

**Guide pratique  
de la  
méditation**

**Léonard Ruben**

Editions Cristal

## Table des matières

### Introduction

Réfléchir profondément - D'ici et d'ailleurs

### Première partie : Préparation et préliminaires

#### Chapitre I

La méditation, les notions de base

Attitude : positive ! - Foi - Constance et persévérance - Personnel, cet art !

Conseils généraux - Et la posture ? - Section accessoires - But ultime

Illumination

#### Chapitre II

Les niveaux d'évolution spirituelle

Premier niveau - Deuxième niveau - Troisième niveau - Quatrième niveau

Cinquième niveau - Sixième niveau - Septième niveau

#### Chapitre III

Philosophies et religions : leurs influences sur la méditation

Tao, Zen et philosophie chinoise - Yin et yang - Principes sous-jacents

Réincarnation et philosophies orientales - Bouddhisme - Hindouisme

Autres croyances

#### Chapitre IV

La théorie des chakras

Définition des principaux chakras - Fonctions principales - Chakras et couleurs

Chakras et niveaux de conscience - Corps éthériques (ou enveloppes astrales)

#### Chapitre V

Exercices préliminaires : respiration et relaxation

Respiration - Respiration rythmique - Exercices plus avancés - Relaxation

Exercice de relaxation 1 - Exercice de relaxation 2

## Deuxième partie : Les différentes formes de méditation

### Chapitre VI

La méditation contemplative

Méditation en silence - Méditation en mouvement - Méditation avec bougie

Méditation avec mantra - Mantras fondamentaux - Méditation transcendantale et mantra

Mantra et chakras - Méditation avec cristal - Variation - Méditation avec mandala

Outil de méditation

### Chapitre VII

La méditation comme technique de transformation

Méditation du jardin intérieur - Exercice - Méditation de l'atelier de transformation

Exercice

### Chapitre VIII

La méditation des chakras

Exercice - Système tibétain des chakras - Couleurs des centres d'activité

Exercice de stimulation des six centres d'activité

## Troisième partie : la méditation exploratoire

### Chapitre IX

La méditation chamanique

Guidance - Exercice préliminaire de protection - Premier exercice de méditation chamanique

Deuxième exercice de méditation chamanique - Tunnels du pouvoir

### Chapitre X

La régression dans les vies antérieures

Préparation - Texte pour accéder au puits et aux portes - Régression proprement dite

Retour à la réalité

### Conclusion

## Introduction

La méditation peut sembler une pratique plutôt obscure, voire mystérieuse, car elle évoque souvent des images exotiques qu'on associe à la sagesse orientale. Evidemment, ces images contrastent avec celles de notre monde, au sein duquel nous sommes contraints de vivre à un rythme effréné.

Dans cet univers hautement technologique et résolument automatisé, il nous arrive aussi, fatalement, de nous sentir petits et fragiles, presque réduit à l'impuissance face au déroulement des événements. Nous avons délégué le pouvoir de gouverner à des politiciens ; nous avons permis à des prêtres de s'occuper de notre spiritualité et du salut de notre âme ; nous avons remis notre santé entre les mains des médecins et des professionnels de la santé. Bref, la majorité d'entre nous a abdicé. Complètement.

Parce que le fonctionnement de notre société moderne est trop complexe pour nous, nous en sommes venus à croire qu'un seul individu ne pouvait faire la différence. Alors nous nous sommes satisfaits d'une existence matérielle qui ne nous... satisfait plus toujours.

C'est dans ce contexte, qui ne cesse d'évoluer (pour ne pas dire de se détériorer), que les pratiques orientales ont gagné nos sociétés occidentales et modernes et qu'elles nous sont devenues plus accessibles, plus familières. Cela n'a d'ailleurs fait qu'ajouter à notre questionnement, à notre doute qu'il existait peut-être autre chose que le dollar roi et la médecine cataplasme.

Petit à petit, nous avons entrepris de nous réapproprier notre bien-être, notre santé et même notre spiritualité. De nombreuses techniques et méthodes sont apparues et, parmi elles, la méditation, qu'on connaissait déjà depuis quelques décennies, mais plutôt mal.

D'ailleurs, quelles images' le terme "méditation" évoque-t-il ? La musique de sitar, l'odeur de l'encens, les longues files de personnes agenouillées, les yeux fermés, pendant que circule entre elles un maître armé d'une baguette de bambou qui frappe soudainement celles qui semblent manquer de concentration,.. Où est-ce les chants grégoriens et les religieuses agenouillées en contemplation ? Ou encore les individus allongés sur le sol, écoutant la voix d'un guide qui les dirige vers la relaxation ?

Vous souriez, vous disant effectivement que vous méconnaissiez la méditation... Pourtant, toutes ces images reflètent certaines pratiques de méditation ; la musique indienne, l'encens et les files à travers lesquelles passe le maître armé d'une baguette de bambou représentent le modèle de la méditation zen, tandis que les religieuses agenouillées en contemplation, personnifient la méditation mystique chrétienne.

Bien d'autres images pourraient se greffer à celles-là, puisque la méditation est pratiquée sous plusieurs formes et dans la presque totalité des religions et des spiritualités. Certaines préconisent l'écoute d'un type de musique précis, d'autres exigent le silence, tandis que dans la méditation transcendante, on répète un mantra spécifique. Mais on peut aussi méditer en fixant la flamme d'une bougie, un cristal, un mandala ou un point à l'horizon. Certaines techniques préconisent des postures plus ou moins confortables, alors que d'autres prônent le plus grand confort.

En d'autres termes, il y en a pour tous les goûts, il vous suffit simplement de trouver la méthode qui vous convient.

### **Réfléchir profondément**

La définition du dictionnaire est très succincte ; méditer signifierait ni plus ni moins que réfléchir profondément. Cela dit, la méditation implique que vous "réfléchissiez profondément sur un sujet", à l'exclusion du reste. Autrement dit, que vous vous concentriez uniquement sur un mot, un son, une pensée ou même un mouvement - c'est souvent le secret des athlètes et des artistes qui nous éblouissent avec leurs performances.

Tout devient une question de concentration, cette faculté de focaliser sur un sujet quelconque à l'exclusion de tout le reste. Pour y parvenir, pour pouvoir vraiment porter votre attention sur un point, vous devez donc apprendre à vider votre esprit de toutes les pensées qui y circulent habituellement.

Mais - question intéressante - quels objectifs vise-t-on en pratiquant la méditation ? Les buts et les bienfaits sont nombreux. En vous donnant, par exemple, la possibilité de contrôler le rythme des battements de votre cœur, la méditation vous apprend à bien respirer et, de ce fait même, elle vous permet d'oxygéner votre corps de façon appropriée, pour ainsi atteindre la relaxation de celui-ci et la détente de votre esprit. Cette relaxation profonde permet souvent à son tour de trouver la réponse ou la solution aux problèmes.

Sur un plan plus ésotérique, la méditation permet de voyager avec son esprit et même d'atteindre des plans inconnus de notre conscient. En raison de tout cela, la méditation favorise la croissance spirituelle tout autant qu'intellectuelle.

Comme je l'ai dit précédemment, la méditation figure, sous une forme ou une autre, dans pratiquement toutes les cultures et toutes les spiritualités. Dans cet ouvrage, je vais donc élaborer sur certaines méthodes et techniques provenant de l'Orient, car ce sont les mieux documentées et les plus faciles à pratiquer. Je n'ignorerai pas pour autant certaines méthodes et techniques pratiquées en Occident.

Certes, l'avènement du Nouvel Age a fait naître une multitude d'ouvrages et de cours concernant ce sujet ; on trouve même sur le marché des cassettes audio qui permettent de faire des exercices de relaxation et de méditation en écoutant, par exemple, les conseils d'une personne qui guide l'auditeur durant toute la séance. Cette façon de procéder n'est pas mauvaise en soi, mais il est encore plus efficace, à mon avis, de connaître et de comprendre les origines des différentes techniques qui vous permettront d'harmoniser les niveaux de votre être et de vivre pleinement.

Les avantages qui découlent de la pratique de la méditation sont nombreux, car vous avez là l'occasion de prendre vraiment conscience de votre corps physique, en apprenant à maîtriser les techniques de respiration. Vous arriverez alors à percevoir les parties de votre corps qui ont tendance à se contracter et vous apprendrez à vous détendre et à vous défaire du stress qui empoisonne certainement votre existence.

La méditation, quoi qu'en disent certains, est un art très facile à pratiquer si on le fait patiemment et calmement. Le secret réside dans la sérénité qu'on acquiert en méditant, en faisant le vide dans ses pensées et le calme dans son esprit.

### **D'ici et d'ailleurs**

Au fil des pages, nous allons également faire un tour d'horizon de différentes cultures et philosophies ce qui vous permettra de mieux comprendre les avantages de la méditation aux niveaux de votre corps, de votre esprit et de votre âme. La méditation est un art qui permet effectivement de prendre conscience des différents niveaux de réalité, tout en permettant d'avoir une prise directe sur le quotidien, sur le côté pratique. Elle facilite l'accès à nos émotions, à ce que nous ressentons, à tout ce qui survient dans notre vie et nous donne ainsi l'occasion d'analyser et de comprendre le comment et le pourquoi des choses.

Je m'inscris en faux contre ceux qui considèrent que la méditation est un exercice strictement spirituel, qui n'a rien à voir avec la réalité pratique ; considérer la méditation sous ce seul angle, c'est se priver de tout l'éventail de possibilités qu'elle nous offre. Il est entendu que certaines méthodes ou techniques relèvent de religions, de philosophies ou de spiritualités, mais l'essence même de la méditation s'adresse à l'esprit, à un esprit qui vit dans un corps. En ce sens, la méditation est un merveilleux outil qui permet de mieux vivre et de mieux se connaître.

L'exercice même de la méditation - et vous le constaterez rapidement - peut ouvrir des perspectives nouvelles qui ont un grand impact sur la vie de tous les jours.

Tous les exercices proposés dans les pages de ce livre, qu'il s'agisse de respiration, de détente ou d'une méditation spécifique, auront un impact positif sur votre santé physique.

De plus, votre esprit conscient en bénéficiera aussi car, une fois l'exercice achevé, vous vous rendrez compte que vous pensez plus clairement, que votre niveau de créativité augmente sensiblement et que vous maîtrisez vos émotions.

Vous ne pouvez pas pratiquer la méditation sans en ressentir les bénéfices à court, à moyen et à long terme. Après une seule séance de méditation, vous vous sentirez plus détendu et votre niveau de stress diminuera de façon perceptible ; vous éprouverez plus de facilité à penser et à trouver des solutions à vos problèmes. A moyen terme, vous percevrez une amélioration de votre condition physique et vous vous sentirez du même coup en meilleure santé. A long terme, vous prendrez conscience que vous n'êtes plus le jeu de vos émotions et vous vous sentirez plus calme, plus serein.

La conséquence directe de tous ces changements sera de découvrir une nouvelle perspective, une nouvelle façon de voir la vie et, par conséquent, de régler vos problèmes, de quelque nature qu'ils soient. Ce sentiment de contrôle s'étendra à tous les aspects de votre existence ; vous y gagnerez une plus grande confiance en vous et en ce que vous pouvez accomplir au cours de votre existence.

Certains types de méditation vous offriront l'occasion d'examiner les événements qui ont bouleversé votre vie sous une lumière différente, voire de découvrir la réalité des vies antérieures. Notre âme étant immortelle, plusieurs civilisations et cultures croient en l'existence de la réincarnation et, par conséquent, en l'existence de vies antérieures. Dans cette perspective, les leçons que nous apprenons dans la vie présente sont parfois des répétitions de leçons qui n'ont pas été assimilées correctement.

Bref, nous allons examiner différentes méthodes et techniques de méditation, de celles qui se pratiquent avec des accessoires, comme les mandalas, les mantras ou la flamme d'une bougie. Elles nous apprennent à faire le vide dans notre esprit afin de nous fondre avec la réalité cosmique. D'autres nous permettent d'accéder à des niveaux différents de conscience, nous ouvrant ainsi les portes d'univers méconnus.

Nous allons couvrir tous les différents aspects de la méditation, de la respiration et des exercices de détente qui ont un effet immédiat sur notre corps et les méthodes qui nous permettent d'enregistrer des changements dans notre vie.

Cet éventail de possibilités vous permettra de choisir quel type de méditation vous convient le mieux et qui répond à vos attentes, à vos besoins.

Par la suite, vous pourrez explorer les autres possibilités : la régression dans les vies antérieures ou encore le voyage astral, pour ne citer que celles-là. Tout ce que vous devez savoir pour y parvenir, vous le trouverez au fil des pages consacrées à chacune de ces formes de méditation.

Pour faciliter votre compréhension des méthodes de méditation, il m'est apparu essentiel de présenter un bref aperçu des philosophies et des systèmes de pensées qui sont à l'origine de celles-ci. Ces philosophies, souvent millénaires, vous permettront de mieux comprendre le processus de la méditation et vous aideront à découvrir votre propre spiritualité de façon harmonieuse.

Cela dit, il n'est pas nécessaire d'adhérer à une religion précise pour pratiquer l'une ou l'autre de ces formes de méditation. Il n'est nul besoin de devenir bouddhiste pour réciter des mantras, pas plus qu'il soit obligatoire de souscrire à l'hindouisme pour croire en la réincarnation et au karma.

Toutefois, avant de discuter des particularités spirituelles ou philosophiques des techniques et des méthodes, il convient de définir quelques règles de base qui vous permettront de mieux cerner l'essence de la méditation et les avantages que vous pourrez en tirer. Je profiterai également de ces pages pour aborder, brièvement, la dimension de l'évolution des êtres.

## Première partie

### Préparation et préliminaires

#### Chapitre I

#### La méditation Les "notions de base"

Pour que vous puissiez vraiment bénéficier des avantages de la méditation, il est nécessaire d'en connaître les règles de base. Mais rassurez-vous. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ces règles sont très simples et ne relèvent d'aucun culte, d'aucun dogme. Cela tient plus simplement à ce qu'on pourrait qualifier de gros bon sens. Il s'agit d'ailleurs beaucoup plus de suggestions que de préceptes qui ont pour but de vous rendre la tâche plus facile et, surtout, plus agréable.

#### **Attitude : positive !**

Chacun sait qu'une attitude positive et constructive est essentielle au succès de toute entreprise et la méditation n'y fait pas exception. Il faut admettre que rien n'arrive jamais sans que, tout d'abord, on y ait cru vraiment, consciemment ou non. Par exemple, avant une compétition sportive, l'athlète se prépare physiquement en s'entraînant de façon intensive, mais il se prépare aussi mentalement en visualisant le match ou l'épreuve avenir. Il anticipe les déplacements, les gestes, les manœuvres ; il en imagine la progression ; il se voit plein de passion, prendre des initiatives heureuses ; il entend les cris, les acclamations et les applaudissements de la foule. Bref, il se voit vainqueur - il doit se voir vainqueur afin que sa performance soit la meilleure possible, qu'il aille au maximum de ses capacités, de ses forces.

Mais vous n'êtes pas un athlète de haut niveau, vous dites-vous. D'accord ! Vous soumettez plus simplement votre curriculum vitae à une entreprise dans le but d'obtenir un poste que vous convoitez, mais vous le faites probablement en vous disant que vous avez peu de possibilités de l'obtenir, que d'autres plus jeunes et plus instruits ont certainement de meilleures chances d'être convoqués pour l'entrevue. Et puis, vous vous dites que vous n'avez pas vraiment le profil de l'emploi, que votre expérience n'est pas suffisante, que vos qualifications ne sont pas assez prestigieuses... Vous entretenez ces images et ces sentiments pendant toutes les étapes du cheminement, dès l'instant où

vous pensez à envoyer votre curriculum vite jusqu'à la réception, un bon matin, d'une enveloppe sur laquelle apparaît le logo de l'entreprise. Inutile d'ouvrir cette enveloppe, même si on vous a reçu en entrevue, vous n'aurez pas l'emploi. De toute façon, il importe peu que vous obteniez ce poste ou non, car avec une attitude telle que celle que vous entretenez, il vous sera impossible de bien remplir la fonction. Vous sabotez votre avenir et vous vous empêchez littéralement d'avancer dans la vie.

### **Tout est une question d'habitude**

Bien sûr, peut-être que l'attitude positive ne vous fera pas arriver premier dans une compétition ou ne vous fera pas obtenir le poste que vous convoitez, mais cette attitude vous permettra de continuer d'avancer ; mieux, elle vous convaincra de vous améliorer afin d'être prêt la prochaine fois.

De même, en ce qui concerne la méditation, une attitude positive est essentielle afin que vous puissiez comprendre et maîtriser l'abécédaire des méthodes. La méditation exige des efforts de votre part. Certaines techniques sont assez difficiles à assimiler et votre esprit conscient peut-être réfractaire à différentes notions ; vous devez aussi apprendre à mettre de côté toutes les petites pensées qui habitent votre esprit en permanence, particulièrement celles qui vous assurent que vous ne pourrez pas réussir et que, de toute façon, c'est de la frime.

### **Foi**

La foi est en quelque sorte un des piliers de la méditation, mais précisons tout de même qu'il s'agit du mot pris dans son sens le plus large ; il n'est pas question ici d'adhésion à une religion ou à une autre.

Certaines personnes, par exemple, puisent en elles la force nécessaire pour faire face à tous les avatars de la vie parce qu'elles sont convaincues que l'énergie nécessaire pour affronter tous les obstacles réside en elles. D'autres, qui croient en la prière, remettent leur foi dans les mains d'un Etre plus puissant qu'elles ; elles font confiance à Dieu, quel que soit le nom qu'elles lui donnent. D'autres encore croient en l'intercession de forces paranormales, d'entités désincarnées ou d'anges gardiens. Peu importe où vous puisez les ressources dont vous avez besoin pour affronter la vie et ses problèmes, l'important c'est d'y croire, car cette croyance intense est la clé de la réussite.

Il faut aussi comprendre qu'il est tout à fait possible que cette certitude se situe au niveau inconscient (c'est-à-dire sans aucune intervention de la conscience) ; qu'elle soit l'expression du désir profond de guérir ou qu'elle relève de l'autosuggestion n'a que peu d'importance. Ce qui importe, c'est l'énergie que dégage cette certitude, car pour qu'une entreprise, un projet, une action réussisse, il faut être persuadé de son succès.

La règle est la même pour tous les défis, qu'il s'agisse d'une compétition sportive, d'un exercice intellectuel ou d'une lutte contre la maladie. Il faut être convaincu qu'on va

remporter la victoire, qu'on va gagner, car rien n'est possible sans une croyance profonde, sans une intense conviction dans ce qu'on fait. Si, avant même d'entamer un processus de guérison - pour prendre cet exemple - vous mettez en doute la compétence du guérisseur ou l'efficacité du processus, vous ne devez pas vous attendre à des résultats positifs.

Cela introduit la notion de foi en soi et c'est là l'obstacle le plus important, car nous avons souvent tendance à minimiser notre potentiel et à nous laisser abattre par des écueils pourtant facilement surmontables. Avant de vous lancer dans l'apprentissage d'une technique, vous devez donc croire que vous arriverez à la maîtriser et que vous obtiendrez de bons résultats.

De fait, vous ne pouvez pas entreprendre un exercice de relaxation si vous êtes convaincu que cela ne sert à rien, car vous n'arriverez effectivement pas à vous détendre. Si vous considérez que les chakras sont insignifiants et qu'ils n'existent pas, vous ne pourrez pas les énergiser. Si vous considérez que vous n'avez pas d'aspect féminin si vous êtes un homme, ou d'aspect masculin si vous êtes une femme, vous n'arriverez pas à créer l'équilibre à l'intérieur de vous-même- Vous devez vous "donner la chance", non pas de réussir, mais à tout le moins d'expérimenter les méthodes et les techniques, en gardant un esprit ouvert et en faisant taire les petites voix intérieures qui nient les possibilités que votre corps physique ne peut voir.

Cependant, foi ne signifie pas crédulité aussi devez-vous faire vos propres expériences et vous fiez à ce que vous ressentez.

### **Constance et persévérance**

Voilà la règle par excellence : sans constance et sans persévérance, vous n'obtiendrez aucun résultat. De la même façon qu'un marathonien doit s'entraîner tous les jours pour améliorer sa performance, vous devez pratiquer la méditation tous les jours, ou du moins régulièrement, afin d'obtenir les meilleurs résultats. La constance, - ou la régularité si vous préférez - est essentielle, surtout lorsque vous débutez, car elle vous permet d'adopter de nouvelles habitudes.

Si vous êtes par exemple pressé ou stressé, cela peut vous prendre quelques séances de relaxation avant de parvenir à vraiment vous détendre. Vous devez d'abord reconnaître l'idée que la relaxation n'est pas une perte de temps ; vous devez ensuite accepter l'idée que tous les exercices préliminaires sont partie intégrante de la méditation, et non pas une perte de temps, un exercice futile qui vous empêche d'atteindre votre but.

Ne l'oubliez pas : la méditation se passe surtout au niveau de votre esprit et vous devez l'apaiser (ou le rassurer) avant d'entreprendre l'exploration des niveaux de votre conscience. C'est avec la répétition des actions qui vous y conduisent que vous

parviendrez à assimiler le processus, de la même façon, d'ailleurs, que nous le faisons pour chaque nouvelle connaissance que nous acquérons, ou chaque nouvelle habitude que nous adoptons.

La constance et la persévérance doivent donc être deux de vos maîtres mots au moment de l'apprentissage. La pratique de la méditation s'acquiert en répétant inlassablement les exercices. Il arrive souvent que les premières tentatives s'avèrent vaines. Ne vous en étonnez pas, ne soyez pas déçu et ne désespérez pas, tout cela est très normal. Vous vous sentez tendu, stressé et, plutôt que de vous détendre, vous vous énervez, vous vous contractez encore davantage et... vous n'arrivez à rien. Avec un peu de pratique, vous arriverez à vous détendre et à respirer convenablement.

Vous devez ainsi apprendre à laisser le temps passer et à ne pas laisser courir votre imagination et vos pensées dans tous les sens. Si, après une quinzaine de minutes, vous vous sentez encore aussi (ou plus) stressé qu'au début, laissez tomber. Il est préférable que vous recommenciez le lendemain et que vous ne vous tracassiez pas inutilement.

Encore une fois, sachez qu'il est préférable de vous y mettre progressivement, plutôt que vous lancer à bride abattue. Commencez par bien assimiler les exercices de respiration, et il vous sera alors plus facile de vous concentrer sur le rythme de votre respiration que sur n'importe quoi d'autre. Une fois que vous respirerez correctement, votre niveau de stress diminuera naturellement sans effort de votre part. Choisissez également un moment spécifique de la journée pour méditer, un temps où personne n'a besoin de vous, où vous ne serez pas dérangé. Gardez vos séances courtes, pas plus de 15 minutes au début ; vous pourrez augmenter ce temps progressivement à mesure que vous ajouterez des exercices ou que vous expérimenterez des techniques plus élaborées.

Évitez aussi de faire trop d'effort, laissez les choses suivre leur cours de façon naturelle - peu importe que le voisin ait maîtrisé la technique du voyage astral à la première séance, ce n'est pas un concours. Vous devez découvrir votre propre rythme ainsi que votre niveau d'évolution personnel. Nous ne sommes pas tous au même niveau d'évolution et celui-ci est tributaire de notre avancement. Je reviendrai d'ailleurs sur cet aspect un peu plus loin.

### **Personnel, cet art !**

Quelle que soit la technique que vous décidiez d'apprendre, certains faits demeurent, notamment celui que la méditation est un art profondément personnel. Il s'agit d'une rencontre avec vous-même à des niveaux que vous ne percevez pas nécessairement dans la vie de tous les jours. Il nous faut d'ailleurs reconnaître qu'on sait peu de choses à propos de l'esprit humain. Quels sont ses pouvoirs ? Ses limites ?

Même s'il est toujours impossible de répondre à ces questions, force nous est de constater que certains individus tout à fait ordinaires réussissent, chaque jour, des exploits surhumains, poussés par des circonstances exceptionnelles. Sans posséder de dons particuliers, l'espace de quelques instants ils deviennent télépathes, clairvoyants ; ils sont dotés d'une force extraordinaire ou font preuve d'habiletés remarquables qu'ils ne possédaient pas auparavant et que, souvent, ils ne conservent pas l'événement achevé.

En ce sens, la méditation nous permet d'explorer le potentiel de notre esprit, car c'est à travers elle que nous pouvons le plus facilement accéder à un niveau de compréhension dépassant tout entendement, tout entendement logique s'entend.

La méditation associe les deux hémisphères du cerveau et lui permet en quelque sorte de changer de fréquence, ce qui nous fait accéder à un état de conscience différent. Ce changement d'état de conscience nous permet ainsi d'explorer le monde astral, de connaître nos vies antérieures, mais aussi, surtout, d'élargir notre vision du monde et de l'univers. Notre esprit s'ouvre ainsi à de nouvelles perspectives, à de nouveaux concepts qui peuvent nous permettre de transformer littéralement notre existence en nous servant de ressources, méconnues jusque-là. Quand on sait que l'homme moyen n'utilise environ que 10 % de la capacité de son cerveau, il y a certes espace à découverte...

Mais il est un certain paradoxe puisque, pour atteindre cet état, pour arriver à méditer, aussi étonnant que cela puisse paraître, se forcer pour avancer ne sert à rien. Les efforts peuvent même freiner votre réussite, car plus vous faites des efforts, plus vous vous obligez à obtenir des résultats, plus vous vous mettez de la pression et moins vous êtes en mesure de vous détendre. Contrairement à la plupart des autres disciplines, vous devez ici, vous détendre, prendre votre temps - oublier toute notion de compétition.

La méditation est un art très personnel qu'on ne peut vraiment partager avec personne. Même les méditations de groupe, excellentes pour créer des sources d'énergie qui servent habituellement à travailler à de nobles buts, nous ramènent à notre propre individualité lorsqu'on commence les exercices. Cela dit, les méditations en groupe peuvent néanmoins vous permettre de découvrir le climat propice qui facilite la méditation, mais, comme je l'ai souligné, rien ni personne ne peut vous obliger à le faire : c'est une décision personnelle, l'une des rares qui dépend entièrement de votre volonté individuelle.

### **Conseils généraux**

Bien qu'il soit possible de méditer n'importe où, n'importe quand et dans n'importe quel environnement, il est entendu que vous aurez besoin d'un plus grand niveau de concentration si vous décidez de méditer au milieu du salon, pendant que la famille écoute la télévision - mais c'est tout à fait réalisable. Cependant, si vous avez atteint ce niveau, je ne crois pas que ce livre vous apprenne quelque chose de réellement nouveau ;

cet ouvrage s'adresse plutôt à ceux et à celles qui ne connaissent pas bien la méditation, mais qui ressentent le besoin d'évoluer et d'expérimenter des techniques qu'ils ne maîtrisent pas, bref, qui veulent s'initier à cette pratique.

Dans ce cas, vous devez vous assurer de quelques conditions (minimales) qui n'ont pour but que de vous aider à méditer. Encore une fois, il s'agit de conseils, et non de règlements. Mais si vous ne maîtrisez pas encore la technique de base et que vous essayez, malgré cela, de vous livrer à la méditation dans un endroit bruyant ou passant, il y a de fortes chances qu'il vous soit difficile, voire impossible de vous concentrer, ou même simplement de vous détendre. Il est donc préférable que vous recherchiez un endroit tranquille pour méditer, un endroit où vous ne serez pas importuné (pensez aussi à couper la sonnerie du téléphone) et où personne ne viendra vous déranger pendant environ une demi-heure.

Choisissez un moment de la journée ou de la soirée où vous vous sentez bien, où vous n'êtes pas trop fatigué ; si vous tombez de sommeil, il est préférable de dormir plutôt que d'essayer de méditer, car vous avez besoin d'être dispos afin de pouvoir vous concentrer. Choisissez aussi un moment où il n'y a pas trop de travail qui vous attend, car si vous passez votre temps à vous répéter que vous devriez être en train de faire ceci ou cela, vous ne pourrez bénéficier des bienfaits de votre méditation.

Ce que vous devez retenir finalement, c'est que vous devez prendre du temps pour vous, sans vous sentir coupable de le faire. C'est essentiel au début, particulièrement si vous éprouvez de la difficulté à vous concentrer, ou si vous considérez que la méditation n'est pas essentielle pour votre bien-être.

Avec le temps, vous en viendrez à reconnaître que ce temps d'arrêt dans vos activités quotidiennes est bénéfique, tant pour vous que pour votre entourage, car vous deviendrez plus calme et plus serein, et mieux à même de faire face aux problèmes et d'y trouver des solutions. Mais nous reviendrons, plus loin, sur les bénéfices qu'offre chacune des techniques spécifiques de méditation.

Choisissez aussi une pièce bien aérée. Comme les premiers exercices de méditation concernent la respiration et l'oxygénation, vous devez être en mesure de respirer un air sain (dans la mesure du possible !). Optez également pour une pièce en retrait du branle-bas quotidien. Rien n'est plus désagréable, lorsque vous méditez, d'entendre des portes claquer ou le va-et-vient des autres. Il est préférable de vous isoler de vos animaux domestiques, comme les chats et les chiens. Il devient rapidement impossible de méditer avec un chat sur la poitrine ou un chien qui demande à sortir !

Comment vous vêtir lorsque vous méditez ? Il n'existe aucune règle particulière, vous devez simplement vous sentir à l'aise. Vous constaterez rapidement par vous-même qu'il est plus difficile de vous détendre si vos pantalons sont trop serrés ou si votre soutien-gorge vous coupe le souffle !

Vous devez donc vous sentir bien, totalement à l'aise dans vos vêtements. Ceux-ci doivent avant tout garder votre corps à une température confortable. En ce sens, les extrêmes sont déconseillés, car ils ne vous prédisposent pas à la détente ; il est assez difficile de se relaxer si on frissonne, de la même façon qu'une trop grande chaleur peut aussi vous incommoder.

### Et la posture ?

Que voilà une question dont la réponse nous renvoie à l'imaginaire ! Le cinéma tout autant que la littérature présentent ou évoquent parfois des postures pour le moins étranges, sans compter qu'on a aussi tendance à confondre méditation et yoga. Si certaines méthodes ou techniques exigent effectivement des postures spécifiques, comme vous pourrez le constater un peu plus loin, dans la majorité des cas, il s'agit cependant d'une question de goût et de bien-être, de confort en fait. La méditation n'est pas un exercice de torture, vous contorsionner n'améliorera pas votre performance et n'augmentera pas votre niveau de conscience.



Une position idéale pour recevoir l'énergie (réception) et méditer.

Il faut donc d'abord choisir une position qui permette une détente complète ; certains prendront place sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol et les bras le long de chaque côté du corps, tandis que d'autres préféreront simplement s'étendre sur le sol, les bras allongés le long du corps. Dans tous les cas, le dos doit être bien droit ; on doit toujours faire attention à ne croiser ni les bras ni les jambes, car ce genre de posture empêche l'énergie de circuler de façon optimale.



Une autre position pour une méditation profonde.

Généralement, les périodes de méditation durent de 20 à 30 minutes chacune (15 pour les débutants), séances au cours desquelles on respirera profondément, en gardant les

yeux fermés et en essayant de bouger le moins possible. Au cours d'une journée, il peut y avoir 2 ou 3 périodes de méditation de 20 minutes (ou 2 de 30 minutes) où l'on s'appliquera à atteindre une détente de plus en plus profonde.

D'autre part, quelle que soit la posture que vous adoptiez, il n'est pas impossible que vous ressentiez certains symptômes, comme un point dans le dos ou un léger étourdissement ; sachez que cela n'a rien d'exceptionnel et que tout se replacera à mesure que vous pratiquerez vos méditations. N'oubliez pas que votre corps, qui fait partie intégrante de la méditation au même titre que la respiration et le travail sur le plan mental, doit aussi s'habituer à ces séances méditatives.

Soulignons enfin que les postures suggérées précédemment sont celles que l'on recommande le plus souvent aux débutants, mais qu'il existe aussi d'autres postures et positions selon les techniques de méditation. Vous devrez donc en expérimenter différentes avant de découvrir celle qui vous convient le mieux.

### **Section accessoires**

Plusieurs techniques de méditation incluent l'usage de sons ou d'objets spécifiques. Par exemple, certaines pratiques méditatives comprennent l'utilisation de mantras ; d'autres prescrivent l'usage de mandalas ou de cristal de quartz. Depuis quelques décennies d'ailleurs, soulignons-le au passage, les quartz connaissent une très grande popularité en méditation, probablement parce que cette technique est assez facile à maîtriser.

Nous verrons plus en détail, dans les chapitres subséquents, les méthodes de méditation qui peuvent être pratiquées à l'aide d'accessoires, mais spécifions dès maintenant que l'utilisation de ces accessoires a pour but de vous aider à fixer votre concentration sur le rythme de votre respiration ou de vos battements de cœur. Ce faisant, il est plus facile de faire exclusion de toute autre préoccupation ou de toute autre idée.

Essentiellement, donc, tout se résume ainsi : vous vous servez de quelque chose, n'importe quoi, et ce quelque chose, cet objet, ce son ou cette idée devient le centre de votre univers, vous permettant ainsi de libérer votre esprit de ses préoccupations quotidiennes.

À partir de là, tout devient possible.

### **But ultime**

Lorsque vous méditez, vous vous concentrez sur la solution plutôt que de ressasser le problème, de vous buter aux limites que vous vous êtes fixées, la plupart du temps inconsciemment. Vous ne perdez donc pas votre temps à combattre le problème, mais plutôt à ouvrir votre esprit aux solutions qui existent.

On pourrait d'ailleurs parler ici de la technique du lâcher-prise si populaire depuis ces dernières années, car elle rejoint la méditation sous certains aspects. Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit d'abord de se laisser être, de se départir des défenses emmagasinées dans la personnalité qu'on s'est forgée (ou qu'on nous a forgée) et de

briser les sujétions qui nous limitent, telles les peurs ou les névroses. Bref, c'est d'arrêter de combattre pour accepter et pour accueillir ce qui est pour alors cheminer à partir de la réalité telle qu'elle est.

Ce faisant, vous vous donnez l'occasion de faire de nouvelles connaissances, d'expérimenter de nouvelles choses et vous devenez plus fort pour affronter les inconnues qui surgissent dans votre quotidien. Ce moment de calme vous permet ainsi de transformer votre angoisse en sentiment positif et de vaincre les obstacles.

Lorsque vous vous retirez pour méditer, vous ne devez pas ruminer vos échecs, vos erreurs ou vos manquements. Vous devez vous concentrer sur ce que vous désirez obtenir : santé, prospérité, amour, richesse, tranquillité, etc.

En appelant Dieu ou les forces de l'Univers à votre aide, vous sentirez la présence qui calme toute angoisse, qui apaise vos craintes et vos peurs, qui vous fait oublier toutes les petites vicissitudes quotidiennes. Ces périodes de calme vous reposeront et renouvelleront votre esprit.

Une fois que vous avez atteint l'état de détente nécessaire, que votre attention est fixée, vous devez passer en revue vos émotions, afin de vous en détacher doucement pour accéder au calme et à la sérénité, car les émotions possèdent des particularités qui colorent vos pensées et vous empêchent de vous concentrer sur autre chose. Vous devez donc d'abord reconnaître que vous n'êtes pas vos émotions - que celles-ci proviennent de vous, et non le contraire. Cet exercice semble simple, mais une fois que vous l'entrepreniez, il ne l'est plus tout à fait...

Vos émotions semblent alors prendre une vie qui leur est propre, et toutes vos pensées sont tournées vers elles. Mais ne désespérez pas, c'est tout à fait normal. Avez-vous déjà essayé de vous concentrer sur une tâche précise lorsque vous vous inquiétez pour quelqu'un, que vous avez beaucoup de chagrin, que vous êtes déprimé ou, au contraire, très joyeux ? Vous savez bien que c'est impossible ! Vos pensées reviennent constamment vers l'émotion du moment et sont littéralement assujetties à celle-ci.

Je ne porte pas, ici, de jugement de valeur. Vous avez le droit de ressentir vos émotions ; ce que je tente de faire ressortir, c'est que pour méditer, vous devez arriver à vous en détacher temporairement. Lorsque nous sommes en proie à nos émotions, nos facultés de raisonnement partent en vacances et notre pouvoir de concentration diminue de façon inversement proportionnelle à la violence de l'émotion ressentie.

La méditation exige le calme intérieur, et tous les exercices préliminaires nous aident à l'atteindre ; c'est aussi la raison des exercices plus généraux, des postures et même de l'utilisation de certains accessoires.

## Illumination

Une fois que vous êtes bien détendu, que vous respirez correctement, il est temps de passer à la méditation proprement dite. Elle peut, comme nous le verrons plus tard, se présenter sous plusieurs formes ; les techniques sont parfois très différentes les unes des autres, et vous devez choisir celle qui vous convient le mieux afin d'atteindre la paix avec vous-même et avec les autres.

Bien entendu, le but ultime de la méditation est l'atteinte du niveau de la conscience cosmique, le niveau où l'on découvre sa place dans l'univers - état que l'on nomme "illumination" -, mais que très peu de gens atteignent.

Selon les maîtres, cet état constitue une expérience extraordinaire : on prend conscience de sa propre essence divine et du lien qui existe entre toutes les créatures vivantes. C'est un moment privilégié où on laisse aller toutes les préoccupations pour se fondre littéralement avec l'univers.

Mais décrire l'illumination est aussi difficile que d'expliquer ce qu'est l'amour : il faut expérimenter cet état personnellement pour comprendre véritablement de quoi il s'agit. C'est un peu comme expliquer les couleurs à quelqu'un qui n'aurait jamais vu ; toutes les explications du monde ne peuvent remplacer l'expérience. De plus, il faut dire que, dans le cas de l'illumination, les définitions ne servent très souvent qu'à façonner des préjugés qui vous éloignent du but ultime, plutôt que de vous en rapprocher. La méditation étant une expérience, vous pouvez lire des tonnes de livres sur le sujet, vous pouvez adhérer à une multitude de spiritualités, vous n'arriverez pas à comprendre la méditation, moins encore l'illumination, tant que vous ne l'aurez pas expérimentée.

Cela dit, l'illumination est l'aboutissement d'un travail de conscientisation qui se fait lentement, à travers la perception de tous les niveaux de notre conscience, de tous les chakras, de tous les conduites d'énergie qui existent dans notre corps physique et qui, de surcroît, redisons-le, ne pourra être atteint que par quelques êtres exceptionnels ; il s'agit alors ni plus ni moins que de l'intégration de son être au sein de l'univers, associée à une prise de conscience de cette réalité.

Nous ne sommes peut-être qu'une infime partie de l'Univers, mais notre présence n'en change pas moins pour autant la dynamique. L'illumination devient alors le résultat de la connaissance, l'acceptation de nos limites dans un contexte plus vaste, permettant une certaine forme de détachement du monde matériel. Encore là, il faut faire attention, cette forme de détachement n'est pas le rejet de notre corps, mais plutôt l'expression de notre attachement à notre âme.

## Chapitre II

### Les niveaux d'évolution spirituelle

Tous ces préliminaires nous amènent maintenant à aborder le concept des niveaux d'évolution spirituelle, aussi appelés "niveaux de conscience". Il ne s'agit pas, ici, d'un outil de notation ou d'évaluation, d'autant plus que ce niveau d'évolution spirituelle est changeant. Il serait donc à la fois puéril et vain de chercher à se servir de cette grille pour juger la valeur des gens. Chacun possède le niveau qui correspond aux expériences qu'il doit vivre pour continuer à apprendre, à cheminer, à évoluer.

Vous pouvez atteindre les niveaux les plus élevés, mais, à mesure que vous progresserez, il sera parfois nécessaire d'expérimenter des niveaux inférieurs afin de pouvoir tirer une leçon qui vous permettra de mieux comprendre non seulement ce que vous vivez, mais aussi ce que vivent ceux qui vous entourent.

En ce sens, il faut bien comprendre qu'un niveau n'est pas meilleur qu'un autre, il est simplement différent ; il reflète la position subjective de l'âme au moment présent. Le niveau spirituel d'une personne vous permet de jauger le genre d'interaction que vous pouvez ou pourriez avoir avec celle-ci. Par exemple, il est inutile de discuter de spiritualité et de méditation avec un individu dont la conscience se situe au premier niveau, tout simplement parce qu'il s'agit là d'un sujet qui ne l'intéresse pas. De la même façon, vous perdez votre temps à décrire votre nouvelle maison à une personne dont la conscience est au septième niveau, car celle-ci est détachée du monde matériel.



Lorsqu'on commence à pratiquer la méditation, il est évident que notre niveau d'évolution spirituelle change, ce niveau de conscience n'est pas fixe, il peut se transformer très rapidement ou rester stagnant. Dans certains cas, il peut même arriver que notre évolution se fasse en quelque sorte à l'envers et qu'au lieu de progresser, nous régressions pour retravailler des choses.

Toutefois, à mesure qu'on se familiarise avec le principe de la méditation et sa pratique, il devient très difficile de résister à l'évolution de sa conscience, à l'éveil de sa spiritualité. Certaines formes de méditation favorisent une évolution rapide, alors que

d'autres se contentent de nous faire progresser tout doucement. Par conséquent, c'est à chacun de faire ses choix.

Voici une description sommaire de chacun de ces niveaux.

### **Premier niveau**

Le premier niveau d'évolution est relativement rudimentaire au point de vue spirituel, puisque la personne qui s'y trouve est essentiellement matérialiste. Ses principales préoccupations (pour ne pas dire ses seules) sont la satisfaction de ses besoins primaires, l'assouvissement des plaisirs des sens, souvent avec excès (boire, manger, s'accoupler), et l'accumulation de biens. Pour cette personne, la préoccupation spirituelle n'existe tout simplement pas, à moins que celle-ci ne soit perçue comme un instrument pour leurrer ou pour tirer profit des autres. Selon elle, lorsqu'on meurt, c'est fini : on pourrit simplement dans un trou.

On peut comprendre que, dans cette perspective, l'existence de Dieu ou d'un Être suprême n'a que peu d'intérêt ; à quoi pourrait donc servir un dieu si, à la mort, tout est fini ? Ce genre de personne peut être agréable à rencontrer l'espace d'une soirée, à l'occasion d'une partie ou pour un bon repas par exemple. Mais comme le type de relations qu'on peut nouer tourne autour de l'assouvissement des besoins les plus primaires, on ne peut s'attendre à des contacts profonds. Cela dit, même si ces personnes sont menées par leurs émotions et leurs passions, cela ne signifie pas nécessairement qu'elles ne possèdent aucune morale, aucune conscience ; c'est simplement que leur expression est des plus sommaires.

### **Deuxième niveau**

Le deuxième niveau s'apparente au premier sous de nombreux aspects ; l'acquisition de biens matériels reste une motivation importante, voire la pierre angulaire de la vie, tout comme, d'ailleurs, l'assouvissement des plaisirs des sens.

Les personnes qui s'y positionnent ont souvent tendance à croire que la valeur des gens est proportionnelle aux biens qu'ils possèdent. En revanche, dans la majorité des cas, les personnes qui se situent à ce deuxième niveau d'évolution (ou de conscience) croient en l'existence d'un Être suprême, mais trop souvent encore, elles ont tendance à créer un Dieu qui sert leurs intérêts.

L'un n'allant pas sans l'autre, on comprend dès lors que leur spiritualité est aussi rudimentaire que l'image qu'elles se font de leur Dieu. En un certain sens, on pourrait dire que ces personnes ont tendance à croire en Dieu, au cas où celui-ci existerait : pourquoi courir des risques ? N'est-il pas plus prudent de couvrir ses arrières ? Lorsqu'il leur arrive de s'attarder à de tels concepts - Dieu, la spiritualité, la vie, la mort, etc. - elles sont vite dépassées. Il s'agit de l'archétype de l'être qui est conscient de sa mortalité et s'en inquiète juste assez... pour croire en Dieu (on pourrait d'ailleurs ajouter, ici, qu'il le fait en espérant que c'est bien ce qu'il doit faire !). Sa conscience

spirituelle n'est pas vraiment un sujet dont il se préoccupe vraiment ; il a la conviction que la spiritualité est l'affaire des autres et ne le concerne pas vraiment.

Par contre, ces individus adoptent ou tentent d'adopter une ligne de conduite non dénuée de principes. Ils ont une conscience morale plus développée que les personnes du premier niveau. J'ajouterai aussi que lorsqu'ils adoptent une religion, c'est celle de leurs parents, celle dans laquelle ils ont été élevés ; toutefois, il arrive qu'ils s'ouvrent à d'autres spiritualités.

### **Troisième niveau**

À ce niveau, on rencontre des gens qui accordent encore une importance certaine à l'aspect matériel de l'existence, mais tout en croyant sincèrement en l'existence de Dieu. Ils ont découvert (ou entrevu) la relation qui existe entre Dieu et le reste de l'Univers.

On peut affirmer que la majorité des gens se situent à ce niveau d'évolution ou de conscience. Tirant toujours satisfaction et plaisir de l'acquisition de biens et de l'assouvissement des sens, bien qu'à un degré moindre que ceux des précédents niveaux, ils ne considèrent pas ces deux aspects comme une finalité en soi, comme l'objectif fondamental de leur existence. Ce qui est néanmoins paradoxal, c'est que leur niveau de spiritualité évolue selon leurs intérêts du moment ; ils sont tour à tour profondément pieux ou totalement absorbés par le gain.

Ils adhèrent généralement à une religion quelconque et acceptent sans discussion la philosophie de celle-ci, ses dogmes et son code de bonne conduite. Ils comprennent le concept d'un Être supérieur car, pour eux, l'au-delà existe vraiment, bien que sa forme dépende essentiellement de la religion qu'ils pratiquent ou de la philosophie à laquelle ils adhèrent.

Parfois, ces gens font preuve d'une certaine curiosité intellectuelle face à la spiritualité et ils se posent même certaines questions. Ils font malheureusement preuve de peu d'imagination et l'emprise que le monde matériel exerce toujours sur eux les empêche d'explorer la spiritualité à l'extérieur des limites imposées par leur pratique personnelle, voire leur religion.

Idéalement, ils aimeraient profiter sans gêne et sans remords des bons côtés du matérialisme et, en même temps, approfondir et vivre une spiritualité satisfaisante mais sans faire d'efforts... Ils sont pour le pour et contre le contre, si l'on peut s'exprimer ainsi !

### **Quatrième niveau**

Le quatrième niveau marque le début de la spiritualité dans le vrai sens du terme. Les personnes qui atteignent ce niveau ne sont plus réellement préoccupées par l'accumulation de biens ; elles n'ont plus besoin de ce genre de preuve pour justifier leur

existence. Elles apprécient certes les plaisirs des sens, sans toutefois se laisser dominer ou contrôler par leurs émotions ou leurs passions. Surtout, elles saisissent leur nature dans sa globalité et sont conscientes du lieu qui existe entre le physique, l'intellect, les émotions et la spiritualité.

Elles sont adultes dans le sens le plus noble du terme, parce qu'elles assument leurs responsabilités en ce qui touche leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions. Il leur arrive fréquemment de peut-être trop intellectualiser leur processus de raisonnement mais, comme elles parviennent à décrypter leur intuition, cela équilibre en quelque sorte la balance. Elles ont conscience ou elles prennent conscience du reste de l'univers et de leur influence sur celui-ci. Ces personnes commencent aussi, habituellement, à chercher l'Être suprême à travers différents textes sacrés, faisant fi de la confession de laquelle ils relèvent.

Cela marque en quelque sorte le début de l'universalité de la conscience. Les personnes arrivées à ce point de leur évolution ne se soucient plus des différences de religions. Elles ont conscience de la valeur spirituelle de chacun, sans sectarisme. Elles commencent aussi à s'intéresser au monde de l'invisible et, souvent, à communiquer avec les entités qui y vivent.

#### **Cinquième niveau**

À ce niveau, les personnes sont dotées d'une sensibilité très aiguisée et elles perçoivent l'univers comme un tout. Pour elles, c'est quelque chose qui ne se discute pas, ça existe et c'est ainsi. Elles ne dédaignent pas tout ce qui concerne le matérialisme, mais, en revanche, l'accumulation de biens n'est plus une priorité. Si elles sont bien nanties, c'est sans se préoccuper de ce qu'elles amassent, mais, plutôt, parce qu'elles aiment ce qu'elles font et que cela leur vaut de connaître le succès.

Ces personnes ont atteint un niveau où leur intuition joue un rôle important ; elles arrivent d'ailleurs à développer assez rapidement et assez facilement leurs dons psychiques et s'en servent volontiers, principalement pour aider les autres. Elles communiquent aussi aisément avec leurs guides spirituels et ont pleinement conscience de leurs actions et des effets de celles-ci sur leur évolution. Elles pratiquent généralement plusieurs techniques, comme la méditation, et possèdent une très grande ouverture d'esprit qui leur permet de comprendre et d'aider les autres. Ces personnes s'appliquent de façon diligente à se débarrasser de leurs préjugés. Conscientes des lois gouvernant notre Univers, elles tentent de les respecter le mieux possible

#### **Sixième niveau.**

Arrivé à ce niveau, l'individu fusionne en quelque sorte ses sens et sa spiritualité. D'une certaine façon, le plaisir que lui procurent ses sens constitue une nouvelle manière de se réjouir de l'existence, voire de prier - le mot pris dans son sens le plus large et le plus

noble. Cette personne s'est pratiquement libérée de ses passions ; ses émotions ne la dominent plus. Parallèlement, elle ne reconnaît plus les frontières des hommes et sa pensée devient universelle ; elle fait partie de la race humaine et ne voit plus les distinctions entre les races ; elle s'est complètement libérée des préjugés.

Cette personne communique aisément avec les entités de l'au-delà, ainsi qu'avec son Moi supérieur ; elle connaît les raisons pour lesquelles elle s'est incarnée dans cette existence et comprend les leçons qu'elle est venue apprendre. Il lui arrive de développer et de maîtriser ses facultés psychiques. Lorsqu'elle le fait, elle les met au service des autres ;

elle peut d'ailleurs guider ceux et celles qui ont besoin d'elle, sans pour autant juger ou interférer dans leur évolution personnelle.

Elle est pleinement consciente de son évolution et du niveau de conscience qu'elle a atteint, et elle met en pratique les principes fondamentaux de l'Univers, incarnant du coup ce qu'il y a de mieux chez les hommes.

Cette personne reste consciente de ce qu'elle est et de ce que la société est ; elle a également conscience des contraintes matérielles, mais elle assume tous ces aspects avec sérénité.

### **Septième niveau**

Il s'agit du niveau le plus élevé de l'évolution humaine. La personne qui y accède a totalement réussi à occulter ses sens pour ne devenir qu'un être spirituel ; cette personne se situe ni plus ni moins entre notre réalité terrestre et Dieu. n n'est plus question, pour elle, de se plier aux lois divines puisqu'elles font littéralement partie de son être, de sa nature intrinsèque. Cet individu est ce qu'on appelle communément un maître un initié, qui a réussi la parfaite harmonisation entre le corps, l'âme et l'esprit, et cela lui permet d'exister tant dans l'au-delà que sur terre, car il est en constante communion avec l'univers. Soulignons toutefois que c'est un état aussi rarissime qu'exceptionnel. C'est le niveau où l'âme n'a plus besoin de s'incarner et peut continuer le voyage vers d'autres horizons inconnus pour le commun des mortels.

Comme vous pouvez le constater, les niveaux d'évolution spirituelle ne sont pas très nombreux, mais on peut affirmer qu'il existe une grande différence entre le premier et le septième niveau.

Néanmoins, il ne faudrait pas croire qu'une personne qui se situe au premier niveau a moins de valeur ou est moins bonne qu'une autre qui a atteint le septième niveau ; il ne s'agit pas de valeur, mais bien d'expérience - car chaque niveau nous place face aux leçons que nous devons apprendre afin de continuer notre évolution.

## Chapitre III

### **Philosophies et religions : leurs influences sur la méditation**

La méditation est un art pratiqué par tous les peuples sous une forme ou sous une autre. Voilà d'ailleurs la raison pour laquelle chaque système de pensée influence différemment la pratique de la méditation. Vous n'avez évidemment pas besoin de devenir bouddhiste pour pratiquer la méditation zen ; par contre, une connaissance des principes fondamentaux de la philosophie chinoise vous permettra de mieux saisir la façon dont cette forme de méditation influencera votre vie et votre manière de penser.

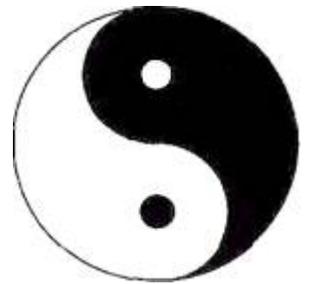
Si vous vous intéressez à la réincarnation, il est évident que les systèmes hindouiste, tibétain et bouddhiste vous offriront une foule d'informations utiles sur le sujet.

La religion chrétienne comprend aussi un "secteur méditation". Pour certains, Jésus était d'ailleurs un "méditant", et de grands saints ont été et sont toujours des sources d'inspiration inépuisables ; il suffit de penser à Thérèse d'Avila ou à Jean de la Croix. Les "méditants" chrétiens ont d'ailleurs tendance à s'identifier à Jésus, en ce sens qu'ils acceptent, souvent sereinement, de porter leur propre croix.

Mais si la religion chrétienne n'est pas sans exemple, c'est surtout le bouddhisme et la philosophie chinoise qui ont le plus influencé la méditation contemporaine. Aussi, nous nous y attarderons un peu plus.

#### **Tao, Zen et philosophie chinoise**

La philosophie chinoise peut sembler mystérieuse ; elle est pourtant relativement simple. Nous devons simplement nous rappeler que l'univers est un tout et que toute chose possède une place qui est en accord avec le Tao, la "voie du milieu".



Au contraire de ce qu'on pourrait croire, le Tao n'est pas qu'une religion ; c'est aussi un art de vivre qui se charge d'équilibrer et d'harmoniser l'être humain dans sa relation avec l'univers. Clairement, la pratique du Tao permet de trouver sa place dans l'univers. Il peut certes sembler un peu simpliste de résumer ainsi une philosophie plusieurs fois millénaire, alors qu'une multitude d'ouvrages consacrent des centaines de pages à la définir. Mais il ne faut surtout pas oublier que lorsqu'on parle du Tao, on parle déjà d'autre chose, car le principe même de son énergie est insaisissable et toujours en mutation. C'est à travers la pratique du Tao qu'on intègre son essence, qu'on comprend son fonctionnement.

Le Tao est fluide comme le vent et l'eau, mais il est aussi solide et immuable que le roc. C'est un paradoxe qui laisse perplexes les plus brillants esprits, mais, comme je l'ai déjà dit, le Tao est une façon de vivre et de percevoir l'univers.

Pour - et dans - cette philosophie, il n'existe que deux états : l'équilibre et le déséquilibre. Être en équilibre, c'est être en bonne santé, heureux et prospère, jouer un rôle productif dans la société, avoir de la compassion pour les autres, exploiter son plein potentiel, et ainsi de suite.

Il serait trop long de donner toutes les caractéristiques de cet état, mais vous saisissez sûrement le principe qui s'en dégage. Être en déséquilibre implique en revanche que l'une ou plusieurs des caractéristiques mentionnées précédemment manquent à l'appel, ce qui cause des problèmes, des incommodités, des maladies.

Le taoïsme est toujours en mouvement, et sa philosophie tient compte des principes de l'énergie dont je pariais en introduction. Une fois qu'on assimile les principes de l'énergie, il devient alors plus facile de comprendre le Tao. Mais encore là, comment le définir ?

Honnêtement, c'est une question qu'on se pose depuis des millénaires, sans pouvoir y répondre de façon définitive, car le Tao est la représentation spirituelle de l'énergie vitale qui est présente dans tout ce qui vit, dans tout ce qui est et qui, en conséquence, est perpétuellement en mouvement. C'est d'ailleurs un peu comme si nous cherchions à définir la vie. Une tâche impossible, bien sûr, parce qu'au moment où l'on saisit sa nature, celle-ci change et devient autre chose.

C'est l'essence même de la transformation, de la transmutation, du mouvement. Le poème qui suit est tiré du Tao Te King (qui signifie " la voie classique et son pouvoir "), un ouvrage composé de 81 poèmes qui illustrent la voie du Tao ; certes, il ne définit pas explicitement ce qu'est le Tao, mais il nous donne néanmoins une idée de son essence.

Le Tao, c'est l'immensité du Vide !  
On peut y puiser constamment,  
sans jamais en manquer.  
C'est un abysse sans fond  
Plus vieux que tout ce qui est.  
Le Tao arrondit les angles pointus ;  
II défait les nœuds durcis ;  
II adoucit la lumière trop forte ;  
II imprègne tout notre Univers.  
Dans l'eau la plus trouble, le Tao reste clair ;  
Je ne sais d'où il provient  
Mais il me semble qu'il ait été là avant Dieu.

En fait, le Tao n'est ni plus ni moins que l'énergie vitale, primaire, qui imprègne tout notre univers. C'est le concept même de la vie et du changement. Et la méditation, nous y venons, fait partie intégrante de la voie du Tao. Lisez et réfléchissez à ces quelques lignes.

Une roue ? Trente rayons contenus dans un cercle. Pourtant cette forme vide est d'une grande utilité. Un bol ? De la glaise que l'on tourne sur une roue de potier. Pourtant le vide même qui le rend utile. Une maison ? Des murs entrecoupés de fenêtres et de portes.

Pourtant c'est le vide à l'intérieur que l'on remplit et qui la rend utile. Donc, tires profit de ce qui est là, En vous servant de ce qui n'y est pas.

Le vide du bol qu'on remplit - comme on emplit notre conscience de l'esprit cosmique lorsqu'on pratique la méditation. C'est par le vide qu'on atteint l'illumination qui nous joint à l'Esprit suprême, source de toute vie. Le Tao est dans le présent ; c'est l'action du moment qui compte, c'est le temps que vous prenez pour méditer qui est important, le passé n'est déjà plus et le futur n'existe pas encore. Tout ce qui EST existe maintenant. Comme vous pouvez le constater, je ne vous propose, ici, qu'une facette de cette philosophie, par ailleurs fort intéressante. Cette approche peut vous paraître nouvelle, car nous avons trop longtemps ignoré l'Invisible pour nous fier à une logique cartésienne qui ne peut (malheureusement) répondre à tous nos besoins.

### **Yin et Yang**

La théorie du yin (force féminine) et du yang (force masculine) est la pierre angulaire du Tao. Ce concept symbolise la mutation perpétuelle de l'énergie et le principe fondamental de l'équilibre selon lequel dans le yin se trouve toujours un peu de yang, et dans le yang, toujours un peu de yin. Tout le monde connaît son symbole - un cercle dont une moitié est blanche et l'autre noire, chacune possédant un point de son opposé -, incontestablement, c'est la représentation graphique du Tao la plus élémentaire, mais aussi la plus fondamentale.

Selon le concept du yin et du yang, les polarités opposées - le féminin et le masculin - ne peuvent exister l'une sans l'autre. Après tout, le positif n'est positif que par rapport au négatif et vice versa ; on ne peut définir l'un sans tenir compte de l'autre ; et dans l'un, on trouve un peu de l'autre.

La roue en mouvement qui dépeint le yin et le yang représente la force ultime dans l'univers, une force qui défie les descriptions, un peu comme le Tao, car elle est toujours en mouvance. Cette force transcende la vie et la mort, car elle fait partie des deux ; elle est le moteur de l'évolution et du changement, et elle se matérialise dans le monde physique à travers le cycle éternel de la vie. On peut donc comprendre que trop de l'un ou de l'autre déséquilibre le tout.

C'est ce qui survient souvent au niveau de notre condition humaine ; pour mener une vie harmonieuse et prospère il faut équilibrer les choses, suivre la voie du milieu. La philosophie Zen traduit ce concept par une illustration assez poétique : il s'agit de passer à travers la barrière... sans barrière. Reconnaissons toutefois que les concepts Zen ne sont pas à la portée de tous...

Le yin et le yang, donc, se traduisent dans notre monde par les oppositions suivantes :

- le yang se manifeste dans la lumière, alors que le yin se manifeste dans la noirceur,
- ce qui conduit le yang à symboliser le soleil levant, alors que le yin représente le soleil couchant ;
- dans le même ordre d'idées, le yang se manifeste dans le mouvement, alors que le yin se manifeste dans l'inertie ;
- dans la même perspective, le yang représente l'expansion et le yin, la contraction ;
- étant mobile, le yang se traduit également par l'innovation, alors que le yin se manifeste dans la tradition
- le yang dépense et le yin conserve.

Comme dans le symbole graphique, le yang est blanc, alors que son opposé, le yin, est noir. Sur le plan de la méditation et de la spiritualité, le yang représente le monde matériel et, naturellement, le yin est identifié au monde astral.

### **Principes sous-jacents**

Comme on peut le voir, il s'agit d'oppositions, mais qui n'ont aucune raison d'être si l'autre n'existe pas : à quoi sert la lumière si ce n'est d'éclairer la noirceur ?

En ce sens, le yin et le yang sont toujours associés ; ils ne peuvent apparaître l'un sans l'autre ; plus encore : ils ne peuvent exister l'un sans l'autre. Cela dit, puisqu'ils sont en mouvement perpétuel, leur équilibre change constamment, car ils tournent et se fondent l'un dans l'autre. Au plus fort du yin, le yang remonte et le yin décline ; le contraire est aussi vrai : au plus fort du yang, le yin remonte et le yang décline. Comme on le voit, le yin et le yang prennent la forme d'une paire d'opposés dynamiques qui travaillent à maintenir l'équilibre entre eux.

Ces caractéristiques illustrent bien la voie du milieu, la fine démarcation sur laquelle nous devons cheminer pour parvenir à l'harmonie. L'équilibre réside donc dans la présence de ces deux forces en chacun de nous : masculin et féminin, points forts et points faibles, mouvement et inertie, etc. Selon les événements et les circonstances de notre vie, nous sommes tour à tour yin et yang.

## Réincarnation et philosophies orientales

Abordons maintenant le concept de la réincarnation. Bien que ce concept soit encore fort nébuleux, il intéresse un très grand nombre de personnes. Par exemple, saviez-vous qu'au début des années soixante-dix, un sondage effectué dans plusieurs pays occidentaux rapportait que la croyance en la réincarnation se propageait lentement mais sûrement dans des nations chrétiennes où, pourtant, les dogmes religieux n'intègrent pas ce concept ! À cette occasion, les Pays-Bas enregistraient le taux le plus bas : 10 % de sa population adulte croyait en la réincarnation ; la Grande-Bretagne suivait avec 18 %, les États-Unis avec 20 % ; c'est le Canada qui apparaissait en tête de liste avec 26 % !

Mais nous étions en 1970. Un autre sondage, Gallup celui-ci, effectué aux États-Unis en 1991, soit vingt ans après démontrait que plus de 38 % de la population croyait désormais en la réincarnation - une augmentation de près de 20 % ! - Pour cet institut de sondage, il s'agissait alors d'un record, car ordinairement, les mentalités et les croyances ne changent jamais de façon aussi marquée en un si court laps de temps. Depuis, la croyance en la réincarnation n'a cessé de croître.

La réincarnation suscite bien des commentaires. Pour près des trois quarts de la population mondiale, il s'agit d'un dogme sacré. Plusieurs théories religieuses sont reliées à ce concept ; l'Occident, dans la foulée du mouvement *Nouvel Age*, a adapté certains concepts.

## Bouddhisme

Le bouddhisme, qui provient de l'Inde, est une doctrine pacifiste qui vénère littéralement la vie sous toutes ses formes. Gautama Bouddha, qui est à l'origine même du bouddhisme, était un prince indien qui, un jour, se promenant seul dans la campagne, se trouva confronté aux problèmes de la vie quotidienne des gens, à la pauvreté, à la misère à la maladie, à la mort... il décida alors de consacrer sa vie à la transformation de son existence et de celle de tous les hommes. Il médita sous un arbre pendant des années afin de parfaire sa doctrine.

Le bouddhisme est centré sur la méditation et la contemplation intérieure. Un de ses concepts les plus connus chez nous est, bien sûr, la réincarnation, qui diffère quelque peu du modèle hindou (plusieurs variantes existent, entre autres, dans les philosophies zen ou tibétaine).

Ainsi, dans le bouddhisme, l'âme traverse une série d'incarnations dont les circonstances sont sujettes à la loi du karma. Le Pâli Canon, qui comprend les textes sacrés les plus anciens de cette religion, affirme que, selon le Bouddha, l'individu possède un *Moi*

inférieur qui périt avec le corps et un Moi supérieur qui survit et passe à une autre étape.

Les bouddhistes modernes croient donc que la personnalité ne demeure pas intacte d'une incarnation à l'autre et, de cette croyance, provient le concept d'anatta ou de non-ego, que l'on peut résumer ainsi : à la mort, la personnalité se désintègre et se mélange avec d'autres portions de l'âme qui forment alors la nouvelle personnalité. Pour eux, il n'y a que l'étincelle de vie, la volonté, qui survit, un peu comme la flamme d'une bougie qui en allumerait une autre.

Les bouddhistes n'adhèrent pas au concept de Brahman (voir la section sur l'hindouisme à la page 60) comme réalité ultime. Pour eux, le but de la réincarnation est d'atteindre le nirvana ou l'illumination. Le niveau le plus élevé du nirvana étant, bien entendu, de devenir le bouddha, d'atteindre le sommet où l'ignorance, l'ego et le désir n'existent plus. Nirvana, qui peut se traduire par " extinction ", représente en ce sens un état de joie et de paix ineffables où l'âme est totalement libérée du joug de la réincarnation.

En fait, c'est le concept de la réincarnation dans son sens le plus pur : l'âme est la forme la plus élevée, toutes les autres formes n'étant que transitoires. Le but du bouddhisme est d'atteindre le nirvana, c'est-à-dire l'instant où l'âme se fond dans la conscience de Dieu et cesse d'exister individuellement. Il est donc compréhensible que les tenants de cette théorie ne portent pas une importance démesurée au corps ou même à la personnalité comme telle.

## Hindouisme

Selon cette philosophie (l'hindouisme n'étant pas à proprement parler une religion), l'âme est également imparfaite lorsqu'elle arrive sur la terre et doit, par conséquent, subir plusieurs incarnations afin de progresser et de cheminer vers les niveaux supérieurs. Ce concept de la réincarnation est celui de l'évolution à partir de son niveau le plus bas, pour atteindre le niveau le plus élevé.

Selon les préceptes hindous, l'âme commence littéralement au bas de l'échelle, plus précisément au royaume minéral, et de là, elle progresse vers le royaume végétal, puis vers le royaume animal, pour enfin accéder au royaume humain.

L'âme effectue son périple dans chacun des royaumes en commençant au niveau de conscience le plus bas ; elle doit franchir toutes les étapes de la conscience de chacun d'eux afin d'accéder à l'échelon le plus élevé de ce royaume, avant de passer au suivant et entamer le même processus à nouveau.

Lorsque l'âme arrive au royaume humain, elle occupe d'abord le corps de personnes préoccupées par les gratifications matérielles et sensuelles. De là, elle progresse à un niveau où les personnes sont intéressées par la connaissance. Finalement, l'âme occupe le corps d'êtres qui s'intéressent à leur développement spirituel, des personnes qui

recherchent l'illumination par des pratiques de méditation par des études et des exercices de contemplation, plutôt que par la recherche du plaisir des sens ou l'acquisition de biens matériels.

Selon ce concept, le but ultime de l'âme est d'être réunie avec Brahman qui représente l'ultime réalité de l'univers ; une fois que cela est accompli, l'âme n'a plus à se réincarner.

Le processus de la réincarnation est régi par une loi, appelée dharma, qui régit l'univers entier. Pour notre monde physique, les trois principes les plus importants du dharma sont : le samsara, ou la loi de la réincarnation le karma, ou la loi des causes et effets ; et, finalement, la moksha, ou la libération spirituelle.

La réincarnation est régie par le karma, ce qui signifie qu'on récolte ce qu'on a semé. Toute la joie, le bonheur, le succès, ou la douleur, la pauvreté, les échecs sont le résultat du karma. Les bonnes pensées et les bonnes actions sont récompensées dans les vies futures par une progression spirituelle ; en revanche, les mauvaises pensées et les mauvaises actions sont punies par de la régression à des échelons inférieurs, qui peuvent inclure des chutes vers des royaumes inférieurs, c'est-à-dire revenir sous la forme d'un animal ou d'une plante.

La moksha est l'ultime libération karmique où l'âme peut cesser de se réincarner et se fondre avec Brahman. Cela dit, selon l'hindouisme, tout au long de ce processus, la personnalité reste la même, ce qui, d'ailleurs, différencie cette philosophie de celle du bouddhisme.

Toutes les théories sur la doctrine de la réincarnation et du karma sont expliquées dans le livre sacré des hindous, le Bhagavad-Gita.

### **Autres croyances**

La croyance au concept de la réincarnation était aussi largement répandue dans les sociétés tribales des trois Amériques. Que ce soit en Amérique du Nord, en Amérique Centrale ou en Amérique du Sud, les chamans, les médiums et les guérisseurs des tribus possédaient des connaissances reliées directement au concept de la réincarnation bien qu'il faille admettre que ces concepts étaient assez peu élaborés. Dans nombre de cas, d'ailleurs, la réincarnation était l'affaire d'un clan ou d'une tribu et plusieurs considéraient qu'il s'agissait d'un châtement.

Ceux qui croient en la réincarnation dans notre société moderne, sans adhérer à des pratiques religieuses, le font de façon éclectique sur le plan de leurs croyances, c'est-à-dire que la plupart du temps, ils ont adapté le concept de la réincarnation de façon qu'il fasse partie intégrante de leur vie et de leur recherche spirituelle personnelle. C'est probablement ce qui explique que nous, Occidentaux, voyons la réincarnation d'un œil

plutôt optimiste, comme un processus d'apprentissage qui nous permet de croître spirituellement, et non pas comme un processus de misère et de douleur.

Le résultat escompté est une réunification avec Dieu, ou un état d'illumination spirituelle qui permet à l'âme d'accéder à un niveau supérieur - mais, redisons-le, il s'agit du but ultime. Les adhérents à cette philosophie croient fermement au libre arbitre et au libre choix de chaque individu. Par conséquent, la loi du retour ou loi du karma est perçue comme une loi de progression, et non strictement de rétribution.

De plus en plus, nous croyons que l'individu planifie sa prochaine incarnation et choisit les circonstances auxquelles il devra faire face afin d'équilibrer la balance de ses dettes karmiques.

De façon pratique il est évident qu'une personne ayant connu la richesse et ayant abusé de son pouvoir pourrait choisir de revenir vivre une existence de pauvreté afin de découvrir que la richesse n'est pas nécessairement synonyme de bonheur. Ce n'est pas une rétribution en tant que telle, mais plutôt une nouvelle perspective, une leçon différente pour que l'individu comprenne que ce renversement de situation est possible.

II n'est plus question, ici, de paiement ou de punition, mais plutôt de comprendre que devant chacune des situations de la vie, la manière dont nous nous comportons revêt une importance primordiale sur le plan karmique ; bref, nous récoltons ce que nous semons et nous sommes entièrement responsables de ce qui nous arrive dans la vie.

Si nous ne pouvons apprendre à partager lors d'une vie empreinte de richesses matérielles, nous pouvons nous attendre à devoir apprendre cette leçon dans une perspective différente. Cela se fera peut-être au cours d'une vie où nous serons démunis et en mesure de vraiment apprécier la moindre petite chose. Mais, attention, il n'est pas nécessaire d'attendre cette vie d'indigence pour comprendre la leçon ; il suffit de vivre selon des préceptes justes et honnêtes, et de se souvenir que chaque action a des répercussions.

Cette vision moderne est celle que partagent la majorité des Occidentaux non asiatiques qui croient en la réincarnation ; elle n'est ni moins ni plus valable que les autres, elle répond tout simplement mieux à nos besoins.

## Chapitre IV La théorie des chakras

Le terme "chakra" provient du sanskrit et signifie littéralement "roue qui tourne". En fait, chaque chakra est un point de rencontre d'énergie, une intersection où plusieurs niveaux énergétiques convergent. Il existe une multitude de théories et de concepts qui touchent les chakras, mais nous allons essentiellement nous intéresser au concept qui nous vient de l'Inde, car c'est celui qui s'avère le plus documenté et le plus connu.

Selon ce concept, l'énergie circule dans notre corps en suivant des canaux nommés "méridiens" ; cette énergie est captée par les chakras, puis elle est redistribuée partout dans notre corps.

Il existe 7 chakras principaux (ou majeurs) et 21 chakras mineurs, plusieurs chakras de moindre importance et, finalement des points d'entrée d'énergie, qui sont illustrés dans les livres d'acupuncture. En d'autres mots, avec tous ces points d'entrée, notre corps est une véritable éponge qui absorbe l'énergie.

De fait, nous sommes constamment baignés et bombardés par des courants invisibles qui traversent notre environnement. Cette énergie provient du cosmos, de la planète, de tout ce qui est vivant et même des matières qu'on dit inertes. Comme il serait trop compliqué d'entrer dans les détails et qu'il existe plusieurs ouvrages spécialisés sur le sujet, je me contenterai de faire un tour d'horizon des chakras principaux, ainsi que des niveaux de conscience auxquels ils sont reliés.

### **Définition des principaux chakras**

Les chakras nous apparaissent sous la forme de disques ou de petites roues, quoi qu'ils constituent en fait des cônes où l'énergie circule en spirale.

Les chakras principaux, c'est-à-dire les chakras 2 à 6, sont formés d'un cône double ; le côté antérieur (le devant) se trouve relié aux émotions et le côté postérieur (le derrière) est relié à la volonté. Le premier et le dernier chakras (1 et 7) sont formés d'un cône simple, le premier dirigé vers le sol, et le septième vers le ciel ; le premier est la base reliée à la planète, au monde matériel, alors que le dernier est le lien avec le cosmos, l'énergie de l'univers.

Mais à quoi servent donc les chakras ? C'est très simple, le but principal d'un chakra est d'absorber de l'énergie, mais, pour cela, il faut qu'il soit ouvert. S'il est obturé, l'énergie n'y circulera pas convenablement ; en revanche, une trop grande ouverture peut causer un traumatisme. Pourquoi ? Parce que tout le monde sait que si l'on fait passer un courant trop puissant dans un fil électrique, celui-ci brûlera ou fera sauter les circuits. Imaginez vos chakras comme des fils électriques : si vous envoyez trop d'énergie, vous

risquez de les endommager, tout simplement parce que le niveau d'absorption de l'énergie universelle est directement relié à notre degré de conscience, c'est-à-dire à ce que nous voyons, entendons, ressentons et percevons intuitivement.

J'ai déjà abordé le concept des niveaux de conscience ; le concept des chakras y est en quelque sorte relié, puisqu'à chaque chakra correspond un niveau de conscience spécifique. Un peu plus loin, je parlerai du concept du corps astral et des couches éthériques qui sont reliées aux chakras et qui nous éclairent encore plus sur notre évolution spirituelle. Mais revenons aux chakras et à l'énergie qu'ils absorbent. De façon générale, l'absorption de l'énergie se fait à deux niveaux, l'un physique et l'autre spirituel. Le plan physique est influencé par l'énergie qu'émettent les chakras, tant principaux que mineurs, ce qui permet de maintenir notre corps en bonne santé. Le second niveau, qui concerne le plan spirituel, est influencé lorsque l'énergie pénètre dans les chakras principaux, ce qui nous procure les vibrations cosmiques qui agissent sur notre conscience et nous permettent ainsi d'évoluer spirituellement.

L'énergie et les données que nous recevons sont en quelque sorte des informations qui nous influencent sur les plans psychique et spirituel. Il faut donc, par conséquent, faire attention, car un influx trop grand ou trop rapide nous empêche d'effectuer le traitement de ces données et peut causer des problèmes sérieux. Il faut aller à un rythme relativement lent pour énergiser nos chakras et les ouvrir un à un, en prenant soin d'intégrer toute nouvelle donnée avant de faire un pas de plus. Il est cependant important d'ouvrir ses chakras et d'augmenter leur débit d'énergie, pour la simple raison que plus l'énergie entre en nous, plus notre vitalité s'accroît - ce qui renforce d'autant notre capacité à lutter contre la maladie, souvent causée par un déséquilibre ou par un blocage d'énergie à un chakra ou à un autre.

Il en va de même pour ce qui est de nos perceptions et de nos facultés cognitives aussi bien qu'intuitives ; une baisse ou un manque d'énergie altère nos capacités et nous empêche de vivre pleinement. Bref, il faut ouvrir et stimuler nos chakras sans tomber dans l'excès. La voie du Tao, la voie de l'équilibre, est une leçon qui convient parfaitement ici.

Pour les besoins de la méditation, j'ai porté mon choix sur le système hindou. Il s'agit du système connu le plus ancien pour ce qui est de la nomenclature et des informations de base. Tous les autres systèmes s'en inspirent d'ailleurs avec plus ou moins de variations (et de succès).

Chacun des chakras principaux est rattaché à un niveau précis, à une enveloppe qui reproduit fidèlement le corps et ses organes, ainsi que les autres chakras. Chacun de ces corps astraux est relié aux autres ; il existe de fait un échange d'énergie entre les différents niveaux de l'astral.

## Fonctions principales

Pour les fins de ce livre, j'ai résumé les fonctions des chakras à leur plus simple expression. Elles sont au nombre de trois :

- o vitaliser le corps astral et le corps physique ;
- o présider à l'évolution de la conscience ainsi qu'au développement des niveaux psychologiques de l'être ;
- o transmettre l'énergie entre les différentes enveloppes astrales.

Chaque corps astral, bien qu'il soit relié à un chakra distinct, possède en lui tous les chakras qui utilisent une fréquence différente spécifique à ce niveau astral. Chaque corps astral (aussi appelé " enveloppe astrale ") possède également des propriétés particulières que nous examinerons un peu plus loin.

## Chakras et couleurs

Les chakras sont associés à des couleurs et à des sons ; les sept couleurs du prisme correspondent chacune à une vibration, qui est celle d'un chakra.

Au chapitre de la méditation avec mantra, je vous fournirai la liste des mantras associés à chacun de ces chakras :

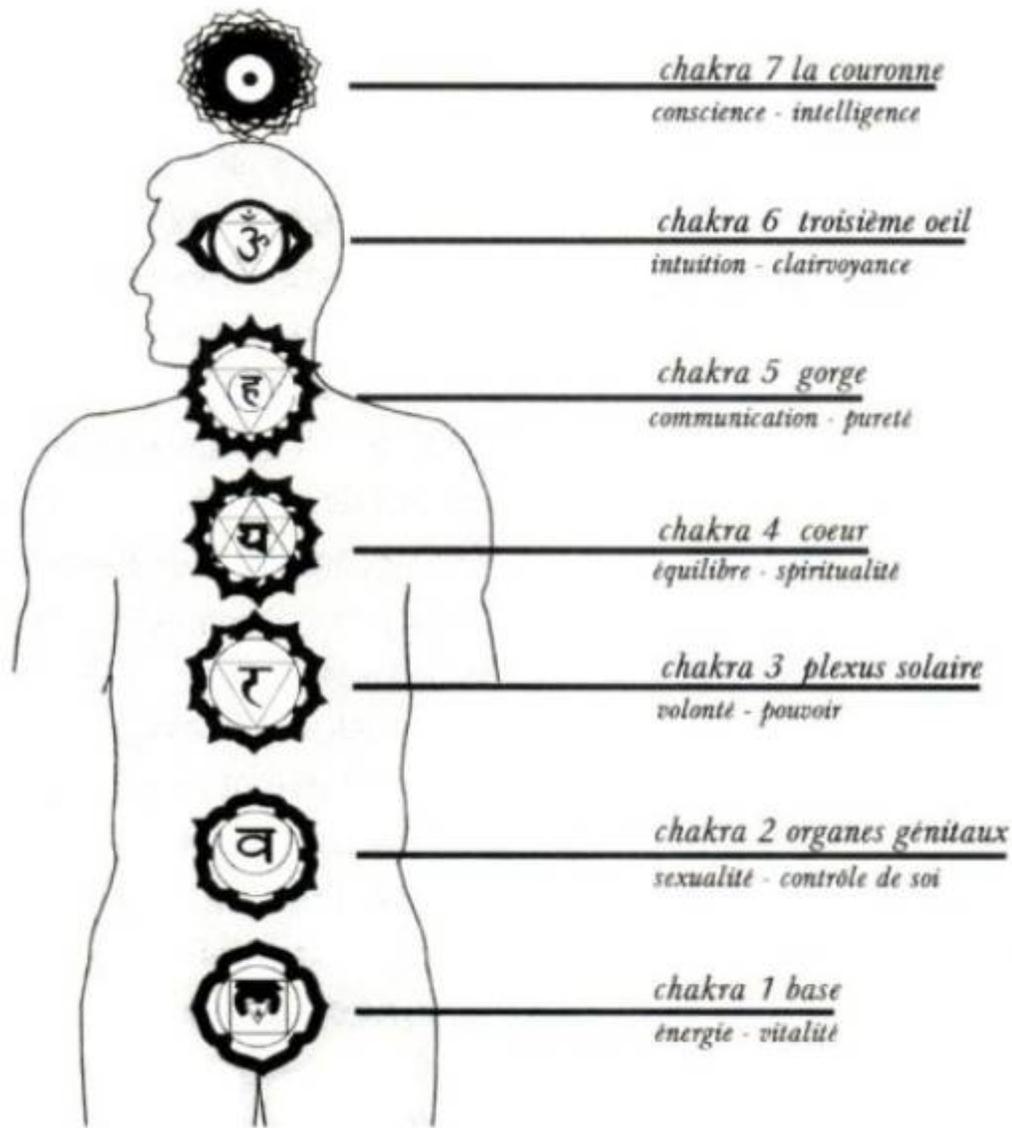
- o Chakra 1 (la base), couleur rouge ;
- o Chakra 2 (les organes génitaux), couleur orange ;
- o Chakra 3 (le plexus solaire), couleur jaune ;
- o Chakra 4 (le cœur), couleur verte ;
- o Chakra 5 (la gorge), couleur bleue ;
- o Chakra 6 (le troisième œil), couleur indigo ;
- o Chakra 7 (la couronne), couleur mauve.

## Chakras et niveaux de conscience

Chacun des chakras est aussi relié à un état de conscience spécifique, qui nous permet d'évoluer et de comprendre tous les niveaux de l'existence et leur spécificité. Comme vous pourrez le constater, ces niveaux d'évolution ont des similitudes avec les niveaux de conscience évoqués dans un chapitre précédent, mais cela est compréhensible puisque, dans le domaine de l'évolution spirituelle, tout est relié. Toute progression, si minime soit-elle, affecte tous les niveaux de notre être : physique, mental, psychologique, spirituel ou psychique.

Le chakra de la base se situe au niveau du mouvement et du toucher, c'est la perception de ce que nous ressentons physiquement qui s'exprime par ce chakra. Lorsque celui-ci est

en harmonie et qu'il fonctionne correctement, nous ressentons un sentiment de bien-être physique qui nous permet de mieux vivre. Les exercices qui favorisent cet état sont : la marche, la relaxation, les massages donnés et reçus, ainsi que les exercices préliminaires de la méditation qui sont généralement axés sur la détente du corps et sur la respiration.



***Les sept principaux chakras  
du corps humain.***

Le chakra des organes génitaux se situe au niveau des émotions. C'est en contrôlant celles-ci que nous harmonisons ce point d'énergie. Contrôler ses émotions ne veut pas dire les réprimer ou les ignorer ; il faut prendre conscience de ce qu'on ressent pour ensuite passer à autre chose. Le problème avec les émotions, c'est qu'elles font tout en leur pouvoir pour nous contrôler, et une fois cela fait, nous devenons en quelque sorte dépendants du cercle émotif. Lorsque notre second chakra est en harmonie, nous ressentons les émotions, mais nous ne nous laissons pas diriger par elles. Les exercices

de méditation et de relaxation sont excellents pour apprendre à contrôler le flot de nos émotions. Pour les comprendre et les maîtriser, le focusing est une technique très efficace.

Le chakra du plexus solaire se situe au niveau de l'intuition primaire (qu'on appelle aussi "instinct de conservation"), celle qui nous prévient d'un danger imminent, un sentiment qu'on ressent au creux de notre estomac ou dans nos tripes. Il s'agit d'une connaissance vague, incertaine. Lorsque notre chakra est harmonieux, nous ressentons ces intuitions plus facilement et elles nous permettent de mieux nous servir des occasions qui s'offrent à nous. L'exercice qui harmonise ce chakra est la méditation, laquelle vide notre esprit de toutes pensées afin que nous devenions plus réceptifs aux messages de notre corps. C'est en retrouvant le silence que nous arrivons à atteindre ce niveau de conscience.

Le chakra du cœur se situe au niveau des sentiments, de l'amour universel qu'on donne et qu'on reçoit. C'est en aimant que nous arrivons à transcender notre corps physique pour atteindre les niveaux plus élevés de spiritualité, mais c'est aussi grâce à l'amour que les chakras supérieurs peuvent aider notre corps à se maintenir en santé et à poursuivre son évolution. Le meilleur exercice pour harmoniser ce chakra est le pardon. Se pardonner à soi-même et pardonner aux autres le mal qu'ils ont pu nous faire est la seule façon de se libérer de l'emprise des sentiments négatifs, comme la haine et l'envie qui nous empêchent d'évoluer.

Le chakra de la gorge se situe au niveau de la parole, tant celle qu'on prononce que celle qu'on entend. Ce chakra nous permet de communiquer, d'exprimer nos besoins, nos idées, nos projets. C'est par la parole que nous pouvons partager nos projets et, par la suite, les concrétiser. Le dicton " du choc des idées provient la lumière " exprime bien l'importance de la parole. Pour exercer ce chakra et l'harmoniser, la musique est très appropriée il faut aussi apprendre à écouter les autres afin de découvrir ce qu'ils ont à partager avec nous. Le niveau de conscience de ce chakra touche aussi aux idées, aux idéaux qui servent l'humanité en la libérant de l'ignorance. C'est par la connaissance que nous ouvrons ce chakra.

Le chakra du troisième œil se situe au niveau de nos facultés extrasensorielles. C'est en apprenant à visualiser, c'est-à-dire avoir avec notre esprit, que nous exerçons ce chakra et que nous l'harmonisons. La méditation et les exercices pour accroître nos facultés psychiques permettent d'ouvrir davantage ce chakra et de bénéficier des dons qui sont latents en chacun de nous. Le niveau de conscience de ce chakra se caractérise par la compréhension du rôle que nous avons à jouer au service des autres. On n'acquiert pas ces dons psychiques pour soi, mais pour les mettre au service de ceux qui en ont besoin.

Le chakra de la couronne se situe au niveau de la conscience divine. Lorsque ce chakra est pleinement ouvert, on découvre qu'on ne fait qu'un avec Dieu, qu'on fait partie de l'univers de façon irrévocable. C'est le niveau de l'illumination mystique qui transcende toutes les connaissances de l'être humain, qui transcende également toutes les réalités - matérielle, physique, émotive, psychologique et mentale - qui peuvent exister. Le but ultime de l'être humain est d'atteindre ce niveau, consciemment, afin de découvrir pleinement sa propre divinité.

### **Corps éthériques (ou enveloppes astrales)**

Notre corps physique est enveloppé littéralement par des couches astrales, dont certaines peuvent être perçues par l'œil physique et qui sont reliées à nos chakras. Ces couches astrales forment une enveloppe pour notre âme, qui survit lorsque notre corps physique décède.

Le corps éthérique de base est relié au chakra de la base. Ce n'est au fond qu'un champ magnétique rudimentaire qui nous permet de savoir instinctivement que quelqu'un s'approche de nous, avant même que cette personne nous touche ou nous adresse la parole.

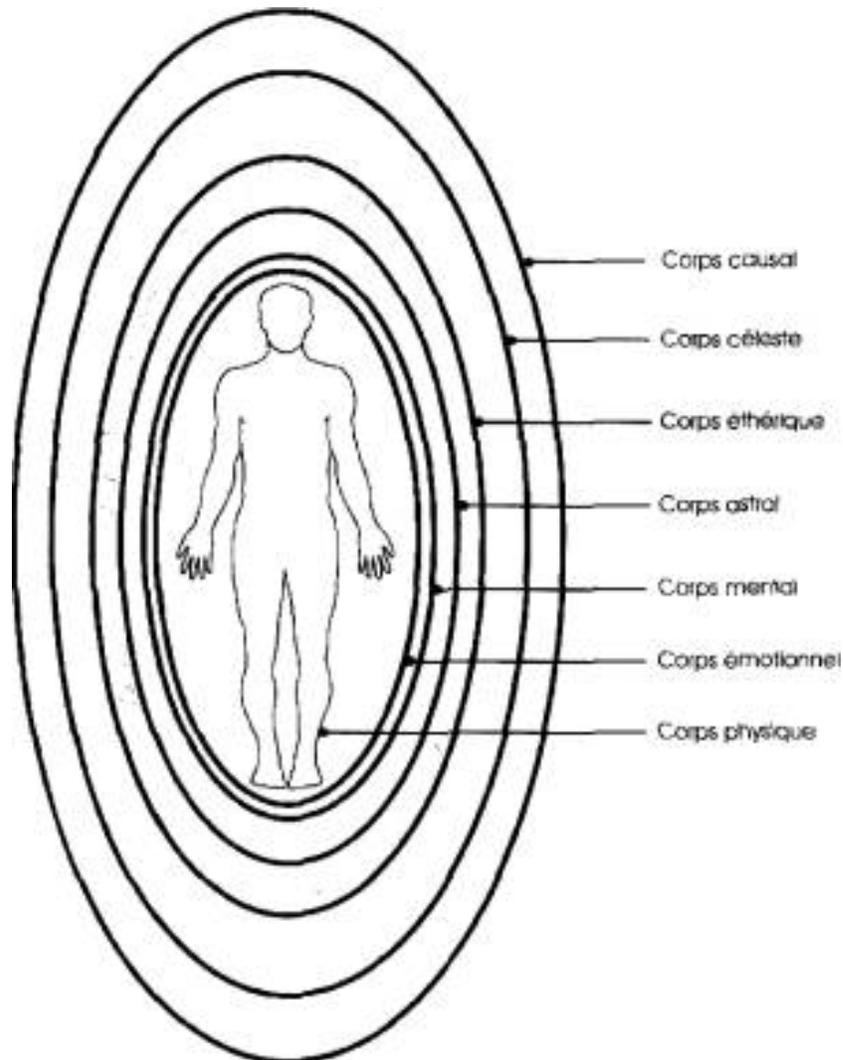
Cette enveloppe était beaucoup plus sensible chez l'homme primitif, dont la survie était constamment enjeu. À l'époque de l'homme préhistorique, le champ de ce corps astral était vraisemblablement plus large que de nos jours, et les individus étaient beaucoup plus réceptifs à son existence que nous. Toutefois, le chakra de la base étant relié directement à la survie, cette enveloppe tend à se faire reconnaître lorsque nos défenses sont actives. C'est aussi le premier niveau qui se manifeste lorsque nous faisons des exercices pour voir l'aura ; il apparaît alors comme une ombre grisâtre entourant le corps.

On pourrait également dire que c'est cette enveloppe qui permet de faire la différence entre un corps vivant et un corps décédé. Même lorsque la personne est dans un coma profond et tout à fait immobile, nous savons qu'elle est toujours vivante ; lorsqu'elle décède, nous le savons aussi instantanément à cause de l'absence de ce champ magnétique subtil. Ce corps éthérique de base produit l'énergie vitale essentielle à notre survie ; il travaille en équipe avec une autre enveloppe astrale, celle du corps mental, afin de maintenir notre corps en vie.

Le corps émotif est relié au chakra des organes sexuels. Comme son nom l'indique, cette deuxième enveloppe est associée aux émotions. Sa structure est plus fluide que celle du corps éthérique de base, bien qu'elle suive approximativement les contours du corps physique. Ce corps possède toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, et les teintes peuvent en

être brillantes ou mates, nettes ou brouillées selon les émotions qu'on ressent. Plus une émotion est vive et claire,

plus les couleurs sont brillantes et nettes ; en revanche, plus une émotion est confuse et sombre, plus les couleurs sont brouillées et ternes. Cette enveloppe est assez facile à percevoir, car elle apparaît comme des taches de couleur qui jaillissent du corps. C'est de ce corps qu'il est question généralement lorsque des personnes voient l'aura.



Le corps mental est lié de très près au corps physique, mais il occupe une fréquence plus élevée que les deux premiers. Sa structure est associée aux pensées et aux processus mentaux ; c'est aussi le siège de notre volonté consciente. Cette enveloppe est de couleur jaune et suit les contours du corps, dont elle possède la structure.

Toutes nos pensées et toutes nos idées prennent forme à ce niveau et apparaissent comme des formes plus ou moins brillantes, selon la clarté de la pensée ou son implication dans une idée, dans un projet. Le degré de concentration y joue aussi un rôle. Ces formes

pensées prennent la couleur de nos émotions sous-jacentes ; plus précisément, des taches de couleurs reliées à nos émotions se surimposent aux formes de nos idées. Étant reliée à un processus essentiellement mental, cette enveloppe est un peu plus difficile à percevoir.

La quatrième enveloppe astrale est en quelque sorte un pont reliant le matériel et le spirituel.

Nous devons, avant de voir le corps astral relié au chakra du cœur, parler de son rôle unique, particulièrement sur le plan de la méditation.

Ce corps astral nous procure une existence, tant sous sa forme physique que sous sa forme spirituelle. C'est en fait cette enveloppe qui nous permet d'évoluer spirituellement, tout en gardant les pieds sur terre. C'est à ce niveau que l'équilibre se fait et que nous pouvons véritablement progresser.

Ce niveau possède une importance unique, car il forme le pont entre les trois enveloppes précédentes, reliées ponctuellement à notre corps physique et à la réalité matérielle, et les trois enveloppes suivantes, qui, elles, sont reliées essentiellement à la réalité spirituelle. Comme nous formons un tout, il s'effectue un échange d'informations et d'énergie constant entre les trois premiers niveaux et les autres, mais il existe des différences entre l'énergie provenant des corps reliés directement à l'aspect matériel de notre être et les niveaux supérieurs. Le quatrième niveau ajustement pour fonction de transformer ces énergies et de les rendre compatibles avec le niveau auquel l'énergie est destinée.

C'est aussi l'enveloppe qui quitte le corps lorsque nous nous projetons sur le plan astral. Comme elle relie le plan physique et le plan spirituel, et que lors d'une expérience hors du corps ce sont les niveaux supérieurs qui voyagent, l'information est retransmise aux niveaux physiques par l'entremise de ce corps astral.

Le corps astral est imparfait et irrégulier. Il se compose de nuages rosés, ponctués d'accents de couleurs apparentées à celles du corps émotif, mais aux tons plus purs. Le corps astral est associé aux sentiments, qui sont de nature plus consistante que les émotions. Les chakras y possèdent la même gamme de couleurs que dans le deuxième niveau, à l'exception du chakra du cœur qui, lui, scintille d'un rosé vibrant dans le cas d'une personne aimante.

Lorsque des gens tombent amoureux, on peut voir des arcs de lumière rosée se former entre les chakras du cœur des individus. Dans le cas d'une relation qui dure un certain temps, d'autres liens se forment entre les différents chakras ; plus longue est la durée de cette relation, plus solides et nombreuses sont les cordes d'énergie unissant les êtres.

Le corps éthérique modèle est appelé ainsi car il contient tous les éléments du corps physique, sous forme de plan ou de modèle. Ce corps sert en quelque sorte de gabarit au corps éthérique de base (premier niveau) qui, lui-même, sert de modèle au corps physique. Ce niveau correspond, sur le plan spirituel, à notre corps physique ; l'énergie qu'il projette permet à notre corps de s'optimiser. Pour maintenir notre existence physique, nous avons besoin de l'énergie du corps éthérique du premier niveau ainsi que celle du corps éthérique modèle du cinquième niveau.

Le problème réside dans la nature de l'énergie, ou plus exactement dans la qualité de celle-ci ; l'énergie du premier niveau provient d'éléments reliés directement au monde matériel, physique ; tous les maux, toutes les imperfections qui affligent notre corps se transposent sur le corps éthérique. Il n'en est pas de même pour le corps éthérique modèle qui préserve le plan de notre corps. C'est ici que nous pouvons comprendre l'importance du chakra du cœur dans son travail de transformation de l'énergie. Lorsque l'énergie du premier niveau arrive au chakra du cœur, elle envoie un message au cinquième niveau qui peut répondre en envoyant l'énergie nécessaire pour le rétablissement du corps physique. Cette énergie spirituelle, qui contient les éléments de guérison du corps, passe par le chakra du cœur. Celui-ci l'adapte à la fréquence du corps éthérique et, alors, l'échange peut s'effectuer grâce au pont formé par le quatrième chakra.

Le corps céleste est une enveloppe lumineuse opalescente, un peu comme de la nacre de perle, avec des reflets or et argent. Ce corps peut toutefois sembler informe à cause de sa luminosité et des rayons de couleur pastel qui fument de son centre. Ce niveau correspond aux émotions spirituelles, le niveau où l'on accède à l'extase mystique, où l'être comprend qu'il ne fait qu'un avec l'univers. Toutes les expériences mystiques et religieuses sont ressenties à ce niveau. Lorsqu'un être parvient à ce niveau de conscience, à l'aide de la méditation et d'autres exercices, il perçoit la lumière et l'amour dans tout ce qui existe et, imprégné de lumière, il ressent la fusion ultime avec Dieu. À ce moment, un canal s'ouvre entre son chakra du cœur et son chakra céleste, où coule un flot d'amour inconditionnel. Ce lien entre les deux chakras permet la combinaison entre l'amour que nous éprouvons pour les êtres et l'univers, et l'extase mystique découlant de l'amour spirituel qui transcende la réalité matérielle. C'est de cette union que naît l'amour inconditionnel.

Le corps causal apparaît sous la forme d'un œuf de lumière dorée qui englobe toutes les autres enveloppes astrales. C'est un niveau complexe où se trouvent toutes les informations sur notre plan de vie, nos incarnations antérieures, nos limitations ou nos restrictions, les choses que nous avons à régler au cours de notre incarnation courante. En bref, cette enveloppe contient tout ce que nous sommes et ce que nous avons été. C'est aussi notre principale source d'énergie qui prend la forme d'un courant or circulant

de haut en bas le long de notre colonne vertébrale. Au milieu de l'œuf, on peut voir la forme d'un corps doré avec tous ses chakras reproduisant fidèlement la forme de notre corps physique. C'est le dernier niveau directement relié à notre incarnation présente.

## Chapitre V

### Exercices préliminaires : respiration et relaxation

Avant de vraiment méditer selon une technique ou une autre, il convient tout d'abord de bien respirer et de se détendre, car il serait vain de tenter de méditer lorsqu'on se sent stressé ou qu'on est dans une pièce mal aérée.

La respiration et la relaxation sont en fait des exercices préliminaires si importants qu'il arrive souvent qu'ils soient intégrés à différentes techniques (atelier de transformation ou de voyage astral, exercices de visualisation, etc.). Ces exercices préliminaires nous permettent de nous placer dans un état de grande réceptivité pour la partie plus spirituelle de notre travail de méditation.

La respiration nous permet de contrôler notre rythme cardiaque et le flot de sang qui circule dans nos veines, alors que la relaxation nous permet de placer notre corps physique dans un état de repos qui nécessite peu de surveillance de la part de notre conscience. La respiration contrôlée ainsi que les exercices de relaxation nous permettent de surcroît de détendre notre esprit et de libérer notre conscience de tous les petits problèmes du quotidien qui nous empêchent de nous concentrer sur des problèmes plus essentiels à notre développement personnel. Il est capital de toujours prendre du temps pour effectuer ces exercices avant chaque séance de méditation proprement dite.

Il existe d'excellentes cassettes audio pour vous aider à respirer convenablement, de façon à maximiser les bénéfices de votre exercice de méditation, comme il en existe aussi pour la relaxation ; ces cassettes audio vous permettront, de vous détendre en suivant les indications du commentateur. Vous pouvez aussi enregistrer vos propres textes en suivant les conseils fournis un peu plus loin.

#### **Respiration**

La respiration est le processus vital qui nous permet de rester en vie. On peut se passer de nourriture et même d'eau pendant quelque temps, mais on ne peut se passer d'air plus de quelques minutes si l'on veut rester en vie. C'est une fonction si naturelle qu'on y accorde habituellement peu d'attention. Et pourtant, la respiration est une clé très importante pour notre bien-être, tant physique que spirituel- Ce souffle de vie se nomme prana chez les Hindous, chi chez les Chinois et ki chez les Japonais ; c'est l'essence de la vie même.

Mais au-delà du fait que cesser de respirer équivaut à cesser de vivre, la respiration constitue également un de nos outils de transformation les plus précieux. Grâce à celui-ci, nous brûlons des toxines, nous relâchons des tensions et des émotions, nous

changeons la structure de notre corps ainsi que celle de notre conscience. Il existe plusieurs techniques de contrôle de respiration.

### Respiration rythmique

Voici un exercice très simple qui donne d'excellents résultats et qui peut se pratiquer n'importe quand lorsque vous voulez rétablir le calme en vous et atténuer l'impact ou l'influence du stress.

D'abord, assurez-vous qu'aucun bruit de montre ou de pendule ne vous dérange la première fois que vous faites cet exercice. Vous devez trouver votre propre rythme, et non suivre celui d'une mécanique quelconque.

Je vous suggère d'adopter la position assise pour cette première expérience de respiration rythmique, une posture d'autant plus idéale qu'elle aide à bien comprendre le mécanisme de cet exercice.

Installez-vous confortablement et écoutez attentivement les battements de votre cœur. Il se peut que vous ayez quelques difficultés à les isoler au début ; c'est normal, car vous les avez ignorés, délibérément, depuis toujours. Si, après quelques instants, vous n'arrivez pas à les ressentir, cherchez votre pouls au niveau de la carotide. Dès que vous arrivez à suivre votre rythme cardiaque, comptez les battements de votre cœur ; cela vous permettra de trouver votre rythme personnel de respiration. Si votre rythme cardiaque vous semble trop rapide, prenez de grandes respirations et, si nécessaire, allongez-vous quelques minutes pour établir un rythme plus lent.



Le principe est relativement simple. Vous devez établir un rythme respiratoire qui vous permettra d'observer, avec le maximum de confort, le schéma suivant :

1. Inspirez à fond ;
2. gardez l'air dans vos poumons pendant un certain nombre de battements ;
3. expirez lentement pendant le double du nombre de ces battements ;
4. gardez vos poumons vides pendant le même nombre de battements qu'au point 2 ;
5. inspirez lentement pendant le même nombre de battements que vous avez mis à expirer ;
6. Recommencez.

Le rythme type pourrait correspondre à ce qui suit :

1. Inspirez pendant 4 battements ;
2. Gardez l'air dans vos poumons pendant 2 battements ;
3. Expirez pendant 4 battements ;
4. Gardez vos poumons vides pendant 2 battements ;
5. Inspirez pendant 4 battements.

Cela dit, le rythme que vous choisirez n'a pas vraiment d'importance pour autant qu'il soit régulier et que vous le maîtrisiez parfaitement. Il ne s'agit pas de réaliser des performances ni de briser des records d'endurance. Au début, il est fort probable que le rythme 3-6 soit le plus confortable, bien qu'il soit important de noter qu'il est inutile d'inspirer ou d'expirer sur un compte de 6 avant de pouvoir garder vos poumons vides pendant un compte de 3. Vous constaterez néanmoins que votre capacité respiratoire s'améliorera avec le temps et la pratique. Une fois que vous avez bien compris le principe et que votre respiration rythmique est au point, vous pouvez passer à l'étape suivante, c'est-à-dire la stimulation des six centres d'activité.

### Exercices plus avancés

C'est le prana, ou souffle cosmique, qui nous permet de traverser les "portes de la conscience" pour atteindre les différents niveaux de conscience. Chaque porte indique un nouveau niveau, un univers différent, un état de conscience spécifique.

Toutes les sortes de respiration décrites ci-dessous nous permettent d'atteindre des niveaux de conscience plus profonds. Il est possible de les expérimenter avant de méditer. Cela dit, prenez garde car ces exercices sont très puissants ; ils peuvent même provoquer, chez les personnes qui ne sont pas habituées à intervenir sur leur respiration, certains problèmes tels que l'anxiété, la crise de panique ou, dans certains cas, l'hyperventilation. Il s'agit donc de faire preuve de sagesse, tout autant que de prudence.

Respiration profonde. La technique est très simple ; il suffit de vous asseoir confortablement et de porter attention à votre processus de respiration. Respirez profondément en inspirant l'air dans vos poumons en gonflant votre abdomen, puis votre thorax jusqu'à la gorge.

Expirez en renversant cet ordre. Répétez l'exercice à plusieurs reprises. La respiration profonde permet de prendre conscience de ce processus en faisant porter votre attention sur un acte auquel on s'attarde rarement. C'est également par la respiration profonde que vous pourrez facilement (et rapidement) changer votre rythme cardiaque et vous apaiser. Devant n'importe quelle situation stressante, prenez le temps d'inspirer profondément et d'expirer lentement à quelques reprises, vous vous sentirez mieux très rapidement.

Souffle de feu- II s'agit d'une respiration rapide où l'air est expulsé violemment par votre diaphragme. Vous inspirez en relâchant les muscles de votre abdomen et vous expirez en les contractant ; vous respirez rapidement environ 50 fois, puis vous prenez une respiration profonde et vous recommencez. Ce type de respiration oxygène complètement votre cerveau et vous permet d'avoir les idées plus claires ; c'est d'ailleurs cette technique qu'on recommande avant la pratique d'exercices physiques.

Respiration en alternant de narine. Allié à la respiration profonde, ce type de souffle travaille sur votre système nerveux et vous permet d'atteindre très facilement un état de détente. Voici la technique : fermez votre narine droite avec votre main droite et inspirez profondément par votre narine gauche, puis expirez par votre narine droite en bloquant votre narine gauche. Recommencez ensuite en inspirant par la droite et en expirant par la gauche. Le rythme est le suivant : inspirez par une narine, expirez par l'autre, inspirez par la narine où vous avez expiré et expirez par l'autre, et ainsi de suite. Ce type de respiration apportera de profonds changements dans votre organisme.

## **Relaxation**

Si la relaxation est également essentielle pour arriver à méditer, ses bénéfices peuvent être ressentis sans aller plus loin, car la détente ouvre et harmonise le chakra de la base, et permet un lien plus direct avec la terre et l'énergie de la vie. Elle permet aussi de prendre conscience de son corps d'une façon particulière, plus intime que d'habitude. Grâce à elle, nous apprenons en quelque sorte à percevoir notre corps par l'intérieur, et non comme nous le voyons habituellement à l'aide d'un miroir.

En prenant conscience de chacune des parties de notre corps, nous les énergisons et nous ancrons automatiquement notre chakra de la base dans la réalité physique. En faisant ce geste, nous permettons à notre chakra de fonctionner proprement et nous revitalisons tous les autres, d'abord les chakras 2 et 3, qui sont reliés au monde physique, puis les chakras supérieurs qui, par l'entremise du chakra du cœur, reçoivent l'énergie de la terre sous une forme spirituelle.

La relaxation est un exercice préliminaire que vous devez pratiquer avant de méditer, quelle que soit la technique ou la méthode utilisée. Vous pouvez vous procurer une cassette préenregistrée pour vous aider à vous détendre, comme vous pouvez aussi écouter de la musique douée ou des cassettes de sons d'atmosphère. Vous pouvez pratiquer cet exercice dans la position couchée ou assise, mais vous pouvez aussi permuter, c'est-à-dire vous étendre pour la relaxation et vous asseoir pour la méditation.

## **Exercice de relaxation 1**

Dans le but de vous faciliter la tâche, voici un texte que vous pouvez enregistrer vous-même ; ensuite, vous n'aurez qu'à suivre ces instructions lorsque vous voudrez vous détendre. C'est une préparation idéale pour la méditation.

Je prends une grande respiration, j'expire lentement et je pratique pendant quelques minutes la respiration rythmée, jusqu'à ce qu'elle devienne familière.

Je m'installe confortablement et je calme mon esprit.

Je me sens complètement détendu, mon corps est lourd, de plus en plus lourd.  
J'ai l'impression que mon corps repose sur une plage et qu'il s'enfonce lentement dans du sable chaud.  
Je me sens bien, complètement en sécurité, rien ne peut m'atteindre ou me déranger.

Je dirige mon attention sur mes pieds, mes orteils sont complètement détendus ; mes talons deviennent lourds et s'enfoncent lentement dans le sable. Mes pieds sont complètement détendus. Je sens tous les muscles et les tendons de mes pieds se détendre.

Mes chevilles se détendent à leur tour, je les sens s'enfoncer doucement dans le sable, elles deviennent de plus en plus lourdes...

C'est maintenant au tour de mes jambes de se détendre, tous les muscles de mes mollets relaxent complètement, mes jambes sont de plus en plus lourdes, elles s'enfoncent lentement dans le sable chaud. Je sens la lourdeur de la journée s'échapper de mes muscles.

Je me sens bien, tout mon corps se détend et se sent imprégné d'une douce chaleur. Toutes mes pensées sont concentrées sur mon corps qui se détend ; je me laisse bercer doucement par le rythme de ma respiration et je me détends. Tous mes soucis s'éloignent pour quelques instants, je calme mon esprit et je me concentre maintenant sur le haut de mes jambes.

Mes cuisses deviennent lourdes et s'enfoncent doucement à leur tour. Je me sens bien, complètement détendu. Je laisse mes pensées s'échapper et, peu à peu, j'oublie les bruits qui m'entourent ; ils sont toujours là, mais je n'y porte plus attention. Je pense seulement à mes muscles qui deviennent indolents.

Mon ventre et mes fesses se détendent aussi. Je m'enfonce confortablement dans le sable en prenant conscience de ma réalité corporelle. Mon corps est un instrument incroyable qui vous sert tous les jours. En me détendant, je lui fais montre de mon estime.

Je respire profondément, et à chacune de mes inspirations, je sens mon corps se détendre encore plus.

Mes bras se détendent complètement, ils sont maintenant si lourds que je ne peux les lever ; ils s'enfoncent eux aussi lentement dans le sable. Chacun de mes doigts se crispe et se décrispe lentement à mesure que mes avant-bras et mes poignets se détendent. Je pense à mes mains qui travaillent si fort pour me servir dans toutes mes tâches et je les sens se relaxer complètement.

Je continue à respirer lentement, profondément, et mon thorax se détend ; je prends conscience de mes poumons qui se remplissent et se vident alternativement pour me garder en vie.

C'est maintenant au tour de mes épaules et de mon cou de se défendre. Au même moment, je ressens une sensation de bien-être profond parcourir tout mon corps et m'envahir complètement.

Ma respiration se fait plus profonde à mesure que ma cage thoracique se détend, je laisse aller tous mes problèmes pour ressentir pleinement le miracle de ma respiration.

Je respire toujours lentement, toujours profondément, je vais garder ce rythme de respiration tout au long de l'exercice, je n'ai pas à me soucier de mes respirations, elles vont s'effectuer à ce rythme lent et profond pendant toute la durée de cet exercice. Je détends maintenant ma tête, de la pointe de mes cheveux à ma gorge. Je sens mon cerveau se détendre, mes yeux sont complètement détendus, mes oreilles se détendent, ma bouche et mes lèvres sont complètement relaxées.

Tout mon corps est maintenant lourd et détendu, je suis incapable de bouger, mais c'est un sentiment bienfaisant. Je m'enfonce dans le sable chaud ; mon corps est complètement soutenu par ce sable chaud. Une douce chaleur m'envahit et je me sens bien.

Je me sens complètement détendu et je sens l'énergie parcourir mon corps, je sens mon lien avec celui-ci je suis parfaitement bien.

Vous êtes maintenant prêt à aborder la méditation.

## **Exercice de relaxation 2**

Cette méthode de relaxation, un peu différente de la précédente, vous permet de contrôler physiquement votre niveau de détente. Cet exercice est tout particulièrement recommandé à ceux qui débutent. Au même titre que l'exercice précédent, vous pouvez enregistrer le texte sur une cassette audio et suivre les instructions à mesure qu'elles vous seront données. Les trois points (...) indiquent une courte pause.

Commencez par régulariser votre respiration, il s'agit d'une fonction physique tout à fait naturelle. Concentrez-vous sur votre respiration.

Concentrez-vous sur vos pieds. Agitez-les. Crispez vos pieds pour tendre vos muscles... puis laissez-les se détendre complètement. Répétez cette action à quelques reprises jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de tension dans vos pieds et, dans vos chevilles.

Concentrez-vous maintenant sur vos mollets. Crispez les muscles de ceux-ci... et maintenant, relâchez la tension. Répétez cette action jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de vos mollets se détendre complètement.

Concentrez-vous sur les muscles de vos cuisses. Crispez-en les muscles... puis relâchez la tension. Tendez-les et détendez-les à quelques reprises jusqu'à ce que toute tension disparaisse.

Concentrez-vous maintenant sur les muscles de vos fesses. Serez-les... ensuite, détendez-les jusqu'à ce qu'elles soient complètement libres de tension.

Concentrez-vous maintenant sur les muscles de votre abdomen ; comme c'est un site privilégié de tension, portez-y une attention particulière. Crispez les muscles de votre ventre... et relâchez-les. Répétez cette action jusqu'à ce que vous sentiez les tensions vous quitter complètement.

Respirez profondément, vous allez sentir l'oxygène pénétrer plus avant dans votre corps.

Concentrez-vous sur vos mains. Fermez les poings... puis détendez-les doucement.

Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous sentiez vos doigts se détendre complètement et vos mains s'ouvrir doucement.

Concentrez-vous maintenant sur vos bras et sur vos avant-bras. Tendez vos muscles... et détendez-les jusqu'à ce que vous sentiez vos bras devenir lourds et complètement détendus.

Concentrez-vous sur votre dos. Tendez les muscles de votre dos... et détendez-les jusqu'à ce que vous sentiez votre dos s'enfoncer comme dans du sable.

Concentrez-vous maintenant sur votre poitrine. Crispez vos muscles... et détendez-les à quelques reprises jusqu'à ce que vous sentiez les tensions vous quitter.

Concentrez-vous sur vos épaules. Bougez vos épaules, crispez-en les muscles... et relâchez-les. Refaites ce geste à plusieurs reprises afin de vous débarrasser de toutes les tensions accumulées. Répétez cette action jusqu'à ce que vous sentiez vos épaules s'enfoncer légèrement comme dans du sable.

Concentrez-vous sur votre cou. Tendez vos muscles... et détendez-les jusqu'à ce que vous sentiez les tensions vous quitter.

Concentrez-vous sur votre visage, serrez les dents... puis relâchez-les. Répétez cette action à quelques reprises afin de faire disparaître toutes les tensions.

Concentrez-vous sur votre cuir chevelu, fronchez les sourcils. .. puis détendez-les afin de libérer les tensions de votre cuir chevelu.

Crispez maintenant tous les muscles de votre corps en vous tenant le plus rigide possible... Détendez-vous en vous laissant aller autant que vous le pouvez. Répétez cette action à trois reprises.

À la troisième fois, inspirez profondément lorsque vous crispez votre corps et expirez en soupirant lorsque vous vous détendez.

Vous êtes maintenant prêt à aborder la méditation.

## Deuxième partie

### Les différentes formes de méditation

J'ai regroupé, dans les pages qui suivent, des explications concernant certains types de méditation qui peuvent s'apprendre assez facilement. La méditation peut vous être utile pour effectuer des transformations ou pour résoudre des problèmes ; elle peut aussi vous permettre de voyager dans le temps, l'espace et le monde astral.

On peut dire que la méditation contemplative cherche à comprendre et à communiquer avec Dieu et avec l'univers, alors que les autres formes de méditation cherchent plutôt à explorer les possibilités qui s'offrent à nous, ainsi que les moyens de nous transformer et de transformer notre vie.

La méditation contemplative peut être associée à toutes les techniques de méditation qui utilisent des mantras, des cristaux, la flamme d'une bougie, ou, simplement, la respiration.

Dans d'autres chapitres, je parlerai de méditation de transformation, laquelle comprend toutes les techniques qui s'intéressent à améliorer notre condition, qu'il s'agisse de notre santé, de notre corps ou de notre esprit et de nos émotions. La méditation pour énergiser les chakras fait également partie de cette catégorie, ainsi que celle du jardin intérieur et toutes celles qui ont pour but de nous aider à résoudre des problèmes spécifiques.

Les techniques de type exploratoire, qui feront le sujet des chapitres ultérieurs, proviennent de cultures très anciennes et sont hautement spirituelles. Ce qui ne veut pas dire qu'elles ne s'intéressent pas à notre corps physique, mais tout simplement, qu'elles passent par notre esprit et par notre âme pour ce faire. Ces techniques de méditation nous permettent de sortir de la réalité physique et matérielle afin d'explorer les mondes invisibles et les différents niveaux de l'astral. Ces méthodes demandent un peu plus d'expérience et de persévérance, mais il est relativement facile de les maîtriser, et ce, sans danger.

Les exercices proposés dans les pages qui suivent vous permettront donc de pratiquer toutes les formes de méditations proposées. Il existe naturellement plusieurs livres spécialisés sur chacun des types de méditation décrits ici ; ils vous donneront plus d'information sur le sujet. Par contre, le présent ouvrage vous introduit à plusieurs types de méditation et vous permet d'en essayer plusieurs afin de pouvoir choisir celle qui vous convient le mieux.

NOTE : Il est essentiel de faire vos exercices de respiration et de relaxation avant d'entreprendre quelque méditation que ce soit.

## Chapitre VI La méditation contemplative

La méditation contemplative est la forme la plus connue ; souvent de nature spirituelle, cette forme de méditation se penche sur tout ce qui existe, à partir de notre propre existence jusqu'à celle de Dieu, en passant par le rôle que nous avons à jouer dans l'Univers. On peut même affirmer que la méditation contemplative a servi de point de départ à de nombreuses autres.

### **Méditation en silence**

Différentes formes de méditation contemplative se font dans le silence. C'est en faisant le vide ou le silence que souvent on en arrive à découvrir l'essence de l'esprit divin en nous. C'est à travers cet exercice que l'homme apprend à se connaître et à reconnaître son potentiel de spiritualité. C'est aussi avec la pratique de cette forme de méditation qu'on peut atteindre l'extase mystique, car c'est dans le silence de la contemplation qu'on est en mesure de ressentir la présence de Dieu (quel que soit le nom qu'on lui donne).

Ainsi, quelles que soient vos croyances personnelles, que vous vous adressiez au Dieu chrétien ou à un Être supérieur, c'est dans le silence contemplatif que vous serez le plus à même de ressentir sa présence. Vous pouvez aussi simplement faire silence pour être en contact avec vous-même.

Au contraire de ce que vous croyez peut-être, la technique est tout ce qu'il y a de plus facile. Pas besoin de grande théorie de méditation, pas besoin de mantras spéciaux, il vous suffit de vous retirer dans un endroit confortable et de vous concentrer sur votre respiration en laissant passer chaque pensée à mesure qu'elle surgit, sans vous y arrêter. Imprégnez-vous de votre respiration ; concentrez-vous uniquement sur elle, en particulier sur votre expiration. Laissez-vous bercer par votre souffle pendant une vingtaine de minutes. Faites-en le centre de votre univers en vous détachant le plus possible de tout ce qui vous entoure. Ne luttez pas contre les pensées qui effleurent votre esprit ; regardez-les et laissez-les aller pour revenir à votre respiration, tout simplement.

### **Méditation en mouvement**

Dans d'autres méthodes comme le zazen, on s'intéresse, entre autres, au fonctionnement de l'univers, aux grandes questions existentielles par le moyen d'événements ordinaires. Pensez à la question suivante : quel est le bruit d'une main qui claque ? Comme vous pouvez le constater, la réponse à cette question est somme toute accessoire ; ce qui importe, c'est que toute votre attention se fixe sur cette question, à l'exclusion de tout le reste- Ce faisant, vous libérez votre esprit de toutes ses préoccupations quotidiennes.

L'idée, ici, c'est de vous concentrer sur ce que vous faites, ici et maintenant. Vous prenez une marche ? Alors, portez votre esprit sur chaque pas que vous faites. Respirez bien. Soyez présent à chacun de vos gestes. À chaque distraction, ramenez votre esprit à ce que vous faites dans le présent.

### **Méditation avec bougie**

Vous pouvez aussi vous contenter de regarder la flamme d'une bougie et porter toute votre attention, tout votre pouvoir de concentration sur celle-ci. À mesure que vous regarderez la flamme, vous sentirez votre esprit se détendre et vos pensées s'apaiser, vous deviendrez en quelque sorte la flamme, l'étincelle de vie et, ce faisant, vous communierez avec la vie elle-même. Après quelques minutes, vous vous sentirez calme, serein, en paix avec vous-même. Toute votre façon de vivre s'en trouvera transformée. Oubliez toutes les préconceptions que vous avez sur la méditation. Rappelez-vous que méditer signifie " considérer profondément et continuellement quelque chose. Pas besoin de passer de longues heures en contemplation, une vingtaine de minutes suffit pour vous calmer ou pour faire le lien avec l'univers ou Dieu.

### **Méditation avec mantra**

La répétition d'un mantra constitue également une bonne façon de faire le vide et de communier avec l'univers et le principe divin.

Vous pouvez composer votre propre mantra en prenant un mot ou une courte série de mots (par exemple, MARANA-THA, ou AMOUR, ou encore DIEU D'AMOUR ET DE JOIE) que vous répéterez sans cesse, en silence ou à voix haute. Lorsque d'autres pensées vous viendront à l'esprit, récitez votre ou vos mots comme une litanie afin d'en emplir votre conscience ; les autres pensées seront alors automatiquement chassées.

Laissez-vous baigner par ces mots. Continuez jusqu'à ce que vous soyez habité d'une certitude paisible. Vous aurez à ce moment l'assurance que tout ira bien et que vous pouvez obtenir ce que vous désirez, car vous serez en harmonie avec les forces de l'univers qui feront tout en leur pouvoir pour vous conduire au résultat voulu.

Si vous désirez réciter votre mantra à haute voix, commencez par le répéter tout bas, en sourdine, pour faire vibrer vos cordes vocales ; ressentez ces vibrations parcourir votre corps et l'énergie du son entrer en vous. Voici comment procéder plus en détail.

Respirez lentement selon le rythme que vous aurez découvert à la rubrique de la respiration rythmique (voir à la page ??), puis prononcez le mantra sur l'expiration ; prenez votre temps de repos, répétez le mantra dans votre tête durant l'inspiration et répétez-le à haute voix en expirant.

Continuez cet exercice jusqu'à ce que le son emplisse complètement votre être- Vous pouvez avoir l'impression, par exemple, que vous devenez le son, que vous vous fondez en lui. Cette technique est une excellente façon d'ouvrir sa conscience.

## Mantras fondamentaux

La liste qui suit vous permettra d'expérimenter les mantras les plus puissants qui existent. Chacun de ceux-ci possède des particularités que je souligne brièvement.

**OM.** Il s'agit du son primaire, le son qui créa le monde. En le répétant à voix haute ou en sourdine, vous communiquez avec l'univers, vous faites un avec la création et, par conséquent, avec Dieu.

**OM MANI PADME HUM.** Cette série de mots signifie le "joyau du lotus qui réside à l'intérieur". C'est l'affirmation de notre essence divine et le répéter nous fait comprendre l'immortalité de notre âme et de notre existence.

**OM NAMAH SHIVAYA.** C'est un appel à Shiva, mais on peut remplacer "Shivaya" par le nom de n'importe quelle déité qui nous plaît. C'est une façon de communier avec une divinité.

**OM AH HUM.** Ces trois syllabes contiennent un grand pouvoir, car elles purifient l'atmosphère qui nous entoure et nous permettent d'atteindre un plus grand calme avant une méditation. On peut se servir de ce mantra pour purifier son corps et son âme, et atteindre un niveau de conscience plus élevé.

**TE GYA TE HARA GYA TE HARA SO GYA TE BO DHI SO WA KA.** Au Japon, ce mantra est utilisé pour atteindre l'unité avec le Bouddha.

**OM TARE TUTARE TURE SWAHA.** Ce mantra est d'origine tibétaine. On s'en sert pour demander la protection de la déesse de la compassion, Tara.

**GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SWAHA.** Il s'agit, ici, du sutra du cœur, très populaire en Chine ; on le répète pour ouvrir son cœur à Dieu et à l'Univers.

Tous ces mantras ouvrent nos canaux de communication, tant sur le plan physique que psychique. Ils nous permettent de mieux communiquer avec les autres en général et avec nos guides spirituels. Ils nous permettent aussi d'accéder personnellement à la connaissance de Dieu et du principe de vie de l'univers. Leur effet est calmant, mais aussi, paradoxalement, étrangement énergisant.

Après avoir répété un mantra pendant une quinzaine de minutes, vous vous sentirez détendu, mais plein d'énergie. Vos problèmes vous paraîtront alors plus faciles à résoudre.

## Méditation transcendantale et mantra

Cette forme de méditation a fait couler beaucoup d'encre depuis les années soixante, particulièrement lorsque George Harrison, du groupe The Beatles, s'est associé à Mahereshi Mahesh Yogi pour populariser la méditation transcendantale. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Simplement d'une forme de méditation contemplative qui se pratique avec un mantra spécifique, qui correspond au groupe d'âge auquel vous appartenez - c'est en fait, un principe fort, simple qui considère que votre corps physique vibre à une certaine fréquence selon votre âge.

La répétition de ce mantra vous permet d'unir votre corps et votre niveau de conscience plus intimement, tout en facilitant votre évolution spirituelle.

Comme cette forme de méditation relève de la méditation contemplative avec mantra, vous n'avez qu'à vous reporter à la méthode décrite dans les lignes précédentes, mais en utilisant, cette fois, le mantra qui correspond à votre tranche d'âge.

De 0 à 11 ans	ENG
12-13 ans	EM
14-15 ans	ENGA
16-17 ans	EMA
18-19 ans	AENG
20-21 ans	AEM
22-23 ans	AENGA
24-25 ans	AEMA
De 26 à 29 ans	SHIRING
De 30 à 34 ans	SHIRIM
De 35 à 39 ans	HIRING
De 40 à 44 ans	HIRIM
De 45 à 49 ans	KIRING
De 50 à 54 ans	KIRIM
De 55 à 59 ans	SHAM
60 ans et plus	SHAMA.

## Mantra et chakras

Pour faciliter le travail ou l'ouverture d'un de vos chakras, répétez la syllabe correspondante d'une voix douée pour commencer, presque dans un murmure, et élevez le ton progressivement jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie entrer dans le chakra correspondant.

Chakra de la base	LAM
Chakra des organes sexuels	VAM
Chakra du plexus solaire	RAM
Chakra du cœur	YAM

Chakra de la gorge	HAM
Chakra du troisième œil	OM
Chakra de la couronne	HAM SO

### Méditation avec cristal

Les cristaux, particulièrement ceux de quartz, ont connu une recrudescence de popularité depuis l'avènement du Nouvel Âge. Il peut effectivement être très réconfortant de méditer en fixant son attention sur les multiples facettes d'un cristal de quartz.

Voici une méditation qui vous permet de programmer par la même occasion votre cristal - mais n'oubliez pas - que vous devez d'abord commencer par vos exercices de respiration et de relaxation.

Asseyez-vous confortablement et placez votre cristal devant vous (bien que vous puissiez aussi le tenir dans vos mains si vous vous sentez plus à l'aise ainsi). Regardez-le bien, admirez-en toutes les facettes. Imaginez que vous parcourez les méandres de son intérieur. Fondez-vous littéralement dans celui-ci. Pensez maintenant au type d'énergie que vous désirez insuffler à votre cristal : guérison, prospérité, etc. ; le choix ne tient qu'à vous.

Imaginez alors qu'un rayon doré baigne votre cristal et l'imprègne de l'énergie bénéfique que vous avez demandée. Maintenez le plus grand niveau de concentration possible pendant une quinzaine de minutes ; au bout de cette période, détendez tous vos muscles.

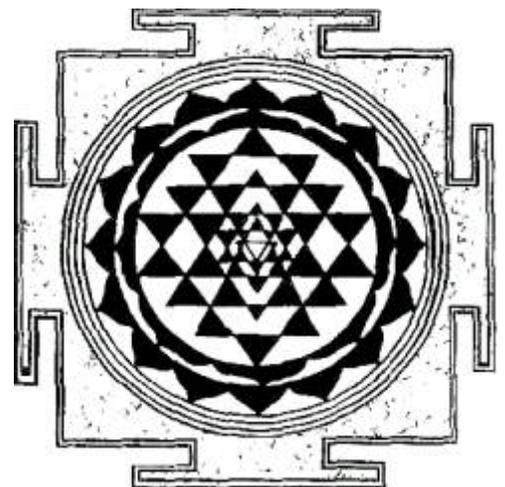
### Variation

Vous pouvez aussi vous servir d'un cristal pour chasser le stress et les tensions. Il suffit alors de vous concentrer sur le problème ou les contrariétés auxquelles vous faites face et les imaginer comme une fumée grisâtre qui sort de votre corps pour s'installer dans le cristal. Une fois que vous avez réussi à transférer les tensions dans le cristal, pratiquez les exercices de relaxation afin de rétablir votre équilibre. Pour nettoyer ensuite le cristal de cette énergie négative, vous n'avez qu'à le passer sous l'eau du robinet pendant quelques minutes.

### Méditation avec mandala

La méditation avec mandala se situe en quelque sorte à mi-chemin entre la méditation contemplative et la méditation de transformation.

Comme dans la majorité des traditions qui se servent de mandalas comme supports à la méditation, vous devez d'abord méditer avec un mandala que vous aurez vous-même créé, avant d'atteindre le niveau requis pour méditer sur les mandalas sacrés des maîtres. Les



mandalas - qu'il s'agisse de la rosace de la cathédrale de Notre-Dame de Paris ; de la représentation d'un labyrinthe indien ou d'un mandala tibétain - permettent de fixer notre attention sur un point en particulier, nous entraînant dans un voyage dans les circonvolutions et les méandres du dessin jusqu'à ce qu'un message se forme dans notre esprit.

Le cercle, à la base de tout mandala, représente l'univers, la planète, la galaxie, mais aussi un œuf, le début de la vie ; ce cercle, qui constitue en fait le centre de l'univers, peut contenir tout et rien. Tout, lorsqu'on pense que la cellule contient l'essence de la vie en elle et rien lorsqu'on fixe un cercle vide sur une feuille de papier.

C'est d'ailleurs par cela que vous devez commencer : tracer un cercle vide. Pour le transformer en mandala. Il vous suffit dès lors de prendre un crayon - de couleur si vous le désirez -, et de tracer des lignes continues sans que la pointe de votre crayon cesse de toucher le papier.

Une fois que vous aurez rempli le cercle, concentrez-vous sur le dessin que vous avez créé. Détendez-vous et regardez-le attentivement. Quelles sont les images qui vous viennent à l'esprit ? Que représentent ces lignes ? Ce mandala est votre représentation symbolique de l'univers. Pensez-y.

### Outil de méditation

Chaque mandala a pour but d'ouvrir notre conscience à un aspect particulier. Lorsque nous observons un mandala, nous étudions sa forme, son mouvement et, sans faire d'effort apparent, nous nous concentrons sur ce qui se passe au centre de ce cercle.



Le processus de concentration se met en action de lui-même, sans que nous ayons à nous y appliquer et sans même que nous nous en apercevions. Le mandala, quel qu'il soit, nous entraîne donc dans un exercice de méditation spontanée.

Les mandalas sont variés ; il en existe de tous les genres et de toutes les formes. La nature elle-même crée de merveilleux mandalas ; qu'on pense aux coquillages sur les plages ou aux fleurs, dont les pétales forment un cercle. Il en va de même pour le soleil, la lune et les labyrinthes, qui nous apprennent à suivre une ligne pour en découvrir la sortie.

En un certain sens, nous pouvons dire que les mandalas sont à l'œil ce que les mantras sont à l'ouïe. Lorsqu'on répète un mantra, celui-ci nous envahit et nous amène à voyager sur d'autres plans de notre conscience ; le mandala fait de même, en invitant notre œil à effectuer le même voyage jusqu'à ce que son image fasse partie intégrante de notre conscience.

Pour assimiler le message d'un mandala, il faut apprendre à faire abstraction complète de ses pensées ; il faut aborder l'image sans attente ; il faut regarder pour s'imprégner du graphique, et non essayer de le reconnaître. À partir de l'œil, de la vue, sans chercher à verbaliser ou à raisonner, il faut réussir l'union avec l'univers et les grands principes de la vie. Bref, il faut lâcher prise et se laisser guider par le dessin qui est devant nos yeux.

La différence entre cette forme de méditation et les autres, c'est qu'elle se pratique les yeux ouverts ; elle nous permet ainsi d'observer le monde d'un œil différent, de changer notre perspective et d'aller plus loin, d'aller au-delà des apparences, parfois trompeuses, du quotidien.

Le cheminement à travers les mandalas doit se faire comme un pèlerinage- Le temps que vous mettez pour dessiner votre mandala personnel, tout comme le temps que vous prenez pour reproduire un des modèles sacrés, fait partie de votre méditation. Les mandalas doivent être vus et ressentis comme des représentations de champs énergétiques.

Les traditions orientales, qu'elles soient chinoises, japonaises, tibétaines ou autres, vont plus loin et considèrent que tout mandala est une représentation de Dieu et, de ce fait, possède l'essence de la puissance divine. Il est facile, dès lors, de comprendre la raison pour laquelle on suggère de les manipuler avec respect.

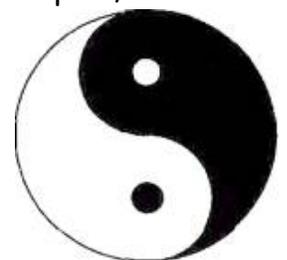
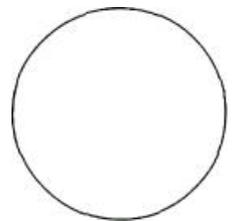
Ci-contre, vous trouverez un cercle vide qui représente votre véritable point de départ dans la recherche de Dieu, de la conscience et de l'évolution spirituelle. Vous devez le remplir vous-même en créant votre mandala personnel (vous pouvez aussi le photocopier pour répéter l'exercice bien qu'il soit préférable de le dessiner et de l'agrandir). Le suivant constitue un mandala résumé à sa plus simple expression, et l'autre, un mandala beaucoup plus élaboré. Le reste, vous l'apprendrez en pratiquant.

### Le cercle

Voici le cercle à partir duquel est créé tout mandala. C'est une représentation de votre univers. A l'aide d'un ou de plusieurs crayons de couleurs, développez des motifs du centre vers l'extérieur, en vous concentrant sur ce que vous faites. Une fois que vous avez terminé, observez bien votre mandala : il peut vous révéler des notions intéressantes puisque le contempler, c'est comme regarder à l'intérieur de vous-même.

### Un mandala simple. La voie du Tao : le yin et le yang

Contempler ce symbole vous amène à comprendre la dualité qui existe partout autour de nous. La naissance et la mort, la joie et la



souffrance, le rire et, les larmes, l'homme et la femme. Dans chacun d'eux se trouve un peu de l'autre parce qu'ils ne peuvent exister seuls, sans la complémentarité de leur opposé.

### Un mandala plus élaboré : Le labyrinthe

Où se trouve la voie qui vous permettra de sortir de ce labyrinthe ? Comment atteindre le milieu et la fleur de l'immortalité ? Suivez des yeux les méandres de ce labyrinthe pour parvenir à son centre, et prenez ensuite quelques instants pour refaire le chemin inverse. Chaque impasse symbolise une question sur laquelle vous devriez méditer. Laissez-vous alors plonger au cœur de votre conscience. Toutes les réponses sont à votre portée, il ne vous suffit que de les trouver.



## Chapitre VII

### La méditation comme technique de transformation

Les prochaines techniques de méditation relèvent de ce qu'il est convenu d'appeler les pratiques de transformation.

Ces types de méditation vous permettent d'effectuer des changements à l'intérieur de vous, tant physiques que psychiques ; ils impliquent une participation plus active de votre part, puisqu'ils exigent certains efforts de visualisation.

Ces techniques méditatives proviennent de différentes philosophies et cultures, mais elles n'exigent pas, comme je l'ai souligné au début de cet ouvrage, que nous adhérions à une philosophie ou à une religion quelconque, ni que nous en adoptions ses dogmes. Il suffit simplement d'ouvrir notre esprit pour tirer bénéfice des exercices qui suivent et transformer radicalement nos perspectives.

#### **Méditation du jardin intérieur**

La méditation du jardin intérieur est un exercice qui vous permet de créer, dans votre esprit, un endroit symbolique où règnent le calme et la détente. Une fois que vous aurez construit votre jardin intérieur, vous pourrez y retourner sans effort. Ce sera un lieu privilégié, une retraite sacrée où vous pourrez puiser le calme et la sérénité nécessaires pour accomplir les tâches les plus ingrates.

Lorsque vous devrez faire face à une situation stressante ou que des événements bouleverseront votre vie, vous pourrez vous réfugier quelques minutes dans le calme et dans la paix de ce jardin intérieur afin de vous ressourcer et même de demander conseil à vos guides spirituels.

#### **Exercice**

Installez-vous confortablement et prenez une grande respiration ; permettez à votre esprit de se détendre, sans vous arrêter sur quoi que ce soit en particulier.

Détendez les muscles de votre nuque, de vos épaules et continuez jusqu'à ce que tout votre corps soit complètement détendu.

Votre esprit peut vous sembler un peu agité au début, mais n'y portez pas trop attention. Lorsque vous sentez votre conscient prendre le dessus, contentez-vous de respirer profondément, en vous concentrant, sur votre respiration et sur la détente. Vous n'avez pas à recommencer le processus au complet, il suffit de continuer où vous étiez rendu.



Commencez un premier compte à rebours de 21 à 1, en visualisant chaque chiffre comme une marche qui descend -efforcez-vous d'ailleurs de visualiser ou d'imaginer le plus clairement possible les marches qui descendent vers une porte.

À chaque décompte, à chacune des marches que vous franchissez, voyez et sentez vos muscles se détendre, vos battements de cœur ralentir ; ressentez la texture des marches sous vos pieds. Si vous éprouvez de la difficulté à visualiser les premières étapes, ne vous en faites pas, prenez tout simplement la peine de les imaginer comme si vous vous racontiez une histoire (par exemple : Je descends la vingt-et-unième marche, je sens la texture de la pierre sous mes pieds ou mes chaussures...).

Durant ce compte à rebours, laissez-vous aller plus loin avec chaque nombre ; descendez chacune des marches pour aller rejoindre le cœur de votre essence personnelle. Visualisez votre noyau central comme un cœur vivant et solide. Vous pouvez l'imaginer sous la forme que vous désirez, mais rappelez-vous que, quelle que soit votre image, celle-ci doit posséder une forme substantielle, tangible et vivante. Durant ce compte à rebours, vous pouvez faire dès pauses, vous arrêter tous les trois chiffres, par exemple, pour prendre conscience de l'état de votre corps, de vos muscles, de vos nerfs ; c'est une excellente façon d'apprendre à vous détendre encore plus profondément. Vous pouvez aussi vous référer à l'un des exercices de relaxation présentés précédemment

Une fois que vous êtes arrivé au chiffre 1, vous devriez avoir atteint un niveau de détente intérieure complète. Commencez alors à visualiser une scène de la nature, une forêt, un champ, un jardin, un bord de la mer, en somme, ce qui vous plaît ou convient à votre humeur du moment- II faut que cet endroit vous appartienne totalement et que vous soyez responsable de la création de chacun des détails qui le compose. Il s'agit de votre retraite personnelle, d'un endroit qui vous ressemble et où vous vous sentez complètement à l'aise.

Prenez le temps que vous voulez pour le créer - cela pourra d'ailleurs même exiger plus d'une séance de méditation. Chaque fois que vous y retournerez, vous pourrez y ajouter d'autres détails.

En état de détente, ressentant un calme complet, visualisez-vous ou imaginez-vous dans la scène que vous avez créée ; prenez plaisir à marcher dans la forêt ou à nager dans la mer. Une fois l'action mise en marche, vous pouvez continuer aussi longtemps que vous le désirez, sans vous laisser envahir par les pensées de votre conscient. Laissez-vous aller, tout simplement ; imaginez et détendez-vous.

Une fois votre méditation achevée, pour revenir, il suffit d'imaginer votre escalier de 21 marches qui retourne à la réalité. Avec le temps, vous arriverez à vous rendre dans votre

jardin seulement qu'en y pensant. Vous constaterez aussi, rapidement, que c'est une merveilleuse façon de vous ressourcer. ..

### **Méditation de l'atelier de transformation**

Il s'agit, ici, d'une technique de méditation, inspirée de la précédente, mais qui a pour but de vous permettre de transformer n'importe quoi dans votre vie et d'effectuer les changements que vous souhaitez, à quelque niveau que ce soit.

Vous devez donc commencer par reprendre la première partie de la méditation décrite précédemment, c'est-à-dire le compte à rebours de 21 à 1, mais plutôt que d'imaginer une scène lorsque vous parvenez au chiffre 1, vous imaginerez cette fois-ci l'atelier imaginaire.

### **Exercice**

Répétez le décompte de 21 à 1 et accompagnez-le des exercices décrits au chapitre précédent.

Lorsque vous êtes totalement détendu, imaginez un escalier avec 10 marches ; vous entamez alors un nouveau compte à rebours de 10 à 1 et chaque fois que vous descendez une marche, vous vous sentez entrer plus profondément en vous. Une fois arrivé à 1, imaginez être devant une surface plane, c'est l'endroit où bâtir votre atelier.

Vous devez alors créer mentalement votre atelier imaginaire, exactement comme si vous le faisiez dans la réalité. Vous devez commencer par créer le plancher, puis les murs et le plafond ; à cette base, vous ajoutez certains détails, une ou des fenêtres (vous devez même imaginer le décor extérieur que vous entreverrez de cette ou ces fenêtres : ville, campagne, mer, montagne, etc.).

Une fois cela fait vous vous concentrez sur la hauteur des murs et du plafond, sur leur texture, leur couleur. Bref, vous devez créer et décorer cette pièce jusque dans les moindres détails, un exercice d'autant plus satisfaisant, que vous n'avez aucune contrainte. Bien sûr, vous pourrez procéder à des modifications chaque fois que vous y accéderez.

Outre un fauteuil, une table, une horloge et un calendrier (vous devrez pouvoir contrôler ces instruments de façon à aller dans le passé ou dans l'avenir à volonté, que ce soit pour voir où les choses ne se sont pas déroulées comme prévu, ou dans le futur pour planifier et pour imaginer les événements à venir). Vous imaginerez aussi un écran géant entouré de lumière blanche ; il s'agit de ce fameux écran imaginaire personnel sur lequel vous allez projeter vos images mentales et voir défiler les événements.

Le seul outil véritablement essentiel de ce décor sera le vaste écran entouré de lumière blanche, car quel que soit le problème que vous souhaitez régler, c'est là, sur cet écran

imaginaire, qu'il défilera devant vos yeux et que vous pourrez en quelque sorte intervenir.

Installez-vous donc confortablement dans votre fauteuil et regardez autour de vous. Examinez votre pièce, ajoutez ou retranchez des éléments ; vous êtes chez vous, c'est votre endroit privilégié.

Une fois que vous êtes là, tout ce que vous avez à faire, c'est de visualiser sur l'écran le problème en question. Par exemple, vous voulez perdre du poids ? Voyez-vous sur l'écran tel que vous êtes, puis imaginez-vous aussitôt après de la façon dont vous voudriez être, avec le poids en moins. Donnez l'ordre à votre subconscient que la nourriture que vous allez prendre ne se transformera pas en graisse, et irradiez votre personne avec la lumière blanche. Répétez ce processus jusqu'à ce que les deux images de vous coïncident parfaitement.

Certaines personnes peuvent aller directement à leur atelier, simplement en imaginant la lumière blanche qui l'entoure. C'est une façon simple et rapide d'entrer en état de pensée alpha, mais il faut vous rappeler que vous devez pratiquer la visualisation tous les jours, sinon cette faculté tend à disparaître assez rapidement.

Il peut aussi arriver que votre esprit ait de la difficulté à se détendre, des pensées de toutes sortes se faulant et vous empêchant de laisser aller. Dans ce cas, pensez à la couleur verte pour retrouver votre sérénité ou, s'il s'agit d'émotions, pensez à la couleur orange ; vous pouvez aussi penser à la lumière blanche qui entoure votre écran imaginaire, la sentir vous inonder lentement vous calmer pour vous permettre de continuer.

Cette lumière blanche est aussi la clé pour découvrir votre identité la plus merveilleuse, celle de votre âme. C'est d'ailleurs au moment où vous arrivez à vous associer intimement à cette lumière que vous découvrirez que vous faites partie intégrante de l'univers, que ses forces et son énergie sont une partie intrinsèque de votre être. Vous découvrirez alors que vous n'êtes pas seul, que vous êtes aimé inconditionnellement par une partie de vous que vous ne connaissiez pas et une partie de vous qui recèle des pouvoirs insoupçonnés.

## Chapitre VIII

### La méditation des chakras

Il existe de nombreuses techniques et méthodes (certains parleront de thérapies) dont le but est d'ouvrir les chakras et d'augmenter le flot d'énergie qui circule en nous. Cependant, il est préférable de connaître d'abord les techniques de base que sont la respiration, la relaxation et la méditation, car le but de la méditation est l'éveil de la conscience supérieure ; son objectif ultime est de brancher l'esprit de l'homme sur la conscience cosmique divine.

Dans cette perspective, la méditation tient une place très importante en ce qui concerne l'ouverture des chakras, car elle constitue la façon la plus naturelle de créer l'harmonie dans ces centres d'énergie, de les ouvrir et d'en retirer les bénéfices associés à chacun d'eux.

#### Exercice

L'exercice de méditation qui suit permet l'ouverture des chakras, ainsi que leur revitalisation.

Lorsque vous pensez à chacun de vos chakras, vous pouvez les imaginer comme de petites roues qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour vous aider à penser à la couleur correspondante, imaginez un rayon de lumière qui descend sur vous, un rayon qui vous baigne complètement et qui correspond à la couleur du chakra concerné.

Effectuez toujours l'exercice de respiration et celui de la détente avant de commencer à travailler avec vos chakras. Comme pour les méditations précédentes, vous pouvez également enregistrer le texte suivant sur une cassette audio pour vous laisser ensuite guider par elle.

Je pense à la couleur rouge et plus je sens son rayon parcourir mon corps, plus je me détends. La couleur rouge entre dans mon chakra de la base et, aussitôt, je sens l'énergie de la terre entrer en moi guidée par l'influence bienfaisante de la couleur rouge. Je sens un lien avec la planète et toutes les créatures qui y habitent. Je suis un enfant de Ta terre et mon corps est confortablement ancré dans l'énergie de celle-ci. Je me détends complètement avec la couleur rouge.

Je pense maintenant à la couleur orange et plus je sens son rayon parcourir mon corps, plus je me détends. La couleur orange entre dans mon chakra des organes génitaux et; aussitôt, je sens mes émotions se calmer 'sous l'influence bénéfique de la couleur orange. Mes émotions forment une vague qui m'arrose lentement. Je ne laisse pas mes émotions me contrôler, je leur permets tout simplement de passer comme une vague qui vient battre contre moi, sans pour autant m'engloutir ou m'emporter. Il en est de même

du flot de mes émotions. La couleur orange se mêle à mes émotions et les harmonise. Je peux maintenant laisser aller complètement mes émotions, qui me quittent de façon harmonieuse.

Je me détends complètement grâce à la couleur orange.

Je pense maintenant à la couleur jaune et plus je sens son rayon parcourir mon corps, plus je me détends. La couleur jaune entre dans 'mon chakra du plexus solaire et, aussitôt, je sens gué tous les efforts que j'ai mis dans des tentatives infructueuses, dans des projets qui ne fonctionnent pas, cessent de drainer mon énergie, Je peux maintenant concentrer toute cette énergie et toute ma volonté dans des réalisations bénéfiques sous l'influence positive de la couleur jaune. Je sens un regain d'énergie en moi je sens que mes intentions s'alignent avec les intentions de mes guides et de mon moi supérieur. Je peux maintenant progresser sur ma voie optimale et réaliser mes rêves. Je me détends encore plus grâce à la couleur jaune.

Je pense maintenant à la couleur verte et plus je sens son rayon parcourir mon corps, plus je me détends. La couleur verte entre dans mon chakra du cœur et, aussitôt je sens que tous les sentiments que j'éprouve pour moi, les autres et l'univers sont rafraîchis et purifiés sous l'influence bénéfique de cette couleur.

Je profite de cette occasion pour pardonner à tous ceux qui ont pu me faire du mal, consciemment ou non, et je me pardonne le mal que j'ai pu causer aux autres, consciemment ou non. Je me pardonne aussi le mal que je me suis causé à moi-même. Sous l'influence de la couleur verte, je sens tout l'amour que mes guides et l'univers lui-même éprouvent pour moi et je me sens aimé inconditionnellement.

Je me détends complètement grâce à la couleur verte.

Je pense maintenant à la couleur bleue et plus je sens son rayon parcourir mon corps, plus je me détends. La couleur bleue entre dans mon chakra de la gorge et, aussitôt je sens que tous les mots qui me sont restés pris dans la gorge, toutes les paroles que j'ai dites ou non s'envolent harmonieusement sous l'influence bénéfique de cette couleur. Le rayon bleu nettoie mes canaux de communication qui sont maintenant libres et ouverts. Je me détends complètement grâce à la couleur bleue.

Je pense maintenant à la couleur violette et plus je sens son rayon parcourir mon corps, plus je me détends. La couleur violette entre dans mon chakra, du troisième oeil et je sens, aussitôt, mes centres psychiques s'ouvrir pour recevoir ses rayons. Je peux sentir mes dons psychiques s'éveiller et mon niveau d'intuition augmenter sous l'influence bénéfique de cette couleur. Petit à petit, sans problème, je vais découvrir mes dons psychiques, je vais réveiller ces talents qui sommeillent en moi. Je me sens complètement en confiance, complètement en contrôle de mes talents et de mes dons.

Je me détends complètement grâce à la couleur violette.

Je pense maintenant à la couleur mauve et plus je sens son rayon parcourir mon corps, plus je me détends. La couleur mauve entre dans mon chakra de la couronne et, aussitôt, je sens l'énergie de l'univers entrer en moi. Je sens que j'ai un rôle à jouer dans l'univers, que j'ai une place-MA place. Sous l'influence bénéfique de cette couleur, je sens une unité avec le cosmos.

Je me détends complètement grâce à la couleur violette.

Je me sens maintenant baigné d'un rayon de lumière blanche, ce rayon entre dans mon chakra de la couronne et poursuit son chemin le long de chacun des autres chakras, les reliant et les harmonisant. Je sens mon corps baigné d'une énergie nouvelle.

Je me sens complètement détendu, complètement en harmonie avec l'univers.

NOTE : Vous pouvez travailler chacun des chakras séparément en vous concentrant sur un seul à la fois ou les travailler tous ensemble en suivant l'ordre donné ci-dessus.

### **Système tibétain des chakras**

Comme vous pourrez le constater, le système tibétain diffère un peu du système des chakras que je vous ai présenté au chapitre IV (La théorie des chakras), car il n'utilise que six chakras (au lieu de sept) ou, comme ils sont appelés dans cette tradition, six centres d'activité. Le système tibétain des chakras s'intéresse à tous les niveaux de l'être humain. Cette méditation a donc essentiellement pour but de revitaliser Votre corps physique.

Ces six chakras, ou six centres d'activité, sont les suivants : la couronne, les sourcils, la gorge, le cœur, le sexe et la terre. Voici leur emplacement :

- o Le centre d'activité de la Couronne se situe au sommet de la tête.
- o Le centre d'activité des Sourcils se situe entre les sourcils.
- o Le centre d'activité de la Gorge se situe au niveau du cartilage thyroïdien.
- o Le centre d'activité du Cœur est situé au milieu de la poitrine, entre les seins.
- o Le centre d'activité du Sexe est situé au niveau des organes génitaux.
- o Le centre de la Terre est situé sous les pieds, au niveau de la voûte plantaire.

Vous devez donc visualiser ou imaginer chacun de ces centres d'activité sous la forme d'un globe de lumière blanche afin de vous familiariser avec leur emplacement.

Habituellement, cela peut exiger deux semaines d'exercices quotidiens, de visualisation simplement (néanmoins, ne vous découragez pas si cela prend un peu plus de temps).

Lorsque vous êtes capable de visualiser sans peine et avec clarté vos centres d'activité, vous êtes alors prêt pour y ajouter la visualisation des couleurs qui s'y rapportent.

## Couleurs des centres d'activité

**CENTRE DE LA COURONNE** : II est d'un blanc étincelant, d'une luminosité incandescente. C'est de ce centre qu'émerge le rayon lumineux qui relie toutes les sphères entre elles. Il est baigné de l'énergie et de la lumière du cosmos.

**CENTRE DES SOURCILS** : il resplendit d'une teinte pourprée plutôt pâle qui se situe entre le rouge et le violet ; il miroite légèrement.

**CENTRE DE LA GORGE** : Ce centre est d'un ton pourpre intense qui bouillonne littéralement.

**CENTRE DU COEUR** : Ce centre palpite et rayonne d'une couleur jaune brillant semblable aux rayons du soleil.

**CENTRE DU SEXE** : n'apparaît dans une couleur lavande très pure, il semble rayonner et tourbillonner.

**CENTRE DE LA TERRE** : Les sept couleurs de l'arc-en-ciel se trouvent dans cette sphère chatoyant et tournoyant doucement.

Le rayon lumineux qui relie les sphères entre elles demeure blanc.

## Exercice de stimulation des six centres d'activité

Cet exercice vous sera bénéfique sur de nombreux plans, mais soulignons notamment que vos centres d'activité gagneront en force et que le lien entre eux s'en trouvera plus fort, ce qui accroîtra d'autant votre flux d'énergie psychique personnel. Ce flot d'énergie supplémentaire, ainsi que l'habileté à vous en servir, vous sera particulièrement utile lorsque vous voyagerez sur le plan astral. Le second bénéfice de cet exercice est la circulation d'énergie qui se produit à l'intérieur de votre corps et qui agit sur tout votre système, tant physique que psychique.

Sur une longue période, on a pu remarquer que les personnes qui pratiquaient cet exercice de façon régulière démontraient une vitalité et une santé exceptionnelles. Autre fait à noter, ces personnes paraissaient aussi beaucoup plus jeunes que leur âge biologique. Voici l'exercice en question.

Commencez par faire vos exercices de respiration et de relaxation, puis, au moment d'une expiration, prenez conscience de votre centre de la couronne en le visualisant sous la forme d'une sphère blanche lumineuse.

Sur une inspiration, tirez un rayon lumineux de la première sphère, celle de la couronne, et dirigez-le sur le milieu de votre front. Sur une expiration, prenez conscience de votre deuxième centre d'activité, celui des sourcils, en le visualisant sous la forme d'une sphère blanche lumineuse. Procédez comme avec le premier centre d'activité et voyez l'image le plus clairement possible, tout en continuant à visualiser le premier centre et le rayon lumineux qui les relie. Préservez cette image pendant quelques minutes.

Sur une inspiration, tirez un rayon lumineux de votre deuxième sphère et dirigez-le jusqu'à votre gorge.

Sur une expiration, prenez conscience de votre troisième centre d'activité, celui de la gorge, en le visualisant sous la forme d'une sphère blanche lumineuse. Procédez comme pour les deux premiers centres, et continuez à visualiser vos deux premiers centres ainsi que le rayon lumineux qui les relie. Préservez cette image pendant quelques minutes.

Sur une inspiration, tirez un rayon lumineux de votre troisième sphère et dirigez-le jusqu'entre vos seins. Sur une expiration, prenez conscience de votre quatrième centre d'activité, celui du cœur, en le visualisant sous la forme d'une sphère blanche lumineuse. Procédez comme pour les autres centres, et continuez à visualiser vos premiers centres ainsi que le rayon lumineux qui les relie. Préservez cette image pendant quelques minutes.

Sur une inspiration, tirez un rayon lumineux de votre quatrième sphère et dirigez-le jusqu'à la région située environ 10 centimètres sous votre nombril. Sur une expiration, prenez conscience de votre cinquième centre d'activité, celui du sexe, en le visualisant sous la forme d'une sphère blanche lumineuse. Procédez comme pour les premiers centres, et continuez à visualiser vos premiers centres ainsi que le rayon lumineux qui les relie. Préservez cette image pendant quelques minutes.

Sur une inspiration, tirez un rayon lumineux du centre du sexe que vous dirigez vers le sol, sous vos pieds. Sur une expiration, prenez conscience de votre sixième centre d'activité, situé sous votre voûte plantaire. Vous devez maintenant visualiser nettement vos six centres d'activité sous la forme de sphères de lumière blanche, disposées aux emplacements des chakras, ainsi que le rayon lumineux qui les relie entre elles. Respirez encore trois ou quatre fois, tout en contemplant vos centres ; ils font partie de vous, ils sont votre être intérieur et ils vous sont révélés par l'entremise de la lumière émise à partir de votre chakra de la couronne, qui est un symbole et une manifestation de votre moi supérieur.

Laissez cette image s'évanouir après quelques minutes et passez à la visualisation suivante : du centre de la terre, faites jaillir un rayon de lumière blanche ; faites-le monter le long de vos centres d'énergie jusqu'au dessus de votre tête, où il se divisera pour redescendre le long de vos bras. Les deux ondes lumineuses se rejoindront ensuite sous vos pieds avant de remonter et de former une fontaine de lumière qui circulera sans interruption, vous baignant d'un flux d'énergie. Laissez-vous irradier par ce flux de lumière le temps de quatre respirations ; à la cinquième, laissez l'image s'évanouir doucement.

## Troisième partie La méditation exploratoire

### Chapitre IX La méditation chamanique

Tous les peuples possèdent des traditions chamaniques. J'ai donc combiné certains de leurs aspects afin que vous puissiez expérimenter une méditation de ce type. Celle-ci vous permet d'avoir une perspective très différente de votre environnement, tant sur le plan personnel que global.

Le chamanisme, qu'il provienne de quelque culture que ce soit, est très près de la nature ; en fait, toutes les cultures, aussi sophistiquées soient-elles, doivent une portion de leur mysticisme à l'art chamanique. Bien sûr, elles ont souvent tendance à répudier ces origines, mais lorsqu'on approfondit un peu le sujet, on découvre des racines chamaniques dans toutes les traditions, même dans le christianisme dont le calendrier des fêtes religieuses suit, à quelques jours près, l'ancien calendrier des fêtes païennes et dont les coutumes s'inspirent elles-mêmes des anciennes pratiques druidiques.

#### **Guidance**

Dans la majorité des cultures chamaniques, le guide est essentiel pour assurer l'apprentissage et la sécurité du futur chaman. Ces guides proviennent de l'au-delà ; ce sont des entités mystiques qui aident le chaman dans sa quête de la connaissance. L'aspect que peut emprunter ce guide diffère naturellement selon la culture et la tradition, mais pour les besoins du présent ouvrage, j'adopterai la coutume amérindienne en nommant cette créature "animal guide".

Nous sommes tous plus ou moins familiarisés avec le concept du totem ou de l'animal-guide associé à une tribu, mais nous le sommes peut-être un peu moins en ce qui concerne le totem personnel, que les jeunes Amérindiens reçoivent au cours de cérémonies sacrées par l'entremise d'une vision ou d'un rêve prophétique.

La découverte de son animal-guide peut être longue et ardue, comme elle peut être simple et agréable. Traditionnellement, la quête de son animal-guide se faisait à l'adolescence et comprenait toute une série d'épreuves, de rituels et de jeûnes qui préparaient spirituellement l'individu à cette rencontre très importante. Toutes les personnes possédant un totem ou un animal-guide n'étaient pas nécessairement des chamans, mais connaître son animal-guide constituait (et constitue encore) néanmoins un préalable, pour pénétrer l'univers chamanique.

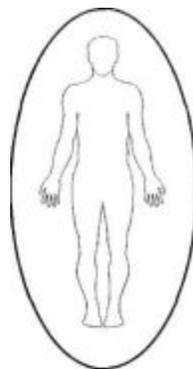
Dans les temps reculés, les jeunes garçons partaient dans les bois pour plusieurs jours de jeûne et de méditation, une période qui durait habituellement trois jours et trois nuits. Au matin du troisième jour, le premier animal que le jeune voyait était alors considéré comme son animal-totem. Mais ce n'était pas la seule façon, car il arrivait aussi parfois que cet animal apparaisse dans des rêves ou des visions. Certaines tribus utilisaient même des drogues hallucinogènes afin que la personne prenne les caractéristiques de son totem. Les tribus de l'Amérique du Sud pratiquent encore de nos jours ce genre de rituel.

Cela dit, il existe une façon plus simple (et moins dangereuse, reconnaissons-le !) de faire connaissance avec son animal-guide et c'est ce que je vous indique ici. Quant à la question d'origine ou de culture, tout le monde peut avoir un animal-guide. Il n'est pas nécessaire d'être membre d'une tribu ou d'être de descendance autochtone ; les animaux et les esprits ne font pas les différences que nous faisons entre les gens et les races. Si vous désirez sincèrement l'aide d'un animal-totem, celle-ci vous sera accordée, tout simplement.

Vous pouvez donc découvrir votre animal-guide en faisant l'exercice de méditation que je vous présente ci-dessous.

### **Exercice préliminaire de protection**

L'exercice du corps creux consiste à créer une armure de lumière qui vous protégera tout au long de vos pérégrinations dans l'univers chamanique. L'origine de cet exercice se perd dans la nuit des temps, si bien qu'on attribue la création de cette technique à un des peuples mythiques qui auraient vécu avant notre ère et dont l'existence ne survit que dans des légendes obscures.



Le corps creux est une armure de lumière tissée de l'énergie de l'univers, de la source universelle. Lorsque vous faites cet exercice, vous demandez en quelque sorte la protection de l'univers et celui-ci répond à votre appel.

Rien ne peut pénétrer ce bouclier pour vous faire du mal ; en fait, vous êtes même protégé de vos propres pensées négatives ainsi que de vos peurs personnelles. U est essentiel de faire cet exercice avant d'entreprendre la méditation chamanique qui est

souvent un voyage dans notre subconscient et qui, parfois, recèle des peurs que vous avez de la difficulté à affronter.

Je vous recommande aussi de faire cet exercice de protection avant d'entreprendre une régression dans les vies antérieures ou un voyage astral. Cela augmentera votre degré de sécurité ainsi que votre niveau de confiance.

Voici comment procéder, après avoir, comme toujours, fait vos exercices de respiration et de relaxation.

Imaginez qu'un rayon de lumière bleue descend vers vous. Ce rayon parcourt tout votre corps, de la pointe de vos cheveux jusqu'au bout de vos orteils, et laisse derrière lui une pellicule lumineuse qui vous enveloppe complètement.

Cette lumière forme une cuirasse bleuâtre qui ne laisse pénétrer que les énergies bénéfiques. Cette armure, qui recouvre tant votre corps physique que vos enveloppes astrales, vous permet de traverser les barrières du temps et de l'espace, tout en vous permettant de conserver un lien entre votre corps physique et votre corps mental. Elle assure la communication entre tous vos niveaux et vous permet de revenir rapidement en cas de besoin.

Ce bouclier empêche les attaques des créatures malfaisantes qui pourraient se trouver sur votre chemin, quelle que soit la source de leur pouvoir. Cette cuirasse est formée de l'énergie cosmique de l'univers et rien ne peut la pénétrer. Vous vous sentez complètement en sécurité et vous savez que vous êtes protégé dans votre voyage.

Vous pouvez maintenant aller plus loin dans votre quête, tout en sachant que vous pourrez revenir simplement en y pensant. Durant votre "absence", votre corps physique est aussi protégé de la même armure lumineuse que rien ne peut pénétrer. Vous êtes complètement détendu et prêt pour accomplir votre quête.

#### Premier exercice de méditation chamanique :

comment découvrir votre animal-guide

Installez-vous confortablement et faites un exercice de relaxation le plus complet possible.

Imaginez maintenant que vous êtes en forêt et que vous arrivez devant un arbre gigantesque. Il peut s'agir d'un chêne noueux ou d'un pin immense ; il peut s'agir de n'importe quelle sorte d'arbre, à la condition qu'il soit très gros. En fait, tellement gros que vous découvrirez entre ses racines une ouverture assez grande pour constituer une porte. Vous vous sentez aussitôt attiré par cette ouverture et vous y entrez sans risque et sans peur. Vous vous sentez complètement en sécurité en entrant dans l'arbre.

Vous pénétrez dans le corps de l'arbre et dans son cœur, vous y voyez une espèce de puits ; vous vous sentez toujours très confiant et votre curiosité vous fait approcher de cette ouverture au centre de l'arbre.

Ce puits vous attire et vous décidez de l'explorer. Vous vous y laissez tomber doucement. Ce n'est pas une descente effrayante, c'est un peu comme une gigantesque glissade et vous découvrez que c'est agréable d'effectuer une descente de ce genre. Vous vous sentez léger, sans peur. Vous êtes complètement dans le moment présent. Vous vivez une expérience merveilleuse. Vous arrivez maintenant à la fin de la glissade, à la sortie du puits. Vous sortez et vous constatez que vous êtes de nouveau dans une forêt. A première vue, elle ressemble à la forêt précédente, mais après quelques observations, vous vous rendez compte qu'il existe des différences marquées. L'atmosphère y est beaucoup plus calme, la qualité de l'air y est aussi différente, le bruit y est tout autre.

Asseyez-vous alors au pied d'un arbre et regardez tout autour de vous. Vous êtes maintenant dans le domaine des entités-guides. Ici, les animaux que vous rencontrerez converseront avec vous ; même les plantes pourront le faire. Vous avez pénétré dans le monde astral.

Attendez. Dans quelque temps, votre animal-totem viendra vous voir et vous parler. Vous êtes maintenant dans un univers où vous pouvez communiquer avec lui et recevoir des enseignements.

Bonne découverte !

NOTE : Parfois, il faut plus d'une visite avant de se rendre au cœur de l'arbre et faire la glissade pour arriver à la forêt enchantée. Ne désespérez pas, avec de la persévérance vous y parviendrez.

### Deuxième exercice de méditation chamanique :

les tunnels de la connaissance chamanique

Les chamans accèdent à leurs informations par une série de tunnels qui les font voyager dans le monde de leur subconscient ainsi que dans le monde éthérique. Comme vous avez pu le constater lors de la recherche de votre animal-guide, vous devez entrer dans un " tunnel ", dans ce cas-là le cœur de l'arbre, pour accéder au monde des entités-guides. Vous devrez faire de même pour accéder aux autres niveaux de connaissance, et ce, avec l'aide de l'animal-guide que vous vous êtes découvert dans la précédente méditation.

Ne tentez pas d'aller dans ces tunnels sans être accompagné de votre animal-guide, car c'est lui qui saura vous guider et vous expliquer comment procéder, et ce que vous pouvez attendre de cette expérience. Votre animal-guide connaît vos besoins et les leçons que vous devez apprendre.

Pratiquez d'abord les exercices de respiration et de détente, puis faites l'exercice du corps creux afin d'assurer votre protection.

Retournez dans la forêt pour rencontrer votre animal-guide, expliquez-lui la raison de votre visite et demandez la permission d'explorer les tunnels. Votre guide vous conduira vers l'entrée d'un tunnel et vous expliquera comment procéder. Il vous mettra en garde vis-à-vis des dangers ou des défis que vous aurez à relever afin d'accéder aux informations que vous désirez obtenir.

Pénétrez dans le tunnel, faites votre exploration, cherchez les réponses que vous désirez obtenir - suivez toujours votre guide ou assurez-vous de sa présence à vos côtés.

Lorsque vous aurez terminé, il vous suffira simplement de revenir à la porte d'entrée, de remercier votre guide de son aide et de réintégrer doucement le monde physique en imaginant un escalier que vous monterez lentement. Comptez alors les marches, il y en a 10 ; à la dixième, vous serez prêt à réintégrer votre corps et le monde ordinaire.

### **Tunnels du pouvoir**

Le chaman peut explorer un nombre illimité de tunnels. Par contre, certains tunnels ont été documentés et ils représentent une progression sur le plan de l'évolution spirituelle du chaman ou de l'apprenti chaman. Voici une brève description des quatre principaux tunnels.

#### **Le premier tunnel du pouvoir : vos racines**

Ce premier tunnel est en fait un vaste réservoir d'informations génétiques qui renferme toutes les données instinctives reliées à la survie en général et à la vôtre en particulier. Ce tunnel fait partie de vous, toutes les informations que vous allez y découvrir se rapportent directement à votre histoire, à vos besoins. Vous y trouverez aussi toute l'information ancestrale ainsi que la chronique de toutes vos vies antérieures. Ces informations deviennent disponibles au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec le premier tunnel.

Il se peut que vous soyez mis au défi par le gardien du tunnel avant de pouvoir accéder à cette information. Ce gardien symbolise votre subconscient, il représente aussi vos peurs personnelles. Demandez l'aide de votre animal-guide pour faire face adéquatement à ce gardien.

#### **Le deuxième tunnel du pouvoir : votre sexualité**

Ce tunnel est associé aux émotions brutes, aux fonctions de reproduction, à la fertilité, à la sexualité, à l'attirance sexuelle et à l'énergie sexuelle en général. Tous les problèmes reliés à l'un des points précédents peuvent être diagnostiqués au niveau de ce tunnel et peuvent aussi être réglés. Lorsque vous voyagez à travers ce tunnel, il vous faut parfois affronter des souvenirs difficiles ; il peut s'agir de scènes d'agressions sexuelles qui se sont produites au cours de l'enfance ou de l'adolescence, parfois même au cours de la vie

adulte. Il se peut également que ces scènes appartiennent à des vies antérieures ; dans ce cas, vous pouvez aussi bien être l'agresseur que la victime.

Le voyage à travers ce tunnel n'est généralement pas facile, car nous avons tous connu des expériences traumatisantes, ou à tout le moins déplaisantes. Il faut par contre mentionner que ce voyage permet de régler des problèmes fondamentaux assez rapidement.

### Le troisième tunnel du pouvoir : Le siège de la volonté

Ce tunnel est associé à la volonté et à l'action. C'est à partir de lui que l'énergie vitale, indispensable à la vie du corps physique, est produite. Il est intéressant de noter que plusieurs adeptes de la projection astrale se servent de ce tunnel pour sortir et pour réintégrer leur corps physique ; nous devons d'ailleurs à ces derniers la description de la corde d'argent qui relie notre corps physique au corps astral.

Une des fonctions de base de ce tunnel est d'agir comme distributeur d'énergie pour le corps physique ; c'est une fonction subtile, mais le moindre déséquilibre se traduit par un sentiment de fatigue, de manque d'entrain. En visitant ce tunnel, vous pouvez agir directement sur votre santé physique et l'améliorer grandement. D'autre part, les expériences vécues dans ce tunnel sont d'ordre personnel ; elles sont très utiles pour l'évolution, tant matérielle que spirituelle.

C'est au cours de ces voyages que vous pouvez prendre conscience de vos habitudes, des modèles qui gouvernent votre vie et qui, parfois, vous empêchent de réaliser votre plein potentiel. C'est également dans ce tunnel que vous apprendrez à reconnaître les idées et les notions erronées qui régissent votre vie.

### Le quatrième tunnel du pouvoir : Le pont vers l'infini

Ce tunnel est associé aux sentiments, particulièrement à l'amour de soi, des autres et de son environnement. Il s'agit aussi du pont vers les expériences chamaniques plus avancées<sup>^</sup>. C'est en visitant ce tunnel que vous apprendrez à devenir un chaman, au sens véritable du terme. Lorsque vous y voyagerez, vous pourrez ressentir toute la tristesse et tous les deuils que vous avez pu vivre jusqu'à ce jour, mais ce sera une étape indispensable pour vous libérer de tous les chagrins et les laisser aller définitivement. À partir de ce point, vous entrerez dans un cycle différent du chamanisme qui nécessitera plus d'étude de votre part.

## Chapitre X La régression dans les vies antérieures

Si vous décidez de vivre une régression dans vos vies antérieures, il est fortement recommandé de choisir un partenaire de régression, quelqu'un qui vous guidera et qui sera là pour vous poser des questions tout au long de votre voyage. La meilleure façon de choisir votre partenaire, c'est de chercher quelqu'un avec qui vous pourrez éventuellement changer de rôle ; vous apprendrez ainsi à diriger une régression et pourrez ainsi lui rendre le même service. Cela permet de remettre les choses en perspective et de comprendre le mécanisme de la régression sous tous ses angles- II est aussi plus facile de se confier à quelqu'un qui est prêt à partager avec vous son passé lointain.

Précisons dès maintenant qu'il est tout à fait impossible de rester prisonnier du passé sans pouvoir revenir. Faire une régression n'est après tout qu'un exercice de mémoire ; ce ne sont que des souvenirs. Les visions sont contenues dans votre subconscient, exactement de la même façon qu'y sont rangés les souvenirs plus récents.

Lorsque vous faites une régression, vous ne revives pas vos vies antérieures, vous vous souvenez de celles-ci. Au même titre que vous ne pouvez pas revenir en arrière de 24 ou 48 heures, vous ne pouvez pas retourner au Moyen Âge ou à l'époque préhistorique. Vous voyagez "dans votre propre tête" et vous ne pouvez pas rester prisonnier d'un de vos souvenirs. En vous les remémorant, vous vous libérez de ceux-ci et vous apprenez ce qui vous retenait en arrière. Il s'agit d'un exercice qui vous permet d'évoluer spirituellement en vous faisant connaître les erreurs du passé et les leçons que vous n'avez pas réussi à apprendre.

### **Préparation**

Avant d'entreprendre la régression en tant que telle, vous devrez pratiquer, dans l'ordre, les exercices suivants, que j'ai présentés dans différents chapitres :

1. L'exercice de respiration rythmique (voir à la page 85) ;
2. Les exercices de relaxation (voir aux pages 91 et 95) ;
3. L'exercice de protection (voir à la page 148).

Lorsque vous décidez de voyager dans vos vies antérieures, l'imagerie et l'imagination prennent une importance accrue. Pour faciliter ce processus, j'ai choisi un exercice basé sur le conte d'Alice au pays des merveilles ; souvenez-vous qu'Alice tombe dans le trou du lapin blanc...

Pour atteindre le monde de vos vies antérieures, vous devez, d'une certaine façon, trouver une porte ; vous devez vous échapper du monde ordinaire. Le meilleur moyen est de créer un puits et, comme Alice, y descendre doucement car, dans ce monde imaginaire, la gravité n'existe pas.

Cet exercice est conçu pour minimiser tout impact négatif. C'est un peu comme un jeu d'enfant : vous vous laissez glisser dans un puits et plutôt que de tomber à une vitesse vertigineuse, vous flottez doucement vers le bas. Vous pouvez ressentir un sentiment de bien-être qui vous enveloppe complètement et vous permet de laisser tomber vos peurs, vos craintes et vos inhibitions.

Une fois que vous vous sentez à l'aise, des portes apparaissent tout autour du puits et chacune d'elles mène à l'une de vos vies antérieures. Ces portes possèdent des apparences différentes, car elles appartiennent à des époques différentes. Pour accéder aux souvenirs d'une vie passée, il suffit de vous laisser attirer par une de ces portes- En l'ouvrant, vous entrez dans cette vie.

### **Texte pour accéder aux puits et aux portes**

J'accède au puits.

Tout doucement, je me laisse glisser dans l'ouverture du puits, ce puits que me fait penser aux aventures d'Alice au pays des merveilles, je me sens descendre, lentement, confortablement, dans l'ouverture du puits. Je commence ma descente à une allure plutôt lente, c'est un peu comme si je flottais, comme si l'air supportait le poids de mon corps ; je regarde autour de moi, j'examine les parois du puits. Elles sont lisses. L'air que je respire est doux et légèrement parfumé.

Je me sens parfaitement bien, parfaitement en sécurité.

Mon puits n'est pas sombre, je vois très bien, je ne ressens aucune claustrophobie, aucune crainte, je me contente de flotter doucement.

Petit à petit, je sens mon allure ralentir encore. Autour de moi je commence à voir des portes apparaître. Elles sont toutes différentes, je les regarde passer.

Je me sens bien, je sais que mon corps repose confortablement et je peux le sentir complètement détendu.

Je continue à descendre et à regarder les portes défiler devant mes yeux.

Je continue à descendre et à regarder les portes défiler devant mes yeux, mais je me sens de plus en plus attiré vers l'une d'elles...

Oui celle-là, cette porte, c'est elle que je franchirai...

Le guide peut, selon les besoins du sujet, développer plus avant ce thème ou simplement reprendre sa lecture au début jusqu'à ce que, en fait, le sujet dise avoir atteint le puits et voir les portes.

## Régression proprement dite

Lorsque vous décidez de passer au travers d'une porte, c'est là que, véritablement, votre partenaire entre en jeu. La personne qui vous aide vous posera une série de questions, comme celles présentées dans les pages suivantes.

Après chaque question, il faut naturellement accorder au sujet le temps nécessaire pour y répondre. Ce n'est qu'ensuite qu'on passe à la question ou à l'étape suivante.

- o Décris cette porte qui t'attire particulièrement.
- o Est-ce une porte de bois ? De métal ?
- o Cette porte a-t-elle un style particulier ? Te fait-elle songer à une époque précise ?
- o Il est temps d'ouvrir la porte et de passer de l'autre côté.

Une fois la porte franchie, le guide commence une nouvelle liste de questions.

- o Regarde tes pieds, sont-ils couverts ?
- o Dans ce monde, fait-il jour ou nuit ?
- o Es-tu à l'extérieur ou à l'intérieur ?
- o Es-tu un homme ou une femme ? Un adulte ou un enfant ?
- o Décris la manière dont tu es vêtu.
- o Quelle est la saison ? Fait-il chaud ou froid ?
- o Décris l'environnement dans lequel tu te trouves.
- o Qu'est-ce que tu vois autour de toi lorsque tu tournes la tête ?
- o Peux-tu situer à quelle époque tu te trouves ?
- o Comment te sens-tu actuellement ?

Il faut laisser le sujet décrire le plus complètement possible la situation, l'environnement, etc., avant de passer à une autre question.

- o Qu'est-ce qui se passe autour de toi ?
- o Est-ce que tu travailles ?
- o Quel est ton statut social ?
- o Décris brièvement tes occupations pour une journée.
- o Projette-toi dans le temps, environ cinq ans plus tard, et décris-moi les changements qui se sont produits.
- o Regarde à travers tes nouveaux yeux, écoute les sons qui t'entourent.
- o Comment te sens-tu ?
- o Dirige-toi maintenant vers l'événement marquant de cette existence.
- o Quel est le lien entre cet événement et ta vie présente ?

Au cours des premières régressions, il est important de ne pas se concentrer sur les résultats immédiats, il convient plutôt de permettre au sujet de se sentir à l'aise avec ce genre de projection dans le temps. Il est également important de changer d'époque et de

parcourir plusieurs incarnations car, souvent, les premières n'ont aucune particularité significative : ce sont généralement des vies sans Histoire où, de la naissance à la mort, un individu travaille à des tâches ordinaires et répétitives sans grande importance autre qu'anecdotique.

Cet exercice n'est toutefois pas inutile, puisqu'il constitue une bonne façon de vous initier à la régression parce que, justement, ces vies sont simples et ne font l'objet d'aucun traumatisme majeur et n'exigent donc aucune action ou réaction particulière. En ce sens, cela permet au guide comme au sujet de se familiariser avec la méthode. Aussi, après un certain temps passé dans une incarnation, il est bon de retourner au puits et de chercher une nouvelle porte.

Le retour au puits se fait instantanément suivant une instruction du guide qui peut être formulée de cette façon :

o Il est maintenant l'heure de quitter ce corps et cette incarnation, et de retourner au puits.

o Nous allons maintenant trouver une autre porte qui mène à une existence différente.

Aussitôt dit, aussitôt fait : le sujet revient dans le puits pour poursuivre sa descente et choisir une nouvelle porte. Plusieurs existences peuvent être brièvement survolées en utilisant cette technique.

### **Retour à la réalité**

C'est un processus relativement rapide. Vous imaginez un escalier, vous pensez aux couleurs de vos chakras en commençant par la couronne et en terminant par la base afin de faciliter votre retour. Votre guide fait un décompte de 10 à 1 et vous demande de commencer à bouger lentement. Vous êtes maintenant de retour et prêt à discuter de vos découvertes.

Voici le texte intégral de la méthode de régression. Vous pouvez utiliser les phrases telles quelles ou les changer comme bon vous semble. Plus vos textes seront personnalisés, plus vos expériences de régression seront faciles. Par contre, je vous suggère de ne pas couper les exercices de détente, car ils sont essentiels pour une bonne préparation.

Une fois que vous décidez qu'il est temps de revenir dans le présent, vous devez idéalement repasser par le puits. Pour ce faire, le guide entamera un compte à rebours de 10 à 1, en notant, à chaque décompte, une étape que le sujet franchira :

10. Je commence maintenant à revenir vers le présent ;
9. je remonte le cours du temps, je reviens à mon point de départ ;
8. je reviens doucement ;
7. je commence à réintégrer mon corps ;
- 6-doucement, je commence à bouger mes pieds ;

5. je reviens à moi et je bouge mes doigts doucement ;
4. je prends une grande respiration, je me sens bien ;
3. je bouge lentement tout mon corps, je m'étire lentement : j'ouvre les yeux lentement ;
2. je m'assois doucement ;
1. je regarde autour de moi ; je suis de retour dans la réalité.

### Conclusion

Nous venons de faire un petit tour dans le monde de la méditation. Comme vous avez pu le constater, il existe une multitude d'expériences différentes. Le monde de la spiritualité est très vaste, et vous pouvez en profiter sous toutes les formes imaginables.

J'espère que ce guide vous sera utile dans votre recherche spirituelle. Toutes les techniques qui y sont présentées ont été adaptées afin de correspondre à notre vie moderne. Nul besoin de passer des années dans des ashrams, au pied d'un maître à penser, pour pratiquer la méditation. Il suffit de vouloir explorer le monde de la spiritualité pour y accéder. Cela devient votre voyage personnel. Votre quête spirituelle est aussi différente de celles des autres que vos empreintes digitales.

Je souhaite que ces expériences vous apprennent à pratiquer la tolérance et qu'elles vous conduisent à utiliser les ressources infinies de ce qui existe, le meilleur de tous les mondes qu'ils soient matériel, spirituel ou astral.

Je vous invite à expérimenter et à innover dans vos techniques de méditation, car le monde spirituel se trouve enrichi avec chacune des nouvelles pratiques que vous inventez. N'hésitez pas à reformuler, à réécrire les textes des méditations ou à en adapter les pratiques afin que cela devienne l'expression de votre spiritualité personnelle. Souvenez-vous : il existe toujours une manière différente de faire les choses.