissant ; il s'évanouit simplement. Et la fierté disparaît dans le néant.

Un homme naturel se centre simplement en lui-même et permet que les choses se produisent. Il ne « fait » pas. Tilopa dit qu'alors seulement Mahamudra apparaît, l'ultime, l'orgasme final avec l'existence.

Alors, vous n'êtes plus séparé, alors, votre ciel intérieur est devenu un avec le ciel extérieur, alors, il n'existe plus deux ciels, seulement un seul ciel.

Ch. 10. LA SUPRÊME SAGESSE

Chaque être naît libre mais meurt dans l'attachement.

Aux limites de son être, chacun se crée une sorte de forteresse pour se défendre, pour ne plus être vulnérable, pour réagir, pour sa sécurité, sa tranquillité – et la liberté d'être est perdue. On commence à se préoccuper du regard des autres : l'approbation, la désapprobation, la condamnation. Leurs appréciations prennent de plus en plus de valeur. Les « autres » deviennent la référence et on commence à les imiter et à les suivre, car on doit vivre avec eux.

Un enfant est très souple, il peut être façonné de toutes les manières. Il apprend toutes les règles. Soit il devient conformiste, et c'est une forme d'esclavage, soit il devient rebelle, et c'est une autre forme d'esclavage.

Car la réaction est liée à la même chose que ce contre quoi il réagit.

Un homme religieux n'est ni réactionnaire ni révolutionnaire. Un homme **religieux** est simplement **détendu et naturel**. Il n'est ni pour ni contre, il est simplement lui-même. Il n'a aucune règle à suivre ni à renier, il n'a tout simplement aucune règle. Un homme religieux est **libre dans son être**, il n'a aucun moule d'habitudes ou de conditionnements. Ce n'est **pas un être éduqué**. Il a développé sa conscience et n'a besoin d'aucune règle, il a transcendé les règles. Il déborde tout naturellement de **compassion**. Il ne fait rien de particulier pour cela. C'est seulement une conséquence de l'évolution de sa conscience. Il est redevenu un **enfant**. Il est né à nouveau.

La seule chose dont il faut se souvenir, c'est que la société n'est qu'un passage à traverser. Personne ne doit y construire sa demeure. Les règles doivent être apprises puis désapprises. Les règles entrent dans votre vie parce que les autres existent, parce que vous n'êtes pas seul.

Vous devez écouter les autres jusqu'à un certain point puis, ensuite, vous devez commencer à vous écouter vous-même. Vous devez finalement revenir à l'état originel. Avant de mourir, vous devez être redevenu un enfant innocent, car détendu et naturel.

Si une personne peut rester spontanée à l'intérieur, tout en accomplissant les choses nécessaires dans la société, bientôt elle parviendra tout simplement à la transcendance.

« Ne te soucie pas de ce que peuvent dire les autres personnes parce qu'elles sont des millions et elles ont chacune leur mental et chacune dit des choses différentes. Chaque personne a son opinion et si tu écoutes ses opinions, tu es perdu. » (histoire soufie)

N'écoutez personne d'autre, restez vous-même. Vous n'avez qu'à éviter les autres, à être indifférent. Si vous continuez à écouter tout le monde, chaque personne va vous inciter à suivre telle ou telle voie. Vous ne serez plus capable d'atteindre votre centre le plus intime.

Tout le monde est devenu excentrique. Ce mot est un mot merveilleux : il signifie hors du centre.

Écoutez votre voix intérieure, ressentez-la et agissez en accord avec ce ressenti.

Une fois que vous êtes centré, vous devenez un être puissant. L'homme centré peut vous écouter avec patience, mais vous ne pouvez pas le déstabiliser. **Être centré est le premier pas pour être naturel et détendu.**

Autrement, si vous êtes détendu et naturel, les autres personnes vous entraîneront n'importe où.

Les enfants sont si vulnérables qu'ils ont besoin d'une personnalité comme armure. Vous devez être capable de sortir de votre personnage. La vie, c'est la détente et la flexibilité absolues.

Le savoir est toujours lié à ceci ou de cela. La compréhension ne l'est pas. Le savoir est toujours issu de la dualité. Un sage n'est ni un homme bon ni un homme mauvais. Il est insaisissable.

Tilopa est difficile à comprendre parce que la laideur et la beauté n'ont aucun sens pour lui. La pureté et l'impureté n'ont aucun sens pour lui. Le bien et le mal n'ont aucun sens pour lui. Il a une compréhension qui embrasse la totalité. Le savoir est partiel, la compréhension est totale. Lorsque vous regardez la totalité, les différences s'effacent. **Qu'est-ce qui est beau et qu'est-ce qui est laid ? Qu'est-ce qui est bien et qu'est-ce qui est mal ?**

Du sommet le plus élevé, tout devient bien différent. Les choses se réunissent, se mélangent et s'unifient.

Tilopa dit d'être détendu et naturel. Mais il ne dit pas d'être fainéant et d'aller dormir. Au contraire, lorsque vous êtes détendu et naturel, beaucoup de ressources viennent à vous. Vous devenez terriblement créatif. L'activité n'est plus là ; l'action est là. Tout ce qu'elle touche devient une œuvre d'art, tout ce qu'elle dit devient poésie. Sa manière d'évoluer est esthétique. Même par sa marche, il crée un rythme, une ambiance, une atmosphère autour de lui.

Les personnes qui sont tellement prises par leurs activités ont peur d'elles-mêmes. L'activité est une sorte d'échappatoire. Elles s'oublient en elle. L'activité est pathologique ; vous êtes malade. L'action est belle.

Qu'est-ce que l'action ? L'action est une réponse. Lorsque cela est nécessaire, vous agissez.

Lorsque cela ne l'est pas, vous vous détendez. Un homme d'action, totalement dans l'action, agit. Et lorsque la situation est réglée, il se détend.

Parler peut être soit une activité soit une action. Certaines personnes ne peuvent pas s'arrêter de parler.

De nombreuses choses se créent à travers vous, mais vous n'êtes pas le créateur. Le Tout reste le créateur, vous devenez simplement un véhicule, un médium pour le Tout.

De nombreuses choses se produisent mais personne n'est acteur. Et lorsque vous n'êtes pas l'acteur, comment l'attachement peut-il se produire ? Vous faites une petite chose et vous vous y attachez. Vous dites : « J'ai fait ceci. » Vous aimeriez que tout le monde sache que vous avez fait ceci et que vous avez fait cela. Cet ego est une barrière à la compréhension suprême. Laissez tomber celui qui agit et laissez les choses se produire. Être détendu et naturel.

Bouddha, Tilopa, moi-même, nous ne sommes ni optimistes ni pessimistes. Nous avons simplement abandonné l'espérance. Vous prenez simplement conscience que vous êtes vous-même tel que vous êtes, totalement, et que vous êtes simplement cela. Il n'est nul besoin de perfectionnement, de changement, de développement, d'évolution – ce n'est pas nécessaire. On ne peut rien y faire. Les choses sont ainsi.

Lorsque vous allez en profondeur dans le fait que les choses sont ainsi, soudainement, toutes les fleurs et leurs épines disparaissent, les jours et les nuits disparaissent. La vie et la mort disparaissent, l'été et l'hiver disparaissent. Il ne reste plus rien puisque l'attachement disparaît. ET avec l'acceptation de ce que vous êtes, quel que soit le cas, les problèmes disparaissent, plus aucune question ne subsiste, il n'y a plus rien à clarifier – vous êtes cela. Alors la célébration se manifeste, et ce n'est pas une célébration d'espérance, c'est simplement un débordement d'énergie. Vous commencez à vous épanouir comme une fleur, vous fleurissez non pas pour quelque chose placé dans le futur mais parce que vous ne pouvez pas faire autrement.

Lorsqu'une personne prend conscience que l'être est tel qu'il est, l'épanouissement se produit.

Vous êtes des créateurs, de grands créateurs de maladies, d'erreurs, de problèmes, et ensuite vous leur courez après. Pourquoi, en tout premier lieu, les créez-vous ?

Abandonnez toute espérance, tout désir et regardez en toute simplicité ce que vous êtes déjà.

Tout ce qui doit être atteint est fondamentalement déjà là. Vous êtes né parfait ; il est impossible qu'il en soit autrement puisque vous êtes né de la perfection.

Lorsque vous allez plus profondément en vous-même et que vous comprenez cela, un éclat de rire se déclenche, vous commencez à rire. Que cherchez-vous ? Le chercheur lui-même est ce qu'il cherchait. Le voyageur était lui-même le but.

Ceci est le plus suprême des accomplissements : se réaliser soi-même, dans son absolue perfection – sans espérance. L'espérance crée toujours des rêves : « Quelque chose de plus est encore possible. Bien sûr, c'est déjà bien... » Actuellement, tout va bien mais vous vous faites du souci pour vos lendemains. Il va naître de votre présent, alors pourquoi vous faire du souci ?

Mais à cause de cette préoccupation, vous pouvez détruire le présent. Le mental est un mécanisme d'autosatisfaction. N'ayez pas d'espérance dans un sens ou dans un autre, ni pour ni contre. Une fois que vous avez fait cela, restez avec votre perfection innée... Aussi, quelle que soit la situation, même si vous vous sentez imparfait, c'est merveilleux, soyez imparfait ! C'est ainsi que vous êtes, tel est votre état d'être.

Restez avec le moment présent et, petit à petit, vous sentirez que votre imperfection a disparu dans la perfection, que votre pulsion sexuelle a disparu dans l'extase intérieure, que votre colère a disparu dans la compassion.

Lorsque vous restez dans l'ici et maintenant, le premier *satori* viendra, la première vision de l'éveil.

Si vous restez détendu, naturel, fidèle au moment présent, authentiquement ici et maintenant, le mental commence à fondre. Lorsque vous ne bougez plus, que vous êtes complètement immobile dans l'ici et maintenant, sans vous activer, centré sur vous-même, toutes déperditions cessent. L'énergie converge, s'écoule en vous et devient un cercle de feu.. « N'aie pas peur, c'est merveilleux ; tombe. »

Les nombreuses choses que vous réprimiez vont remonter et faire surface. Vous trouverez le chaos autour de vous. Vous serez comme fou.

La **première étape** est réellement difficile à traverser, parce que tout ce que la société a imprimé de force en vous tombera, tout ce que vous avez appris tombera, tout ce que vous vous êtes conditionné à être tombera.

Vous étiez conscient. Maintenant, tout à coup, tout fond et votre identité est perdue. Vous saviez beaucoup de choses, maintenant vous ne savez plus rien. Vous étiez sage, dans le sens habituel. Tout cela tombera et vous vous sentirez complètement ignare. C'est ce qui est arrivé à Socrate.

A propos de son premier *satori*, il déclara : « Maintenant je sais une seule chose, je sais que je ne sais rien. Je n'ai qu'une seule connaissance : je suis ignorant. »

Maintenant, un nouvel ordre voit le jour, il a la qualité de la liberté. Une discipline s'installe naturellement en vous, elle est vôtre. Personne ne vous a demandé de le faire, personne ne vous a dit : « Fais cela ! » **Vous accomplissez simplement la chose juste.** Le chaos n'est plus. C'est le **second satori**. Vous devenez semblable au Gange qui coule doucement, lentement. Pas même un son ne se produit. Il n'existe aucune agressivité.

Maintenant votre propre sagesse vient au monde ; il n'est plus nécessaire de l'emprunter aux autres personnes.

Vous devenez silencieux, tout s'est apaisé, tout comme le Gange lorsqu'il arrive dans les plaines.

Tout bouge comme si rien ne bougeait, avec naturel.

Atteignez l'accomplissement intérieur inné, sans espérance – ne vous dirigeant vers aucun but, sans vous presser, sans hâte, jouissant simplement... à chaque instant.

Ce **deuxième état** a la qualité du silence absolu, du calme, de la quiétude, de la tranquillité, de la sérénité, de la sensation d'être revenu chez soi, du repos, de la détente.

Alors, soudainement, s'écoulant silencieusement, il atteint l'océan et devient un avec lui – une vaste expansion, sans frontière. Maintenant, il n'est plus une rivière. Maintenant il n'est plus une unité individuelle. Maintenant, il n'y a plus d'ego.

Même dans le deuxième état il existe un ego très subtil. Les Hindoux ont deux mots : l'un est *ahamkar*, l'ego ; c'est ce que vous avez. Ils appellent le second *asmīta*, « l'état d'être, sans 'je' », pas l'ego. Lorsque vous dites : « Je suis », sans le « Je », mais simplement le « suis », cet « état d'être », ils l'appellent *asmīta*. C'est un ego particulièrement silencieux, personne ne le sentira, il est très passif, non-agressif. Il ne laissera aucune trace, nulle part, mais il est là. C'est lorsque l'on ressent que l'on est.

Avec l'ego, la personnalité tombe mais l'individualité demeure. La personnalité, c'est l'individualité extérieure, c'est pour les autres, c'est notre vitrine. L'individualité, c'est la personnalité intérieure.

Cette sensation intérieure de « Je suis », ou plutôt « suis », n'est pas exposée, personne ne peut la voir. Elle ne va pas interférer avec la vie de quiconque, elle ne va pas mettre son nez dans les affaires des autres.

Puis cette individualité se perd. C'est le **troisième mot** : *atma*. C'est ce que Tilopa appelle le non-soi. Vous êtes, mais sans aucune frontière. L'individualité n'existe plus, il n'y a plus de frontière, mais l'être existe en tant que non-être. Il est devenu un vaste vide. Il est semblable au ciel.

C'est ce que Tilopa appelle *Mahamudra*, le grand orgasme, l'orgasme ultime, l'orgasme suprême. Vous êtes revenu là où vous étiez déjà. Le voyage est terminé, et pas seulement le voyage, mais le voyageur n'existe plus. Non seulement le voyage est terminé en tant que cheminement mais le but a disparu.

Maintenant, rien n'existe et tout est.

Tout ce qui existe disparaît, seul reste cet « état d'être ». Il n'y a rien au-delà de cela. C'est le véritable « au-delà. »

Il faut traverser le premier état parce que vous pouvez prendre peur et vous enfuir.

Le second état présente une autre forme de danger : vous voudriez vous accrocher à lui, parce qu'il est si beau. On voudrait être dans ce état en permanence. Si vous vous accrochez, Mahamudra ne viendra pas à vous.

Si vous pouvez observer votre peur dans le premier état et votre avidité dans le second... Rappelez-vous que la peur et l'avidité sont les deux faces d'une même pièce.

Continuez à évoluer. Le mouvement doit être éternel – gardez cela à l'esprit. C'est un voyage sans fin.

Davantage est toujours possible ; permettez à cela de se produire. Ne l'espérez pas, ne le sollicitez pas, ne vous forcez pas, mais permettez à cela de se produire. Parce qu'alors, le troisième danger arrive lorsque le Gange se déverse dans l'océan – et c'est le dernier – parce que vous allez vous y perdre.

C'est la mort ultime.

Lorsque l'océan s'approche, permettez cela : mêlez-vous, fondez-vous, disparaissez.

Un engagement profond est nécessaire, un engagement total.

Si vous êtes, de façon authentique et sincère, un chercheur, trouvez une personne avec qui vous pouvez avancer dans un engagement profond, avec qui vous pouvez plonger dans l'inconnu. Sans cela, vous avez erré pendant de nombreuses vies et vous continuerez à errer. Sans cela, l'accomplissement suprême est impossible.

Prenez votre courage à deux mains et faites le pas. ■

Annexe 9 : MALKOVSKY LE DANSEUR PHILOSOPHE

(source : plaquette de la Danse Libre : Malkovsky)

Malkovsky est né en 1889, en Tchécoslovaquie. Sa rencontre avec Isadora Duncan a été déterminante pour le choix de sa carrière : il sera danseur. Jusqu'à sa mort en 1982, il assurera une recherche au niveau chorégraphique, musical, scénique et enseignement.

Malkovsky a une philosophie qui inclut l'homme et l'univers, et il utilise la danse pour aider à retrouver ce sens universel de l'être.

Son œuvre se poursuit aujourd'hui, en France, en Espagne, en Allemagne, en Belgique et en Italie.

Je présente, ici, quelques-unes des remarques et observations utilisées par Malkovsky pour nous aider à retrouver le chemin de l'harmonie corps, âme et esprit.

PENSEES ESSENTIELLES TIREES DE LA PLAQUETTE « MALKOVSKY » :

(Cahiers de l'Ecole de Danse Libre Malkovsky, L'Ecole de Danse Libre Malkovsky, à Laon, 8 av. Ch. De Gaulle)

« Cherchez et vous trouverez, mais rappelez-vous qu'il faut une longue patience. Vous découvrirez des choses que vous n'avez même pas soupçonnées pouvoir découvrir. »

Dans l'ouvrage « POUR LA DANSE », publié en 1935, Malkovsky écrit :

« Je conseille à mes élèves d'éviter les toxiques de toutes sortes : la mesquinerie, le mensonge, la laideur, la vulgarité, le snobisme, l'injustice, les mouvements mécaniques et tout ce qui gâche la sève de leur vie, les éloigne d'eux-mêmes et des états de réceptivité indispensable pour saisir les parcelles du rythme universel, de la vie profonde et mystérieuse qui leur parle de tout ce qui les entoure, qui vaut bien la peine d'être entendue et qu'ils doivent apprendre à écouter. »

Au travers de comptes-rendus de conférences et d'articles parus entre 1921 et 1935 :

« Si nous cherchons à développer les capacités et les forces insoupçonnées qui résident en nous tous, pour pouvoir vivre pleinement nos vies, il est indispensable de coordonner nos efforts dans les trois plans : physique, mental et émotionnel. »

« Les mouvements humains *naturels*, comme ceux des animaux, des plantes, des constellations ou des éléments, suivent des lois immuables. »

« Grâce à ses états de réceptivité toujours grandissante et qui deviennent inaltérables, l'homme reste à l'unisson avec le Grand Tout, avec l'âme du monde, apprend à écouter l'harmonie des sphères, puis à s'y fondre. »

« En communion avec le rythme cosmique, l'âme chantante, pleine de lumière, l'homme libre arrive à danser sa vie. »

« Faites des mouvements naturels ! »

« Le mouvement le plus spontané doit être basé sur une exactitude scientifique. »

« Il y a dans les bons mouvements humains, une base exacte, une parenté très proche de celle des autres animaux. »

« En faisant l'économie du mouvement, nous nous apercevons que le bon mouvement est toujours continu, que les impulsions énergiques sont suivies ou précédées des mouvements aux muscles relâchés. »

« Savoir, n'est pas savoir faire. »

« Connais-toi toi-même, tu vas connaître l'Univers et Dieu. » (Temple de Delphes)

« Méfions-nous des mouvements mécaniques, qui ne peuvent que nous appauvrir, ou des "m'as-tu-vu ?" »

« **La plus grande élégance est la plus grande simplicité** ; elle peut s'apprendre. »

« L'action n'est pas l'agitation. »

« Dans nos enseignements, commençons par éveiller les réceptivités, et n'oublions jamais que ce n'est qu'en aidant les autres que nous pouvons nous aider, qu'en semant la joie que nous pouvons retrouver notre joie, qu'en donnant que nous recevons. »

« Ceux qui mettent leurs efforts qu’afin d’accumuler des trésors que les mites mangent et que dérobent les voleurs, commettent la grave erreur de confondre le but et les moyens. »

« Les chercheurs de plaisirs, voulant échapper aux efforts et aux peines, vivent misérablement. Ils ne trouvent que de petits plaisirs, de petits amours, de petites joies aussi banales et mesquines que leur tristesse. »

« On voit d’après la démarche de chacun s’il a trouvé sa route ; l’homme qui s’approche du but ne marche plus, il danse. » (dans *Ainsi parlait Zarathoustra*, paru en livre de poche)

« L’art est la splendeur de la vérité », dit Platon.

« Chacune de nos pensées, chacune de nos actions reste en nous, fait désormais partie de nous, de notre agglomérat psychique, modifie notre expression et nous influence par la suite : aussi bien dans le plan physique que moral et spirituel, car au fond l’un ne va jamais sans l’autre et si l’on pêche sur un plan, les autres s’en ressentent forcément. »

« Ne faisons pas des mouvements, soyons nos propres mouvements et que nos mouvements expriment des expressions humaines. Ne cherchons pas à vouloir, soyons notre volonté et que notre volonté soit l’expression du beau, du bon et du vrai. »

« Chaque moment de notre vie doit être sacré pour nous. »

« L’homme s’intoxique, il s’amoindrit, en absorbant des poisons, aussi bien qu’en acceptant de vivre dans la laideur, dans la vulgarité, ou bien en voulant éviter l’indispensable action, la fatigue des travaux manuels qui développent son esprit inventif, sa mentalité autant que son corps. »

« Quelqu’un demanda à Diogène : « Que faire pour devenir un homme parfait ? »
« Commence par désapprendre ce que tu as appris de mauvais ». a-t-il répondu. »

« **Hâtez-vous lentement...** Ce qui est entrepris dans la précipitation est raté d’avance. »

« La douceur est une très grande force. »

« Le geste n’est que la confirmation externe de l’activité de l’âme. »

« Souriez à la vie, la vie vous sourira. »

**« Devenez plus intime avec votre frère le corps
Prenez conscience de l’inconscient. »**

Cela peut se traduire par :

“Ne martyrisez pas votre frère le corps” et “Rendre conscient l’inconscient”, comme le rappelle Marguerite Apprill, qui enseigne la Danse Libre de Malkovsky.

Malkovsky a dit aussi :

« Tout donner sans rien demander. En donnant vous trouverez la Joie. »

« L’amour du prochain est un grand mystère, ainsi que la douce patience. Tâchons de nous en laisser imprégner. »

« Et voici la route vers l’harmonie des mouvements, vers l’expression des choses les plus sublimes, vers la Danse Libre, le chemin le plus direct vers le Dieu, UN.»

« La Vérité doit constituer le centre de toute notre activité. Elle devrait être le souffle même de notre vie et doit se manifester dans nos pensées, dans nos paroles et dans nos actions, donc dans nos danses. »

« Le mouvement humain est “UN” dans les sports, dans les travaux, dans la danse. »

« Faites des mouvements naturels ! »

« Je ne vous dit pas “Faites comme moi”. Je vous mets sur la route pour que vous puissiez vous-même découvrir le mouvement. »

« Aucun maître ne peut rien vous apprendre, si ce n’est vous montrer le chemin qui mène à la connaissance de soi. » □

Annexe 10 : LES CINQ ENTRAÎNEMENTS A LA PLEINE CONSCIENCE

Ces cinq entraînements sont proposés par Thich Nhat Hanh dans le livre référence [12] :

PREMIER ENTRAÎNEMENT :

Conscient de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé(e) à développer ma compassion et à apprendre les moyens de protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer, à ne tolérer aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre.

DEUXIEME ENTRAÎNEMENT :

Conscient des souffrances provoquées par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression, je suis déterminé(e) à cultiver mon amour et à apprendre à agir pour le bien-être des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à pratiquer la générosité en partageant mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin. Je m'engage à ne pas voler et à ne rien posséder qui ne m'appartienne pas. Je m'engage à respecter la propriété d'autrui et à empêcher quiconque de tirer profit de la souffrance humaine et de celle de toute autre espèce vivante.

TROISIEME ENTRAÎNEMENT :

Conscient de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle inappropriée, je suis déterminé(e) à développer mon sens de la responsabilité afin de protéger la sécurité et l'intégrité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je suis déterminé(e) à ne pas avoir de rapports sexuels sans amour ni engagement à long terme. Afin de préserver mon propre bonheur et celui des autres, je suis déterminé(e) à respecter mes engagements ainsi que les leurs. Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour protéger les enfants des sévices sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels inappropriés.

QUATRIEME ENTRAÎNEMENT :

Conscient de la souffrance provoquée par des paroles irréflechies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à parler à tous avec amour afin de soulager leurs peines et de leur transmettre joie et bonheur. Sachant que les paroles peuvent être source de bonheur comme de souffrance, je suis déterminé(e) à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, la joie et l'espoir. Je m'engage à ne répandre aucune information dont l'authenticité ne serait pas établie, et à ne pas critiquer ni condamner ce dont je ne suis pas certain. Je m'engage à ne pas prononcer de mots qui puissent entraîner division ou discorde, une rupture au sein de la famille ou de la communauté. Je m'engage à fournir les efforts nécessaires à la réconciliation et à la résolution de tous les conflits, si petits soient-ils.

CINQUIEME ENTRAÎNEMENT :

Conscient de la souffrance provoquée par une consommation irréflechie, je suis déterminé(e) à entretenir une bonne santé physique et mentale par la pratique de la pleine conscience quand je mange, bois ou consomme ; ceci pour mon propre bénéfice, celui de ma famille et de la société. Je suis déterminé(e) à consommer uniquement des produits qui entretiennent la joie, le bien-être et la paix, tant dans mon corps et mon esprit, que dans le corps et la conscience collective de ma famille et de la société. Je suis déterminé(e) à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue. Je m'engage à ne prendre aucun aliment ou produit contenant des toxines (comme certaines émissions de télévision, certains magazines, livres, films ou conversations). Je suis conscient(e) qu'en nuisant à mon corps et à mon esprit avec ces poisons, je trahis mes parents, mes ancêtres, la société et les générations futures. Par la pratique d'une consommation raisonnable, je m'engage à transformer la violence, la peur, la colère et la confusion qui sont en moi et dans la société. Je comprends qu'une discipline alimentaire et morale appropriée est indispensable pour ma propre transformation et celle de la société. □

Annexe 11 : DESIRS, PASSIONS & SPIRITUALITES (L'Unité de l'être)

Cet enseignement, proposé par Daniel Odier dans son livre référence [11], est complémentaire à l'Horathérapie et à l'hygiène de vie nécessaire à une bonne qualité de vie et à une bonne santé. Le résumé du livre en est donné pages suivantes. Voici ci-dessous l'essentiel de cet ouvrage.

POUR L'ESSENTIEL... :

NOSTALGIE DE L'UNITE : ne pas nier notre unité avec le divin.

NOUS SOMMES CE QUE NOUS CHERCHONS : accepter notre solitude, de n'être rien.

LA PUISSANCE DE LA FEMME

LA RESPIRATION, PORTE DE LA SENSORIALITE : en pratique de la pleine conscience.

TOUCHER LE MONDE : art du toucher avec vénération et présence authentique.

LE CŒUR DE LA REALITE : avec la présence à la réalité, détendue mais continue.

LA SOURCE DE LA CONSCIENCE : retrouver notre goût à la vie, acceptation globale de ce que l'on est.

LA SAVEUR DU MONDE : goûter nous apporte l'expérience fondamentale de l'union avec les éléments.

LE DESIR ET SON OBJET : le désir est le mouvement même de l'univers.

LA SUPRÊME REALITE : tout est vibrant, tout est réel. Avoir une attention nue.

L'ATTENTION NUE : se tenir vif, spontané et alerte à l'instant où les choses surgissent.

LES SONORITES DE LA VIE : le frémissement de la voix des êtres nous ouvre à la présence.

L'ESSENCE DE SATISFACTION : le désir d'être intégralement disponible à la vie suffit.

LE POUVOIR DES SENS : communiquer avec la réalité, sinon tout est illusoire.

SE LIBERER DU PASSE : seul existe le présent. Présence aux émotions, aux mouvements.

LES PARFUMS DU MONDE : nos perceptions olfactives nous font pénétrer dans un monde infini.

ACCORDER L'INSTRUMENT DU CORPS A L'AMOUR ABSOLU : accepter la réalité telle qu'elle est.

QUESTION FIDELITE : vous serez sans cesse en train de faire l'amour et de jouir avec l'ensemble du monde.

LE GRAND SECRET : rien d'autre à faire que d'observer sans commentaires intérieurs.

REGARDER LE MONDE : pleine conscience de ce que notre regard perçoit.

LA PASSION : saisir les choses dans leur premier frémissement.

VOIE TANTRIQUE : le silence mental ouvre à la spontanéité, à la grâce, à la fluidité et à la joie.

Respect, amour de son expression, telle est la Porte.

La quête est de transformer sa vie en œuvre d'art.

I – INTRODUCTION :

1 – QUÊTE HEDONISTE OU QUÊTE SPIRITUELLE ?

- Quête hédoniste : recherche hédoniste du plaisir, tenter de vivre ses passions et parfois réussir à le faire. Attachés éperdument au monde matériel et finir par toucher à une insatisfaction chronique qui les pousse à une quête de plus en plus névrotique.
- A leur opposé : êtres fascinés par une recherche spirituelle qui tentent à s'épurer des désirs et des passions. On remarque alors parfois, allant vers l'austérité, des signes de sécheresse de cœur et de corps.
- Sommes-nous condamnés à osciller sans cesse de l'une de ces voies à l'autre ? Il y a l'intuition profonde qu'il y a une 3^{ème} voie.

2 – UNE 3^{ème} VOIE : Elle s'appelle le tantrisme shivaïte cachemirien. C'est une voie où l'être évolue à travers la sensorialité et la conscience : elle rassemble la totalité de l'être, pour trouver la joie, l'extase, l'autonomie, à travers la présence à la réalité dans le cadre de la vie sociale de tous les jours. Rendre à l'être spirituel ses sens, ses désirs, ses passions, ses émotions, sa sexualité et l'aventure intérieure la plus profonde et la plus audacieuse pour trouver la liberté absolue, l'amour et la plénitude.

3 – LA NOSTALGIE DE L'UNITE : L'une des causes de notre souffrance vient de la présence, au plus profond de nous-mêmes, d'une sorte de nostalgie de l'unité. Retrouver la possibilité de traiter directement avec le divin ou, mieux encore, à voir le divin en soi. Ne pas nier notre unité avec le divin.

II –

1 – LA PUISSANCE DE LA FEMME

On dit dans le tantrisme que la femme représente la puissance et que l'homme incarne la capacité d'émerveillement.

2 – NOUS SOMMES CE QUE NOUS CHERCHONS :

La conscience est la totalité, la totalité est la conscience.

Toute la quête va être orientée vers l'intérieur pour laisser émerger cette conscience non fragmentée.

Nous voulons simplement l'indépendance, l'harmonie, une jouissance du monde continue et profonde qu'aucune peur, qu'aucune angoisse ne vienne ternir.

L'atteinte de cet objectif est fondée sur l'acceptation de notre solitude grâce à laquelle nous allons réaliser que nous sommes reliés à tout.

En acceptant de n'être rien, nous gagnons le monde.

Retrouver cette manière de glisser vers la liberté et l'extase originelle à travers les sens, le désir et la passion.

3 – LA RESPIRATION, PORTE DE LA SENSORIALITE

Pour que la présence aux sensations, aux émotions et aux pensées atteigne la plénitude, tout commence par l'attention à la respiration. Les Maîtres considèrent qu'on ne peut rien développer de profond à partir de l'inconscience.

Nous ne respirons pas pour toucher autre chose que l'harmonie profonde de la respiration.

→ Chaque matin, au réveil, couché, par une inspiration douce et paisible, je gonfle le ventre en lâchant le sacrum vers l'arrière et en cambrant les reins pour accompagner l'inspire.

Après une légère pause, j'expire en rentrant les muscles du ventre et en poussant le sacrum vers l'avant comme si je faisais l'amour à une déesse ou à un dieu.

A faire ensuite régulièrement lors des déplacements, des rendez-vous, des pauses.

Prendre conscience plusieurs fois par jour 5, 10 ou 30 secondes suivies d'un retour conscient à la manière habituelle de vivre. Essayer 10 à 20 fois par jour et augmenter jusqu'à 100 fois par jour. C'est la respiration consciente.

C'est tellement important que certains maîtres tantriques limitent leur enseignement à la pratique de la respiration.

« La pratique de la pleine conscience de la respiration développée et pratiquée en continuité, conduit à l'accomplissement parfait. »

4 – L'EXPERIENCE DE LA TOTALITE, PREMIERE EXPERIENCE.

Nous avons l'intuition qu'il pourrait y avoir identité entre nous et le monde.
Avec le développement de l'ego, paraît le sentiment de la séparation.
Cette nostalgie de l'unité est notre nature essentielle, qu'on ne peut pas oublier.

5 – TOUCHER LE MONDE

La peau marque la limite visible de notre corps et le lieu de contact avec le monde.

Par la respiration, nous allons réaliser que notre peau va devenir plus vivante, plus frémissante, plus douce. Après quelques semaines de présence à la respiration, vous découvrirez que votre corps n'est pas limité par la peau. Vos sensations s'étendent bien au-delà.

L'art cachemirien du toucher est considéré comme un yoga à part entière. Il est la porte d'ouverture à la sensorialité et stimule l'être à une créativité constante. Le corps exigera d'être approché avec vénération et présence authentique.

Prendre conscience de sa peau dès le réveil, au lever, au petit déjeuner, à la douche, toute la journée. Cette vie de frémissement continu est celle du yoga de l'attention et de la conscience. M'ouvrir à elle, c'est "pratiquer". C'est accepter ma qualité d'être vivant à part entière, c'est émerger de l'automatisme qui ne m'apporte aucune satisfaction.

Apprendre à jouir des plaisirs simples. Vivre dans une conscience partielle du souffle et du toucher tend à la plénitude et à la satisfaction profonde de nos aspirations.

6 – LE CŒUR DE LA REALITE

Il peut y avoir un processus d'absence à la réalité dans la quête spirituelle.

Laisser émerger la conscience dans chaque acte de la vie. Que ce soit dans la manière de marcher, de respirer, d'être présent à chaque instant de la vie, à l'harmonie de chaque contact, de chaque geste, de chaque sensation, de chaque émotion et de chaque pensée. Remarque chaque instant d'absence au monde, chaque mouvement brutal, chaque automatisme.

Etre centré sur la présence détendue mais continue au monde.

Pas d'autre rituel que respirer, marcher, se baigner, regarder la terre, les arbres, les feuilles, les objets usuels, toucher profondément la vie, la réalité.

C'est un yoga non postural de la présence qui émerge de la conscience.

Sans la présence à la réalité, point de conscience et sans conscience aucune pratique ne porte ses fruits.

« Adhère profondément à la Réalité, avec le cœur de ton être, rien d'autre n'est à rechercher ! »

7 – LA SOURCE DE LA CONSCIENCE

L'attention à la réalité est la voie la plus simple et la plus directe pour que la conscience se manifeste d'une manière continue.

La pureté est tout ce qui est vécu avec conscience, et l'impureté comme tout ce qui est vécu dans l'automatisme et la non-présence. La conscience remplace tout et, sans elle, pas de spiritualité. Pour y parvenir, il faut que notre instrument, le corps, soit parfaitement accordé et c'est là qu'intervient la sensorialité.

1^{ère} étape : restaurer ces fonctions, retrouver notre goût à la vie, notre capacité à appréhender le monde dans l'émerveillement continu de l'enfant. Pour cela être dans une acceptation globale de ce que nous sommes réellement (ne pas s'imaginer autre, ne pas s'idéaliser, ne pas gommer les territoires indignes en nous).

C'est le combat de l'impulsivité contre le spontané. L'impulsivité est brutale et destructive car inconsciente de l'autre et du monde. Le spontané est plein de grâce car immédiatement accordé par la conscience à la réalité de l'environnement.

8 – LA SAVEUR DU MONDE

Tout ce que nous goûtons peut nous apporter l'expérience fondamentale de l'union avec les éléments. Ainsi en buvant, on peut considérer que cette eau nous désire, nous allons faire une expérience de conscience, nous allons la sentir nous pénétrer et nous traverser.

9 – LE DESIR ET SON OBJET

Le désir est le mouvement même de l'univers.

Et si le désir désirait autre chose que les objets ? Lorsque notre désir occupe tout l'espace, l'absence d'un objet passe totalement inaperçu car le flux de notre attention reste libre d'en toucher mille autres.

Vivre dans une présence constante à l'ensemble de la réalité.

Etre abreuvé par l'infini variété du monde. Ainsi jamais le manque, la frustration ou la solitude ne viennent s'installer.

10 – LA SUPRÊME REALITE

Tout est vibrant, tout est réel. Tout est en interconnexion, tout à la fois image et reflet.

Vivre la réalité du monde, sans que l'appareil mental ne diffère sans cesse cette jouissance en venant la commenter, la juger, l'établir dans la différenciation.

Cette attention me permet aux sensations, aux émotions et aux pensées de ne pas se figer en nous. Une attention calme va nous faire toucher une réalité différente (non bloqué par notre doute, le regard des autres, la culpabilité, la peur fondamentale de n'être rien).

11 – L'ATTENTION NUE

L'ego, c'est avant tout la séparation. Lorsque le désir ne se déploie pas vers l'ego, il s'immerge spontanément dans la conscience.

Le désir s'épanouit en pur amour.

Un esprit paisible réalise qu'il a la capacité de tout saisir dans l'instantané. Voir les choses directement, sans projection et sans jugements.

Nos désirs, nos passions et nos sens cessent alors de nous poser un problème.

Se tenir vif, spontané et alerte à l'instant où les choses surgissent.

C'est la non-pratique suprême puisque dans l'éclair de l'instant s'annihile tout devenir et toute progression sur la voie spirituelle.

Cette "conscience immaculée" est la liberté totale.

12 – LES SONORITES DE LA VIE

L'ouïe est un merveilleux révélateur de l'espace.

Le frémissement de la voix des être nous ouvre à la présence.

S'ouvrir aux sons, laisser son corps répondre aux sons, à la musique, s'abandonner à l'écoute de sa propre respiration, à celle de l'autre, écouter les autres avec une totale présence, entendre ce que disent les corps.

13 – L'ESSENCE DE LA SATISFACTION

Entrez dans la présence, dès le réveil (conscience de votre corps temple du divin), dans les mouvements de votre corps, de vos muscles, puis retirer votre attention, puis présent à la marche, puis automatisme, puis goûter une tartine, puis relâcher.

Entrer dans la présence et en sortir consciemment.

Il ne s'agit que d'une réalité, votre désir d'être au monde, totalement, sans inhibition, sans peur, sans angoisse. Le désir d'être intégralement disponible à la vie suffit.

Chaque fois que vous allez réussir à saisir la vie dans son immédiateté, notre respiration va se relâcher harmonieusement.

Une vraie présence vous apporte un plaisir sans commune mesure avec l'événement (la chose la plus banale : un bol de thé, quelques pas, regard vers le ciel...).

Votre joie ne dépend plus de circonstances exceptionnelles attendues dans une tension névrotique, mais de la simple réalité, telle qu'elle se présente à vous de seconde en seconde.

Etre rien c'est accéder à la totalité, dans cette attention nue, vous êtes le monde. Le corps retrouve une sensation de plénitude et de calme.

A pratiquer plus par le nombre que par la durée. La présence est contagieuse.

Après quelques semaines ou quelques mois, il n'y a plus de "pratique" mais tout simplement un plaisir, un frémissement de vie incomparable.

14 – SENSORIALITE ET CONSCIENCE : 8 consciences :

- 5 consciences sensorielles : visuelle, olfactive, sensible, gustative, auditive ;
 - 2 consciences mentales : liée à l'ego (dualité), et non duelle qui centralise les sensations ;
 - 1 inconscient : pollué par les liens à l'ego et la conscience immaculée noyau de l'être.
- L'expérience de la sensation nue (n° 7), sans écho, se fait avec le yoga de la présence.

15 – L'INTERACTION DES 8 CONSCIENCES

La conscience immaculée évolue avec les 7 consciences. Ne pas fuir l'expérience des sens ou celle de la réalité pour toucher l'absolu.

16 – LE POUVOIR DES SENS

On voit dans l'activité des sens la formulation authentique de l'être.

Pour celui qui ne communique pas avec la réalité, tout est illusoire. Tout prend une forme figée que l'ego fixe et appesantit. De cette illusion que les êtres égotiques nomment réalité naissent la souffrance, la solitude, la séparation.

La détente permet à la conscience immaculée d'émerger.

Le sage est capable d'agir avec la fulgurance de l'éclair car la pensée dualisante ne le paralyse plus. Ses actes sont instantanés et porteurs de lumière, c'est ce qu'on appelle le non-agir.

17 – UNE QUESTION : SE LIBERER DU PASSE

Seul existe le présent. Présence aux émotions, aux mouvements du corps, aux enchaînements.

18 – LES PARFUMS DU MONDE

Le yoga d'attention à nos perceptions olfactives nous fait pénétrer dans un monde infini.

19 – ACCORDER L'INSTRUMENT DU CORPS A L'AMOUR ABSOLU

Faire l'expérience d'être présent à la sensorialité pendant 3 minutes ⇒ difficultés.

Notre difficulté à être présent vient principalement du fait que nous n'acceptons pas la réalité telle qu'elle est car nous ne voyons ni sa beauté, ni sa profondeur (nous voulons transformer la réalité : perte d'énergie).

L'amour sans liberté n'existe pas.

Le seul amour qui puisse nous satisfaire c'est celui qui peut sourdre de nous lorsque toutes les projections cessent.

N'étant plus conditionné par les liens, nous sommes amour et, lorsque nous sommes amour, nous ne désirons rien d'autre car nous sommes comblés et nous comblons tous ceux dont nous croisons les trajectoires.

20 – QUESTION : AMOUR, SEXUALITE, FIDELITE

L'idéal est de se fondre dans la société, de ne pas être apparent. Pas de marque, pas de déguisement, pas d'isolation. La quête est toute intérieure.

La présence génère de l'harmonie, elle offre la liberté à vos proches ainsi qu'à vous-même.

Lorsque vous vous abreuvez de plus en plus à votre propre fontaine, il n'y a plus d'insatisfaction, il n'y a donc plus de demande extérieure, car c'est l'ensemble de la vie qui vous apporte le frémissement amoureux.

Il n'y a plus alors de manque à combler car c'est l'intensité sans retenue de votre désir qui vous comble et non plus l'idée de posséder, de séduire, de combler un vide, de nourrir votre insatisfaction.

Vous allez pénétrer dans une sphère où vous serez sans cesse en train de faire l'amour et de jouir avec l'ensemble du monde, et cela ne laisse guère de place à ce que nous appelons "les aventures".

Vous allez vivre la Grande Aventure, celle qui ne cesse jamais.

21 – LES CHANTS DE DAKINI, LE GRAND SECRET

La présence à la réalité. Rien d'autre à faire que d'observer sans commentaires intérieurs, les mécanismes automatiques qui empêchent de goûter au frémissement de la vie.

22 – REGARDER LE MONDE

Pleine conscience de ce que notre regard perçoit (mouvement involontaire de l'œil, des paupières, clignements, laisser le regard être le miroir de la conscience).

23 – LA PASSION

Les passions sont du bois apporté au feu de la sagesse.

Saisir les choses dans leur premier frémissement avant que n'intervienne la pensée différenciée. Etre en quête de la plus profonde spontanéité (et non être hédoniste).

24 – QUESTION : PASSION, EGO ET LIBERTE

Lorsque l'ego entre en jeu, cela s'accompagne d'un déplacement mental.

Une stimulation n'est que l'expression de son propre frémissement intérieur.

On se détend, s'accorde, ouvre sa sensibilité, laisse émerger librement la source du Cœur.

On ne peut faire de plus grand bien à un autre être humain que de lui accorder une attention nue, dépourvue de tout projet. L'autre peut ainsi voir sa propre liberté et voir qu'il n'y a plus séparation d'avec le monde.

Cela c'est l'amour. C'est un état non différencié.

Le mot compassion implique une dualité légèrement condescendante.

Celui qui se sent aimé de la sorte se sent libéré de l'élaboration mentale et se trouve plongé dans la pratique la plus profonde du yoga.

25 – L'ENTREE DANS LE ROYAUME DE LA REALITE, UNE SENSUALITE COSMIQUE

Les 5 objets des sens constituent le Cosmos en expansion. L'essence réside dans toute cette connaissance. Ce yoga est la libération.

26 – LE RITUEL SEXUEL DE MAITHUNA ET LA VOIE DE LA MAIN GAUCHE

Une femme qui n'est pas ouverte au monde est considérée énergétiquement comme un homme.

27 – L'ORGASME TANTRIQUE POUR LES FEMMES

Mouvement de bassin, en posture de méditation : basculer vers l'arrière à l'inspire, en relâchant complètement le ventre, basculer vers l'avant en expirant en rentrant le ventre.

S'allonger, alors contracter l'anus en inspirant pendant 3 secondes et le relâcher à l'expire 3 fois. A l'expire, contracter 5, 10 20 secondes.

28 – L'ORGASME TANTRIQUE POUR LES HOMMES

Abandonner tout contrôle de l'éjaculation dans une détente très profonde de la respiration. Ceci peut être aidé par le massage des points situés autour du pubis.

29 – LE RITUEL SEXUEL DE GROUPE

30 – UNE VOIE TANTRIQUE POUR L'OCCIDENTAL ?

Elle se fonde, au début, que sur une libre découverte de la présence, selon les aspirations de chacun.

Le silence mental ouvre à la spontanéité, à la grâce, à la fluidité et à la joie.

Tout est frémissement et, en devenant des êtres frémissants, nous ouvrons notre cœur à la vie. C'est l'attention à la réalité.

Cela demande de se familiariser avec le respect, de respecter vos limitations, les caractéristiques de votre psychisme et de votre corps.

Respect, amour de son expression, telle est la Porte.

III – QUESTIONS

Le corps : c'est l'espace et tout ce qu'il contient.

Un homme qui est en vie, en frémissement, est une femme énergétique.

La quête est de transformer sa vie en œuvre d'art, c'est-à-dire en la découverte d'un rapport profond de l'humanité de chaque être à la spatialité. ☐

Annexe 12 : TRAITEMENT DES PSYCHONEVROSES PAR LA REEDUCATION DU CONTRÔLE CEREBRAL

Voici un résumé du livre du Docteur Vitzo, référence [2], qui a servi au Père Jomin, pour l'Horathérapie.

AVANT PROPOS : Ce livre n'a de sens que dans l'application de la Méthode qu'il expose et dont il reste le fondement essentiel.

INTRODUCTION : Tout état psychasthénique est dû à un fonctionnement défectueux du cerveau, que c'est là, nulle part ailleurs, que nous devons rechercher le remède.

LE CONTRÔLE CEREBRAL – absence – insuffisance ou instabilité

LE CONTRÔLE CEREBRAL

Dualité du cerveau : Existence de deux centres différents de fonctionnement, nommés cerveau conscient ou objectif, et cerveau inconscient ou subjectif.

On a voulu mettre le siège de certaines psychonévroses dans le cerveau inconscient ; ce qui me paraît le plus vraisemblable, c'est qu'il faut en chercher l'origine plutôt dans le défaut d'équilibre et de connexité des deux cerveaux ; c'est par ce trait d'union que l'homme est normal, ce serait au contraire par la séparation plus ou moins accentuée du cerveau conscient et inconscient qu'il serait plus ou moins malade.

Chez les nerveux en particulier, on observe souvent un développement plus accentué du cerveau inconscient sans qu'il soit de ce fait là un malade, il lui suffit d'être suffisamment contrôlé.

- **Définition du contrôle cérébral :** C'est une faculté inhérente à l'homme normal, destiné à équilibrer le cerveau inconscient et le cerveau conscient. Nous entendons par équilibre cérébral normal lorsque chaque idée, impression ou sensation, peut être contrôlée par la raison, le jugement, la volonté, c'est-à-dire qu'elle peut être jugée, modifiée ou écartée.

Cette faculté domine toute la vie de l'individu et l'on peut constater déjà que tout être non contrôlé est un malade : nous n'entendons pas naturellement les cas où le contrôle n'est pas utilisé momentanément, comme par exemple dans un accès de colère.

ABSENCE DE CONTRÔLE : Il est facile de supposer ce que peut être un malade sans cette faculté régulatrice. Son cerveau sans frein, sans direction, serait en pleine anarchie.

INSUFFISANCE OU INSTABILITE DU CONTRÔLE : Dans *l'insuffisance*, il jugera, raisonnera d'une façon normale et, malgré cela, restera sous la domination d'idées ou d'impressions qu'il trouve absurdes ou exagérées et sur lesquelles sa volonté n'a aucune action ; c'est le type du psychasthénique à l'état habituel.

Dans le *contrôle instable* les phénomènes sont au fond les mêmes ; de fait, le malade passe continuellement d'un état normal à l'état maladif, et cela sans raisons plausibles. :

- **Action du contrôle insuffisant sur les idées, les sensations, les actes :**

L'idée de l'acte étant trop confuse, le malade oublie ce qu'il veut faire ou ne peut achever ce qu'il a commencé.

INFLUENCE DU CONTRÔLE INSUFFISANT SUR LES ORGANES :

Toute défectuosité dans le contrôle cérébral aura donc sa répercussion forcée dans le domaine organique ; parfois même le symptôme organique devient le phénomène essentiel de la maladie, et les phénomènes psychiques passent au second plan.

Dans ce cas, cette insuffisance se porte plus spécialement sur un organe, par exemple sur l'estomac ou l'intestin (dyspepsie nerveuse, entérite), ou sur un système : système vasculaire, nerveux, musculaire. Les troubles vasomoteurs et les douleurs se retrouvent dans chaque cas de psychasthénie.

Les organes des sens y participent également : les troubles de l'ouïe, les troubles oculaires sont des plus fréquents. L'appareil génital est également souvent le siège de symptômes très tenaces.

- **Le contrôle cérébral dans les psychonévroses :**

Nous pouvons admettre que chez les psychasthéniques, le cerveau conscient et le cerveau inconscient sont normaux sans altérations organiques, conditions indispensables pour une rééducation un peu complète.

LES PSYCHONEVROSES

- **Causes des psychonévroses :** Nous les diviserons en :
 - 1 Causes primaires : Nous citerons en premier lieu l'hérédité.
 - 2 Causes secondaires : Le plus important est le choc moral qui suspend brusquement le contrôle cérébral, puis touche les causes qui l'usent à la longue : les chagrins, les longs soucis, le travail exagéré. Notons aussi les traumatismes chirurgicaux et autres.

- **Formes des psychonévroses :** On peut les diviser en :
 - 1 Forme essentielle : Cette forme débute dès le jeune âge et aurait une marche progressive.
 - 2 Forme accidentelle : Ici le début est brusque (souvent la conséquence d'un choc normal ou traumatique)
 - 3 Forme intermittente ou périodique : Le début est assez rapide... puis brusquement le malade se sent guéri. En examinant attentivement le malade pendant ces rémissions, j'ai toujours constaté une surexcitation cérébrale qui ne pouvait durer indéfiniment et devait tôt ou tard, suivant son intensité, amener une rechute.

- **Les symptômes psychiques :**

Le premier symptôme est l'impressionnabilité exagérée. Il se laisse souvent aller à un certain état de rêve, état demi-conscient. Pour peu que cet état se prolonge, les symptômes s'accroissent ; l'apathie, la fatigue, le dégoût de la vie se manifestent.

Si l'état de rêve n'existe pas, on retrouve au moins toujours une instabilité excessive de la pensée : elle ne se fixe jamais, c'est ce que nous appelons *l'état de vagabondage cérébral*.

Cette instabilité, si temporaire soit-elle, amène forcément de la fatigue cérébrale et le sentiment de cette instabilité amène l'indécision et le peu de confiance en soi.

SYMPTÔMES DE LA PÉRIODE D'ÉTAT (état incontrôlé) : Il vit donc de plus en plus en lui-même, se sépare de la vie extérieure : de là cette forme d'égoïsme maladif qui prime tout et le rend si pénible à son entourage. Il n'a plus que le "sentiment du soi", qu'il abomine souvent, dont il ne peut se débarrasser.

La conscience de cet état d'incontrôlé donnera toute une classe de sensations diverses :

 - sentiment de fatigue : Généralement plus intense le matin que le soir, où elle fait place à une sensation de surexcitation, non pas que le cerveau soit moins fatigué, mais il est un peu contrôlé.
 - sentiment d'infériorité : Le moindre changement dans ses habitudes, la moindre chose à faire peut déterminer une crise d'angoisse, simplement parce qu'il se sent inférieur à la tâche qu'il se propose.

L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ continu en est la conséquence forcée. Sa vie se passe à prévoir des malheurs. Il n'est jamais tranquille, jamais heureux (peur du présent et crainte de l'avenir). Il ne sait pas ce qu'il veut, ni ce qu'il doit faire. S'il fait quelque chose, il le regrette ; s'il ne fait rien, c'est encore pire.

 - Angoisse : Cela peut être une douleur physique en même temps qu'une souffrance morale.
 - Aboulie : Il prévoit la stérilité de l'effort, le doute l'étreint et le paralyse. C'est la peur du vouloir.
 - Phobies et obsessions : La peur d'un mot, d'une idée, d'une chose qui obsèdent provient du sentiment que cette idée n'est pas sous la domination de sa volonté, qu'il ne peut ni l'écarter, ni s'en défendre.

- **Les symptômes physiologiques (organiques) provenant de l'insuffisance du contrôle :**

Le mauvais fonctionnement de l'organe provient, lui, du système nerveux, système sur lequel réagissent naturellement toutes les anomalies de contrôle.

Le système vasculaire est celui, me semble-t-il, qui présente les réactions les plus particulières.

Les organes des sens présentent certaines particularités :

VUE : Toutes les anomalies de la vue s'exagèrent chez les incontrôlés (images moins nettes, confuses).
Psychiquement, le malade regarde sans voir

OUIE : On constate une hyperexcitabilité qui rend le malade sensible aux plus légers bruits.
Psychiquement, le malade écoute sans entendre.

TOUCHER : La sensation perçue par la main paraît juste, mais elle n'arrive pas au cerveau (déjà effacée).

NECESSITE D'UNE REEDUCATION DU CONTRÔLE

Hypnose – Suggestion : l'hypnose n'agissant que sur le subconscient, ne peut modifier l'insuffisance du contrôle.

- **Comment contrôler un cerveau ? :**

La main, avec un certain entraînement, placée simplement sur le front, pouvait donner des indications suffisamment précises sur le travail cérébral.
- **Etat anormaux du cerveau :**

Dans l'état non contrôlé, nous trouvons trois types principaux :

 - L'état de torpeur : caractérisé par une diminution dans la sensation perçue par la main (lenteurs, irrégularités).
 - L'état de surexcitation : au contraire, donne des réactions fortes, mais désordonnées (certaine régularité).
 - L'état de tension : donne presque toujours de la douleur, le sentiment de griffe à la nuque, de compression sur les tempes. Le malade a la sensation d'avoir le cerveau bloqué ou contracté.

Il est surtout caractérisé par trois symptômes :

 - L'instabilité : provient de l'hypersensibilité du cerveau à l'état de tension : tout énerve, agace, irrite.
 - La douleur : est variable comme intensité et comme forme, mais très spéciale comme sensation.
 - La fatigue : n'est que l'épuisement normal résultant de la tension exagérée (fatigue intense à la cessation).

- **Vibrations normales et anormales** : Les vibrations anormales sont toujours irrégulières.
- **Comment modifier une vibration anormale ?** Elle se modifie par trois chefs principaux :

1 - S'il s'agit d'une simple instabilité, il suffit généralement que le malade devienne plus **conscient** de ce qu'il fait, de ce qu'il pense ;

2 - Lorsqu'il y a un certain degré d'insuffisance, la conscience seule ne suffit pas ; il faut que le malade puisse se **concentrer** sur l'idée qu'il a, sur l'acte qu'il accomplit ;

3 - Le troisième facteur, le plus important, et qui peut remplacer les deux autres, consiste pour le malade à faire intervenir la **volonté**. Il doit donc rendre l'acte ou l'idée volontaire, ou sentir qu'ils sont soumis à sa volonté.

Il faut que le malade ait suffisamment de conscience, de concentration, de volonté ; ces trois qualités lui permettront de se contrôler et de modifier une vibration anormale.

LE TRAITEMENT : 2 buts, modifier le mécanisme cérébral (fonctionnel) et l'état mental (psychique).

TRAITEMENT FONCTIONNEL :

Contrôle des actes : Tous les actes accomplis auront été faits dans un état semi-inconscient, sans intention, sans volonté déterminée ; il n'a pu suivre l'idée primitive qui était de chercher tel ou tel objet.

Aussi, nous demanderons au malade de faire, chaque heure, un certain nombre d'actes déterminés.

L'acte contrôlé doit être "conscient". Le cerveau doit "sentir" l'acte, non le penser (conscience réceptive).

Prendre l'habitude de bien voir ce qu'il regarde, de bien écouter ce qu'il entend, de bien sentir ce qu'il fait.

VUE : On laisse simplement pénétrer dans l'œil les vibrations de l'objet que l'on regarde (sans effort ni fixation).

OUIE : Se laisser pénétrer par le son qu'on écoute (apprendre à ouvrir ses oreilles sans attention forcée).

TOUCHER : L'objet présenté au malade ne doit pas être analysé, le patient n'a qu'à percevoir (id. goût & olfactif).

CONTRÔLE DU MOUVEMENT : Tout acte devient conscient si le mouvement est perçu dans sa totalité.

La conscience vraie exclut toute incertitude. La pensée seule, sans conscience, laisse toujours la porte ouverte au doute et à ses conséquences.

Ne pas chercher d'actes compliqués, les meilleurs sont les actes habituels.

MARCHE : On cherche d'abord à percevoir la sensation du pied qui se pose sur le sol, puis le mouvement de la jambe et enfin celui du corps tout entier.

Il faut encore que le rythme respiratoire s'adapte au mouvement et ne pas oublier que la vue et l'ouïe doivent y participer. Cette marche défatigue et fait disparaître certains vertiges.

ACTES VOLONTAIRES : Tout acte conscient est en même temps volontaire. Apprendre donc au malade à faire, durant la journée, des actes volontaires différents des actes simplement conscients.

EFFET PSYCHIQUE DU CONTRÔLE DES ACTES : Son cerveau, toujours occupé à quelque chose de défini, s'angoissera de moins en moins. Sa confiance en lui-même renaîtra ; il prendra l'habitude du contrôle.

L'acte conscient ou volontaire se grave mieux dans le cerveau... sa mémoire... se retrouvera peu à peu.

En résumé, un mouvement contrôlé détermine chez le malade :

- 1- la pleine conscience de l'acte,
- 2- la netteté de l'idée correspondant à l'acte,
- 3- le sentiment que l'acte est voulu.

En plus, il oblige le patient à vivre dans le présent, à mettre le cerveau à l'état d'unité et de repos.

- **Contrôle des idées** : Trois conditions essentielles :
 - 1- l'idée doit être consciente ;
 - 2- on doit pouvoir se concentrer sur l'idée ;
 - 3- elle doit être soumise à la volonté.

1 - L'IDEE DOIT ETRE CONSCIENTE : Pour cela, il faut que le malade puisse avoir connaissance de son idée.

Etat de conscience : L'idée incontrôlée est une roue folle sans direction et qui aboutit bien souvent à un but différent de celui qui devrait être. Se convaincre de l'importance qu'il y a à contrôler ses pensées et ses impressions.

Ce que le malade ne doit pas faire, ni noter, ce sont les petites douleurs qui le préoccupent, mais rechercher leurs causes, leur provenance.

Cette analyse doit être un travail utile qui finit par intéresser le malades, car il y note ses expériences et les résultats obtenus.

Etat du cerveau : nous distinguons deux états du cerveau :

. **Etat actif**, ou état positif : il sent ce qu'il pense, ce qu'il fait, il veut ce qu'il fait, c'est donc le cerveau sans angoisse, sans craintes, sans idées anormales.

. Etat passif : il peut être conscient mais jamais volontaire, c'est-à-dire dirigé par la volonté.

Psychiquement, il est caractérisé par une réceptivité spéciale, porte ouverte à toutes les défaillances, à toutes les obsessions, à toutes les phobies. Pour donner l'idée au malade de ce que peut être l'état passif, nous en indiquons les principales variétés en partant de la forme la plus proche de l'état actif :

1. Le rêve, semi-conscience, fatigue -
2. Le vagabondage cérébral -
3. La surexcitation -
4. La confusion -
5. L'anxiété -
6. La dépression -
7. L'angoisse.

La grande difficulté qu'a le psychasthénique de se guérir provient surtout de ce qu'il ne sait pas ce qu'il a, qu'il ne comprend pas et que, même s'il le comprend, il n'a pas la possibilité de se changer.

2 – CONCENTRATION

Définition : faculté de pouvoir fixer sa pensée sur un point donné, de suivre le développement d'une idée sans se laisser distraire, simplement de pouvoir s'abstraire dans une lecture, dans un travail quelconque. Cette faculté manque au plus haut point chez tous les incontrôlés. Voici des exercices pour acquérir de la concentration :

1^{er} exercice (vue) : Suivre mentalement une courbe quelconque, si vous voulez, de dessiner dans le cerveau par exemple le 8 ou plutôt le siège de l'infini géométrique (la main perçoit une double ondulation régulière).

2^{ème} exercice (ouïe) : Suivre le pendule d'un métronome, en répétant mentalement le tic-tac (10 à 15 fois au début).

3^{ème} exercice (toucher) : Habituez-le aussi, s'il touche un objet, à garder l'impression reçue un certain temps.

4^{ème} exercice : Déterminer mentalement la sensation exacte de la main droite, puis de sa gauche, puis au pied droit et au pied gauche. De même pour les coudes, les genoux, les oreilles, les différents doigts etc.

5^{ème} exercice : Le médecin place son doigt sur un muscle quelconque et demande au malade de fixer sa pensée sur le point touché. Si la concentration est bonne, le médecin ressentira une légère contraction musculaire.

6^{ème} exercice : Concentration sur le chiffre un (I). Ecrire et prononcer mentalement le chiffre 1 trois fois de suite (jusqu'à 7 fois) sans aucune pensée interférente. De plus entre chaque 1 écrit et dit mentalement, il doit y avoir un intervalle de repos de 1/2 à 1 seconde ; exemple : I repos I repos I repos.

Il peut fixer sa pensée pendant un espace de temps. Il faut aussi qu'il puisse se concentrer *quand il le veut*.

. Concentration sur l'idée : Développer mentalement une idée quelconque, résoudre un problème, résumer par écrit une lecture ou écouter une conversation, une conférence un temps déterminé, en s'efforçant de n'avoir aucune distraction, c'est-à-dire en arrêtant instantanément toute idée étrangère au sujet dont il s'occupe.

. Concentration sur l'idée de calme : Chercher à déterminer dans son cerveau une sensation de calme, de tranquillité morale et physique (tableau, paysage, musique, sentiment d'ordre élevé, prière...). A maintenir par sa volonté.

. Concentration sur l'idée d'énergie : Chercher à ressentir sa force, en se rappelant telle occasion où l'on a été vraiment énergique. Le malade cherchera à se pénétrer de ce que veut dire "énergie", de ce qu'elle peut être.

. Concentration sur l'idée de contrôle : Dès que le malade peut être calme, ou énergique quand il veut, c'est qu'il peut se contrôler. Développer peu à peu le sentiment exact de cette faculté dont il a tant besoin pour se diriger.

EFFETS PHYSIOLOGIQUES DE LA CONCENTRATION :

Par son action directrice, elle pourra lutter contre toute idée dominante, comme contre toutes les phobies. Son action ne se borne pas au côté mental, car elle peut agir sur l'organisme physique.

Il faut admettre que toute concentration sur un point donné détermine en ce point là "un influx nerveux". Cet influx nerveux, preuve de l'émissivité de la concentration, a une action tonique et régulatrice très particulière.

La douleur est très facilement influencée par les courants nerveux. Le malade doit se concentrer sur la place, non sur la douleur. Ces phénomènes ne sont pas de l'auto-suggestion. Deux séances peuvent suffire

Mon expérience me prouve que toute douleur nerveuse peut disparaître grâce à ce simple procédé.

ELIMINATION, DECONCENTRATION : Moyen de faire disparaître une pensée de son cerveau (élimination).

1^{ère} expérience : Le patient choisit 3 à 5 objets qu'il place à côté les uns des autres sur une feuille de papier blanc ; puis après s'être bien rendu compte des objets qu'il a devant lui, il en élimine un, en le mettant de côté.

Fermer les yeux et savoir si réellement, mentalement, il a éliminé l'objet en question.

Puis faire disparaître un 2^{ème} et un 3^{ème} et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les objets soient enlevés.

Si l'opération a été bien faite, le patient n'aura mentalement que la vision d'une feuille de papier blanc sans aucun objet.

2^{ème} expérience : Faire écrire mentalement 2 ou 3 chiffres. Le malade doit les effacer successivement et aucun chiffre ne doit rester, après, dans le cerveau.

3^{ème} expérience : Présenter 2 objets au malade et demander d'éliminer un des deux et de garder l'autre mentalement. La même chose avec 2 chiffres, 2 mots, 2 phrases.

Nous utilisons aussi un autre procédé d'élimination que nous appelons déconcentration, du fait qu'il est l'opposé de la concentration sur le chiffre 1.

Le malade dans ce cas doit arriver, après s'être concentré sur le chiffre en question, l'éliminer *volontairement* et peu à peu, nous insistons sur ce point car, dans aucun cas, le chiffre ne doit disparaître sans l'assentiment du malade :

- 1- il écrit mentalement le chiffre en caractères toujours plus petits jusqu'à sa disparition complète ;
- 2- il peut aussi se le figurer, s'éloignant toujours plus et devient imperceptible ;
- 3- au lieu d'éloigner le 1, le malade augmentera progressivement les intervalles de repos qui doivent exister dans la concentration. Ce repos sera de 1 seconde, puis de 2, 3, 4 secondes ; il est entendu que dans l'intervalle, le malade doit éliminer toute idée ;
- 4- dans ce dernier procédé, après une 1^{ère} concentration sur le 1, on met le cerveau au repos, qu'on prolonge autant que possible ; dès qu'une pensée se présente, on l'écarte par une nouvelle concentration sur le 1, et ainsi de suite. Ces 2 dernières expériences habituent le cerveau au repos : aide au sommeil.

3 – LA VOLONTE

La volonté intrinsèque existe en tant que force chez chaque individu, normal ou neurasthénique, même chez l'aboulique. Ce qui manque chez ce dernier, c'est la faculté de l'utiliser, la façon de l'employer

Dès que l'homme *veut vouloir* ou se *décide à vouloir*, on a l'impression d'une sorte de déclenchement soudain dans le cerveau. Nous définirons la volonté comme une force, une énergie spéciale.

Cette force est donc latente ; elle ne se manifeste par une augmentation dans la vitalité qu'au moment où l'homme *veut vouloir* et cette mise en action de la volonté, c'est ce que nous appelons l'effort de volonté.

L'EFFORT DE VOLONTE : Cette force agit en coup de fouet, d'une façon passagère, mais peut se renouveler.

L'effort de volonté n'est jamais fait dans l'expiration, il existe un temps d'arrêt.

Il inspirera une certaine quantité d'air qu'il gardera de 2 à 4 secondes et, avant l'expiration, dira mentalement "je veux" en contractant ses poings, par exemple.

Conditions psychiques, sans lesquelles il n'y aura pas d'émission de volonté : au nombre de trois :

- 1- Savoir ce que l'on veut : sans pensée définie, il n'y a pas de mise en action de la volonté. Prenons donc l'habitude de formuler par une phrase représentant exactement ce que l'on *veut vouloir* ;
- 2- La possibilité de ce que l'on veut : il est inutile de vouloir une chose impossible ;
- 3- La sincérité et la vérité du vouloir : celle qui fait le plus souvent défaut. Les causes en sont multiples : le doute qui paralyse, la crainte d'un effort, même parfois une sorte de souffrance d'avoir à vouloir ; puis nous avons la classe nombreuse des gens qui se trichent, se dérober au dernier moment. Les inconscients pour la plupart se contentent de "l'essai du vouloir" c'est-à-dire qu'ils veulent bien mais sans se décider à vouloir.

La 1^{ère} question que le patient se posera est celle-ci : **Je veux essayer de vouloir** (tel acte, telle chose).

La 2^{ème} question : **Puis-je vouloir ?** en déterminera la possibilité.

La 3^{ème} question : **Je veux vouloir ou je me décide à vouloir**, reste le plus difficile à obtenir.

- Erreurs : confusion fréquente entre la volonté d'une part et le désir, l'impulsion et l'intention d'autre part.
- Le désir : La différenciation du désir et de l'énergie volontaire vraie est délicate. La volonté est seule une forme active de l'énergie, seule elle est libre ; le désir est déjà passif, c'est une sujétion qu'on subit en aveugle.
- L'intention : Presque toutes les intentions restent stériles. Habituer le malade à prendre rapidement une décision dès que l'idée du vouloir est nettement définie, sinon il accumulera objections sur objections.
- Rôle de l'effort de volonté dans le contrôle insuffisant : L'importance de la volonté dans la rééducation du contrôle est capitale. C'est elle qui donne au plus haut point la maîtrise de soi. C'est elle qui donne la confiance, le courage. En un mot, elle peut tout parce que par la volonté on contrôle tout.

Psychiquement, toute idée incontrôlée passive devient active, contrôlée sous une influence.

Un malade qui sait utiliser sa volonté est un malade guéri.

TRAITEMENT PSYCHIQUE

CLICHES : Impression ancienne, cristallisée pour ainsi dire dans le cerveau, qui reproduit toujours le même symptôme par un mécanisme incontrôlé du malade. Produit des symptômes appelés *cliché* (malaise, peur, douleur...).

Le cliché disparaît le plus souvent dès que le malade se rend compte que ce n'est qu'une impression du passé qui n'a aucune raison d'être dans le moment actuel.

Il faut alors que le malade se le rappelle *volontairement* jusqu'à ce que le cerveau le sente contrôlé, car le réveil conscient et volontaire du cliché ne produit aucun symptôme, ni psychique, ni physique.

IDEES ANORMALES – TRAVAIL ANORMAL DU CERVEAU

- 1- Défaut de conscience. L'idée est en effet presque toujours vague, peu précise (appréciation mentale erronée).
- 2- Insuffisance de concentration. Elle donnera à la pensée peu de stabilité (difficile d'arriver au bout de son idée).
- 3- L'image n'est pas soumise à la volonté. Elle aura de ce fait une tendance à s'exagérer, à se fixer dans le cerveau et à devenir obsédante.
- 4- Elle n'est pas contrôlée par la raison ou le jugement, ce qui lui permet d'être absurde, déraisonnable.
- 5- L'objet de passivité, du fait qu'il est pénible, ne donne pas d'idée altruiste.

Le sentiment d'incontrôlé amène la sensation d'infériorité qui l'éloignera de ses semblables et, par progression, de la vie qui l'entoure et qu'il ne sentira parfois qu'à travers un voile, un brouillard.

Tout lui semblera irréel, puisqu'il est sans contact avec cette vie.

Une forme d'idée anormale chez le neurasthénique est "le scrupule" dont l'origine se définit aisément. Par son inconscience même, le malade n'est jamais tout à fait sûr de ses idées, de ses intentions, de ses actes et les interprète toujours en sa défaveur.

Montrer au malade que le scrupule n'existe pas dans l'état actif, qu'il doit, sans discussion, le considérer comme un état maladif, donc faussé, dont il ne peut faire la preuve que s'il est contrôlé.

Admettre que toute idée exerçant une sujétion sur le sujet devient anormale ; elle devient ce que nous appelons une "idée dominante" dont la forme le plus exagéré est l'idée obsédante.

Toute pensée, toute parole, tout acte, le plus innocent soit-il, peut être la cause d'angoisses répétées et sans fin, et cela par un enchaînement de raisonnements spécieux dont le malade ne peut concevoir l'absurdité, car ils partent d'un fait réel ou positif.

Les sentiments sont des moins équilibrés ; ils paraissent ne plus exister du fait de l'indifférence du malade pour tout ce qui n'est pas lui-même.

TRAVAIL CEREBRAL NORMAL :

L'homme normal suit facilement la suite et l'enchaînement de ses idées : dans l'état non contrôlé, une partie est souvent inconsciente et la conclusion peut être l'inverse de ce qu'ils pensait.

Nous trouvons aussi comme type de travail anormal l'analyse constante qui existe chez certains malades.

Il ne peut arriver à une conclusion qui l'apaise, qui le calme, ou qui puisse lui prouver quelque chose ; il n'arrive qu'à douter de tout, aussi bien de ses idées que de ses sensations et de ses sentiments.

Il empêche toute sensation, tout sentiment vrai d'être perçu par son cerveau, ou qu'il les détruit lui-même, au lieu de les affirmer.

La tristesse passive est du laisser-aller mélangé d'égoïsme, la tristesse active est saine et bonne.

DIMINUTION DES FACULTES REACTIVES :

Chez le psychasthénique, nous trouvons une impressionnabilité exagérée.

Un petit ennui prend des proportions tragiques, une déception devient un désastre.

S'imprégner de cet axiome : "Aucune influence extérieure n'a d'action d'une façon absolue sur le cerveau".

CAUSES DES RECHUTES : Deux chefs principaux :

- Faute dans le mécanisme : il faut que la conscience, la concentration et l'utilisation de la volonté devienne une habitude. Reprendre les "actes conscients" pour avoir une guérison définitive. Plus rarement, un cliché mal éliminé nous ramène un malade.
- Causes psychiques : vraie peur de la vie normale et des responsabilités qu'elle donne ; d'autres fois on voudrait bien ne plus souffrir, mais sans quitter des habitudes morbides ; ou encore, raison plus absurde, on veut pouvoir se plaindre et rester à plaindre.

L'INSOMNIE

La qualité du sommeil, bien plus que la quantité, est le point essentiel.

Causes de l'insomnie : c'est toujours l'insuffisance du contrôle.

Insomnie partielle : nous conseillons au malade de se réveiller complètement, puis de chercher à s'endormir d'un meilleur sommeil.

- Si on se réveille sans cause : c'est presque toujours dû à un cliché.

- Si on a une hypersensibilité de l'ouïe et la phobie du bruit : il faut habituer le malade au bruit.

Insomnie complète : demander au malade *de ne pas vouloir dormir* un temps déterminé

La décontraction amène presque forcément le sommeil. La concentration sur l'idée de calme, de repos est aussi tout indiquée.

Un moyen très simple est de suivre sa respiration

L'augmentation progressive du signe de l'infini donne parfois un bon résultat.

La volonté bien déterminée de dormir peut être efficace, si le malade peut éliminer le doute. □

Annexe 13 : POUR UN MODE DE VIE CITOYEN

Voici le manifeste pour une vie citoyenne, vécu par Marine, une amie citoyenne du Monde :

Privilégier le NATUREL, qui entraîne la SIMPLICITE

- utilisation de l'énergie solaire non polluante pour se chauffer, cuire, s'éclairer.
- entretien d'un jardin pour nourrir le corps, et indirectement pour maintenir le corps souple à travers une activité utile.
- emploi de matériaux non toxiques dans la construction de la maison, permettant une ventilation naturelle.
- port de vêtements fabriqués à partir de fibres issues de végétaux.
- corps physique : ni maquillage, ni décoloration ni coloration des cheveux.
- recherche des causes des problèmes de santé, et non pas tentative de masquer les symptômes.

Privilégier la QUALITE à la quantité.

Vivre dans l'HARMONIE : c'est ça la beauté !

- relations non conflictuelles avec les autres et respect de la liberté d'autrui.
- au jardin, aider les plantes à se trouver bien au bon endroit.
- décoration intérieure de la maison.
- gestes souples (la rigidité correspond à la mort).
- sur Terre, la notion de poubelle ne peut pas exister : il faut donc diminuer les quantités de déchets et chercher à les recycler.

Être AUTONOME

- pour le lieu de vie ; permet de se sentir beaucoup plus conscient de ses consommations énergétiques et de ses déchets.
- dans mon être : permet de vivre sa vie profondément.

POSITIVER en toute situation

- il y a toujours un aspect positif ; il suffit de le chercher. Et qu'est-ce qu'on se sent mieux après !

Être CREATIF

- évite la monotonie de la vie. C'est fondamental.

Développer la sensualité à travers la SUBTILITE

- respirer le parfum des plantes entraîné par un mouvement d'air.
- écouter le bruit de l'eau qui s'écoule.
- jouir des contacts : caresse du souffle d'air sur le corps, contact avec la matière inanimée, et bien sûr contact avec les autres humains.

SPIRITUALITE

- dieu(x) : pure création dans l'esprit des humains, à leur image. Support utile pour les non-autonomes qui peuvent s'accrocher à un élément qui les domine.
- religion : carcan pour ceux qui n'ont pas naturellement la notion du bien et de mal
 - * permet d'avoir des masses populaires dociles.
 - * permettrait de surmonter l'angoisse de la mort !?!
- méditation : ce n'est pas une coupure dans la journée mais intégré dans les activités : vaisselle, jardinage...
- ma spiritualité est très simple : c'est un sentiment d'unité avec le cosmos avec parfois la sensation du cœur qui va s'éclater (extase).

Signé : une végétarienne qui n'est pas dans le désir de la possession des objets et encore moins des personnes. ☐

Annexe 14 : LA TECHNIQUE DE MEDITATION VIPASSANA en France

Vipassana signifie « voir les choses telles qu'elles sont réellement », et date de plus de 25 siècles : c'est l'aspect pratique des enseignements du Bouddha. Chacun peut pratiquer librement, à tout moment, n'importe où.

Les instructions précises, la pratique efficace et l'approfondissement éventuel de la technique de méditation Vipassana se fait en France au Centre de Louesme (Yonne), créé en 1988, et présenté annexe 6.

On y pratique la méditation Vipassana telle que l'enseigne S.N. Goenka qui a initié cette technique en 1969.

Il l'a introduite en France en 1982. Elle est enseignée dans plus de 80 pays dans le monde et continue à se développer. Les étudiants viennent de toutes les religions, de tous les milieux sociaux et sont de tous âges.

Il n'y a pas de religion dans le monde dont certains fidèles ne pratiquent pas Vipassana.

DEROULEMENT SUCCINCT D'UNE SESSION DE 10 JOURS (Durée requise pour découvrir la technique) :

Particularité : du jour 1 au jour 9, on ne doit pas communiquer avec l'extérieur (téléphone, écrits...), ni avec les autres participants (paroles, gestes, regards...). On ne doit pas non plus utiliser d'autres techniques.

Ce sera un travail intérieur avec soi, un cadeau à soi, sans rechercher ou être recherché par... l'autre, dans le respect de qui vous êtes. Seulement méditer, se reposer...

Discours : quotidiens (1h15) d'une qualité exceptionnelle et d'une clarté remarquable, adaptés à la vie quotidienne.

Posture de méditation : confortable, libre (assis sur une chaise ou un coussin) avec le dos et le cou droits, la bouche et les yeux étant fermés.

Jour 1 : Méditer en étant conscient de la respiration qui pénètre ou qui sort des narines, tout simplement.

Jour 2 : Méditer en étant conscient de la sensation observée dans l'espace entre les lèvres supérieures et les narines.

Jour 3 : Méditer en affinant cette zone entre les lèvres et les narines et en observant la sensation.

Jour 4 et suivants : De nouvelles instructions sont données, qui ne peuvent être enseignées qu'au Centre.

La sensation : La sensation est physique : chaud, froid, picotement, fourmillement, humidité, lourd, léger, pulsation, vibration, intense, faible, douleur, transpiration, tension... Elle est toujours impermanente (elle apparaît et elle disparaît). Elle peut être agréable ou désagréable, intense ou faible, grossière ou subtile.

Observation : Observer la sensation avec EQUANIMITE : ne pas réagir (ni désir, ni avidité, ni aversion).

Par la technique, vous pourrez ensuite découvrir que le corps entier n'est que sensations, que vibrations.

Le plaisir et son opposé sont toujours accompagnés d'une sensation corporelle.

Dans « Introduction à la Technique », il est rappelé que Vipassana :

« - C'est une technique qui a pour but d'éliminer la souffrance.

- C'est un art de vivre qui permet d'avoir un rôle positif dans la société.

- C'est une méthode de purification mentale qui permet de faire face à tous les problèmes et tensions de la vie de façon calme et équilibrée. »

La Technique de méditation Vipassana permet de prendre conscience de la réalité présente en soi-même, sans désir, ni aversion, en restant concentré sur un point, un objet réel du moment présent.

Cette technique combine l'acceptation totale et inconditionnelle de ce qui est, à l'instant présent en ouvrant à la conscience attentive à la respiration, à la sensorialité.

Elle complète ainsi l'Horathérapie dans sa partie hygiène de vie. Elle purifie l'esprit et mène à la diminution du mental, en particulier dans son aspect émotionnel, ainsi qu'à la libération de l'être et à l'éveil.

La technique Vipassana développe l'amour, la bonne volonté et la paix.

C'est un art de vivre en paix et en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Elle nous rend maître de nous-même en acquérant la conscience des sensations et l'équanimité à leur égard.

COMMENTAIRES PERSONNELS :

Après plus de 15 ans de très nombreux stages de développement personnel de tous types, c'est la seule session que je puis recommander aux personnes que j'aime.

Elle est exigeante, mais sa valeur est inestimable, c'est peut-être pourquoi elle vous est offerte... gratuite.

A titre individuel, elle apporte un mieux être à soi et aux autres, vers le bonheur sur la Terre.

En couple, en plus, elle améliore et stabilise la relation vers la communion, l'amour vrai, l'amour véritable.

Cette technique est parfaitement bien adaptée au siècle actuel.

Sa pratique quotidienne réduit la durée du sommeil et aide à une activité et à une créativité accrues.

Elle permet de lâcher les impuretés mentales tout en étant à l'écoute de nos sensations, permettant ainsi d'éviter les inconvénients causés par l'émotionnel.

Bien sûr, comme cela était constaté pour l'hygiène de vie, la pratique de cette technique peut mener à la libération et à l'éveil, bien que ce ne soit pas un but en soi.

CETTE METHODE, CE MOYEN EST SIMPLE ET NATUREL, JOIGNANT L'UTILE A L'AGREABLE.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Annales de Thérapeutique Psychiatrique – Tome V
Presses Universitaires de France – 1974
- [2] Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral
par le Docteur Vittoz - Pierre Téqui, éditeur – 16^{ème} édition 2002 (1^{ère} édition : 1911)
- [3] Quand le présent devient Présence, Pour une psychothérapie chrétienne
par Philippe de Labriolle - Editions de l'Emmanuel – 1993
- [4] Le dynamisme de l'instant présent par Jean-Claude Vouakouanitou
Editions du Cœur Eucharistique – 1998
- [5] Le Miracle de la Pleine Conscience par Thich Nhat Hanh
Editions l'espace bleu - 1994
- [6] Tantra, suprême sagesse – Commentaires du chant de Mahamudra par Osho
Ronan Denniel, éditeur – 2001
- [7] Le Chemin de la Croix par Frère Ephraïm
Editions des Béatitudes – 2006 (1^{ère} édition 1984)
- [8] Revue « Le Saint-Esprit et le Chrétien » Numéro 1 – Printemps 1986
Editions du Cœur Eucharistique
- [9] Les quatre accords toltèques par Don Miguel Ruiz - Jouvence Editions - 1999
- [10] Renouez avec votre enfant intérieur par Margaret Paul - Editions Souffle d'Or – 1993
- [11] Désirs, passions & spiritualité (L'Unité de l'être) par Daniel Odier
Pocket - Editions J.C. Lattès – 1999
- [12] Thich Nhat Hanh – Le bonheur de la pleine conscience par J.-P. & R. Cartier
Editions de La Table Ronde - 2001

REMERCIEMENTS

- à JOSY, qui m'a fait connaître la vie et le remarquable parcours de son oncle le Père Henri JOMIN, dont le magnifique travail est trop méconnu à ce jour ; à Jean-Claude VOUAKOUANITOU, que je remercie pour ses grandes qualités d'être et son dévouement à aider les autres ; à OSHO, pour la grande clarté et la pertinence de ses commentaires ; à MARINE, pour son manifeste de vie citoyenne, si bien intégrée dans l'hygiène de vie ; à MARIETTE qui m'a fait connaître la méditation Vipassana et à S.N. GOENKA pour la diffusion de la méditation Vipassana.

*Un grand **MERCI** à cette magnifique chaîne d'Amitié et d'Amour,
pour le plus grand bien de soi et des autres sur cette Terre bien-aimée.*

o O o

*L'auteur peut être contacté au téléphone : 06 60 60 04 72, ou
par son site Internet : conscience.33.free.fr E-mail : conscience33@aol.com*