

Que puis-je faire, croire, espérer d'une interaction avec l'Univers?

« La physique sans la philosophie se perd dans les mathématiques. Il faut avoir un concept fondamental pour écrire les maths qui fonctionnent. Et ça, ça s'appelle la pensée, la philosophie. » Nassim Haramein

Table des matières

Préambule:.....	3
L'UNIVERS N'EST PAS ALÉATOIRE.....	10
L'illusion du déterminisme: Quand le hasard devient improbable.....	13
Tout est V.I.E.....	24
L'Univers est VIVANT !.....	34
Sortie de corps (OBE), expérience de mort imminente (EMI/NDE).....	38
Lumière et obscurité.....	47
Le cerveau moral.....	50
Le cerveau religieux.....	52
Aimer son prochain :.....	62
Aimer ses ennemis et tendre l'autre joue :.....	65
Les affects négatifs.....	77
Le désir mimétique.....	90
Aucune violence n'est légitime.....	100
Les femmes victimes de violence.....	105
Les prêtres pédocriminels.....	107
Toute puissance et impunité.....	109
Un avenir inquiétant :.....	113
S.O.S Terre.....	115
Mais il faudra nécessairement pour cela revoir aussi notre rapport à la technologie !.....	127
S'étonner du banal.....	130
Précisions utiles.....	133

En liens avec l'Univers.....	138
Un univers holographique.....	138
Le pouls de l'Univers.....	140
Le big bang:.....	141
L'espace-temps.....	142
Les Unités Sphériques de Plancks.....	143
L'illusion de la matière.....	145
Le coeur.....	151
La conscience:.....	155
Notre antenne bio-cristalline.....	156
L'eau.....	157
Le 3 ^e œil, la glande pinéale :.....	158
Les ondes cérébrales.....	160
L'importance des ondes gamma:.....	160
La communication gamma:.....	161
Les biophotons :.....	162
Le revers de la médaille: le renforcement positif et négatif.....	163
Les ondes scalaires.....	165
Nous sommes un vrai miracle.....	173
La résonance quantique :.....	173
Vers une médecine quantique.....	177
Une Conscience cosmique.....	182
Les états de conscience élargie.....	185
L'apôtre Paul a fait une EMI.....	187
Le super-moi.....	189
Et l'inconscient freudien ?.....	190
L'égo, le mental et l'Être :.....	199
La méditation :.....	203
Le phénomène du 100 ^e singe :.....	209
L'échelle de conscience du Dr Hawkins : la cartographie.....	210
Une compassion agissante.....	212
Sortir du chaos :.....	218

Les bienfaits de la méditation :.....	225
Méditer avec Nassim :.....	227
L'ACCÈS À L'ÊTRE NOUVEAU.....	235
Notre fonctionnement émotionnel :.....	242
L'anti-puissance et l'anti-meurtre :.....	246
En conséquences :.....	249
Une sérénité lucide :.....	255
1ère étape : laisser venir la PAIX.....	257
2è étape : laisser venir l'émerveillement :.....	263
3è étape incontournable : la joie.....	266
L'humain : ni bon ni mauvais.....	275
La résonance harmonique passe par le coeur.....	279
Demeure toutefois la nécessité d'une conciliation – réconciliation.....	293
Le coeur et sa singularité :.....	303
Le corps pinéal.....	304
La force du pardon.....	307
La biologie de l'attachement :.....	314
L'illusion du déterminisme.....	320
Le Merkabah est un champ de lumière.....	328
Conclusion.....	332

« C'est à toi et moi et au gars à côté de nous... Combien sommes-nous disposés, à prendre le risque, à transformer notre vie, à arrêter de faire des choses qui ne sont pas en conformité avec cette plus grande connaissance, avec cette transition. Chaque personne doit faire ces choix et si les gens font ces choix à chaque personne qui fait cette transition est un impact énorme sur l'ensemble du champ morphogénétique de la planète. Donc chaque personne compte. » Nassim Haramein



Préambule:

Nous sommes à un tournant de l'histoire humaine .

« Si les humains ne reconnaissent pas que leur destin est lié par un organisme géant appelé Humanité, s'ils ne réalisent pas ça, alors le destin de la civilisation humaine va connaître une fin très brusque.

On est d'ailleurs confronté à cette fin en ce moment même, avec la 6e extinction de masse. Comment peut-on résoudre ce problème ? En nous rassemblant, en formant une communauté mondiale. Et en commençant à réaliser que pour survivre, non seulement nous devons vivre en harmonie avec les autres humains mais aussi en harmonie avec la nature.

Lorsque l'on sera capable de faire ça, on deviendra une force puissante sur la planète capable d'initier le prochain niveau d'évolution ; la création d'un super-organisme que l'on appelle l'Humanité. » Bruce Lipton

Pourrons-nous devenir cette Humanité ? Saurons-nous évoluer dans la bonne direction ?

«Vous savez, il y a tellement de souffrance, il y a tellement de peine. Les gens se croient déconnectés, et ils ne voient pas un futur positif possible avec l'environnement qui s'effondre et tout ce qui change, avec les ressources naturelles qui disparaissent, avec de plus en plus de gens dans les rues partout dans le monde, de gros problèmes économiques et sociaux qui sont présents. Toutes ces choses peuvent être évitées si on découvre la prochaine étape de l'humanité.

On a fait un grand pas dans l'humanité il y a presque cent ans lorsqu'on a découvert les champs magnétiques et les champs électriques et on a construit toute une civilisation là-dessus ; les champs électromagnétiques.

Et maintenant la prochaine étape c'est de découvrir ce qu'est la gravité au niveau fondamental et apprendre à la contrôler. Et on y arrive. On est très près. On peut agir sur les champs électromagnétiques du vide. J'ai vu moi-même en laboratoire des instruments, des machines qui fonctionnent complètement sur l'énergie du vide et qui créent beaucoup d'énergie. Chaque maison peut avoir ces choses. Ces choses émergent en ce moment partout dans des laboratoires, dans des garages d'inventeurs partout dans le monde.

IL YA DE L'ESPOIR, IL YA QUELQUE CHOSE QUI VIENT, QUI EST FANTASTIQUE ET INCROYABLE, QUI VA CHANGER TOUT CE QU'ON FAIT ET COMMENT ON LE FAIT.

On est en train de vivre quelque chose de fantastique. Ça fait peur, ça nous chamboule, mais en même temps, ça nous fait évoluer, et ça nous donne une possibilité incroyable qui démarre maintenant avec une nouvelle physique, avec des nouvelles technologies qui vont nous amener à une prise de conscience fondamentale que l'univers est abondant en énergie, et qu'on n'a pas à se battre pour survivre.» Nassim Haramein lors d'une conférence à Paris en 2016.

Il y a de l'espoir certes. Néanmoins le temps nous est compté. Y aura-t-il de nouvelles découvertes scientifiques et technologiques susceptibles de nous faire avancer dans la bonne direction ? Pourrons-nous réconcilier la science et la spiritualité dans un partenariat créatif et permanent ? C'est le défi qui nous attend en vérité.

De la postmodernité à l'hyper modernité

Notre époque regorge de nouvelles approches spirituelles qui entendent nous guider vers un mieux-être et un mieux-vivre. Il faut dire que nos sociétés évoluent très rapidement. Des changements scientifiques et technologiques notamment bouleversent considérablement nos modes de vie. Tout change désormais d'une génération à l'autre. Les repères socio-culturels d'antan s'estompent remplacés par un individualisme croissant doublé d'une atomisation du tissu social : Les sociétés hypermodernes exacerbent la nécessité de s'affirmer comme individu autonome pour se conformer à l'idéologie de la réalisation de soi-même. Beau paradoxe puisque chacun doit cultiver son identité personnelle en se conformant à l'injonction d'être un sujet responsable de lui-même, de ses actes, de ses désirs, de son existence sociale. Le défi est de taille. Le sociologue Vincent de Gaujelac¹ le résume ainsi : Les sociétés hypermodernes poussent jusqu'au paradoxe la nécessité de s'affirmer comme singulier et autonome tout en nous obligeant à nous conformer à des codes sociaux normatifs stricts. Le sujet cognitif et le sujet du désir entrent en conflits, en tensions entre l'être humain et l'être en société. Dans le contexte de la sécularisation, c'est le sujet qui prend la place de Dieu comme créateur de son existence, comme producteur, entrepreneur, révélation de son moi intime, et non les institutions. En cette quête bornée, il y a risque de lourdeurs. Risque de sombrer dans le Grand Tout et le Grand Rien de la jouissance consumériste. Risque – comme l'a si bien vu Paul Ricoeur – de sombrer dans la souffrance impuissante à dire, à faire, à raconter, à s'estimer, donc une impuissance à s'affirmer comme sujet. Mais il y a danger aussi dans le renoncement à penser, à choisir, à lutter, à prendre en compte son passé et son avenir en voulant vivre dans le présent pour ne plus se poser de questions.

Nous sommes ici au cœur du problème posé par la postmodernité. Ce concept de sociologie historique sert à désigner la dissolution, survenue dans les sociétés contemporaines occidentales à la fin du XXe siècle, de la référence à la raison comme totalité englobante. De cette fin de la transcendance résulte un rapport au temps centré sur le présent, un mode inédit de régulation de la pratique sociale, et une fragilisation des identités collectives et individuelles.

L'utopie postmoderne, née entre 1950 et 1970, était centrée sur l'émergence de l'individu, la foi au progrès technologique, et surtout sur l'hédonisme libertaire, sur le culte du présent et la recherche du bien-être. Il fallait en finir avec les repères et les structures d'encadrement respectant les traditions ancestrales (État, religion, famille), mais aussi profiter pleinement de la toute-puissance de la société de consommation. À cette époque, les familles modestes avaient un accès très limité aux loisirs, faute de moyens financiers, à la culture, à l'information ; on prenait connaissance de l'état et la complexité du monde par la radio et des journaux ; plus tard, la télévision s'en est chargée.

La pensée postmoderne se situe dans la perspective de surmonter le désenchantement du monde, après la désagrégation des repères culturels ou religieux, et l'échec patent des utopies révolutionnaires qu'elle avait portées . Notre rapport au temps s'en est ainsi profondément trouvé changé : Le passé, où les autorités ont été défailantes dans leur tâche, n'est plus sanctifié, alors que l'avenir ne réserve plus tout autant de promesses (le "No future!" des Punks). Mais au milieu des années 80, du fait d'une prise de conscience anxiogène de graves problèmes de dérégulations socio-économiques, sanitaires et environnementaux, le narcissisme, l'insouciance et l'euphorie postmodernes fléchissent. On passe de l'épanouissement de soi à l'obsession de soi (crainte de la maladie, de l'âge...). Tout se fragmente : la société s'atomise en de multiples groupes, tribus ou communautés à l'exemple de la culture techno, fragmentation qui se retrouve sur le terrain économique dans l'offre marketing, la publicité et des mass-médias, stimulée plus tard encore par le développement d'Internet. Sous la bannière du droit d'être totale-

ment soi-même, l'ensemble des modes de vie deviennent socialement légitimes. Le modèle patriarcal vole en éclats au profit de la juxtaposition de modèles sociaux très diversifiés campées dans de nouvelles valeurs et de nouveaux styles de vie.

L'efficacité remplace la légitimité ; la gestion économique colonise le politique, les organisations et les administrations prennent des décisions comme le feraient des entreprises . La postmodernité ainsi entendue est un mode de reproduction sociale d'ensemble, régulée de manière décisionnelle et opérationnelle plutôt que de manière politico-institutionnelle (Michel Freitag).

Les conséquences pratiques ne manquent pas : avec l'instrumentalisation de la raison, les actions humaines tendent progressivement à viser un comportement adaptatif, la pensée s'identifie à un calcul marginal de gain ou de perte, les rapports humains se mesurent à la compétition ou à la concurrence et les identités ou statuts à ceux de gagnant et de perdant. Enfin, la science dans une société postmoderne renonce à son parfait normatif de réalité et de vérité, au profit de la prévisibilité des résultats de l'action instrumentale et technologique. L'activité humaine tend à se justifier par le paradigme général de la résolution de problèmes. C'est l'avènement de l'hypermodernité où tout est paradoxalement globalisé et fragmenté, atomisé et cloisonné, désabusé et relayé par une technologie omniprésente et bien souvent toute puissante. Nous vivons dans un monde globalisé qui ne parvient pas à éradiquer la pauvreté, la faim, la corruption, la violence : si la pauvreté recule dans le monde, 800 millions d'individus vivent cependant toujours avec moins de 1,90 dollar par jour, le seuil d'extrême pauvreté.

Tout est en mutation, en évolution : la spiritualité aussi bien évidemment qui va tendre à l'accomplissement de soi, à la recherche du sens de la vie, d'une sagesse sans absolu; c'est un travail sur soi pour être mieux ou bien, pour aller vers ce qui est juste, plus vrai, pour grandir en s'appuyant sur les qualités de l'être humain. La recherche personnelle s'appuie sur les éléments pratiques de la spiritualité sans les éléments théologiques, mystiques ou les références religieuses; c'est une quête au plus profond de soi; elle est donc fluctuante, tantôt exaltée mais volontiers campée dans le mystère, le numineux et les expériences océaniques. Ces approches spirituelles se sont coupées de toute véritable transcendance : elles se contentent de l'immanence et sont, par la force des choses, soumises à toute une série d'efforts, de pratiques et d'exercices volontaristes. Ces offres spirituelles suivent bien évidemment l'atomisation de nos sociétés de plus en plus individualistes et désabusées.

Une boutade exprime bien cette évolution historique. Six personnalités ont changé la manière de voir le monde:



Moïse a dit : "Tout est loi."

Jésus a dit : "Tout est amour."

Marx a dit : "Tout est lutte des classes."

Rockefeller a dit : "Tout est à vendre."

Freud a dit : "Tout est sexe"

Einstein a dit : "Tout est relatif."

Cette aspiration à ramener le Tout à un concept porteur - ou du moins censé l'être - traduit bien une quête de sens devenue très complexe et très diverse : à qui donner raison ? Non seulement tout est en évolution, en mutation, mais tout varie considérablement selon le pays où l'on vit, notre niveau d'instruction, notre accès aux soins, aux outils informatiques, etc. Les disparités sont énormes d'un pays à l'autre, d'une culture à l'autre, de sorte qu'il est difficile de parler d'une manière universelle : tout est atomisé, et tout doit donc être lu et réinterprété en fonction de notre situation personnelle comme de notre parcours de vie. Il convien-

drait donc plutôt d'affirmer en la circonstance : Tout est subjectif, ou encore tout est intérieur. Cela ne veut pas dire que tout doit être déconstruit au moyen de la Raison ni que tout doive se dissoudre dans une subjectivité exacerbée ! Un équilibre est à maintenir nous verrons par la suite comment réussir ce tour de force. Si tout est atomisé, singulier, réduit à la sphère personnelle où cela nous mène-t-il ?

Qui est JE ?

Les sociétés hypermodernes exacerbent la nécessité de s'affirmer comme individu autonome pour se conformer à l'idéologie de la réalisation de soi-même. Beau paradoxe puisque chacun doit cultiver son identité personnelle en se conformant à l'injonction d'être un sujet responsable de lui-même, de ses actes, de ses désirs, de son existence sociale. Mais que signifie vouloir être soi-même?

Le sociologue Vincent de Gaulejac répond ainsi :

1. L'étude sociologique du sujet nécessite de prendre en compte différentes dimensions: le sujet social (sa capacité de subvenir à ses besoins, son autonomie, son existence sociale, son travail, sa place, son indépendance); le sujet existentiel qui s'affirme face au désir de l'autre; le sujet réflexif qui s'autorise à penser par lui-même; le sujet acteur en confiance de sa vie; ces dimensions renvoient. à une complexité plus vaste encore: l'univers global de la société; celui de l'inconscient ; celui de la réflexion et celui de l'action.

2. Nous sommes en lien avec notre environnement; c'est donc le social qui induit la conscience de ce qui est désirable; tout appartient au monde des échanges affectifs, symboliques ou marchands.

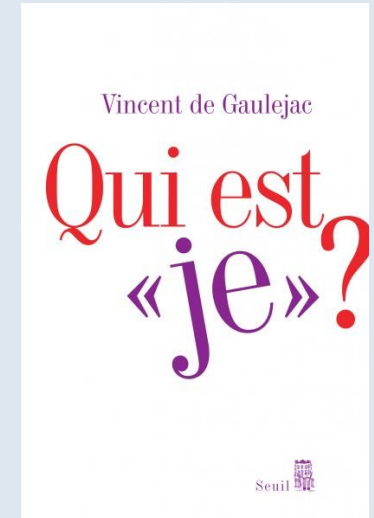
3. Pour Sartre, nous sommes des êtres de désirs et notre désir est un désir d'être qui s'exprime à travers des milliers de désirs concrets qui constituent la trame de notre existence. Ainsi, on ne naît pas sujet on le devient en permanence. Le sujet se révèle dans le dépassement qui seul affirme la possibilité de la liberté. La question se pose alors de savoir comment l'individu fabriqué socialement peut-il advenir comme sujet?

4. Il y a d'abord socialisation, soit le processus de fabrication des individus qui tend à établir un accord entre les motivations individuelles et les postions sociales. Vient ensuite le processus de subjectivisation individuels et collectifs, chez Marx c'est le processus d'émancipation face à l'exploitation capitaliste. 3è processus la fabrication de certains individus. Mais en réalité, on ne peut pas dissocier la mémoire sociale de la mémoire individualisée. Tout est toujours en interactions et en ajustements de sorte qu'on ne peut réduire l'intériorité a du social incorporé...sans pouvoir non plus à l'inverse réduire l'individu à une entité en soi. Il est une entité bio-psycho-sociale non réductible.

5. La société produite des individus qui produisent la société, à travers une histoire, un milieu, un contexte, une éducation, des choix, des délires, etc.

6. Il existe des liens étroits entre l'identité individuelle et l'identité collective. Et chaque individu se caractérise par une multiplicité d'appartenances qui peuvent changer au cours de son existence.

7. Hier la personne s'identifiait au rôle qu'elle jouait dans la société: aujourd'hui la préoccupation est individualiste; l'idéologie de la réalisation de soi-même s'est imposée de sorte que c'est à l'individu de construire sa cohérence dans le monde éclaté; il y a en conséquence tensions entre l'identité héritée (naissance et origines sociales), l'identité acquise et l'identité professionnelle.



8. Paul Ricoeur ajoute l'identité narrative qui atteste que la personne peut changer la façon dont son passé, ou les déterminismes, agit en lui.

9. Comme le sentiment de continuité du moi s'enracine dans la mémoire, c'est l'identité sociale qui en sera le plus sûr registre. Elle sera toutefois en lien avec l'identité narrative individuelle et sociale avec pour conséquence une construction permanente entre le factuel et la fiction.

10. Ce processus est appelé à se faire à travers une médiation, une remise en question des croyances, valeurs du système, d'abandon d'identifications obsolètes, etc. Il s'agit toujours de s'inventer face aux contradictions multiples qui peuvent mener à des identités négatives, meurtrières, oppositionnelles, stigmatisées ou réussies; elles seront forcément plurielles, complexes, porteuses de déchirement ou de contradictions, en demande de respect, de considération, de dignité, de liberté car l'être a besoin d'horizon pour exister dans le monde.

11. Freud va remettre en question l'idée d'un sujet pensant, créateur, cohérent, unifié, responsable et conscient. Tout se déroule pour lui entre éros et thanatos. La question rebondit entre l'intériorité (le développement psychique) et l'extériorité (le monde social) avec un sujet qui cherche à se faire, à advenir, à produire du sens et de la cohérence là où l'imaginaire, l'inconscient et l'irrationnel vont interférer eux aussi. Le sujet désigne plus un processus qu'une instance.

12. Il faut donc postuler un double Je social et psychique. Le sujet est lié à l'existence de l'autre dont il a besoin pour se penser. Un double rapport aussi à l'objet (ce par quoi le sujet vient à être comblé) et le sujet (le désir qui s'éprouve en tant que lieu du désir). La double illusion consiste à penser que le sujet peut se passer des objets, ou, à l'inverse, qu'il sont tout.

13. Le désir lui est immuable: il pousse à la satisfaction. Sa connotation sera pour une part subjective mais il sera aussi lié à des offres sociales et institutionnelles qui permettent à ces désirs d'obtenir des formes socialement acceptables de réalisation.

14. L'autonomie du JE se vit dans la confrontation aux multiples contradictions : dans la capacité de mettre en question (réflexivité), dans la pro-activité, la capacité de dire ce qu'il éprouve et d'éprouver ce qu'il dit, la reconnaissance de ses propres désirs face à ceux des autres, l'affirmation de soi et l'altérité conjuguées.

15. Le JE pose la question de l'assujettissement comme soumission ou comme libération. Thème qui va se poursuivre à travers la question de l'individuation via le singulier, le régulier, le remarquable ou l'ordinaire, des forces interpersonnelles ou déterministes qui débordent le moi. Avec la globalisation, il n'y a plus de vrai et de faux mais beaucoup de débordements pulsionnels, culturels et sociaux. La religion ne fait plus sens, la science n'est plus synonyme de progrès, la politique est décriée; le recours à la raison devient alors irrationnel ou paradoxale; l'individu ne peut plus fonder ses valeurs propres dans l'autonomie en hétéronomie avec les pressions sociétales. Tout s'effectue pour une bonne part à l'insu du sujet (volonté involontaire), dans le refus d'assujettissement et la volonté d'être. Le sujet advient dans la négation de ce qu'il est. Il lui faut rompre avec une partie de ce que l'histoire fait de lui pour se lancer dans le désir de faire société qui s'exprimera en affirmation de soi ou en inhibition.

16. **Le sujet individuel et collectif peut être créateur et destructeur de vie.** La tension entre le moi et l'idéal du moi peut conduire à la dépression. L'idéologie de la réalisation de soi-même renvoie à l'obligation de se faire une place, de réussir, ce qui charge cette tension. Quand elle s'emballe, le sujet peut, n'étant pas reconnu par ceux qui représentent le pouvoir, la notabilité ou la considération vouloir les détruire. Le sujet ne pouvant se réaliser du côté de l'Eros cherche une issue du côté du Thanatos, dans le refus d'être rien ou moindre et le désir de puissance.

17. Pour y échapper, le sujet a besoin de reconnaissance juridique, affective, sociale et cognitive (être reconnu dans sa compréhension de soi-même), qu'elles soient reconnues par d'autres.

18. **Pour Paul Ricoeur, la souffrance est une impuissance à dire, à faire, à raconter, à s'estimer, donc une impuissance à s'affirmer comme sujet.** Mais il y a danger dans le renoncement à penser, à choisir, à lutter, à prendre en compte son passé et son avenir en voulant vivre dans le présent pour ne plus se poser de questions.

19. La violence de survie annule toute humanité, toute parole, toute possibilité de partage de sens. Mais la torture pose un paradoxe radical: nous ne pouvons pas nous identifier aux tortionnaires sans devenir ce qui nous fait horreur; mais si nous coupons toute relation avec eux, nous devenons ce que nous condamnons! Quand on a vécu l'inacceptable, comment ne pas se sentir sali ou avili? L'avènement du sujet passe par la reconnaissance de ce qu'il a vécu, même si cela veut dire faire cohabiter le ciel et l'enfer et vivre le bonheur sur le fil du rasoir. Parfois, c'est entre résignation et révolte, orgueil et honte, soumission et refus, désir de vivre et l'envie de disparaître que le sujet puise au plus profond de lui le courage d'exister malgré tout.

20. **Les sociétés hypermodernes poussent jusqu'au paradoxe la nécessité de s'affirmer comme singulier et autonome tout en nous obligeant à nous conformer à des codes sociaux normatifs stricts. Le sujet cognitif et le sujet du désir entrent en conflits, en tensions entre l'être humain et l'être en société. Dans le contexte de la sécularisation, c'est le sujet qui prend la place de Dieu comme créateur de son existence, comme producteur, entrepreneur, révélation de son moi intime, et non les institutions. En cette quête bornée, il y a risque de lourdeurs...**

Deux obsessions majeures :



Sous le joug d'une science majoritairement déterministe, une vision pessimiste de l'univers s'est imposée voulant qu'il soit une gigantesque machine à combiner les possibles en fonction de lois connues, d'autres encore à découvrir, et de hasards heureux. Les humains n'y ont aucune place déterminante ; l'univers est froid, impitoyable et va inexorablement finir par se dissoudre dans de gigantesques trous noirs. Les humains sont donc condamnés à devoir y survivre en déchiffrant son fonctionnement pour en tirer le meilleur parti. Nous sommes en quelque sorte en guerre avec l'univers ! Nous défendons notre droit à y survivre. C'est l'une des obsessions majeures qui parcourt la condition humaine.

L'autre plus récente tient à l'usage et à la place désormais prépondérante de la RAISON. Dans l'Occident chrétien, la sécularisation est venue contester la suprématie de la sphère divine. Peu à peu, les individus vont se démarquer de l'influence des institutions religieuses. Ils peuvent se passer de Dieu, des églises, des rites et dogmes qui ont dû eux-mêmes évoluer, être passés au crible de la raison et du savoir historico-critique. La Bible n'est plus un livre inspiré de A à Z ; Dieu n'est plus indispensable, il devient plus abstrait, le Tout Autre, la Puissance supérieure, le Principe créateur, la Loi de toutes les lois, etc.

Dans les deux cas en réalité, la sphère divine s'éloigne fortement de la sphère individuelle ou collective. L'univers impitoyable et froid se profile comme un principe de réalité incontournable. Nos sociétés d'ailleurs en sont un reflet explicite, elles illustrent un équilibre précaire – et toujours à trouver – entre l'ordre et le chaos. Toutefois, la modernité a établi que rien n'a de sens en soi ; c'est aux humains, individuellement et collectivement, à le définir très approximativement car nul ne peut prétendre détenir LA vérité.

Dans cette modernité, tout est absurde, tout est relatif, une question de situation et d'appréciation, tout est transitoire et provisoire. Rien ne saurait durer ou être éternel !

En conséquence, chacun-e va devoir tenter de tirer son épingle du jeu. Il y aura bien entendu des nuances importantes d'un continent à l'autre, d'un pays à l'autre, mais le constat demeure valable partout.

Le principe de réalité devient celui résumé par la pyramide de Maslow :

Nos besoins vitaux seront de tous ordres : citons principalement les besoins de sécurité, de confort matériel, d'argent, de pouvoir, de gloire, de réussites personnelles, de jouissances diverses.

Ce besoin fondamental nous caractérise, que nous soyons croyants ou non. Il nous obsède et nous régit la plupart du temps de manière subconsciente. G. van der Leeuw, dans son étude de la phénoménologie de la religion, l'atteste : il y a chez l'humain un désir profond de ne pas accepter simplement la vie qui lui est donnée ; **il y a donc recherche de puissance – et surtout de sécurité - pour avoir une vie plus riche, plus profonde, plus ample dans une quête du tout tantôt accessible tantôt inatteignable** ; elle est expérience particulière, éprouvée, vécue mais aussi révélation jamais entièrement expérimentée dans la vie, référence à quelque chose d'étranger ou d'absurde qui traverse – et dépasse - le chemin de notre humanité en venant contester nos raisons de vivre et nos attentes. **Vivre réclame donc un Ce-sans-quoi nous serions livrés au néant, à la mort, aux forces du chaos. La Vie nous renvoie à un au-delà de l'immédiat. Plus précisément à un Esprit intelligent et conscient, à une divine Matrice par laquelle tout est et advient.**

"Nous pouvons considérer notre univers comme une bulle en contact avec d'autres bulles-univers formant une plus grande bulle-univers et ainsi de suite. Notre bulle-univers pourrait bien être de la taille d'un proton dans un autre univers. Cela se rapproche de l'idée de la mousse quantique, un terme utilisé par les physiciens au 20ème siècle.

Si cela est vrai, des univers donnant naissance à des univers donnant naissance à des univers, cette perspective de la création ressemble beaucoup à une dynamique biologique." nous dit Nassim Hamein. Une telle approche marque la fin d'un déterminisme absolu dénoncé notamment aussi par le physicien Philippe Guillemant. Ou encore la fin d'une évolution hasardeuse remplacée par un univers créatif.

L'UNIVERS N'EST PAS ALÉATOIRE

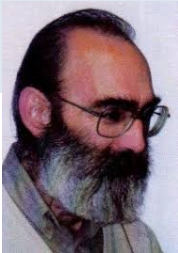
Nassim Hamein et Amira Val Baker ont calculé, il y a quelques années que la probabilité de formation d'un organisme monocellulaire avec des interactions électro-chimiques aléatoires (qui est le modèle dominant) est **d'1 chance sur $\sim 10^{8000}$ (1 suivi de 8000 zéros)**, c'est à dire, quasiment nulle.

Et ce n'est rien à côté de la complexité de l'entière d'un corps humain.

Il existe des lois qui régissent l'organisation de la matière, du plus petit au plus grand.

La physique unifiée, la cosmométrie (géométrie du cosmos) sont des outils pour comprendre l'unité de la Nature.

“En tant qu'homme ayant dédié toute sa vie à la science la plus pure, à l'étude de la matière, je peux vous dire ceci, d'après le résultat de mes recherches sur l'atome : il n'y a pas de matière à proprement parler. Toute matière tient son origine et son existence d'une force qui amène les particules d'un atome à vibrer et à maintenir son fonctionnement cohérent pendant un temps imparti. Nous devons accepter derrière cette force l'existence d'un esprit conscient et intelligent. Cet esprit est la matrice de toute matière. » - Max Planck, Florence, Italie, 1944.



José Díez Faixat, a commencé sa vie en étudiant l'architecture avant de se tourner vers la philosophie et vers ce qu'il appelle un non-dualisme mystique. Son livre majeur a été édité par Ervin László, l'un des principaux « théoriciens du tout » en activité.

Son fil rouge est le suivant: "Quand nous observons la tableau global de l'évolution, nous percevons une tendance caractéristique: les êtres vivants sont passés d'une structure simple à des structures complexes, leur psyché et leur autonomie s'améliorant en parallèle... les expériences en laboratoire, la recherche quantitative confirment le caractère non-accidentel du processus. Le développement continu d'une complexité organisée dans l'univers devient de plus en plus évident. L'univers apparaît doté d'une capacité intrinsèque et sporadique à l'auto-organisation... un paradigme nouveau et fascinant émerge, celui d'un univers créatif."

Comment de la matière « morte » peut-elle s'organiser et donner lieu à de la matière organique qui elle-même devient cellule vivante? Le mystère a peut-être son explication dans une tendance intrinsèque à notre univers: celle d'aller toujours vers davantage de conscience et de complexité.

Les thèses de José Díez Faixat sont, en résumé, celles-ci:

1. L'univers est doté d'une capacité de création d'espèces, de sous-espèces, et ainsi de suite. En créant en lui-même des contenus et des êtres nouveaux il peut s'auto-crée (*autopoïèse*).
2. Les explications des phénomènes n'ont pas besoin d'être purement causales. Phénomènes, événements, peuvent être expliqués téléologiquement, c'est-à-dire en référence à une fin particulière. Par exemple, on ne peut pas expliquer le cœur par ses seuls attributs physiques : une explication satisfaisante doit prendre en compte le fait qu'il existe pour pomper du sang dans l'organisme et disparaîtrait très vite s'il échouait à satisfaire cette fin. Les fins sont mêlées à la nature, et elles ne se réduisent pas à de la pure physique.
3. L'univers suit un rythme cyclique et régulier, qui lui aussi est inexplicable au point de vue de la physique pure, mais qu'on retrouve partout dans la nature.
4. Ces cycles s'intègrent tous dans des séries plus vastes, elles-mêmes suivant nettement une fin identifiable.
5. Toutes les périodes de l'histoire de l'univers s'intègrent dans ces cycles, depuis le Big Bang jusqu'à toutes les grandes transformations qui ont ponctué l'histoire humaine, et jusqu'à la fin de l'histoire.

Cette approche novatrice demande à être complétée, prolongée par les travaux de Nassim Hamein :

1. Dans la métaphore de l'Univers connecté, l'humain ne saurait se définir comme un robot biologique sophistiqué. En réalité, par notre Conscience cosmique nous participons à la co-crédation de l'Univers.

Nous ne sommes donc pas perdus dans un univers froid et hostile à qui nous devrions tout arracher. En réalité, par notre Conscience cosmique, nous recevons l'Aide divine sous forme de prémonitions, d'intuition, d'inspiration, de heureux hasards et de synchronicité. Mais nous pouvons tout aussi bien nous passer de cette Aide.

L'Univers n'est pas régi non plus par le hasard ou des lois incontrôlées. L'évolution est orientée vers toujours plus de complexité et de conscience. Elle a d'abord été physique, puis chimique, puis biologique, elle est devenue culturelle et finira sans doute par devenir spirituelle.

2. Nous sommes en permanence reliés par des trous de verre à l'énergie du vide, à travers l'espace, par la rotation rapide de formes géométriques spécifiques qui affectent simultanément le corps et l'esprit d'un individu. C'est un véhicule qui peut aider le corps, l'âme et l'esprit, à accéder et à expérimenter d'autres niveaux de réalité ou de potentiels de vie. Elle permet d'accéder à de nouveaux niveaux de conscience et qui aide les humains à atteindre leur plein potentiel. L'élévation du niveau de rotations modifie notre cerveau, les glandes pituitaires et pinéales notamment, notre ADN et bien sûr les structures géométriques des corps émotionnel, mental et spirituel. Mais nos représentations du monde et nos convictions intimes vont déterminer ce que chacun peut recevoir en retour en fonction de la quantité de résistance émise à l'entrée des informations dans notre vie.

3. Cela ne peut se faire que par le biais d'une Conscience cosmique non localisée au cerveau. En fait, nous nous synchronisons avec un au-delà au réel, le divin, via une Conscience plus vaste, notre Âme sans doute, mais en tous cas à travers une onde gamma spécifique, teintée de sérénité, de reconnaissance et d'émerveillement, produite par le réseau neuronal du cœur ; cela nécessite, pour qu'elle émerge pleinement, un abaissement des filtres d'encodage de la réalité ordinaire issus de notre mental conditionné. Alors seulement, nous pouvons nous ajuster à la Dimension Source qui prendra ensuite le relais via notre Âme-Esprit ; Elle seule est en lien avec tous les possibles de l'Univers.

4. Cet ajustement se fait aussi par le centre neuro-cardio-vasculaire, par le chakra du cœur.

Le cœur génère un champ électromagnétique rythmique le plus puissant et le plus étendu de l'organisme. Par rapport au champ électromagnétique produit par le cerveau, la composante électrique du champ du cœur est d'environ 60 fois supérieure à l'amplitude qui imprègne chaque cellule dans le corps. L'élément magnétique est environ 5000 fois plus puissant que le champ magnétique du cerveau et peut être détecté à quelques mètres du corps avec des magnétomètres sensibles. Les nombreux oscillateurs biologiques de l'organisme vont se synchroniser sur cet oscillateur majeur qui va influencer par les ondes gamma toutes les molécules constitutives de l'organisme ainsi que les réactions chimiques dans lesquelles celles-ci sont impliquées.

5. Nous recevons également par la Conscience cosmique quelque chose de l'ordre de la tendresse, en tous les cas le sentiment d'être à la maison, dans notre vraie dimension d'être connectée avec le Tout. Cet ajustement ne réclame aucune tension volontariste : juste un consentement, un libre abandon confiant qui puisse laisser venir l'Aide et la Présence divine.

6. Nous échangeons en permanence, à chaque moment, des informations avec le divin à travers la Singularité, les protons, nos cellules, etc. : nous lui en donnons et nous en recevons en retour. L'échange d'information se fait donc en permanence vers l'intérieur et vers l'extérieur à la vitesse de la lumière. Ce champ magnétique définit aussi le fonctionnement de la conscience qui n'est évidemment pas localisée dans le cerveau ; c'est une antenne en connexion avec un champ, et cela se fait notamment via le liquide céphalo-rachidien qui oscille à certaines fréquences.

7. Le divin fait l'expérience de lui-même sous des formes différentes : en tant que Tout, il se connaît dans les couples opposés : perfection/imperfection ; absolu/relatif ; éternité/temporalité ; fini/infini ; l'absolu/relatif ; chaos/harmonie, chair/esprit, etc. Nous sommes l'Univers qui fait l'expérience de lui-même sous des formes changeantes et diverses. Nous lui disons Qui et Ce que nous voulons être, Ce que nous croyons pouvoir recevoir ou non, nos croyances et nos convictions profondes, notre état de santé ou de maladie, nos attentes et nos souhaits. Notre partenaire va devoir respecter ces informations, et nous donner en retour des informations si – et seulement si – ce n'est pas en violation avec les personnes ou l'environnement concernés.

8. Cette influence venue du Futur échappe aux lois connues de notre univers tout simplement parce nous sommes dans un multivers. Mais rien toutefois ne nous

sera donné par imposition ni par ingérence du divin dans notre vie et dans notre environnement.

« Le libre-arbitre est seulement un phénomène local. Localement, vous avez votre libre-arbitre ; vous pouvez interpréter les choses autour de vous comme vous le voulez. Mais, il existe aussi des échelles plus grandes que la vôtre qui font la même chose. Et vous êtes influencé par ces plus grandes échelles de la création. Si vous vous écartez trop de votre chemin, ces plus grandes échelles vont faire en sorte que vous y reveniez. Car il existe un système de « sauvegarde » de l'univers. Pour que les choses puissent toujours aller vers plus de cohérence et pour empêcher qu'une chose puisse tout à coup tout détruire.

Imaginons que vous croyiez en la réincarnation ; vous vous tirez une balle dans le pied, ça fait mal, vous en mourrez... peu importe. Vous revenez, vous le refaites encore... damn ! Je l'ai encore fait ! OK. Vous revenez. A un moment donné, vous comprenez que vous tirer une balle dans le pied n'est pas le meilleur moyen pour être heureux. L'univers vous amènera toujours vers plus de cohérence.

Et en fait on peut même le voir dans nos équations. Peu importe que notre physique s'éloigne de plus en plus de la réalité, qu'il faille ajouter un nombre infini de dimensions, à la fin, nous ne pouvons pas nous séparer de la vérité. Car la vérité est là. Même si on ne la comprend pas. Même si elle n'est pas complète dans nos équations. Le mécanisme de l'univers nous amène toujours vers plus de cohérence. » Source: RSF

9. "Si l'on demande à une personne spirituelle la définition de Dieu, souvent la réponse est que Dieu est omniscient, omniprésent, omnipotent, qu'il est partout. C'est la même définition de la dynamique de l'information de la structure du multivers, qui est présente partout et qui crée la matière et la vie." Nassim Haramein

Le défi sera désormais double : celui de l'unification de la science mais aussi et surtout celui de l'unification des consciences autour de la certitude que nous sommes tous connectés, reliés à l'Univers. Tous dans le même bateau... Les deux axes sont probablement nécessaires pour qu'une avancée majeure devienne possible dans notre évolution humaine et terrestre vers plus de cohérence et plus d'harmonie, vers de nouvelles technologies dont celles, principalement, de l'énergie du vide et celle du contrôle de la gravité.

Recevrons-nous ces précieux cadeaux ?

Ou sommes-nous comme les dinosaures une espèce vouée à disparaître ?

L'illusion du déterminisme: Quand le hasard devient improbable.

Les scientifiques nous en donnent quelques exemples parlants:

- x Par exemple, la gravitation est 10 puissance 40 fois plus faible que la force électromagnétique. Un véritable gouffre ! Au moment du Big Bang, l'Univers n'avait qu'une seule chance sur 10 000 milliards de milliards de milliards de milliards de tomber juste sur la bonne valeur !
- x Il existe des dizaines de nombres purs, de paramètres cosmologiques, de constantes fondamentales qui encadrent d'une main de fer, sans laisser la moindre prise au hasard, la naissance de notre Univers, il y a 13 milliards 820 millions d'années.

- x Le célèbre « boson de Higgs » détermine la masse de toutes les autres. Elle qui, par exemple, fait que l'électron est 1 835 fois plus léger que le proton. Et c'est encore et toujours le boson de Higgs qui fait que le photon n'a pas de masse.
- x Le satellite Planck a sondé pendant quatre ans la première lumière émise par l'Univers, tout juste 380 000 ans après le Big Bang. Or là encore, l'image qu'il est parvenu à extraire de l'énigmatique « rayonnement cosmologique » – débouche sur tout autre chose que le hasard. D'abord parce que la température de cette première lumière ne varie que d'un cent millième de degré d'un point à un autre, si bien qu'elle semble fantastiquement bien « réglée ». Mais surtout, les analyses fines qui ont été menées montrent que ce qu'on appelle la « complexité » de ce rayonnement est, en réalité, extrêmement basse. En d'autres termes (de l'avis même des experts de la mission Planck) le hasard joue un faible rôle au sein de ce rayonnement primordial.
- x Le physicien Amand Fässler expliquait avec quelle exactitude devait être "calculé" le petit supplément de matière par rapport à l'antimatière, à quelle aune de précision devait être "apprécié" le supplément infime de protons par rapport aux antiprotons ($1 + 10$ puissance $9 = 1,00000001$) supplément sans lequel ne serait jamais apparu un univers de rayonnement et de matière, ni le rapport extraordinaire de 25% d'hélium originel et 75% d'hydrogène! Et par suite pas davantage la formation de galaxies, d'étoiles et de planètes assez stables pour accueillir la vie dans cet univers !
- x Les frères Bogdanof signalent qu'on a découvert (en fait au début des années 2000) que le fameux modèle standard de la physique repose sur une vingtaine de ces constantes fondamentales. L'un des exemples le plus frappant est la célèbre constante de structure fine. Sa valeur (précisée en 2006) est exactement 1 divisé par 137,03599679..., ce qui nous donne 0,0072973525376...; le fait, déjà étonnant en soi, devient encore plus incroyable quand on sait que le moindre changement même infime de cette valeur, testé sur des modèles informatiques, a pour conséquence l'effondrement de l'univers. Ce dernier semble d'ailleurs avoir trouvé son équilibre du premier coup car aucune trace d'essais infructueux n'a été détectée à ce jour. Ne devient-il pas difficile d'attribuer au hasard un réglage aussi fin ? Statistiquement parlant, cela représenterait une chance sur 1040 !
- x Autre source d'étonnement : les résultats cosmologiques fournis par le satellite européen Planck. Selon ses relevés, « l'Univers contient 26% de matière noire, 5% de matière visible et 69% d'énergie sombre. De plus, la valeur de la constante cosmologique responsable de son expansion accélérée est 10120 fois plus faible que ce à quoi on pouvait s'attendre théoriquement, et sa « courbure » est égale à zéro pile. Ce qui indique que l'espace a très précisément une géométrie euclidienne semblable à celle d'une feuille de papier. » Là encore, sans cet apport d'énergie et de matière noires, l'univers n'existerait pas. Faut-il y voir uniquement le hasard ou une intentionnalité créatrice ? Nos modèles de représentations sont mis à rude épreuve.
- x L'infiniment petit révèle d'autres bizarreries : l'énergie du point zéro, ou plutôt les champs du point zéro en est une de taille ; ce sont des champs "résiduels" d'énergie. En réalité, ces particules messagères de forces de grande énergie peuvent exister seulement si elles ont une durée de vie très courte. Si tel est bien le cas, elles échapperaient à la réalité. Dans le cas contraire, si ces champs existent réellement, comme semblent l'indiquer les expériences scientifiques, la physique doit maintenant évoluer pour les intégrer dans des théories décrivant mieux encore l'ensemble de la réalité (matière + vide) ; on a calculé que l'énergie totale de ce champ excèderait toute l'énergie présente dans la matière par un facteur de 1040, ce qui représente le chiffre 1 suivi de 40 zéros. Ainsi que le grand physicien Richard Feynman l'a déjà expliqué pour essayer de donner un ordre de grandeur, l'énergie d'un seul mètre cube d'espace est suffisante pour faire bouillir tous les océans de la planète.
- x La question des ondes gravitationnelles se pose également aujourd'hui avec insistance. Une avancée notable a été réalisée. « La découverte de ces ondes primordiales pourrait consolider l'idée que notre univers naissant a connu une phase d'expansion violente appelée inflation, une théorie fondée au début des années 1980. En effet, les chercheurs de l'expérience BICEP2 annoncent avoir détecté un motif particulier dans le signal du fond diffus cosmologique

(la plus ancienne lumière émise dans l'univers environ 380000 ans après le Big Bang). Cette « empreinte » serait caractéristique de l'effet d'ondes gravitationnelles engendrées par l'inflation, il s'agit donc d'une consolidation de l'hypothèse d'inflation cosmique.

- x Et ce n'est pas tout, « Si l'inflation est là, le multivers aussi » a affirmé Andrei Linde de l'Université de Stanford en Californie qui est l'un des fondateurs des théories inflationnistes. Il défend l'idée que l'inflation pourrait être infinie. À la clef, un « Univers -bulles » en perpétuelle création.
- x Un tel univers n'a ni début ni fin, et sa taille est infinie. L'inflation s'y manifeste à certains endroits et pas à d'autres, plus ou moins rapidement, créant ainsi des Big Bang localisés et donnant naissance à une multitude d'« univers ».
- x C'est le désormais célèbre multivers, qui désigne l'ensemble de tous les univers possibles. Parmi lesquels figure notre univers observable. Ces « zones » d'univers ont chacune des paramètres physiques qui leur sont propres et sont régies par leurs propres lois physiques. L'existence des ondes gravitationnelles primordiales relance indiscutablement cette hypothèse qui passionne tant les physiciens théoriciens (In le Monde des Sciences avril/mai 2014).

Ainsi, l'humain n'est pas simplement un robot biologique sophistiqué ! Et l'univers n'est pas non plus une gigantesque machine à combiner les possibles en fonction de lois connues, encore à découvrir, du hasard ou de coïncidences heureuses ! En fait, l'idée que « l'ordre règne dans l'Univers » semble tellement évidente qu'elle devrait être simplement acceptée par tous, sans discussion. Il ne s'agit pas d'une supposition, encore moins d'une croyance, mais d'un fait observé et largement étayé. Cependant, à notre grande surprise, certains s'acharnent encore à voir dans le cosmos et la réalité qui nous entoure une sorte d'immense chaos au sein duquel les choses, les fleurs, les galaxies, les hommes et les étoiles existent par hasard. Or si l'Univers était vraiment chaotique, comment expliquer alors qu'il soit possible de le décrire par des lois qui nous permettent de prédire son comportement ? Si l'Univers était réellement livré au hasard, comment expliquer qu'une formule aussi puissante que $E = MC^2$ ait pu le décrire avec une si étonnante précision ? En fait, si l'Univers avait été livré aux forces du chaos, il n'aurait jamais évolué. De même, la science n'aurait jamais pu le décrire ni prédire le moindre phénomène issu de ce chaos par essence imprévisible. Si les chercheurs font des découvertes sur l'Univers, c'est bien parce qu'il est prévisible et donc ordonné ; si le réglage de l'Univers n'avait pas été aussi finement ajusté, la vie n'aurait jamais pu apparaître. Par exemple, si le seuil d'excitation des noyaux de carbone (c'est-à-dire leur degré d'agitation interne) ne s'était pas situé très précisément au niveau de 7,653 millions d'électrons-volts au-dessus de leur état normal, ces mêmes noyaux n'auraient jamais pu être synthétisés et le carbone ne se serait jamais formé. Sans carbone, pas de chimie organique possible, donc pas de vie, pas de fleurs.

Pour Anthony Zee et Sydney Coleman, il faut rechercher « quelque chose » qui pourrait être une sorte de « message », de code, enfoui depuis des milliards d'années au cœur du rayonnement fossile. Ce qui s'annonce est la fin du hasard. Si nous acceptons l'idée que l'Univers est un message secret, qui a composé ce message ? Si l'énigme de ce code cosmique nous a été imposée par son auteur, nos entreprises de déchiffrement ne forment-elles pas une sorte de trame, de miroir de plus en plus net, dans lequel l'auteur du message renouvelle la connaissance qu'il a de lui-même ?

Les déterministes disent nous vivons dans un multivers dans lequel il y a des milliards de versions de nous, mais c'est une ruse pour ramener le déterminisme : nous serions prisonniers d'un univers symétrique régité par nos doubles.

Or, l'information dans un système ne peut pas être infinie : elle est limitée par le principe d'incertitude d'Heisenberg mais aussi par la longueur de Planck, ce qui veut dire que mécaniquement, la quantité d'informations disponible dans un système s'arrête, et donc que cette dynamique ne peut pas tout diriger.

Voilà ce qui fait notre réalité. L'amplitude est l'énergie, le temps est des vibrations, de l'espace. Tout est vibratoire, l'espace en découle tout comme l'énergie ou la matière. L'univers est un champ d'informations ; on y a accès par la conscience qui dessine l'information : d'où vient-elle ? Sans matière et sans espace, l'information nous vient du futur à travers la capacité de la conscience. L'état de non-existence n'existe pas, l'existence comme la conscience sont obligatoires. Tout est intriqué, en interactions : des vibrations, des informations, de l'énergie, la V.I.E. et nos consciences y participent pleinement.

La distinction entre le passé, le présent, le futur n'est qu'une illusion, aussi tenace soit-elle.



Albert Einstein

www.citation-celebre.com

Mais le temps n'est pas réel!

C'est une construction humaine pour nous aider à différencier le présent de notre perception du passé. Le temps passe. L'expression a beau être d'une banalité extrême, elle n'en recèle pas moins un indice précieux sur notre manière de percevoir le temps, ce substrat impalpable dans lequel s'inscrivent les événements (et aussi les non-événements). Tout comme le sous-entend une autre expression très usitée, « la flèche du temps », nous accordons au temps un mouvement et une direction, nous le « spatialisons ».

Notons au passage que la définition de l'espace est liée à celle du temps puisque, officiellement, le mètre est « la longueur du trajet parcouru dans le vide par la lumière pendant une durée de 1/299 792 458 de seconde ». Cette intrication de l'espace et du temps est profondément inscrite dans nos esprits et notre chair : on se penche vers l'avant en invoquant le futur et vers l'arrière en songeant au passé...La théorie, soutenue par la théorie de la relativité d'Einstein, affirme que l'espace et le temps font partie d'une structure à quatre dimensions où tout ce qui s'est passé possède ses propres coordonnées dans l'espace-temps.

Cela permettrait à tout être «réel» en ce sens que le passé, et même l'avenir, sont encore là dans l'espace-temps ; les rendant tout aussi importants que le présent. Le passé, laissé derrière soi, semble plus éloigné que le futur proche. Mais le concept du temps est tout simplement une illusion composée de souvenirs humains.

En réalité le passé, le présent et le futur sont comme empilés et c'est notre conscience qui leur donne et les maintient en vie.

Ainsi, la frontière si fortement tracée par le déterminisme entre le rationnel et l'irrationnel est en passe de se réduire considérablement, le mur se lézarde inéluctablement, même s'il faudra encore beaucoup d'efforts et de courage pour en venir à bout. Quelque chose nous influence qui vient de l'information contenue dans l'espace-temps et cette donne change tout en fondant un au-delà à notre réalité, une transcendance mais aussi un humain à plusieurs dimensions avec lesquels nous sommes en résonance.

Les 5 dimensions humaines à prendre en compte.

La première dimension est celle de la densification physique : une infime quantité d'esprit peut commencer à agir sur la matière. Ce niveau de conscience est lié au couronnement du monde minéral.

La deuxième dimension est celle du ressenti émotionnel : dans l'échelle des royaumes vivants, cet état est le couronnement de l'âme végétale.

La troisième dimension est celle de l'intelligence rationnelle, donc du domaine mental par lequel nous prenons conscience de notre individualité.

La quatrième dimension est celle de la conscience et de la spiritualité. Ici, le concept de la séparabilité disparaît. On fait un avec l'Univers, avec tout ce qui existe. Le cœur est le canal de l'âme qui permet l'ouverture au divin, à l'intuition, l'inspiration et l'amour. Mais, pour atteindre cet état, il faut se défaire de nos constructions mentales habituelles. C'est un travail très difficile, mais il faut lâcher prise, il faut faire le vide pour espérer sortir de la troisième dimension.

La cinquième dimension est celle où l'âme s'ouvre à la Conscience cosmique, le Principe d'organisation du Tout en lien avec le créé, le vide quantique et l'incréd. Il n'y a plus de dualité ni de séparation stricte. C'est l'état de paix, de joie, d'amour qui se manifeste par la créativité. Ici, le temps est un choix qui dépend de vous. Vous n'y êtes plus soumis, mais vous le choisissez. Tout comme vous n'êtes plus uniquement ou principalement soumis à un programme inconscient lorsque vous en prenez conscience. Le passé-présent-futur est simultanément empilé et nous pouvons y accéder via notre Âme-Esprit, notre Conscience non localisée et même l'orienter à travers elle. Cela nous conduit inévitablement à postuler un libre arbitre capable d'oeuvrer dans le futur de l'espace-temps qu'il pourrait activer à travers une intention soutenue, une intensité, une amplitude toutes spécifiques que nous appelons l'amour.

Peut-on en rester uniquement à l'immanence ?

Pour le philosophe André Comte-Sponville, il n'y a pas de société sans lien, ni sans rapport au sacré, à ce qui a valeur absolue. On peut se passer de religion, au sens d'être relié, mais pas de communion, ni de fidélité, l'autre sens de la religion (relegare: recueillir ou redire). Elle est ici un attachement, un engagement, une reconnaissance et non une piété. Toutefois, l'absence de foi ne dispense pas d'avoir une morale. L'athée n'est pas condamné à être un lâche, un hypocrite ou un salaud ! Mais toute morale sera humaine, donc relative et marquée du sceau de l'effort volontariste. Pour autant, elle ne sera pas bâtie sur le nihilisme qui fait le jeu des barbares et des fanatiques de tous bords, qui ne connaissent que la violence, le mépris, l'égoïsme, la haine, car le contraire de la barbarie, c'est la civilisation. Une société peut très bien se passer de religion, au sens de la croyance en un Dieu créateur et personnel, elle pourrait se passer de sacré ou de surnaturel au sens large, mais elle ne peut se passer ni de communion ni de fidélité, celle précisément qui combat une sophistique qui cherche à taire la différence entre mentir, dire la vérité ou se raconter des histoires. Seul compte la nature « à la fois créée et créatrice, hasardeuse autant que nécessaire, sans pensée, sans conscience, sans volonté — sans sujet ni fin. Tout ordre la suppose ; aucun ne la contient ni ne l'explique. Nature, sive omnia : la nature, c'est-à-dire tout. »

Dans cette approche, seul le présent existe et tout y est : nos pensées, nos mensonges, nos vérités, nos idées ou nos connaissances ; tout est à mettre entre parenthèses pour que cessent nos conditionnements nés des bonnes mœurs, des bonnes manières ou de la politesse. Tout est revisité, mises entre parenthèses des dogmes des églises, des règles, des commandements, des partis politiques, des idéologies, etc. L'indépendance est le vrai visage de la spiritualité. Elle n'a toutefois rien à voir avec le libre arbitre, car pour le philosophe nous ne pouvons être (vouloir ou faire) autre chose que ce que nous sommes.

Avons-nous seulement les moyens de cette indépendance ? Notre rationalité campée uniquement dans l'immanence n'est-elle pas un leurre ? Nier qu'il existe une

transcendance minimale comme au-delà au Soi, est un présupposé tragique car cela revient à restreindre aux forceps le mystère ; oublier cette dimension est comique car cela revient à prendre son désir pour la réalité. Comment éviter le piège ?

Le philosophe précise notre condition humaine: À la question « Que m'est-il permis d'espérer ? », il faut répondre : rien, en tous cas rien d'absolu, rien d'éternel, rien au-delà de la mort. Rien qui ne soit assuré en ce bas monde. Un athée lucide ne peut échapper au désespoir. Pourtant, il convient de rappeler que ce n'est pas l'espérance qui fait agir, c'est la volonté ; ce n'est pas elle non plus qui fait vivre mais l'amour, le courage, la gratitude ou la miséricorde. L'infini est donc hors de notre portée et gardera toujours une part de son mystère.

Pourtant cette approche courageuse est ancrée dans une science déterministe du XIX e siècle.

La transcendance réhabilitée

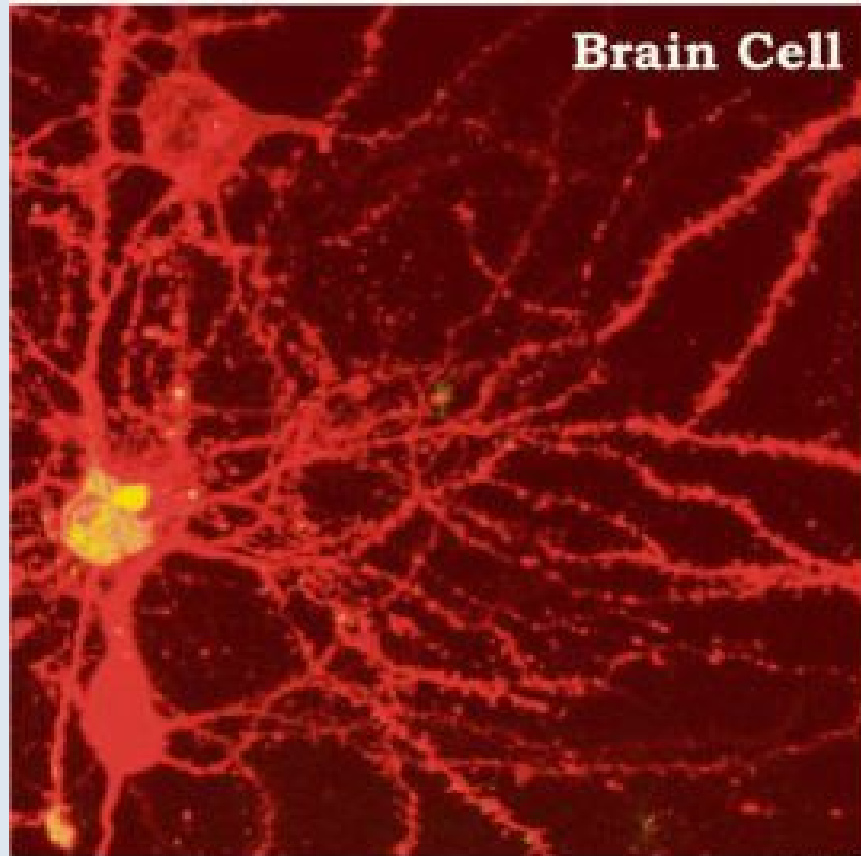
Une approche religieuse ou spirituelle est à campée dans une matrice qui connecte tout l'univers. Max Planck y fit allusion en 1944, au cours d'une conférence qu'il prononça à Florence, en Italie. Il osa alors une affirmation qui ne fut sans doute pas très bien comprise par les scientifiques de l'époque. Ces paroles prophétiques sont aussi innovatrices en ce XXIe siècle qu'elles l'étaient quand il les prononça ces mots :

"Ayant consacré toute ma vie à la science la plus rationnelle qui soit, l'étude de la matière, je peux vous dire au moins ceci à la suite de mes recherches sur l'atome : la matière comme telle n'existe pas ! Toute matière n'existe qu'en vertu d'une force qui fait vibrer les particules et maintient ce minuscule système solaire qu'est l'atome. Nous pouvons supposer sous cette force l'existence d'un Esprit intelligent et conscient. Cet Esprit est la matrice de toute matière.

L'existence du champ a été confirmée par une étude de l'armée américaine et publiée en août 1986 dans la revue Nature (vol.322, p.590). Il est appelé hologramme quantique, le champ, la divine matrice, qui apparaît comme des filaments.

Le satellite Chandra, capable de détecter des champs d'énergie invisibles, confirme en 1999 ce que s'imaginaient les scientifiques : Ce champ ressemble à la structure filamentaire du réseau neuronal. Encore une fois, nous retrouvons un modèle connu, encore une fois la nature « fractale » de l'Univers s'impose.

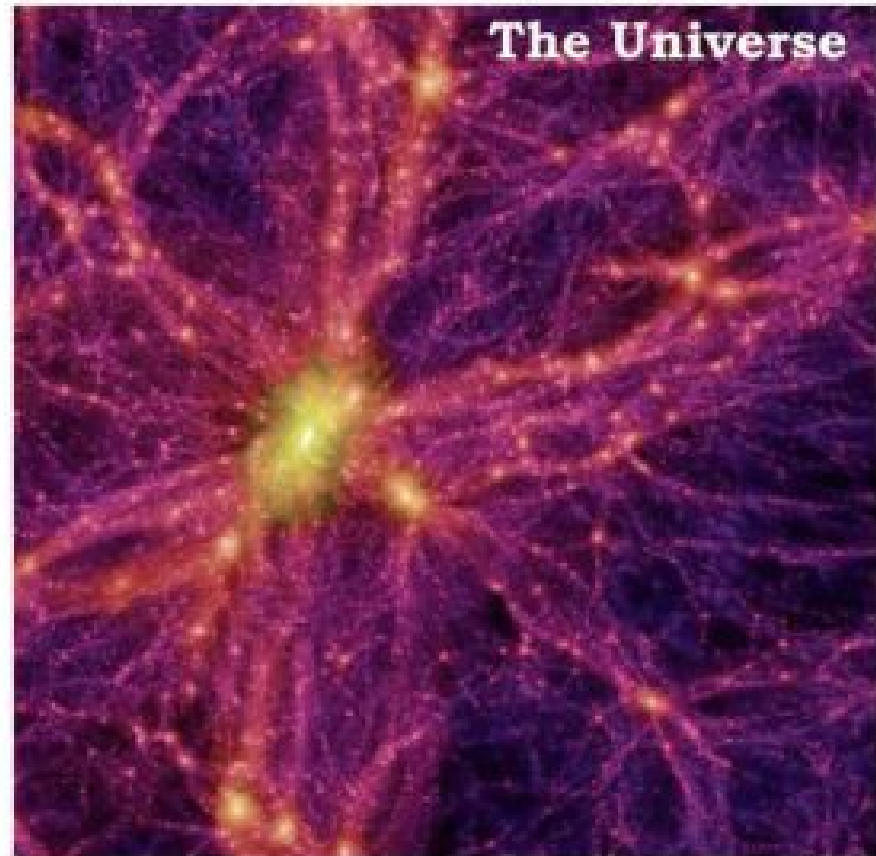
One is only micrometers wide. The other is billions of light-years across. One shows neurons in a mouse brain. The other is a simulated image of the universe. Together they suggest the surprisingly similar patterns found in vastly different natural phenomena. DAVID CONSTANTINE



Mark Miller

Mark Miller, a doctoral student at Brandeis University, is researching how particular types of neurons in the brain are connected to one another. By staining thin slices of a mouse's brain, he can identify the connections visually. The image above shows three neuron cells on the left (two red and one yellow) and their connections.

Source: Mark Miller, Brandeis University; Virgo Consortium for Cosmological Supercomputer Simulations, www.virgoconsortium.org



Virgo Consortium

An international group of astrophysicists used a computer simulation last year to recreate how the universe grew and evolved. The simulation image above is a snapshot of the present universe that features a large cluster of galaxies (bright yellow) surrounded by thousands of stars, galaxies and dark matter (web).

The New York Times

Si l'existence de ce champ est confirmée, cela ne veut pas dire encore que l'existence d'une Puissance supérieure le soit. On peut y voir comme Stephen Hawking une supergravité à l'oeuvre dans tout l'univers, en rester à une approche totalement déterministe et militante comme le fait avec virulence Richard Dawkins, détenteur de la chaire Charles Simonyi à la Public Understanding of Science de l'université d'Oxford. Dans son livre intitulé " Pour en finir avec Dieu" paru en 2008, Dawkins soutient qu'un créateur surnaturel n'existe probablement pas et qualifie cette croyance en un dieu personnifié de délire qu'il définit comme une croyance fautive et persistante se maintenant face à l'évidence la contredisant. Il s'accorde avec l'observation de Robert M. Pirsig disant que « **quand une personne souffre de délire, on appelle cela de la folie. Quand un grand nombre de personnes souffrent de délire, on appelle cela une religion** ».

Dawkins entend faire valoir que:

- Les athées peuvent être heureux, équilibrés, moraux et intellectuellement accomplis.
- La sélection naturelle et les théories scientifiques similaires sont supérieures à l'hypothèse d'un Dieu — l'illusion d'un dessein intelligent — pour expliquer le monde du vivant et le cosmos.
- Les enfants ne devraient pas être endoctrinés par la religion de leurs parents. Des termes comme « enfant catholique » ou « enfant musulman » devraient nous hérissier.
- Les religions du Livre (Judaïsme, Christianisme, Islam) sont une abominable superstition qui tend selon la formule de Nietzsche à crucifier la vie en sanctifiant le néant.
- Dawkins ne prétend pas prouver la non-existence de Dieu comme une certitude absolue. Cependant, il suggère comme principe général que les explications plus simples sont préférables (principe du Rasoir d'Occam) et que l'existence d'un dieu omnipotent et omniscient doit être extrêmement complexe. Ainsi, la théorie d'un univers sans Dieu est préférable à la théorie d'un univers avec un dieu.

Cette approche est malheureusement un brin simpliste. En mai 2014, la prestigieuse revue Scientific American Magazine dénonçait l'impasse de

la physique classique :

- Impossible de relier les mondes quantique et cosmologique.

- Complexité insurmontable des équations.

- Modèles utilisant des systèmes fermés donc jamais totalement justes, toujours approximatifs.

- Impossibilité de gérer la notion d'infini.

- Nécessité de trouver des moyens de 'raccorder' la théorie en y ajoutant de nouvelles forces ou de nouvelles constantes fondamentales.

Le principe du Rasoir d'Occam se révèle à double tranchant et peut justement conduire à garder des théories bien établies même quand elles ont montré leurs faiblesses et leurs limites.

La crise du darwinisme:

à partir des années 70, de nombreux paléontologues, généticiens, embryologistes et taxonomistes réfutent que le facteur aléatoire soit le principe régissant le processus évolutif. Ils ne sont pas d'accord pour dire que la sélection naturelle explique l'émergence de nouvelles espèces.. Ils affirment que les fossiles ne correspondent pas au gradualisme darwinien et dénoncent que la théorie ne reflète pas le phénomène de la complexité . Les biologistes ont beaucoup de mal à comprendre comment une recherche fondamentalement aléatoire parmi un nombre extrêmement élevé de possibilités pourrait entraîner l'émergence d'êtres vivants avec leur niveau évident de complexité. Les organismes varient dans leur ensemble; un grand nombre de mutations seraient donc nécessaires pour se produire simultanément, de la manière appropriée, lorsque leur "besoin" a surgi. Comment tout cela a-t-il pu être réalisé par hasard ? La même chose pourrait être dite de la formation de l'un des organes complexes, par exemple, l'oreille interne, le cerveau ou les yeux .Darwin lui-même a avoué qu'il était absurde d'imaginer que l'œil aurait pu évoluer par la sélection naturelle .

Contrairement au postulat d'un univers régi par le hasard, de nouvelles vues scientifiques déploient une créativité fascinante dans tous les domaines de la réalité. Un courant évolutif imparable traverse toute l'histoire du cosmos, qui génère tous les types de nouveautés. La machine universelle supposée, pratiquement condamnée à la ferraille, se révèle aujourd'hui comme une vie rare animée par une force permanente auto-créative. Il semble que la nature commence à révéler le secrets de sa tendance intérieure holistique ,celui qui le pousse à gravir l'échelle de la complexité organisée.

Le flux d'évolution engendre des nouveautés qui, bien que logiquement compatibles avec les structures précédentes, ne peuvent cependant pas s'expliquer par elles. Les particules élémentaires font partie des atomes, les atomes font partie des molécules, les molécules font partie des cellules, les cellules font partie des organismes et ainsi de suite. L'univers se révèle ainsi comme une hiérarchie qui s'étend de façon illimitée vers le haut et vers le bas tout au long de l'évolution.

L'idée originale de Darwin sur les nouvelles espèces émergeant progressivement à l'initiative de la sélection naturelle le long du temps est actuellement remise en question . Le principe simple de la sélection naturelle semble insuffisant pour comprendre et prédire tous les processus évolutifs. . Les mutations spontanées peuvent expliquer les variations au sein d'une certaine espèce, mais pas les variations ultérieures entre elles. La version darwinienne d'un processus lent, continu et graduel a cédé la place à l'interprétation caractérisée par des sauts et des changements discontinus et soudains. Bien qu'une espèce persiste, elle reste relativement invariable; son héritage d'information génétique se transmet sans changements majeurs aux générations suivantes. À un moment donné, cependant, cette stase est soudainement cassée et un saut évolutif en avant a lieu.

Il est également curieux de voir comment une théorie comme celle de la sélection naturelle, qui vise à clarifier l'origine de l'espèce, n'offre aucune explication - comme Darwin lui-même admis à diverses occasions — pour les phénomènes de l'augmentation de la complexité, qui est la caractéristique essentielle de l'évolution.

Il faut nous demander toutefois ce qui va permettre l'évolution des consciences.

Je m'efforcerai de le faire par l'approche de Nassim Hamein et par une approche revue et corrigée de certains aspects de la tradition chrétienne.

Religions & spiritualités.

Pour Sandra Véringa " *Il n'y a pas une religion, mais des centaines. Il n'y a qu'un seul type de spiritualité. La religion est pour ceux qui veulent poursuivre des rites et des formalités. La spiritualité est pour ceux qui veulent atteindre l'ascension spirituelle sans dogmes. La religion est pour ceux qui dorment. La spiritualité est pour ceux qui sont éveillés. La religion est pour ceux qui ont besoin des conseils des autres. La spiritualité est pour ceux qui prêtent l'oreille à leur voix intérieure. La religion a un ensemble dogmatique et incontestable de règles qui doivent être suivies sans les remettre en question. La spiritualité vous invite à raisonner, à tout remettre en question, et à découvrir les conséquences de vos actions et d'en assumer les conséquences. La religion menace et terrifie. La spiritualité vous donne une paix intérieure (...).*"



L'approche de l'auteure est en réalité une projection caricaturale avec dans le rôle de l'épouvantail la religion et dans celui de la modernité bien pensée la spiritualité. Il s'agit d'une opposition déloyale même si une religion aussi caricaturale peut exister, tout comme une spiritualité bien pensée et vécue peut être défendue. L'enjeu en réalité est à poser ailleurs que dans une opposition caricaturale des genres. Je propose d'avoir comme critère majeur le dépassement libérateur du manichéisme...La question étant de savoir en quoi une approche est-elle libératrice? Certaines propositions religieuses ne le sont pas: elles sont dogmatiques et parfois fanatiques. Mais le spirituel peut aussi être du grand n'importe quoi infantile et magique souvent lié au New Age! Il nous incombe de faire la différence.

Tout est subjectif, tout est relatif et toute vérité est à fonder sur nos raisons de vivre et d'espérer elles aussi forcément subjectives. Ne lisons-nous pas la réalité à travers les filtres d'encodages de nos expériences et de nos souvenirs? Vouloir le nier est du plus haut comique, l'oublier est du plus haut tragique ! Et dans notre lecture de la réalité, nous aurons à définir nos liens à une transcendance: le mot religion de religere peut signifier cueillir, rassembler ou être dérivé de religare qui signifie lier, relier. Y a-t-il une présence, une force, une intelligence, un au-delà à l'humain qui peut être cueilli, peut nous rassembler, auquel nous sommes liés et reliés ?

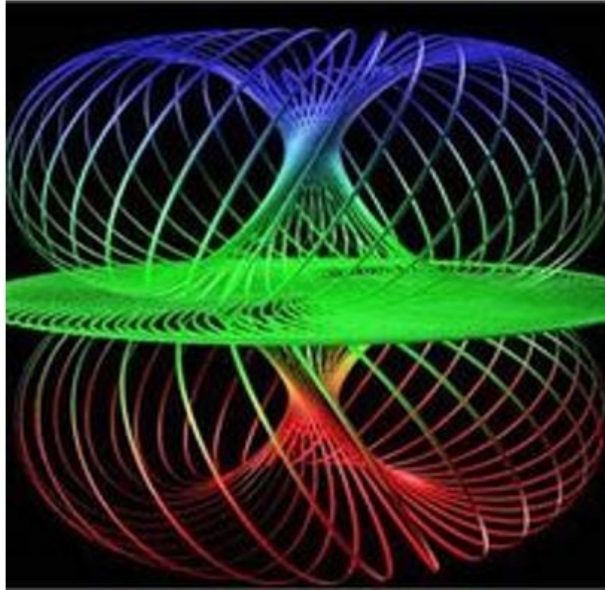
Pour Ricœur, l'absolu équivaut à l'altérité absolue, à ce qui transcende notre expérience habituelle et nos constructions intellectuelles spontanées. L'absolu n'est pas forcément divin, mais le divin intervient dans l'histoire en tant qu'absolu, en tant qu'altérité radicale. Or l'absolu se présente sous la forme d'un témoignage, dans la mesure où il apparaît non pas comme une présence triomphante et irrécusable mais comme un appel, comme la proposition d'un monde inédit. Il se présente donc de manière strictement non autoritaire. **Pour Paul Ricœur, croire, ce n'est pas adopter une attitude de soumission et de fidélité aveugle, mais c'est reconnaître la fiabilité du témoignage dans le cadre d'un examen critique. On reconnaît un vrai témoignage à sa puissance d'innovation et j'ajouterais, à sa puissance de libération !**

Le Dr Hawkins, célèbre pour ses travaux sur la vibration et les niveaux de conscience, a publié des résultats d'une étude absolument incroyable qu'il a menée grâce à des tests kinesthésiques poussés permettant de départager vérité et mensonge.

Ainsi, il a pu statuer les choses suivantes :

- **Un individu et vit et vibre en accord avec l'énergie de l'optimisme et le désir de ne pas juger les autres va contrebalancer la négativité de 90 000 personnes résidant aux plus bas niveaux d'énergie.**
- **Un individu qui vit et vibre en accord avec l'énergie de l'amour et du respect pour tout ce qui vit va contrebalancer la négativité de 750 000 personnes résidant aux plus bas niveaux d'énergie.**
- **Un individu qui vit et vibre en accord avec l'énergie de l'illumination, de la félicité et de la paix infinie va contrebalancer la négativité de dix millions de personnes résidant aux plus bas niveaux d'énergie.**
- **Un individu qui vit et vibre en accord avec l'énergie de la grâce, du pur esprit qui transcende le corps, dans un monde sans dualité et de complète unité, va contrebalancer la négativité de soixante-dix millions de personnes résidant aux plus bas niveaux d'énergie.**
- **Un seul avatar tel que Bouddha, Jésus Christ ou encore Krishna contrebalancerait la négativité collective de toute l'humanité dans le monde d'aujourd'hui.**
- **La population humaine s'autodétruirait si elle n'était pas contrebalancée par ces champs d'énergie supérieur.**

Une tâche urgente commune nous incombe désormais : celle de contribuer à l'évolution des mentalités !



Le modèle de physique unifiée de Nassim Hamein rend possible l'existence d'un univers en forme de double tore ; un tore supérieur tournant dans un sens et un tore inférieur tournant dans l'autre sens, où la matière serait dans un tore-demi-univers et l'antimatière dans l'autre tore-demi-univers, rendant extrêmement difficile pour ces deux matières de se rencontrer.

Tout est V.I.E.

« Le champ sous-jacent au monde matériel/ énergétique et ses propriétés ont donné naissance à des galaxies, des systèmes solaires avec des planètes, la chimie des étoiles et la vie organique sur au moins une planète. Ce champ est vivant et conscient, unifié et donne naissance à des formes et des consciences "individualisées" connectées à tout le reste. Nous pouvons appeler ce champ, la matrice maternelle qui donne la vie et la reprend (retour à la source).

La structure de l'espace-temps est la seule chose qui existe. La seule chose qui compose notre réalité est la rotation de ces fluctuations du vide qui produit des superamas, des amas, des galaxies, des étoiles, des planètes, des atomes, des particules subatomiques, jusqu'au champ de Planck, et même au sous-Planck. Il est fort probable que l'espace-temps tourne à l'infini et produise des singularités à toutes les échelles.

C'est ainsi que tout vient à exister.

Nous avons réduit les forces de la Nature à deux (au lieu de 4 dans le modèle standard). La force centrifuge qui correspond à la radiation que nous appelons au niveau quantique "la force faible" et au niveau cosmologique "le champ électromagnétique" et la force gravitationnelle.

Ces deux forces sont le résultat du champ de Planck en rotation (spin).

Nous pourrions penser à la gravité, si nous voulions l'associer à une émotion, comme à l'Amour ; ce qui attire, ce qui maintient en son sein, la force centripète du spin de l'espace-temps.

Vous êtes l'univers !



De nouvelles études (de l'astrophysicien Franco Vazza et du neurobiologiste Alberto Feletti) confirment ce que postule la théorie de l'univers holographique et fractal depuis des décennies ; l'univers réplique des échelles de Lui-même, du très petit au très grand (à l'infini ?). Ces nouvelles études démontrent que l'univers ressemble à la carte neuronale du cerveau, malgré l'immense différence d'échelle entre les deux, comme si l'univers ne pouvait pas s'empêcher de recréer, à des harmoniques très particulières, les mêmes structures.

Comme une mère qui tient la main de son enfant. Cela donne un aspect émotionnel à la gravité.

Mais je pense que ce n'est pas seulement une belle métaphore, cela nous donne un sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand que nous, un sentiment d'appartenance à la mécanique de l'espace-temps dans laquelle on est intégrés et à laquelle on participe au plus profond de notre existence. » Nassim Haramein

Ainsi, dans cet Ether, ce champ de Planck, tout est sous forme de vibration, d'information ou d'énergie (V.I.E). Tout en provient et tout y retourne.

La destinée.

Le champ est composé d'une INFINITÉ d'échelles (de taille) ; ces échelles sont en résonance fractales et harmoniques. C'est à dire que l'échelle de Planck, puis des protons, puis de nos cellules, du corps, planètes, galaxies, etc. doivent être en résonance harmoniques.

Tout vibre et tout vit à des fréquences diverses. On peut évidemment les subdiviser, entre celles qui vibrent lentement ou plus rapidement, mais tout est toujours interconnecté. On peut se les représenter dans le monde matériel (physique), dans le monde mental et spirituel qui vont se manifester par l'action, la parole, les sensations, convictions intimes, les émotions et la pensée. C'est l'ADN de la personne, ce qui lui permet d'être reconnue entre tous, ce qui lui permet d'être unique. Le 4^e monde transcende les 3 autres. Tout est fait toutefois du Principe vibratoire fondateur : La Conscience. Elle est l'Intelligence de l'Univers et tout être conscient alimente et s'alimente de cette Conscience dans une boucle rétroactive (feedback).

Ce que nous qualifions d'inconscient est une plus grande conscience à laquelle nous n'avons pas forcément accès.

Or rien n'est inaccessible pour la Conscience étant donné quelle englobe tout (dans cet Univers), ce n'est pas une expression définie de quelques choses de plus grand, c'est le point de départ.

Les dynamiques de retour d'information sont inhérentes à la conscience, comme la conscience est inhérente aux dynamiques de retour d'information.

Mais la raison de l'émergence de la Conscience en cet Univers est métaphysique: c'est une volonté "vibratoire", ou énergétique dont seule une plus grande Conscience est maître.



Cette volonté, cette intelligence vibratoire première est le Dieu Créateur dans la tradition chrétienne, le Père, la Volonté suprême, La Puissance supérieure.

Je la conçois dans l'infinité des échelles comme l'échelon suprême, la vibration première, l'information originale, l'intelligence fondatrice, l'énergie primale. La Loi de toutes les lois. L'orientation de l'évolution. La destinée. L'harmonie fonctionnelle de toutes les échelles sans laquelle nous serions livrés au néant, au hasard et au chaos ; pour Michel Henry Dieu est Vie, il est l'essence de la Vie, ou, si l'on préfère, l'essence de la Vie est Dieu. Dieu est en lui-même révélation, il est la Révélation primordiale qui arrache toute chose au néant, une révélation qui est l'auto-révélation pathétique, c'est-à-dire la souffrance et l'auto-jouissance absolue de la Vie. Comme dit Jean, « Dieu est amour », parce que la Vie s'aime elle-même d'un amour infini et éternel. Nous l'adorons en esprit et en vérité mais comme le disait Blaise Pascal **c'est le cœur qui sent Dieu**

Le sens.

Le bien, le mal n'existent pas à l'échelle de l'univers. C'est un concept humain. Nassim Hamein envisage le "bien" comme une cohérence et le "mal" comme une perte de cohérence dans une région de l'espace au profit d'un plus grand ordre impactant une autre échelle. Le sens est donné par les résonances harmoniques.

« Le libre-arbitre est seulement un phénomène local. Localement, vous avez votre libre-arbitre ; vous pouvez interpréter les choses autour de vous comme vous le voulez. Mais, il existe aussi des échelles plus grandes que la vôtre qui font la même chose. Et vous êtes influencé par ces plus grandes échelles de la création. Si vous vous écartez trop de votre chemin, ces plus grandes échelles vont faire en sorte que vous y reveniez. Car il existe un système de « sauvegarde » de l'univers. Pour que les choses puissent toujours aller vers plus de cohérence et pour empêcher qu'une chose puisse tout à coup tout détruire.

La fréquence de notre corps entier est l'amas de toutes les autres fréquences; si toutes ces fréquences sont bien alignées, en résonance harmonique, chaque niveau sera en bonne santé (de Planck à notre corps et certainement plus loin, avec la planète, le soleil, le système solaire, la galaxie, l'univers, etc.).

Si un niveau (ou plusieurs) dévie de ce niveau de résonance harmonique, un mal être, des maladies peuvent survenir.

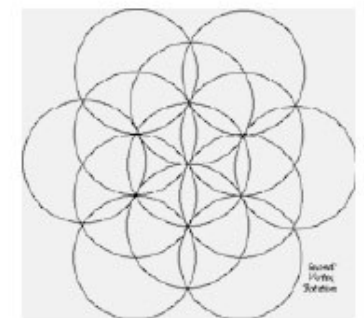
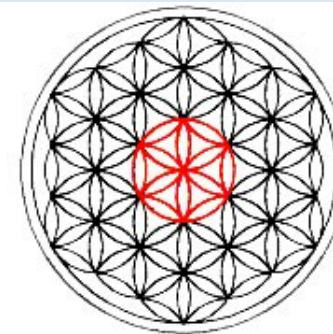
Vous pouvez aussi comprendre qu'en fonction de votre chemin, de vos pensées, de vos valeurs, de vos émotions, vous attirerez forcément autour de vous d'autres personnes qui sont sur le même chemin, qui ont des pensées, valeurs et émotions similaires... Ce n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage... Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite. **La plus petite colère en vous participe aux traumatismes planétaires; la plus petite dose d'amour en vous participe à l'harmonie de la planète et de tous les êtres vivants qui y vivent.**



Le cercle au milieu peut symboliser une personne, le "Christ" si vous voulez, entouré de ses 12 apôtres. Nassim Hamein enseigne que nous sommes tous au centre de notre propre univers et que l'univers est infini. "Nous", c'est-à-dire ce cercle au milieu, ou cette sphère si vous vous la représentez en 3D, ou cette sphère tournante si vous vous la représentez en 4D, etc.

Les sphères ou bulles sont des petits mondes (microcosmes) qui s'intègrent dans de plus grands mondes (macrocosmes). Elles servent à créer une "identité", à séparer et contenir une mémoire agglomérée commune. Sans ces bulles, personne n'existerait...

Le schéma de la fleur de vie permet de se rapprocher de ce qu'on appelle "loi d'attraction", de ce qui n'est pas vain justement : la petite bulle au milieu (= vous) attire (et crée et rejette) ce qu'il y a



autour d'elle.

Vous pouvez aussi comprendre qu'en fonction de votre chemin, de vos pensées, de vos valeurs, de vos émotions, vous attirerez forcément autour de vous d'autres personnes qui sont sur le même chemin, qui ont des pensées, valeurs et émotions similaires... Ce n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage... Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite. Jésus Christ est L'Arche vivante ; il incarne la pureté de cœur et d'intention, l'amour-agapè, la juste relation à tout : la bienveillance, la bienveillance, la non-violence, le non-jugement, le pardon. Ou encore les aptitudes de notre cerveau religieux et moral : le refus de faire souffrir, la collaboration, le sens de la justice, l'empathie, la compassion, l'entraide et l'altruisme.

Le divin fait l'expérience des ces harmonies à travers chacun-e de nous. Et nous l'exprimons à travers nos ajustements quotidiens, nos choix et nos préférences.

Le Royaume des cieux ressemble à une personne qui se rend compte qu'elle ne viendra jamais à bout de ce qui pèse - la faute, la culpabilité et le perfectionnisme -, qu'elle n'atteindra jamais une image idéale d'elle-même qu'elle croyait nécessaire pour se rendre acceptable. Elle accueille alors son impuissance radicale; elle s'ouvre ainsi à l'avenir, à la nouveauté. à l'autre/Autre avec confiance.

La Terre est le lieu où nous devons expérimenter pleinement la dualité: elle est inhérente à cette dimension : ombre et lumière, mâle et femelle, bien et mal, oui et non, santé et maladie, joie et tristesse, richesse et pauvreté ... L'un ne va pas sans l'autre : nous avons autant besoin du jour que de la nuit, sinon la vie serait impossible. Nous devons apprendre à trouver l'équilibre entre les deux. Lorsque l'équilibre s'installe, tout s'apaise. C'est là le point important : tout s'apaise, comme les plateaux de la balance.



Le non-sens.

Notre tête est comme un rayon de soleil divergent, mais la convergence se fait pas nos pieds; le feedback se fait par la divergence-convergence, la gravitation et l'électromagnétique...

Tout ce dont on a besoin nous est donné, tout est accessible par de petits efforts tous les jours qui nous permettent d'être résilients autour de nous; cela concerne tout, notre corps, notre conscience...il faut faire en quelque sorte le ménage, nettoyer nos convictions en enlevant ce qui n'est pas productif pour nous-mêmes et les autres; on grandit

"Aujourd'hui, nous voyons inscrit dans le grand livre de la nature - que Galilée dit être écrit en langage mathématique - la même loi d'amour qui est inscrite dans les textes sacrés des principales religions. La loi de la vie ne tend pas vers la conformité et l'aplanissement des différences mais au contraire vers des formes plus développées de différenciation. (...) La loi de la vie n'est pas la loi de la haine, la loi de la force ou la loi des causes mécanistes ; celles-ci sont les lois de la non-vie, de la mort, de l'entropie. La loi qui domine la vie est la loi de la coopération tendant vers des buts toujours plus hauts, et c'est aussi vrai pour les formes de vie les plus primitives. Chez les humains, cette loi prend la forme de l'amour". Luigi Fantappiè.



ainsi en devenant un exemple.

La nature ne favorise pas la dysharmonie, les systèmes ne favorisent pas l'expansion mais si vous lui donnez du négatif alors elle vous en retourne par feedback; il y a l'abondance dans l'univers et la question est de savoir si nous allons pouvoir concevoir cette abondance dans notre conscience; cela veut dire savoir que je n'ai plus besoin d'en priver mon voisin, une autre nation, etc.

Néanmoins, le sujet individuel et collectif peut être créateur et destructeur de vie. La tension entre le moi et l'idéal du moi peut conduire à la dépression. L'idéologie de la réalisation de soi-même renvoie à l'obligation de se faire une place, de réussir, ce qui charge cette tension. Quand elle s'emballe, le sujet peut, n'étant pas reconnu par ceux qui représentent le pouvoir, la notabilité ou la considération vouloir les détruire. Le sujet ne pouvant se réaliser du côté de l'Eros cherche une issue du côté du Thanatos, dans le refus d'être rien ou moindre et le désir de puissance.

Le mal existe-t-il?

Un professeur universitaire défia un jour ses étudiants avec cette question : « Est-ce que Dieu a créé tout ce qui existe ? ».

Un étudiant répondit bravement : – Oui, Il l'a fait !

Le professeur dit : « Dieu a tout créé? »

- Oui, Monsieur, répliqua l'étudiant.

Le professeur répondit, « Si Dieu a tout créé, Il a donc aussi créé le mal puisque le mal existe et selon le principe de nos travaux qui définissent ce que nous sommes, alors Dieu est mauvais ».

L'étudiant fut silencieux devant une telle réponse. Le professeur était tout à fait heureux de lui-même et il se vantait devant les étudiants d'avoir su prouver encore une fois que la foi en un dieu était un mythe.

Un autre étudiant leva sa main et dit : « Puis-je vous poser une question professeur? »

- Bien sûr, répondit le professeur.

L'étudiant répliqua, « Professeur, le froid existe-t-il? »

- Quel genre de question est-ce cela? Bien sûr qu'il existe. Vous n'avez jamais eu froid? dit le professeur.

Le jeune homme dit, « En fait monsieur, le froid n'existe pas. Selon la loi de physique, ce que nous considérons être le froid est en réalité l'absence de chaleur. Tout individu ou tout objet possède ou transmet de l'ENERGIE. La chaleur est produite par un corps ou par une matière qui transmet de l'ENERGIE. Le zéro Absolu (-460°F) est l'absence totale de chaleur; toute la matière devient inerte et incapable de réagir à cette température. Le Froid n'existe pas. Nous avons créé ce mot pour décrire ce que nous ressentons si nous n'avons aucune chaleur. »

L'étudiant continua. « Professeur, l'obscurité existe-t-elle? »

Le professeur répondit : – Bien sûr qu'elle existe!

L'étudiant : « Vous avez encore tort Monsieur, l'obscurité n'existe pas non plus. L'obscurité est en réalité l'absence de LUMIÈRE. Nous pouvons étudier la LUMIÈRE, mais pas l'obscurité. En fait, nous pouvons utiliser le prisme de Newton pour fragmenter la LUMIÈRE blanche en plusieurs couleurs et étudier les di-

verses longueurs d'onde de chaque couleur. Vous ne pouvez pas mesurer l'obscurité. Un simple rayon de LUMIÈRE peut faire irruption dans un monde d'obscurité et l'illuminer. Comment pouvez-vous savoir l'espace qu'occupe l'obscurité ? Vous mesurez la quantité de LUMIÈRE présente. N'est-ce pas vrai ? L'obscurité est un terme utilisé par l'homme pour décrire ce qui arrive quand il n'y a pas de LUMIÈRE.»

Finally, le jeune homme demanda au professeur, «Monsieur, le mal existe-t-il?»

Maintenant incertain, le professeur répondit : – Bien sûr, comme je l'ai déjà dit. Nous le voyons chaque jour. C'est dans les exemples quotidiens de l'inhumanité de l'homme envers l'homme. C'est dans la multitude des crimes et des violences partout dans le monde. Ces manifestations ne sont rien d'autre que du mal !

L'étudiant répondit, «le Mal n'existe pas Monsieur, ou au moins il n'existe pas de lui-même. Le Mal est simplement l'absence de Dieu. Il est comme l'obscurité et le froid, un mot que l'homme a créé pour décrire l'absence de Dieu. Dieu n'a pas créé le mal. Le Mal n'est pas comme la foi, ou l'AMOUR qui existe tout comme la LUMIÈRE et la chaleur. Le Mal est le résultat de ce qui arrive quand l'homme n'a pas l'AMOUR de Dieu dans son cœur. Il est comme le froid qui vient quand il n'y a aucune chaleur ou l'obscurité qui vient quand il n'y a aucune LUMIÈRE.»

Le professeur s'assit, abasourdi d'une telle réponse.

Le nom du jeune étudiant ? : « Albert Einstein. »



Dans la perspective chrétienne aussi, le Mal est le résultat de ce qui arrive quand l'homme n'a pas l'AMOUR de Dieu dans son cœur. Il est comme le froid qui vient quand il n'y a aucune chaleur ou l'obscurité qui vient quand il n'y a aucune LUMIÈRE.

L'homme enfermé en lui-même, réduit à son individualité naturelle, immergé dans les soucis de la vie temporelle, s'aliène aux nécessités de la survie existentielle : s'installent la peur de manquer, l'angoisse de l'insécurité, la hantise de la solitude, qui trop souvent font prendre des décisions qui engendrent des conséquences fâcheuses et alourdissent le fardeau du quotidien. Cette aliénation au monde visible, extérieur à cet univers clos où tout est référé à nos perceptions et à nos conceptions, c'est le mouvement de l'égoïsme, du péché comme fermeture à toute transcendance. Une manière certaine de rater la cible.

Car : **Ce que l'on réprime s'imprime,**

Ce à quoi l'on résiste persiste,

Ce qui nous affecte nous infecte,

Ce que l'on fuit nous poursuit,

Mais :

Ce à quoi l'on fait face s'efface,

Ce que l'on visualise se matérialise.

Nous sommes fondamentalement notre relation au monde et aux autres; ma qualité d'humain se joue toujours dans une existence toujours engagée concrètement dans des relations multiples: en relation avec soi-même, les autres et le monde; et mon identité m'est donnée dans une adéquation aux relations vécues, dans cette compréhension globale qui me permet de m'adapter à ma réalité quotidienne. Le mal va se définir ici comme inadéquation - et non pas seulement comme un acte mauvais - car je reste redevable de la prise en charge de mon attitude fondamentale devant le monde et devant Dieu comme instance suprême.

L'existence en forum conduit à l'existence en procès conduit par ma conscience morale que je peux refuser, nier ou contourner. Revendiquer mes errances ou les minimiser. Dans l'activité et la passivité qui pourtant se situe face à l'angoisse du bien et du mal, dans une fascination-répulsion, dans une activité passive et une passivité active, dans un mensonge illusoire et une illusion mensongère. Pour sortir de ce cadre normatif, la foi chrétienne nous propose de désespérer de tout, de nous défaire de nos attaches et même du désespoir auquel nous aimerions nous accrocher. Le salut devra venir de l'extérieur. Le péché va donc ici se définir comme refus de Dieu comme instance dernière de jugement, comme désespoir devant Lui, refus de toute relation: c'est l'insubordination et l'incroyance. Quand je le reconnais, je suis reconnu, quand je justifie Dieu, je suis justifié. Quand je fais place à Dieu, le péché est vaincu; je suis mort avec le Christ et ressuscité, justifié en lui. Je reçois un nouveau lieu d'existence qui me permet de vaincre l'illusion du péché, d'une existence assumée sans Dieu. C'est en lui et par lui que je peux être sage, juste, fort, bon, dans cette reconnaissance toujours à refaire dans la conscience simultanée de la puissance du péché et de celle de la grâce; je suis à la fois juste et pécheur, condamné et sauvé, etc. Dès lors, nous n'avons pas à sauver le monde mais à lui tenir tête, en accomplissant ce qui s'impose comme évidence éthique et politique. La foi ne supprime pas le péché elle le pardonne, et rend par là possibles de nouveaux choix.

Le repentir est une ré-orientation du désir qui s'exprimait par rapport au monde et qui maintenant est orienté vers Celui qui est Source de désir en nous car il est Source de vie.

Le divin, c'est ce qui vient éveiller ce que nous portons de meilleur en nous, le désir de dépasser notre bestialité, la joie qui remplace l'ego féroce ou triste.

Le divin nous invite à une déclaration d'estime de soi, à déclarer par exemple:

Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi.

Je suis moi, et tout ce que je suis est unique.

Je suis responsable de moi-même, j'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement.

Je peux choisir de manifester le meilleur de moi-même, je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie et un ordre à l'univers, je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même, les autres et Dieu.

Je suis digne d'être accepté et aimer exactement comme je suis, ici et maintenant.

Je m'aime et je m'accepte, je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui.

De confier ce souhait de vie à la Source pour qu'elle m'aide.

Voilà ce qui fait sens !

C'est un choix toujours à refaire bien sûr. Il s'agit encore et toujours de réaliser ce que résume si bien Eckart Tolle :

« je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis la conscience. Je suis le Présent. Je Suis. Lorsque vous savez qui vous êtes vraiment, un sentiment de paix durable et vivant s'installe. On pourrait l'appeler la joie, car c'est bien la nature de celle-ci : une paix vivante et vibrante. C'est la joie de reconnaître en soi l'essence de la vie, celle qui précède la forme. C'est la joie d'Être - d'être qui on est vraiment. La vie de la plupart des gens est menée par le désir et la peur. Le désir, c'est le besoin de vous donner quelque chose qui vous permettra d'être davantage vous-même. Toute peur est celle de perdre, donc de subir une diminution, d'être amoindri. Ces deux mouvements occultent le fait que l'Être ne peut ni s'ajouter ni se soustraire. L'Être dans sa plénitude est déjà en vous, maintenant. »

La vérité.

« Quel est le processus qui permet à la Conscience d'émerger dans l'univers ? Cette question fondamentale en physique ne trouve pas de réponse satisfaisante



« Tout ce que vous voyez autour de vous – la nature entière, la Terre et le Soleil, même les trous noirs au centre des galaxies – est fait de petits oscillateurs du vide à l'échelle de Planck s'organisant collectivement en structures cohérentes dans certaines régions de l'espace. Tous les protons à l'intérieur de vous sont faits de petits pixels de Planck qui organisent les informations de votre corps dans l'espace. »

Nassim Haramein.

dans notre modèle standard. Alors que dans le Modèle Holographique Généralisé de Nassim Haramein et son processus de rétroaction de l'information (boucle feedback-feedforward), d'échange d'information à tous les niveaux à l'aide d'un gigantesque réseau de trous noirs/trous de ver de l'échelle quantique à l'échelle cosmologique, nous pouvons non seulement expliquer l'émergence de la conscience dans l'univers mais se rendre compte qu'elle est fondamentale dans le processus d'évolution de l'univers qui apprend de lui-même. (RSF) »

« L'Univers est une spirale qui tend vers l'immobilité en son centre (singularité) à toutes les échelles, des galaxies aux ouragans, des fleurs aux atomes, jusqu'à ... nous.

Nos cerveaux constituent une structure en double tore parfaitement conçue qui résonne avec la structure du vide et ses propriétés énergétiques pour nous permettre à la fois de recevoir des signaux et de transmettre des signaux vers la structure de l'Espace-temps. Cela nous permet de puiser dans ce champ d'énergie universel infini qui existe partout dans l'espace, ce quelque chose que nous appelons conscience.

La théorie de l'Univers Connecté, au contraire, parle de collaboration entre les différentes échelles de l'Univers, et non de lutte, ce qui change totalement le paradigme de base et permet l'apparition de systèmes non-pyramidaux basés sur l'entraide pour arriver à un but commun, par opposition à des systèmes où nous voyons une destruction des ressources naturelles et de notre société.

Les forces de la Nature ne sont pas séparées les unes des autres. Elles résultent d'un flot d'informations qui dans certaines conditions donnent cet effet et dans d'autres conditions donnent un autre effet, mais elles ne sont pas séparées.

Cet espace-temps qui circule comme un vortex génère ce que nous appelons la masse et dans le même mouvement (à partir de la même source) génère la gravité.

De même que l'électromagnétisme est généré par la force centrifuge/irradiante de cette dynamique.

Nous reconnaissons que ces effets sont les produits d'une seule chose, d'un champ, et ne sont pas séparés même si nous les étudions séparément. Et nous faisons partie de cette dynamique.

Nos existences sont les produits de cette dynamique, de cette même source.

Il est vraiment important de se souvenir que l'information est comme ancrée dans la structure de l'espace-temps; toutes vos générations, toutes vos mémoires, absolument tout s'y trouve comme dans un archiveur ou un disque dur; toutes ces informations sont ensuite échangées avec les structures biologiques au fur et à mesure que vous déposez de l'information sur la structure de l'espace-temps le long de de votre ligne de vie, et donc vos gènes ne sont qu'une expression de l'information qui se trouve aux coordonnées de l'espace-temps où elle réside. Votre mémoire ne se trouve pas dans votre cerveau; c'est vous qui accédez à ces coordonnées de l'espace-temps. Et donc c'est intéressant parce que vous pouvez commencer à penser à des choses comme déposer de l'information aux coordonnées de l'espace-temps en avance de là où vous vous trouvez, pour quelque chose que vous voulez réaliser dans votre vie ou que vous voulez dans votre vie, et donc c'est comme l'autoriser, et si vous faites cela, ça va avoir une répercussion en sens inverse dans la structure de l'espace-temps jusqu'à votre présent, et donc cela va commencer à faire de vous la personne que vous devez être afin que ces événements aient lieu. Et donc, si vous réussissez à suivre cette ligne d'information alors vous obtiendrez le résultat escompté. C'est comme projeter, vous savez, des bulles de réalité dans votre futur avec l'idée de les rattraper.» Source : RSE.

Dans la tradition chrétienne, la vérité est le 3^e pôle de la trinité : on l'appelle communément le Saint-Esprit.

Dans l'alliance, l'altérité radicale demeure: l'homme ne devient pas Dieu pas plus qu'il ne peut se fondre en lui, mais il est convié plutôt à expérimenter la vie en Dieu. Il peut le faire parce qu'il est aimé: c'est l'amour divin qui est le cœur, le souffle la flamme du partenariat. Cet amour est non-imposé, totalement gratuit et en cela il nous permet une vraie altérité, d'être pleinement nous-mêmes dans la mise en œuvre de l'alliance. Le péché sera en conséquence rupture ou refus de cet amour gratuit, volonté de se prendre pour dieu ou de le chosifier. Le tiers inclus fonde le couple altérité- unité qui fait de l'amour divin une co-création. De même la rédemption est donnée par la victoire de Jésus sur la mort et le désespoir: la croix illustre les enjeux contradictoires: la puissance / l'impuissance, la haine et l'amour, la séparation et la pleine communion; elle révèle pleinement l'homme et Dieu, dans le refus de toute punition, vengeance ou maltraitance. Le tiers inclus manifeste aussi une création continue, permanente et non-achevée dans l'alliance qui appelle l'humanité à l'amour-agapè: s'abandonner à Dieu, consentir à cet appel et devenir pleinement soi-même sont des dimensions unifiées. Mais le déjà-là reste le pas-encore-achevé. L'amour-agapè vient bousculer les couples antagonistes: ordre et désordre, continuité et rupture, tradition et innovation, sacré et sainteté, déterminisme et liberté, déterminé et indéterminé, etc. Mais fondamentalement, l'amour-agapè me fait sortir de l'esclavage du mortifère; il est sortie hors de..., exode volontaire. Une primordiale tendresse ressentie, vécue, éprouvée.

Comme l'a si bien compris Maurice Bellet, cette primordiale tendresse nous recommande d'aller du côté de l'amour comme foi, sans la jouissance d'aimer ni même la jouissance de sa foi. Non pas un amour mystique car il resterait dans l'illusion ; ici, l'amour inconditionnel est feu, premier, absolu, sans dépendance, sans prétention : ce grand manque commun qui demeure dans l'urgence d'être comblé. Une présence dont l'absence est brûlure. Cette lumière incite à demeurer dans le don, le pardon, la suprême innocence qui traverse tout, la générosité qui espère sans point d'appui tout en se disant, intraitable, au cœur de la Ténèbre. Une aventure infime et infinie, l'origine originante de tous les possibles que rien n'épuise ni ne mesure. Foi envers autrui, foi envers soi-même, avancée vers l'horizon de la vie heureuse : la Pacification. **« Finalement, finalement, vous ne devez, nous ne devons craindre qu'un ennemi, un seul ennemi : la sombre tristesse qui envahit tout et défait le lien merveilleux qui nous donnait d'être un en nous-mêmes et un avec nos proches, jusqu'à l'infini. Un seul ennemi : cette tristesse de ténèbre, cette amertume qui hait la naissance et la vie ; car c'est de ce gouffre que sortent les cruautés, les abandons, les replis, les angoisses. De là sort l'extrême, l'inhumain— l'inimaginable froideur des organisateurs de massacres. »**



L'humaine tendresse n'a pas pu se dire ; elle ne s'est pas incarnée pour libérer du jugement et devenir cette douce présence qui nous fait sortir de l'enfermement. *« En vérité, toujours demeure en l'homme (en vous comme en moi) puisqu'il vit, au moins une légère trace, un reflet de ce don qui précède tout et qui fait que malgré tout nous pouvons nous réjouir d'être nés. Heureuse rencontre, d'une parole qui nous éveille là! Cela est vrai de toute vie, même si nous ne savons pas comment, même si celui qui la vit est jour après jour dans la ténèbre. »*

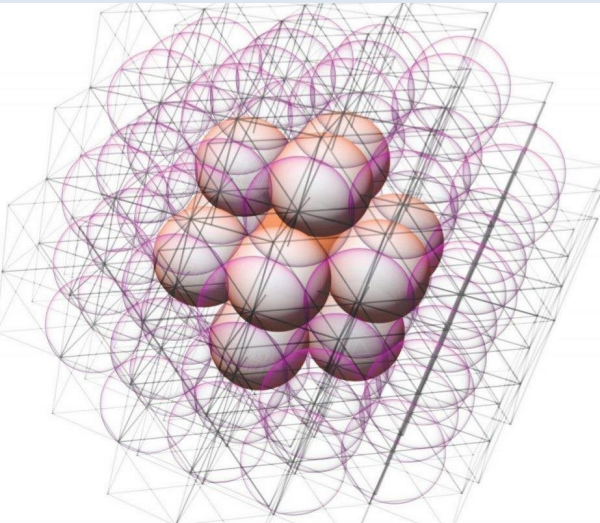
Comment ne pas voir dans la trace de ce don qui précède tout cette nostalgie d'un état foetal béat ? Tout semble avoir été dit. Le mal/malheur tout comme les malveillances/maltraitements prennent leur origine dans cette parole qui n'a pas été dite – pas assez répétée avec tendresse – pour que naisse et demeure un double sentiment : il est bon d'être né et la vie est bonne. Sans lui, il manque cette foi envers autrui et soi-même indispensable à l'avancée vers l'horizon de la vie heureuse, désencombrée de nos fureurs et férocités. Pour Maurice Bellet, il faut oser aller dans le vide du vide, au-delà de toute pensée, concept, justification pour rencontrer la tendresse libératrice du Père. Pour Lytta Basset, c'est la Bienveillance du Tout Autre incarnée en Jésus Christ qui fait de nous des enfants de Dieu habités par un désir de mieux vivre ensemble, désir capable de s'incarner dans une sollicitation mutuelle responsable et respectueuse. Tous deux nous invitent à devenir capables de Dieu en la bienveillance assumée ou dans la parole dite en référence à cette divine tendresse qui nous libère de nos fascinations morbides. **Accepter d'être accepté quoique l'on soit inacceptable est le fondement du courage de la confiance.** Ce qui est caractéristique de ce type d'affirmation de soi, c'est le fait qu'elle ne dépend d'aucune condition préalable, morale, intellectuelle ou religieuse : ce n'est pas le bon, le sage ou le pieux qui sont habilités à ce courage d'accepter d'être accepté, mais ceux qui manquent de toutes ces qualités et qui sont conscients d'être inacceptables.

Il faut un courage qui transcende le soi pour accepter le fait d'être accepté ; il faut le courage de la confiance, car fait d'être accepté ne veut pas dire que la culpabilité soit niée. Si celui qui apporte son aide thérapeutique essayait de convaincre son patient qu'il n'est pas coupable, il lui rendrait un très mauvais service : il pourrait l'empêcher d'intégrer sa culpabilité à son affirmation de soi. Il peut l'aider à transformer des sentiments de culpabilité mal placés et névrotiques en sentiments authentiques qui seront, pour ainsi dire, mis à leur juste place, mais il ne peut pas dire qu'il n'y a pas de culpabilité en lui. Il accueille son patient dans la communion avec lui sans rien condamner et sans rien dissimuler. C'est à ce point précisément que l'acte religieux de l'« acceptation de soi comme accepté » dépasse la thérapie médicale. La religion fait appel à la source ultime de la puissance qui guérit en acceptant ce qui est inacceptable : elle fait appel à Dieu.

Le Royaume des cieux ressemble à une personne qui se rend compte qu'elle ne viendra jamais à bout de ce qui pèse - la faute, la culpabilité et le perfectionnisme -, qu'elle n'atteindra jamais une image idéale d'elle-même qu'elle croyait nécessaire pour se rendre acceptable. Elle accueille alors son impuissance radicale; elle s'ouvre ainsi à l'avenir, à la nouveauté. à l'autre/Autre avec confiance; elle renonce à expier son malheur par une vie de fuite, de devoir ou de mensonge. Ici, la dynamique de guérison est bien une résurrection: laisser venir le courage d'oser être soi-même avec ses ombres et ses lumières en faisant face aux autres. Nous voici libérés de notre passe-temps favori qui consiste à tout idéaliser ou à tout diaboliser, à vomir les autres ou à les dévorer ! Nous pouvons voir notre aveuglement s'en aller le laisser partir avec l'aide de Dieu. Apprendre à nous aimer sans enflure ni tristesse, sans tout ramener à soi. Et retrouver foi dans la joie de donner et de recevoir gratuitement, sans chagrin ni contrainte qui est le signe par excellence du royaume.

L'Univers est VIVANT !

L'Univers est vivant et tout y est interconnecté. « *Tout ce qu'on observe dans l'univers, que ce soit l'énergie d'un système, les relations entre les systèmes, les différentes forces, etc. Toutes ces propriétés ne sont en fait que le résultat des informations circulant dans ce réseau de trous noirs/trous de ver, à toutes les échelles* » nous dit Nassim Hamein. Cela vaut pour l'infiniment grand comme pour l'infiniment petit. Tout en découle et tout y retourne. Toutefois, « *nous sommes l'univers vivant une expérience humaine. Nous sommes la fleur qui s'ouvre, l'arbre qui pousse. Nous sommes l'harmonie du monde naturel. Nous sommes l'univers infini contenu dans la structure finie de notre être* » - Nassim Hamein.



« *En très peu de calculs, nous avons presque éliminé le besoin d'avoir une théorie quantique. Nous avons solutionné la structure atomique en considérant tous les atomes comme des mini trous noirs. Une minuscule singularité dans l'espace en rotation très rapide sur elle-même qui constitue notre monde, où que nous regardions, tout ce que vous voyez, tous les atomes de votre corps, les milliards d'atomes qui constituent votre corps... des minuscules trous noirs qui absorbent et irradient des photons, échangeant de l'information avec la structure du vide dans un mouvement de va et vient continu entre ce qui est à l'intérieur d'eux-mêmes et ce qui est à l'extérieur* » Nassim Hamein



Tout est interconnecté et en mouvement :

Cela nous conduit à cette vision d'un Univers VIVANT décrit ainsi par Nassim Hamein:

« On peut voir l'univers en tant qu'orchestre symphonique, où chaque proton est semblable au support magnétique d'un disque dur holographique enregistrant chaque instant de son existence dans des bits de Planck. Tous les « disques durs » de protons sont alors interconnectés par des trous de ver qui agissent comme des câbles-réseau à transmission instantanée, aboutissant à ce que tous les protons de l'univers soient synchronisés dans un réseau connecté supraconducteur qui se met à jour instantanément à chaque changement. On pourrait imaginer la structure de l'espace-temps autour de chaque proton comme un superbe treillis de sphères, interconnectées par des canaux de transmission allant dans toutes les directions (Source RSF).»

L'Univers est vivant et vibrant d'informations :

L'information circule dans des structures prospectives et rétroactives . Le champ de Planck est comme des bits d'information qui s'échangent entre la surface et les particules. Elles circulent dans le réseau entier de l'univers. Ainsi l'univers se nourrit d'informations par lui-même. C'est comme ça qu'il se développe. C'est pourquoi il devient de plus en plus complexe et de mieux en mieux organisé. Dans le royaume de la conscience, le temps est une illusion; elle retourne en arrière pour se réécrire elle-même. Le temps est un élément sur un vecteur linéaire de l'espace. Sans mémoire le temps n'existe pas. Nous laissons de l'information sur le champ électromagnétique oscillant de l'espace-temps. C'est ce qu'on appelle notre mémoire qui n'est pas dans notre cerveau. Mais notre cerveau et notre corps sont comme une antenne oscillatoire qui puise dans ce champ d'informations. Tous les protons de notre corps sont connectés à cette information. Bien que nous faisons tous partie du même flux, chacun l'appréhende depuis une coordonnée spécifique de l'espace-temps avec une rétroaction différente. Nous sommes donc un petit morceau de l'univers à travers lequel la conscience peut s'exprimer.

Les trances ou les voyages chamaniques se font via la structure de l'espace-temps qui vibre à des fréquences spécifiques: celle de la Terre, du soleil qui aura une fréquence et une énergie plus hautes, etc. Les anciennes civilisations parlaient de notre relation avec l'ensemble de la galaxie. Cela fait des paliers où on peut émerger. On a accès à travers notre corps à des paliers plus bas ou plus hauts. Ils se divisent en échelles, en pôles. Notre conscience est en effet du champ d'informations.

« Vous êtes la surface sur laquelle l'univers encode ses informations. Vous donnez à l'univers la surface pour grandir et apprendre, nous explique Nassim Haramein.»

L'Univers est fait de vibrations, d'informations et d'énergie.

Selon Einstein, tout est énergie. Nous sommes énergie, tous les règnes du vivant le sont ainsi que la matière en apparence inanimée. C'est le taux vibratoire qui fait la différence. La matière est une densification de l'énergie et l'énergie est de la matière fine. Pour le Pr Marc Henry, le champ porte l'information et l'énergie ; si c'est collectif, c'est une onde ; sur son point zéro, c'est de l'information ; sur le point maximum de la propagation de l'onde, c'est de l'énergie. L'énergie et l'information sont portées par le même objet, l'onde, mais pas au même endroit. Mais avec une information, on ne peut pas changer la structure matérielle : là,

c'est le rôle de l'énergie. Mais quand on a une information, on peut changer la matière par l'énergie. Tout est là ! L'information est donc le point zéro de l'onde. Ce à partir de quoi il peut y avoir de l'énergie. Le point Source / Origine en quelque sorte.

L'histoire humaine se résume à une gigantesque évolution cérébrale. Assurément, le cerveau de l'homme préhistorique émettait surtout des ondes lentes thêta ou alpha à l'état d'éveil. Aujourd'hui, les ondes bêta prédominent au quotidien. Les ondes gamma prédomineront l'humanité de demain. Les crises incessantes qui secouent la planète nous aident, en vérité, à éveiller les ondes gamma supérieures du cerveau. Elles symbolisent l'étape prochaine de notre évolution cérébrale.

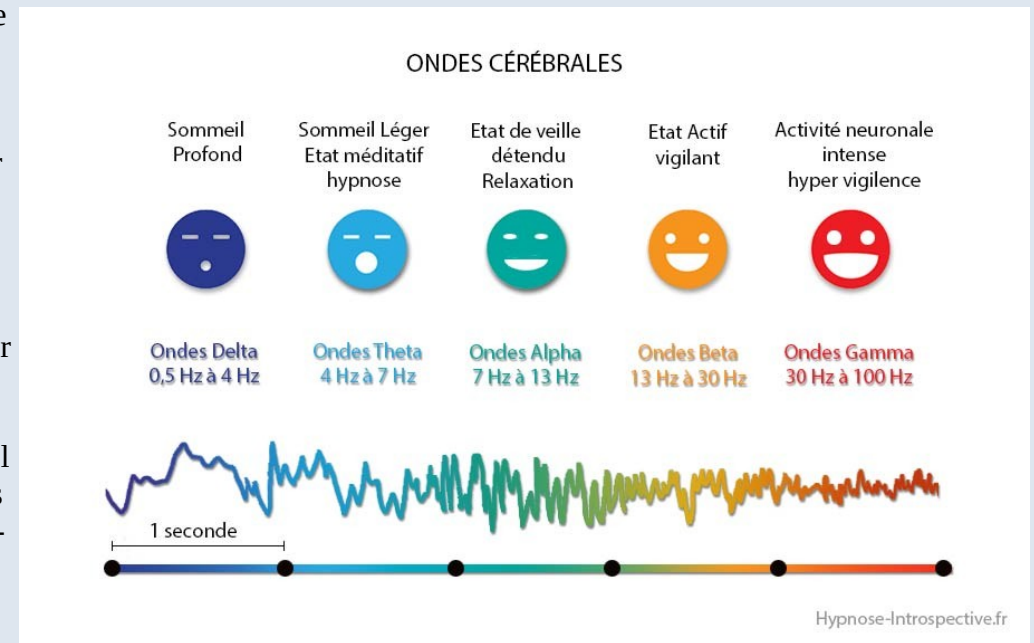
Certains faits peu connus sont à signaler :

1. Selon la neurologue Fabienne Picard l'insula serait impliquée dans un mécanisme de prédiction de la façon dont le corps va se sentir quelques instants plus tard. C'est elle qui nous indiquerait que faire si l'environnement a changé. Si la prédiction est correcte ou l'erreur négligeable, alors nous nous sentons bien. Dans le cas contraire, nous ressentons un malaise qui stimule une nouvelle recherche d'adaptation. La comparaison entre la prédiction et la réalité est donc permanente. L'insula est impliquée dans nombre d'émotions de base : la souffrance, l'injustice, la colère, la peur, le dégoût, le bonheur et la tristesse. C'est elle qui établit une carte du corps en temps réel.

2. L'équipe de Jimo Borjigin de l'université du Michigan a ainsi montré une forte augmentation durant trente secondes des oscillations gamma même après l'arrêt du cœur des rats. Quelque chose excite des millions de neurones simultanément dans de nombreuses zones différentes du cerveau même après la mort cérébrale !

3. « Lorsque les cellules nerveuses veulent se connecter, elles synchronisent leur activité ». « Littéralement, elles accordent leur longueur d'onde. Nous avons notamment étudié le rôle des ondes gamma dans la communication entre des groupes de cellules dans l'hippocampe, et avons découvert ce qui peut être décrit comme un système de radios dans le cerveau. Les basses fréquences transportent la mémoire des expériences passées, les plus hautes véhiculent ce qui se passe sur le moment. (Laura Colgin)»

4. Notre cerveau est programmé, selon la Pr Sharot, pour nous aider à voir la vie en rose : « Nous avons découvert que le biais d'optimisme se maintient quoi qu'il arrive, car les gens corrigent plus sensiblement leurs prédictions en réponse à des informations positives concernant le futur qu'en réponses aux informations négatives. »



La plupart du temps, chaque hémisphère de notre cerveau engendre des signaux qui sont indépendants des signaux générés par l'autre hémisphère. Par contre, lors de certains états d'expansion de conscience, on a observé que l'activité électrique des hémisphères se synchronisait. Les chercheurs ont remarqué que cette synchronisation se produisait au cours de méditations profondes ou de périodes de créativité intenses, lors desquelles les deux hémisphères tendent à s'harmoniser l'un à l'autre pour atteindre un rythme unique et cohérent. Il existerait donc une corrélation entre le comportement de l'homme et l'activité de ses ondes cérébrales. La synchronisation favoriserait un sentiment d'unicité où l'individu fonctionne d'une façon plus intuitive. Il peut être en son être véritable.

Il y a donc toujours - en temps réel - comparaison entre nos souvenirs dominants (heureux ou traumatiques) et la réalité rencontrée. En fait, dans ce cas de figure, le passé -présent - futur n'existe pas vraiment puisque tout est lu, scanné en fonction du passé qui sert de base pour nous adapter au présent et au futur via une prédiction qui sera automatiquement corrigée si elle ne correspond pas à nos attentes. Nous fonctionnons avec ce mécanisme automatique inconscient sensé évidemment nous éviter d'avoir toujours à peser le pour et contre, à faire des choix incessants. Toutefois, ce mécanisme inconscient limite très clairement l'adaptation au Futur. La plupart du temps nous vivons dans une sorte de remake du passé adapté au présent. Pour avoir un véritable choix, il faut oser se dégager du fonctionnement automatique, voire même le re-conditionner autrement.

De nombreux témoins, et parmi eux des témoins de EMI/NDE (expérience de mort imminente), affirment que les synchronicités, ces moments où tout semble aller comme sur des roulettes, se sont multipliées depuis leur expérience. Peut-être n'est-ce là qu'un simple élargissement de l'attention ? Nous avons tous l'occasion de vivre ce type de coïncidences, et particulièrement au cours de nos recherches au sein des ONDES par l'exercice de la méditation. Et nous devrions considérer ces expériences avec un autre regard que celui que nous leur offrons habituellement.

« *Les phénomènes de synchronicité ont ouvert une porte sur une source créatrice qui est à l'origine, non seulement de nous-mêmes, mais de toute la réalité. En mourant au soi et à ses réponses mécaniques à la nature, il est possible de se transformer et d'accéder à des degrés d'énergies illimités. C'est ainsi que le corps et la conscience, l'individu et la société, l'esprit et la matière peuvent réaliser leur potentiel illimité.* » (F. David Peat ; synchronicité ; Ed. Le Mail).

Un commencement de preuve a pu être apporté récemment.

Sortie de corps (OBE), expérience de mort imminente (EMI/NDE).

Le cas particuliers de Nicolas Fraise.

Ou le voyage aux confins de la conscience: c'est aussi un livre né de la rencontre d'une scientifique et d'un psychologue avec un jeune homme qui dit « sortir hors de son corps » depuis l'enfance. Rencontre qui va bouleverser la vie de ce dernier et l'emmener toujours plus loin à la découverte de ses capacités. Pendant dix ans, tous trois vont tâtonner, explorer, tester et sans cesse repousser les limites de Nicolas Fraise, en s'appuyant tantôt sur les connaissances de Sylvie Dethiollaz, la scientifique, qui voit ses savoirs théoriques ébranlés, tantôt sur l'expérience de l'humain de Claude Charles Fourier, le psychologue, qui se réfère à son propre vécu. Un parcours passionnant, parsemé d'épisodes étonnants et d'anecdotes tout aussi étranges que déroutantes. Une aventure hors du commun, à la découverte des « sorties hors du corps », de la « vision à distance », de la « télépathie » et de bien d'autres phénomènes stupéfiants, qui les conduira à

une ultime expérience dont les résultats défient toute rationalité. Une étude qui soulève des questions essentielles quant à la véritable nature de la conscience et de la réalité, et renvoie chacun au mystère de l'existence.

«Un jour, alors que j'étais invité à l'anniversaire de mon meilleur ami, une grippe accompagnée d'une forte fièvre m'avait empêché d'y participer. Après un bref appel à Rémy pour lui dire que j'étais de tout cœur avec lui, je me suis résigné, non sans mal, à ne pas pouvoir participer à cette soirée déguisée et je me suis couché. Mais à peine les yeux fermés, je me suis senti projeté dans le couloir de sa maison, à environ 50 km de chez moi... En passant à travers le plafond, j'ai vu la scène depuis le haut. Ce que je voyais ressemblait à une maquette vivante ! Je me sentais à la fois très lourd et très léger. Je n'avais aucune enveloppe, pas de corps, juste une vision élargie. Les couleurs semblaient estompées, un peu comme sur un dessin au pastel ou une aquarelle... Et j'entendais aussi des bruits sourds... Comme le lieu et les gens m'étaient familiers, je n'avais pas peur. Je les voyais non seulement bouger, mais je comprenais aussi leurs paroles, et bien plus encore... À un moment, j'ai "entendu" des amies se moquer d'une autre, qui était absente. Plus tard, j'ai perçu les "pensées" d'un copain qui se demandait si une certaine fille allait venir... Par moments, j'avais l'impression qu'il y avait des sortes d'accélération, un peu comme si les instants sans trop d'importance passaient plus vite que la normale. En survolant la scène, mon attention s'est portée sur la pièce principale. J'estimais qu'il devait être environ 22 heures, car Rémy ouvrait les premiers cadeaux. Et là, c'est dingue, mais "j'entendais" les réflexions qu'il se faisait sur chacun : "Tiens, c'est vraiment sympa !" "Wouuh, ça doit coûter cher !" Ou même, à l'arrivée du cadeau de sa cousine : "Comme c'est moche !" C'était incroyable, je percevais ses pensées qui m'apparaissaient comme sorties d'un film... Mais ce n'étaient pas vraiment des mots, plutôt des sensations difficiles à décrire... en fait, j'avais l'impression d'être Rémy ! Puis, la suite de la soirée s'est accélérée. J'ai continué à me déplacer de pièce en pièce sans aucune difficulté, tantôt au niveau du plafond, tantôt au niveau du sol. Mais avant que la soirée ne se termine, je me suis senti m'éloigner de ce lieu, comme si j'étais aspiré par mon corps qui se trouvait au loin. Curieusement, je me suis retrouvé dans le cosmos. C'était bizarre, mais je me suis laissé porter par cette sensation plutôt agréable... Et tout à coup, j'étais à nouveau dans mon corps, malade, au fond de mon lit. Le plus étrange, c'est que, là-bas, loin de mon corps, je m'étais senti en pleine forme, sans les effets de la grippe... Mais j'étais heureux, car j'avais pu participer "à ma façon" à la soirée d'anniversaire de mon ami. Le lendemain, Rémy m'a confirmé par téléphone tout ce que j'avais vu : les personnes présentes, les tenues vestimentaires, les cadeaux, etc. Mais également les conversations, et surtout ses propres pensées en recevant les cadeaux !»

Sa capacité l'a rendu hypersensible et renfermé: comment en parler dans une société qui nie tout ? Son homosexualité révélé aux parents a été aussi un choc mais moins cependant que la mort de sa grand-maman. Sa rencontre avec un petit ami à l'écoute et prévenant va lui permettre de rester ancré dans la réalité même si quelques accès de jalousie lui vaudront des OBE pour vérifier ce que faisait son conjoint.



L'OBE serait une capacité naturelle que nous pratiquons durant notre sommeil sans nous en souvenir. Elle est attestée dans toutes les cultures; chez le prophète Elysée, Platon l'enseignait, et selon certaines études menées 10% des personnes interrogées disaient en avoir fait l'expérience et les 2/3 plusieurs fois. Lors d'une expérience, Nicolas a fait son OBE, est revenu avec le souvenir de l'image projetée, la tour Eiffel qu'il a dû dessiner, comme si ses capacités intellectuelles ne fonctionnaient plus de la même façon ! Les OBE peuvent se faire pour fuir la douleur; le retour être motivé par la peur. Les déplacements sont immédiats, liés au corps subtil, aux pensées et représentations des sujets. Nicolas mis en confiance a progressé: il a fait l'expérience d'un effet vortex - très semblable au tunnel des EMI - qui l'entraînait ailleurs, plus loin, et même dans des endroits inconnus comme le lieu du nouveau local de l'association, qu'il n'avait jamais vu et dont il ignorait tout. Nicolas précise qu'en sortie de corps, il ne voit pas la scène, il est la scène en couleurs pastels qu'il perçoit à 360°, la conscience qui se trouve partout; même les malvoyants racontent la même expérience; les sons, les odeurs, le goût ou le toucher sont plus atténués et sont reconstitués a posteriori en

fonction de la situation. Le temps en OBE ne se déroule pas de la même manière; certaines rencontres se font: avec des défunts, des présences positives indéfinies, d'autres plus agressives et néfastes, ou encore avec des personnes vivantes elles aussi en OBE. Celles-ci peuvent se produire au volant, au travail, lors d'un spectacle: les personnes poursuivent leur activité automatiquement et peuvent répondre à des questions.

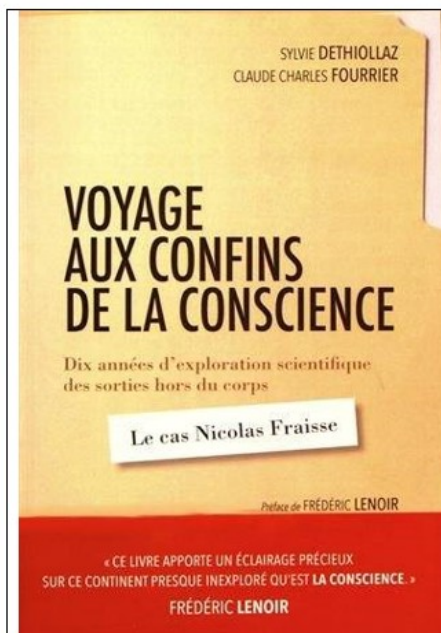
Comme le financement n'était plus garanti par la fondation, les tests ne se faisaient plus. L'aide viendra de l'Institut suisse des sciences noétiques. Avec eux, un dernier test est mis en place durant 6 mois pour apporter la preuve des capacités à deviner. Nicolas acceptera de s'y plier: il devra deviner 100 images réparties en 25 enveloppes scellées contenant 4 images. Les tests auront lieu en mai 2013. Lors de la 1^{ère} journée, Nicolas voit les images des 17 premières enveloppes; à la 18^e les choses changent: il entend des chansons ou des messages. Impossible de dire d'où cela lui vient ! Le choc est rude quand il fredonne et voit le fils de Stal-lone dont il ignorait l'existence lors de la 2^e journée de tests. Il recevra ces messages poèmes jusqu'à la dernière séance avec, après dépouillement, un taux de bonnes réponses de 79 sur 100. **La probabilité qu'il ait pu donner 78 bonnes réponses est de 1 sur 69 milliards de milliards de milliards ($1/69 \times 10^{27}$)**. Une sixième séance de 20 sera demandée: Nicolas stressé réussira 10 sur 20. Plus tard encore, une série de questions furent adressées à l'ange / la voix, Nicolas a pu en transcrire les réponses poétiques pleines de sagesse.

Certains messages sont éloquentes:

- Ce qui ne doit pas être révélé ne le sera pas ! Tu n'es pas mûr encore, homme.
- Donne à ton cœur et à ton âme le temps de rejoindre l'endroit qui t'est fixé.
- La mort n'est rien, mais tu dois lutter.
- Cause et conséquence, il faut oublier, rejette en bloc ces fausses idées.
- L'Amour est le seul vrai don de la vie : la voie que vous suivez n'est pas celle que vous devez emprunter.
- Le but est le chemin; l'évolution se fera, des membres aux groupes et vice versa; faites-vous confiance et tout ira bien !
- La Conscience est un concept: rien et tout, bien plus qu'une personne.
- Il y a justesse et justice, mais le monde est juste.

Ces réponses demeuraient liées au genre de la claire-audience alors que le cadre d'expérience se faisait sur la clairvoyance. Les résultats obtenus en termes scientifiques demeurent un mystère et non une preuve: il faudrait refaire des expériences similaires en d'autres lieux, avec d'autres personnes, etc. Nicolas a encore été soumis aux électroencéphalogrammes de deux neuropsychologues: les résultats ont montré que son activité cérébrale était considérablement modifiée en état normal ou en OBE. Cet état n'a rien à voir avec la stimulation de la jonction temporo-pariétale effectuée pour les épileptiques...Les personnes rencontrées semblaient plutôt posséder "*la faculté de pouvoir changer de fréquence, volontairement ou involontairement, mais dans des proportions différentes, ce qui leur donnerait accès à des états de conscience plus ou moins modifiés, et donc à différents niveaux de réalité*" (p.219)." La conscience n'est pas la source mais l'eau qui en découle, dira encore la voix en janvier 2016. La conscience n'est donc que le résultat d'un possible, que l'émergence tangible d'une vérité absolue. Le jeu du regard de la conscience est le miroir de l'infini vision d'un Tout (p.221).

Avec Nicolas et les tests effectués de manière scientifique, un commencement de preuve a été apporté. Il faudrait évidemment d'autres expériences similaires faites avec d'autres équipes pour valider complètement ces résultats. C'est toutefois une avancée considérable car Nicolas apporte confirmation des sorties de corps, d'une conscience élargie, du potentiel de claire vision et de claire audience rendu possible par une aide extérieure (ange, âme, etc.).



Connecté au Tout : « À un moment Viviane m'a fait me concentrer sur mon cœur, et à partir de lui, j'ai senti ma conscience s'étendre hors de mon corps et devenir, la pièce, la ville, le pays...de plus en plus loin, à tel point que je l'ai senti englober finalement la planète entière, puis l'univers et finalement "le Tout" ! C'est comme si ma conscience individuelle était venue en englober d'autres. Comme si des milliers de petites bulles se rejoignaient pour n'en faire plus qu'une. J'avais la sensation d'être le Tout, mais avec, en plus, la conscience d'être Nicolas et tous les humains en même temps, un peu comme si je m'étais connecté à la globalité de l'humanité...Je ne ressentais rien, ni bien-être ni mal-être. Je n'émettais aucun jugement de bien ou de mal. Je n'avais plus aucune émotion...C'était une expérience très forte, très belle. J'en suis revenu avec le sentiment de m'être "révélé à moi-même"...Quand je parti de chez elle en marchant dans la rue, j'avais l'impression d'être sur du coton ou de la mousse...comme sur un petit nuage...J'étais léger, je souriais en permanence. Je me sentais "relié" à tous les gens que je croisais. Dans l'empathie et la compassion la plus totale, j'avais la sensation d'être totalement "avec" eux, entièrement connecté à leurs ressentis. C'était juste génial ! Je ressentais un amour infini pour l'être humain. Je ne faisais plus qu'un avec la Terre entière ! (P. 132) »

ET AU DIVIN : « J'ai eu tout à coup l'impression qu'un fleuve se mettait à jaillir de l'intérieur de mon corps et de mon âme, un fleuve "d'amour". Toutes mes interrogations et mes préoccupations se sont effacées et ont laissé place à une sérénité surhumaine, divine. Et je ressentais en moi (...) un mouvement, comme si quelque chose venait "prendre possession" de moi, mais pas négativement. Cet état a duré deux jours, durant lesquels je me suis senti littéralement illuminé. J'ai eu l'impression de "faire l'expérience de Dieu" mais sans anthropomorphisme. Il s'agissait plutôt d'une saisie de l'Absolu, comme si ma conscience s'était soudainement ouverte à quelque chose d'infiniment supérieur à elle et s'était alors confondue avec.

Il s'agissait d'un "élargissement" de la conscience, une "fusion avec la divinité", pour dire les choses le plus simplement possible. Si je devais définir l'objet de mon expérience, je dirais qu'il s'agissait de l'Amour, car j'ai eu l'impression de me confondre avec une bienveillance universelle, imperturbable et toute-puissante à la fois. "Le Principe fondateur du monde", "le fondement de l'Être", "l'origine de toute existence" seraient des expressions convenables pour approcher cette réalité que j'ai expérimentée (...)
J'étais purement et simplement en relation avec cette puissance que je vivais de l'intérieur. Je comprenais alors l'amour, la bonté, le désintéressement sont les seules choses qui comptent, la racine ultime de toute valeur ; c'était l'expérience de "La Valeur" (...)
Et je la vivais comme s'il s'agissait d'une authentique révélation, comme si Dieu me montrait gratuitement et généreusement sa nature, m'accordant de participer à celle-ci en me confondant avec lui. Cela peut paraître étrange, mais ma conscience n'a jamais été aussi claire qu'à ce moment-là ; j'avais alors l'intime conviction d'avoir trouvé la raison d'être du monde dans cette expérience de l'Amour se suffisant à lui-même, au-delà de toute connaissance intellectuelle particulière (...) Puis cette expérience a touché à son terme...(P.137) »

Ce n'est que récemment que les chercheurs ont découvert que l'onde Gamma est très active dans des états d'amour universel, d'altruisme et de vertus supérieures. Comment les ondes Gamma sont générées reste un mystère. On suppose que les rythmes Gamma modulent la perception et la conscience et que la présence de Gamma est liée à une conscience élargie et à une connexion avec l'ensemble. L'onde Gamma est le siège de la spiritualité.

L'Hyper-Gamma avec une fréquence précise de 100 Hz, et les ondes Lambda avec une fréquence précise de 200 Hz. D'après les recherches du Center for Accoustic Research, les deux ondes sont liées à des capacités surnaturelles et métaphysiques.

Nous sommes sans doute à l'aube de découvertes révolutionnaires qui vont changer toute notre approche du réel, de la santé, de la maladie, du spirituel, de notre place dans le cosmos, etc.

Un atelier pour explorer les OBE.

Au cours des deux dernières décennies, **William Buhlman** a mis au point un système efficace pour vivre des aventures hors du corps auto-initiées et sûres. Il dirige avec le Monroe Institute un atelier approfondi intitulé Intensif Exploration Out-of-Body. Cet atelier unique fournit les étapes, les intentions et les techniques conçues pour une exploration contrôlée hors du corps. Chaque participant expérimentera une gamme complète de méthodes éprouvées d'OBE comprenant

la technique cible, le mouvement interne, la visualisation, l'activation du chakra et du corps énergétique. De plus, des méthodes hypnotiques, chamaniques et matinales seront pratiquées. En tant qu'hypnothérapeute certifié, William intègre dans ses ateliers diverses méthodes pour explorer la nature profonde des expériences hors du corps et les avantages d'un développement personnel accéléré. À travers des conférences, des ateliers et ses livres, l'auteur enseigne la préparation et les techniques de projection astrale et d'exploration spirituelle.

L'auteur apporte un regard rafraîchissant sur la manière dont nous pouvons utiliser les expériences hors du corps pour explorer notre identité spirituelle et améliorer notre vie intellectuelle et physique. William est surtout connu pour sa capacité à enseigner aux gens comment vivre des aventures spirituelles profondes en utilisant des expériences extra-corporelles. En outre, il a développé une vaste série de programmes audio et vidéo conçus pour accroître la sensibilisation et aider à l'exploration de la conscience. William a participé à de nombreuses émissions de télévision et de radio dans le monde entier. Les livres de William sont actuellement disponibles en dix langues.



À partir du 12 janvier 2012, William Buhlman va vivre des rêves lucides et des expériences hors du corps, au cours de son traitement contre le cancer et de son rétablissement Il va vivre une sorte d'initiation qui lui fournissent des visions hallucinantes si éclairantes qu'il se sentait obligé de nous les faire partager. Ainsi, pour lui le but principal, sur le plan spirituel, poursuivi par l'école de la vie est l'évolution de la conscience. Nous sommes ici pour apprendre et progresser à partir des expériences que nous vivons. Après avoir vécu d'innombrables aventures dans

a matière, un changement fondamental se produit lorsque vous reconnaissez que vos pensées façonnent votre réalité et que vous êtes la force créatrice de votre propre vie. Cette prise de conscience vous remue au plus profond de vous-même et vous fait comprendre que vous êtes le metteur en scène de vos propres leçons physiques. Vous êtes la personne responsable de vos défis, de vos épreuves et de votre souffrance. Ce constat est brutal et difficile à accepter au début, car il est beaucoup plus facile de rejeter le blâme sur des forces extérieures ou le hasard. Comment peut-on être responsable de tout ce qui nous arrive ? Dès que vous retracez la cause et

l'effet de ce qui se produit dans votre vie, vous commencez à y voir plus clair : vos pensées ont été les précurseurs de tout ce qui est apparu dans votre vie. Dès lors, vous commencerez à prendre vos distances face à la matière et à l'ego. Vous comprenez qu'il existe une myriade de formes autour de vous et que vous n'êtes qu'un éclair fugace créé par l'énergie de la pensée. Vous reconnaissez que vous avez choisi d'évoluer dans un environnement formateur et exigeant fait de matière, de pensée et d'émotion. À partir de là, vous cherchez désespérément à découvrir l'objectif visé par ces leçons, par votre vie. Ce désir brûlant de réponses devient irrésistible et votre quête de vérité s'amorce véritablement. Pour la première fois, vous prenez la mesure de l'incroyable responsabilité qui vous incombe. Vous reconnaissez que vous disposez d'un pouvoir de création chaque fois que vous concentrez l'énergie de vos propres intentions, conférant ainsi à chaque pensée et à chaque geste une signification nouvelle et puissante. Vous accédez à une vérité incroyable, et votre monde change à jamais. Dorénavant, vous reconnaissez être l'architecte de la force créatrice qui alimente votre propre vie. Cette perspective suscite un enthousiasme en vous : c'est vous qui créez le merveilleux dans votre vie. Vous maîtrisez le flux incessant d'énergie qui vous entoure. Vous écrivez le scénario et vous définissez les rôles. Votre cœur s'éveille au potentiel créatif illimité qui a toujours été en vous. Vous voyez d'un autre œil les formes en perpétuel changement ; cette matrice d'énergie vous offre la possibilité de progresser à partir de vos propres expériences. Un sentiment de libération, de prise en main et de responsabilité naît en vous, suivi par la certitude d'être la force motrice de votre propre vie. Lorsque votre éveil s'accroît, les leçons prennent une signification plus profonde. Vous commencez à voir la beauté de l'univers. Cette synchronicité mentale donne à tout ce qui existe un sens et un but nouveaux. Vous vénerez tout ce que la vie vous apporte, car vous savez que ce qui vous entoure est une expression d'amour inconditionnel.



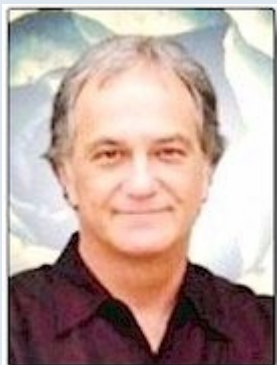
À le lire, une question se pose: et si nous avons totalement oublié les merveilleux pouvoirs de notre âme divine? Et si nous étions beaucoup trop englués dans l'illusion de la matérialité que nous créons pas nos pensées et nos intentions?

Les clés pour que votre réalité se manifeste :

- 1) Reconnaître que tout ce qui existe est une forme d'énergie. La physique moderne a démontré que tout ce qui nous entoure est une forme d'énergie en mouvement ; rien n'est réellement solide. De plus, la science a confirmé que toute énergie, y compris les particules subatomiques, peut subir l'influence de la pensée.
- 2) Savoir que nous façonnons intentionnellement notre réalité énergétique individuelle. Chaque objet physique commence par une pensée délibérée. Ce sont vos pensées qui créent, dans les dimensions intérieures, le moule énergétique communément appelé «forme mentale ».
- 3) Créer un film mental. Mettez à profit vos rêves et vos interactions avec ceux-ci pour créer un film mental détaillé de votre nouvelle vie. Imaginez que vous profitez dès maintenant de vos nouvelles créations.
- 4) Tester ses intentions. Prenez possession de vos rêves et profitez-en dès maintenant.
- 5) Passer à l'action chaque fois que c'est possible du rêve à la réalité. Même les petits détails ont une importance dans le processus créatif. Il n'y a pas de hasard. Soyez attentif aux petits changements ou aux ouvertures qui permettent aux choses de se manifester dans votre quotidien.
- 6) Être ouvert à recevoir. La dernière étape consiste à faire preuve d'une ouverture complète et inconditionnelle. Ne présumez jamais de la forme que prendra l'atteinte de vos objectifs car, souvent, cette forme sera différente de celle que vous aviez envisagée au départ. Répétez la phrase suivante : « Ce résultat, ou quelque chose de mieux encore, apparaîtra maintenant dans ma vie. » De plus, exprimez votre gratitude pour tout ce que vous recevez, y compris les petites choses. La finalité créatrice est claire : seules nos intentions et nos actions délibérées façonnent notre réalité. Se limiter à souhaiter et à espérer ne suffit pas. Nous détenons tous le pouvoir de créer notre vie, et c'est à nous d'utiliser cette aptitude innée. Ce que l'on veut délibérément produit un moule d'énergie psychique au sein même des dimensions intérieures. Nos formes mentales individuelles sont le creuset de notre réalité. Utiliser ce pouvoir à bon escient provoque un changement radical et puissant dans notre conscience, capable de transformer notre vie.

Dès que vous assumez totalement vos pensées et vos actions, et que vous vous appropriez votre capacité à créer votre réalité, tout devient possible.

Tout devient possible : une autre personne en a fait l'expérience.



Mellen Thomas Benedict

Voyage à travers la Lumière et Retour.

Histoire d'une NDE (Near Death Experience) par Mellen Thomas Benedict

« En 1982 je suis mort d'un cancer en phase terminale. Il était inopérable et toutes les chimiothérapies possibles m'auraient laissé comme un légume. On me donnait six à huit mois à vivre.

J'avais eu accès à des informations terrifiantes dans les années 70 et j'avais commencé à devenir incroyablement sensible aux problèmes nucléaires, écologiques et autres. Or, comme je n'avais aucune base spirituelle, je commençai à croire que la nature avait fait une bêtise et que nous étions probablement un organisme cancéreux pour la planète. Je ne voyais aucune solution à tous ces problèmes que nous avions créés nous-mêmes.

Je percevais tous les humains comme un cancer et c'est ce que j'ai récolté.

C'est ce qui allait me tuer.»

Tout est lumière. Mellen Thomas Benedict nous dit ceci après son Expérience de Mort Imminente :

« Nous sommes la plus magnifique des créations. L'âme humaine, la matrice humaine que nous formons ensemble est absolument fantastique, élégante, exotique, une multitude de magnificences.

Nous avons tous un Soi le plus élevé, c'est-à-dire une partie de notre être qui est une âme supérieure. Elle me fut révélée dans sa forme énergétique la plus pure. On pourrait la décrire réellement non pas comme un tunnel mais bien plus comme une connexion directe avec la Source. La Source à laquelle chacun de nous est connecté.

Savez-vous ce qu'il y a de l'autre côté d'un Trou Noir ? Nous, notre galaxie, qui a été retraitée à partir d'un autre univers. Dans sa configuration d'énergie, elle ressemble à une fantastique ville de lumière. Toute énergie, de ce côté du Big Bang est lumière. Chaque sous-atome, atome, étoile, planète, même la conscience elle-même est faite de lumière et a une fréquence et/ou une particule. La Lumière est une substance vivante. Tout est fait de lumière, même les pierres. Donc tout est vivant. Tout est fait de la Lumière de Dieu. Tout est très intelligent.

La Lumière m'expliqua que la mort n'existe pas. Nous sommes immortels. Nous avons déjà été vivants pour toujours ! Nous sommes une partie de la nature, de ce système vivant qui se recycle lui-même indéfiniment.

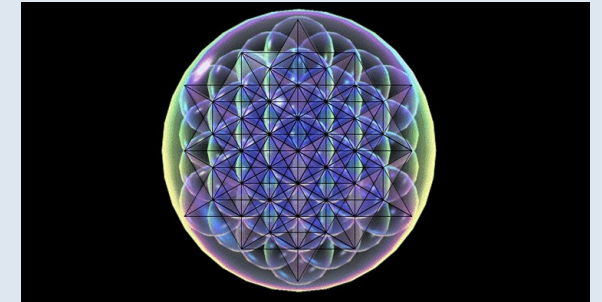
Chaque être humain a une vie différente et un lot de questions à explorer. Certaines de nos questions sont Universelles, mais chacun de nous explore d'une façon unique ce que nous appelons la Vie. Car toute forme de vie depuis les montagnes, jusqu'à la moindre feuille de chaque arbre est unique.

Et ceci est très important pour nous dans cet Univers. Parce que Tout contribue au Grand Tableau, à la plénitude de la Vie. Chacun de nous littéralement est Dieu, Dieu s'explorant lui-même dans une Danse de Vie infinie. Votre unicité contribue à l'accroissement du Vivant. Qui que nous soyons, où que nous en soyons, cinglés ou non, chacun de nous et nous tous, sommes une bénédiction pour la planète, à l'endroit exact où nous en sommes.

Dans le toujours du Tout, la création se régénère elle-même. C'est sans début ni fin et il se crée des univers indéfiniment et simultanément. En fait, le Vide est moins que le Rien, et cependant plus que le Tout. Le Vide est le Zéro Absolu ; c'est du chaos que toutes les possibilités surgissent. C'est la Conscience Absolue, qui est bien plus que l'Intelligence Illimitée. Le Vide est le néant entre toutes les manifestations physiques : l'ESPACE entre les atomes et leurs composants ; il est le Point zéro plein d'énergie.

Le Vide lui-même est dénué d'expérience. C'est la pré-Vie, avant la première vibration. Dieu est plus que la Vie et la Mort. Donc il y a plus que la Vie et la Mort à expérimenter dans l'Univers ! Dieu est le Grand Soi, la Conscience absolue.

L'Enfer est un monde de misère humaine, d'ignorance, une éternité misérable dans la nuit de l'inconnaissance où les gens sont consumés par leurs propres chagrins, leurs traumatismes et leurs misères.



Tout découle du fleuve infini de la Vie, tout y retourne, et tout en renaît... « Souviens-toi de cela et ne l'oublie jamais : vous vous sauvez, vous vous rachetez, vous vous guérissez vous-mêmes. Vous le pouvez toujours. Vous le pourrez toujours. Vous avez été créés avec le pouvoir de le faire depuis avant le commencement du monde ».

« Quand je me suis réveillé, je vis de la lumière dehors et j'essayais de me lever pour aller vers elle, mais je tombai du lit. Elle entendit un grand bruit et courut dans la chambre pour me trouver par terre.

Une fois rétabli, j'étais très surpris et même terrifié par ce qui m'était arrivé pendant ma NDE. Au début je ne me souvenais pas de tout. Le souvenir me revint plus tard.

Je m'échappais de ce monde et continuais à demander « Suis-je en vie ? ». Le monde réel ressemblait plutôt à un rêve. Au bout de trois jours je redevins normal, ma perception était plus claire et cependant bien différente de ce que j'avais toujours ressenti dans ma vie. Je ne voyais plus rien de mauvais chez quiconque comme avant où j'étais vraiment dans le jugement. Avant je pensais que tout le monde était cinglé. En fait je pensais que tout le monde était cinglé sauf moi.

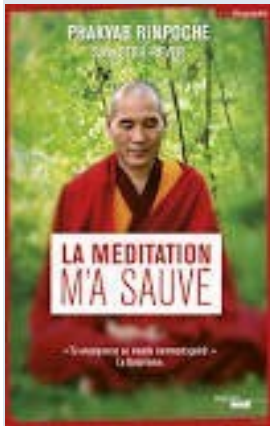
Maintenant, je voyais clair.

Environ trois mois plus tard un ami me dit que je devrais me faire examiner, j'y allais donc, et on me fit un scanner. Je me sentais vraiment bien et pourtant j'avais peur d'apprendre une mauvaise nouvelle. Je me souviens de ce docteur dans cette clinique regardant les scanners d'avant et d'après et me disant « Bien, il n'y a plus rien maintenant » Je dis « Vraiment, ce doit être un miracle ! » Il dit « Non, cela arrive, on l'appelle une rémission spontanée » Il n'était absolument pas impressionné. Pourtant, c'était un miracle et j'étais impressionné même si personne d'autre ne l'était.»

Mellen Thomas Benedict, vit actuellement en Californie où il développe avec beaucoup de succès des technologies basées sur la lumière à effet cicatrisant, dont la connaissance lui provient, en partie, d'informations qui lui ont été données lors de sa NDE. Suite à son incroyable voyage, il est persuadé que :

- La terre est dans un processus d'auto-régulation. Elle ne sera plus jamais un lieu de nature sauvage comme elle l'a été autrefois. Il y aura des grandes réserves où la nature sauvage prospérera. Dans le futur les jardins et les réserves seront primordiaux. L'augmentation de la population s'approche de très près du niveau optimal d'énergie nécessaire pour provoquer un changement de conscience. Ce déplacement de conscience entraînera le changement en matière de politique, en matière d'argent, en matière d'énergie.
- Après avoir vécu 150 ans environ, une intuition de l'âme nous indiquera qu'il est temps de changer de canal. Vivre pour toujours dans le même corps n'est pas aussi créateur que l'acte de réincarnation dont l'énergie serait transférée dans ce fantastique tourbillon énergétique dans lequel nous baignons. En fait nous sommes en train de découvrir la sagesse de la vie et de la mort, et de nous en réjouir. De toute façon, nous sommes déjà en Vie pour toujours.

À certains égards, le pouvoir de la méditation – ou celui de l'esprit, de la foi - peut se révéler tout simplement miraculeux. Certaines guérisons miraculeuses l'attestent. « L'ouvrage raconte l'histoire de Phakyab Rinpoché, un moine tibétain d'une quarantaine d'années qui s'est confié à Sofia Stril-Rever, présentée comme indianiste, écrivain et biographe du dalaï-lama, qui enseigne la méditation et le mantra yoga.



Le 16 novembre 2003, il prend la décision la plus importante de sa vie. Alors qu'il est pris en charge gratuitement à New York, à l'hôpital Bellevue, dans le cadre du programme des survivants de la torture géré par le ministère américain de la Santé, il décide d'arrêter les soins. Et pourtant, il souffre d'une "nécrose destructrice" à la cheville droite liée à des brutalités policières. Selon le diagnostic, le processus de dé-

composition du cartilage, des os et des tissus est irréversible, trop avancé pour envisager une chirurgie conservatrice. Tous les médecins consultés insistent sur l'urgence de l'amputer, pour éviter une infection généralisée fatale. De plus, une tuberculose osseuse ronge ses vertèbres.

Impossible d'accepter l'amputation

S'il prend cette décision ce 16 novembre, c'est qu'il vient de recevoir une réponse du dalaï-lama en personne au courrier qu'il lui avait adressé en lui demandant de l'aider dans son choix. Il faut savoir qu'il n'a jamais accepté l'idée d'une amputation. "Couper n'est pas soigner", martèle-t-il régulièrement, déçu par cette solution proposée par les médecins d'une nation si puissante. "Je préfère rester un lama à patte d'éléphant (en raison de l'œdème monstrueux de sa jambe, NDLR), plutôt qu'à patte de souris (la taille de la prothèse, NDLR)", fait-il dire à son

interprète.

"La mutilation physique est invalidante", ajoute-t-il. En plus, "couper une partie de ma jambe, c'est également détruire le support physique du système nerveux qui lui correspond. Plus tard ce sera un obstacle dans mes pratiques de yoga de l'énergie interne, car, aux stades avancés, ils requièrent de pouvoir faire circuler le principe vital à travers un corps physique complet." Et cette intégrité est aussi importante après la mort, a fortiori pour un moine bouddhiste.

Trois années de méditation

Alors la réponse du dalaï-lama vient le conforter dans sa décision : "Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? Tu as en toi la sagesse qui donne la force de guérir. Une fois guéri, tu enseigneras au monde comment guérir." Il faudra trois années de méditation très intense à cet homme initié dès l'âge de 16 ans pour que sa cheville se régénère et qu'il puisse à nouveau marcher sans béquille et sans souffrir.

Les comptes rendus médicaux sont éloquentes. Les médecins qui l'ont suivi parlent de "guérison inexplicable", voire "miraculeuse". Lui regrette que ces hommes de science restent aussi hermétiques aux possibilités de la méditation, de la puissance de l'esprit sur le corps. Mais une chose est certaine : bien peu de personnes dans le monde peuvent atteindre le niveau de spiritualité de Phakya Rinpoché. »

Nicolas Fraisse, William Buhlman, Thomas Benedict Mellen attestent d'une réalité plus vaste, plus grande, plus complexe que celle imaginée par nos scientifiques. L'Univers semble très harmonieux et bienveillant à notre égard. Il semble de surcroît être lumineux et vivant.

Lumière et obscurité

À quoi allons-nous donner de l'importance ? Vers quoi nous diriger ?

Les mutations créatrices autant que les erreurs horribles commises individuellement ou collectivement nous poussent à évoluer vers des adaptations qui concernent l'entier de l'humain, ses connaissances, ses émotions et ses motivations. Chronologiquement, l'évolution a d'abord été chimique, elle a été ensuite biologique pour être enfin culturelle ; sera-t-elle spirituelle ?



Dans la tradition biblique, Dieu est lumière. Voici le message que nous avons entendu de la bouche de Jésus-Christ, et nous vous l'annonçons : Dieu est lumière, en lui, il n'y a pas de nuit. 1 Jn 5,1.

Le fait que Dieu est lumière établit un contraste naturel avec les ténèbres. Si la lumière est une métaphore de la justice et de la bonté, les ténèbres représentent le mal et le péché.

"Notre Dieu est plein de tendresse et de bonté : il fera briller sur nous une lumière d'en haut, semblable à celle du soleil levant, pour éclairer ceux qui se trouvent dans la nuit et dans l'ombre de la mort, pour diriger nos pas sur le chemin de la paix."

Luc 1.78-79 (Bible en français courant). Jésus dira : Je suis la lumière du monde ; celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres mais il aura la lumière qui conduit à la vie (Jean 8.12).

Pour Gerg Theissen, le phénomène Jésus est à situer dans une société éclatée parcourue par des tensions nées notamment de l'occupation romaine ; il y avait beaucoup d'agressivité ; tous rêvaient de voir Dieu chasser l'occupant et rendre à Israël sa splendeur. Un petit groupe de marginaux est apparu sous la conduite de Jésus ; ils ont fait l'expérience d'une spiritualité renouvelée en prônant une vision nouvelle de l'amour et de la réconciliation, tous deux destinés à régénérer la société de l'intérieur. Étaient-ils, au sens moderne du terme, des pacifistes ? Ou des doux rêveurs, pauvres en agressivité, insensibles aux problèmes de leur temps ? Les sources évangéliques démentent cette image d'Épinal. Jésus et ses adeptes ont mis au service de leur vision nouvelle une critique radicale de la richesse et de l'abus des biens matériels, du pouvoir du temple, des pharisiens et des prêtres, de l'exclusion des malades, des pauvres ou encore des tabous religieux. Ainsi, « une grande partie de l'agressivité était détournée, déplacée et symbolisée. C'est ce traitement de l'agressivité qui permit alors de créer l'espace nécessaire à la nouvelle vision de l'amour et de la réconciliation, dont le nouveau commandement de l'amour des ennemis occupait le centre. Le surgissement de cette vision elle-même reste une énigme, car on peut retenir la conclusion inverse : les différentes formes du traitement de l'agressivité présupposaient une absence d'angoisse, une nouvelle confiance fondamentale dans la réalité, celle qui rayonne de la figure de Jésus — jusqu'à aujourd'hui »

(G.Theissen, *Le christianisme de Jésus*, éd. Relais Desclée, 1978, p.145).

La lumière est la force qui relie, unit, apaise ou console. La miséricorde dans les mots d'antan. Oui, la miséricorde est toujours choquante, tout comme l'humilité, le dévouement pour les autres, la générosité, le don, l'accueil ou le soin consenti les uns pour les autres: Jésus a vécu ainsi voulant débloquent ce que l'angoisse humaine et religieuse avait bloqué; ce fut un électrochoc salutaire qui ne doit pas nous faire oublier toutefois que "la paix et l'harmonie sont toujours à inventer, à construire, à cultiver. Elles demandent effort, combat, engagement. Elles n'arrivent pas parce qu'on a supprimé les motifs de désaccord, mais parce qu'on a appris à les gérer autrement que par la violence : ici, il n'y est pas question de sainteté, de sacré ou de profane, de pur ou d'impur, de perfection pieuse ou morale

ou d'appartenance sociale ; il est question d'une manière de transformer notre quotidien.

Dieu ne cherche rien d'autre qu'à nous toucher : notre coeur endurci et pétrifié ne pourrait-il s'attendrir, et le rigorisme de notre jugement moral ne pourrait-il faire place à un peu plus d'humanité et de bonté ? Car en Lui et par Lui, la bonté sera toujours plus profonde que le mal le plus profond.

« **La grâce est désormais, s'il est permis de risquer un paradoxe, la loi sous laquelle il nous est donné de vivre et de laquelle toute notre condition humaine reçoit ses impulsions et son style. Gratuité absolue, Amour inconditionnel de Dieu, elle est l'Amour qui libère l'homme pour l'Amour, la gratuité qui le libère pour la reconnaissance** » C. Senft.

Voici comment Maurice Bellet nous parle de l'obscurité :

«L'impuissance ou le refus à vraiment naître, la contre-naissance qui est, pour qui l'éprouve, condamnation de son existence même.

La violence, qui fait de l'autre un esclave, une chose ; l'amour y est, en vérité, haine, et même plus bas ; mépris.

La solitude, l'enfermement en soi-même, et d'abord par le corps même : nul autre à aimer.

L'enfermement dans le semblable, l'effet de miroir qui stérilise la relation.

Le règne des fantasmes, de l'imaginaire qui réduit l'autre à ce qu'on y projette.

La violence qui s'exerce par l'argent.

La tromperie, la trahison, l'abandon.

La stérilité. On peut y être jeté, on peut le faire subir à l'autre. »

Pour Maurice Bellet, **l'ennemi, c'est la tristesse absolue**, sans forme, sans mot ni visage, l'innommable. Elle est silence, communion avec l'en-bas. Déchéance d'un être humain défait, méprisable, hors chemin, maudit – assimilée à la folie, la décrépitude, au crime, à la vie ratée, au mensonge. Rien n'est grandeur ni splendeur ; tout y est compulsion, obsession, haine, répétition de rite, chute et désespérance ; en tout premier lieu manque de cette première assurance qui devrait nous protéger de la haine et du goût de la destruction. L'en-bas campe dans la tristesse d'être, d'être là, qui je suis, de subsister sans remède.

Et il y a l'en-bas de l'en-bas traversée par la honte, la haine et la peur, toutes trois rapportées à soi. Ce lieu-là, il faut le traverser pour en sortir. Mais comment ? Il fascine en autant de « je ne peux pas m'en empêcher. » C'est la mort qui parle en toute horreur. Rien ne s'entend. Bête de l'abîme ou tout s'abîme. Pourrissement du cœur et de l'âme. Pas de miséricorde, donc pas de Dieu, juste un maître flou, champion de toutes les fureurs et férocités ; celles des incapables et des meurtriers besogneux qui veulent construire un monde-camp, un camp heureux où les humains ne sont que des pions interchangeables sur l'échiquier gigantesque d'un en-bas peint en rose, un camp sous anesthésie. Impossible de poser une vue simple et cohérente : l'horreur du monde a contaminé aussi les bienfaits et les progrès de la civilisation, comme par en-dessous.

La haine est affaire humaine : elle n'est pas chez les animaux ; elle veut la destruction par tous les moyens, pulsion indicible qui se ré-duplique en haine dans la haine, honte dans la honte, etc. Pour la guérir, il faudrait la dureté de la tendresse qui ne cède rien au pouvoir du meurtre. **Une haine absolue de la mort, qui est amour envers tout l'homme et tous les humains.**

C'est ainsi que la vie nous engage à aimer, elle ne fait que cela vraiment. Nous sommes invités d'en-haut à y consentir dans une complicité joyeuse. Nous vivons dans ce retournement fondamental où la vie succède à la mort, à cette insurrection contre ce qui nous fait office d'évidences. Non plus dans la logique marchande de la valeur ajoutée, pas plus dans l'obsession de l'avoir et du paraître. Encore moins dans une obéissance religieuse. Nous serons plutôt dé-fascinés, en désintoxication permanente, en ruptures signifiantes avec nos désirs et délires de puissance, de jouissances et de gloire ; en quête de cet au-delà à l'imma-

nence qu'il nous est donné de vivre dans l'ouverture à l'Univers connecté par notre Conscience cosmique, l'Esprit de Vérité.

«Vivre c'est pécher. S'installer dans le péché, c'est mourir, dira Françoise Dolto : aimer c'est engendrer, susciter, éveiller, réveiller. C'est le contraire de vivre en circuit fermé, de posséder pour soi: richesse, savoir, pouvoir . Il convient plutôt de passer du besoin au désir, du charnel au spirituel, c'est aller vers la joie de tout l'être et non pas vers la satisfaction d'un besoin partiel. Pour y arriver, il faut quitter le jeu des identifications stériles à la vie des autres ou à leur personne.»



*" **Quand l'amour est blessé**, il risque en sa déchirure, toutes sortes de démesures inhumaines : le silence, la rage, le froid, la jalousie, la culpabilité ou la honte, mais il devient surtout haine conjugée en logiques infernales car la haine est l'amour lui-même devenu impossible qui se mue en destruction, en se déchirant du dedans en une tristesse sans fond ou en ressentiment effrayant. D'elle peut dériver une énergie extrême vers la frénésie de jouir, l'avidité, l'ambition, le sexe, le pouvoir, l'argent. Elle peut aussi mener à*

l'abattement complet, à l'échec à répétition, à la déception programmée ; la douleur de l'absence, celle de l'impuissance conduisent à vouloir détruire, ou encore à la résignation, à la dureté, à l'indifférence, au cynisme tranquille même si la brûlure demeure ! La logique infernale fait fructifier le malheur en autant de revendications et ressentiments. On n'en finit pas de cette tristesse-dépît-colère-injustice, nous dit Maurice Bellet."

Le ressentiment est l'envers caché d'une volonté de puissance ou de reconnaissance. Parfois, il est aussi identité de victime qui désespère de pouvoir être autre chose. Nous sommes tous sous l'emprise de la faute, de la culpabilité et du perfectionnisme. Cela semble venir de notre besoin de sécurité et d'harmonie qui dépend pour une grande part de notre adaptation au milieu et des liens noués avec les autres. Notre passe-temps favori, de ce à quoi nous tenons tant, vient du désir féroce de s'auto-justifier, d'assurer ce qui ne peut l'être.

L'Univers nous a doté d'un fabuleux cerveau à l'étonnante plasticité. Notre capacité d'apprentissage est facilité par les neurones miroirs tout comme nous est donné l'empathie. Il y a malheureusement aussi l'envers du décors car nous demeurons toutes et tous à des degrés divers vulnérables à nos émotions. Une fragilité qui peut toutefois être compensée par notre cerveau moral et religieux.

L'évolution nous a aussi doté d'un autre outil précieux.

Le cerveau moral

Notre cerveau moral se conjugue en 9 zones cérébrales grâce auxquelles nous avons le sens de la mesure, de la justice, de l'équité, de la collaboration, du partage, du respect de l'autre, de l'empathie, de la compassion ou encore de l'altruisme.

Le consentement à ces capacités se fait tout au long de la vie ; il s'apprend tout particulièrement en famille et en société. Mais il peut aussi être court-circuité.

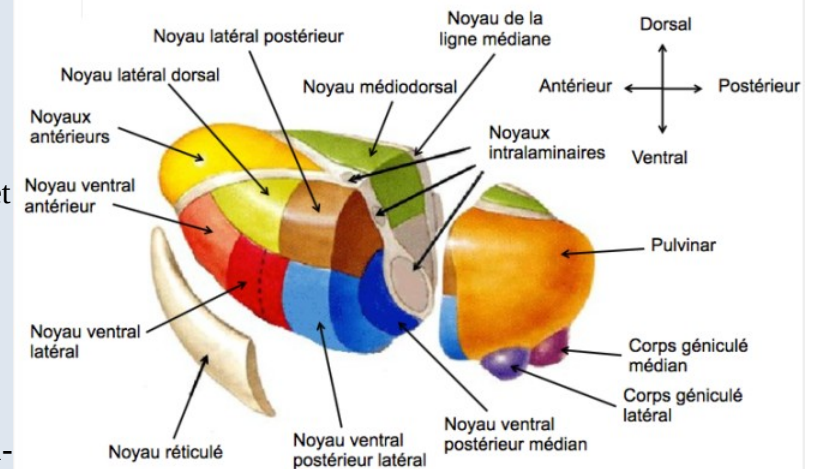
D'après les chercheurs de l'Institut Karolinska, l'agressivité serait mise en place par un groupe de cellules cérébrales rarement étudiées, présente dans le noyau pré mamillaire ventral (PMv) de l'hypothalamus.

L'irritation a besoin d'un marqueur stressant: atteintes à l'orgueil, les trahisons, les peurs, tristesses, colères, frustrations, les ressentiments, angoisses, la honte ou le dégoût qui peuvent être vecteurs de violence qui vont prendre le pas sur le cerveau moral.

Il peut être aussi limitée ou entravée par une recherche de puissance. Nous sommes ainsi comme le disait Pascal en regard de la nature ou de l'infini « une moyenne entre rien et tout ». À la fois forts et fragiles, lucides et crédules, etc. Toujours en équilibres précaires en somme, en recherche de sécurités assurément pour ne pas être livrés aux forces du néant et de la mort.

G. van der Leeuw, dans son étude de la phénoménologie de la religion, l'atteste : **il y a chez l'humain un désir profond de ne pas accepter simplement la vie qui lui est donnée ; il y a donc recherche de puissance – de sécurité, de confort, de gloire, de jouissances multiples - pour avoir une vie plus riche, plus profonde, plus ample dans une quête du tout tantôt accessible tantôt inatteignable ; elle est expérience particulière, éprouvée, vécue mais aussi révélation jamais entièrement expérimentée dans la vie, référence à quelque chose d'étranger ou d'absurde qui traverse – et dépasse - le chemin de notre humanité en venant contester nos raisons de vivre et nos attentes.**

Anatomie Interne du Thalamus

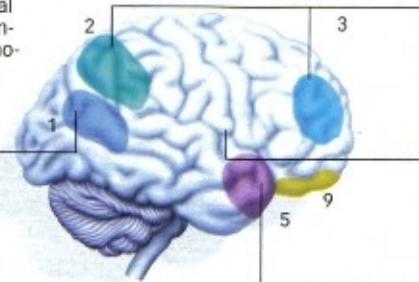


à la une > LE SENS MORAL

Les 9 grandes zones du cerveau moral

L'observation par résonance magnétique de l'activité du cerveau de volontaires soumis à des énoncés ou des images à contenu moral fait apparaître 9 zones principales. Elles contribuent à l'émergence et au souvenir d'émotions suscitées lors d'interactions sociales.

1. Sulcus temporal supérieur et lobe pariétal inférieur. Cette zone serait le support des représentations des mouvements présentant un sens social. Chez le singe, lorsqu'elle est lésée, l'individu ne parvient plus à tirer des informations du regard des autres et à agir en conséquence.



VUE EXTERIEURE

2 et 3. Cortex préfrontal dorsolatéral (DLPFC) et lobe pariétal. Ils sont impliqués dans la mémoire à court terme. La lésion du DLPFC entraîne une altération de la notion d'équité.

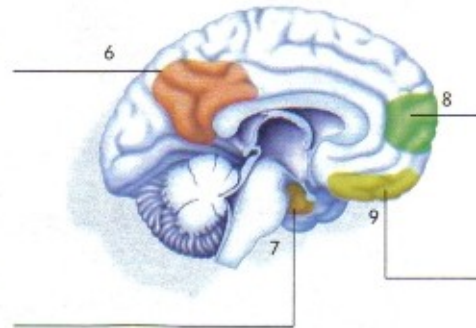
4. Insula. Cette aire est associée à la production de la douleur ou de la colère.

5. Lobe temporal. Il participerait à la coloration affective de la mémoire. Sa lésion entraîne des déficiences de la mémoire autobiographique.

(D'APRÈS JEREMIAH GREENE ET JONATHAN HAIDT, TRENDS IN COGNITIVE SCIENCES, VOL.6 No.12, DECEMBER 2002)

6. Cortex cingulaire postérieur, précunéus et rétrospécial. Ils permettraient d'intégrer émotions, images et mémoire dans la constitution de représentations mentales cohérentes liées à la relation aux autres. Leur lésion empêche la reconnaissance des visages connus.

7. Amygdale. Elle permettrait une évaluation rapide des valeurs de récompense et de punition. De plus, sa lésion entraîne des difficultés pour l'individu à tirer des informations du visage et des mouvements d'autrui.



VUE INTERIEURE EN COUPE

8. Gyrus frontal médian. Il permettrait d'intégrer les émotions à la prise de décision, en particulier dans les processus conscients. Sa lésion entraîne des jugements moraux anormaux et diminue la capacité d'empathie.

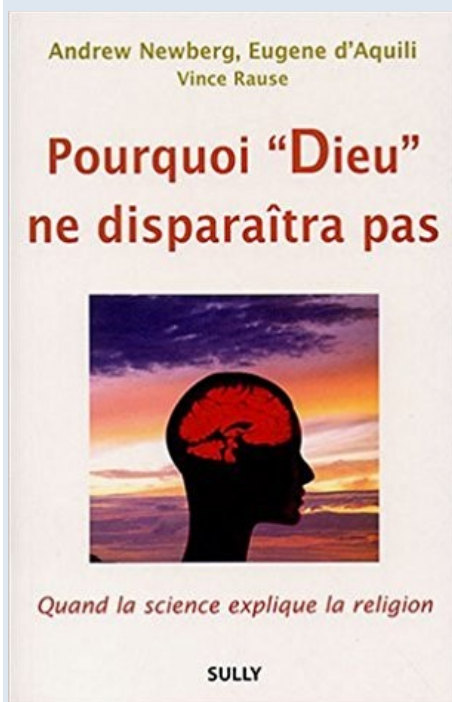
9. Cortex préfrontal ventromédian (VMPC) et orbitofrontal. Cette zone serait engagée dans la représentation des valeurs de récompense et de punition. Sa lésion entraîne une altération du jugement pratique.

Source: Science&Vie 1077 juin 2007

Vivre réclame donc un Ce-sans-quoi nous serions livrés au néant, à la mort, aux forces du chaos. Nous sommes toujours en ajustements avec la réalité, en recherches d'équilibre et de stabilités, ce qui n'est bien évidemment jamais simple ni gagné d'avance compte tenu notamment des sociétés dans lesquels nous aurons à inscrire notre projet de vie. Toutes n'offrent pas les mêmes possibilités, les mêmes chances, des droits démocratiques indispensables ou une sécurité suffisante.

Notre pouvoir d'adaptation demeure toutefois une réalité à exercer bien évidemment.

Le cerveau religieux



Les recherches en neuroscience d'Andrew Newberg et son équipe ont mis en évidence que toutes les personnifications de Dieu sont des tentatives symboliques de saisir l'insaisissable à travers l'intuition d'une réalité plus vaste, le sentiment plus profond et plus sublime de la réalité que notre esprit peut percevoir en un lieu où tous les conflits sont résolus, la souffrance prend fin, l'unité et le bonheur sont possibles. C'est dire qu'elle contient l'espoir d'un futur heureux qui nous permette de surmonter l'avidité, la méfiance et les peurs auto protectrices. Notre cerveau nous porte naturellement vers un excès égotiste, mais il nous fournit aussi la mécanique avec laquelle il devient possible de transcender l'ego, possible de sortir d'une existence purement matérielle pour aller vers une existence spirituelle, vers un Dieu supérieur, en un lieu absolu d'unicité où tous les désirs sont apaisés. Ainsi, toutes les personnifications de Dieu sont des tentatives symboliques de saisir l'insaisissable à travers l'intuition d'une réalité plus vaste, le sentiment plus profond et plus sublime de la réalité que notre esprit peut percevoir en un lieu où tous les conflits sont résolus, la souffrance prend fin, l'unité et le bonheur sont possibles. C'est dire qu'elle contient l'espoir d'un futur heureux qui nous permette de surmonter l'avidité, la méfiance et les peurs auto protectrices. Notre cerveau nous porte naturellement vers un excès égotiste, mais il nous fournit aussi la mécanique avec laquelle il devient possible de transcender l'ego, possible de sortir d'une existence purement matérielle pour aller vers une existence spirituelle, vers un Dieu supérieur, en un lieu absolu d'unicité où tous les désirs sont apaisés. C'est ce qu'il convient d'appeler la résonance herméneutique, différente de la résonance physique ou biologique. Cette résonance, en se fiant à l'intuition d'une réalité plus vaste, développe une énergie spirituelle, différente de l'énergie physique ou psychique, mais néanmoins totalement liée aux fabuleuses possibilités du cerveau humain.

La bande des quatre

Même s'il faut prendre certains résultats scientifiques avec prudence, les résultats de l'équipe d'A. Newberg montrent que l'évolution a privilégié l'émergence d'un cerveau « moral » : nous avons instinctivement des réflexes. Ainsi, nous répugnons naturellement à faire souffrir – sauf quand nous nous sentons menacés ou qu'il faut punir – nous recherchons l'équité, nous sommes capables d'empathie, nous sommes réactifs à la souffrance des autres. Ce sens moral « primitif » serait l'une des origines des religions, l'autre étant la mise en évidence de notre cerveau « religieux » ; ici aussi, l'évolution nous a dotés de capacités spécifiques nées de l'in-

teraction entre au moins quatre acteurs mis en évidence: **l'hypothalamus, la plus vieille structure du système limbique – sorte de commandant en chef – qui peut calmer ou exciter le cerveau et produire des émotions comme la fureur, la terreur, le plaisir modéré ou la béatitude. Il peut affecter n'importe quel organe ou partie du corps. Le chien de garde : l'amygdale. C'est elle qui donne à nos émotions leurs nuances subtiles (amour, amitié, affection, défiance); elle est à la recherche de toute information qui représenterait une nécessité d'agir, un signe de danger, ou encore tout ce qui nécessiterait que l'esprit y porte attention. Pour interagir, elle doit toutefois passer par l'hypothalamus. Le diplomate : l'hippocampe. Il fonctionne en lien avec l'amygdale. C'est lui qui relie les sensations, les émotions, à des images, à la mémoire à court et plus long terme, à l'apprentissage. Ces trois structures vont interagir avec une quatrième, le néocortex, et permettre l'émergence d'opérateurs qui nous sont spécifiques.** L'opérateur holistique qui nous permet de voir le monde comme un tout, l'opérateur réducteur qui nous permet de nous attacher aux détails. L'opérateur d'abstraction permettant de voir le lien entre deux faits séparés. L'opérateur quantitatif qui nous permet de classer, d'ordonner, d'estimer le temps, les distances, etc. L'opérateur causal qui s'attache au comment et au pourquoi. L'opérateur binaire qui s'attache à l'existence des opposés tout en donnant un sens fondamental aux choses. L'opérateur existentiel qui nous donne la sensation que ce que le cerveau nous fait voir est réel. L'opérateur à valeur émotionnelle qui nous permet de sentir ce qui nous arrive. Sans ce dernier, nous serions comme des robots. C'est lui qui nous donne la sensation de soi.

Mythes et légendes

De ces opérateurs sont nés les mythes et les légendes dont la fonction première est de répondre à des situations menaçantes en donnant du sens au monde et à ce qui nous entoure. Le rituel lui tend à permettre la transcendance de soi et la fusion dans une réalité plus vaste. Sa première fonction est de transformer des histoires ou des représentations, en expériences, en sensations et en actions. La force du rituel réside dans la possibilité de ce dernier de fournir aux croyants une preuve fondée sur leur expérience, leurs sensations qui prouveraient la véracité du mythe à travers l'accès à un état unitaire. Ce dernier est provoqué par les effets sensoriels d'un comportement rythmique répétitif qui va en délimiter l'intensité de bas en haut – du corps vers l'esprit – ou de haut en bas avec le rituel d'une pensée répétitive. La stimulation de l'hypothalamus peut déclencher un état psychologique allant de la sensation légèrement agréable à des sentiments d'extases. De même une activité intense et soutenue de psalmodie ou de prière va stimuler le système de tranquillisation qui, s'il est poussé à des niveaux intenses, va activer directement des effets inhibiteurs de l'hippocampe avec pour résultat final le brouillage de l'aire de l'orientation qui pour finir va estomper le pourtour du sentiment de soi. Tout comportement rythmique ou toute pensée répétitive peut déclencher un état unitaire si la personne veut bien y consentir.

L'approche neurologique de Newberg et de son équipe montre que les humains ne s'accrochent pas à Dieu parce qu'il leur manque le courage de faire face au monde sans lui. Elle indique au contraire que **« Dieu n'est pas le produit d'un processus cognitif et déductif, mais qu'il a été au contraire « découvert » lors d'une rencontre mystique ou spirituelle portée à la connaissance de la conscience humaine par le mécanisme transcendant de l'esprit. Autrement dit, les humains n'inventent pas un Dieu puissant de façon cognitive pour dépendre ensuite de cette invention, pour acquérir le sentiment de contrôle. Au contraire, Dieu, dans la définition la plus large et la plus fondamentale du terme, est d'abord éprouvé dans une spiritualité mystique. Ces expériences unitaires intimes de la présence de Dieu font apparaître alors la possibilité de contrôle (p.196). »** Des vérités essentielles vont devoir être traduites de manière rationnelle en croyances spécifiques. Ces dernières devaient apporter des avantages physiques, psychologiques et sociaux pour que les comportements religieux puissent être meilleurs pour la survie.

« Les racines neurobiologiques de la transcendance spirituelle montrent que l'Existence unitaire absolue est une possibilité plausible et même probable. De toutes les surprises que notre théorie a à offrir - que les mythes sont poussés par des compulsions biologiques, que les rituels ont été formés intuitivement pour déclencher des états unitaires, que les mystiques ne sont pas, après tout, nécessairement fous et que toutes les religions sont des branches du même arbre spirituel - le fait que cet état unitaire ultime puisse être soutenu rationnellement nous étonne le plus.

La réalité de l'Existence unitaire absolue n'est pas une preuve définitive qu'un Dieu supérieur existe, mais elle est un solide argument pour l'idée que l'existence humaine est bien plus qu'une existence purement matérielle. Nos esprits sont tirés par l'intuition de cette réalité plus profonde, ce sens absolu d'unicité, où la souffrance disparaît et où tous les désirs sont apaisés.

Tant que nos cerveaux seront constitués de la façon qu'ils sont, tant que nos esprits seront capables de ressentir cette réalité profonde, la spiritualité continuera de donner forme à l'expérience humaine, et Dieu, quelle que soit la façon dont nous définissons ce concept majestueux et mystérieux, ne disparaîtra pas (p.251-252). »

L'Existence Unitaire a pu être constatée avec précision et rigueur : elle est ce lieu merveilleux d'unicité où les désirs sont apaisés, là où nous avons un rapport harmonieux de soi à soi. Un lieu qui est en même temps un lien corps-esprit, un pont entre le passé, le présent et le futur. Comment cette synchronicité peut-elle se faire en permanence sachant qu'elle concerne un humain infiniment complexe?

Il y a aussi le biais d'optimisme : selon les études de Mme Tali Sharot, professeur en neurosciences et en psychologie à l'University Interactivity Colledge de Londres, l'optimisme est une caractéristique commune à 80 % de la population humaine. Les travaux réalisés par l'équipe du Pr Sharot en IRM fonctionnelle (technique d'imagerie du cerveau en action) montrent que plus une personne est optimiste et plus deux régions cérébrales particulières, impliquées dans les émotions (l'amygdale) et la motivation (le cortex cingulaire antérieur rostral), vont s'activer exagérément. Comme si les bénéfices attendus étaient surestimés. En cas de mauvaises nouvelles ou de pronostic défavorable, le gyrus frontal inférieur gauche répond intensément alors que le gyrus frontal inférieur droit, normalement responsable du traitement des menaces, demeure moins actif et plus paresseux. La Pr Sharot pouvait ainsi affirmer *« Nous avons découvert que le biais d'optimisme se maintient quoi qu'il arrive, car les gens corrigent plus sensiblement leurs prédictions en réponse à des informations positives concernant le futur qu'en réponses aux informations négatives. »* **Notre cerveau est donc programmé pour nous aider à voir la vie en rose.**

Mais il y aussi les facteurs négatifs ou limitatifs. L'Univers nous a doté d'un fabuleux cerveau à l'étonnante plasticité.

La loi morale et l'empathie

« Une équipe dirigée par le docteur Cheng Ya-Wei de l'hôpital de la ville de Taipei a réussi, à l'aide d'une magnéto-encéphalographie, à démontrer l'existence d'une activité empathique dans le cerveau humain. L'aire qui contrôle l'empathie serait proche de celle qui contrôle le langage. Cette découverte pourrait aider à la création de traitements pour les patients autistes.

Les recherches ont été effectuées sur les neurones miroirs qui, lorsque l'on voit une action, réfléchissent une action identique dans notre cerveau afin de comprendre son comportement ou son état. L'expérience consistait à montrer deux images différentes, une personne agressée au couteau et une personne épluchant des

légumes, à plusieurs patients. A la vue de la première image, leurs cerveaux réagissaient plus fortement qu'à la vue de la seconde. Cette activité a permis de localiser la zone empathique dans le cerveau. Dans le même temps la même expérience avec des patients autistes a généré des réactions du cerveau beaucoup moins important.

Les résultats de ces recherches ont été sélectionnés parmi les dix meilleures publications par l'Organization for Human Brain Mapping en 2007[1] . »

Ce constat est étayé différemment encore par l'apport de la théorie des jeux : l'équipe du professeur J.P Delahaye de l'Université de Lille a pu ainsi démontrer que, parmi douze stratégies évidemment combinables, seules deux d'entre elles permettaient aux joueurs d'arriver à leur fin : la stratégie donnant-donnant graduelle et celle du donnant-donnant avec seuil.

Ces conclusions scientifiques ont trouvé un prolongement inattendu avec la découverte des neurones miroirs : « Les neurones miroirs sont des neurones qui s'activent, non seulement lorsqu'un individu exécute lui-même une action, mais aussi lorsqu'il regarde un congénère exécuter la même action. On peut dire en quelque sorte que les neurones dans le cerveau de celui/celle qui observe imitent les neurones de la personne observée ; de là le qualificatif 'miroir' (mirror neurons). C'est un groupe de neurologues italiens, sous la direction de Giacomo Rizzolati (1996), qui a fait cette découverte sur des macaques. Les chercheurs ont remarqué - par hasard - que des neurones (dans la zone F5 du cortex prémoteur) qui étaient activés quand un singe effectuait un mouvement avec but précis (par exemple : saisir un objet) étaient aussi activés quand le même singe observait simplement ce mouvement chez un autre singe ou chez le chercheur, qui donnait l'exemple[2]. » Cette découverte valide pour une part la théorie de René Girard relative au désir mimétique mais nous indique aussi plus largement la nature paradoxale de toute imitation humaine qui peut être aussi bien une source d'intelligence ou d'empathie, donc de progrès, de facilitation de la vie, qu'un basculement vers la rivalité et la destruction. Cette découverte devrait être prise en compte dans tous les secteurs, c'est-à-dire partout où il y a apprentissage et lieu de vie. Elle touche aussi le domaine de la loi morale. Les progrès réalisés en neuroscience montrent que l'évolution a privilégié l'émergence d'un cerveau moral : nous avons donc instinctivement des réflexes. Ainsi, nous répugnons naturellement à faire souffrir – sauf quand nous nous sentons menacés ou qu'il faut punir – nous recherchons l'équité (la justice), nous sommes capables d'empathie, nous sommes réactifs à la souffrance des autres[3].

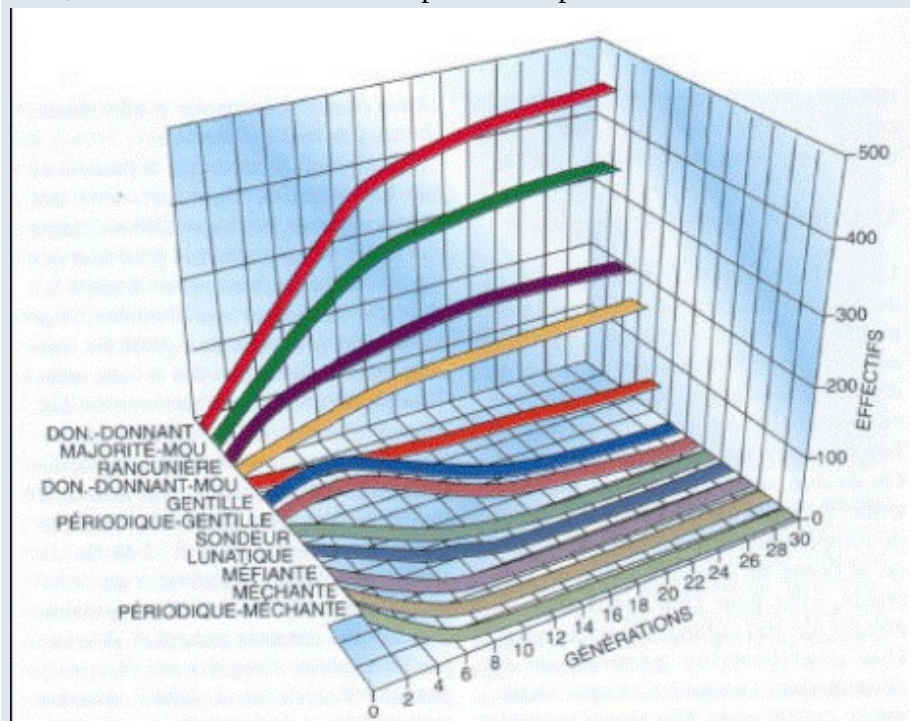
La loi morale, l'empathie tout comme l'altruisme font donc indiscutablement partie de notre humanité, tout comme le désir mimétique. Ce constat, rapportée à l'hypothèse d'un tiers exclu échappant à l'édulcoration et à la fanatisation, nous conduit naturellement à poser la nécessité d'une médiation intérieure dans et par laquelle nos désirs et besoins seraient apaisés et réorientés. Elle devrait alors être compatible avec la loi de la diversité suffisante, tout en permettant de se distancer du désir mimétique notamment.

[1] . Source : <http://www.techno-science.net> [2] Source : <http://www.automatesintelligents.com> [3] Source: Science&Vie 1077 juin 2007.

La théorie des jeux :

La théorie des jeux est l'étude des comportements rationnels des individus en situation de conflit. Notre intérêt sera ici de l'étudier sommairement dans le cadre religieux. Ainsi par exemple, Dieu aurait tout intérêt à se manifester pour gagner le plus d'adeptes. Mais s'il le faisait, il encourrait le risque de créer un front du refus. Si l'enjeu est d'amener le plus de gens à s'ouvrir à lui, donc qu'il y ait le moins possible de perdus et le plus de gens sauvés, il a au contraire tout intérêt à

ne pas se révéler, en tous les cas pas de manière trop évidente pour que chacun garde une chance de se convertir. Nous pouvons faire le même raisonnement dans le domaine du pardon et dans celui de la vie éternelle. Si le pardon est automatique accordé de toute façon à chacun, s'il est sans condition, il respecte la volonté de gagner à la cause le plus de gens possibles, mais il encoure le risque de défections répétées et donc de transgressions sans fin. Si en revanche le pardon est accordé sans condition mais qu'en même temps le pardon affirme l'étrangeté à soi, à la vie et le risque de sombrer dans la dialectique de la souffrance et de la culpabilité, alors il atteint un indice supérieur de persuasion et de collaboration. Chacun a tout intérêt à ne pas souffrir inutilement.



Si chacun a automatiquement droit à la vie éternelle, nous obtenons le même résultat. Mais si la vie éternelle affirme la fin de l'errance dès maintenant et la possibilité de vivre en harmonie avec le créateur – ce qui du coup engendrerait un bonheur supérieur - alors son indice de persuasion sera plus élevé qui va privilégier la coopération.

La structure appel-réponse comme libre manifestation de préférences individuelles va elle aussi obligatoirement ressortir de la théorie des jeux. Elle va d'abord se situer face à Dieu, face à un souverain bien identifiable ou supposé, en somme à ce qui serait tellement mieux, tellement plus beau, plus intéressant, et aussi par conséquent à ce qui serait une perte, une défaite, une régression, un mal ou un malheur. Mais ce faisant, elle va obligatoirement devoir faire avec les autres, avec des situations et des partenaires de jeu dont les intérêts ne sont pas forcément les mêmes. Les spécialistes de la théorie des jeux ont répertorié 12 possibilités stratégiques évidemment combinables. Soit :

Liste des stratégies de l'université de Lille : tests effectués par J. P. Delahaye et son équipe.

- 1.GENTILLE : Je coopère toujours.
- 2.MECHANTE : Je trahis toujours (appelé encore TOUJOURS SEUL).
- 3.LUNATIQUE : Je trahis une fois sur 2 au hasard : cette stratégie est utilisée pour connaître la puissance des autres stratégies face à une stratégie non rationnelle (puisque aléatoire).
- 4.DONNANT-DONNANT : Je coopère à la 1ère partie, puis je joue ce qu'a joué l'autre

à la

partie précédente. Elle est appelée parfois OEIL POUR OEIL en raison de sa ressemblance avec la loi du Talion.

5.RANCUNIÈRE : Je coopère, mais dès que mon adversaire a trahi, je trahis toujours.

6.PÉRIODIQUE-MECHANTE : Je joue trahir, trahir, coopérer, trahir, trahir, coopérer, trahir ...

7.PÉRIODIQUE GENTILLE : Je joue coopérer, coopérer, trahir, coopérer, coopérer, trahir ...

8.MAJORITE MOU : Je joue ce que l'adversaire a joué en majorité, en cas d'égalité et à la première partie, je coopère.

9.MEFIANTE : Je trahis à la première partie, puis je joue ce qu'a joué mon adversaire à la partie précédente.

10. MAJORITE-DUR : Je joue ce que l'adversaire a joué en majorité. En cas d'égalité et à la première partie, je trahis.

11. SONDEUR : aux 3 premières parties, je joue trahir, coopérer, coopérer. Si aux parties 2 et 3, l'adversaire a coopéré, je trahis toujours, sinon, Donnant-donnant.

12. DONNANT-DONNANT-DUR : Je coopère, sauf si mon adversaire a trahi lors de l'une des deux parties précédentes.

Concrètement, ce genre de situation montre que dans une population composée au départ de différentes stratégies, seules les stratégies gentilles (DONNANT-DONNANT, MAJORITE MOU ...) survivent et les autres disparaissent, ce qui correspond bien à une simulation écologique. On note des différences avec la théorie de l'évolution puisque ce sont les stratégies gentilles qui survivent alors que cette théorie prévoit que ce soit les méchants qui survivent, mais il est vrai également que la théorie de l'évolution ne prend pas vraiment en compte la coopération entre les espèces.

La théorie des jeux permet également d'expliquer pourquoi certaines espèces au comportement non agressif (stratégie GENTILLE), ont survécu aux méchants en tirant parti de la coopération mutuelle. Là encore, pas de surprise, la stratégie DONNANT-DONNANT arrive en tête, et si on appliquait le tournoi avec d'autres stratégies, on s'apercevrait que ce sont les raffinements de DONNANT-DONNANT tels que GRADUELLE ou DONNANT-DONNANT AVEC SEUIL qui gagneraient le tournoi d'une courte tête.

En suivant ces résultats, nous aurions intérêt à jouer en toutes circonstances la stratégie donnant-donnant avec des seuils ou des options graduelles pour arriver à nos fins.

La non-violence: mythe ou réalité?

Chacun-e sera forcé de reconnaître que la violence a toujours habité et parcouru nos sociétés, nos modes de vie, l'économie, la politique et même la religion. Elle est omniprésente à des degrés divers tout en étant souvent cachée et banalisée; elle se niche même au coeur de la dynamique du désir mimétique formulé par René Girard, un besoin qui nous pousse fondamentalement à désirer ce que l'autre a ou ce qu'il est, à entrer ainsi en rivalité et en convoitise incessantes. Nos rapports interpersonnels sont donc conflictuels. Et la violence dira René Girard va se cacher aussi plus globalement derrière le sacré car tout peut être sacralisé: ma vie, mon identité, mon look, mon bien-être, ma religion, mon parti politique, mais aussi le profit, la lutte des classes, le droit du plus fort, la religion, etc. Ainsi, il y aura forcément dans nos vies des tensions, des luttes, des agressions, des injustices, des contraintes difficiles à vivre. Souvent, il est impossible de leur donner du sens tout simplement parce que les oppresseurs estiment avoir le droit d'exploiter leurs semblables: ils en ont les moyens, s'en donne le droit et le justifie!

Ici, un aveu s'impose:

L'homme est un animal capable de violence et certainement l'animal capable de la plus grande cruauté vis-à-vis de son semblable.

Toutefois, la violence ne relève pas de l'animalité, mais de l'inhumanité et c'est beaucoup plus grave.

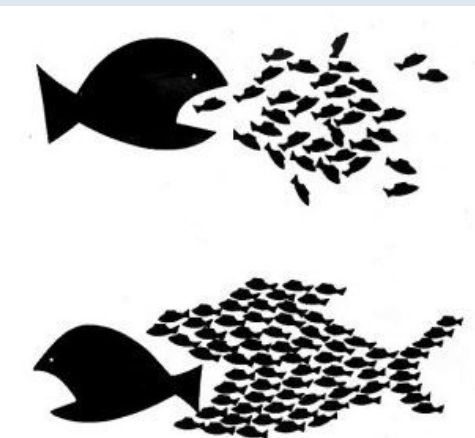
Car les humains cherchent toujours à justifier leur violence ! Justifier la violence, c'est innocenter le meurtre, l'oppression ou l'exploitation !

Dès que la violence est justifiée, elle devient pur engrenage, pur mécanisme, difficile à enrayer. C'est pour cela qu'il est vital de refuser toutes les constructions rationnelles qui nous sont offertes par les idéologies dominantes pour nous permettre de justifier nos violences et de nous innocenter, comme le fait par exemple l'anthropologue Françoise Héritier : «sans idéaux, il n'y a ni libération ni résistance aux pires formes de la violence, surtout pas de résistance collective; et cependant, il ne peut y avoir aucune garantie concernant le 'bon usage' ou le 'mauvais usage' des idéaux. Disons mieux, il y a certainement des degrés dans la violence qui accompagne la formulation et la mise en œuvre des idéaux, mais pas de degré zéro. Il n'y a donc pas de non-violence.»

Il convient de préciser un point essentiel: La contre violence est une violence contraire, mais elle n'est pas le contraire de la violence.

La non-violence propose une alternative à la violence, son principe de base est de rechercher des méthodes pour agir efficacement contre la violence sans recourir à celle-ci.

« Si la minorité au pouvoir est unie et bien organisée, tandis que la majorité gouvernée est divisée et n'a pas d'organisation autonome; cette population est en général faible et incapable d'opposition collective. On peut prendre les individus un par un, et les neutraliser. Pour être efficace, l'action politique a besoin d'une résistance et d'une attitude de défi collectif. Les sources du pouvoir des gouvernants ne sont vraiment menacées que si l'aide, la coopération et l'obéissance leur sont refusées par un grand nombre d'individus à la fois, regroupés dans des organisations et institutions sociales. » - Gene Sharp



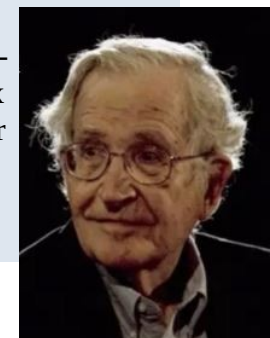
Désobéissance civile. (Image: inconnu)

La force sans la violence

Le but de la réflexion de Gene Sharp est de proposer une autre manière d'appréhender la nature du problème de la violence généralisée dans la société et la sphère politique, afin de déterminer ce qu'il est nécessaire de faire pour en venir à bout.

Il nous faut donc analyser dans quelles conditions il sera possible de réduire nettement le recours à la force militaire ou à tout autre mode violent de gestion des conflits. Il nous faut examiner les raisons pour lesquelles la violence est si fréquemment considérée comme nécessaire pour mener à bien des causes, tant bonnes que mauvaises. Il nous faudra aussi déterminer les changements fondamentaux qui pourraient être réalisés pour nous éloigner de cet état d'esprit.

Il est important d'admettre que le conflit dans la société et la sphère politique est inévitable, voire fréquemment souhaitable. Certains conflits peuvent être résolus par des moyens modérés tels que la négociation, le dialogue et la conciliation : autant de méthodes qui impliquent d'accepter des compromis. Mais ces méthodes ne sont applicables que lorsque les enjeux en cause ne sont pas fondamentaux. Et même dans ces cas, il apparaît que la résolution d'un conflit par la négociation est plus souvent influencée par les relations de domination existant entre les différentes parties que par l'acceptation conjointe et raisonnée du compromis le plus juste. Pourtant, dans de nombreux conflits, les enjeux en cause sont, ou du moins sont tenus pour, fondamentaux. Ce sont des «conflits aigus». Ils ne sont pas adaptés à une forme de résolution qui suppose des compromis.



Dans les conflits aigus, au moins l'une des parties considère qu'il est nécessaire et juste de mener un combat violent contre la partie adverse. Les conflits aigus sont souvent menés dans le but de faire progresser la liberté, la justice, une religion ou une civilisation, ou encore de résister à une violence hostile. Ce type de violence peut être employé pour imposer une oppression, pratiquer des injustices, mettre en place une dictature, contester les principes moraux ou religieux d'une communauté, attenter à la dignité humaine ou encore menacer la survie d'un groupe humain.

Dans le cadre de tels conflits, l'une des parties estime qu'il serait catastrophique, compte tenu de ses principes, de ses convictions, de la société entière, et parfois pour sa survie même, de se soumettre, de capituler ou de perdre. Dans de telles situations, combattre aussi vigoureusement que possible paraît une nécessité.

Vers une stratégie non-violente:

Gene Sharp défend plutôt une stratégie non-violente. La lutte non-violente a été utilisée dans des sociétés industrialisées ou non. Elle a été pratiquée au sein de démocraties constitutionnelles et à l'encontre d'empires, d'occupations étrangères ou de dictatures. La lutte non-violente a été employée par de multiples groupes et au nom de myriades de causes, et même contre des objectifs réprouvés par le peuple. Elle a également pu être utilisée pour empêcher ou au contraire promouvoir le changement.

Elle a parfois été utilisée conjointement avec une certaine violence.

Pour faire en sorte que, dans les conflits aigus, la guerre ou d'autres formes de violence ne soient pas utilisées comme le mode d'action ultime permettant d'imposer ou de défendre ses principes, ses idéaux, sa société ou son existence même, il est nécessaire de proposer d'autres moyens d'action puissants. Il faut en effet un substitut pour mener un conflit efficacement avec des chances de réussite équivalentes, voire supérieures à celles offertes par le recours à la violence.

La lutte non-violente s'exprime souvent par :

1. Des protestations symboliques : des marches, des manifestations silencieuses, des distributions de tracts ou l'adoption de couleurs vestimentaires spécifiques pour montrer le soutien ou la désapprobation à une cause.
2. Des résistances symboliques, des grèves, des boycotts et des refus de collaborer.
3. Des interventions et perturbations actives dans le fonctionnement normal du système.

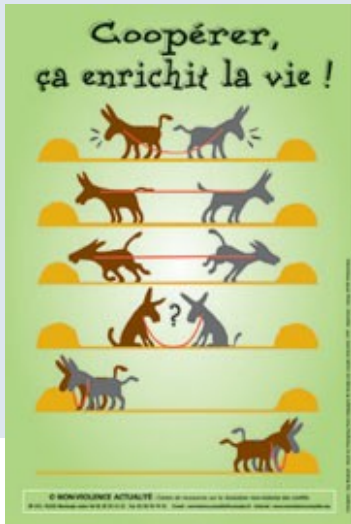
Évidemment, beaucoup d'autres méthodes ont déjà été utilisées mais n'ont pas été classées. De même, une multitude d'autres méthodes seront encore inventées dans le futur qui auront les caractéristiques des trois classes de méthodes: Protestation et persuasion non-violente, non-coopération, et intervention non-violente.

Il faut bien comprendre que la meilleure efficacité sera obtenue si la méthode est choisie en fonction d'une stratégie préalablement adoptée. Il est nécessaire de connaître le genre de pression qu'on veut exercer avant de choisir la forme d'action précise qui exercera cette pression.

Le refus de l'inhumain et de la barbarie va bien évidemment concerner tous les domaines: la science, la technologie, l'économie, la politique, la culture, la médecine, l'environnement, l'écologie, la religion ou la spiritualité. **Ce refus part du constat que tout peut être sanctifié** : Dieu, le Prophète, la religion, l'argent, le business, le travail, la patrie, la famille, le sexe, la liberté, le droit des plus forts, des riches et des puissants, la couleur de peau, le genre, le look, etc.

Ce refus de sanctifier, d'absolutiser ce qui ne peut pas l'être en vérité est indispensable, c'est un choix de vie ! Un choix éthique bien entendu.

Il va concerner le rapport de soi à soi, le rapport aux autres, à la matérialité, à l'environnement: toutes les dimensions de la vie en clair. Une pacification indispensable qui réclame un apprentissage, une prise de conscience.



" Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes ; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres."

Nelson Mandela

La non-violence, c'est d'abord le respect de soi et d'autrui. Elle peut se résumer par la formule: «Ni hérisson, ni paillason!» Ne pas blesser, ne pas se laisser piétiner. La non-violence refuse la violence : la mienne et celle dont je suis témoin. Au contraire du système «gagnant-perdant» qui prévaut dans nos sociétés, la non-violence privilégie le système «gagnant-gagnant». L'action peut être individuelle ou collective. Elle est, entre autres, centrée sur la résolution des conflits. Plutôt que de les fuir, la non-violence propose d'apprendre à les gérer en tenant compte des sentiments, des besoins et des valeurs de toutes les parties. Les règles communes sont définies de manière à satisfaire les uns et les autres. Elle permet ainsi de vivre les conflits comme des occasions de construire des relations plus justes et plus équilibrées.



La non-violence est d'abord une attitude. Elle consiste, entre autres, à reconnaître notre agressivité et à l'utiliser comme potentiel de lutte pour la vie (coopération, justice, solidarité) et non en potentiel de destruction (système gagnant-perdant). De nombreuses pistes rendent possible l'apprentissage de la non-violence afin de la vivre, au mieux, quotidiennement. La non-violence est aussi une méthode d'action, dont les modes sont multiples. En tant que moyen de résolution des conflits, la non-violence est un outil de luttes sociales et politiques.

La Communication Non Violente au quotidien (Marshall B. Rosenberg éd. Jouvence)

1. Quelques petits principes de base : la communication à éviter est souvent teintée de je dois...il faut, marquée par la contrainte plutôt que par la bienveillance, par la peur, la culpabilité, la honte, le jugement, la critique, le déni de la responsabilité, les exigences, ou ce qui mérite récompense ou punition. La communication non violente focalise notre attention, sûr : 1) Les besoins, aspirations, souhaits, valeurs des individus les miennes et celles des autres. 2 : Ce qu'il me / nous faudrait pour être mieux.

Pour cela, nous avons tout intérêt à apprendre **à distinguer les faits de leur interprétation en posant des constats neutres** : Tu as de la peine à arriver à l'heure...Ou encore : Je me sens inquiet (à côté de mes pompes.)

Tandis que **l'évaluation pose un jugement** : Georges parle trop. Ou encore : Hier Jean s'est fâché contre moi sans aucune raison.

2ème principe : **Apprendre à distinguer nos sentiments de l'interprétation** des faits / actes / intentions / comportements / regards d'autrui à qui on attribue (généralement) la faute. Exemples : Je sens que tu ne m'aimes plus...Je suis nul...Je suis triste que tu partes...

3ème principe : **Apprendre à établir correctement une corrélation entre un sentiment et un besoin**, en s'aidant de formulations simples : je me sens...parce que...; Cela me rend (me fait, etc.)... ou Quand tu...Exemples: Tu m'énerves quand tu laisses traîner tes affaires... J'ai peur lorsque tu élèves la voix... Je suis en colère quant tu dis cela parce que je le prends pour une insulte (ici le sentiment est clairement lié à un besoin exprimé).

4ème principe : **Demander ce que j'aimerais recevoir pour me rendre la vie plus belle** ; il s'agit de faire la différence entre demander et exiger, entre un souhait, une attente exprimée et une action spécifique. Exemples : J'aimerais que tu sois plus sincère avec moi... Je veux que tu comprennes... J'aimerais que tu aies davantage confiance en toi... J'aimerais que tu me dises une chose que j'ai faite et que tu as appréciée. (Ici la demande est liée à un souhait.)

5ème principe : **Accueillir avec empathie ce qui se passe chez les autres et ce qu'ils demandent** ; il s'agit d'écouter activement ce qui se dit, se trame en reformulant le fait constaté, le sentiment, le besoin ou l'attente sans interpréter, déformer, juger, réfuter ou couvrir de bons conseils éclairés. Par exemple : Je crois que pour toi je fais partie des meubles ! Ce n'est pas vrai, tu comptes pour moi. Comment ai-je pu faire quelque chose d'aussi stupide ? Personne n'est parfait, tu es trop dure avec toi-même. Comment peux-tu me dire une chose pareille ? Tu aurais aimé que je te dise les choses autrement ?

L'approche non violente ne veut pas dire tout subir, tout dire, se mettre à nu et tout accepter. Elle nous situe en réalité **au niveau des valeurs et des besoins** : du bon, du bien potentiel, tel qu'il se présente chez l'autre, en moi, dans l'instant de la rencontre ou dans le groupe. Cela réclame de la lucidité et de la sérénité mais aussi de la fermeté dans l'expression de ses besoins, de l'authenticité et de la clarté. Une opposition maîtrisée et constructive car on ne peut changer les autres. On peut toutefois changer nos attitudes et commencer à observer comment celles-ci créent un impact chez les autres. Évidemment, rien ne peut vraiment se faire sans un consentement, une adhésion aux aptitudes de notre cerveau moral : la collaboration, la réciprocité, le sens de la justice, la répugnance à faire souffrir, l'empathie, la compassion et l'altruisme. Mieux vaudrait les réclamer et les mettre en pratique.

La communication efficace ou non violente

- ◆ Quand je parle, je dis «JE», je dis l'émotion que je ressens à mon bout de la relation : «Je ne me sens pas bien dans cette situation, ou je suis en colère ou je suis triste»...
- ◆ Je ne confonds pas relation et sentiment. Je ne juge pas, je décris un comportement: «... devant ton retard (ou ton oubli)..., je me sens sans intérêt à tes yeux...». Je ne juge pas la personne.
- ◆ J'établis un lien entre l'émotion et le comportement: «... quand tu te tais quand je rentre dans ton bureau et qu'il y a du monde, cela me donne l'impression que je ne suis pas le bienvenu, dans l'équipe... ».

La communication non-violente réclame un travail sur soi-même. Une conciliation :



La formule de Thierry Tournebise demeure vraie : *nous sommes enclins en même temps « à nous protéger des autres pour parvenir à être Soi, et à en avoir besoin...car sans eux, le Soi ne trouve pas sa place. »*

« c'est sentir la vie en soi et autour de soi, c'est se percevoir et percevoir autrui. C'est savourer le bonheur de sentir palpiter l'existence dans ce qu'elle a de plus précieux et de plus intime. Qu'il s'agisse de peines ou de joies, ça palpite, ça se montre, ça se partage, ça se rencontre... » ; ça se vit en somme dans l'équilibre entre l'extériorité et l'intériorité. Comment y arriver ? Cela réclame, bien évidemment, un apprentissage et un travail sur soi-même. Nous aurons à repérer notamment nos attachements excessifs à des êtres, des biens matériels, à des attentes, des espoirs qui ne manqueront pas d'être une source de douleurs et de souffrances. Sentir la vie en soi et autour de soi exige une adaptation permanente : il s'agit de se remettre constamment dans la cible et donc de se

dégager de ce qui pourrait compromettre cette noble intention.

Comme l'explique très bien Thierry Tournebise, dans la stabilité réelle, l'intégration de ce qui est vécu se produit grâce aux ressources internes, passées ou présentes, et grâce aux ressources externes actuelles.

Les ressources internes sont: l'énergie physique, un passé relativement heureux, le fait d'avoir été apprécié par ses parents, d'avoir réussi des projets importants, d'avoir été entouré par des amis... etc.

Les ressources externes sont: essentiellement la qualité de l'environnement humain, mais aussi d'avoir des projets, d'avoir un certain confort de vie...

Un seul ou plusieurs de ces points suffisamment développés peuvent parfois suffire, mais l'aspect humain reste toujours le plus important .

L'intégration vraie ne peut résulter que d'une réelle maturation de la conscience. Le mot «résilience» est mal adapté pour désigner une telle attitude car l'idée de résilient est totalement à l'opposé. On ne peut intégrer quelque chose avec lequel on prend de la distance.

C'est pourquoi je préfère parler de **«concilience»**. *C'est-à-dire un état dans lequel on peut concilier en soi toutes les parties de soi qui nous habitent. Tous ceux que nous avons été fonctionnent alors ensemble, harmonieusement... de concert. D'ailleurs après un choc on dira qu'on est déconcerté, explosé, dispersé, cassé, brisé...*

Dans ce cas de l'intégration, il s'agit d'un flux de vie qui s'écoule naturellement dans une structure psychique défragmentée.

On pourrait dire que la personne a ici la capacité de ne pas être éparpillée. Elle a «rassemblé ses esprits» et constitue un ensemble cohérent et stable.

« Être positif » c'est reconnaître ce qui est. « Être négatif », c'est être dans la négation de ce qui est. L'« affirmation » consiste en une mise à l'abri du déni ou de l'ignorance. C'est « donner une place au monde ».

Donc s'affirmer ou être positif consiste à oser être, à ne pas se cacher.

Il convient de ne pas confondre cela avec le fait de chercher à se montrer ou à se mettre en avant de façon clinquante, ainsi que l'ego pourrait nous conduire à le faire. S'affirmer et être positif a souvent été confondu avec le fait de « faire bonne figure », en totale incongruence avec ce que l'on ressent. Or, oser être sans dé-

JE SUIS FORT PARCE QUE
J'AI ÉTÉ FAIBLE.
JE SUIS SAGE PARCE QUE
J'AI ÉTÉ STUPIDE.
JE SUIS RECONNAISSANT
PARCE QUE J'AI VU PIRE.
JE RIS PARCE QUE J'AI
CONNU LA TRISTESSE.
J'AIME ATTENTIVEMENT
PARCE QUE J'AI VÉCU LE
CHAGRIN.
JE CHÉRIS À CHAQUE
INSTANT LES GENS QUE
J'AIME PARCE QUE J'AI
VÉCU LA PERTE.
JE VIS LE JOUR AU JOUR
CAR DEMAIN, RIEN N'EST
PROMIS...

tours, ne doit en aucun cas être confondu avec un tel déni de Soi exercé avec force et énergie. Là encore les confusions et les contresens peuvent embrouiller notre pensée quand « être positif » est confondu avec le déni de ce qui est.

La reconnaissance, la considération, la confiance permettent cette affirmation sans ego. On pourra parler d'affirmation de Soi.

Savoir recevoir la vie émanant de l'autre, donne une place à cette vie en lui.

Il s'agit finalement de cette validation du « bon en soi présent et à venir », comme nous le propose Veldman.

Par la « validation existentielle », nous satisfaisons à ce besoin essentiel d'existence, d'estime de soi et d'amour (besoin ontique). Cela permet d'examiner tout le reste avec plus de sérénité, plus de confiance et même plus d'autonomie.

Il s'agit de privilégier l'émergence: Quoi qu'il se soit passé, il veille tout particulièrement à ne rien abîmer et se gardera de toute culpabilisation de qui que ce soit. De garder une faculté d'émerveillement.

Si la non-violence absolue est un mythe et une illusion, la non-violence choisie ne l'est pas. Nous sommes toutes et tous placés devant l'enjeu de cette histoire. Un amérindien Cherokee disait à son petit-fils:

« Une lutte est en cours à l'intérieur de moi, disait-il à l'enfant. C'est une lutte terrible entre deux loups. L'un est plein d'envie, de colère, d'avarice, d'arrogance, de ressentiment, de mensonge, de supériorité, de fausse fierté. L'autre est bon, paisible, heureux, serein, humble, généreux, vrai et rempli de compassion. Cette lutte a aussi lieu en toi, mon enfant, et en chaque personne. » Le petit-fils réfléchit un instant et interrogea son grand-père : « Lequel de ces deux loups va gagner la lutte ? » Le vieil Indien répondit simplement : « Celui que tu vas nourrir. »

Il y a à décider à chaque instant ce que nous allons nourrir, ce à quoi nous allons donner de l'importance. Ce qui mérite notre attention, ce que nous aimerions vouloir pour toutes et tout, en d'autre terme ce qui a de la valeur devant l'éternité...

Bien souvent, nous attachons trop d'importance au négatif, aux états déplaisants. Trop souvent, à cause d'une quête idéale de soi, nous portons peu d'attention aux états plaisants. En réalité tout ce qui est bon, beau, utile, agréable, pratique, juste, nécessaire mérite notre attention.

Aimer son prochain :



Marc 12, 28 Un maître de la loi les avait entendus discuter. Il vit que Jésus avait bien répondu aux Sadducéens ; il s'approcha donc de lui et lui demanda : Quel est le plus important de tous les commandements ? 29 Jésus lui répondit : Voici le commandement le plus important : Écoute, Israël ! Le Seigneur notre Dieu est le seul Seigneur. 30 Tu dois aimer le Seigneur ton Dieu de tout ton coeur, de toute ton âme, de toute ton intelligence et de

Boris Cyrulnik (In Psychothérapie de Dieu, éd. Odile Jacob, 2017) nous dit : On aime Dieu comme on s'attache aux personnes, aux objets, aux lieux : intensément, de manière peu expressive, ambivalente, irrégulière (avec des élans de ferveur ou d'hostilité) ou encore de manière paisible. Penser à lui crée un sentiment d'intimité ; on aime Dieu comme on a appris à aimer ; avec l'adolescence se redéfinit d'autres enjeux d'attachements, d'autres quêtes qui peuvent pousser à changer sa quête ou ses certitudes. Mais fondamentalement, l'élan vers l'autre est ce qui va orienter et infléchir notre manière d'aimer et d'établir des relations.

toute ta force. 31 Et voici le second commandement : Tu dois aimer ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas d'autre commandement plus important que ces deux-là. Pour Jésus, aimer c'est être dans une juste relation d'intimité avec Dieu, la nature ou le prochain. Nous avons tous, plus ou moins consciemment, le désir d'être pour notre conjoint, nos enfants, nos collègues et connaissances comme des dieux, c'est à dire des êtres parfaits, brillants, irréprochables, pourvus de qualités exceptionnelles. Et nous nourrissons une sourde et profonde animosité contre nous-mêmes parce que tel n'est pas le cas.

« Notre cœur nous condamne », dit la première épître de Jean, en ajoutant immédiatement : « mais Dieu est plus grand que notre cœur ». Lorsque notre cœur nous condamne, Dieu nous pardonne. Quand nous nous détestons, Dieu nous aime. Le message évangélique dissipe cet amour propre qui se veut sans défauts. Il nous apprend à accepter nos misères, nos manquements, nos incapacités. Sans nous croire impeccables, sans nous prendre pour plus que nous valons, nous avons à nous aimer tels que nous sommes, comme Dieu nous aime, c'est à dire faibles, petits, et défectueux. Sur le comme: La phrase de Jésus ne signifierait donc pas « tu aimeras ton prochain autant que toi », mais : « **tu aimeras ton prochain comme faisant partie de toi, parce qu'il est un élément de ta propre existence** ».

Prochain: Parmi nos prochains, il y a certes nos semblables, nos frères et sœurs en humanité, mais aussi des êtres différents, d'autres créatures, les animaux, les végétaux si souvent agressés, maltraités, torturés par les humains, comme beaucoup de nos semblables ;

Aimer: On ne peut pas imposer, ordonner, obliger d'aimer. Kant a raison. Quand on voit dans cette parole un commandement, une loi à observer, elle devient accablante, désespérante, elle enfonce dans la mauvaise conscience et le sentiment de culpabilité. Or l'évangile n'est pas la mauvaise nouvelle de notre faute, mais la bonne nouvelle de notre délivrance. Luther a souligné que la loi et l'évangile disent l'une et l'autre la volonté de Dieu, mais se distinguent en ce que la loi ordonne et que l'évangile donne. **Le « tu aimeras » doit se conjuguer au futur et non à l'impératif.** Il ne s'agit pas d'une obligation écrasante, mais d'une promesse réjouissante. **Nos cœurs de pierre, Dieu les transformera en cœurs de chair. Il fait de nous de nouvelles créatures capables d'aimer parce que nées de Dieu. Nous recevons de lui chaque jour la force et les impulsions qui feront naître et grandir l'amour en nous, qui nous feront avancer vers l'harmonie, la communion et la paix où il veut nous conduire.** Cette parole « tu aimeras » ne nous met pas un lourd fardeau sur nos épaules, elle nous annonce une bonne nouvelle. (André Gounelle). »

Elle ne nous dit pas non plus d'aimer de sentiments ! D'avoir pour autrui une émotion, mais d'être dans une juste relation : dans l'accueil, l'attention, la bienveillance, le non-jugement, le respect. **Il s'agit de privilégier l'émergence: Quoi qu'il se soit passé, de veiller tout particulièrement à ne rien abîmer et se gardera de toute culpabilisation de qui que ce soit.** De garder une faculté d'émerveillement envers soi-même ou envers autrui afin de pouvoir discerner le bien ou le beau déjà présent ou à venir. Il s'agit ici d'une centration / décentration : on se dégage du jugement, de la comparaison, de la convoitise, qui enferme l'autre dans des représentations limitatives pour se centrer sur le moment présent avec tout son potentiel. Car nous savons pertinemment trois choses :

1. L'autre sera toujours beaucoup plus complexe que nous ne pouvons l'imaginer.
2. Chacun-e fait ce qu'il peut avec son passé et ses compétences réelles ou supposées.
3. Nous sommes des mendiants d'amour en quête de reconnaissances sociale, juridique, affective, etc.

Aimer c'est ainsi voir l'autre sans le déformer ni l'abîmer, le voir tel qu'il tente de se faire connaître et lui en donner décharge. Aimer réclame un effet miroir ! Chacun-e peut ensuite s'y voir et changer éventuellement ce qui pose problèmes. Cet effet miroir réclame certes de la délicatesse, une finesse d'esprit, mais aussi et surtout une tendre fermeté : je ne juge pas, je te permets de te voir en vérité, tel que tu te fais connaître. Tout se passe ici au niveau des valeurs, de ce qui nous habite profondément, et non au niveau de la communication ou de la relation. On peut y contribuer tout simplement en pratiquant l'écoute active.

L'écoute active :

A propos de l'écoute active...

« L'être humain a en lui toutes les ressources nécessaires pour évoluer et s'en sortir ; de plus, dans certaines conditions facilitantes, il est à même de les mettre en place par lui-même ».



**Le curieux paradoxe est que,
lorsque je m'accepte tel que je suis,
alors je peux changer.**

Carl Rogers

On peut constater qu'à chaque fois, je dis bien à chaque fois, cela permet à la personne accompagnée de se sentir écoutée, prise en compte (...). Dès lors, elle va plus loin et nous en dit plus. Au fond, elle s'en dit plus à elle-même.

Si je ne croyais pas au côté évolutif et en la positivité de la personne que j'accompagne, je ne lui prêtera pas cette possibilité de réorganiser ses perceptions et de faire émerger le potentiel de liberté qu'elle a en elle.»

Déclarations de Carl Rogers sur l'écoute empathique, l'autre terme employé pour désigner l'écoute active.

La méthode Gordon reprend le **concept de satisfaction des besoins** d'appartenance et d'**amour**, d'**estime de soi** et d'accomplissement de soi établis par Abraham Maslow à partir des années 1950. Elle s'adresse à tous, dans le cadre familial comme professionnel et **représente une nouvelle façon de communiquer**, basée sur trois éléments : l'écoute active, l'affirmation de soi – aussi appelée "le message JE" – et la résolution de conflit sans perdant.

écouter activement une personne qui vit une situation problématique (pour elle) lui permet d'explorer le fond du problème, de cheminer vers sa propre solution. d'exprimer ses ressentis sans se sentir jugée, de poser son angoisse et s'en libérer. Par son écoute attentive et bienveillante, ses silences et ses reformulations, d'identifier ses ressentis et à clarifier ses besoins. Enfin en l'accompagnant dans la recherche de ses propres solutions (sans lui en suggérer), elle permet à la personne écoutée de reprendre confiance en elle et de puiser dans ses propres ressources. L'écoute active est un "outil" puissant et parfois même étonnant pour ac-

compagner autrui vers l'autonomie, la confiance en soi, la créativité, l'estime de soi et le sens des responsabilités.

Pour en savoir plus : <https://www.ethernite.ch/benir-vraiment/le-respect-mutuel>

Aimer ses ennemis et tendre l'autre joue :



La même logique est à appliquer pour comprendre les invitations de Jésus à aimer ses ennemis ou à celle de tendre l'autre joue.

Pour continuer sur le thème de l'Agapè, un extrait du discours de Martin Luther King, "**aimer vos ennemis**":

(...) En dernière analyse, l'amour n'est pas cet élément sentimental dont nous parlons, cette simple émotion. **L'amour est une bonne volonté créatrice, compréhensive à l'égard de tous. Il est le refus de dominer quiconque.** Parvenu au niveau de l'amour, de sa beauté et de son pouvoir, vous ne cherchez plus qu'à combattre les mauvais systèmes. Quant aux individus, qui peut-être sont pris dans un tel système, vous les aimez, tout en cherchant à vaincre ce système.

Le grec, comme je l'ai souvent dit, est une langue très forte à ce sujet. Il nous aide magnifiquement en précisant le sens et la profondeur de toute la philosophie de l'amour. Et, à mes yeux, il est approprié et très intéressant, voyez-vous, que le grec possède trois mots pour désigner l'amour. Le premier terme est éros, qui désigne une sorte d'amour esthétique auquel Platon consacre de longs développements dans ses dialogues, désir de l'âme pour le bien. Et il nous est parvenu comme une forme d'amour romantique, bien que très beau. Chacun l'a expérimenté dans toute sa beauté dans l'attraction qu'il ressent à l'égard d'un individu pour lequel il déborde d'amour. C'est que l'éros, voyez-vous, est un amour puissant, magnifique, dont parle abondamment la littérature; nous en avons entendu parler. Le grec emploie également le terme philia, qui désigne un autre type d'amour, très beau lui aussi. C'est une sorte d'affection intime entre des amis proches. Le genre d'amour que vous éprouvez pour vos amis, vos proches amis, ou les gens à qui vous téléphonez pour les inviter à dîner, votre camarade de chambrée au lycée, ce genre de choses. C'est une sorte d'amour réciproque. À ce niveau, vous appréciez quelqu'un qui vous apprécie, vous aimez quelqu'un qui vous le rend bien. À ce niveau, vous aimez parce qu'il y a quelque chose en l'autre qui vous paraît aimable. C'est un bel amour. Il permet la communication, d'avoir certaines choses en commun, de partager des activités. C'est philia.

Le grec emploie encore un autre mot, agapè. Agapè est plus qu'éros et plus que philia; dans l'agapè il y a une bonne volonté pour tous les hommes, compréhensive, créatrice, rédemptrice. **C'est un amour qui n'attend rien en retour.** Un amour débordant, que les théologiens appelleraient l'amour de Dieu travaillant au cœur des hommes. Atteindre ce niveau permet d'aimer les hommes, non en raison de leur caractère aimable, mais parce que Dieu les aime. Voir tout homme et l'aimer parce que Dieu l'aime. Même si c'est la pire personne que vous ayez connue (...).

L'amour bonne volonté pacifique est ce qui devrait être au cœur des relations humaines, au centre de tout. Si une personne s'en montre incapable, elle n'est pas à traiter comme une ennemie, mais comme une personne égarée à qui il convient de redonner sens, valeur ou dignité. Jésus ainsi nous invite à nous comporter de manière surprenante. En refusant les affrontements grossiers ou violents, les rivalités, les escalades symétriques. En privilégiant la bonté ou la bienveillance qui sera toujours plus profonde que le mal le plus profond. Il faut parfois un recadrage surprenant pour sortir de son aveuglement... Cela a été mis en évidence notamment par l'École de Palo Alto, par Paul Watzlawick (CF ci-dessous). C'est aussi la raison d'être de l'invitation à tendre l'autre joue. Jésus ne nous propose pas un comportement sado-masochiste. Ni de nous écraser devant la violence arbitraire de l'autre. Il nous encourage à pratiquer l'effet miroir : est-ce toi qui me frappes, toi que ne se contrôles plus qui tu veux être ? L'effet de surprise peut débloquent bien des situations.

L'École de Palo Alto, Paul Watzlawick sont connues pour leurs approches novatrices : le psychiatre utilisait souvent le recadrage surprenant comme une prescription de symptôme destinée à guérir son patient. Ainsi :

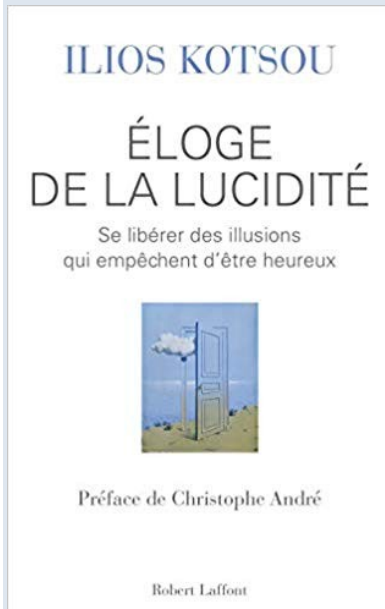
- s'il craignait de ne pas se réveiller, le médecin lui demandait de mettre son réveil en retard. Le patient se réveillait avant l'heure.
- Si le patient se plaignait de bégayer, il lui demandait de le faire encore plus pour obtenir la pitié du client et faire ainsi de meilleures affaires. Le patient ne bégayait plus.
- Si le patient craignait de se ridiculiser à un examen, il lui demandait d'aller commander une choucroute dans un restaurant mexicain.
- Si un couple voyait leurs parents vouloir systématiquement nettoyer ou ranger leur appartement, il leur recommandait d'en profiter ostensiblement en leur donnant des ordres. Les patients finissaient par expliquer qu'ils ne voulaient plus venir en visite pour devoir ranger et nettoyer.
- Si votre adolescent-e est bordélique et ne veut pas ranger sa chambre, allez manger un croissant dans son lit en faisant beaucoup de miettes.
- Si une personne vous suit dans la rue, allez lui demander d'être votre garde du corps et de vous accompagner pour rentrer chez vous.
- Un château encerclé par l'ennemi n'a presque plus de vivres. Que faire ? Un coup de bluff : Envoyer par dessus les murailles tout ce qu'il reste de nourriture. Les assaillants vont lever le siège en se disant que leurs ennemis ne craignent pas la faim.
- Ne vous justifiez pas : reconnaissez simplement et honnêtement vos torts, vos faiblesses ou vos limites. La tension ou le conflit baisse souvent immédiatement. La surprise est un atout précieux à ne pas négliger.

Tout comme d'ailleurs **la psychologie inversée :**

Qui n'a pas obtenu, au moins une fois dans sa vie, ce qu'il voulait en utilisant tout simplement la psychologie inversée ? Cette technique, qui consiste à dire à quelqu'un de faire exactement le contraire de ce que nous voulons, ne fonctionne pas avec tout le monde, mais c'est une arme puissante pour élever nos enfants par exemple. En voici quelques avantages et conseils :

- ✓ Elle est efficace chez ceux qui détestent qu'on leur dise ce qu'ils doivent faire.
- ✓ Elle s'avère plus facile à utiliser si la personne est trop/très sensible.
- ✓ Défie ton interlocuteur en insistant sur un argument contraire à ce que tu veux obtenir.
- ✓ Dis tout l'opposé de tes arguments et garde le même ton.
- ✓ Tu peux l'utiliser sous forme de défi : "Je parie que tu n'arrives jamais à l'heure !"
- ✓ Veille à ce que tes arguments soient crédibles et entraîne-toi un peu au préalable.
- ✓ Plus la personne se sentira libre, plus tu obtiendras de réactions positives. Donne toutes les garanties que l'autre est absolument libre de sa décision.
- ✓ Souviens-toi de l'utiliser positivement pour entretenir ta relation avec l'autre personne. Si tu l'utilises de manière négative, on te prendra pour un manipulateur, et l'autre personne se retournera contre toi.

La pensée positive: mythe ou réalité?



La théorie de la pensée positive repose sur l'idée que notre vie est le simple reflet de nos pensées : en les contrôlant, on pourrait logiquement avoir tout ce que l'on désire. Nos difficultés viendraient donc du fait que nous pensons négativement. La solution est donc simple: il faut apprendre à contrôler les émotions et pensées négatives, à les supprimer pour ne plus avoir que des pensées positives, afin de diriger notre vie vers la réussite et le bonheur.

Est-ce seulement possible? OU simplement réaliste? Quelles difficultés pourraient être passées sous silence ou minimisées? L'auteur nous aide à y voir plus clair. 1) Il relève ainsi le mythe du pouvoir : pouvoir se débarrasser de pensées inconfortables, dites "négatives", et les remplacer par des agréables, dites "positives" n'est pas aussi évident que cela.

2) Il souligne le risque de la création d'une obsession: porter exagérément attention à toutes ses pensées , en débusquer une qui nous rend honteux ou une pensée vraiment négative s'accompagne du sentiment de culpabilité ("je ne devrais pas avoir cette pensée, pourquoi je n'arrive pas à la maîtriser, je fais tout pour la contrôler mais je n'y arrive pas"...). Être obsédé par une pensée, c'est se persuader qu'il est terrible d'avoir cette pensée, qu'elle est vraiment indésirable et qu'elle doit absolument disparaître pour ne pas avoir de conséquences néfastes et ruiner notre journée, voire notre vie !

3) L'auto suggestion positive est un risque pour les personnes ayant une faible estime d'elle même.

4) Elle peut engendrer de la culpabilité: L'idéologie de la pensée positive peut avoir comme effet "pervers" possible de faire reposer toute la responsabilité d'une situation sur l'individu au détriment des déterminants sociaux , économiques, politiques ou environnementaux.

Cela étant, les bienfaits de la pensée sont une réalité. Voici les Six principes de la psychologie positive :

1. **Il est possible d'accroître notre niveau de bien-être subjectif**
2. **Les ressentis positifs, la capacité à se sentir bien relèvent d'un entraînement régulier, un entraînement qui modifie, progressivement, et à long terme, nos câblages, donc nos automatismes cérébraux**
3. **Cultiver des émotions positives est une attitude de bien-être et de santé**
4. **Les relations aux autres sont un moteur important**
5. **Le bien-être est aussi une affaire de conscience et d'attention**
6. **Le bien-être de notre esprit passe aussi par celui de notre corps**

Le mécanisme exact qui permet la création d'instances dans le cerveau d'émotions du monde réel, vécues en quelques secondes, minutes et heures, demeure mystérieux. Cependant, des études suggèrent que la durée de l'activité dans des circuits cérébraux spécifiques, même dans des périodes de temps relativement courtes, comme les secondes, peut prédire la persistance des émotions positives d'une personne quelques minutes plus tard. Voire quelques heures. On a également constaté que les émotions positives aident les gens à se remettre du stress. Et qu'elles peuvent même contrecarrer les effets des émotions négatives. De plus, les émotions positives favorisent une meilleure connexion sociale. Elles activent le circuit de la récompense, notamment au niveau du noyau accumbens

dont le fonctionnement repose principalement sur deux neurotransmetteurs essentiels: La dopamine, qualifiée d'hormone de l'action, intervient dans l'anticipation, la motivation, la projection d'émotions positives et nous pousse à positiver, à avancer. La sérotonine qui est un régulateur anti chagrin: Stimulé par la passion amoureuse, les relations sociales, les pensées positives, les contacts physiques, il agit comme un euphorisant. Et L'ocytocine qui est sécrétée lors de toute stimulation sensorielle douce à travers : les mots doux, les contacts tendres (câlins, massages), les caresses, les baisers, l'orgasme, le simple contact de l'eau chaude. L'ocytocine est également sécrétée sans contact physique lors : d'une relation agréable, d'une interaction harmonieuse, d'une ambiance chaleureuse, d'une conversation agréable, d'un plaisir partagé, d'un simple échange de regards. de l'évocation des êtres que nous aimons...

En résumé, les 4 piliers du bonheur selon les neurosciences sont :

- identifier les émotions notamment à travers les sensations corporelles qui alertent sur la présence de telle ou telle émotion
- comprendre les émotions (on a tendance à confondre le déclencheur (ex : une remarque, une critique) et l'émotion elle-même (ex : la colère, la peur, la tristesse). Par ailleurs, les émotions sont comme des visiteuses qui nous alertent sur un besoin non satisfait et repartent quand le besoin est comblé).
- exprimer les émotions (mettre des mots sur les émotions les calme et permet de les exprimer de manière acceptable et constructive. Exprimer ses émotions à la bonne personne, au bon moment, de la bonne manière et à la bonne intensité n'est pas facile !)

Yves-Alexandre Thalmann propose une approche qui permet de générer des émotions positives (ayant une influence favorable sur l'humeur) et en même temps des éléments motivants (visualisations du processus). Pour lui, les outils de type pensée positive et visualisation peuvent être efficaces pour atteindre un objectif tangible à une condition : **intégrer les obstacles plutôt que les éviter. En effet, face à un obstacle, le cerveau s'anime pour trouver des solutions afin de le surmonter : c'est précisément cela qui est motivant (et pas le fait de s'imaginer en situation de réussite puisque le cerveau n'a pas besoin de mobiliser des ressources qui permettent de concrétiser des réussites, ces dernières étant déjà atteintes !).**

Cette proposition d'anticiper les obstacles permet de réintégrer la responsabilité personnelle dans le processus :

- anticiper les tentations et les éviter plutôt que d'essayer d'y résister,
- apprendre à repérer les déclencheur des comportements que l'on souhaite changer et les écarter,
- s'engager dans des actions qui offrent des renforcements sous forme de plaisirs ou de toute autre conséquence valorisée (le bon sens commun nous dit déjà : après l'effort, le réconfort !),
- avoir en tête l'objectif à atteindre mais aussi les comportements à adopter en cas d'obstacles. En effet, les neurosciences ont montré que le fait de prendre une décision réduit l'anxiété (en plus d'aider à résoudre les problèmes !).

Cela permet plus concrètement:

- de se relier à soi dans l'instant présent (en se demandant qu'est-ce qui est vivant et présent en moi à cet instant ?),
- de s'arrêter pour clarifier ce qui se passe en nous, de prendre le temps pour une pause et faire le point sur les sensations à la base des émotions,
 - de pratiquer une écoute empathique et bienveillante de l'autre, l'ouverture du cœur,
- de se rejoindre pour trouver un chemin qui prend soin des besoins des uns et des autres et insister sur l'interdépendance (on ne peut pas prendre soin de soi au dépens de l'autre),

- de privilégier la prise de conscience de l'environnement extérieur (alimentation, transport, travail...) en se demandant : quel impact mes choix ont-ils sur les autres et sur le monde ?
- de nous avertir mutuellement sur les dangers liés aux étiquettes qui enferment et fixent alors que la vie est par essence impermanente, de célébrer le positif et la gratitude.



Notons que se relier à son soi nécessite la synchronisation des hémisphères gauche et droit du cerveau qui favoriserait un sentiment d'unicité où l'individu fonctionne d'une façon plus intuitive. Il peut être en son être véritable. Une synchronisation est nécessaire car nous avons un cerveau dominant: Si le cerveau droit est dominant, alors vous voyez cette photo en rose/violet et blanc. Si le cerveau gauche est dominant, alors vous voyez vert et gris.

La synchronisation peut se faire par la méditation, par l'écoute de sons particuliers ou la visualisation de cette image ...

La pensée positive n'est donc pas un mythe mais bien une réalité.

Le Dr. en philosophie, en théologie et en droit Joseph Murphy (1898-1981) a traité dans une trentaine de livres la dynamique de la pensée, le mysticisme, l'autosuggestion et le pouvoir du subconscient.

Voici en quelques mots ce qu'il nous dit :

« *Votre subconscient est principe et il agit selon la loi de la foi. Il faut que vous sachiez ce qu'est la foi, pour quoi elle agit et comment. Votre Bible vous dit de façon simple, claire et merveilleuse : Quiconque dira à cette montagne : transporte-toi et jette-toi dans la mer et ne doutera pas dans son cœur, mais croira que ce qu'il dit se fera, il aura tout ce qu'il dit. C'est pourquoi je vous dis, tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez déjà reçu, cela vous sera accordé. (Mc 11,23-24) La loi de votre esprit est une loi de foi. Cela signifie qu'il faut croire en la façon dont agit votre esprit, il faut croire dans la foi elle-même. La croyance de votre esprit est la pensée de votre esprit – c'est simple à comprendre –, cela et rien d'autre.*

Les bienfaits du rire...

- ✦ Grâce au rire, l'hypothalamus sécrète des endorphines, hormones dont les propriétés analgésiques réduisent les excès d'adrénaline et de cortisol générés par le stress. Le rire augmente les anticorps (immunoglobines A) et stimule notre système immunitaire.
- ✦ D'après le Dr William Fry, 1 minute de rire équivaut à 10 min d'aviron. Il sollicite beaucoup de muscles et permet de masser les organes de l'abdomen. Et vous qui cherchiez à faire vos 30 min de sport par jour, RIEZ !
- ✦ Selon les psychologues il est même important de savoir se moquer de soi-même, de ses erreurs car cela nous permet d'être plus à l'aise.
- ✦ Le rire abat les barrières. Il vous permet de faire partie d'un groupe bien plus facilement, et de nouer des relations.

LES BIENFAITS DU RIRE



L'adrénaline que libère le rire dans le corps accroît la créativité et l'imagination. Cela favorise donc la spiritualité. Le bien-être et la paix intérieure apportés sont des atouts considérables pour traverser les zones de stress de la vie quotidienne.

Les adeptes de la spiritualité le savent : pour pouvoir s'élever, il est important de savoir prendre la vie avec légèreté. En d'autres termes : rire permet de lâcher prise.

Tout ce qui vous arrive, les événements, les circonstances et vos actes mêmes sont fonction des réactions de votre subconscient par rapport à vos pensées. Souvenez-vous que ce n'est pas la chose en laquelle vous croyez, mais la croyance maintenue dans votre propre esprit qui donne un résultat.

Peu importe que la chose à laquelle vous accordez foi soit vraie ou fausse, vous obtiendrez des résultats. Votre subconscient réagit à vos pensées. Considérez vos croyances comme si elles étaient des pensées, et cela suffit. Sachez que vous pouvez vous transformer tout simplement en fournissant un nouveau négatif à votre chambre noire intérieure.

Surveillez ce que vous dites et bannissez les propos négatifs. Le subconscient n'apporte que ce que vous décrétez

« Je puis tout par la puissance de mon propre esprit subconscient ».

Ne permettez pas aux autres de penser pour vous. Choisissez vos propres pensées et prenez vos propres décisions.

Votre subconscient contrôle tous les processus vitaux de votre corps et il connaît la réponse à tous vos problèmes.

Avant de vous endormir, faites une requête spéciale à votre subconscient et faites la preuve de sa miraculeuse puissance.

Tout ce que vous imprimez sur votre subconscient s'exprime sur l'écran de l'espace en tant que conditions, expériences et événements. Il faut donc maîtriser le scénario par la pensée.»

Prends garde à ce que tu penses au fond de

**Toi-même : c'est plus important que tout,
car ta vie même en dépend.**

Proverbes 4.23 (Bible en français courant).

Deux psychologues, W. Backus et M. Chapien, se sont longuement penchés sur ces phénomènes. Voici ce qu'ils déclarent :

« Vous agissez selon ce que vous croyez. Vos croyances, qu'elles soient exactes ou erronées, sont donc les facteurs les plus importants de votre vie spirituelle et émotionnelle.

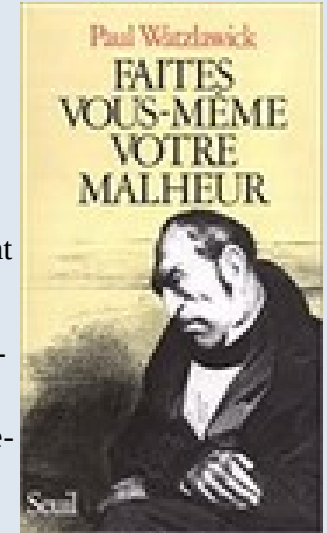
« Qu'est-ce qu'une croyance erronée ? Ce terme caractérise les choses parfois ridicules que nous nous imaginons. La souffrance que nous nous infligeons par un amour-propre blessé et des partis pris négatifs est terrible. Si le monde des sentiments connaît des bouleversements, si les comportements sont particulièrement imprévisibles, si l'on constate des troubles psychiques, c'est en grande partie à cause de convictions erronées... Des déclarations du genre : 'Quoi que je fasse, c'est toujours mal', ou : 'Je commets toujours autant d'erreurs', en sont des exemples saisissants... Si vous croyez à de tels slogans, c'est à des mensonges que vous prêtez foi. »

Il y a malheureusement aussi l'envers du décor car nous demeurons toutes et tous à des degrés divers vulnérables à nos émotions ou plus largement à nos états déplaisants .

Maîtriser le scénario de nos pensées nécessite d'éviter de faire notre malheur tout seul par nos convictions négatives inlassablement répétées.

Voici le résumé des principales convictions à nourrir pour réussir à coup sûr à échouer :

- Nous avons salement besoin du malheur. Être malheureux est certes à la portée du premier venu. Mais se rendre malheureux, faire soi-même son propre malheur sont des techniques qu'il faut apprendre (idem pour être en conflit avec les autres).
- Pour assurer son malheur, il est bon de définir sa règle de vie comme étant soi-même et de s'y tenir mordicus, surtout en faisant la sourde oreille à la voix de sa propre raison qui pourrait nous en écarter.
- Il est conseillé d'utiliser la glorification d'un heureux passé (enfance, adolescence, etc.). De minimiser ce que peut nous apporter l'avenir, de sorte de n'être bien ni dans l'un ni dans l'autre. De bien ancrer toute chose dans le regret et la culpabilité fataliste : jamais je n'aurais dû, mais, désormais, il est trop tard. Quitte même à rendre le passé responsable de choses malheureusement positives. Et il convient enfin d'appliquer la maxime : il suffit d'insister (l'autre nom pour la névrose), de redoubler d'effort en toute chose surtout dans l'application de son malheur, sans jamais remettre en question le système, puisqu'il ne peut y avoir qu'une seule solution.
- Il est bon aussi d'acquérir la certitude que nous sommes livrés sans défense à des forces, des pouvoirs qui échappent à toute maîtrise, à toute conscience, d'y consentir en souffrant par eux sans retenue.
- N'oublions pas de recourir à la ruse de l'évitement : vouloir éviter ce qu'on redoute (ou une difficulté) est le plus sûr moyen de perpétuer la situation ou la difficulté redoutée. Cela concerne tout particulièrement notre perception du danger et de la bienséance.
- Le recours à la prédiction est aussi précieux : il faut et il suffit que nous soyons convaincus ou nous laissons convaincre par d'autres d'un événement imminent (ou d'une réalité injuste, etc.) parfaitement indépendante – soi-disant de notre comportement – pour qu'elle se réalise.
- Il peut être très utile de se fixer des buts utopiques (utopia= nulle part), en somme de s'efforcer de ne jamais arriver nulle part. Chacun comprendra que plus le but est élevé, noble, plus il demande d'efforts et de temps. Ne pas arriver est alors acceptable.
- Pour échouer, n'oublions pas de pratiquer la démolition des relations en semant toujours la confusion entre les faits (objets ou ressentis) et la relation (gain ou soupçon). La variante puritaine recommanderait ici de tout faire sans ne jamais en tirer aucun plaisir.
- L'un des musts consistera à se soumettre au paradoxe du « Sois spontané ! », une variante du « Sois heureux ! ». Comment accomplir par la volonté ce qui devrait être spontané ? La confusion, soigneusement entretenue en doubles contraintes paradoxales, permet une fantaisie illimitée.



- Le piège de l'amour qui devrait être une liberté, alors qu'il réclame une fidélité (ou une constance), va nous aider aussi grandement. Il suffit de ne jamais accepter en toute simplicité et gratitude ce que la vie peut nous offrir à travers l'affection de quelqu'un, en se posant plein de questions, en restant vigilant et sceptique ; ça marche à tous les coups !
- N'oublions pas de pratiquer à propos de tout, mais tout particulièrement de l'altruisme, la stratégie du doute et celle du soupçon : il y a toujours des motifs moins avouables, moins nobles derrière de bonnes intentions ou de bonnes actions ! Dans la relation d'aide comme dans le dévouement, il y a risque de collusion : je voudrais être sanctionné, confirmé, dans la vision que j'ai de moi-même ou dans ce que je désire montrer. L'autre est alors désiré tel qu'il me le faut.
- L'opacité demeure un atout précieux : il s'agit d'affronter toutes les preuves du contraire en continuant de tenir ses avis, sa propre conduite pour évidente et normale ; ce sont les autres qui sont...
- Pour bien consolider l'enfer, il faut considérer la vie comme un jeu à somme-zéro dans lequel la seule alternative est de perdre ou de gagner. L'enfer y gagnera encore si nous considérons toute la vie comme un jeu à somme-zéro, en imaginant qu'on ne peut gagner tous les deux, qu'il faut vaincre l'autre pour ne pas se perdre soi-même, et qu'il est impossible de vivre en équilibre, en harmonie.
- En résumé, comme le disait Dostoïevski dans *Les Possédés* : L'homme est malheureux parce qu'il ne sait pas qu'il est heureux. Ce qu'il faut traduire par la situation est désespérée, et la solution désespérément simple !

Il conviendrait plutôt ainsi de travailler à développer une approche éthique responsable et globale :

1. Avec Paul Ricoeur, nous affirmons que la visée éthique contient les trois termes suivants : visée de la vie bonne, avec et pour les autres, dans des institutions justes. Les trois composantes de la définition sont également importantes. Ce qui nécessite le souci de soi, souci de l'autre, souci de l'institution.
2. Le seul ordre social légitime universalisable est celui qui s'inspire d'un principe de commune humanité, de commune socialité, d'individuation, et d'opposition maîtrisée et créatrice.
3. L'intersubjectivité suppose en réalité une approche tragi-comique de la sphère religieuse : l'autonomie du sujet n'y est pas absolue, et le réel ne se limite pas uniquement à l'immanent. Ce qui fait sens, c'est l'union de l'humain et du divin, dans une puissance d'innovation.

Cela suppose l'invariant relationnel de Paul Ricoeur permettant d'assurer une continuité ininterrompue de la personne à travers la parole donnée qui dit le maintien de soi. Elle seule permet de compter sur...et d'être comptable de... Je ne suis assuré de moi-même que par ma fidélité aux engagements pris.

4. La visée éthique sera construite sur le socle de l'amour agapè compris comme expression de la bienveillance, de la bienfaisance et de la bonne volonté incluant notamment la coopération, la réciprocité et le pardon. C'est ainsi que nous sommes appelés à nous accueillir les uns les autres dans notre commune humanité. Cette visée est affaire individuelle et collective; l'état et la justice y contribuent comme lutte contre le chaos et la violence. Placide Gaboury : « Nous sommes faits pour être harmonisés, en paix, créateurs et heureux. Nous sommes faits pour apprendre à aimer, nous sommes des centres d'amour et de compassion encore peu dégrossis, manquant de constance et de rectitude. La vie nous engage à aimer, elle ne fait que cela vraiment. »

Cette éthique spécifique maintient la tension avec l'Absolu, le Souverain bien sans en prendre ombrage ni se réfugier dans l'à-peu-près du moindre mal. Elle s'ouvre à ce qui se présente dans l'instant comme Futur non encore réalisé, recherche de la vie bonne, avec et pour les autres, dans des institutions justes.



*« Il faut absolument sortir d'une vision centrée sur soi, pour se relier au collectif et au plus grand que soi. Chacun a une responsabilité et la question à se poser est comment je peux contribuer à réparer ce tissu déchiré du monde, à augmenter mon ouverture de cœur, à célébrer ce vivant ? Comment participer à la transformation qui évitera notre extinction ? Le changement pour le monde ne peut être décrété ; il ne peut survenir que de l'intérieur et se propager à un nombre suffisant d'individus pour provoquer une bascule. Mon intuition est qu'à un moment, tout ça va basculer, comme le met en évidence la théorie du centième singe de Ken Keyes Jr. Un principe qui rejoint la célèbre maxime de Gandhi : « Sois le changement que tu veux voir dans le monde », que je traduirais ainsi : **changer le monde passe par se changer soi-même, parce que nous sommes le monde** (Bernadette Blin).»*

Nous aurons grand besoin pour cela d'une nouvelle biologie :

Bruce Lipton

Considéré comme le père de l'épigénétique, Bruce Lipton se fait le promoteur de la nouvelle biologie. Cette biologie affirme que nous ne sommes pas prisonniers de notre hérédité et que d'autres facteurs, tels que nos pensées et l'environnement, ont une influence sur nos gènes.

« C'est votre vie qui n'est pas en harmonie. Si vous modifiez votre façon de vivre et vos pensées, vous transformerez complètement votre état de santé, car c'est l'esprit qui contrôle tout cela. »

Il s'avère que 70 % de nos pensées sont négatives et répétitives. C'est comme si on ingérait près des trois quarts de poison pour un quart de guérison. En résumé, si vous désirez maîtriser votre santé, la première chose à faire est de contrôler vos pensées. Et si vous le faites, vous aurez le contrôle de votre vie.

il est important de comprendre que 95 % de ce que nous pensons provient de notre inconscient. Mais attardons-nous d'abord à la partie consciente de notre cerveau. Le conscient est notre identité personnelle, qui nous sommes, notre partie créative. Notre conscient est comme un ange à l'intérieur de notre tête.

Mais le problème, c'est que nous créons notre vie de manière consciente — à partir de nos souhaits et nos désirs — seulement 5 % de notre journée. Si notre esprit et notre conscience ne contrôlent que 5 % de notre vie, c'est que pendant 95 % de notre journée, notre conscient se questionne constamment sur ce que nous allons faire.»

« Ce que ces décrocheurs de la pensée positive n'ont pas compris, c'est que même si les subdivisions de l'esprit, le conscient et l'inconscient, semblent séparées, elles sont interdépendantes. Le conscient est le créatif, celui qui peut créer les pensées positives. En revanche, l'inconscient est un archivage d'actions-réactions mémorisées, archivage hérité de l'instinct et de l'expérience acquise. Sur le plan des capacités neurologiques, l'inconscient est des millions de fois plus puissant que le conscient. Si la volonté du conscient entre en conflit avec la programmation inconsciente, laquelle des deux l'emportera à votre avis? Vous aurez beau vous répéter sans cesse l'affirmation positive que vous êtes digne d'être aimé ou que votre tumeur cancéreuse se résorbera, si, dans l'enfance, on vous a constamment répété que vous étiez nul et maladif, ce message programmé dans votre inconscient minera tous vos efforts en vue de changer.» Bruce Lipton

Chez les humains, comme chez certains mammifères supérieurs, une région du cerveau s'est spécialisée; elle est associée à la pensée, à la planification et à la prise de décision. C'est le cortex préfrontal. Cette partie du cerveau antérieur semblerait être le siège de l'activité mentale «consciente ». Le conscient est capable d'auto-réflexion. Cet organe de perception, dont l'évolution est récente, observe nos propres comportements et émotions. De plus, il a accès à presque **toute l'information stockée dans notre mémoire à long terme**. Cette aptitude est extrêmement importante, car elle nous permet de considérer l'historique de notre vécu au moment de planifier consciemment l'avenir.

Grâce à sa capacité d'auto réflexion, le conscient est extrêmement puissant. Nous pouvons choisir consciemment notre manière de réagir à la plupart des signaux de l'environnement, ou d'y répondre ou pas. La capacité consciente d'outrepasser les automatismes du subconscient constitue le fondement du libre arbitre.

Ce don particulier comporte néanmoins un désavantage tout aussi particulier. Alors que la plupart des organismes doivent faire eux-mêmes l'expérience de stimuli, notre cerveau est si apte à «apprendre» les perceptions, que nous pouvons les acquérir indirectement de nos éducateurs. Une fois que nous acceptons celles des autres comme des «vérités», leurs perceptions se cristallisent dans notre cerveau et deviennent nos «vérités». Or, cela peut poser un problème.

Qu'arrive-t-il si les perceptions de nos éducateurs sont inexactes ? L'inconscient travaille uniquement au «présent». Par conséquent, les fausses perceptions programmées dans notre inconscient ne sont pas «surveillées» et nous entraînent dans des comportements inappropriés et restreints.

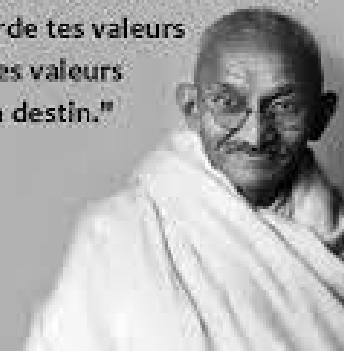
L'effet placebo est l'effet positif de nos croyances. Le nocebo est l'effet de nos croyances négatives. Nos croyances positives et négatives affectent non seulement notre santé, mais aussi les autres aspects de notre vie.

Même si j'ai décrit le grand pouvoir de le subconscient, je voudrais aussi souligner qu'il n'est pas nécessaire de le considérer comme une sombre et superpuissante banque freudienne de «connaissances» destructives. En réalité, le subconscient est une banque de stockage de programmes totalement indifférents, banque qui sert uniquement au décodage des signaux de l'environnement et à l'activation des programmes de comportement assimilés, sans émettre ni questions ni jugements. Le subconscient est un « disque dur » programmable où sont téléchargées nos expériences de vie.

Les deux consciences coopèrent aussi dans l'acquisition de comportements très complexes susceptibles, par la suite, d'être activés de manière inconsciente. Le conscient peut en outre prévoir et se souvenir, alors que le subconscient fonctionne toujours au présent. Pendant que le conscient est occupé à rêvasser, à planifier l'avenir ou à songer aux expériences passées, le subconscient est au poste, gérant efficacement les comportements voulus dans l'instant, sans nécessiter de supervision consciente. Lorsque nous ne portons pas attention, les comportements subconscients peuvent ne pas venir de nous puisque la plupart de nos comportements fondamentaux ont été assimilés en observant les autres. Comme le conscient n'a généralement pas connaissance des comportements générés par le subconscient, bien des gens sont étonnés de s'entendre dire qu'ils sont « l'image crachée de leur mère ou de leur père », ces programmeurs de leur subconscient. Les comportements appris et les croyances acquises des autres, entre autres des parents, des pairs et des professeurs, ne concordent pas toujours avec les objectifs de notre conscient. Ce qui nous empêche de parvenir à nos rêves, ce sont les limites programmées dans notre subconscient. Ces limites n'influent pas seulement sur notre comportement, elles jouent également un rôle primordial dans notre physiologie et notre santé.

"Garde tes pensées positives, car tes pensées deviennent tes mots. Garde tes mots positifs, car tes mots deviennent ton comportement. Garde tes actions positives, car tes actions deviennent tes habitudes. Garde tes habitudes positives, car tes habitudes deviennent tes valeurs. Garde tes valeurs positives, car tes valeurs deviennent ton destin."

- Mahatma Gandhi -



Ce dont nous sommes intimement convaincus joue un grand rôle dans notre vie : nos convictions ont des effets placebo positifs et nocebo négatifs. Il est crucial de les repérer et d'y être attentif ne serait-ce que pour les orienter différemment.

Le renforcement positif

cultive les bonnes vibrations :
l'affirmation de soi, la confiance,
l'optimisme, le pardon, la
compréhension, le respect, la
sérénité, la compassion, la joie...

C'est " Savoir qu'aimer c'est
engendrer, susciter, réveiller. C'est

le contraire de vivre en circuit fermé, de posséder. Pour soi:
richesse, savoir et pouvoir F. Dolto)."

C'est: Rire, sourire, chanter, bouger, écrire, aller vers ce qu'on
aime, ce qui détend, agir même parfois sans réfléchir, être en
contact avec la nature, manger sainement, voir le positif en soi
et autour de soi, prononcer une déclaration quotidienne
d'estime de soi, nourrir de la gratitude, bénir toute chose, aimer
et s'aimer sans fureur ni férocité, respirer consciemment et
méditer, faire dépôt de nos attentes et besoins à l'univers,
laisser partir le négatif, laisser venir la bienveillance et la
bienveillance, demander l'Aide divine, recevoir avec gratitude
et émerveillement ces inspirations, intuitions, prémonitions,
heureux hasards, coïncidences et synchronicités si
généreusement offertes...

C'est : Aimer sans vomir ni dévorer les autres... Ne pas se
comporter en ennemi, bannir la vengeance, choisir l'humilité,
encourager à sortir de la négativité, préférer ce qui est bien
beau, utile, agréable ou nécessaire **POUR TOUS !**

C'est s'appuyer sur les aptitudes du cerveau religieux et
moral en privilégiant notamment la collaboration, l'équité, le
refus de souffrir et faire souffrir inutilement, l'empathie, la
compassion, le non-jugement, la non-violence, le respect mutuel
et l'altruisme.



Le renforcement négatif

est fait de boucles de rétroactions
négatives – de basses vibrations en somme -
faites de répétitions malheureuses sur le
modèle « il suffit d'insister ! »

C'est le langage secret, caché, inconscient
de la honte, de la haine, de la culpabilité, de
l'apathie, de la peine, de la peur, du désir,
de la colère et de la fierté, qui génère des
frustrations, des ressentiments et des angoisses.

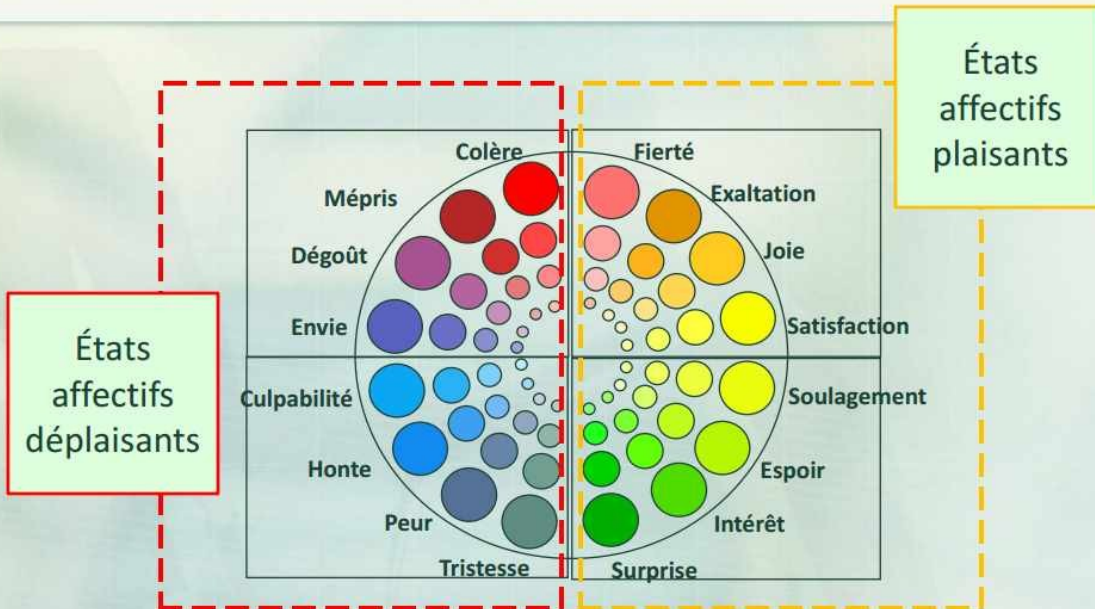
C'est le consentement au désir mimétique, à la rivalité, à la
convoitise, à la lutte permanente, à la satisfaction obsédée de
nos besoins de sécurité, de confort, de pouvoir, de gloire, de
richesse, de jouissances et d'épanouissement personnel.

Tout y est affrontements permanents! Tout y est égo-centré. Et
tous les moyens sont bons pour arriver à satisfaction des
besoins. Les maltraitances, malfaisances, médisances,
outrances, nuisances, sabotages, violences ordinaires, y sont
monnaie courante tout comme la fascination pour tout ce qui est
pris de force, obtenu par ruse, chantage affectif, dette
imposée, intimidation, manipulation, mensonge, séduction ou
mystification.

C'est le règne le royaume du non-amour et de la tristesse
incontournable : on y cultive ce qui juge, rabaisse, montre du
doigt, enserre, enferme, restreint, emprisonne, entrave,
empêche, avilit, meurtrit, amoindrit, rudoie, punit, humilie, etc.
Tout y est jugements, rapports de force et compétition effrénés.
Tout y est lourdeurs et sabotages, luttes narcissiques, sadiques
et masochistes. Une jouissance perverse en somme !



Les émotions analysées



33

Les affects négatifs

D'après les chercheurs de l'Institut Karolinska, l'agressivité serait mise en place par un groupe de cellules cérébrales rarement étudiées, présente dans le noyau pré mamillaire ventral (PMv) de l'hypothalamus.

L'irritation a besoin d'un marqueur stressant: atteintes à l'orgueil, les trahisons, les peurs, tristesses, colères, frustrations, les ressentiments, angoisses, la honte ou le dégoût qui peuvent être vecteurs de violence qui vont prendre le pas sur le cerveau moral. Nous serons ainsi souvent confrontés à des boucles de rétroaction négatives, à ces états affectifs déplaisants qui vont forcément se traduire par des réactions chimiques dans notre organisme.

Les méfaits de la négativité.

Notre corps est fait d'un corps physique, mais également d'énergie et d'information. Grâce à la physique quantique, on sait aujourd'hui, que chaque pensée, sentiment et émotion crée une molécule dans notre organisme, appelée neuropeptide. Ces neuropeptides vont rencontrer vos neurones et ainsi votre cerveau va pouvoir prendre l'information et la convertir en produits chimiques, permettant à votre corps entier de connaître les problèmes ou la joie qui vous entoure. Votre corps est une représentation physique, en relief, de ce que vous êtes en train de penser, finalement. Imaginez toute l'importance de cette découverte ! Cela veut dire que ce que nous pensons peut influencer chimiquement notre corps.

Mais saviez-vous que vous avez environ 60 000 pensées chaque jour ? Et ce qui est encore plus surprenant c'est que 90% de ces pensées sont répétitives. Ce qui veut dire que 9 sur 10 de vos pensées sont celles que vous avez sans cesse. Et pour beaucoup, ces pensées ne sont pas seulement répétitives, mais également négatives. Donc vous envoyez, peut-être, 90% d'informations négatives à votre corps tout entier, tous les jours, générant un stress négatif permanent. Nos émotions et nos expériences sont essentiellement de l'énergie qui affectent nos cellules. Leur intensité constitue un effet nocébo qui peut se décliner en frustrations, ressassements, colères, ressentiments, tristesses angoisses, dégoûts, honte, haine, etc.



Il faut donc veiller à nos ressentis négatifs, à se dépolluer en sachant reconnaître une chose essentielle : nos émotions négatives et les pensées qui y sont associées sont créées à partir de vues erronées alors que les sentiments et pensées positives proviennent d'une perception directe. Il faut donc apprendre à voir et ressentir toute chose au-delà des apparences. À capter tout ce qui est bien, beau, bon, utile, agréable ou nécessaire qui se présente à nous dans le moment présent ; à la voir dans sa nouveauté et son originalité.

Eckart Tolle écrit que « la chose la plus importante qui puisse arriver à un être humain est le processus de séparation entre la pensée et la conscience » et que la conscience est « l'espace dans lequel les pensées existent » et que « la première cause de malheur n'est jamais la situation mais vos pensées à son sujet ».

Comme le fait judicieusement remarquer le philosophe Martin Heidegger, exister, c'est être constamment habité par une projection vers le futur, un Pas-encore pourtant déjà déterminé par sa fin: la mort. Rien d'acceptable ne peut venir lever cette douloureuse conscience, cette angoisse devant le vide et le rien que nous fuyons. Le souci et l'être-pour-la-mort nous caractérisent mais nous les fuyons dans l'affairement et surtout dans une quête éperdue de sécurité, de confort, de pouvoir, de gloire, de jouissances multiples jamais assouvie ni garantie: tout peut arriver dans la vie, le meilleur comme le pire. Tout incertain. Nous vivons entre le plaisir et la peur.

Réaction du cerveau face à une situation dangereuse traumatisante

Le danger est effroyable, incohérent, imprévisible, incompréhensible et met dans une situation d'impuissance. L'intentionnalité destructrice de l'agresseur est inconcevable, impensable, surtout s'il est censé être le protecteur et non l'ennemi.

AMYGDALÉ

--> réaction émotionnelle de **survie exceptionnelle** automatique et non-consciente
--> **ALARME**

--> commande la sécrétion par les glandes surrénales d'hormones du stress (l'adrénaline + le cortisol)

CORTEX EN PANNE

--> montée en puissance de la réponse émotionnelle, sécrétions de plus en plus importantes d'adrénaline et de cortisol
--> état de stress extrême

(note : le stress extrême entraîne un risque vital, la quantité d'hormones du stress devient toxiques pour l'organisme. Risques de crise cardiaque, de perte de connaissance, de pertes de mémoire.)

DISJONCTION POUR EVITER LE RISQUE VITAL

--> sécrétion d'urgence de "drogues dures" (kétamine-like, morphine-like)
--> interruption des communications entre l'amygdale, le cortex et l'hippocampe
=> dissociation

Effets sur la victime :

--> état d'anesthésie émotionnelle et physique, plus de sentiment ou de douleur
--> sentiment d'irréalité, d'absence, voire d'indifférence et d'insensibilité, comme si elle était spectatrice de la situation
--> incapacité à se défendre augmentée

informe



CORTEX EN PANNE

--> l'effroi et le non-sens de la situation sidère le cortex, le paralyse
--> incapacité à analyser la situation, à réagir
--> incapacité à contrôler la réponse émotionnelle/l'alarme

Effets sur la victime :

--> comme paralysée, ne peut pas parler, crier, ou organiser sa défense de façon rationnelle

HIPPOCAMPE

--> interruption des communications avec l'amygdale et le cortex à cause de la disjonction
--> incapacité à mémoriser l'évènement violent

MEMOIRE TRAUMATIQUE

--> l'évènement traumatique est piégé dans l'amygdale et réactivé lors de toute stimulation susceptible de rappeler les violences
--> l'amygdale recréera le même stress émotionnel et le même risque vital sous forme de flashbacks, réminiscences ou cauchemars
--> la mémoire traumatique est comme une machine à remonter le temps qui fait revivre à l'identique l'expérience sensorielle et émotionnelle des violences

La peur est une émotion normale de l'organisme au même titre que peuvent l'être la joie ou la tristesse. Son rôle est de nous protéger plaçant notre corps en alerte lors de la réception d'un stimulus extérieur tel qu'un bruit ou image...L'amygdale semble en fait moduler toutes nos réactions à des événements qui ont une grande importance pour notre survie. Ceux qui nous avertissent d'un danger imminent sont donc des stimuli très importants pour l'amygdale, mais également ceux qui signalent la présence de nourriture, de partenaires sexuels, de rivaux, d'enfants en détresse, etc.

En effet dans cette partie du cerveau les souvenirs émotionnels sont stockés sous deux formes. L'une consciente appelée mémoire explicite épisodique, gérée par l'hippocampe fait resurgir tout le film du souvenir et rappelle la date, les circonstances et les conséquences de l'évènement. L'autre inconsciente appelée mémoire émotionnelle produite par l'amygdale face à un objet ou un endroit lié à une expérience effrayante peut faire battre le cœur, transpirer, accélérer la respiration...

Nous savons ainsi ce que produit la peur:

On sait maintenant que le cerveau comprend plusieurs types de mémoires. L'hippocampe et le cortex rendent possible une mémoire consciente explicite. De son côté, l'amygdale permet l'une des formes de nos mémoires implicites, la mémoire émotionnelle liée à la peur. Différents aspects liés à une situation particulièrement émotive comme un accident seront donc pris en charge à la fois par l'hippocampe et l'amygdale, les deux systèmes fonctionnant en parallèle. Grâce à l'hippocampe, vous vous souviendrez avec qui vous étiez, ce que vous avez fait, et le fait que c'était une situation particulièrement pénible. Toutefois, c'est par l'entremise de l'amygdale que le rappel de l'événement vous rendra les mains moites, augmentera votre fréquence cardiaque et feront se tendre vos muscles. Néanmoins, tout peut se dérégler.

L'hypervigilance

Normalement, notre instinct nous pousse à rechercher la sécurité, le contentement en évitant la douleur ou les situations à fort risque d'échec. Cette quête « instinctive » est fonction de nos vé-

Affronter nos peurs

10 peurs fondamentales nous habitent : La peur de l'inconnu, du rejet, de se tromper, de l'échec, du succès, du pire, du changement, de l'engagement, de souffrir et la peur de la mort. Chacun devra s'y confronter, apprendre à gérer la chimie du cerveau qui en découle. Des chercheurs de l'université de Californie à San Diego viennent de découvrir que la dopamine, "l'hormone du plaisir", est aussi celle de la peur et des phobies !

Nos peurs comme nos souvenirs traumatiques seront signalés au cerveau par le réseau des ondes gamma, puis ils seront pris en charge notamment par l'hippocampe et l'amygdale, les deux systèmes fonctionnant en parallèle. Grâce à l'hippocampe, vous vous souviendrez avec qui vous étiez, ce que vous avez fait, et le fait que c'était une situation particulièrement pénible. Toutefois, c'est par l'entremise de l'amygdale que le rappel de l'événement vous rendra les mains moites, augmentera votre fréquence cardiaque et feront se tendre vos muscles. Le thalamus sera sollicité pour participer à nos réponses émotionnelles, mais aussi pour avoir de nombreuses connexions avec d'autres régions du cerveau responsables du contrôle de la dopamine, de la noradrénaline et de la sérotonine, trois neurotransmetteurs importants pour la régulation de l'humeur. Plus spécifiquement, il semble que le cortex préfrontal latéral nous aide à choisir un comportement en nous permettant d'évaluer mentalement différentes alternatives ; que le cortex orbitofrontal nous permet de réprimer certaines émotions ou gratifications immédiates en vue d'obtenir un avantage encore plus grand à long terme ; et que le cortex ventromédian est un des lieux où les émotions et le sens des choses seraient expérimentés. Mais il faudra compter aussi avec l'insula qui joue un rôle important dans l'expérience de la souffrance et d'un certain nombre d'émotions de base incluant l'injustice, la colère, la peur, le dégoût, le bonheur et la tristesse. Elle est impliquée dans la perception consciente des besoins du corps, qu'elle intègre et transforme en sensations et émotions. L'insula est l'une des principales zones du cerveau où est représenté en permanence l'état de l'organisme. La concentration de diverses hormones, les contractions musculaires, la température, tout est adressé à l'insula, qui établit, de manière réactionnelle, une carte du corps en temps réel. Nous informons instinctivement tous nos récepteurs neuronaux en recherchant le contentement, en nous efforçant d'éviter la douleur ou d'être échec et mat.

Comment dès lors affronter nos peurs, comment les dépasser ou réduire leurs effets ?

Il nous faudra de la patience, du courage et de la volonté, et changer nos habitudes :

En osant dire non, lorsque nous ressentons que le oui va à l'encontre de nos besoins, nos valeurs.

Cesser la critique et l'autocritique dévastatrice ou mesquine.

Cesser de reporter sur autrui, la responsabilité de nos actes, décisions, expériences, perçues, vécues, comme négatives.

Oser accorder et maintenir des relations sincères malgré la peur de ne pas/plus être aimé, du rejet, de l'abandon.

En osant exprimer le meilleur de nous-mêmes, nos envies, nos besoins pour être fidèle et respectueux vis-à-vis de soi.

Nous exprimer avec sincérité et humilité et non pour se faire remarquer, par conformisme, pour plaire à autrui.

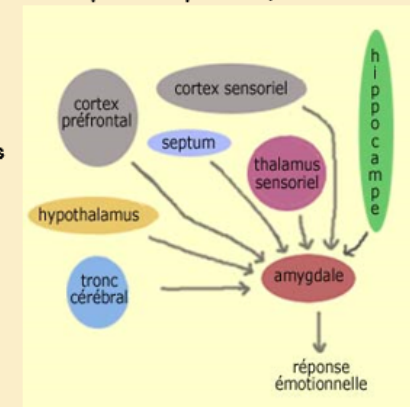
Être honnête avec soi-même, nos valeurs pour être honnête, loyal avec autrui.

Être soi, et non « jouer un rôle » pour plaire, ne pas décevoir.

Être acteur/responsable de nos choix, décisions, actes, y compris dans nos relations.

Être bienveillant et respectueux avec soi-même, par son authenticité, pour être bienveillant et respectueux vis-à-vis d'autrui.

Nous serons ainsi porteurs de lumière.



cus : elle est donc unique. Elle peut aussi, en cas de trauma grave ou de choc post-traumatique, s'inverser, sombrer dans l'hypervigilance au point que la personne se sent en permanence menacée et inquiète. Elle subit alors un cortège de réactions émotionnelles et neurovégétatives très handicapantes : souffle court, mains moites, transpiration subite, arythmie cardiaque, nausée existentielle, détresse respiratoire, irritabilité, troubles du sommeil, colère, phobies ou détachement envers autrui. Tout est susceptible de raviver les souvenirs douloureux. Une récente étude de l'Université de Porto Rico, parue dans la revue Nature de janvier 2015, a démontré que le rappel de souvenirs traumatiques empruntait des circuits cérébraux différents ; un souvenir simple passe par l'hippocampe, transite par l'amygdale puis par le thalamus. La réactivation d'un souvenir douloureux, sept jours après l'événement, passe par le cortex préfrontal qui contrôle les émotions, puis par le thalamus - qui est en quelque sorte « le cerveau dans le cerveau » ou si on préfère une gare de triage neurosensorielle gérant nos sensations, nos capacités motrices, les états de conscience, de vigilance et de sommeil – pour être ensuite traité par l'amygdale qui gère les réactions émotionnelles, en particulier la peur. Nous ne sommes donc pas égaux devant nos traumas. Celles et ceux qui en souffrent ont grand besoin que nous en ayons conscience, et plus encore que leurs souffrances soient reconnues.

Oublier un événement traumatisant, ou vivre avec normalement, n'est pas évident. On estime que près de 10 % de la population souffrira d'un syndrome de stress post-traumatique au cours de sa vie. La peur associée à la situation de stress reste alors si forte que le souvenir devient une obsession, même quand la menace a disparu, ce qui peut provoquer anxiété, dépression ou autres troubles psychiques. Les médicaments sont rares et les thérapies pas toujours efficaces. Xin-Yun Lu, de l'École de médecine de l'Université du Texas, et ses collègues viennent de montrer qu'une hormone produite par les cellules graisseuses, l'adiponectine, suffit à « éteindre » la peur. Elle pourrait représenter un traitement potentiel.

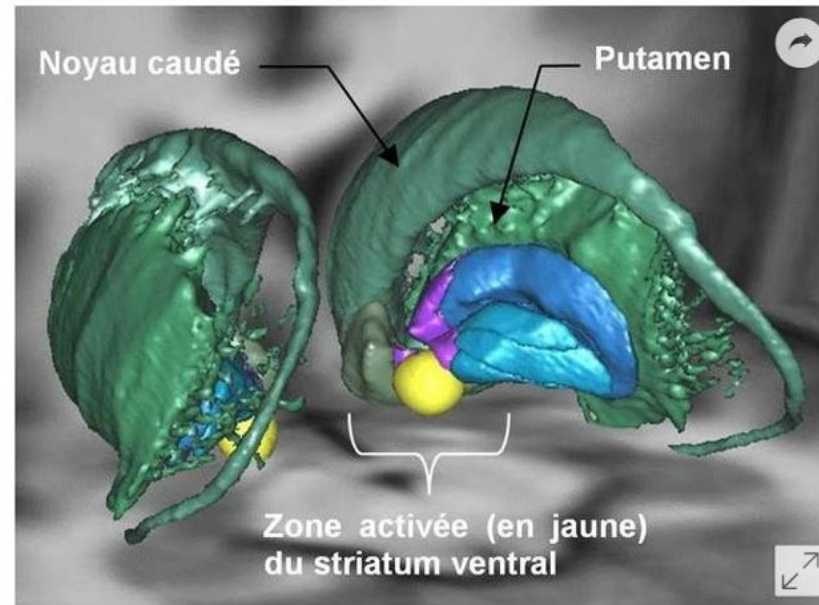
Les chercheurs ont conditionné des souris à une situation traumatisante : elles recevaient un choc électrique dans une pièce donnée, si bien que le lendemain, elles évitaient ce lieu. Puis ils ont réhabitué les rongeurs à cette pièce en les y plaçant tous les jours, sans choc électrique. Au bout de quelques temps, les souris n'étaient plus effrayées et exploraient spontanément l'endroit. Mais certaines souris génétiquement modifiées pour ne plus produire d'adiponectine ou l'un de ses récepteurs continuaient à avoir peur de la pièce où elles avaient subi des chocs électriques, comme si elles restaient « prisonnières » de leur premier souvenir. Et en leur injectant de l'adiponectine dans une région particulière de l'hippocampe, un des centres de la mémoire, les chercheurs sont parvenus à les « libérer » de leur peur.

Si l'on transpose à l'homme, les personnes plus sujettes au traumatisme psychique présentent peut-être des concentrations sanguines et cérébrales en adiponectine plus faibles que les autres ou un défaut d'expression de ses récepteurs. Cette molécule, naturellement produite par les cellules graisseuses, pourrait les aider à oublier la peur.

Peur et plaisir

En situation normale, le plaisir et la peur s'avèrent être des émotions bien plus proches que ce que l'on croyait. L'hebdomadaire italien L'Espresso rapporte que des chercheurs de l'université de Californie à San Diego viennent de découvrir que la dopamine est, en plus d'être "l'hormone du plaisir", aussi celle de la peur. Cette découverte permet d'expliquer la corrélation entre des dysfonctionnements du système dopaminergique et la schizophrénie ainsi que certaines phobies.

Le striatum ventral, structure du cerveau que l'on savait impliquée dans le mouvement volontaire, vient de révéler un de ses nouveaux secrets : **il se trouve être le centre de la motivation.** Il s'active davantage lorsqu'on mêle activité physique et effort mental. Les résultats d'une activité (physique ou mentale) dépendent en partie des efforts que l'on y consacre, pouvant être motivés par une récompense. Par exemple, le sportif est susceptible de s'entraîner plus intensément si le résultat lui apporte un prestige social ou monétaire. Il en va de même pour l'étudiant qui prépare ses examens dans l'objectif de réussir sa carrière professionnelle. « *Le striatum ventral pourrait commuter les connexions en fonction de la demande, c'est-à-dire amplifier l'activité neuronale dans le noyau caudé pour une opération cognitive et dans le putamen pour une action physique* » explique Mathias Pessiglione.



Cette représentation en 3D illustre les différents composants du système motivationnel (le striatum ventral). Cette structure se situe sous le cortex et est connectée principalement avec certaines régions du système limbique telles que l'amygdale ou l'hippocampe. © M. Pessiglione, Inserm

La dopamine agit sur le noyau accumbens, un amas de neurones situé dans une zone sous-corticale du cerveau, en activant le “système de récompense” et déclenche des sensations de plaisir. Des recherches précédentes avaient déjà établi que la zone associée à la peur est voisine de celle associée au plaisir. Mais ce que révèle cette dernière étude, c’est que la dopamine a un effet différent selon la partie du noyau accumbens sur laquelle elle agit. Notre striatum peut vite devenir “ ce nain ivre de pouvoir, de sexe, de nourriture, de paresse et d’ego” qui ne semble pas en mesure d’être muselé par notre cortex, notamment la partie qui gère, modère et planifie nos tentations. Se priver provoque souvent d’ailleurs un effet rebond comme l’atteste les régimes minceurs. Il faudrait oser une autre stratégie à travers la méditation en pleine conscience par exemple qui permet d’être présent à ce que nous faisons, ce qui stimule la production

de dopamine, un plaisir obtenu différemment, un autre moyen de solliciter notre striatum. On peut aussi y lier le plaisir lié à une valorisation sociale. Apprendre surtout à décoder nos émotions et nos sentiments plaisants ou déplaisants.

La contagion émotionnelle



Pour l'auteur, de nombreuses études en psychologie et en neurologie montrent qu'une émotion, qu'elle soit positive (joie, enthousiasme, bienveillance, espoir...) ou négative (peur, colère, jalousie, tristesse...), se propage en un battement de cils: il suffit de 21 millisecondes pour qu'elle transite entre deux individus, ce qui se manifeste aussi bien par une synchronisation des mouvements que par des ressentis. Des recherches ont constaté qu'avoir un ami ou un proche déprimé augmente de 30 à 40% le risque de se sentir soi-même dans cet état et que ce danger augmente encore si vous vivez avec cette personne. De même, selon qu'une réunion de travail se passe bien ou mal et que l'équipe est exposée à des manifestations émotionnelles intenses, constructives ou toxiques, l'ambiance du bureau s'en ressentira nettement. La contagion par nos émotions est un phénomène naturel qui survient très tôt dans la vie.

Grâce à toutes sortes d'expériences et de mesures, on sait maintenant que les émotions se transmettent déjà pendant la grossesse, via des «échanges» hormonaux, les fœtus s'imbibent des états émotionnels de leur mère. Ensuite, dès la naissance, les nouveau-nés réagissent de manière automatique à leur environnement: ils reproduisent les mimiques qu'on leur fait (sourire, sourcils froncés...) ou, s'ils entendent un nourrisson pleurer, ils répondent à la "douleur" qu'ils perçoivent dans ces cris en hurlant aussi! Ce type de comportement est dû à notre « inconscient d'adaptation»: cette composante fondamentale des rapports humains est basée sur l'imitation. Ainsi, au cours d'une conversation, on adoptera le langage corporel, les expressions faciales, les postures ou le ton de la voix de notre interlocuteur.

Cela nous permet d'améliorer nos interactions, de nous faire accepter et de nous en sentir plus proches. Mais être contaminé par l'anxiété, le stress, la colère ou la tristesse des autres est toxique quand cela nous vide et biaise nos propres émotions.

D'abord, il s'agit de déterminer par quelle émotion on est touché. Cela paraît évident, mais pour 25% des gens, ça ne l'est pas, puisqu'ils n'arrivent à définir ce qu'ils ressentent que lorsqu'ils sont au bord de l'explosion... voire après. En fait, il faut se demander: "A qui appartient cette émotion: est-ce vraiment la Mienne. Ou celle de quelqu'un d'autre que j'ai absorbée?", puis: "Pourquoi suis-je contaminé et qu'est-ce que cela remue en moi?" Ensuite, pour échapper à la contagion émotionnelle d'un proche, par exemple, il faut lui permettre d'évacuer ses tensions par la parole. Il va donc falloir le faire parler... et l'écouter «pour de vrai», sans oublier que si l'on peut se laisser émouvoir par la détresse de l'autre, on ne doit pas la porter à sa place. Par ailleurs, sans le culpabiliser, il est aussi utile de le rendre conscient des effets qu'ont ses états d'âme sur vous, la famille, les collègues. Parallèlement, pour diminuer nos propres manifestations émotionnelles dues à une contagion, il vaut la peine de prendre un petit moment à soi, respirer profondément et faire des exercices de micro-relaxations. Pour contrer les émotions toxiques, il y a différentes étapes - qui impliquent notamment de réfléchir sur soi et d'évaluer les situations avec autant d'objectivité que possible, car même des

émotions comme la peur ou la colère peuvent s'avérer utiles dans certaines circonstances. Pour faire le point et, le cas échéant, s'éloigner des gens trop toxiques, il est nécessaire de prendre un peu de recul : une mise au vert mentale peut passer par des exercices de respiration et de relaxation, mais aussi par la méditation, du yoga, du sport et, surtout, par une reconnexion avec ses valeurs refuges (dont la famille) et la nature: balades, grand air, contact avec les animaux...

Travailler nos peurs

Les 8 peurs les plus courantes sont :

>>>> **La peur de l'inconnu** : L'être humain a une tendance naturelle à préférer ce qu'il connaît.

La peur du rejet : C'est la peur d'être ridiculisé, ignoré ou mis de côté. Le besoin d'être accepté par son groupe est un besoin vital. Cette peur d'être exclu est profondément ancrée dans notre inconscient du fait qu'autrefois la survie d'un individu reposait sur son appartenance au groupe (nourriture, territoire, etc.)

>>>> **La peur de se tromper** : Il arrive souvent que nous évitons d'agir ou de prendre une décision parce que nous doutons de la pertinence de nos choix.

>>>> **La peur de l'échec** : Elle est très liée avec la peur de se tromper. Cette peur est omniprésente et très forte dans nos sociétés occidentales où règne une délétère dictature de la performance. Elle est moins présente dans les sociétés qui donnent plus de place et d'importance à la spiritualité.

>>>> **La peur de réussir** : Oui de réussir, vous lisez juste ! Elle semble paradoxale mais cette peur n'est pourtant pas rare.

>>>> **La peur du pire** : Une phrase absurde dit « espérer le meilleur et se préparer au pire ». Depuis tout petit nous sommes conditionnés à imaginer le pire et à le craindre pour l'éviter.

>>>> **La peur du changement** : Le changement est naturel chez l'être humain. On apprend à lire, marcher, etc., de manière à devenir plus indépendant.

Mais il est courant de céder à la tentation de privilégier la sécurité.

>>>> **La peur de l'engagement** : Elle est souvent associée aux relations amoureuses. Or, elle peut concerner les différents autres aspects de votre vie comme le travail, la famille.

>>>> **Nous pourrions ajouter à ces 8 peurs celle de la solitude, de souffrir et la peur de la mort.**

En réalité, toutes ces peurs sont des ajustements à nos environnements et des réponses fictives à une réalité imaginée. Nous aurons forcément à nous confronter à nos plus grandes peurs, à ce que Gregg Braden appelait la Nuit de l'âme. Elles forment des boucles de rétroactions négatives car elles engendrent des frustrations, du ressentiment, de l'angoisse, de la colère, etc, ce qui crée à nouveau d'autres boucles.

Nos peurs ne sont pas aussi anodines que nous pourrions le penser. Selon une étude publiée par la revue "Neuron", les traces laissées dans le cerveau par la peur sont susceptibles de se former dans l'hypothalamus, mettant en évidence son rôle dans la régulation de la mémoire de la peur.

Les traces laissées dans le cerveau par la peur sont susceptibles de se former dans l'hypothalamus, selon une étude publiée par la revue Neuron, qui pourrait ouvrir des perspectives pour soigner certaines peurs pathologiques. Cette étude publiée le



16 mai est le fruit du travail d'une équipe internationale coordonnée par Alexandre Charlet de l'Institut des neurosciences cellulaires et intégratives de Strasbourg et Valery Grinevich de l'université d'Heidelberg, en Allemagne. Ses auteurs démontrent que des engrammes, ensembles de cellules formant la base de la trace mémorielle enregistrée par le cerveau, peuvent se former dans l'hypothalamus, mettant en évidence son rôle dans la régulation de la mémoire de la peur.

"Les engrammes sont bien connus mais uniquement dans les structures corticales supérieures. Là, l'originalité c'est de montrer que cela peut aussi exister dans des structures évolutivement anciennes, comme l'hypothalamus", explique Alexandre Charlet. "À ce jour, le dogme prédominant veut que la mémoire soit encodée dans l'hippocampe pour être ensuite stockée dans le cortex. Cette vision limitée ne prend que peu en considération les autres structures cérébrales", selon un communiqué diffusé par l'université de Strasbourg.

Ces découvertes pourraient "permettre l'émergence de nouvelles stratégies thérapeutiques"

Grâce à une nouvelle méthode de ciblage génétique, permettant de toucher spécifiquement les neurones activés lors d'une réaction de peur, les chercheurs ont découvert "la formation d'engrammes hypothalamiques dont la manipulation altère drastiquement l'expression et le souvenir d'une peur", poursuit le communiqué. Ils sont parvenus à gommer ou au contraire à faire persister l'expression de la peur en intervenant sur les neurones produisant l'ocytocine, l'hormone dite "de l'amour", fortement impliquée dans la régulation des émotions.

"On montre une communication entre l'hypothalamus, les neurones qui produisent de l'ocytocine et l'amygdale (une partie du cerveau qui gère les émotions comme la peur et le stress, ndlr)", résume Alexandre Charlet. Ces recherches nous permettent de mettre le doigt sur des circuits spécifiques et maintenant qu'ils sont identifiés, on peut très bien chercher des agents pharmacologiques qui vont pouvoir les inhiber ou les activer de manière précise, conclut-il. Ces découvertes pourraient "permettre l'émergence de nouvelles stratégies thérapeutiques, notamment quand la peur devient pathologique, comme dans le cas des troubles de stress post-traumatiques", précise le communiqué de l'université.

Sur le plan physiologique, l'adaptation de l'homéostasie au stress se traduit par:

- une augmentation de la fréquence cardio-respiratoire, une vasodilatation dans les tissus musculaires et une augmentation de la tension artérielle (système sympatho-surrénalien)
 - une analgésie
 - une mobilisation d'énergie (glucocorticoïdes):
 - augmentation du captage du glucose par les muscles et accroissement de la force musculaire
- augmentation de la néoglucogénèse (foie), d'acides aminés (muscles) et d'acides gras libres (tissus adipeux)
 - baisse de synthèse des acides gras
- une inhibition des voies anaboliques (glucocorticoïdes):
 - ralentissement de la digestion et de la croissance
 - baisse de l'immunité et de la reproduction.

Quelque chose manque cruellement : nous avons toutes et tous besoin de reconnaissance juridique, affective, sociale et cognitive (être reconnu dans sa compréhension de soi-même), qu'elles soient reconnues par d'autres. Quand cette reconnaissance fait défaut, la souffrance devient une impuissance à

dire, à faire, à raconter, à s'estimer, donc une impuissance à s'affirmer comme sujet. Alors, il y a danger dans le renoncement à penser, à choisir, à lutter, à prendre en compte son passé et son avenir en voulant vivre dans la violence ou dans le présent pour ne plus se poser de questions.

Six émotions primaires forment le socle de nos réactions à un stimulus extérieur : la colère, le dégoût, la joie, la peur, la surprise et la tristesse. Impossible donc de séparer la subjectivité de la raison, le conscient de l'inconscient. Nous ne pouvons correctement raisonner sans liens avec nos émotions. Une figure émerge toujours sur un fond : l'une et l'autre se conditionnent mutuellement dans une imbrication permanente.

Depuis le milieu des années 1990, en référence aux travaux du neurologue Antonio Damasio, la perspective s'est inversée: sans émotions, on déraisonne. Tout se joue dans le cortex préfrontal ventromédian, à la jonction de zones cruciales pour la logique et l'émotion, où, au moment de prendre une décision, des «marqueurs somatiques» récapitulent l'expérience acquise dans une situation comparable et nous aiguillent vers un comportement adapté. Une atteinte à cet endroit du cerveau nous rend incapables de prendre une décision appropriée et altère profondément nos relations sociales[www.scienceshumaines.com]. « Cette région située en profondeur des lobes frontaux, de chaque côté de la ligne centrale séparant les deux hémisphères, nous permet de passer d'un affect à un autre tout en étant très impliquée dans le sentiment de plaisir et de renforcement positif. Les connections entre le cortex ventromédian et le système limbique sont très denses. Elles en font donc une structure idéale pour lier le conscient à l'inconscient et pour donner un sens à nos perceptions en les liant en un tout significatif.



Lorsque la pensée (tête) et l'émotion (ventre) n'en font plus qu'un dans le cœur (milieu), nous créons un sentiment dans notre corps. Et leur diversité positive ou négative est énorme : Jean-Philippe Faure en a répertorié 879 répartis dans dix catégories : Tranquillité (151), Joie (148), Colère (142), Coupure avec ses émotions (137), Tristesse (117) Surprise (82), Peur (82), Dégoût (9), Terreur (9), Fureur (8).

Le burn out ou syndrome d'épuisement professionnel.

Le burn out peut se définir comme une situation de mal être physique et mental lié au quotidien professionnel. Il ne doit pas être confondu avec la dépression ou le surmenage. Le terme burn out provient de l'anglais. La traduction française est "syndrome d'épuisement professionnel". Mais dans la langue de Molière, le burn out est entré dans le langage courant. Si les parents peuvent être touchés par le burn out parental ou le burn out familial, le syndrome est majoritairement lié au monde du travail.

Le burn out se caractérise par plusieurs symptômes :

- Troubles du sommeil : Insomnies fréquentes, addiction aux somnifères...

- Difficultés à se concentrer : Le manque de sommeil et le stress ont un impact sur la qualité du travail. Les personnes touchées par le burn out ont bien souvent des difficultés à se concentrer.
- Problèmes digestifs : Le burn out a bien souvent des conséquences sur le nerf vague ce qui peut entraîner constipations, diarrhées, mauvaise haleine fréquente...
- Douleurs musculaires : Les douleurs aux cervicales, les troubles musculo squelettiques (TMS) voire une boule au ventre liée à un stress musculaire font partie des signes qui peuvent révéler le syndrome d'épuisement professionnel.
- Problèmes de peau : Lors d'un burn out, les nerfs sont mis à rude épreuve ce qui peut avoir des conséquences sur la peau. Infections cutanées, mycoses et eczémas sont des symptômes à prendre en compte.
- Variation de poids : Le stress lié au burn out pompe énormément d'énergie. Conséquence, les personnes touchées par le syndrome mangent beaucoup plus. Mais certaines peuvent également être touchées par la perte d'appétit. Dans tous les cas, la variation de poids est un bien mauvais signal.
- Problèmes cardiaques : Le cœur ne sort pas toujours intact d'un burn out. Pouls élevé et hypertension artérielle sont des éléments qui peuvent mettre la puce à l'oreille.
- Addiction : Comme toute situation de mal-être, le burn out est une situation propice à la dépendance (cigarette, alcool, nourriture, sport...).
- Détérioration du rapport aux autres : Collègues et proches peuvent être en première ligne lors d'un burn out. Celui-ci se manifeste par une capacité à s'énerver rapidement, à faire preuve de cynisme et de pessimisme. Inversement une personne en situation professionnelle peut ressentir un sentiment d'impuissance, d'abattement et d'apathie.
- Situation de déni : Le burn out est souvent vu comme un mal honteux. La personne touchée peut se sentir coupable ce qui peut entraîner un déni sur sa situation.

Pour savoir si vous souffrez du syndrome d'épuisement, il existe un test de burn out intitulé Questionnaire CBI (Copenhagen Burn out Inventory). Ce test prend en compte trois grandes dimensions : l'épuisement professionnel, l'épuisement personnel et l'épuisement relationnel. Le questionnaire CBI prend la forme de 19 questions à choix multiple. Il existe un second test du burn out nommé test de Maslach ou encore Maslach Burnout Inventory. Celui-ci est composé de 22 questions et se concentre sur les dimensions suivantes : épuisement, dépersonnalisation et accomplissement personnel.

Et la dépression alors ?

Le sentiment persistant de tristesse ou la perte d'intérêt qui caractérise une dépression majeure peut provoquer une série de symptômes physiques et comportementaux. Ceux-ci peuvent être des troubles du sommeil, une perte d'appétit, une baisse d'énergie, une concentration altérée, un changement de comportement au quotidien ou une faible estime de soi. La dépression peut également être associée à des pensées suicidaires.

Les personnes atteintes peuvent présenter les symptômes suivants :

- ◆ Humeur: culpabilité, désespoir, perte d'intérêt ou de plaisir à effectuer diverses activités, tristesse, anxiété, apathie, mécontentement général, perte d'intérêt ou sautes d'humeur
- ◆ Comportementaux: fébrilité, irritabilité, isolement, agitation ou pleurs excessifs
- ◆ Sommeil: réveil précoce, sommeil agité, insomnie ou somnolence excessive
- ◆ Corps entier: fatigue, faim excessive ou perte d'appétit
- ◆ Cognitifs: lenteur en cas d'activité, pensées suicidaires ou manque de concentration
- ◆ Poids: perte de poids ou prise de poids
- ◆ Autres symptômes courants: petit appétit ou ressassement des pensées.

En Suisse, les coûts induits par les troubles de l'humeur chez les personnes en âge de travailler ont été chiffrés à plus de 11 milliards de francs, résultant pour la plus grande part d'absences au travail et de baisses de productivité (Tomonaga et al., 2013).

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit que la dépression unipolaire s'inscrira dans les années à venir au premier rang des maladies les plus handicapantes. La dépression constitue dès lors une question prioritaire pour la politique de la santé et la politique sociale.

Une personne sur deux seulement recourt à un traitement médical et il s'écoule en moyenne dix ans entre l'apparition de la maladie et le début du traitement.

La dépression n'est souvent pas diagnostiquée par les médecins généralistes et n'est pas toujours traitée convenablement. Les traitements semblent inadaptés en particulier chez les patients qui présentent des troubles comorbides, c'est-à-dire des troubles physiques ou psychiques concomitants, ce qui conduit à des problèmes accrus au travail. Enfin, les problèmes professionnels des patients dépressifs sont insuffisamment pris en compte dans les traitements, ce qui contribue à accroître l'exclusion des malades et les coûts liés au traitement et à l'invalidité.



Le problème des convictions intimes.

La fusion de la pensée, de l'émotion, de la sensation ou des sentiments forment le socle des convictions intimes. Elles peuvent être positives ou négatives. la science appelle cela **l'effet placebo et nocebo**. Deux histoires véridiques l'attestent :

- L'état général d'un patient hospitalisé dans un hôpital régional autrichien se dégrade. Les médecins ne comprennent pas pourquoi. Ils annoncent qu'ils vont soumettre son cas à un professeur venu de Vienne. Le jour arrive ; les médecins présentent au malade le professeur qui consulte le dossier en prononçant tout doucement « moribundus ». Le malade a entendu vaguement et se dit alors que le fameux professeur a trouvé ce qu'il avait. Son état s'est très vite amélioré et bientôt il fut guéri. Que se serait-il passé s'il avait compris qu'en réalité le médecin avait dit « moribond » ?

C'est l'effet placebo. À l'inverse, une peur panique ou une très forte conviction intime peut conduire à la mort.

- Un journaliste américain voulait faire un reportage sur les conditions dans lesquelles les mexicains traversent la frontière américaine en utilisant les trains de marchandises. Il se rend donc à la frontière ; on était en novembre, il faisait déjà froid. À la gare frontière, il fallait se faufiler entre les policiers, les chiens, les rails. Notre journaliste se risque de nuit ; il parvient de justesse à se faufiler dans un wagon sans se faire attraper. Il referme la porte sans vérifier s'il pouvait la rouvrir. Peu à peu le froid devient intense. Le journaliste entend un bruit inquiétant comme s'il s'était enfermé dans un wagon congélateur. La panique le saisit. Il tente d'ouvrir la porte : impossible. Il est prisonnier. Il va écrire sur les murs du wagon son agonie et sera retrouvé mort de froid. Pourtant, ce qu'il avait entendu était un simple ventilateur !

Oui, nous pouvons mourir de peur !

Les convictions intimes se construisent tout au long de notre vie et elles nous accompagnent en orientant nos décisions : elles fonctionnent comme des filtres autonomes ou des algorithmes spécifiques. Certaines personnes sont intimement convaincues d'avoir de la chance, d'être nées sous une bonne étoile ; d'autres seront tout aussi intimement persuadées d'avoir la poisse ! Il suffit que le hasard ou des coïncidences heureuses ou malheureuses se reproduisent plusieurs fois dans notre vie à des moments importants pour que nous soyons tentés d'en faire une loi. Notre cerveau recherche une intention cachée et s'y accroche : c'est ce qu'on appelle le biais d'intentionnalité qui s'accompagne souvent du désir de reproduire l'élément favorable ou du besoin de fuir le mauvais œil, avec toujours la même névrose, la même stratégie : il suffit d'insister ! Méfions-nous de ces convictions intimes inlassablement ressassées : elles sont entravantes et empoisonnantes, surtout quand elles montent en intensité, quand elles sont traversées par de fortes émotions. Cette confusion produit des situations d'une extrême complexité ainsi que des distorsions à la relation aux autres et à soi-même. Les conflits internes et externes qui en résultent rendent souvent impossible la satisfaction des besoins fondamentaux au profit d'une recherche chimérique qui produit des besoins compulsifs et des stratégies de compensations issus de convictions intimes enfantines : je suis incorrect (e), je suis imparfait (e), je suis pourri(e), je ne suis pas ce que je devrais être... ; je suis sans valeur, je ne vauds rien... ; je ne suis pas capable de faire, je suis affectivement et émotionnellement vide... ; je suis nul(le) je suis inadéquat(e), je n'ai pas de la place, je suis abandonné(e), « l'Univers » m'a abandonné(e) ; je n'existe pas, les autres peuvent épuiser mon existence s'ils s'approchent trop ; je manque de consistance, je manque d'étreté... je suis seul(e) et séparé(e) dans un monde hostile, dans un monde menaçant, dans un monde qui me disqualifie, dans un monde imprévisible... je suis incomplet(e), je suis insuffisant(e) ; je suis impuissant(e) et démun(e) ; je suis sans amour. Il n'y a pas d'amour... Ma mère ou mon père ne m'a pas aimé(e). L'amour est localisé dans une personne qui ne va jamais m'aimer, etc.

Nos convictions intimes sont imbriquées dans l'ego et le mental.

Être ou ne pas être

Comme aime à le dire Eckart Tolle, « *la structure même du soi égotique comporte un besoin d'opposition, de résistance et d'exclusion destiné à maintenir le sentiment de séparation dont le soi égotique dépend pour sa survie. C'est donc « moi » contre « l'autre », « nous » contre « eux ». L'ego a besoin d'un conflit avec quelque chose ou quelqu'un. Cela explique pourquoi on recherche la paix, la joie et l'amour, sans pouvoir les tolérer très longtemps. On prétend vouloir*



le bonheur, mais on est accroché au malheur. En définitive, votre malheur ne vient pas de votre condition de vie, mais du conditionnement de votre esprit. Le mental humain, dans son désir de connaître, de comprendre et de contrôler, prend ses opinions et points de vue pour la vérité. Il dit : c'est ainsi que cela fonctionne.

Vous devez dépasser la pensée pour vous apercevoir que, peu importe comment vous interprétez « votre vie », celle d'un autre ou son comportement, et peu importe le jugement que vous portez sur une condition, ce n'est qu'un point de vue parmi maintes possibilités. Ce n'est qu'un amas de pensées. Mais la réalité est un ensemble unifié dans lequel tout est entrelacé, où rien n'existe en soi ni isolément. La pensée fait éclater la réalité ; elle la découpe en fragments conceptuels. Le mental, cet instrument utile et puissant, devient fort contraignant s'il s'empare totalement de votre vie, si vous ne voyez pas qu'il constitue un aspect négligeable de la conscience que vous êtes. MAIS, je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions

sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis la conscience. Je suis le Présent. Je Suis. Lorsque vous savez qui vous êtes vraiment, un sentiment de paix durable et vivant s'installe. On pourrait l'appeler la joie, car c'est bien la nature de celle-ci : une paix vivante et vibrante. C'est la joie de reconnaître en soi l'essence de la vie, celle qui précède la forme. C'est la joie d'Être - d'être qui on est vraiment. La vie de la plupart des gens est menée par le désir et la peur. Le désir, c'est le besoin de vous donner quelque chose qui vous permettra d'être davantage vous-même. Toute peur est celle de perdre, donc de subir une diminution, d'être amoindri. Ces deux mouvements occultent le fait que l'Être ne peut ni s'ajouter ni se soustraire. L'Être dans sa plénitude est déjà en vous, maintenant. » Quand on parvient à le réaliser une libération s'opère : plus besoin d'être davantage ! On peut voir ce qui se présente dans le moment présent, ce qu'il contient de beau, de bon, d'utile, de nécessaire ou d'agréable, voir cela aussi dans les autres rencontrés. De quoi entraîner une spirale positive : Ainsi la dopamine, qualifiée d'hormone de l'action, intervient dans l'anticipation, la motivation, la projection d'émotions positives et nous pousse à positiver, à avancer. Un bon niveau de dopamine encourage l'activité, trop de dopamine incite à rechercher des situations à risque, mais à l'inverse, un déficit de cette substance (ce qui est une caractéristique de la maladie de Parkinson) trouble les mouvements et rend léthargique.

Autre vaccin anti chagrin : la sérotonine. Ce neurotransmetteur fabriqué dans des neurones du tronc cérébral est indispensable pour réguler nos humeurs. Stimulé par la passion amoureuse, les relations sociales, les pensées positives, les contacts physiques, il agit comme un euphorisant. On observe un déficit important de sérotonine chez les personnes en dépression ou simplement malheureuses parce que séparées d'un être aimé. Citons également les endorphines et enképha-

lines, bien connues des sportifs sous le nom d'hormones du plaisir. Ces substances produisent un effet euphorique, anxiolytique et antalgique. Elles modulent le message douloureux, inhibent sa transmission dans le cerveau et provoquent une sensation de bien-être immédiat lors de leur réception par les cellules nerveuses. Leurs fluctuations régulent les états de stress et d'anxiété.

L'ego a besoin de se s'affirmer, s'opposer et de s'approprier pour être, le mental a besoin de tout contrôler.

Le désir mimétique

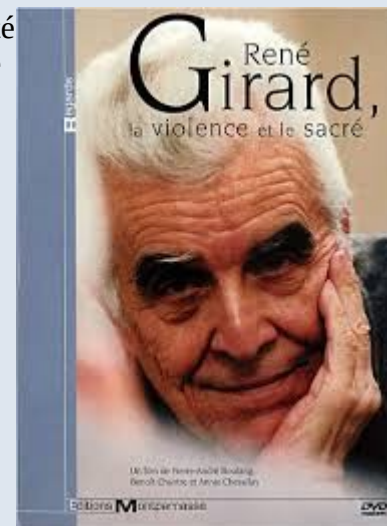
René Girard note en premier lieu dans le comportement humain (et même animal) une dimension imitative, c'est-à-dire une volonté d'imiter son semblable. Cette mimesis est indispensable à l'homme pour être homme justement. Il apprend à parler, à marcher, à se conformer à des lois, à s'intégrer dans une culture. René Girard fait une distinction entre la mimesis d'apprentissage et la mimesis de rivalité, source de tous nos conflits.

La mimesis de l'antagoniste.

L'homme est gouverné principalement par ce que René Girard appelle le désir mimétique. C'est parce que quelqu'un d'autre désire un objet que nous désirons cet objet (primitivement femme, nourriture, territoire). " Seul l'être qui nous empêche de satisfaire un désir qu'il nous a lui-même suggéré est vraiment objet de haine. Celui qui hait se hait d'abord lui-même en raison de l'admiration secrète que recèle sa haine. Afin de cacher aux autres, et de se cacher à lui-même, cette admiration éperdue, il ne veut plus voir qu'un obstacle dans son médiateur. Le rôle secondaire de ce médiateur passe donc au premier plan et dissimule le rôle primordial de modèle religieusement imité. Dans la querelle qui l'oppose à son rival, le sujet intervertit l'ordre logique et chronologique des désirs afin de dissimuler son imitation. Il affirme que son propre désir est antérieur à celui de son rival ; ce n'est donc jamais lui, à l'entendre, qui est responsable de la rivalité : c'est le médiateur. (Mensonge romantique et vérité romanesque, Pluriel, p 24-25) "

Cet aspect du désir mimétique peut prendre une forme réelle ou symbolique comme par exemple une idéologie, une imagerie, un discours véhiculé par la société. Cela peut se jouer aussi entre deux personnes car si la seconde a dans la tête un idéal d'homme ou de femme, elle préférera fuir la première et se réfugier vers une personne qui se conformera à son imagerie (ou l'imagerie en vogue) plutôt que de reconnaître son désir envers la première. Et là, la vanité va jouer un rôle immense dans cette non-reconnaissance du réel, d'autrui pour ce qu'il est, par rapport à la représentation, au modèle que l'on imite à notre insu. C'est en somme le mythe de Narcisse qui préfère rester amoureux de son image sans le savoir plutôt que d'aller vers Écho. Désirant ce même objet, une rivalité, un violent conflit s'instaure, menaçant la cohésion du groupe, ou la société toute entière. Ce conflit sera résolu par le sacrifice d'une victime innocente, un meurtre donc, c'est-à-dire quand deux ou plusieurs individus s'entendront pour désigner un seul et même coupable (personne ou ethnie) responsable de ce conflit. Cette victime passera pour sacrée, car elle est responsable du retour au calme aussi bien que du désordre. "Le sacré, c'est la violence. (Des choses cachées depuis la fondation du monde, p.49)" nous dit René Girard.

Ce qui pourrait sembler anecdotique éclaire la quasi-totalité des comportements individuels et collectifs (de la simple jalousie jusqu'à l'holocauste) et ceci depuis l'aube de l'humanité jusqu'à nos jours.



Les premières sociétés ont résolu ces crises mimétiques en prenant une victime innocente - un bouc émissaire- et en la chargeant de tous les maux et péchés du groupe puis en la sacrifiant. Progressivement, des simulacres ont remplacé les meurtres réels: ainsi sont nés les rites des religions primitives païennes. Si de nos jours, les hommes n'ont plus recours aux sacrifices rituels, ils se sont toujours entendu pour trouver des boucs émissaires (colonialisme, nazisme, stalinisme, la guerre en Bosnie...) et la violence n'a jamais cessé.

Elle se nourrit de nos rivalités et de nos convoitises incessantes. Elle éclate quand nous n'arrivons pas ou plus à trouver un apaisement:



Pour J.-M. Delassus, quand l'individu perd le lien à son inconscient ontologique, il se trouve dans l'incapacité de vivre le rapport de soi à soi dans une harmonie suffisante ; il est alors impuissant à être son être véritable. Il y a dans cette méconnaissance plus qu'un risque assimilé à la banalité de la vie. « Car l'homme

qui ignore le sens de son être ne pourra que ressentir une insatisfaction profonde qui le ronge. Sauf à se soumettre pour n'être qu'un automate intégré aux institutions régnantes, il la combat par l'avidité du pouvoir et la volonté de détruire ; il s'attache aux choses sans doute, mais surtout à autrui où il projette ses déceptions et ses rancœurs. L'être humain est alors l'être qui massacre. Il dépouille, il tue à défaut d'être parce qu'il y trouve la justification de son moi dans l'appropriation, l'exploitation ou l'abolition de ce qui s'y oppose (p.322). »

[\[1\]](#) Jean-Marie Delassus, Neurologie de l'être humain, de la structure à l'existence, éd. Encre Marine, p.322.

La dynamique du désir mimétique est devenue une plaie sur les réseaux sociaux ; elle explique l'effet de meute.



L'effet de meute : "Salope", "traînée", "grosse pétasse", "putain"... Marlène Schiappa très violemment insultée sur les groupes de gilets jaunes à la suite de la polémique sur la cagnotte du boxeur. "Sur la page Facebook de la ministre, il y a des milliers de commentaires d'insulte, de menaces de mort, de viol, d'appel au suicide, des montages photo orduriers en raison de son engagement public pour défendre le président, le gouvernement et les valeurs de la République", décrit son cabinet à France info. Des messages virtuels donc, mais aussi des appels au secrétariat D'État. "On a des logorrhées d'insultes." Un cyberharcèlement auquel la secrétaire d'État à l'Égalité entre les femmes et les hommes a décidé de répondre en portant plainte.

Le premier réflexe, plutôt naturel, est d'aller chercher l'origine de ces mouvements chez certains extrémistes qui ont intégré depuis longtemps cette rhétorique violente. « Dans certains groupes, comme la fachosphère, les comportements haineux font partie de l'identité, observe Pauline Escande-Gauquié, sémiologue et coauteure de *Monstres 2.0*. L'autre visage des réseaux sociaux (éd. François Bourin, 2018). ils se sentent légitimes à insulter des personnes, car ils sont fondus dans des discours haineux de masse. Il y a un effet de horde. »

Ce cyberharcèlement est sans doute le phénomène le plus terrifiant de l'espace numérique. Du jour au lendemain, voire d'une heure à l'autre, une personne se retrouve au centre de l'attention de centaines ou de milliers d'individus qui ont décidé de la prendre pour cible, violence qui se déchaîne alors ne semble connaître aucune limite : dénigrement, insultes, doxxing (divulgarion de données personnelles : l'adresse ou le numéro de téléphone), menaces de viol, appel au meurtre. Et ce déferlement répond à un processus instinctivement invariable. La victime poste un message sur les réseaux sociaux, un article, une vidéo, etc. Une action qui peut rester sans conséquence pendant un temps, jusqu'à ce qu'arrive le déclencheur. Ce peut être un texte sur un forum de discussion, le tweet rageur d'un compte très suivi ou un partage Facebook outré. C'est l'allumette craquée à l'orée d'une forêt après la sécheresse. (Source : <https://www.liberation.fr>),

Le journaliste Philippe Barraud fait remarquer que le pouvoir de ce cyberharcèlement est largement liée au désintérêt des fournisseurs d'accès qui n'entendent pas policer les réseaux car cela diminuerait le trafic et donc leurs profits. Comme l'impunité est quasi garantie, il n'y a pas véritablement de dissuasion. Pourtant, il serait possible de mettre en place des règles simples, qui prévalent déjà dans le journalisme, interdisant l'anonymat, les insultes, les calomnies ou les fausses infos...et surtout le lynchage gratuit. Les gens qui attaquent ne forment pas un groupe homogène. Il y a une part de jalousie, une part d'incompréhension et de bêtise, il y a pour beaucoup de ces commentateurs du dimanche le simple désir d'être entendus, de se faire remarquer à travers l'attaque. Mais il y a aussi cette haine projetée sur des personnes aux situations enviables qu'il est possible de salir par des commentaires odieux et calomnieux. Les jaloux et les envieux projettent leurs déceptions et leurs rancœurs. Ils salissent, avilissent, tuent symboliquement au nom de leur petite vie, de leurs difficultés quotidiennes, de tout ce qu'ils ne sont pas et n'ont pas. Ils réagissent viscéralement en pourrissant la vie des autres à chaque fois qu'ils se sentent remis en question ou « agressés » par des propos qui ne leur conviennent pas. Alors ils se fâchent et se lâchent en espérant créer l'avalanche qui va les conforter dans leur opinion et justifier leur réaction haineuse. Ils adorent l'effet de meute, le lynchage cybernétique collectif qui leur permet de banaliser leurs propos salassent et leur comportement amoral. « C'est juste pour rire ou se défouler, voyons. Tout le monde le fait. On a quand même le droit de réagir et de donner son avis ! » Mais le but pervers demeure de blesser, punir, faire mal, pourrir le bonheur de l'autre. Les remarques valides et pertinentes d'internautes de bonne foi se perdent dans le reste et dans la masse ne subsiste qu'un relent général agressif nauséabond et affligeant. Ne faudrait-il pas revoir les règles du jeu ?

Le cyberharcèlement repose sur le désir ou le délire de persécution qui se cherche des raisons soi-disant consensuelles d'agir, des prétextes à déchaîner la critique haineuse; la cible mérite une leçon ! Elle incarne ce qui est détesté et détestable, envié ou enviable...ce qui doit être puni, sali ou du moins sanctionné. L'effet de meute est une sorte de corrida de groupe, un défoulement jubilatoire sensée soulager nos peurs, nos angoisses, nos doutes et complexes, notre petite vie en

somme...par la mise à mort symbolique de ce que nous détestons en nous et chez les autres ! Ou par la destruction de ce que nous n'aurons jamais, ne serons jamais ! Cette mise à mort symbolique est justifiée par une erreur, une attitude, un geste, un point de vue, une image: qu'importe, tout est prétexte au défoulement haineux. C'est aberrant et affligeant. Il n'y a plus aucune empathie: tout est dans l'affrontement agressif, le duel, l'escalade symétrique, le langage ordurier. La jungle et la loi du plus fort, du plus endurant s'impose avec un manichéisme douteux: on s'adule ou on se vomit !

En réalité, la plus grande barrière qui s'oppose à de bons rapports interpersonnels est notre tendance toute naturelle à juger, à évaluer, à approuver ou désapprouver les dires, les faits et gestes, les convictions ou les valeurs de l'autre personne ou de l'autre groupe.

Et le danger d'emballlement est toujours bien réel, tout particulièrement dans une société très individualisée. L'articulation entre une morale individuelle et sociale ne se fait plus très bien.

Alors place à la colère

Avec l'arrivée des gilets jaunes sur l'échiquier politique en France, la révolte populaire gronde : les oubliés de la prospérité se font entendre et clament leur ras-le-bol. Celles et ceux qui doivent vivre avec des petits revenus – entre 500 et 1500 euros mensuel – disent leurs difficultés à boucler les fins de mois, leur galère perpétuelle en somme. C'est une réalité bien entendu qui concerne plus de 20% de la population, une fraction importante qui entend bien faire entendre ses difficultés quotidiennes et ses revendications. Le problème de ce mouvement protéiforme a été largement commenté et analysé : son manque de structures est patent, tout comme sa diversité, Les revendications se multiplient souvent couplées au désir d'un état providence ; la colère accumulée a basculé dans la détestation de classe ; chacun y va de ses revendications, de ses exigences que l'état devrait réaliser séance tenante ; c'est le règne des réductions simplistes. On fait la révolution, on veut que les riches paient pour les pauvres, pour tous ceux qui ont des fins de mois difficiles et ne peuvent profiter un tant soit peu de la vie. C'est bien sûr la faute au président Macron, aux députés, aux syndicats : Tous ont faillis depuis 40 ans selon les porte-parole des gilets jaunes ; tous sont pourris, des élites corrompues sous la coupe des riches. Tous sont des menteurs et des magouilleurs, des profiteurs qui pourrissent la vie des petites gens en leur infligeant des charges et des taxes étouffantes. Et le peuple veut reprendre son destin en mains. La faisabilité importe peu : il suffit de ponctionner l'argent aux riches et de mieux gérer l'état. Comment ? Personne ne le sait ! Les points de vue sont systématiquement exagérés ou minimisés ; l'autre est diabolisé ou excusé ; on est tous pacifiste mais faut comprendre les débordements de violence car c'est le gouvernement qui est violent et méprisant ! Alors on ressort symboliquement des guillotines, on veut marcher sur la Bastille, etc. La lutte n'est plus dirigée contre l'économie mondiale, la globalisation, la finance ou le patronat : elle est ciblée contre les politiques incapables de défendre le peuple. Il faut donc les dégager sans distinction ! En tous les cas, leur arracher de meilleures protections ; exiger et ne rien lâcher. Reprendre le pouvoir perdu par délégation. Imposer des priorités. Les vieux démons de la lutte révolutionnaire resurgissent, à peine auréolée du droit de manifester. Derrière cette cacophonie, une conviction émerge : la démocratie, ça ne marche pas ! Les riches l'ont détournée à leur avantage. Il faut un rééquilibrage : comment l'obtenir ? Par le référendum d'initiative populaire clament les gilets jaunes. On peut bien sûr en définir les modalités : reste à savoir comment le faire adopter : sur quelles



bases, avec quels compromis ? Dans quel délai ? Pour l'instant, le conflit social s'enlise dans la confrontation et l'affrontement, la détestation voire la haine de classe, en tous les cas dans le désir mimétique : une partie de la société veut ce que l'autre a. Ce surgissement conforte les thèses philosophiques de René Girard.

Le « bouc émissaire » trouve ses origines dans une scène de l'Ancien Testament. Voici son récit : « Dieu demande que le grand prêtre, après avoir sacrifié un bouc, prenne un bouc vivant, mette sur la tête du bouc tous les péchés du peuple, puis le chasse dans le désert. »

La morale est on ne peut plus claire. En désignant une victime et en lui assenant tous les péchés qui sèmeraient la douleur et le désespoir au sein d'une communauté, on concentre en un seul point ce qu'il faut sacrifier. Ainsi entraîner le bouc hors de la cité - du latin *capere emissarius*, « le bouc envoyé dehors » - c'est non seulement expier ses maux mais chasser la cause même de tous les malheurs d'une cité. Ce, jusqu'à ce que l'homme ainsi dé-péché puisse à nouveau se dépêcher de pécher en toute impunité...

Si cette coutume sacrificielle, précise Françoise Claustres, « se tenait lieu une fois par an, à Yom Kippour, le jour du Grand Pardon, l'histoire donnera pour sa part, nombre d'exemples annuels et séculaires du boucs émissaires. Mais ce phénomène se retrouve en réalité dans toutes les cultures.



philosophie
MAGAZINE HORS-SÉRIE



René Girard renverse une idée unanimement reçue dans la communauté scientifique et a fortiori dans le grand public, le préjugé selon lequel le sacrifice « religieux » (égorger un animal ou un être humain) serait destiné à calmer la colère des Dieux (chez les Grecs), ou à tester la foi des croyants (on pense au sacrifice d'Isaac par Abraham interrompu in extremis par un ange descendu du Ciel). **Aux yeux du philosophe, le sacrifice n'est pas une affaire religieuse mais une affaire humaine.**

Si les hommes vont jusqu'à tuer l'un de leurs semblables, ce n'est pas pour faire plaisir aux dieux, mais pour mettre fin à l'hémorragie de violence qui frappe le groupe, et partant le menace d'extinction. En proie à une violence meurtrière, la société primitive se choisit spontanément, instinctuellement, une victime, qui jouera le rôle à la fois de pansement et de paratonnerre. De pansement, parce qu'elle va recueillir en sa seule personne toute l'agressivité diffuse et soigner le mal ; de paratonnerre parce qu'elle sera remobilisée, sous forme symbolique, chaque fois que la communauté replongera dans la violence.

Ainsi se met en place, selon Girard, le rite du bouc émissaire, dont la vertu première est de transformer le « tous contre tous » en « tous contre un ».

Le bouc émissaire humain n'est pas tiré au hasard ; c'est un personnage que ses qualités victimaires prédisposent à occuper la fonction de bouc émissaire. Afin d'expulser cette violence intestine, le bouc émissaire doit en effet correspondre à certains critères. Premièrement, **il faut que la victime soit à la fois assez distante du groupe pour pouvoir être sacrifiée sans que chacun se sente visé par cette brutalité et en même temps assez proche pour qu'un lien cathartique puisse s'établir (on ne peut expulser que le mal qui est en nous...).**

Aussi, le véritable bouc émissaire de la tradition hébraïque est à la fois différent par sa qualité d'animal et semblable par son caractère domestiqué.

Deuxièmement, **il faut que le groupe ignore que la victime est innocente sous peine de neutraliser les effets du processus.**

Troisièmement, **le bouc émissaire présente souvent des qualités extrêmes : richesse ou pauvreté, beauté ou laideur, vice ou vertu, force ou faiblesse. Enfin, la victime doit être en partie consentante afin de transformer le délire de persécution en vérité consensuelle.** Dans les mythes, c'est souvent un prisonnier de guerre, un esclave, un enfant informe, un mendiant, Jésus...



« **Le sacré, c'est la violence** » nous dit René Girard.

Ce qui pourrait sembler anecdotique éclaire la quasi-totalité des comportements individuels et collectifs (de la simple jalousie jusqu'à l'holocauste) et ceci depuis l'aube de l'humanité jusqu'à nos jours.

Les premières sociétés ont résolu ces crises mimétiques en prenant une victime innocente - un bouc émissaire- et en la chargeant de tous les maux et péchés du groupe puis en la sacrifiant. Progressivement, des simulacres ont remplacé les meurtres réels: ainsi sont nés les rites des religions primitives païennes. Si de nos jours, les hommes n'ont plus recours aux sacrifices rituels, ils se sont toujours entendu pour trouver des boucs émissaires (colonialisme, nazisme, stalinisme, la guerre en Bosnie...) et la violence n'a jamais cessé.

Selon René Girard, la civilisation, la culture humaine repose sur le meurtre, et sur le mensonge, sur la dissimulation de ce meurtre.

Sans ce meurtre, l'homme ne se serait pas développé tel qu'il est. « *On ne veut pas savoir que l'humanité entière est fondée sur l'escamotage mythique de sa propre violence, toujours projetée sur de nouvelles victimes. Toutes les cultures, toutes les religions, s'édifient autour de ce fondement qu'elles dissimulent, de la même façon que le tombeau s'édifie autour du mort qu'il dissimule. Le meurtre appelle le tombeau et le tombeau n'est que le prolongement et la perpétuation du meurtre. La religion- tombeau n'est rien d'autre que le devenir invisible de son propre fondement, de son unique raison d'être (Des choses cachées depuis la fondation du monde, p.244). " Autrement dit, l'homme tue pour ne pas savoir qu'il tue. (...) Les hommes tuent pour mentir aux autres et se mentir à eux-mêmes au sujet de la violence et de la mort*».

Jésus dévoile la crise mimétique :

1. Jésus-Christ comme dévoilement absolu de la crise mimétique : la thèse de René Girard fait état en Jésus d'un retournement de la violence mimétique qui marque la fin du règne de Satan en débusquant tous les mécanismes qui conduisent les humains à tomber sous sa coupe. Ce retournement induit un changement dans la tradition juive et d'abord dans la manière de considérer Dieu. L'homme est dédivinisé et dieu revictimisé, ce qui veut dire que le croyant retrouve la possibilité de l'innocence perdue par la volonté de connaître le bien et le mal, de savoir ce qui est bien pour lui. Le choix de Jésus de se faire la victime innocente pour en finir avec le recours au bouc émissaire constitue le dévoilement nécessaire au retour à l'innocence perdue. C'est ce que Satan ne pouvait prévoir, ce qui le fait tomber dans le piège dans lequel il était sorti triomphant puisque depuis toujours les humains finissaient par épouser le point de vue des bourreaux et par retomber – même après la catharsis de la violence – dans de nouvelles crises mimétiques. La relecture des disciples a mis fin à ce règne : désormais l'innocence – ou la catharsis sociale – ne peut plus être retrouvée dans le mensonge et la dissimulation, car Dieu lui-même a choisi de se faire victime innocente. En conséquence, ce dévoilement vient contester toute tentative religieuse de se fonder encore sur ce mécanisme. Les religions sont dévoilées, elles ne peuvent plus que l'admettre, ce qui revient à reconnaître la primauté du christianisme, ou faire leur autocritique, ce qui revient à une édulcoration de leur message, ou refuser le dévoilement chrétien, ce qui risque de les conduire à une violence gratuite et injustifiable. Ce n'est en rien de la propagande mais bien de la logique pure. Jésus

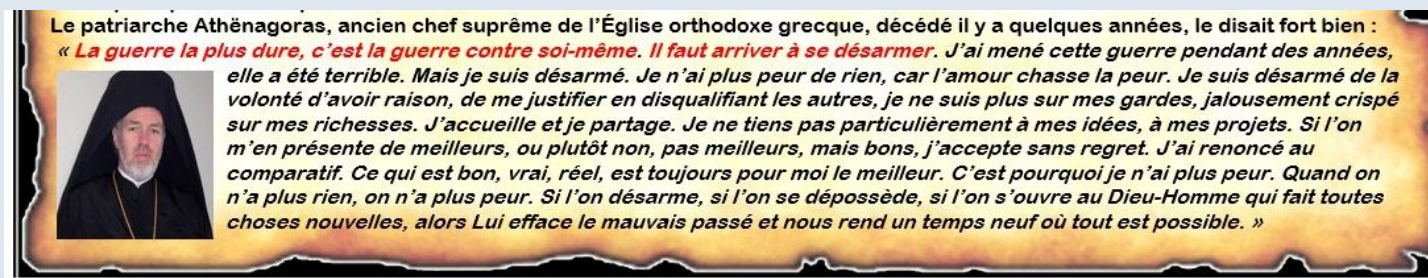
induit un déplacement du sacré à la sainteté. Mais ce faisant – et à travers lui - le christianisme est la source du scepticisme moderne, car il démystifie toutes les autres religions qui ne peuvent plus que s'édulcorer ou se fanatiser.

2. Christ, qui n'a jamais été mimétique, expulse le mécanisme en le dévoilant. Mais ce dévoilement rend impossible de retourner à la violence cachée : dès lors, la crise mimétique risque bien de gagner partout en intensité.
3. Le sens anthropologique de la résurrection permet à l'individu d'émerger avec sa volonté propre en devenant saint ; il n'est pas voué au sacrifice, son destin est d'y échapper ; cette révélation transforme radicalement le religieux en un exode hors du sacré vers ce qui est saint. Jésus ne demande pas qu'on l'imité mais qu'on le suive jusqu'à la Passion s'il le faut. La « suivance » est imitation si possible paisible d'un modèle intérieur. Jésus refuse d'être admiré en tant que modèle social, Messie politique, etc., afin de pouvoir être suivi.
4. Pour René Girard, un seul modèle peut rendre compte de l'achèvement de l'homme : c'est le Christ, parce qu'il a démonté le mécanisme de la violence. Le christianisme, en privilégiant le monde des faibles, effectue un retournement de Nietzsche. La radicalité de ce retournement transcendantal chemine à travers les siècles. L'Évangile est bonne nouvelle, l'Apocalypse est d'abord dévoilement, message joyeux qui se heurte inévitablement à la dynamique si humaine du désir mimétique.
5. Ainsi par exemple, la charité et le pardon viennent contester radicalement la propension humaine à la vengeance et au manque de solidarité.
6. Jésus – comme génie de l'Amour – va systématiquement se positionner en continuité – rupture – innovation face à sa tradition juive. Il refuse toute forme de victimisation, d'instrumentalisation comme nous dirions aujourd'hui, et toute absolutisation de causes relatives. C'est ainsi notamment qu'il va se distancer des nationalismes révolutionnaires de son époque. La terre est sainte d'une autre manière. Il va réfuter l'autorité du Temple, redéfinir l'essentiel de la Loi mosaïque, refuser la mise à l'écart des petits, des méprisés, des malades ou des infirmes, contester la rigidité des rôles sociaux masculins et féminins, remettre à sa juste place les rituels de pureté tout comme d'ailleurs le savoir des religieux zélés (les Pharisiens et autres docteurs de la Loi) ; il va prôner la gratuité, contester le pouvoir des riches et des puissants, refuser toute gloire, toute richesse ou tout pouvoir militaire. Même les liens de famille ne trouveront pas grâce à ses yeux. Jésus est intenable tout simplement parce qu'il se réclame radicalement de la sainteté.
7. Dès lors, tous ceux qui détiennent la moindre parcelle d'autorité ou s'en réclame, veulent se prétendre religieux ou privilégiés par Dieu, sont appelés à se demander si leurs motivations sont pures, dépourvues d'hypocrisie, de mensonges et de violences, en somme s'ils ne cherchent pas à occuper la position haute pour justifier leurs privilèges. Jésus invitera ses auditeurs à être parfait comme le Père céleste (Mt 5,48). Mais à ses yeux Dieu seul est bon (Mc 10.18).
8. Dans le conflit mimétique, chacun veut faire la loi de l'autre, d'où la montée aux extrêmes. Jésus sera résolument non-violent : il prônera l'amour des ennemis, la réconciliation entre frères, le non-jugement notamment.

9. Plus généralement, nous devons constater que le dévoilement du désir mimétique effectué par le christianisme vient démystifier les mécanismes d'élection et d'exclusion pratiqués par tous les religions et toutes les sociétés. L'individu est rétabli dans son droit divin. De cette affirmation centrale découle l'individualisme moderne, le scepticisme à l'encontre du pouvoir et ce désir de liberté sans entrave. Pourquoi ? D'abord parce que, comme le note René Girard, « nous vivons dans un monde, je l'ai dit, qui se reproche sa propre violence constamment, systématiquement, rituellement. Nous nous arrangeons pour transposer tous nos conflits, même ceux qui se prêtent le moins à cette transposition, dans le langage des victimes innocentes. » Ensuite parce que la modernité veut faire sans Dieu, sans suivre le Christ, en cherchant un apaisement qu'elle n'arrive pas à trouver, pas plus qu'elle n'arrive à juguler la violence. Enfin parce que nous nous référons à des médiateurs externes, qui nous disent ce qui est hautement souhaitable, désirable, en induisant automatiquement la rivalité qui pousse à se comparer, à s'observer, à se jalouser, etc.

Le schéma désir-rivalité-crise est ainsi réintroduit à l'infini. Nous ne pourrons sortir de ces crises systémiques sans retourner à des forces qui freinent (katecho), et surtout à des médiations intérieures seules à même de garantir un apaisement du désir mimétique. Si elle ne veut pas se condamner à la violence endémique, l'humanité n'a d'autre choix que de s'ouvrir au Christ ou devra, à tout le moins, déconstruire l'emprise du désir mimétique présent partout.

Inutile de souligner que le sacrifice du bouc émissaire, basé sur une méconnaissance grossière, loin de faire disparaître la violence du groupe, ne fait que la "polariser" autrement (on passe du "tous contre tous" au "tous contre un") et reporte à plus tard le risque de l'explosion majeure. Il faudra alors mettre en place des rituels sacrificiels, destinés à rappeler le sacrifice à la mémoire de tous, voire renouveler tôt ou tard mais concrètement un autre sacrifice, tout aussi entaché de méconnaissance. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que la mèche soit vendue et que l'on sache enfin que le sacrifice ne supprime pas la violence.



C'est en effet à chacun, individuellement, de gérer sa violence et de se frayer un chemin d'humanisation dans la réconciliation et le pardon. Le phénomène du bouc émissaire (tous contre un) s'applique également dans une dimension collective désignant à la vindicte du plus grand nombre la "culpabilité" d'un groupe humain : juifs, hutus, tutsis, arabes, etc. La durée n'existant pas dans l'inconscient collectif, des violences peuvent naître de façon inopinées plusieurs dizaines ou centaines d'années après, dans un remake sacrificiel difficile à mettre à jour sans cette grille de compréhension.

Le paradoxe de la croix : une défaite victorieuse. Les faits sont relativement simples : un petit prophète de Galilée vient semer le trouble à Jérusalem. Son enseignement radical risque de provoquer des émeutes surtout lors des fêtes de la Pâque qui réunissaient dix mille pèlerins à Jérusalem. Les autorités religieuses juives s'en inquiètent et décident qu'il valait mieux la mort d'un seul que celle de tout le peuple. Elles demandent donc à l'autorité romaine la crucifixion de Jésus car il se prenait pour le Messie et le roi des Juifs. Jésus est amené au palais de Ponce Pilate, le préfet de la Judée. Les Juifs ne veulent pas entrer, car ils pensent qu'être en contact avec des Gentils les rendrait impurs.

Pilate sort donc et leur demande : « De quoi accusez-vous cet homme ? » Ils lui répondent :

« Si cet homme n'était pas un malfaiteur, nous ne te l'aurions pas livré. » Pensant peut-être qu'ils essaient de le manipuler, Pilate leur dit : « Prenez-le-vous-mêmes et jugez-le d'après votre loi. » Les Juifs expliquent : « Il ne nous est pas permis de tuer quelqu'un » (Jean 18 :29-31). En tant que représentant de Rome, Pilate a de quoi s'inquiéter en entendant dire que Jésus prétend être roi. Il retourne donc à l'intérieur du palais, fait appeler Jésus et lui demande : « Es-tu le roi des Juifs ? » En d'autres termes : « As-tu violé la loi romaine en te proclamant roi en opposition avec César ? » Il ajoute : « Ta propre nation et les prêtres en chef t'ont livré à moi. Qu'as-tu fait ? » (Jean 18 :35).

Jésus n'essaie pas d'esquiver le sujet principal : sa royauté n'est pas de ce monde. Pilate le déclare alors innocent mais les autorités insistent. Pilate s'en lave les mains et ordonne la crucifixion. Un innocent est mis à mort ! Jésus acceptera son sort sans incitation à la vengeance ou à la révolution. Il demande au contraire à ce Père qui l'a abandonné à ce triste sort de pardonner car ses enfants ne savent pas ce qu'ils font. Il va mourir en remettant son esprit et en affirmant que tout était accompli. **La croix dévoile le mécanisme de la crise mimétique et celle du bouc émissaire.** René Girard fait état en Jésus d'un retournement de la violence mimétique qui marque la fin du règne de Satan en débusquant tous les mécanismes qui conduisent les humains à tomber sous sa coupe. Ce retournement induit un changement dans la tradition juive et d'abord dans la manière de considérer Dieu. **L'homme est dédivinisé et dieu revictimisé : le croyant se sait faillible dans ses choix et décisions, capable de rejeter le fils de Dieu et même de le mettre à mort, et pourtant pardonné, délié de la honte, de la culpabilité ou du remord. Le choix de Jésus de se faire la victime innocente pour en finir avec le recours au bouc émissaire constitue le dévoilement nécessaire au retour à l'innocence perdue. C'est ce que Satan ne pouvait prévoir, ce qui le fait tomber dans le piège dans lequel il était sorti triomphant puisque depuis toujours les humains finissaient par épouser le point de vue des bourreaux et par retomber – même après la catharsis de la violence – dans de nouvelles crises mimétiques.** La relecture des disciples d'un messie souffrant et victime innocente a mis fin à ce règne : désormais l'innocence – ou la catharsis sociale – ne peut plus être retrouvée dans le mensonge et la dissimulation, dans la désignation d'une victime innocente sacrifiée car Dieu lui-même a choisi de se faire victime innocente, non pour nous juger ou nous condamner mais bien pour nous libérer de toute fascination pour la violence souvent cachée dans le sacré. Désormais, seul compte ce qui est saint, à savoir l'amour fraternel. En conséquence, ce dévoilement vient contester toute tentative religieuse de se fonder encore sur ce mécanisme du bouc émissaire ou sur le droit de tuer un blasphémateur. La défaite de la croix devient une victoire incontournable, un progrès pour l'humanité : Jésus sera d'ailleurs le seul crucifié dont on se souviendra avec respect. Le mécanisme caché du sacrifice de la victime innocente est démasqué. Et la sanction est incontournable : aucune violence n'est légitime !



Aucune violence n'est légitime.

Quand nous évoquons l'énigme de la violence, certains poncifs reviennent inévitablement: l'homme est un loup pour l'homme, sa violence témoigne de la bête qui sommeille en nous comme si elle émanait d'un héritage génétique identifiable. Pourtant, cette fatalité prétendument biologique est un mythe qui permet de désigner un bouc émissaire ou encore de masquer notre fascination pour ce qui est obtenu de force.

Y a-t-il des facteurs spécifiquement génétiques qui conduisent les hommes à des comportements violents, ou ces comportements sont-ils davantage dictés par notre environnement social, économique et politique ? Les conditions d'apparition de l'agressivité et de la violence témoignent des multiples dysfonctionnements de notre société.

Selon Antonio Damasio, la violence est la résultante de l'échec de la régulation émotionnelle.

L'agressivité comme la violence sont des modes d'appropriation déguisés, des manières d'obtenir ce qu'on désire par la force, la ruse, le chantage, la manipulation, la séduction, etc. Un consentement à nos pulsions narcissiques, sadiques ou masochistes souvent justifié par le dénigrement de l'autre au nom d'une idéologie, par intérêt ou appât du gain.

Dans la perspective d'une science de l'humain, l'humain ne saurait se contenter de l'inhumain. Il ne saurait être a-moral ! Ni rester dans la rivalité et la course éperdue à la satisfaction des besoins de sécurité, de confort, de pouvoir, de gloire ou de jouissances à tout va. Nous sommes ici mis devant nos responsabilités humaines. Face à l'agressivité ou face à la violence, nous ne pouvons faire l'économie d'une morale capable de nous éloigner de la domination de nos pulsions narcissiques, sadiques ou masochistes. Ce qui veut dire nous soumettre à une force qui freine ces pulsions.

Tous ces éléments - et bien d'autres encore - peuvent conduire à un état dissociatif. Les épisodes dissociatifs peuvent induire une variation de l'activité psychologique : la hausse d'un sentiment d'irréalité, l'accroissement d'un sentiment narcissique, une immersion oniroïde, une mise à distance du sujet et de ses actes par

Violence & cerveau : L'agressivité n'est pas une entité naturelle ce n'est pas un aspect clairement définissable du réel.

- Les facteurs sont très nombreux et très divers qui contribuent à déterminer la façon dont le cerveau individuel perçoit et évalue une certaine situation. Mais **un rôle important est joué par l'association de connotations affectives aux données de l'information sensorielle.** Elle se fait, quand elle n'est pas associée aux traces laissées par le vécu ou par l'expérience passée, dans la matière grise périaqueducule.

- Nos systèmes neuronaux permettent d'intégrer, dans nos représentations internes, les caractéristiques perçues de l'environnement, les attentes qui en découlent, et les stratégies comportementales susceptibles d'être mises en œuvre pour réaliser nos attentes. Et **ces réseaux neuronaux hautement intégrés ont des composantes essentiellement sensorielles (cortex pariétal postérieur), des composantes essentiellement motivationnelles (cortex cingulaire) et des composantes essentiellement sensorielles (cortex pré frontal).**

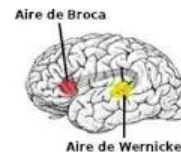
- **Il y a une corrélation à faire entre le taux d'hormones sexuelles mâles et la sensibilité de l'individu à la menace, à la provocation, à la frustration.** Plus le niveau d'hormones est élevé, plus le sujet est sensible à la menace à la provocation et à la frustration.

- Le neurologue Siegel affirme que la région frontale inférieure, appelée aire de Broca, et le système limbique interviennent lors de comportements violents.

- Le neurologue Klaus Miczek, de l'Université Tufts, pense de son côté que le tueur de Virginia Tech pourrait avoir souffert de **troubles de son système de production de sérotonine.**

- Une nouvelle étude suédoise parue dans le journal Nature Neuroscience. D'après les chercheurs de l'Institut Karolinska, l'agressivité serait mise en place **par un groupe de cellules cérébrales rarement étudiées, présentes dans le noyau pré mamillaire ventral (PMv) de l'hypothalamus.**

- **L'irritation a besoin d'un marqueur stressant et d'une cible** : cela vaut pour les atteintes à l'orgueil, les trahisons, les peurs, tristesses, colères, frustrations, ressentiments, angoisses, la honte ou le dégoût qui peuvent être vecteurs de violence qui vont prendre le pas sur le cerveau moral...



l'amnésie, une modification des signaux sensoriels, une altération de l'activité préfrontale et de la régulation des fonctions exécutives, un phénomène de confusion émotionnelle, une baisse de la peur et des freins moraux, l'utilisation d'un mode moteur automatique, une perte du sens de la réalité.

L'agressivité comme la violence sont des modes d'appropriation déguisés, des manières d'obtenir ce qu'on désire par la force, la ruse, le chantage, la manipulation, la séduction, etc. Un consentement à nos pulsions narcissiques, sadiques ou masochistes souvent justifié par le dénigrement de l'autre au nom d'une idéologie, par intérêt ou appât du gain.

Dans la perspective d'une science de l'humain, l'humain ne saurait se contenter de l'inhumain. Il ne saurait être a-moral ! Ni rester dans la rivalité et la course éperdue à la satisfaction des besoins de sécurité, de confort, de pouvoir, de gloire ou de jouissances à tout va. Nous sommes ici mis devant nos responsabilités humaines. Face à l'agressivité ou face à la violence, nous ne pouvons faire l'économie d'une morale capable de nous éloigner de la domination de nos pulsions narcissiques, sadiques ou masochistes. Ce qui veut dire nous soumettre à une force qui freine ces pulsions.

Dans un premier temps, toute morale sera humaine, donc relative et marquée du sceau de l'effort volontariste. Pour autant, elle ne sera pas bâtie sur le nihilisme qui fait le jeu des barbares et des fanatiques de tous bords, qui ne connaissent que la violence, le mépris, l'égoïsme, la haine, car le contraire de la barbarie, c'est la civilisation. Une société peut très bien se passer de religion, au sens de la croyance en un Dieu créateur et personnel, elle pourrait se passer de sacré ou de surnaturel au sens large, mais elle ne peut se passer ni de respect mutuel.

Notre agressivité comme notre violence ont des racines familiales, sociales, ethniques, culturelles, économiques et politiques. Elles seront fonction de notre condition de femme ou d'homme.

Comme l'entropie mesure le degré de désordre d'un système par rapport à son état initial probable, nous dirons que le désordre est induit par le fait de n'être plus (pas ou pas assez) régénéré par l'amour, ce qui correspond en fait à une absence, à un manque de spiritualité. Ce degré peut être variable mais il n'est pas sans conséquences. Ainsi du manque d'amour reçu et donné découle le désordre de la violence.

Cette affirmation peut être étayée de différentes manières mais il convient d'abord de faire une distinction entre la violence pathologique (maladive) et la violence normale.

Les états « maladifs »

Notons tout d'abord que des changements d'humeur violents, l'agressivité, parfois même l'indifférence, peuvent être provoqués par des tumeurs ou des lésions cérébrales, ou encore par les différentes pathologies liées à la sénilité.

Mais il peut y avoir d'autres dysfonctionnements. Les travaux récents en neuroscience ont mis en évidence le lien entre certaines zones précises de notre cerveau : ainsi l'aire de Broca aurait, selon les chercheurs, pour fonction de contrôler les pulsions en communiquant avec d'autres centres cérébraux comme l'amygdale. Celle-ci joue un rôle important pour modérer l'agressivité et les pulsions violentes. Si on la détruit, on supprime toute violence, toute peur, mais aussi toute réaction ... Les scientifiques ont mis aussi en évidence les troubles du système de production de la sérotonine, un neuromédiateur ou neurotransmetteur (substance



transmettant l'influx nerveux entre les neurones et entre un neurone et un muscle) qui exerce un contrôle inhibiteur de l'agression et des mouvements rapides. Une carence se traduit en violence.

Il convient aussi de mentionner des états particuliers de peur ou de violences réactives liées à des troubles post-traumatiques. Une étude réalisée par le département de psychiatrie de l'Université de Harvard a permis, par l'utilisation du scanner cérébral, d'expliquer le fonctionnement cérébral lié à l'état de stress post-traumatique : lorsque l'on demandait à des personnes ayant subi un traumatisme émotionnel d'écouter le récit de ce qui leur était arrivé, ces personnes présentaient les symptômes suivants : la zone du noyau reptilien de la peur dans le cerveau émotionnel s'activait quand ces personnes entendaient ce récit, et le scanner cérébral montrait également une désactivation de l'aire de Broca, cette zone cérébrale qui est le siège de l'expression du langage. En termes clairs, le traumatisme émotionnel vécu par ces personnes après un viol, des scènes de guerre, ou un traumatisme émotionnel important reste ancré dans le cerveau sans que la personne ne puisse avancer : ce souvenir est bloqué et ancré dans le cerveau, la personne n'est pas en mesure de verbaliser et de guérir de ce traumatisme en raison de la désactivation de l'aire de Broca. Comme les survivants de la guerre du Vietnam, revivant sans cesse les scènes d'horreur de la guerre, ces personnes sont en quelque sorte condamnées à revivre en permanence leurs souvenirs traumatisants sans avoir moyen d'en sortir.

Qu'en est-il des malades mentaux ?

« Contrairement à une opinion fréquente dans les milieux psychiatriques, les troubles mentaux graves représentent à eux seuls, sans abus d'alcool ou de drogues, un risque de violence physique envers autrui beaucoup plus élevé que celui de la population générale. La même constatation vaut pour les homicides. L'ensemble de la littérature scientifique des 15 dernières années, consacrée à ce sujet, a été révisée et résumée dans un tableau récapitulatif. Les résultats contradictoires de l'étude Mc Arthur sont également présentés et commentés de façon critique. Un risque plus élevé d'agression physique concerne particulièrement un sous-groupe de patients, ayant l'un ou l'autre les caractéristiques suivantes : antécédents de violence, non-observance de la médication antipsychotique et du suivi, abus d'alcool ou de drogues, pensées ou fantasmes violents, symptomatologie psychotique aiguë et lésions cérébrales. Même si le risque de violence associé aux troubles mentaux graves est plus élevé que celui retrouvé dans la population générale, le nombre absolu des agressions commises par les patients reste faible. De 85 à 97 % des agresseurs ne sont pas des malades mentaux. »

En clair, la violence des malades mentaux est anormalement stigmatisée et ces derniers sont désignés comme des boucs-émissaires.

La violence « naturelle »

Dans la nature, la férocité est destinée à assouvir des besoins vitaux. Il s'agit de manger ou de se défendre. La violence est également utilisée pour établir une organisation sociale à travers des hiérarchies. Pour préserver la survie du clan, acquérir ou préserver du pouvoir. Dans le monde naturel, l'agressivité est régie par des instincts. Elle est également limitée par eux, compensée en quelque sorte par notre cerveau « moral », ou freinée par l'éducation reçue. Ces verrous naturels peuvent toutefois sauter sous la poussée de la frustration, du désespoir ou d'une volonté de puissance qui conduit au passage à l'acte. La violence peut alors se manifester sous forme physique lorsqu'elle s'exprime dans un contexte primaire (mafias, gangs, périodes de guerre et de chaos), ou sous une forme « intellectualisée » (abus de pouvoir, exploitation, manipulation etc.) lorsqu'elle est le fait d'un monde largement cultivé. Progressivement, l'humanité est appelée à se distancer

de la violence comme de la cruauté, à passer en quelque sorte du primate à l'homme civilisé. Les progrès réels sont lents, mais la direction de notre évolution commune est donnée. Notre avenir en dépend directement. Sur ce point précis, toutes les conceptions du monde sont placées devant le même défi : **comment favoriser ce qui contribue à diminuer, à canaliser la violence ?**

Il s'agit toujours et encore de la pacification de l'humain, de l'orientation vers le bon (la capacité du bon) des sujets et des communautés historiques, et du sens des règles et des institutions qui protègent la fragilité des communautés et des sujets face à la profondeur du mal. Tout discours devrait tendre indirectement à des modalités éthiques et des projets de liberté, en sachant qu'il y aura toujours fraude dans la totalisation, dans la mise en œuvre concrète du souverain bien, fraude qui va se rencontrer bien sûr dans la science, l'État, l'Église ou tout autre institution, fraude qu'il faudra bien sûr repérer et corriger. Ici, se contenter d'un moindre mal ne suffit pas ! C'est instrumentaliser la fraude !

« Si tu ne fais rien pour améliorer le monde, à quoi sert ta vie? (Le Talmud) »

Une histoire intitulée La fourmi et l'oiseau le dit très bien :



Une toute petite fourmi s'abreuve au bord d'une rivière. Soudain, elle tombe accidentellement dans l'eau. Elle tente alors de regagner à la nage la terre ferme, mais elle est vite à bout de force. Ses efforts sont vains et désespérés.

C'est alors que passe un gros oiseau, à la recherche de nourriture. Il voit ce qui arrive à la petite fourmi. Il saisit une brindille de son bec et la laisse tomber dans l'eau. La minuscule fourmi arrive de peine et de misère à se hisser sur la brindille, et c'est ainsi qu'elle échappe au danger et réussit à regagner la berge.

Peu après, dans l'herbe, alors que la fourmi se remet de ses émotions, elle entend des pas. Un chasseur s'approche, un fusil entre les mains. Elle comprend qu'il s'apprête à tuer l'oiseau. La fourmi escalade aussi vite qu'elle peut les pantalons de l'homme. Au moment où il appuie sur la détente, la fourmi le mord de toutes ses forces. Le chasseur tressaille sous la douleur de la morsure et la balle rate sa cible. Le bruit du coup de feu fait fuir l'oiseau.

Accumuler de petites actions de gentillesse nous conduit inévitablement vers une plus grande sagesse. De petits accomplissements mènent à une grande réussite. Les petites choses qui se produisent au quotidien reflètent qui nous sommes en réalité: bienveillants ou méchants, droits ou malhonnêtes, beaux ou laids. Un dicton résume cette philosophie: «Un mur solide peut s'effondrer à cause d'un tout petit trou.»

Si petite sera l'action pour aider autrui, si grand sera le réconfort pour celui qui donne comme pour celui qui bénéficie de cette bonté.



Nelson Mandela disait :

« Si un homme de quatre-vingt-dix ans peut se permettre de vous donner un conseil que vous n'avez pas sollicité, ce serait que vous placiez la solidarité et le souci de l'autre au centre des valeurs qui vous font vivre

L'honnêteté, la sincérité, la simplicité, l'humilité, la générosité, l'absence de vanité, la capacité à servir les autres - qualités à la portée de toutes les âmes sont les véritables fondations de notre vie spirituelle.»



La logique capitaliste vise l'accroissement du capital, mais pas la diminution de la misère ; elle pose en priorité une rentabilité financière plutôt que sociale. Le rendement se fait au détriment de l'humain, sur le gaspillage et l'obsolescence programmée des biens produits. Si le système a triomphé partout, il fait des dégâts : 8 millions de personnes meurent tous les ans car elles n'ont pas accès à l'eau potable, autant de personnes meurent de faim, et on estime à plus de 3 millions les victimes de maladies que l'on sait parfaitement soigner. D'autres victimes devraient venir s'ajouter à cette liste, comme les quelques 168 millions d'enfants forcés de travailler pour survivre malgré la surabondance de biens de consommation dans le monde. 2 milliards de personnes souffrent de malnutrition. Pendant ce temps, chaque année, plus d'un tiers de la production alimentaire est gaspillée, souvent parce que l'apparence des produits ne correspond pas aux critères esthétiques publicitaires, alors qu'ils sont tout-à-fait comestibles.

Tous les ans, les Américain-e-s achètent pour environ 10 milliards de dollars de glace. C'est autant d'argent qu'il en faudrait pour garantir l'accès à l'eau potable partout dans le monde.

Mais est-ce aux petites gens qu'il revient de régler le problème de la faim dans le monde ?

Si les cinq hommes les plus riches du monde donnaient chacun 10% de leur fortune, ce problème serait

réglé. Alors, pourquoi est-ce que ça n'arrive pas ? Parce que le système est basée sur la loi des plus forts et l'exploitation de l'homme par l'homme. C'est l'état qui devrait venir corriger ces dérives et imposer des règles du jeu plus respectueuses. Mais, cette régulation se révèle bien souvent insuffisante tout particulièrement dans les pays pauvres, les anciennes colonies ou les pays émergents. Les atrocités se déclinent sans fin y compris bien sûr en guerres idéologiques, économiques, stratégiques...

Et en destruction de la planète. Les cinq années les plus chaudes de l'histoire ont toutes eu lieu dans les années 2010.

Les glaciers fondent et provoquent une élévation plus rapide du niveau de la mer que les prévisions des scientifiques.

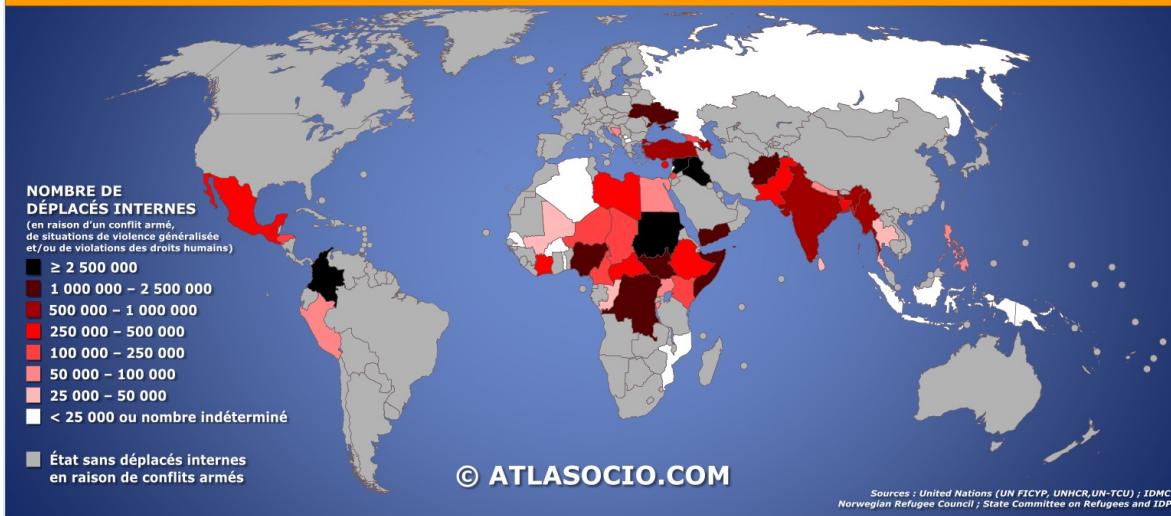
Les espèces meurent à un rythme qui a amené les scientifiques à conclure que la sixième extinction massive de la planète est déjà en cours. La prolifération des algues le long de la côte du golfe du Mexique a tué 267 tonnes de vie marine, les algues se déversant sur les plages et causant des problèmes respiratoires aux résidents. Sans parler Chaque année, ce sont plus de 500 milliards de sacs en plastique jetables qui sont utilisés, parfois quelques instants seulement. 50% du plastique utilisé l'est à usage unique.

Avec tous ses emballages jetés, on pourrait faire, chaque année, le tour de la terre. Chaque année, jusqu'à 13 millions de tonnes de plastique se retrouvent dans les océans, faute d'être recyclés. Ces articles représentent la moitié des déchets marins. C'est l'ennemi numéro de la faune et de la flore marine.

Le système est source de la destruction de l'environnement, de la propagation de la pollution, de l'énorme gaspillage et de l'absence de mesures à long terme ; **c'est un système économique et social qui privilégie le profit maximum avant tout et le pouvoir de quelques-uns aux besoins du plus grand nombre.** Ainsi le patrimoine mondial total détenu par les habitants de la planète est estimé à 240 900 milliards de dollars en 2013. Ce patrimoine est réparti de façon profondément inéquitable : 83,3 % est détenu par seulement 8,4 % de la population dont le niveau de fortune est supérieur à 100 000 dollars. Les 1 % les plus fortunés contrôlèrent pas moins de 46 % du patrimoine mondial total. En revanche, ceux dont la valeur de leur patrimoine est inférieure à 10 000 dollars (68,7 % de la population mondiale) disposent seulement de 3 % de l'ensemble. Et la situation empire d'année en année...

**Le capitalisme tue, la pauvreté aussi, tout comme les maladies et les accidents :
Des chiffres auxquels il faut ajouter la COVID-19 devenue la 3^e cause de mortalité !
Il y a bien entendu toujours trop de conflits armés et trop des personnes déplacées :**

DÉPLACÉS INTERNES EN RAISON DE CONFLITS ARMÉS EN 2016



Les principales causes de mortalité à travers le monde

Maladies cardiaques	8,139,900
Accidents cérébraux	6,446,900
Maladies pulmonaires	2,931,200
Pneumonies	2,652,600
Maladie d'Alzheimer	1,655,100
Cancer du poumon	1,639,600
Accidents de la route	1,395,800
Sida	1,341,100
Diabète	1,299,400
Tuberculose	1,290,300

Bien trop de violence encore et partout ! Ceci malgré les progrès réalisés, la chute de nombreuses dictatures, l'acceptation des Droits humains, une plus grande prospérité, une plus grande scolarisation des enfants, malgré des moyens technologiques importants, etc.

Il y a encore d'énormes progrès à faire vers une Pacification véritable !

Les femmes victimes de violence

Une fois par semaine en moyenne en Suisse, une femme meurt tuée par son partenaire. C'est le chiffre que l'on peut tirer du dernier rapport de l'OFS qui a recensé les homicides enregistrés par la police entre 2009 et 2016. Les femmes d'origine étrangère ont davantage de risques de mourir sous les coups de leur conjoint que les Suissesses, et c'est le plus souvent une arme blanche qui est utilisée. Dans la grande majorité des cas (90 à 95%), la violence (psychologique, physique

et/ou sexuelle) est exercée à l'encontre d'une femme par un partenaire masculin. 28 états ont pourtant signé la convention d'Istanbul qui définit ainsi la violence domestique : Tous les actes de violence physique, sexuelle, psychologique ou économique qui surviennent au sein de la famille ou du foyer ou entre des anciens ou actuels conjoints ou partenaires, indépendamment du fait que l'auteur de l'infraction partage ou a partagé le même domicile que la victime (art. 3 al. b). Les violences sexuelles sont bien plus répandues en Suisse qu'on ne le pense. Une femme sur cinq a déjà subi des actes sexuels non consentis. Amnesty International appelle à un durcissement du droit pénal,



En France, une femme est violée toutes les 8 minutes ! 1 femme sur 5 va être confrontée à une situation de harcèlement sexuel au cours de sa vie professionnelle. (2% des françaises de moins de 17 ans ont été victimes de harcèlement dans la rue. Selon la définition de Stop Harcèlement de Rue, "le harcèlement de rue ce sont les comportements adressés aux personnes dans les espaces publics et semi-publics, visant à les interpeller, leur envoyant des messages intimidants, insistants, irrespectueux, humiliants, menaçants, insultants en raison de leur sexe, de leur genre ou de leur orientation sexuelle."

La situation est bien évidemment encore pire sur les réseaux sociaux. Elle est inquiétant aussi dans les écoles où se pratique allègrement le harcèlement moral. Elle est partout sous des formes différentes rendues plus ou moins acceptables : en politique, dans l'économie, la dure loi de la jungle, chez les militants antispécistes, etc. Nous avons pour elle une fascination / répulsion ; une tendance à en exagérer l'impact réel, le besoin de ne plus y penser pour continuer de voir la vie en rose.

Les également victimes majoritaires de meurtres : en Suisse, sur la période allant de 2009 à 2018, 471 femmes (62,6 %), 191 hommes (25,4 %) et 90 enfants (12 %) ont été victimes d'homicides ou de tentatives d'homicide.

En France, le ministre de la justice, Eric Dupond-Moretti, a annoncé mardi 2 février que 90 femmes avaient été tuées par leurs conjoints ou ex-conjoints en 2020, un chiffre en très forte baisse par rapport aux 146 féminicides recensés par le gouvernement en 2019.

Le chiffre pour 2020 est le plus bas depuis que le gouvernement a commencé à recenser les féminicides, en 2006, mais les associations s'accordent à dire qu'il est encore trop tôt pour y voir une tendance durable.

Prêtres pédocriminels: l'Église horrifiée par le nombre d'abus

FRANCE Un rapport dévoilé hier révèle que 216'000 enfants et ados ont été victimes de religieux et de clercs depuis 1950.

C'est un véritable séisme qui secoue l'Église catholique de France. Une commission indépendante, qui a enquêté sur l'ampleur de la pédocriminalité, a rendu hier des conclusions accablantes: elle estime à 216'000 le nombre d'enfants et d'adolescents qui ont été abusés sexuellement par des clercs et des religieux entre 1950 et 2020. Si l'on ajoute les jeunes agressés par des laïcs travaillant dans des institutions ecclésiastiques (enseignants, surveillants...), le nombre grimpe à 330'000. L'Église a manifesté «jusqu'au début des années 2000 une indifférence profonde et même cruelle à l'égard des



Mgr de Moulins-Beaufort a exprimé sa «honte». -AFP

victimes», a dénoncé Jean-Marc Sauvé, président de la Commission indépendante sur les abus dans l'Église, qui a dressé ce terrible état des lieux. Dans la foulée, le président de la Conférence des évêques de France, Éric de Moulins-Beaufort, a exprimé sa «honte», son «effroi» et a demandé par-

don. «La voix des victimes «nous bouleverse, leur nombre nous accable», a-t-il déclaré. Dans un communiqué, un collectif d'associations a dit attendre désormais «des réponses claires et tangibles» de la part de l'institution religieuse. «On ne pourra plus nous dire qu'on salit l'Église,

Entre 10 et 13 ans

Les garçons «représentent près de 80% des victimes, avec une très forte concentration entre 10 et 13 ans», a relevé Jean-Marc Sauvé. Il avait auparavant donné une «estimation minimale» du nombre de prédateurs: «2900 à 3200» hommes – prêtres ou religieux – qui ont sévi entre 1950 et 2020. Selon le rapport, 1,16% des personnes en lien avec l'Église catholique ont subi des agressions sexuelles de diverse nature.

qu'il faut tourner la page», a confié une victime.

Signe de l'ampleur de la déflagration provoquée par la publication du rapport, le pape François a réagi personnellement pour exprimer son «immense» chagrin face à une réalité qu'il a qualifiée d'«effroyable». -AFP/PGA

Les prêtres pédocriminels.

C'est le cas tout particulièrement de la pédophilie encore trop tue dans nos sociétés. Tout se joue dans le cortex préfrontal ventromédian là précisément où la logique et l'émotion se rejoignent. Certaines études suggèrent que la prévalence de la pédophilie pourrait se situer entre 3 et 5 % dans la population générale (comme l'indique Seto, 2009).

D'après une des principales sources dans ce domaine, le projet allemand de prévention Kein Täter werden, entre 0,23% et 3,8% des hommes adultes éprouvent des attirances sexuelles pour les enfants pré-pubères, ce qui représente, pour l'Allemagne, environ 250'000 personnes (cette estimation ne se réfère qu'aux hommes entre 18 et 75 ans).

Concernant la Suisse, l'émission Mise au point (RTS) du 24 février 2019 mentionne que 1 à 5% des hommes ressentirait des fantasmes sexuels envers des enfants, ce qui représente jusqu'à 66'000 personnes en Suisse.

ADDICTION

It's not you.
It's your cage



« L'addiction est un problème : nous désirons, satisfaisons nos désirs, puis nous accoutumons et voulons toujours plus. C'est un naufrage pour beaucoup. Mais la vie n'est au fond qu'une histoire d'addiction. Il y a l'addiction à des substances, bien sûr : l'alcool, le tabac, le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, que sais-je... Mais aussi le café et le chocolat peut-être ? Puis il y a l'addiction aux jeux, au risque. À la violence ? Au sport, c'est-à-dire à l'effort physique. À la nature et aux grands espaces peut-être ? Au sexe et à la pornographie. À la nourriture, certainement. Au sommeil ? Au pouvoir et à l'argent. À l'attention des

autres, à l'amour, aux relations sociales... À l'information. À l'indignation ! Nous n'en avons jamais assez. Et l'on pourrait défendre que les plaisirs intellectuels, voire spirituels et religieux, constituent, eux-aussi, une forme d'addiction. Alors il me semble que nous avons fait le tour des aspects de la vie humaine, et que ce problème, celui de l'addiction, n'est au fond que celui de l'existence. (Quentin Ruyan) »

Elle est certes partout et bien évidemment sur tous les continents, depuis la nuit des temps aussi.

Mieux vaudrait pourtant apprendre à privilégier des approches plus positives qui vont être traduites par une chimie (dopamine et ocytocine qui ont le pouvoir de transformer du stress en une expérience agréable et gratifiante). De quoi entraîner une spirale positive : Ainsi la dopamine, qualifiée d'hormone de l'action, intervient dans l'anticipation, la motivation, la projection d'émotions positives et nous pousse à positiver, à avancer. Un bon niveau de dopamine encourage l'activité, trop de dopamine incite à rechercher des situations à risque, mais à l'inverse, un déficit de cette substance (ce qui est une caractéristique de la maladie de Parkinson) trouble les mouvements et rend léthargique.



Autre vaccin anti chagrin : la sérotonine. Ce neurotransmetteur fabriqué dans des neurones du tronc cérébral est indispensable pour réguler nos humeurs. Stimulé par la passion amoureuse, les relations sociales, les pensées positives, les contacts physiques, il agit comme un euphorisant. On observe un déficit important de sérotonine chez les personnes en dépression ou simplement malheureuses parce que séparées d'un être aimé. Citons également les endorphines et enképhalines, bien connues des sportifs sous le nom d'hormones du plaisir. Ces substances produisent

un effet euphorique, anxiolytique et antalgique. Elles modulent le message douloureux, inhibent sa transmission dans le cerveau et provoquent une sensation de bien-être immédiat lors de leur réception par les cellules nerveuses. Leurs fluctuations régulent les états de stress et d'anxiété.

Toute puissance et impunité

Ce cocktail est explosif ; nous le retrouvons dans toute l'histoire de la violence humaine : il est utilisé dans la pratique du viol ethnique. Les soldats y sont encouragés avec l'assurance de ne pas être poursuivis. Il sévit dans les banlieues avec des bandes de jeunes délinquants qui font la loi. Dans sa forme simplifiée il est l'espérance de commettre un acte illégal sans être pris. Cela va concerner aussi le pouvoir de contourner la loi impunément et les violences sociales : le mouvement des Gilets jaunes semble avoir fortement impacté les chiffres de la délinquance du mois dernier. Ainsi, les violences envers les forces de l'ordre ont bondi de 25 % en France par rapport au mois de mars 2018, selon les chiffres départementaux mensuels des crimes et délits enregistrés par la police et la gendarmerie, publiés jeudi par le ministère de l'Intérieur. Un chiffre national tiré par celui de la capitale, qui s'envole à + 65 %. Les forces de police étant mobilisées par les manifestations à répétition, les délinquants en profitent.

La toute puissance et l'impunité va concerner également et malheureusement le fascisme des fanatiques islamiques.

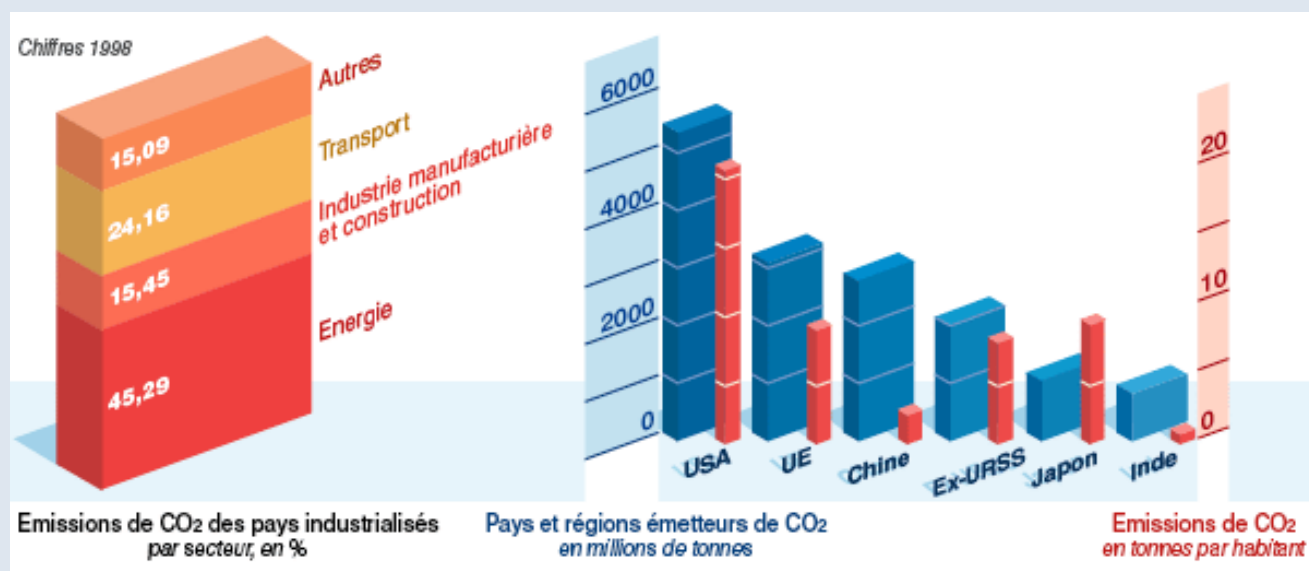
C'est l'avis de Zineb El Rhazoui, journaliste franco-marocaine et militante féministe menacée de plusieurs fatwas, qui a échappé à la mort en étant en vacances le 7 janvier 2015, jour où ses collègues tombaient sous les balles des frères Kouachi. Après avoir quitté Charlie Hebdo, la trentenaire publie ce petit livre, brûlant texte qui s'en prend aux islamistes comme aux « collaborateurs » français qui, selon elle, ont oublié que les musulmans ne sont pas une communauté, mais des individus. Pour l'auteure, le seul mécanisme de représentation valable et légitime dans une démocratie, c'est le vote. Il n'y a donc pas plus de gens qui représentent réellement les athées musulmans que de gens qui représentent les musulmans croyants en France. Pensons à tous ces représentants communautaires autoproclamés qui ne représentent qu'eux-mêmes et qui n'aurait jamais dû être des interlocuteurs de la République.

Les athées musulmans existent, ils sont nombreux, et l'auteure leur dédie ce livre parce qu'en France, on est en train d'adouber l'idée que les musulmans seraient une race. Quand on critique l'idéologie islamique, on est forcément raciste. Eh bien non ! Le fait est que les sociétés musulmanes sont aussi diverses que toutes les sociétés dans le monde et elles ont aussi énormément de libres-penseurs et d'athées qui sont hélas persécutés. On a tendance à oublier que la première impulsion du Printemps arabe a été faite par une jeunesse libertaire qui voulait une société laïque. Aujourd'hui, ces islamistes se prévalent de démocratie, d'anti-racisme, alors qu'ils sont les tenants d'une idéologie extrêmement raciste. Ils utilisent la ruse de l'islamophobie. Mais en terre d'islam, toute personne qui commet le délit de blasphème, d'apostasie, d'atteinte à la religion est mise en prison, fouettée, agressée ou assassinée. Le dernier assassinat date de moins d'un mois, avec l'écrivain jordanien Nahed Hattar qui a été tué alors qu'il se rendait à son procès pour « insulte » à l'islam. Là-bas, les islamistes disposent de moyens légaux pour faire taire tous ceux qui critiquent leur idéologie. En Europe, ils n'ont pas ces moyens-là et ils ne peuvent pas nous mettre en prison. Ils peuvent nous assassiner, comme ce qu'ils ont fait avec la rédaction de Charlie Hebdo. Cela s'apparente au fascisme : « *Ce qui m'intéresse, ce sont les éléments constitutifs du fascisme, c'est-à-dire un totalitarisme absolu, une idéologie qui part du postulat d'appartenance à une communauté persécutée qui doit se défendre et adopter la pensée unique pour faire régner une hégémonie sur les autres communautés. On y retrouve aussi l'adoption d'un uniforme, d'un visuel, d'un drapeau unique, d'un prêt-à-parler.* »



Dans le fascisme, il y a également une haine viscérale des intellectuels, des arts et des lettres. C'est-à-dire la négation absolue de la création et de la différence de pensée. Au Maroc, l'une des premières choses que le Parti de la justice et du développement (PJD), pourtant présenté comme modéré, a faites en arrivant au pouvoir, c'est de commencer à parler « d'art propre », de s'en prendre aux chanteuses trop maquillées, aux arts visuels, à la danse et évidemment aux intellectuels. Une autre caractéristique commune, c'est l'aversion profonde pour le corps des femmes et des homosexuels. Dans le nazisme, c'est la mère aryenne qui doit enfanter. Mais dans le fascisme islamique, c'est carrément une volonté de faire disparaître le corps de la femme de l'espace public en le couvrant d'une espèce de sac-poubelle noir. Et dans la plupart des pays où l'islam est au pouvoir, on retrouve la peine de mort pour les homosexuels, comme en Arabie saoudite, en Iran ou en Mauritanie. Dans les pays qui se disent plus modérés comme le Maroc, l'homosexualité est condamnée de trois ans de prison. On pourrait ainsi énumérer pendant des heures les parallèles. On est dans une idéologie qui a recours à la violence, à la pensée unique, au sexisme répressif, à l'alliance de la religion et de la politique... Toutes ces caractéristiques techniques et méthodologiques font de l'islamisme un fascisme. »

On retrouve cette toute puissance et cette impunité dans les problèmes climatiques :



Il va falloir que la justice s'en mêle :

Climat: 33 États attaqués en justice par six jeunes

STRASBOURG La Cour européenne des droits de l'homme a accepté de traiter en priorité une plainte hors du commun.

Trente-trois pays, dont la Suisse, devront justifier comment ils contribuent à la réduction des émissions de gaz à effet de serre. Ils ont été mis en demeure par une décision de la Cour européenne des droits de l'homme (CEDH) publiée hier, à la suite d'une plainte déposée en septembre par six Portugais âgés de 8 à 21 ans. Ces jeunes estiment que les États violent leurs droits fondamentaux par leur inaction à «éviter une catastrophe climatique». C'est la



La procédure a été lancée par des militants au Portugal. -AFP

première fois que la CEDH avait à se prononcer sur le dérèglement climatique, qui plus est dans une action visant tous les

France «fautive»

Le Tribunal administratif de Grenoble a rejeté les requêtes d'habitants de la vallée de l'Arve (Haute-Savoie) qui réclamaient d'être indemnisés pour la pollution chronique aux particules fines de cette région aux portes de la Suisse. La Cour a cependant reconnu la «carence fautive» de l'État dans la lutte contre ce fléau, sans prononcer de condamnation. Selon une étude de 2017, 8% de la mortalité prématurée dans la vallée de l'Arve est attribuable à ce phénomène, soit 85 décès par an.

pays membres du Conseil de l'Europe. «Cela me donne beaucoup d'espoir. Mais ce que j'aimerais le plus, c'est que les

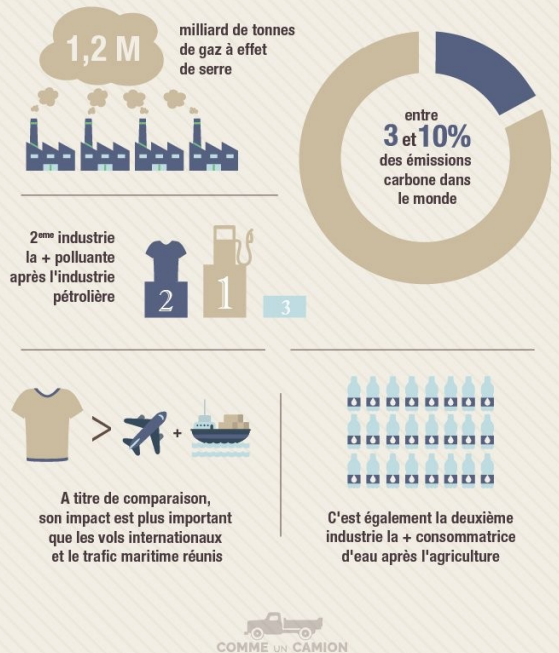
gouvernements s'alignent avec ce que préconisent les scientifiques afin de protéger notre avenir», a commenté André Oliveira, 12 ans, un des plaignants, cité par le site Novethic. Lui et ses camarades s'étaient mobilisés après les incendies de forêts de 2017 (120 morts), notamment dans la région de Leiria, dont quatre des six plaignants sont originaires. Le groupe avait mis sur pied un financement participatif pour lancer la procédure, soutenue par l'ONG Global Legal Action Network.

Le Portugal est considéré par les spécialistes comme un pays particulièrement vulnérable au changement climatique. -ARG/AFP/ATS

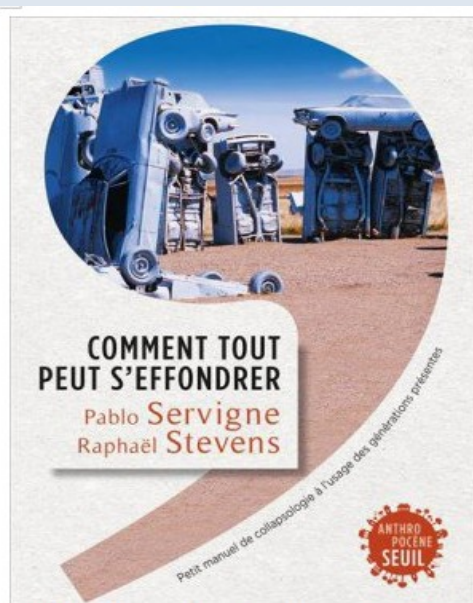
MODE & ENVIRONNEMENT

LA MODE

2^{ÈME} INDUSTRIE LA + POLLUANTE



Il va falloir que les mentalités changent profondément ! Dans tous les domaines : sociaux, économiques, politique, industriels, technologiques. Environnementaux, etc.



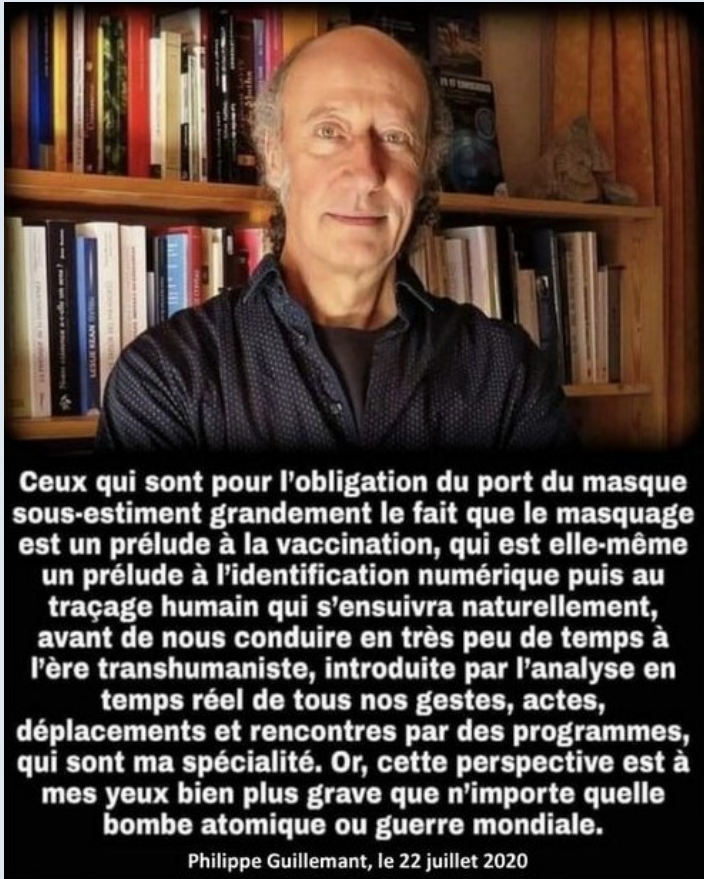
La question, évidemment, est de savoir ce qui va se passer quand le climat aura changé, le pétrole sera épuisé, etc. Comme on parle de l'avenir, on sait que le discours qu'on tient sur ce qui peut, va ou doit arriver, a un effet sur ce qui va réellement arriver. Tout ce qui touche à l'anticipation du futur appelle la plus grande modestie, et les prédictions de fin du monde – il y en a eu un certain nombre depuis un certain temps – ne se rangent pas parmi les prédictions les plus modestes. L'approche minimalement responsable consiste à imaginer toutes les solutions possibles pour échapper à un futur catastrophique. L'idée est d'imaginer une transition harmonieuse vers un futur où le climat n'a pas trop changé, et où les humains consomment les ressources de manière réfléchie et équilibrée. Le problème-clé est ici de savoir de combien de temps on dispose pour ménager la transition. Par exemple, tout le livre de Naomi Klein repose sur l'idée que nous devons agir maintenant, parce qu'il sera trop tard dans dix ou quinze ans : **le changement sera catastrophique**. Mais en réalité, personne ne sait de combien de temps on dispose avant que, à situation constante, des crises dramatiques n'adviennent, sans parler du fait que tous les pays ne seront pas affectés de la même façon et en même temps. Et s'il y a la moindre chance que les humains puissent s'organiser pour inventer des modes de vie à la fois agréables et durables, la moindre des responsabilités éthiques est de focaliser toute notre énergie vers ce but.

Les auteurs prennent le contre-pied complet de cet argument. **Selon eux, il est déjà trop tard pour infléchir les processus planétaires déchainés par la consommation massive de pétrole et de charbon ; la température va de toutes façons augmenter fortement**. Les humains ont franchi trop de limites dans l'exploitation et la destruction de leur environnement pour que l'on puisse ajuster la trajectoire. Leur hypothèse fondamentale est qu'il y a trop de crises

différentes et gravissimes qui couvent en ce moment pour que les humains puissent sereinement organiser une transition harmonieuse. La transition sera douloureuse : ce sera l'effondrement. L'économie et la population croissent de manière exponentielle, mais la plupart des ressources sur la Terre sont en quantité finie, que ce soient les stocks (de pétrole, de métaux, de minerais, etc.) ou les flux (l'eau douce, les forêts, les poissons dans les océans, etc. : à terme le pétrole va devenir cher. Comme l'intégralité de notre civilisation repose sur l'énergie abondante et pas chère (pour la production de nourriture, l'approvisionnement des supermarchés et le chauffage), cela signifie a minima que nous allons tous être plus pauvres, et certainement plus inégaux. Comme le montrent les auteurs, il n'y a rien à attendre du nucléaire et des énergies renouvelables, qui reposent sur des technologies complexes requérant des quantités importantes de pétrole et des matériaux eux-mêmes en quantité finie. Et comme l'extraction du pétrole repose sur des investissements massifs, on peut s'attendre à ce que la crise du pétrole entraîne une crise financière majeure. **De toutes façons, écrivent les auteurs, entre le réchauffement climatique (+4°C sur l'ensemble du globe, cela signifie +8 -10°C sur les continents), le déclin de la biodiversité (la sixième extinction), l'acidification des océans et la disparition des poissons, la pollution chimique et bien d'autres, l'humanité ne saurait échapper à une combinaison de crises de différentes natures qui devrait précipiter l'effondrement de notre civilisation**. La plupart des gens pensent que la science et la technologie vont régler tous les problèmes. C'est peu probable. Aujourd'hui, il faut peut-être souhaiter un effondrement rapide et radical, de manière à sauver ce qui peut encore l'être de la planète.



L'avenir demeure incertain. Certaines volontés sont très inquiétantes.



Un avenir inquiétant :

Nous pouvons anticiper une possible montée linéaire des marches:

- (3) 2020 = Port du masque obligatoire
- (4) 2021 = Vaccination obligatoire
- (5) 2022 = Micro puce implantée (contrôle de vaccination)
- (6) 2023 = Monnaie numérique mondiale (grâce à la micro-puce)
- (7) 2024 = Traçage humain (identification du comportement)
- (8) 2025 = Interfaçage numérique de l'humain (même du cerveau !)
- (9) 2026 = Transhumanisme (humain cuit, connexion âme détruite)

Et voilà le programme, qui fort heureusement est en train de disparaître car le pétage de plomb depuis le confinement est bien trop voyant et il en résulte que nous les grenouilles subissons une cuisson bien trop rapide.

Cela dit, pour ce qui me concerne j'ai déjà sauté en dehors de la casserole depuis 14 ans.

Le transhumanisme est par ailleurs une réalité :

Ce mouvement intellectuel et culturel estime que le handicap, la souffrance, la maladie, le vieillissement ou la mort sont des aspects inutiles et indésirables de notre condition humaine ; il prône donc l'usage des sciences, des biotechnologies et des techniques émergentes, pour améliorer les caractéristiques physiques et mentales des êtres humains. Des entreprises se sont déjà mises au travail, en Chine, en Corée et aux USA, en pariant qu'il y aura toujours une demande et une clientèle fortunée pour acheter leurs produits. Tout récemment, le géant Google s'est lancé dans cette course à l'innovation en devenant le leader mondial de la robotique. En 18 mois, il a acquis les huit principales entités mondiales dans ce domaine et nommé Ray Kurzweil, un inventeur génial dans le domaine de l'intelligence artificiel, comme directeur de son projet. Google a pour objectif de réaliser la fusion entre l'intelligence artificielle et l'intelligence biologique par la création d'êtres hybrides à la fois homme et machine. Pourra-t-on un jour transférer l'esprit humain dans des circuits intégrés ? De telles approches vont engendrer des problèmes éthiques considérables tout particulièrement dans la manière de traiter équitablement les humains améliorés et les autres. Où va-t-on situer la

frontière entre la clause du besoin et celle de la nécessité ? Nos démocraties auront grand besoin de repères et de valeurs pour canaliser la soif de profits des entreprises privées et faire respecter les droits universels.

De grands changements en si peu de temps

La connaissance va modifier profondément l'histoire humaine, en contribuant notamment à dépeupler le ciel de ses dieux et démons. Longtemps, il fallait choisir entre la religion et la science. Elle devait à terme terrasser les superstitions ; ces dernières toutefois résistent sans doute parce que les humains sont irrationnels, pas tous enclins à se satisfaire de réponses qui limitent le rêve ou la poésie, la magie et le mystère.

Dans cette quête pour savoir et comprendre, quelques repères parmi d'autres qui ont changé notre vision du monde et nos modes de vie :

- ➔ L'évolution de l'homme s'inscrit dans la durée, comme celle de la plupart des autres mammifères. Les premiers primates anthropoïdes, les plus anciens représentants de sa lignée, proviennent d'Asie et remontent à 45 millions d'années. Au cours de cette longue évolution, deux stades se sont révélés très importants : leurs débuts et l'émergence des hominidés, autour de 7 millions d'années. Ces deux périodes critiques sont évoquées ici, avec de nouvelles preuves de l'origine asiatique de notre rameau, puis sa dispersion vers l'Afrique, entre 45 et 40 millions
- ➔ La découverte de l'énergie atomique a modifié elle aussi doublement l'histoire humaine en lui permettant de se doter de bombes capables d'amener l'auto-destruction, mais en fournissant aussi une énergie électrique abondante avec toutefois l'insurmontable problème de l'élimination et du traitement des déchets radioactifs.
- ➔ Le formidable développement de la chimie a changé nos modes de vie ; elle est partout présente, dans papier, l'électronique, l'industrie agro-alimentaire, le textile, la santé, les médicaments, dans nos maisons, nos produits de nettoyage, nos aliments, nos habits, nos modes de transport, etc.
- ➔ Citons les 3 grands acteurs de changements : l'industrialisation, l'automatisation et maintenant la robotisation des moyens de productions. Tout change à grande vitesse désormais d'une génération sur l'autre dans un univers devenu planétaire.
- ➔ L'hyper connectivité se généralise avec la volonté d'unir l'humain avec l'électronique. Le transhumanisme en est un exemple flagrant. Ce mouvement intellectuel et culturel estime que le handicap, la souffrance, la maladie, le vieillissement ou la mort sont des aspects inutiles et indésirables de notre condition humaine ; il prône donc l'usage des sciences, des biotechnologies et des techniques émergentes, pour améliorer les caractéristiques physiques et mentales des êtres humains. Des entreprises se sont déjà mises au travail, en Chine, en Corée et aux USA, en pariant qu'il y aura toujours une demande et une clientèle fortunée pour acheter leurs produits.

- ➔ Tout récemment, la start-up Neuralink, qui développe une interface reliant le cerveau aux ordinateurs, va réaliser ses premiers tests sur des individus dès l'an prochain, a annoncé Elon Musk, mardi 16 juillet 2019, à San Francisco. "Nous pouvons réaliser une interface cerveau-machine complète", s'est-il félicité lors de cette manifestation high tech où il a fait le point sur l'avancée des recherches.
- ➔ Le projet peut "réaliser une sorte de symbiose avec l'intelligence artificielle" soi-disant pour contrer l'intelligence artificielle.
- ➔ Avec la bombe atomique, l'humanité avait acquis la capacité de s'autodétruire ; avec la pollution nous avons désormais la possibilité de détruire notre environnement et d'être la cause majeure de la 6e extinction de masse ! Tout cela en à peine 200 ans de développements intensifs.
- ➔ À l'angoisse face à la mort ou face à la souffrance s'en ajoute maintenant une autre : l'angoisse des dérèglements climatiques qui pourraient conduire au chaos généralisé. Dans le même temps, certaines personnes vivent le paradis imaginé par nos ancêtres, dans un environnement de paix, de justice, de prospérité, d'épanouissement personnel jamais atteints par le passé. Juste à côté, plus d'un milliard d'êtres humains vivent avec moins d'un dollar par jour. 2,8 milliards de personnes, soit près de la moitié de la population mondiale, vivent avec moins de 2 dollars par jour. 448 millions d'enfants souffrent des conséquences de la malnutrition. Nous aurions pourtant les moyens organisationnels et techniques de vaincre cette situation ; simplement, la volonté politique et économique n'y est pas !
- ➔ L'avenir désormais est plus sombre. La foi au progrès recule. Des craintes légitimes voient au contraire le jour : Les nouveaux dieux sont aujourd'hui les algorithmes et data.
- ➔ Si les avancées technologiques le permettent nous aurons tous implanté dans notre corps des puces capables de détecter nos problèmes de santé et d'y répondre; les algorithmes prendront le relais au détriment de notre libre arbitre. Nous sommes en panne d'espérance. Nos récits porteurs palissent. Le monde politique navigue à vue, les milieux d'affaires restent obsédés par les profits à court terme. Nous aurions grand besoin de nouvelles découvertes capables de nous faire sortir de la civilisation des énergies fossiles. Viendront-elles à temps ? Seront-elles données à cette humanité encore si primitive et si peu capable de pacifier la Terre ?

S.O.S Terre

Des chercheurs de l'Institut Mercator ont agrégé 10 000 études sur le réchauffement climatique, publiées entre 1951 et 2018, permettant de mieux cartographier l'impact de l'homme sur le climat.

« La crise à venir », entend-on régulièrement, à propos du réchauffement climatique. Et si elle était déjà là ? Des chercheurs de l'Institut Mercator, basé à Berlin, ont analysé plus de 10 000 études publiées sur le réchauffement climatique, entre 1951 et 2018.

Il en ressort que 80 % de la Terre est concernée par des modifications de température et de précipitations liées au réchauffement, soit un territoire qui regroupe 85 % de la population mondiale.

« Notre étude ne laisse aucun doute sur le fait que la crise climatique se fait déjà sentir presque partout dans le monde. Elle est également largement documentée scientifiquement », indique Max Callaghan, un des auteurs de l'étude publiée dans Nature ce lundi.

→ **Le Jour du Dépassement de la Terre** tombe mardi en Suisse. Cela veut dire que, du 1er janvier au 11 mai, les résidents helvétiques ont consommé autant de ressources biologiques par personne que la planète en renouvelle en une année entière.

Calcul de la date

La date est calculée en croisant l'empreinte écologique des activités humaines - surfaces terrestre et maritime nécessaires pour produire les ressources consommées et pour absorber les déchets de la population - et la "biocapacité" de la Terre - capacité des écosystèmes à se régénérer et à absorber les déchets produits par l'être humain, notamment la séquestration du CO₂.

Notre planète est en danger.

La directrice générale de l'Unesco, Audrey Azoulay, livre les conclusions d'un rapport sur la biodiversité rédigé pendant trois mois par un groupe d'experts. Un document accablant pour l'Homme et la planète.

Après trois ans de travail, le groupe d'experts de l'ONU sur la biodiversité (IPBES) a rendu publique son étude, lundi 6 mai. Un rapport d'une envergure inédite qui dresse sur 1 800 pages un bilan alarmant de l'état de la planète : 75 % de l'environnement terrestre a été "gravement altéré" par les activités humaines, tandis que 66 % de l'environnement marin est touché. Cette destruction accélérée entraîne la disparition de la biodiversité : un million des espèces animales et végétales (sur 8 millions recensées sur Terre) sont menacées d'extinction à court ou moyen terme. Mais le rapport, présenté par la directrice générale de l'Unesco Audrey Azoulay, affirme aussi qu'il n'est pas trop tard pour agir et que les solutions existent.

Cinq phénomènes détruisent la biodiversité.

Pour les experts, la cause numéro un de la destruction des environnements naturels et des espèces est la transformation des terres. Agriculture intensive, déforestation, mais aussi la construction d'infrastructures et l'urbanisation galopante ont occasionnés des dégâts irréversibles et menacent le futur de la planète. La surexploitation des ressources naturelles, notamment avec la pêche et la chasse, le changement climatique (causé par les énergies fossiles), la pollution et la prolifération des espèces invasives complètent le tableau.

Initier un "changement transformateur" :

Alors que de nombreux scientifiques considèrent que nous sommes au début de la sixième "extinction de masse" (non mentionnée dans le rapport) et la première dont l'homme est responsable, les chercheurs appellent à une action décisive et immédiate pour éviter la catastrophe. Car pour les scientifiques, il n'est pas trop tard pour agir et les solutions existent. L'enjeu est d'initier un "changement transformateur" de notre société affirme Mark Tercek, président de l'ONG Nature Conservancy.

Le rapport préconise une transformation du système agro-alimentaire vers une solution durable en optimisant la gestion de l'eau, et la lutte contre le gaspillage.

Autre aspect clé : l'importance du changement des régimes alimentaires en mettant l'accent sur les végétaux "pour réduire la consommation de viande et de produits laitiers qui a des impacts négatifs bien connus sur la biodiversité, le changement climatique et la santé humaine", a commenté Eric Darier, de Greenpeace. Parmi les pistes privilégiées, on trouve la restauration des écosystèmes, la multiplication des aires protégées, des quotas de pêche "efficaces", ainsi qu'un changement de dogme sur la croissance.

David Spratt et Ian Dunlop dans leur rapport de dix pages présentent un scénario extrême et brossent un tableau apocalyptique. En 2050, la hausse de la température moyenne à la surface du globe aura atteint 3 °C. Plus de la moitié de la population mondiale sera exposée à des chaleurs létales au moins



20 jours par an. Et cette météo mortelle persistera plus de 100 jours par an en Afrique de l'Ouest, au Moyen-Orient, en Amérique du Sud et en Asie du Sud-Est. Deux milliards d'habitants seront affectés par le manque d'eau.

Des écosystèmes tels que la Grande Barrière de corail ou la forêt amazonienne se seront effondrés. Et en été, l'océan Arctique sera navigable, libre de toute glace. Quant au niveau des mers, il aura augmenté de 0,5 mètre. Un demi-siècle plus tard, en 2100, la hausse sera de 2 à 3 mètres. Dans les régions tropicales, on comptera plus d'un milliard de déplacés climatiques. L'agriculture ne sera plus viable dans les régions subtropicales. Les récoltes mondiales auront diminué d'un cinquième. Et la population de la planète sera exposée à des risques de pandémies.

Le changement climatique représente maintenant une menace bien réelle même si les conséquences sont exagérées. Si les pergélisols, ces sols gelés en permanence en Arctique, se mettent à fondre à cause du réchauffement climatique, ils pourraient libérer de puissants gaz à effet de serre et ainsi nourrir le réchauffement. La canicule de 2003, qui a fait 15 000 morts en France, pourrait devenir un été normal, aucune ville, aucune infrastructure portuaire n'est capable de s'adapter à une montée des eaux d'un ou deux mètres en quelques décennies. L'eau et la nourriture vont devenir un enjeu majeur.

Les nouvelles approches spirituelles devront à l'avenir inclure la question cruciale de notre rapport à l'environnement, au gaspillage de nos ressources, à la gestion de nos déchets, à notre bilan carbone, etc. L'heure n'est plus à l'insouciance ! Les jeunes d'Europe et du monde font grève le vendredi pour exiger la protection de notre environnement. La rue exige des gouvernements de mesures concrètes et urgentes : tout doit être fait pour diminuer le réchauffement climatique. L'argument massue est le suivant : on a qu'une seule planète et pas de plan B ! Le questionnement critique pointe du doigt l'inaction gouvernementale et celle des partis politiques inféodés aux milieux économiques. L'idée est de faire pression pour faire inscrire dans l'agenda politique des mesures incitatives permettant d'aller enfin vers une diminution du bilan carbone.

La croissance n'est plus possible

nous dit Philippe Bihouix. Elle ne reviendra pas à la hauteur des fantasmes de nos dirigeants. Et elle n'est pas souhaitable, puisqu'on ne sait pas à la fois diviser nos émissions de gaz à effet de serre par quatre et faire de la croissance. La décroissance, ce n'est pas la caricature de l'inverse de la croissance. Mais une volonté de décroître en termes de consommation d'énergie, de matières premières et de production de déchets. D'inventer un autre système économique, social, fiscal, culturel, un monde de post-croissance de plein-emploi.

Le point de non-retour a déjà été franchi dans plusieurs domaines. Le problème, c'est que nous ne mesurons pas l'ampleur de la catastrophe. C'est le syndrome du décalage du point de référence, théorisé par le biologiste Daniel Pauly. Nous échouons à transmettre d'une génération à l'autre la dégradation de notre environnement, la perte de biodiversité. La dégradation de la planète peut



encore s'accroître, via l'exploitation des ressources. Nous pouvons continuer à aller chercher du pétrole, du gaz naturel ou des minerais, moins concentrés et moins accessibles, avec des rendements inférieurs et des conséquences environnementales accrues. Nous risquons désormais un effondrement environnemental par addition de causes non maîtrisables : le changement climatique, la pénurie énergétique, la destruction des terres arables et des forêts, la pénurie de métaux entre 10 à 20 ans (antimoine, zinc, étain...) ; Malheureusement, les énergies renouvelables (à l'exception de la petite hydraulique comme les micro-barrages et les moulins à eau) font aussi massivement appel aux ressources métalliques, et des plus rares : néodyme des aimants permanents pour les génératrices d'éoliennes, gallium, indium, sélénium, cadmium ou tellure pour les panneaux photovoltaïques, cuivre en quantité plus importante (3 tonnes dans une éolienne de puissance moyenne). Le système de production agricole dépend de ressources limitées, comme les phosphates comme intrants ou le platine comme catalyseur de la synthèse des engrais nitrés, sans parler de l'énergie (gaz naturel pour la production de nitrate). Le système de production et de distribution alimentaire est lui-même mondialisé, complexe fragile et énergivore (conditionnement, transformation, conservation frigorifique, transport longue distance, etc.).

La question subsidiaire devient : peut-on inverser la vapeur ? Il faudra le faire en inventant la décroissance. Philippe Bihoux esquisse les « sept commandements » des « low tech » (des technologies simples, bien conçues, durables, réparables) :

1. Remettre en cause les besoins ;
2. Concevoir et produire réellement durable, se souvenir que tout a un impact ;
3. Orienter le savoir vers une économie de ressources. Chercher et transmettre, s'inspirer de l'acquis, des savoirs anciens ;
4. Rechercher l'équilibre entre performance et convivialité : concevoir moins performant, savoir se contenter de moins beau et moins neuf ;
5. Relocaliser sans perdre les effets d'échelle. Relocaliser « au bon niveau » : principe de subsidiarité ;
6. « démachiniser » les services. Remplacer avec précaution l'homme par la machine ;
7. Savoir rester modeste : on ne peut tout maîtriser, c'est vrai aussi d'une transition vers un monde de basses technologies. Tout est désormais si systémique : la route n'est pas évidente. Essayer de garder un cap avec des objectifs clairs.

Sept commandements principaux, c'est peu : mais il s'agit bien d'esquisses et nous devons rester modestes. En travaillant pour l'avenir avec les « low-tech » dans ce monde en effondrement mais sans oublier les luttes inévitables et cette écologie qui est aussi sociale. L'heure est à la révolte contre l'hyperconsommation et le gaspillage insensé imposés de toute part. Une rupture avec ces modes de vie est indispensable et inéluctable et elle sera difficile.

L'heure est à la révolte contre la surconsommation et le gaspillage insensé imposés de toute part. Une rupture avec ces modes de vie est indispensable et inéluctable et elle sera difficile. Nous avons comme toujours le choix de dramatiser ou de minimiser le risque d'un effondrement environnemental: annoncer l'apoca-

lypse ou un nouvel eldorado. Comme souvent, ce ne sont pas les scénarii de l'extrême qui voient le jour. Néanmoins, l'urgence de penser la transition demeure. À titre individuel en adoptant des comportements plus responsables et respectueux de l'environnement; en faisant pression sur les décideurs pour orienter la science, la recherche et la technologie vers des solutions plus propres. Il y a ainsi une réflexion qui s'est amorcée: L'une des plus grandes questions de notre époque est de savoir comment fournir l'énergie nécessaire à une population mondiale croissante et plus prospère, sans causer de dommages irréparables à l'environnement. Des milliards d'entre nous ont besoin d'un meilleur accès à l'énergie pour répondre aux besoins essentiels et à l'industrialisation. En même temps, nos systèmes énergétiques doivent devenir plus propres et soutenir la prospérité à long terme. Les décisions énergétiques qui seront prises au cours des 15 prochaines années détermineront si ces deux objectifs peuvent être atteints.

Quand l'économie dévore tout (Maurice Bellet, Essai sur la violence absolue, Albin Michel 2009)

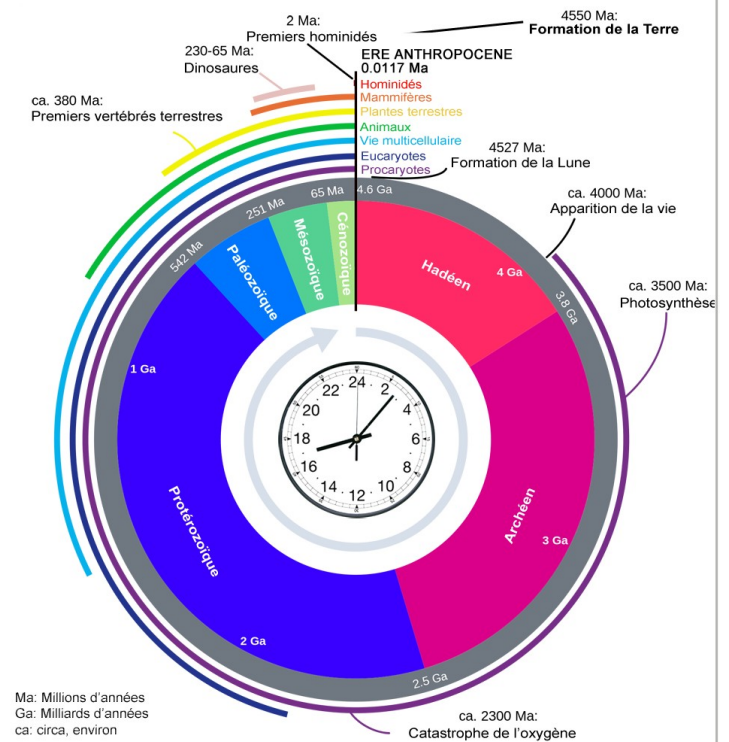
« (...) Le virus de la violence a muté. Sous le couvert d'une société tolérante et ouverte, la parole et le visage obsédants sont ceux de l'individu lui-même, dans le miroir déformant de la pub. L'économie dévore tout façonnant un homme en morceaux mal ficelés ; c'est la déshumanisation directe par un pouvoir sans visage. Il n'y a que le Réel et ce qu'il peut t'offrir ! Montée en jouissance et en puissance, envie compulsive, succès par le meurtre et l'annihilation d'autrui. Une urgence d'appétit qui ne connaît que la hâte de la satisfaction. Triomphe de l'infantile, négation de l'angoisse, absence totale dans un bonheur surfait. Les malheurs et les douleurs de la vie sont seulement ce à quoi l'on ne pense pas, ou qu'on subit comme une bête.

(...) Le système dominant avale tout en termes marchands, dans le triomphe de l'immédiat, de l'affectif, dans la fuite de tout questionnement. C'est le magma culturel. Le Grand Tout et Rien de la Jouissance. »

Tout le contraire en somme du Shaddaï, de « Celui qui dit : ça suffit ! », que le Talmud nomme Dieu Tout-Opposé-Au-Chaos.

L'HISTOIRE DE LA TERRE EN 24 HEURES

Si l'histoire de notre planète était condensée sur une période de 24h, l'*Homo Sapiens* apparaîtrait durant les quatre dernières secondes et l'ère *Anthropocène*, lorsque l'humanité commença à laisser une trace dans les couches géologiques, commencerait il y a environ un vingtième de secondes.



Maurice Bellet va encore plus loin ; dans son livre intitulé « Je ne suis pas venu apporter la paix... » ; il nous dit en résumé :

« La violence absolue est mort de la parole et mort de la pensée qui ne connaît plus que le ciment et le chaos, la propagande et la destruction. C'est un pouvoir absolu qui définit lui-même les limites, qui a emprise sur les bourreaux, les victimes ou les exclus. C'est un virus mutant qui transforme un bien en un mal dérivé (la morale qui devient oppressive ; la révolution qui anéantit la liberté, la raison triomphante qui engendre un délire universel, le dieu d'amour qui devient dévoration et condamnation. »

La machine infernale

La logique capitaliste vise l'accroissement du capital, mais pas la diminution de la misère ; elle pose en priorité une rentabilité financière plutôt que sociale. Le rendement se fait au détriment de l'humain, sur le gaspillage et l'obsolescence programmée des biens produits. Si le système a triomphé partout, il fait des dégâts : 8 millions de personnes meurent tous les ans car elles n'ont pas accès à l'eau potable, autant de personnes meurent de faim, et on estime à plus de 3 millions les victimes de maladies que l'on sait parfaitement soigner. D'autres victimes devraient venir s'ajouter à cette liste, comme les quelques 168 millions d'enfants forcés de travailler pour survivre malgré la surabondance de biens de consommation dans le monde. 2 milliards de personnes souffrent de malnutrition. Pendant ce temps, chaque année, plus d'un tiers de la production alimentaire est gaspillée, souvent parce que

l'apparence des produits ne correspond pas aux critères esthétiques publicitaires, alors qu'ils sont tout-à-fait comestibles.

Tous les ans, les Américain-e-s achètent pour environ 10 milliards de dollars de glace. C'est autant d'argent qu'il en faudrait pour garantir l'accès à l'eau potable partout dans le monde.

Mais est-ce aux petites gens qu'il revient de régler le problème de la faim dans le monde ?

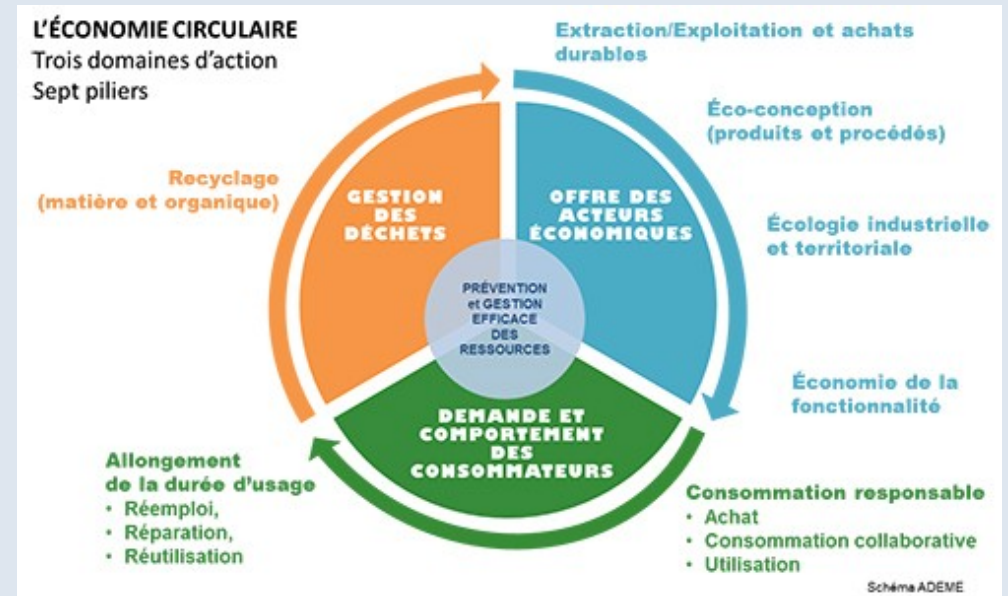
Si les cinq hommes les plus riches du monde donnaient chacun 10% de leur fortune, ce problème serait réglé. Alors, pourquoi est-ce que ça n'arrive pas ? Parce que le système est basé sur la loi des plus forts et l'exploitation de l'homme par l'homme. C'est l'état qui devrait venir corriger ces dérives et imposer des règles du jeu plus respectueuses. Mais, cette régulation se révèle bien souvent insuffisante tout particulièrement dans les pays pauvres, les anciennes colonies ou les pays émergents. Les atrocités se déclinent sans fin y compris bien sûr en guerres idéologiques, économiques, stratégiques auxquelles s'ajoute encore la destruction de la planète.

- Les cinq années les plus chaudes de l'histoire ont toutes eu lieu dans les années 2010.
- Les glaciers fondent et provoquent une élévation plus rapide du niveau de la mer que les prévisions des scientifiques.
- Les espèces meurent à un rythme qui a amené les scientifiques à conclure que la sixième extinction massive de la planète est déjà en cours. La prolifération des algues le long de la côte du golfe du Mexique a tué 267 tonnes de vie marine, les algues se déversant sur les plages et causant des problèmes respiratoires aux résidents. Sans parler Chaque année, ce sont plus de 500 milliards de sacs en plastique jetables qui sont utilisés, parfois quelques instants

seulement. 50% du plastique utilisé l'est à usage unique. 13 millions de tonnes de plastique se retrouvent dans les océans, faute d'être recyclés. Ces articles représentent la moitié des déchets marins. C'est l'ennemi numéro de la faune et de la flore marine.

- Le système est source de la destruction de l'environnement, de la propagation de la pollution, de l'énorme gaspillage et de l'absence de mesures à long terme ; c'est un système économique et social qui privilégie le profit maximum avant tout et le pouvoir de quelques-uns aux besoins du plus grand nombre. Ainsi le patrimoine mondial total détenu par les habitants de la planète est estimé à 240 900 milliards de dollars en 2013. Ce patrimoine est réparti de façon profondément inéquitable : 83,3 % est détenu par seulement 8,4 % de la population dont le niveau de fortune est supérieur à 100 000 dollars. Les 1 % les plus fortunés contrôlèrent pas moins de 46 % du patrimoine mondial total. En revanche, ceux dont la valeur de leur patrimoine est inférieure à 10 000 dollars (68,7 % de la population mondiale) disposent seulement de 3 % de l'ensemble. Et la situation empire d'année en année...

Il est temps de promouvoir d'autres approches, de privilégier notamment l'économie circulaire...



Auquel nous pouvons faire correspondre le cercle vertueux de certaines valeurs.

Mots clés essentiels des 4 axes du Cercle Vertueux du concept ValAct		
4 Pôles	Valeurs et Principes	4 Leviers
Intégrité	Droits Humains et Développement Durable	Enseigner
Cohérence	Autodétermination et Développement du Pouvoir d'Agir	Déclencher
Courage	Responsabilité et Engagement individuels	Soutenir
Renforcement	Positivité et Valeur de l'exemple	Célébrer

Une consommation responsable

Part de marché des produits équitables dans quelques pays (en % de la consommation domestique)						
	Bananes	Café	Miel	Cacao	Jus d'orange	Thé
Suisse	15 %	3,5-5 %	4 %	1 %	3,5 %	4 %
Pays-Bas	5 %	5 %				
Allemagne	0,25 %	2,5 %				
Grande Bretagne		< 2 %		1,6 %		< 1 %
Belgique	2 %	1 %				
Danemark		2,5 %		1 %		
États-Unis		0,15 %				
France		0,15 %				

Source : DREE

C'est un mode de consommation qui prend en compte les critères du développement durable, c'est-à-dire une consommation qui soit à la fois respectueuse de l'environnement, bénéfique pour l'économie (notamment locale), bonne pour la santé, mais aussi positive pour la société.

La consommation de produits plus écologiques, ou en fonction de leur impact sur l'environnement :

- des produits issus de filières certifiées respectant l'environnement ou la biodiversité
- des produits avec un bilan carbone faible
- des produits biologiques
- des produits qui préservent la qualité des sols, des eaux, de l'air et évitent de façon générale les pollutions, la déforestation et l'épuisement des ressources naturelles
- la consommation de produits en fonction de leur respect des normes sociales et de leur impact sur les sociétés
- des produits fabriqués dans de bonnes conditions de travail (pas de travail des enfants, respect des horaires et des conventions internationales sur le travail)
- des produits fabriqués dans le respect des normes éthiques (corruption notamment)

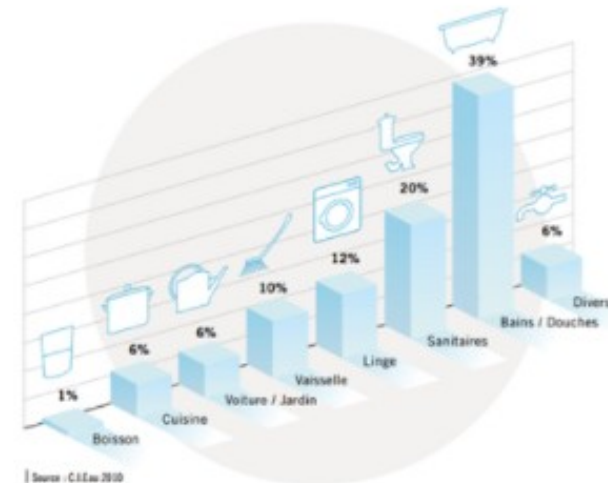
- des produits fabriqués en coopération avec les communautés locales, en respectant leurs modes de vie (comme le commerce équitable)
- la consommation de produits plus « sains », respectant les normes sanitaires

Il convient de réaliser d'abord que le 20% de la population mondiale accapare le 80% des ressources de la Terre qui sont consommées en 7 mois ; après nous pillons les ressources naturelles sans permettre à la Terre de se régénérer. C'est un comportement irresponsable ! À cela s'ajoutent encore le gaspillage et la pollution.

Pour améliorer son bilan carbone, on peut aisément :

- ✓ Opter pour une gourde au lieu des bouteilles plastiques
- ✓ Choisir de faire ses courses en réutilisant les sacs (plastiques ou papier) ; préférer le vrac
- ✓ Coller un autocollant « stop pub » sur la boîte aux lettres
- ✓ Économiser l'eau avec des brise-jets à installer sur les robinets, en mettant une bouteille en plastique remplie d'eau dans le réservoir des toilettes ; ne plus prendre de bains, se doucher, ne faire aller son lave-vaisselle que s'il est rempli, etc.
- ✓ Transférer ses comptes bancaires auprès de banques propres, qui n'investissent pas n'importe comment
- ✓ En consommant des produits régionaux et de saison, si possible bios, en mangeant moins de viande
- ✓ En réduisant le chauffage de jour et de nuit
- ✓ En utilisant des ampoules LED, en débranchant les appareils électriques la nuit
- ✓ En utilisant plus les transports en commun, le train, le co-voiturage, le vélo et moins l'avion
- ✓ En achetant plus d'appareils d'occasion, en faisant réparer ou mieux encore en louant les appareils dont nous avons seulement besoin occasionnellement
- ✓ Faire sécher les vêtements sans le sèche-linge
- ✓ Réutiliser, recycler, donner, vendre, trier et composter ; faire son jardin potager ; acheter des produits auprès des paysans ou auprès de producteurs locaux
- ✓ Diminuer les ustensiles et couverts en plastique, les serviettes en papier, les bouteilles d'eau, les capsules de café, les cotons démaquillants qui sont à usage unique et qui remplissent inutilement nos poubelles
- ✓ Imprimer nos documents sur de papier réutilisé, recyclable, en recto-verso, en noir et blanc plutôt qu'en couleur
- ✓ Si vous utilisez la voiture, adoptez une conduite souple, sans la climatisation et sans porte-bagages
- ✓ Utiliser plutôt le crayon de papier et moins les stylos à encre de couleur
- ✓ Soutenir des associations qui œuvrent dans ce domaine. Faire pression sur les autorités politiques pour acter des solutions neuves et respectueuses de l'environnement

...



- des produits sans phtalates, sans bisphénol, sans produits toxiques ou réputés dangereux
- des produits sans pesticides ou sans intrants chimiques
- des produits fabriqués en respectant les normes d'hygiène
- des produits alimentaires ayant une composition nutritionnelle plus saine
- La consommation de produits ayant un impact économique positif : des produits fabriqués localement, via des circuits courts
- des productions qui encouragent l'autonomie économique de leurs producteurs (par opposition à la dépendance à des systèmes commerciaux ou industriels tels que la grande distribution)
- des produits créant plus d'emploi, d'insertion économique et sociale pour les travailleurs, des productions favorisant la qualité de vie au travail des salariés
- la consommation de produits fabriqués dans des conditions respectant certains principes éthiques ou moraux : le respect du bien-être animal
- le respect de l'équité, des libertés individuelles
- tout autre principe contribuant au développement de l'intérêt général tout particulièrement via le commerce équitable.

On peut aussi améliorer son bilan carbone.

Faire des choix neufs en faveur de notre planète, exiger que les politiciens en fassent de même, nous encourager mutuellement...il y a tant de possibilités neuves et créatives!

Les derniers calculs effectués par l'Ecole polytechnique fédérale de Zürich prédisent un réchauffement climatique entre 3 et 5 degrés. C'est beaucoup trop ! Pourtant des solutions réalistes existent . Notons aussi ces relevés inquiétants de la température au pôle nord : La base militaire d'Alert, l'endroit habité le plus au nord sur la planète, est habituellement prise sous dans les glaces. Dimanche 14 juillet 2019, le mercure y est grimpé à 21 °C, un record absolu, alors qu'une station météo existe sur place depuis 1950. Les scientifiques canadiens sont inquiets car, depuis une semaine, les températures, qui devraient se situer entre 3,4 et 6 0C, sont beaucoup plus élevées que d'habitude.

Peut-être la Matrice nous fera-t-elle cadeau de ces découvertes technologiques annoncées par Nassim Haramein permettant d'extraire une énergie infinie du vide et de dompter la gravité. Nous aurions tout intérêt à le demander fortement, à le désirer et à changer nos comportements de consommation afin que le champ morphique soit alimenté par nos nouveaux choix et qu'il puisse y avoir des feedbacks favorables, en somme une évolution sensée.



Imaginer d'autres taxations financières :

Taxer les transactions financières plutôt que le travail et la consommation: une initiative populaire propose en Suisse d'introduire une micro-taxe sur les paiements électroniques pour financer les dépenses de l'État et réduire la pression fiscale sur les familles et les entreprises.

«Il suffit de regarder quelques chiffres: en 2017, le produit intérieur brut mondial était de 81 mille milliards de dollars, la dette publique et privée atteignait 233 mille milliards de dollars, alors que le volume des produits dérivés totalisait 750 mille milliards de dollars».

La taxe serait prélevée sur tous les paiements sans espèces, des opérations de la vie quotidienne (comme les paiements par carte) aux opérations en bourse, échanges de devises ou de matières premières, jusqu'aux transactions sur les produits dérivés. Les prestataires de services de paiements électroniques seraient tenus de prélever automatiquement la micro-taxe et seraient indemnisés par l'État pour cette tâche.



Le système est basé sur un taux unique, appliqué aux opérations de débit comme de crédit. Initialement, ce taux ne devrait pas dépasser 0,005%. «Ce tout petit prélèvement initial servira à connaître les dimensions et la structure du trafic des paiements, et ainsi l'étendue de l'assiette fiscale», explique Marc Chesney.

L'initiative prévoit un taux maximum de 0,5%. Mais selon ses promoteurs, il suffira de bien moins pour atteindre l'objectif défini dans le texte, soit remplacer avec ce micro-impôt la taxe à la valeur ajoutée (TVA), l'impôt fédéral direct et le droit de timbre. Ces trois impôts ont généré l'an dernier plus de 47 milliards de francs, soit environ trois quarts des recettes fiscales de la Confédération.

Pourquoi ne pas envisager un revenu de base inconditionnel (RBI).

Ceux qui sont pour...

> ... estiment que l'instauration d'une allocation universelle, d'un niveau suffisamment élevé, permettra à chacun de mener une existence digne et de lutter contre l'extrême pauvreté.

> ... soulignent qu'un RBI permet de redistribuer de façon plus égalitaire le revenu national

- > ... pensent qu'un revenu pour tous permet de valoriser le travail des femmes qui restent à la maison pour s'occuper des tâches ménagères. Le RBI permettra aussi de leur donner une plus grande indépendance financière.
- > ... jugent que cela va permettre aux employés de négocier leur salaire avec plus de flexibilité et de refuser des travaux trop pénibles ou des conditions de travail déplorables
 - > ... assurent que seul un très petit nombre de travailleurs (2 à 5% selon les études) ne voudra plus travailler.
- > ... défendent l'idée que le RBI est une mesure soutenable financièrement - via notamment une taxe sur les transactions électroniques et l'abandon de certains impôts et aides sociales.

L'économiste Marc Chesney a calculé que l'introduction d'une taxe sur les transactions électroniques de 0,4% générerait 400 milliards de francs suisses de recettes. Avec ce montant, les autorités suisses pourraient, selon lui, abolir presque tous les autres impôts et financer le revenu pour tous.

>... pensent que le RBI répond à l'évolution de la société, provoquée notamment par la présence croissante des robots qui génère un chômage élevé.

« Si les humains ne reconnaissent pas que leur destin est lié par un organisme géant appelé Humanité, s'ils ne réalisent pas ça, alors le destin de la civilisation humaine va connaître une fin très brusque. On est d'ailleurs confronté à cette fin en ce moment même, avec la 6e extinction de masse. Comment peut-on résoudre ce problème ? En nous rassemblant, en formant une communauté mondiale. Et en commençant à réaliser que pour survivre, non seulement nous devons vivre en harmonie avec les autres humains mais aussi en harmonie avec la nature.

Lorsque l'on sera capable de faire ça, on deviendra une force puissante sur la planète capable d'initier le prochain niveau d'évolution ; la création d'un super-organisme que l'on appelle l'Humanité. » Bruce Lipton

Mais il faudra nécessairement pour cela revoir aussi notre rapport à la technologie !

Celle basée tout particulièrement sur l'obsolescence et le gaspillage des ressources de la Terre.

Nous avons vraiment avec la technologie un rapport ambigu.

Le philosophe Emanuele Severino, qui s'exprimait dans Philosophie magazine no 125, dénonce **l'obsession du néant qui serait l'extrême folie humaine**. L'homme craint la mort avant tout. Cela a toujours été comme ça . Il n'y a pas de doute. Mais le philosophe poursuit: "La peur vient de loin, depuis le début. Si la mort est la menace ultime adressée à Adam par l'Ancien Testament, s'il doit manger de l'arbre de la connaissance, cela signifie que Dieu sait que la mort est ce que Adam craint le plus. Mais une fois sorti du paradis terrestre, c'est comme si l'homme avait oublié le châtimeut qui lui avait été infligé. Considérez la mort comme quelque chose de non naturel, d'accidentel - par exemple comme l'effet d'une malédiction, d'hostilité de la part de forces humaines, démoniaques et divines ".
 La résurrection des corps et de la chair, annoncée par le christianisme, est certainement une caractéristique du masque: pour ressusciter, la chair ne doit plus être devenue. La résurrection est un enfant légitime de la piqûre mortelle."

Ce positionnement lui vaudra l'excommunication de l'église catholique romaine...

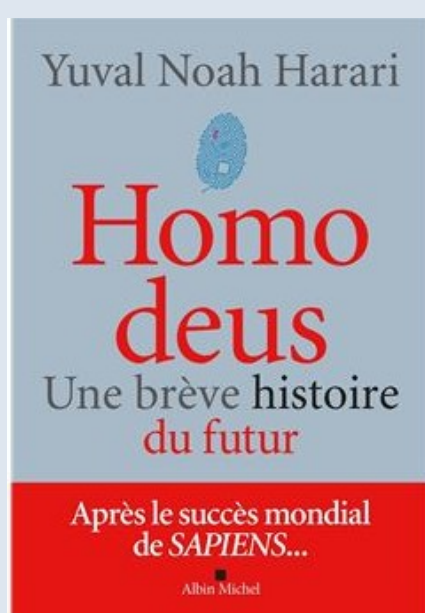


Pour le philosophe, ce qui est éternel, c'est notre folie de croire au devenir et à la mort de ce que nous ne sommes pas en mesure de voir. Chacun croit individuellement pouvoir faire en sorte que les choses deviennent autres qu'elle ne sont; nous croyons avoir le pouvoir de les faire sortir du néant, de les créer ou de les ramener à rien, de les détruire. La volonté a son fondement métaphysique dans cette folie, dans la conviction que les choses sortent du néant et qu'elles y retournent; c'est elle qui pousse l'être humain à définir les bonnes choses, les mauvaises étant celles qui diminuent sa puissance. Ainsi, la volonté n'est jamais rassasiée. Elle ouvre un cycle de violences sans fin; elle est toujours en quête d'un plus qui se traduit aussi par les massacres et les horreurs dans l'Histoire. **Dans notre lutte contre la mort, nous croyons pouvoir faire alliance avec une Puissance supérieure, hier Dieu, aujourd'hui la technologie**. Le transhumanisme en est l'expression. L'histoire de la volonté est celle des remèdes imaginés par l'humanité pour se sauver de l'anéantissement. Nombre d'idéologie utilisent la technologie comme moyen pour réaliser leurs buts. Elle est devenue notre dernier dieu, notre seigneur et maître !

Cette approche singulière questionne nos a priori et nos modes de pensées. Que devient la création ex nihilo: faut-il l'abandonner ? Comment l'articuler correctement sans qu'elle nous conduise à cette ultime folie ?

La Vérité est un grand Miroir tombé du ciel qui s'est brisé en mille morceaux, chacun possède un tout petit morceau mais personne ne détient toute la vérité





Pour l'auteur, les nouveaux dieux sont aujourd'hui les algorithmes et data.

Si les avancées technologiques le permettent nous aurons tous implanté dans notre corps des puces capables de détecter nos problèmes de santé et d'y répondre; les algorithmes prendront le relais au détriment de notre libre arbitre...

Depuis l'apparition conjointe de l'écriture et de la monnaie, il y a cinq mille ans à Sumer, l'histoire de l'humanité a été celle d'une lutte contre trois grands fléaux : la famine, la peste (prise ici comme symbole de toutes les maladies contagieuses ayant occasionné des épidémies dévastatrices) et la guerre - les familiers du Nouveau Testament auront reconnu là trois des quatre Cavaliers de l'Apocalypse.

Or, depuis très peu de temps, il n'en est plus ainsi. Certes, argumente l'auteur, la faim, les épidémies et les violences armées continuent et continueront encore un temps de faucher chaque jour des milliers de vies, mais ce ne sont plus des fatalités contre lesquelles l'homme ne peut rien. Grâce aux progrès de la médecine et à la croissance économique, les vraies menaces ont changé. Les statistiques mondiales le disent. Le sucre est plus dangereux que la poudre à canon, McDonald's tue plus que la sécheresse, Ebola ou Daech.

Les trois vieux fléaux de l'humanité ne seront bientôt plus que de mauvais souvenirs. Mais, poursuit Yuval Noah Harari, l'histoire, comme la nature, a horreur du vide. A mesure qu'ils reculeront jusqu'à disparaître, d'autres projets s'inviteront à l'ordre du jour de l'humanité du XXIe siècle. En fait, ils le font déjà. Et l'auteur de « Homo Deus » les résume à trois. Le premier est la lutte contre la mort elle-même - le quatrième Cavalier de l'Apocalypse. Cette « guerre à la mort » a commencé voici peu dans la Silicon Valley ; elle ne va cesser de s'étendre, la start-up Calico (créée par Google) ayant juste été la première à monter vrai-

ment à l'assaut. Le rêve de repousser indéfiniment la mort ne sera sans doute pas réalisé en 2100, mais ne serait-il pas bon de commencer à réfléchir à ce que voudrait dire pour nos structures familiales, pour nos Etats providence, pour nos contrats de travail, pour notre psyché même, une espérance de vie passée de soixante-quinze à cent cinquante ans ?

Une nouvelle espèce

Le deuxième point à l'ordre du jour, ce sera le droit au bonheur. Le « droit à la poursuite du bonheur » n'était, dans l'esprit des Pères fondateurs américains, qu'une autre façon de dire : il faut limiter l'emprise de l'Etat, laisser chacun mener sa vie tel qu'il l'entend. La stagnation des niveaux subjectifs de bien-être et la hausse des suicides dans les pays ayant connu le « miracle économique » (Japon, Corée du Sud) montrent que la prospérité n'apporte pas le bonheur. Celui-ci est exclusivement l'affaire de notre équilibre biochimique. Après avoir utilisé les progrès du génie génétique et de la nanomédecine pour reculer l'échéance de la mort, l'humanité sera fatalement encline à manipuler cette biochimie de façon à maximiser notre niveau de bien-être, comme le rêvait, au tournant des XVIIIe et XIXe siècles, le philosophe Jeremy Bentham.

Quant au troisième grand projet, il transcende les deux premiers dont il est l'aboutissement naturel : ce sera d'augmenter « Homo sapiens » en une nouvelle espèce, appelée « Homo Deus » parce que l'homme aura alors acquis une maîtrise de son propre substrat organique comparable aux « super-pouvoirs » des dieux païens. Ce changement ne se fera évidemment pas de façon subite, raisonnée ni même consciente. Mais il se fera. Et, au terme du processus, nous nous découvrirons aussi différents de nos ancêtres « Homo sapiens » qu'« Homo sapiens » aujourd'hui d'« Homo erectus ».

Nous pourrions à l'opposé suivre une autre voie / voix :

S'étonner du banal

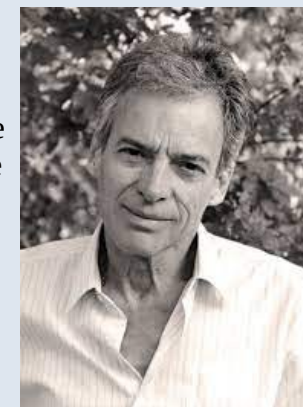


Tillich estime qu'en tout être humain, il y a une foi, pas forcément une foi religieuse, mais une foi en des valeurs, une foi dans la vie. La foi ne se situe pas à côté ou à propos de la vie, quand on essaie de la comprendre ou de réfléchir sur elle. Elle surgit du cœur même de la vie ; elle est la vie, elle est ce courage d'être qui fait d'elle ce qu'elle est. Le courage, c'est à dire l'affirmation de soi qu'implique chaque moment de notre existence implique une transcendance, puisque sa source ne se situe ni dans le monde ni en nous. Cette transcendance, ce « Dieu inconnu » et pourtant toujours proche, prend visage pour nous dans une révélation. La Révélation rencontre et dévoile quelque chose que nous portons en nous. Tillich nous invite à nous étonner du banal et du courant, et à développer une spiritualité non pas de l'extraordinaire, mais du quotidien. Le fait même de vivre a une grande profondeur et nous découvrons que la présence de Dieu est constitutive de notre existence.

Il est à noter aussi l'hypocrisie de la raison qui fait abstraction de notre dimension affective, de notre ressenti des choses, dont nous ne pouvons nous séparer que de manière artificielle. La vie se connaît dans le fait de s'éprouver soi-même, dans l'auto-affection et l'auto-donation; elle s'auto-révèle dans le cru de ce qui se montre, la vérité visible de cet en-dehors qu'est le monde. Dans la vérité christique, la révélation est ce qui est révélé, de sorte que pour Michel Henry Dieu est Vie, il est l'essence de la Vie, ou, si l'on préfère, l'essence de la Vie est Dieu. Dieu est en lui-même révélation, il est la Révélation primordiale qui arrache toute chose au néant, une révélation qui est l'auto-révélation pathétique, c'est-à-dire la souffrance et l'auto-jouissance absolue de la Vie.

Comme dit Jean, « Dieu est amour », parce que la Vie s'aime elle-même d'un amour infini et éternel. Nous l'adorons en esprit et en vérité mais comme le disait Pascal c'est le cœur qui sent Dieu et non la raison. Voilà ce qu'est la foi: Dieu est sensible au cœur, non à la raison. Cette dimension fait alors que la Vie a une double dimension, profane et sacrée, que nous vivons en notre être au monde et dans la Vie de Dieu. Le Christ en est le révélateur et l'interprète. Mais il en est aussi le dénonciateur du mal. Aujourd'hui, l'homme, devenu automate, se réduit à son apparition dans la vérité du monde. Il erre dans une pseudo-vie où les hommes sont humiliés, abaissés, méprisés et se méprisent eux-mêmes; ils se tiennent pour rien, admirent ce qui est moindre, détestent ce qui est plus qu'eux. Les robots, les automates, les abstractions les détournent de la Vie; par nos faux savoirs, nous nous détournons de notre dignité et de notre responsabilité en fuyant la Vie. En la niant, nous nions Dieu. Il ne s'agit pas pour les croyants de passer en clandestinité, en résistance violente, de s'accommoder de tout mais de se désintoxiquer de l'esprit du monde en devenant christophore...

Le Soi véritable, celui de chacun, est un Soi non mondain, étranger à toute détermination objective ou empirique », c'est pourquoi, comme ce philosophe le déclare quelque part, il importe à présent, et peut-être aujourd'hui plus que jamais auparavant, que nous prenions acte du fait que le destin de l'individu n'est pas celui du monde.





Porter un joug plus léger. Pour Gerg Theissen, le phénomène Jésus est à situer dans une société éclatée parcourue par des tensions nées notamment de l'occupation romaine ; il y avait beaucoup d'agressivité ; tous rêvaient de voir Dieu chasser l'occupant et rendre à Israël sa splendeur. Un petit groupe de marginaux est apparu sous la

conduite de Jésus ; ils ont fait l'expérience d'une spiritualité renouvelée en prônant une vision nouvelle de l'amour fraternel et de la réconciliation, tous deux destinés à régénérer la société juive de l'intérieur. Étaient-ils, au sens moderne du terme, des pacifistes ? Ou des doux rêveurs, pauvres en agressivité, insensibles aux problèmes de leur temps ? Les sources évangéliques démentent cette image d'Épinal. Jésus et ses adeptes ont mis au service de leur vision nouvelle une critique radicale de la richesse et de l'abus des biens matériels, du pouvoir du temple, des pharisiens et des prêtres, de l'exclusion des malades, des pauvres ou encore des tabous religieux. Le prophète de Galilée va opérer un changement inédit qui va modifier totalement sa religion et toutes les autres : Jésus va déconstruire le sacré de sa tradition pour le remplacer par ce qui est saint, vraiment bien, beau, bon, divin. Il va prendre à rebrousse-poil les dignitaires, les chefs religieux, les adeptes de la tradition, faire voler la foi de son temps :

- Contester le Dieu exclusif d'un peuple élu.
- Contester le Dieu exclusif d'une terre promise, d'un Temple, d'une Loi, d'une Alliance.
- Demander l'obéissance du cœur et condamner l'obéissance formelle pieuse.
- Tout doit être pour le bien des humains : le sabbat, les rites et coutumes, et non l'inverse.
- Dieu seul est Bon, Juste, Saint et son Amour va d'abord aux plus petits, aux souffrants, aux malades, aux perdus, etc.
- Dénoncer l'hypocrisie (dire et ne pas faire).
- Annoncer la nouveauté et l'incarner de sa propre autorité...

Son enseignement en « mais moi je vous dis » est inédit tout comme sa demande d'aimer ses ennemis, ce qui veut dire ne pas se comporter comme eux. Il dira sa nouveauté dans les Béatitudes notamment Maurice Bellet les a revisités ainsi :

Heureux les pauvres en esprit, car le Royaume des Cieux est à eux.
 Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage.
 Heureux les affligés, car ils seront consolés.
 Heureux les affamés et assoiffés de la justice, car ils seront rassasiés.
 Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde.
 Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu.
 Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu.
 Heureux les persécutés pour la justice, car le Royaume des Cieux est à eux. Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on vous calomnie de toutes manières à cause de moi.
 Soyez dans la joie et l'allégresse, car votre récompense sera grande dans les cieux.

« Je n'ai jamais dit que les pauvres devaient rester pauvres. J'ai dit qu'en les pauvres était l'avenir du monde.

Je n'ai jamais dit qu'il y avait plus de bonheur à souffrir qu'à être heureux. Mais j'ai dit qu'on ne pouvait naître à la vie qu'en passant le seuil infiniment douloureux de la mort.

Je n'ai jamais fait l'éloge des imbéciles. Mais j'ai distingué la connaissance de la vérité d'avec le savoir des choses vraies.

Je n'ai pas fait l'éloge de la faiblesse. Mais j'ai fait connaître que la force véritable est étrangère à l'âpre désir du pouvoir.

Je n'ai jamais dit qu'il fallait s'avilir et s'humilier devant la cruauté et l'injustice. Mais j'ai dit qu'il fallait vaincre en soi la cruauté et l'injustice, jusqu'à ne pas se prévaloir de son droit: ainsi peut être brisé le socle de la violence.

Je n'ai pas dit qu'il fallait, à la loi des gestes, ajouter celle des pensées, aggravant ainsi le fardeau jusqu'à le rendre insupportable. Mais j'ai dit qu'avoir les gestes conformes sans avoir le cœur vrai, c'était hypocrisie et vanité.

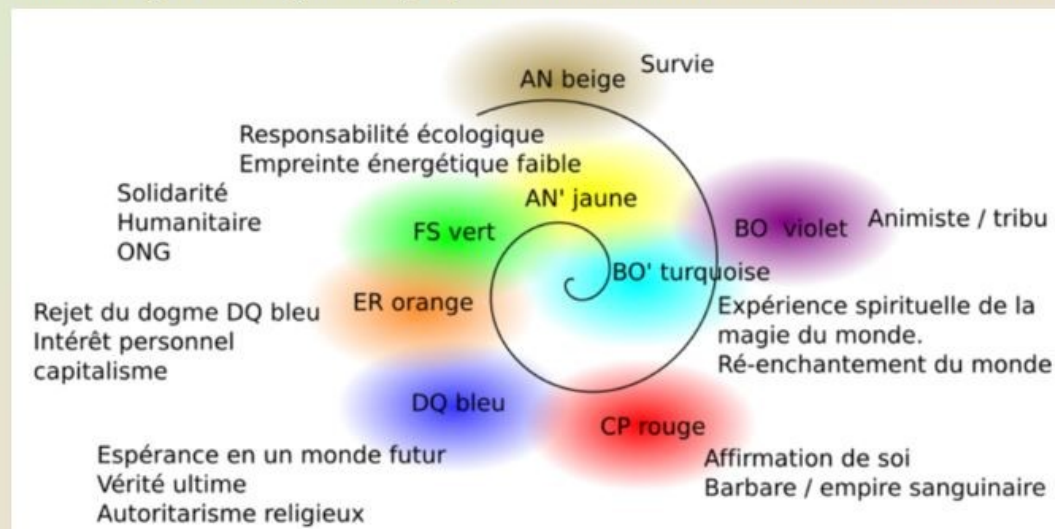
Je n'ai jamais pensé que la peur, ou l'humiliation, ou la tristesse, ou le manque, pouvaient élever l'homme. Mais j'ai dit que ni la tristesse, ni le manque, ni l'humiliation, ni l'angoisse n'étaient pour l'homme condamnation. Je suis même allé jusqu'à dire que c'est chez les humiliés, les accablés, les frustrés, que c'est en ceux-là, quand se lève pour eux l'aurore, quand ils rentrent d'exil, quand ils passent la mer, en ceux-là qu'est l'avenir du monde. [1] »

[1] In Les survivants, éd. L'Harmattan 2001, pp 139-140

Vers une évolution spirituelle.

Il va falloir de toute urgence évoluer vers le partage plus équitable des ressources et des biens.

Dans les années 1950, le professeur Clare Graves a formulé sa théorie de l'émergence cyclique des niveaux d'existence basée sur une hypothèse qui voudrait que les sociétés planétaires évoluent en fait par elles-mêmes en façonnant les individus qui ensuite par leur propre transformation influenceraient à leur tour la société dans laquelle ils vivent.



Ses études très documentées lui ont permis de mettre en évidence des stades de développement spécifiques couvrant des périodes plus ou moins longues de l'histoire de l'humanité. Il a pu constater une accélération des mutations surtout depuis les années 1960 avec l'émergence d'individus qui vont fortement se démarquer du besoin de compétition individuelle et destructrice pour se centrer sur des motivations intérieures et des sentiments de compétence personnelle. De cette mouvance vont naître d'autres personnalités

pour qui le travail doit être englobé dans un sens plus général de la vie. Leur approche devient plus globale encore, plus interconnectée dans une macro vision qui privilégie l'expérience d'Être nécessitant un bon équilibre entre le cerveau gauche et droit. Le stade suivant de l'évolution humaine pourrait se situer dans la prise en compte de la complexité de l'univers, la création d'outils planétaires globaux et sur un plan personnel, la prise au sérieux de nos dimensions bio-corporelles, de nos facultés psychologiques et spirituelles. Pour l'heure, si ces tendances existent déjà, elles cohabitent avec d'anciennes adaptations issues du passé dont il faudra bien prendre congé.

"Aujourd'hui, nous voyons inscrit dans le grand livre de la nature - que Galilée dit être écrit en langage mathématique - la même loi d'amour qui est inscrite dans les textes sacrés des principales religions. La loi de la vie ne tend pas vers la conformité et l'aplanissement des différences mais au contraire vers des formes plus développées de différenciation. (...) La loi de la vie n'est pas la loi de la haine, la loi de la force ou la loi des causes mécanistes ; celles-ci sont les lois de la non-vie, de la mort, de l'entropie. La loi qui domine la vie est la loi de la coopération tendant vers des buts toujours plus hauts, et c'est aussi vrai pour les formes de vie les plus primitives. Chez les humains, cette loi prend la forme de l'amour". Luigi Fantappiè.



Pour Nassim Haramein, le temps serait venu de faire une double ascension : sur un plan de la science et de la technologie et sur un autre plus humain d'apaisement des relations humaines. Le pattern géométrique du "Double-Tore" à l'origine du vide quantique va permettre, maintenant que sa dynamique est comprise, d'utiliser notamment l'énergie propre de ce vide ou de la gravité. Cela va changer notre rapport à l'univers encore plus que n'a pu le faire l'électricité.

L'énergie deviendra disponible à bon marché ; les voyages interstellaires deviendront possibles...

La pollution sera en recul. Il devrait ainsi être plus facile de tendre à une humanité harmonieuse car les ressources et l'espace seront infinis.

Il y aura finalement suffisamment de richesses et de biens, des solutions donc pour que tout le monde soit gagnant.

Si cet avenir heureux est concevable, il ne se fera pas tout seul, sans nous, sans notre adhésion, du moins celle d'une quantité suffisante de personnes désireuses d'orienter dans cette direction notre futur terrestre.

Précisions utiles

Si tout peut se concevoir, tout ne se vaut pas ! Tout n'est pas aidant. Un tri s'impose dans le choix des approches spirituelles. Quel filtrage choisir et pourquoi ? Osons quelques éléments à choix.

- **La pensée magique** est une expression définissant une forme de pensée qui s'attribue la puissance de provoquer l'accomplissement de désirs, l'empêchement d'événements ou la résolution de problèmes sans intervention matérielle. (Wikipédia) Elle fait partie de la condition humaine depuis la nuit des temps. Elle était à

l'origine recherche d'explications devant des phénomènes qui suscitaient l'étonnement, la crainte ou la frayeur, devant tant de puissances inconnues mystérieuses. Tout était empreint de magie : face à la vie, la mort, la nature, le cosmos, l'humain se situait face à une puissance extérieure, terrible et divine dont il tentait de se prémunir pour en éviter le courroux ou pour en gagner les faveurs. Il faudra des millénaires pour sortir de cette fascination répulsion. La science nous permet de sortir – du moins partiellement - de cette forme de pensée magique. Nous nous en émancipons partiellement en interprétant le monde environnement, sans toutefois pouvoir le faire intégralement. Demeurent toujours des approximations, des mystères dans notre lecture de la vie et de la réalité ultime. Ainsi, la science contemporaine est-elle, par exemple, dans l'incapacité d'expliquer valablement l'énergie et la matière noire, l'expansion de l'univers, ou encore le phénomène prouvé de l'intrication des particules. La coexistence de la relativité générale d'Einstein avec la physique des quanta est déjà la preuve que nos approches du réel sont insuffisantes et trop partielles pour être la vérité. Différentes approches théoriques ont tenté un modèle unifié : aucun ne s'est véritablement imposée. Ce vide conceptuel a favorisé l'émergence de théories plus ésotériques qui font volontiers dans la simplification à outrance. Citons parmi ces dérives connues l'astrologie, la numérologie, l'horoscope...

- **Pour le New Age**, il n'y a qu'une réalité, la grande énergie cosmique d'essence divine, tout le reste est illusion. L'enjeu majeur est d'y croire, et donc de faire un travail important et régulier sur soi-même. Toute la vie intérieure est soumise à une entreprise de reconstruction visant à décoincer nos idées nées d'un rationalisme mutilant qui nous fait vivre dans un monde désenchanté et desséché, qu'il est bon de dépasser par la connaissance ou l'illumination intérieure, le tout teinté de subjectivité. Important surtout le contenu de l'inconscient, le ressenti ou encore le divin qui est en nous. Il s'agit essentiellement d'assurer son épanouissement psychique personnel pour qu'il se traduise en termes de santé corporelle dans l'harmonie avec le Tout divin. Comment réaliser ce tour de force ? Les recettes abondent, c'est à chacun de voir ce qui lui convient le mieux. Il s'agit encore et toujours de croire à une magie en dehors de toute approche rationnelle. Même si la subjectivité est notre vérité terrestre, il n'est pas bon de congédier la raison ou le savoir scientifique. La question de savoir si l'on peut imaginer « reprogrammer » notre entité biologique corps-conscience, changer simplement et facilement de conditionnement pour obtenir une réponse positive de l'Univers demeure pertinente. Ce d'autant plus que le département génétique de l'Université de Genève vient d'annoncer avoir découvert que nos traumatismes sont mémorisés par un gène et qu'ils se transmettent de surcroît aux descendants sur trois générations. Cela devrait nous inciter dans un premier temps à la prudence, pour aller ensuite si possible vers une clarification des enjeux et des moyens d'y remédier. Tout en sachant une chose essentielle : rien ne sera obtenu sans exercices ni efforts quotidiens...

- **L'importance du libre arbitre** : La Vie véritable se trouve donc de l'autre côté du miroir, derrière ce que nous ne pouvons pas voir mais seulement deviner, souvent confusément ; elle se trouve aussi en ce que nous ne pouvons conquérir par nos seules forces ou notre seule intelligence ! On ne peut en vérité que la recevoir la vie véritable ! C'est évidemment dur à avaler pour notre égo ! Peut-on au moins déclencher une réponse favorable de l'Univers ? Faire naître du futur certaines choses – la guérison de traumatismes par exemple - comme mécanisme quantique de réduction d'états déclenché par notre libre arbitre via notre Esprit-Âme ? Je ne peux ici que dire prudemment : oui si les conditions réelles sont réunies et si l'environnement immédiat le permet. En d'autres termes, cela revient à poser ce lien qui doit être pur entre la conviction intime et la réduction d'états. Sans ce lien particulier, tout est vain. Se convaincre qu'on va mieux de jour en jour, qu'on se guérit par la force de nos pensées positives, est certes sympathique – et bénéfique à tout prendre - mais probablement pas très efficace. Quand le New Age nous encourage à remanier notre éducation rigide imposée en renouant sans tarder avec les forces de la nature, quand il nous invite à modifier notre programmation nuisible par des visualisations créatrices qui nous donneront le pouvoir de la création, et par conséquent celui de choisir en toute conscience ce que nous souhaitons vivre, il nous même en bateau ! Ce n'est pas en notre pouvoir, car ne l'oublions pas, il faut que le Ciel s'en mêle. Il se peut bien sûr, qu'à force de répé-

ter des visualisations heureuses et positives, la personne atteint ce point de lâcher-prise et de détachement confiant à même de permettre à son être intérieur de déclencher une réponse favorable de l'Univers. Mais nous n'avons pas un pouvoir inné qui nous permettrait de créer ce que nous désirons : amour, abondance, relations heureuses, travail gratifiant, santé et beauté, paix et harmonie intérieure, succès et bonne fortune. Nous avons en revanche en notre Esprit-Âme un puissant allié. C'est une différence de taille, car le soutien espéré ne fonctionne que dans le respect du libre arbitre. Heureusement, certains maîtres New Age ont tout de même la décence de signaler que la visualisation créative ne permet pas de changer une autre personne contre son gré ou qu'il faut l'utiliser pour de bonnes causes ! Ils nous conseillent de ne pas tant chercher à comprendre comment cela se passe, car il vaut mieux laisser l'intelligence universelle se charger de la réalisation de nos demandes. De tels conseils ne font qu'alimenter le supermarché de l'illumination intérieure opaque par définition et allergique à toute critique rationnelle. Pourtant, il y a fort à parier que nombre de ces demandes adressées au Ciel ressortent de désirs et besoins d'épanouissements narcissiques ancrés dans l'égo de l'enfant roi à qui tout est dû... Cela devait être dit sans volonté d'agresser ni de blesser qui que ce soit.

• **L'usage simpliste de la loi d'attraction** : Nos pensées et nos sentiments sont nos outils les plus performants pour transformer nos manques en réussites. Donnons une autre direction à nos pensées, libérons-nous des sentiments d'insatisfactions, de frustrations, de colères, de critiques qui freinent l'énergie du recevoir. Mettons-nous en action, en mode ouverture à nous-mêmes et à nos changements pour que l'Univers à son tour se mette en mode réaction et réagisse agréablement à nos besoins, à notre plaisir d'exister. Pour Agathe Raymond, la loi de l'attraction est faite principalement d'énergie correspondant à « l'attrait mis en action » c'est-à-dire à l'énergie qui a la conviction sans le doute que ce que nous attirons vers nous nous remplit de plaisir, d'une jouissance anticipée.

Lorsque nous nous laissons porter par l'énergie de la foi, tout est possible. Nous n'avons plus besoin de faire l'effort de croire, de se servir de notre volonté pour croire. La foi, lorsqu'elle nous porte en vibrations tout devient incontestable, inévitable, réalisable, sans aucune condition. Croire que tout est possible et que tout se manifeste au moment idéal, de la façon idéale comme nous en avons besoin et quand nous en avons besoin. La loi de l'attraction ressent la puissance de cette vibration contenue dans la foi inconditionnelle et répond à nos besoins. Dans la sagesse universelle aucun vide n'est accepté.

Aussitôt que nous acceptons de laisser partir nos pensées et croyances limitatives et souffrantes, aussitôt l'univers s'empresse de faire le plein d'une nouvelle énergie qui apporte bien-être, santé, prospérité, créativité.

L'univers est prêt à nous donner tout ce dont nous avons réellement besoin à la condition de créer l'espace nécessaire pour recevoir ce qui est idéal pour nous. Cela peut prêter à confusion : est-ce magique ? Facile ? Immédiat ? Suffit-il, comme certaines personnes l'affirment de nourrir des pensées positives ? De vider le réservoir du passé, des peurs, des doutes, de la méfiance, des rancunes, des colères, des pensées et croyances limitatives et de la peur du manque pour que l'univers puisse aussitôt nous remplir de bienfaits ?

Canaliser nos pensées et ne pas toutes les suivre est une nécessité, mais de là à penser que toutes nos pensées sont créatives, il y a de la marge ! Cela vaut aussi pour nos sentiments : nous en avons environ 6'000 par jour ! Voulons-nous vraiment les surveiller tous ?

• **La réincarnation** : beaucoup la défendent comme si elle était obligée, incontournable, essentielle. Mais cet emprunt à la tradition orientale n'est pas sans poser questions. Si les âmes doivent (ou choisissent ?) de se réincarner, cela veut dire qu'il faut toujours en créer de nouvelles compte tenu de l'augmentation de la population mondiale. Qui le fait sachant qu'il n'y a pas de dieu ? Les âmes peuvent-elles choisir leur hôte et les situations de vie ? Qui impose la grande roue jusqu'à la libération finale ? Si rien n'est imposé, alors je peux choisir de ne pas me réincarner, mais alors le salaud qui le ferait échapperait bien facilement à son karma ! Seules les âmes qui auront vécu le détachement requis pourront gagner le Nirvana. Toutes les âmes y parviennent-elles même après des centaines de mil-

liers de réincarnations ? Y a-t-il des âmes perdues ? Le détachement quasi absolu demandé à l'égard de tout et de tous n'est-il pas une forme de néantisation ? Je préfère ne pas faire miennes ces obscurités...

- **Le présupposé mystique** : mérite d'être déconstruit. Comme le disait Pierre Böhler, la mystique présuppose un lien privilégié au Créateur donné à l'intérieur de l'humain. Toutefois, quand elle se perd dans l'irrationnel, dans la jouissance de sensations touchant soi-disant au divin, elle devient illusion-faiblesse du plus haut comique. Quand, au contraire, elle se targue de pouvoir conduire l'humain à la réalité ultime par la seule contemplation ou la connaissance, elle devient illusion-force du plus haut tragique. Le piège consiste à vouloir réfuter la complexité de la réalité ou à souhaiter lui correspondre par des voies obscures et irrationnelles. Cette mutation violente du désir conduit l'humain à vouloir être dieu à la place de dieu – maître de tout y compris de son destin ou de la nature – ou le pousse à vouloir être comme Dieu.
- **Croire ou douter** : L'approche de Pierre Böhler s'impose ici à nouveau. L'apprentissage ne peut se faire sans tâtonnements, sans essais ni erreurs. Il nécessite une clarification des rapports entre la foi et la raison, entre la raison et la déraison, entre la foi et l'incroyance, entre foi et mystique. Ainsi quand la raison se désavoue en se laissant déterminer par l'irrationnel, elle tombe dans l'illusion-faiblesse (comique). Quand, au contraire, elle prétend tout maîtriser, elle tombe dans l'illusion-force (tragique). Quand la foi devient indifférence, apathie ou croyances vagues elle devient à son tour illusion-faiblesse (comique). Quand la foi se ferme au doute, à l'incertitude ou à la contestation, elle devient illusion-force (tragique). La foi interpelle la raison en lui rappelant qu'elle se situe dans l'évolution au 8^e jour de la création. Et la raison à son tour interpelle la foi en l'invitant à ne pas croire à des non-sens établis. Cela concerne bien évidemment les représentations aberrantes du divin, souvent à la base de prises de positions athées ou agnostiques.
- **Changer** : pas si simple ! Le changement est évidemment une nécessité. Il doit être une possibilité réelle. Être accessible, atteignable par des pratiques et des moyens clairement définis. Toutefois, la résistance au changement sera par la force des choses l'invité surprise. Pourquoi ? Tout simplement parce que notre corps-conscience, ce qui nous constitue de manière unique, est fait d'une mémoire autonome que nous ne pouvons pas effacer d'un coup de baguette magique. Nous pouvons l'orienter, l'aborder autrement, engranger de nouvelles expériences qui produiront de nouveaux souvenirs et avec eux une nouvelle hiérarchisation de notre mémoire. Mais cela prend du temps et nécessite des moyens...Là aussi, il convient de savoir raison garder. Tout peut être exagéré ou dramatisé, minimisé ou porté aux nues !
- **Les traditions orientales** : nos approches resteront superficielles car les traditions orientales sont très étroitement liées à des pratiques séculaires comme le yoga, l'acupuncture ou les arts martiaux. Les références aux chakras, au Yin et au Yang, au Qi chinois resteront une illustration d'autres manières de comprendre notre réalité.
- **Les références aux découvertes scientifiques** : nous les utiliserons tout en sachant que certaines d'entre elles campent dans une approche déterministe du monde et les autres n'ont reçu de confirmations. Là aussi, la prudence est de mise...
- **Le problème de la complexité** : les sujets traités sont complexes, tout particulièrement les nouvelles approches en physique ou en cosmologie. Je ne suis pas un expert ni un scientifique. ! Je fais plus simplement confiance à celles et ceux qui peuvent vulgariser ces domaines si compliqués.
- **Mon soutien à la foi chrétienne** : concerne en priorité une lecture moderne de la place à donner à Jésus-Christ. L'approche est historico-critique, en aucun cas piétiste fondamentaliste, plutôt d'inspiration protestante. On peut se passer de religion, au sens d'être relié à une institution, mais pas de communion, ni de fidélité, l'autre sens de la religion (relegare: recueillir ou redire).
 - Elle est ici un attachement, un engagement, une reconnaissance et pas seulement une piété.

Pour Ricœur, **l'absolu équivaut à l'altérité absolue**, à ce qui transcende notre expérience habituelle et nos constructions intellectuelles spontanées. L'absolu n'est pas forcément divin, mais le divin intervient dans l'histoire en tant qu'absolu, en tant qu'altérité radicale. Or l'absolu se présente sous la forme d'un témoignage, dans la mesure où il apparaît non pas comme une présence triomphante et irrécusable mais comme un appel, comme la proposition d'un monde inédit.

Il se présente donc de manière strictement non autoritaire. Pour Ricœur, croire, ce n'est pas adopter une attitude de soumission et de fidélité aveugle, mais c'est reconnaître la fiabilité du témoignage dans le cadre d'un examen critique. On reconnaît un vrai témoignage à sa puissance d'innovation.

L'approche critique est aussi contestation radicale de la Croix. L'événement de la Croix et la personne du Crucifié signent « la fin de la religion comme médiation du salut et de la perdition entre Dieu et l'humanité ». Il faut désengager cette mort de la surimposition d'une « rationalité de la généralité », subordonnée au principe de l'échange – échange du péché contre grâce de Dieu, à chacun selon sa repentance, etc. – et l'ouvrir à un autre ordre de rationalité, fondé sur « l'universalité et la gratuité ». Penser donc la crucifixion hors de toute consommation du péché de l'homme, et comme sa délivrance offerte pour « l'honneur de Dieu » – mais comme cet « événement absolument singulier » qui met en immédiate présence le « Père » et le sujet humain. Celui-ci alors pleinement reconnu responsable et libre, puisque participant de la « grâce divine » au-delà de toute économie de la « faute », et du rachat. Et dans le cadre immédiatement et universellement offert de la foi, cette « confiance gratuite faite de réciprocité et de reconnaissance ». Alors toutes les distinctions et hiérarchies qui régissaient l'ordre de l'humain s'effacent. L'événement de la Croix concerne chacun en sa singularité et sa vocation à l'universalité. C'est en cela qu'il est écrit que le dieu s'est fait homme, et que tout homme est à raison du divin. Dans cette tension, dieu est victimisé et l'humain dédivinisé ! Un dieu d'amour se saurait vouloir sacrifier son propre fils pour venger son honneur bafoué. **Néanmoins, tout est à revoir et à réinterpréter en fonction des nouvelles découvertes en physique théorique qui postulent une interaction possible – voire nécessaire ! – avec la Source (le Champ, la Matrice, l'Esprit intelligent et conscient, Dieu).**

Comment pourrait se décliner ce partenariat créatif ?



En liens avec l'Univers.

L'approche de Nassim Hamein étant très neuve et complexe pour nous autres qui ne sommes pas des spécialistes, je me dis qu'il serait utile d'avoir une vue d'ensemble de ces approches. Sources: les vidéos des conférences disponibles sur le net, Facebook, Resonance Science Fondation (RSF).

Cela nous conduit à cette vision d'un Univers VIVANT décrit par Nassim Hamein:

" On peut voir l'univers en tant qu'orchestre symphonique, où chaque proton est semblable au support magnétique d'un disque dur holographique enregistrant chaque instant de son existence dans des bits de Planck. Tous les « disques durs » de protons sont alors interconnectés par des trous de ver qui agissent comme des câbles-réseau à transmission instantanée, aboutissant à ce que tous les protons de l'univers soient synchronisés dans un réseau connecté supraconducteur qui se met à jour instantanément à chaque changement. On pourrait imaginer la structure de l'espace-temps autour de chaque proton comme un superbe treillis de sphères, interconnectées par des canaux de transmission allant dans toutes les directions (Source RSF)."

Un univers holographique

Pour faire simple, l'image du tout est présente en chaque point. C'est la signification du mot holographie : holo = tout et graphie = image. L'univers est un champ d'énergie holographique sans limite infiniment incorporé qui ne cesse d'en apprendre plus sur lui-même par la résonance de la seule chose qui relie toutes choses : l'ESPACE. Nous avons découvert que l'espace occupe 99,99999 % de tout mais qu'il n'est pas vide: nous baignons dans une énergie à l'origine de tout ce qui est; on parle de fluctuations de vide; le vide est infiniment dense, il est rempli d'énergie; il existe une énergie à l'origine de tout ce qui existe; il regorge d'informations; dans un proton il y a l'équivalent exact de la masse de l'univers.

Le point de vue connecté

Le point de vue émergeant dans les milieux scientifiques peut être caractérisé ainsi:

- L'Univers ainsi que toute la matière et l'énergie qu'il contient se comportent comme un système holistique unifié.
- L'analyse s'effectue en comprenant les modèles fondamentaux de l'unité qui s'expriment de façon synergique par des répétitions fractales à toutes les échelles.
- Les interactions information-énergie sont toujours holographiques.
- Le processus d'organisation comprend une boucle de rétroaction et d'anticipation inhérente à l'ensemble de la matrice fractale et holographique.
- Cette rétroaction affiche une "intelligence" réflexive en constante évolution présente dans l'ensemble des systèmes micro et macroscopiques, c'est un "univers vivant".
- Les systèmes évoluent en maintenant un équilibre entre l'organisation et la désorganisation.
- L'espace "entre" les objets est rempli d'un vaste potentiel énergétique qui relie de manière transparente toutes les choses entre elles.

L'univers est fait de niveaux d'organisations successifs et imbriqués comme des poupées russes. Comme un gigantesque fractal où chaque zoom sur un détail révèle des nouvelles structures, des nouveaux mondes. Tout est connecté, l'information est disponible: dieu est la combinaison de tout ce qui est ensemble; chaque point est une expression du créateur; la création est la connexion avec chaque point, l'omniscience et l'omnipotence, chaque atome est en lien; chaque atome est connecté, tout est intriqué, l'information qui passe dans ce réseau crée les masses et les forces.

Vous êtes l'univers !



De nouvelles études (de l'astrophysicien Franco Vazza et du neurobiologiste Alberto Feletti) confirment ce que postule la théorie de l'univers holographique et fractal depuis des décennies ; l'univers réplique des échelles de Lui-même, du très petit au très grand (à l'infini ?).

Ces nouvelles études démontrent que l'univers ressemble à la carte neuronal du cerveau, malgré l'immense différence d'échelle entre les deux, comme si l'univers ne pouvait pas s'empêcher de recréer, à des harmoniques très particulières, les mêmes structures.

"En très peu de calculs, affirme Nassim Haremeïn, nous avons presque éliminé le besoin d'avoir une théorie quantique. Nous avons solutionné la structure atomique en considérant tous les atomes comme des mini trous noirs. Une minuscule singularité dans l'espace en rotation très rapide sur elle-même qui constitue notre monde, où que nous regardions, tout ce que vous voyez, tous les atomes de votre corps, les milliards d'atomes qui constituent votre corps... des minuscules trous noirs qui absorbent et irradient des photons, échangeant de l'information avec la structure du vide dans un mouvement de va et vient continu entre ce qui est à l'intérieur d'eux-mêmes et ce qui est à l'extérieur."

Dans cette optique, nous pouvons maintenant considérer le système de réseau universel comme une structure qui apprend, dans laquelle chaque point instruit le tout qui à son tour en informe chaque point (retour d'informations ou boucles d'informations). Dans un tel réseau d'information qui ressemble notablement à la structure neuronale du cerveau, le processus d'apprentissage évolutif du système doit être enregistré comme l'acquisition d'un souvenir dans la structure même de l'espace-temps et de ce fait, la surface holographique qui enregistre ces informations doit s'étendre (l'expansion de l'univers).

Le vide n'est pas vide, il est plein.

Chaque atome est connecté, tout est intriqué, l'information qui passe dans ce réseau crée les masses et les forces; tout ce que vous voyez autour de vous – la nature entière, la Terre et le Soleil, même les trous noirs au centre des galaxies – est fait de petits oscillateurs du vide à l'échelle de Planck s'organisant collectivement en structures cohérentes dans certaines régions de l'espace. Tous les protons à l'intérieur de vous sont faits de petits pixels de Planck qui organisent les informations de votre corps dans l'espace. Vous pouvez voir sur cette image un cm^3 de "vide" ou plutôt des milliards de fluctuations quantiques du vide qui appa-

raissent et disparaissent de ce champ du vide invisible à l'oeil nu (et à nos instruments actuels). Nous savons depuis des décennies que le champ du vide (autrefois appelé éther) n'est pas vide mais contient de l'énergie. Le débat scientifique est de savoir quelle quantité d'énergie ?

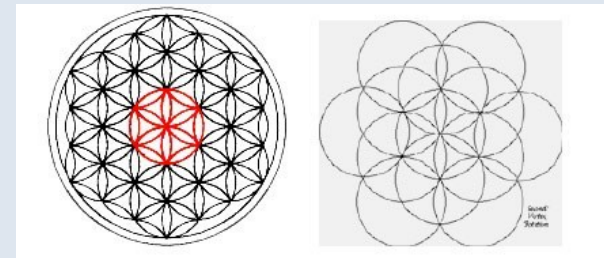
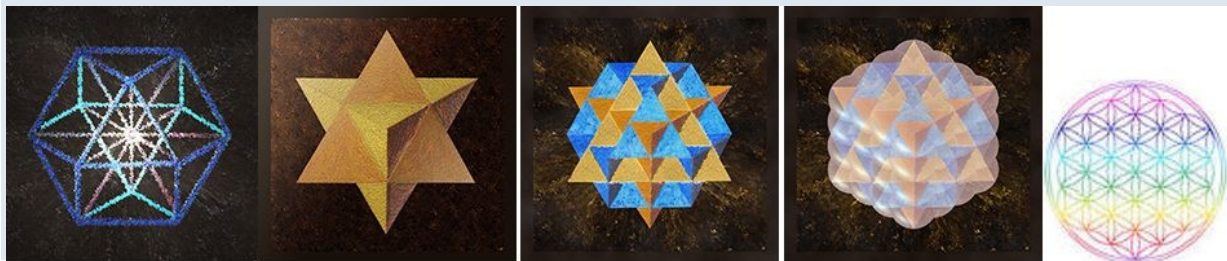
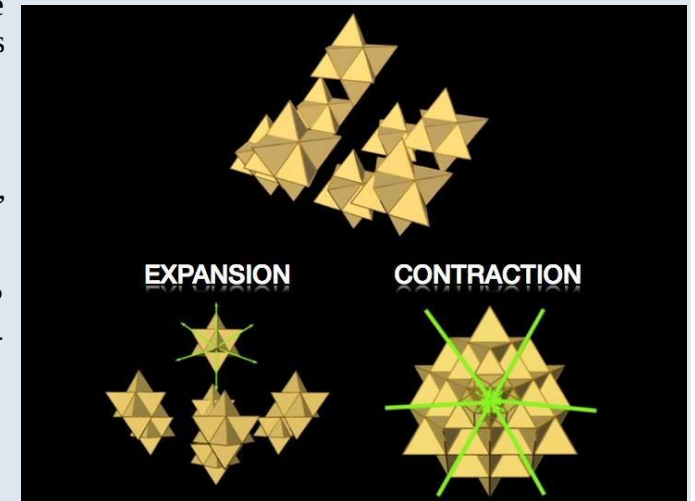
Le vide appelé aussi champ du point zéro a été confirmée par le satellite Chandra en 1999 : Ce champ ressemble à la structure filamentaire du réseau neuronal. Le champ qui interconnecte tout l'univers est bien réel, quel que soit le nom que nous lui donnons et quelles que soient les lois de la physique auxquelles il se conforme ou non. Il est ici en cet instant même ; il existe sous la forme de vous et de moi. Il est aussi notre univers intérieur et extérieur, le pont quantique entre tout.

Le pouls de l'Univers



Tout dans l'Univers est en mouvement. Nous avons l'illusion de la stabilité à cause de la singularité, la où le vide est en équilibre parfait. "Quand les unités sphériques de Plancks oscillent, nous dit Nassim Hamein - la danse électromagnétique crée des géométries sacrées, ils se triangulent, une géométrie va vers l'intérieur une autre vers l'extérieur comme un battement de cœur. C'est comme ça que nous parlons à l'univers à travers tous nos protons. " Tout est donc toujours en contraction, en équilibre ou en expansion.

La géométrie finale est quelque chose qui ressemble à un double vortex, un double tore, qui génère une partie en expansion et une partie en contraction, l'expansion est ce que l'on perçoit comme réelle, l'émission électromagnétique irradiante que nous voyons, comme une étoile, une planète, un atome, ça irradie de l'énergie et ça se voit, pas vrai ? Et la contraction, que nous ne voyons pas serait l'énergie du vide se courbant, l'espace-temps se courbant en lui-même, générant une singularité et générant le champ gravitationnel.



Le schéma de la fleur de vie permet de se rapprocher de ce qu'on appelle "loi d'attraction", de ce qui n'est pas vain justement : la petite bulle au milieu (= vous) attire (et crée et rejette) ce qu'il y a autour d'elle.

Le big bang:

Le concept de commencement et de fin est humain, il n'a pas de réalité; l'univers est fait de changements; on fait partie de quelque chose d'infini, d'un flot d'informations qui a toujours existé; il n'y a jamais de début ni de fin...Le big bang est de tous les instants : l'univers est un proton sorti d'un autre univers ; c'est comme des graines qui sortent d'une fleur. L'expansion du big bang est arrivée presque instantanément à des vitesses supraluminique, et ne dit pas d'où vient l'énergie; il y a encore une énergie énorme partout dans le champs du point zéro, j'ai donc postulé qu'elle est à l'origine de tout ce qui est.

Il n'y a pas eu à proprement parler une explosion, mais plutôt une expansion.

Alors que ce proton arrive dans un plus grand univers dans lequel réside notre univers, il trouverait une densité d'énergie du vide beaucoup plus faible en raison du plus grand volume de cet univers. La densité d'énergie du vide dans le proton pourrait soudainement gonfler extrêmement rapidement et en venir à se stabiliser à nouveau à une taille proche du rayon de notre univers actuel, créant une bulle d'univers sœur à côté du nôtre. Sans trop entrer dans les détails, ce modèle prévoit qu'étant donné que l'univers est passé de la taille d'un proton à sa taille actuelle, il a enregistré les informations concernant son évolution durant son expansion dans sa structure espace-temps/mémoire sous forme d'agglomérations de vortex holographiques de Planck que nous appelons les protons. Cela a eu pour résultat d'entraîner toute la création de la matière.

Tout est imbriqué et relié: Un univers est issu d'une région de l'espace-temps qui va, en résonance avec sa singularité, avec le champ électromagnétique autour (le tore), créer une cohérence énergétique appelée proton à notre échelle, dans un rapport spécifique entre le rayon et la masse. Tout est une question d'échelle. Les protons de notre univers sont reliés aux protons à la surface de notre univers. Notre univers, qui peut être considéré comme un proton dans un autre univers, est relié à tous les autres univers/protons d'un plus grand univers etc. Tout est relié avec tout par la structure même de l'espace (qui lui-même est plein d'énergie et structuré).

Tout est en mouvement.

L'expansion du big bang a généré des forces en rotation.

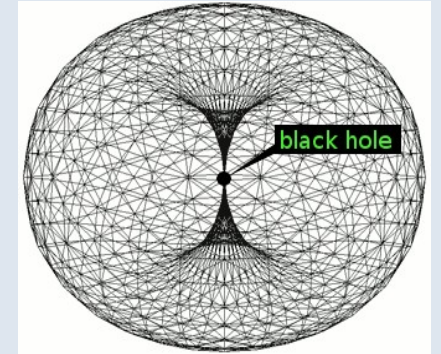
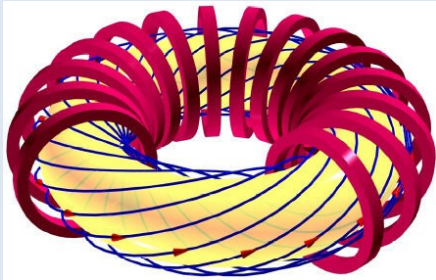
L'Univers lui-même obéit aux conditions de Schwarzschild, autrement dites les conditions d'un Trou Noir. Karl Schwarzschild a été le premier à résoudre les équations de champ d'Einstein qui prédisaient dans certaines zones de l'espace l'existence de courbures sans fin de l'espace-temps ; plus tard appelées "trous noirs" par John Wheeler.

Nassim Hamein a ajouté la dynamique de Tore et la force de Coriolis à ces équations, décrivant ces zones de l'espace-temps non seulement comme des endroits où l'espace-temps se courbe (vers la masse) mais s'enroule sur lui-même comme l'eau s'écoule de notre baignoire en tournant sur elle-même (spin).

Cette dynamique primordiale peut être observée partout dans l'Univers ; les galaxies, les systèmes solaires, les planètes, étoiles, atomes, tous tournent sur eux-mêmes et produisent par la polarisation de l'écoulement de leur énergie une dynamique toroïdale. Si on applique ces solutions mathématiques à l'univers tout entier, on

se rend compte que l'univers répond aux conditions d'un trou noir, ou comme Nassim Hamein l'a appelé "un Tout Noir".

Nassim Hamein explique que n'importe quelle particule, jusqu'à la plus petite échelle connue, fonctionne comme un petit champ toroïdal (un trou noir), c'est à dire une sorte de bouée. Chaque champ toroïdal contient une petite singularité en son centre. C'est à dire du vide d'une densité extrême, qui est au centre du processus de création de la matière.



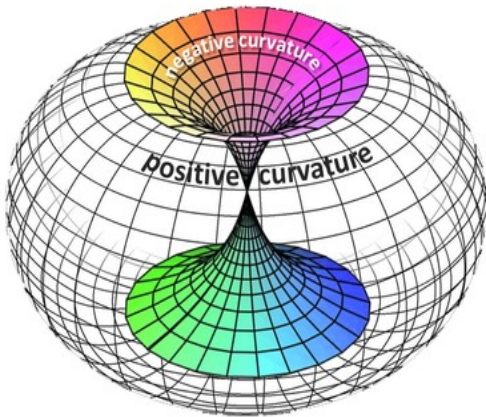
L'espace-temps

Dans ce modèle, la topologie universelle de l'espace-temps (des trous noirs à toutes les échelles) est décrite comme un double tore en rotation qui passe continuellement par une phase d'expansion puis par une phase de contraction sur lui-même.

Tandis que l'espace-temps se courbe vers une singularité, il approche la vitesse de la lumière, générant d'énormes forces centrifuges, qui à leur tour, causent une expansion.

Cette expansion de l'espace-temps est finalement rattrapée par la courbure de l'espace et se contracte à nouveau vers la singularité, maintenant le système en mouvement perpétuel.

C'est ce processus continu de contraction et d'expansion qui produit les forces de gravitationnelles et électromagnétiques.



Le champ gravitationnel est généré alors que l'espace-temps se courbe vers la singularité au centre du système et le spectre électromagnétique est produit quand les forces centrifuges du spin à l'horizon des événements (qui sont proches de la vitesse de la lumière près de la singularité) provoquent son expansion et son rayonnement.

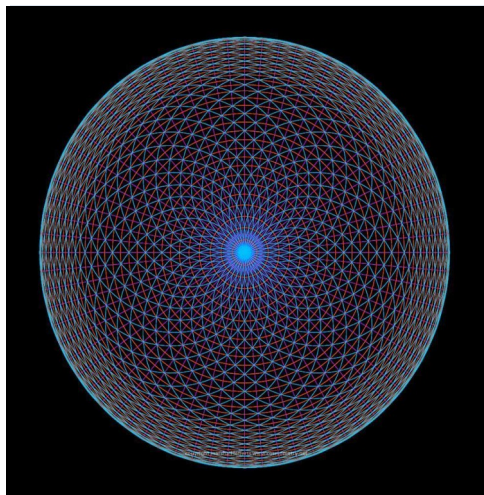
La structure fondamentale de l'Espace-temps est un réseau géométrique scalaire infini utilisant le motif connu sous le nom de Fleur de Vie (Flower of Life).

En d'autres mots, l'espace lui-même est constitué de paquets d'énergie discrets réellement minuscules : la plus petite vibration que le spectre électromagnétique puisse produire, la Longueur de Planck.

Ces minuscules paquets sont en quelque sorte les "pixels" qui composent notre Univers, et puisqu'ils ne sont pas carrés mais sphériques nous allons les appeler "voxels", qui s'organisent en un réseau géométrique 3D de Fleurs de Vie où les sphères sont parfaitement imbriquées les unes dans les autres. Les sphères ou bulles sont des petits mondes (microcosmes) qui s'intègrent dans de plus grands mondes (macrocosmes). Elles servent à créer une "identité", à séparer et contenir une mémoire agglomérée commune. Sans ces bulles, personne n'existerait... "On pourrait imaginer la structure de l'espace-temps autour de chaque proton comme un superbe treillis de sphères, interconnectées par des canaux de transmission allant dans toutes les directions (Source RSF)." Elles nous relient à tout l'Univers, elles sont la mémoire individuelle et collective; sans elles rien n'existe et tout y revient. On peut les appeler la Mémoire de l'espace-temps. Nous y entrons et nous en ressortons en permanence (tous les X milliardièmes de seconde) pour y échanger de l'information, comme le font aussi tous nos atomes. Chacun-e vibre à une fréquence spécifique dont l'Univers tient compte.

Le champ est composé d'une INFINITE d'échelles (de taille) ; ces échelles sont en résonance fractales et harmoniques. C'est à dire que l'échelle de Planck, puis des protons, puis de nos cellules, du corps, planètes, galaxies, etc. doivent être en résonance harmoniques. l'état d'harmonie ou de disharmonie (résonance harmonique ou non) entre deux types de corps de ce champ (deux échelles ou deux corps de la même échelle) peut être bénéfique ou négatif. L'harmonie/ l'équilibre d'un corps humain (avec ses milliards de cellules et ses milliards d'atomes) est à la fois naturel et fragile, le déséquilibre pouvant provoquer un dysfonctionnement d'un certain type de corps comme les cellules. La communication entre cellules par exemple est extrêmement importante pour entretenir cet équilibre. Ça peut être une anomalie de conscience (croyance fausse) qui déséquilibre l'équilibre chimique-cellulaire de notre biologie. (Olivier RSF).

Les Unités Sphériques de Plancks.



À l'intérieur du volume d'un unique proton dans le noyau d'un atome il y a 10 à la puissance 60 sphères ayant un diamètre égal à la longueur de Planck, aussi appelées Unités Sphériques de Plancks (PSUs), qui oscillent dans la structure du vide. Le modèle de l'univers holofractographique de Nassim Hamein révisé le modèle des trous noirs en modifiant la Topologie de la dynamique et de la structure de l'Espace-temps.

Plutôt qu'un trou noir décrit comme un entonnoir se courbant vers une singularité, un point, Nassim décrit un trou noir comme ayant la forme et la dynamique d'un tore, qui permet à l'information à la fois d'imploser et d'être en expansion depuis la singularité centrale.

Au lieu d'une information qui serait aspirée et disparaîtrait pour toujours pour on ne sait où, les trous noirs sont décrits à la fois comme des objets rayonnant et des « trous » qui implorent.

Ce changement fut réalisé par Nassim en ajoutant la dynamique du spin (moment de torsion et forces de Coriolis) dans les équations relativistes d' Albert Einstein.

Dans ce modèle, la topologie universelle de l'espace-temps (des trous noirs à toutes les échelles) est décrite comme un double tore en rotation qui passe continuellement par une phase d'expansion puis par une phase de contraction sur lui-même.

Tandis que l'espace-temps se courbe vers la singularité au centre, il décrit également une boucle, comme l'eau passant dans un siphon. Plutôt que de décrire la gravité en utilisant l'analogie de la balle sur un trampoline (surface plate), le nouveau modèle de Nassim décrit la gravité pour ce qu'elle est vraiment, une dynamique en boucle qui se produit dans un espace-temps en « 3D », et non sur une surface « plate ».

Cette courbure de l'espace-temps à toutes les échelles est la source mécanique du spin à toutes les échelles des atomes aux planètes, des étoiles aux galaxies, etc...

La matière est en rotation à toutes les échelles car l'espace qui définit cette matière est lui-même en rotation.

Tandis que l'espace-temps se courbe vers une singularité, il approche la vitesse de la lumière, générant d'énormes forces centrifuges, qui à leur tour, causent une expansion.

Cette expansion de l'espace-temps est finalement rattrapée par la courbure de l'espace et se contracte à nouveau vers la singularité, maintenant le système en mouvement perpétuel.

C'est ce processus continu de contraction et d'expansion qui produit les forces de gravitationnelles et électromagnétiques.

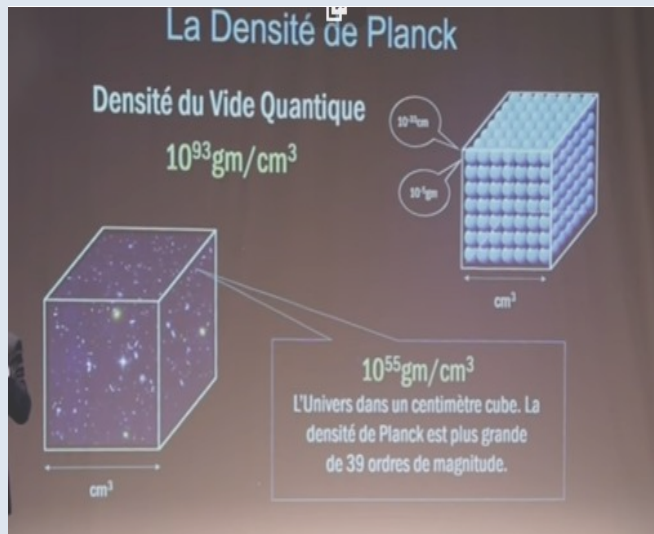
Le champ gravitationnel est généré alors que l'espace-temps se courbe vers la singularité au centre du système et le spectre électromagnétique est produit quand les forces centrifuges du spin à l'horizon des événements (qui sont proches de la vitesse de la lumière près de la singularité) provoquent son expansion et son rayonnement.

La spiritualité est dans la matière ; quand nous méditons, nous allons à l'intérieur ; ce qui fonde la vision à distance, la télépathie, etc. Nous sommes tous connectés à la même énergie qui est accessible à tout moment.

L'illusion de la matière.

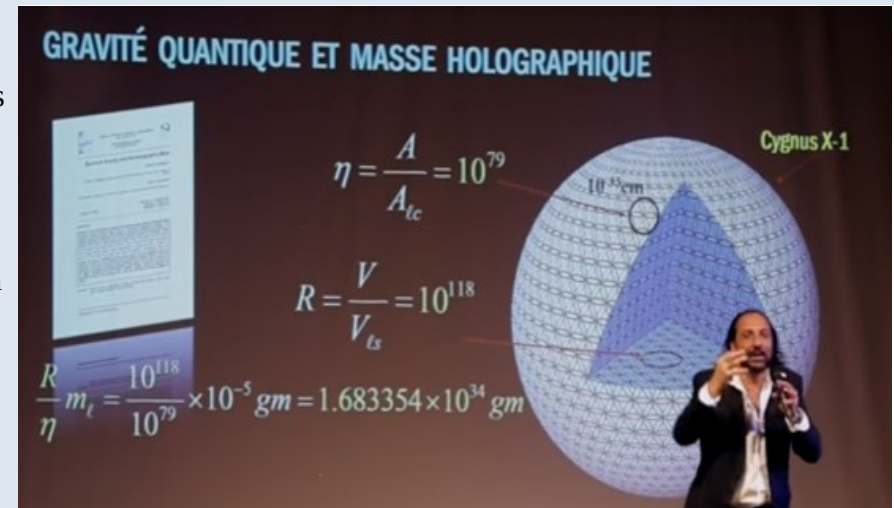
L'enjeu de notre époque est de passer de la rareté à l'abondance ; la rareté est la découverte de l'abondance ; nous ne sommes pas perdus dans l'univers sans un lien pour nous connecter à l'univers, car dans chaque atome, comme dans chaque trou noir, il y a presque une onde infinie d'énergie. Ce point de singularité est la connexion en l'infiniment grand et petit. Il équivaut à l'unité de Planck (10^{-33} cm), un très petit point avec une énergie infinie ; il est ce qui nous connecte avec le tout. C'est l'espace qui est partout et qui relie tout à 99,99% avec des champs électromagnétiques partout qui interagissent : c'est ce qui nous donne l'illusion de la matière, de la densité des choses. L'espace n'est pas vide, il est la partie qui crée la matière. Il est plein d'informations et nous relie. Les objets sont une extension de l'espace. Tous les points de l'espace oscillent et ces fluctuations sont infinies. Elles sont renormalisées avec la longueur de Planck qui est la variable d'ajustement, des quanta d'énergie ou photons. Il y a en chaque point une quantité infinie d'énergie. Les physiciens ont renormalisé cet infini en l'arrêtant à la distance de Planck. Les champs d'énergie créent des trous de vers qui connectent l'énergie partout (Wheeler).

L'intrication de particules est due à des trous de vers qui connectent les particules au niveau quantique . La conscience est en interaction avec notre corps ; elle n'est pas créée par lui ; c'est l'information présente qui nous permet d'être en relation. Elle interagit avec les neurones comme une antenne, un émetteur récepteur ; l'effet de résonance capte l'information comme une radio. C'est l'état émotionnel qui met en état de résonance. L'espace-temps est donc connecté avec ces trous de vers : on est ainsi en communication avec le tout de l'univers. Pourquoi ne les sent-on pas ? Simplement parce qu'ils existent au niveau de Planck. Nous sommes faits de 100 mille milliards de cellules, nous sommes des miracles sur pieds.



Pour décrire une nouvelle physique, il faut démontrer que le champs de Planck est à l'origine de la matière comme de la conscience qui en émerge. Mais cela veut dire aussi que toute la matière a la conscience ! Chaque point de la matière devient un bite d'information. C'est quoi alors la densité ? Combien d'informations ou d'énergies sont présentes dans un cm^3 ?

En général, on ne parle pas de cette énergie dans l'espace...Mais, ce concept a été démontré en laboratoire, notamment par l'effet Casimir qui montre que les photons sortent du vide.



De même, c'est l'énergie du vide (énergie noire et matière noire qui font 96% de la masse de l'univers) qui pousse notre univers, et qui est responsable de l'expansion. Plus il reçoit de l'information plus il provoque l'expansion. Nous vivons dans un trou noir où tout est aligné dans une échelle qui montre que l'atome est aussi un trou noir.

La masse de l'univers est présente en tant qu'information du vide dans la masse d'un proton. Toutes les informations des protons de l'univers sont intriqués avec un proton ; cela se fait avec les trous de vers. La gravité est alors la force forte entre 2 protons. Mais il fallait encore expliquer la différence de mesure en laboratoire. Ce qui donnait la masse du proton en adéquation avec les théories d'Einstein. Une solution géométrique qui définit l'espace-temps comme étant granuleux. Tous les points de Planck sont des oscillations électromagnétiques en rotation, et non la surface des molécules. Ils ne peuvent pas être adjacents mais ils sont reliés par la figure géométrique de la fleur de vie. Le calcul de la masse du proton s'est révélé étonnamment exact : NH a continué ses travaux pour expliquer l'électron. Cela permettrait de comprendre d'où vient l'électricité et d'où vient la charge.

Avec son équipe, il a trouvé la solution : Il faut trouver le rayon de l'atome pour arriver à une prédiction valable de la masse de l'électron. Enfin, la solution prédit que les champs de Planck se divisent à la grosseur d'un atome ; on prédit dès lors que l'atome sort de la structure de l'espace-temps au niveau de Planck et donc que la matière émerge.

L'horizon du proton tourne à la vitesse de la lumière.

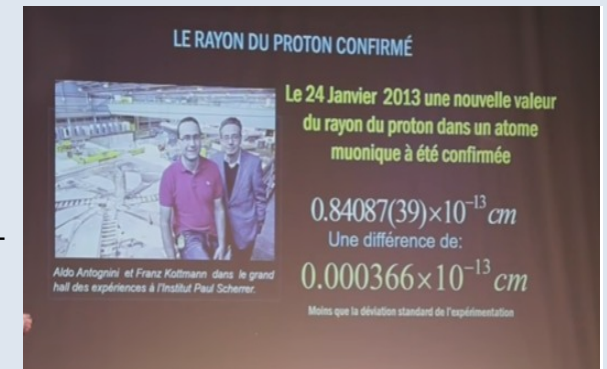
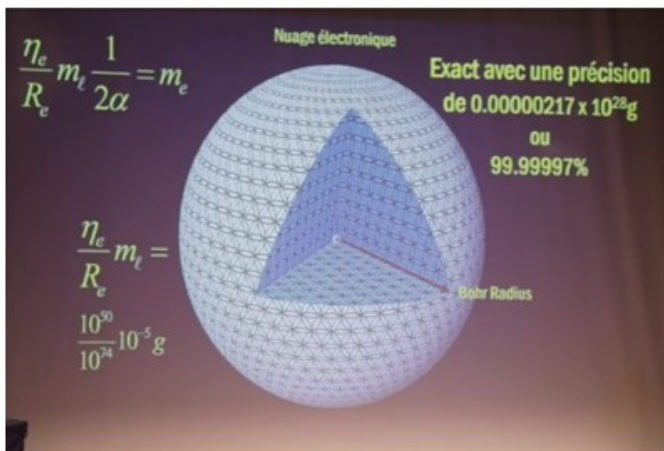
Quand le rayon devient plus grand, la vitesse diminue et

c'est ce qui donne l'atome. Plus elle diminue plus nous avons le tableau des éléments.

Tout en découle ; nous sommes une organisation de cet ensemble, un vortex spécifique. Nous en sommes issus y compris au niveau électrique et magnétique. Notre conscience est un champ de résonance lui aussi spécifique ; chaque point est le centre de l'univers mais nous le sommes tous. L'information est donc en constante relation ; cela nous amène à des technologies nouvelles qui utilisent l'énergie du vide ; 1 seul cm³ donnerait suffisamment d'énergie pour toute la planète durant de nombreuses années ! On peut même faire de la matière à partir de l'énergie du vide. Ou créer des courbures de l'espace-temps ; créer un rayon gravitationnel ; les atomes pourraient bouger à 64 fois la vitesse de la lumière. Le prochain pas

de l'humanité sera de comprendre la gravité et de l'utiliser. Beaucoup d'expériences sont menées dans des laboratoires ou des garages. Quelque chose de fantastique arrive qui va nous amener vers la certitude que l'univers est abondant, vers la compréhension que chacun est un apport critique à l'univers. Cela nous amène à une autre civilisation en construction permanente. Nous ferons une ascension globale physique et spirituelle à travers de nouvelles connaissances : ainsi à partir des équations de la masse holographique et du rayon du proton, on a pu calculer la température de l'univers, sa grandeur, son accélération, et toutes les échelles du plus petit au plus grand. On vient aussi, le 14 avril 2020, de pouvoir calculer la vitesse de l'échange d'information d'un bout de l'univers à l'autre, ce qui nous a donné exactement les forces fortes et faibles en les unifiant. On peut le faire à 11 chiffres !!!! 10²³ est la vitesse de connexion à l'univers ou entre 2

(alpha est la constante de la structure fine (1/137))



particules intriquées. Le diamètre de l' Univers observable est estimé à environ 93 milliards d'années-lumière. C'est à dire qu'en traversant l'univers entier de part en part à la vitesse de la lumière, on mettrait 93 milliards d'années. (Ceci sans tenir compte de l'expansion de l'univers).

Si on se déplaçait à 10^{40} fois la vitesse de la lumière, on mettrait 10^{40} fois moins de temps. Le calcul donne

$$9310^9 \times 365,25243600 / 10^{40} = 2,93510^{-22} \text{s}$$

« La structure de l'espace-temps est la seule chose qui existe. La seule chose qui compose notre réalité est la rotation de ces fluctuations du vide qui produit des superamas, des amas, des galaxies, des étoiles, des planètes, des atomes, des particules subatomiques, jusqu'au champ de Planck, et même au sous-Planck. Il est fort probable que l'espace-temps tourne à l'infini et produise des singularités à toutes les échelles. C'est ainsi que tout vient à exister. »

Nassim Haremein



C'est un temps extrêmement court pour traverser l'univers entier. Quasi instantané. Ça doit se rapprocher du temps d'oscillation de Planck en toute logique. Car la vitesse de

l'information est liée à l'oscillation des PSU qui échangent des informations avec les autres PSU.

C'est pour ça que Nassim dit que la vitesse de la conscience, de la pensée est instantanée.



Resonance Science Foundation - Français

15 septembre, 12:00 · 🌐

Extrait du module 7 disponible dans le cours de Science Unifiée gratuit et accessible à tous en ligne ->

La matière n'est que de la lumière confinée

La matière se compose également de vibrations porteuses d'énergie mais ces oscillations sont structurées différemment puisqu'elles restent confinées dans une certaine région de l'espace, ce qui conditionne cette région à vibrer à certaines fréquences. Nous pouvons dire qu'approximativement, la masse est une vibration confinée qui se traduit pas un effet gravitationnel. Entre-temps, la lumière est une vibration qui se propage, de sorte que la condition limite entre la vibration qui se propage et celle qui est confinée est précisément la constante proportionnelle connue sous le nom de célérité de la lumière c , qui fixe la limite de la vitesse d'une masse qui voyage, i.e., une vitesse maximum à laquelle les vibrations vont restées confinées, et donc exercer la gravité. C'est la signification de $E = mc^2$ si on suit l'interprétation dominante. Pour cette raison, les vibrations électromagnétiques (lumière) sont porteuses d'énergie qui restent sans masse en mouvement parce qu'elles se propagent à la vitesse de la lumière c dans le vide.



Resonance Science Foundation - Français

16 h · 🌐

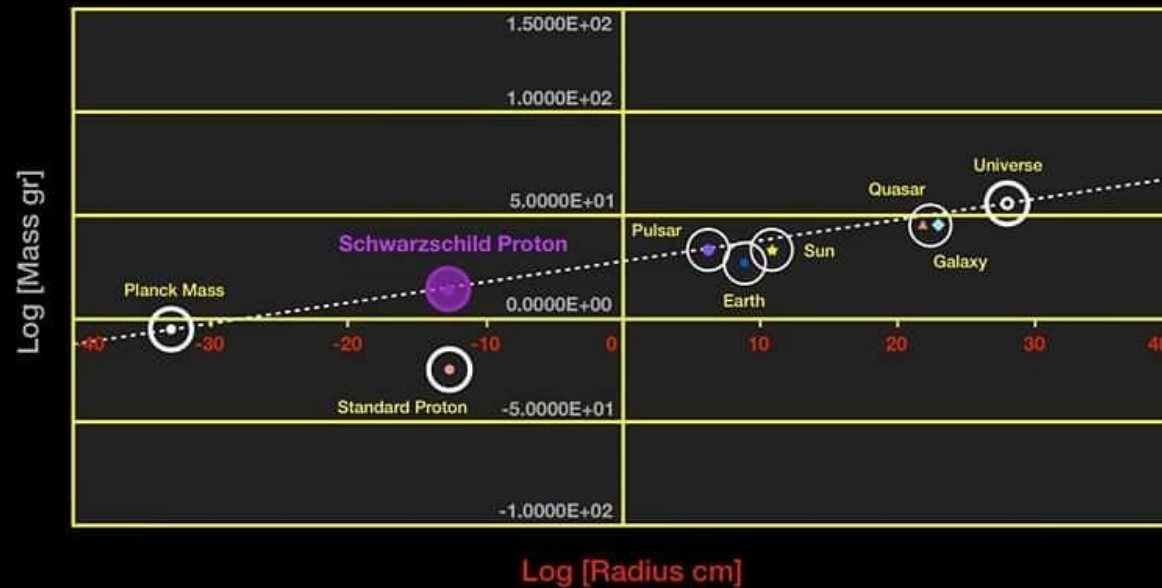
« D'après les équations que nous avons écrites, il devient évident que tout interagit avec tout. Tout système interagit avec tous les autres systèmes, à travers cette structure des fluctuations du vide quantique de l'espace-temps qui produit des trous de ver partout. Selon cette idée, les électrons, les protons, les atomes, les planètes, les étoiles, les galaxies, les amas de galaxies, les superamas et les univers sont tous alimentés par une même source qui circule à travers toutes les échelles. Cette source est la fluctuation du vide à l'échelle de Planck. »

- Nassim Haremein

"L'échelle biologique est le lien entre le Grand et le Petit dans notre univers. En termes généralistes, vous êtes l'horizon des événements. Et vous faites le lien entre l'infiniment grand et l'infiniment petit".

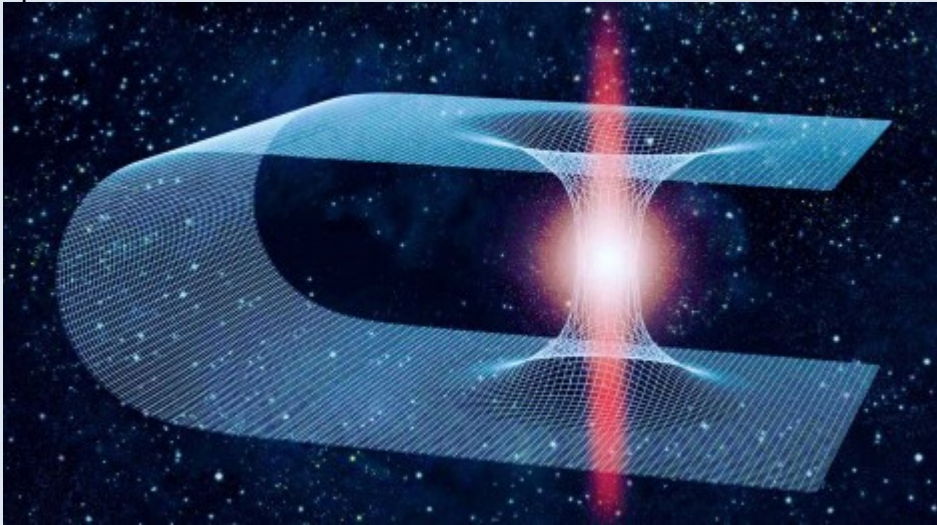
Échelle de Planck : 10^{-35} m
 Échelle cellulaire : entre 10^{-3} et 10^{-6} m
 Échelle de l'univers : environ 10^{26} m

Scalar Law of Mass vs Radius



Les trous noirs et trous de ver.

La Théorie Holographique Généralisée de Nassim Hamein prédit que la production de matière et la formation des étoiles résultent d'une dynamique de rotation dans la structure de l'espace à la périphérie de l'horizon des événements des trous noirs. La dynamique de rotation résulte de la prise en compte de la dynamique toroïdale et des forces de Coriolis dans les équations de champ d'Einstein et dans la solution de Kerr-Newman. Cette nouvelle solution, appelée solution Hamein – Rauscher, décrit les structures en rotation dynamique des galaxies (comme la forme spiralée des galaxies), des novas, des supernovas, et des autres structures astrophysiques comme obéissant à une structure dynamique toroïdale de l'espace-temps. Ce modèle est cohérent avec les observations des trous noirs supermassifs au centre des galaxies, avec les jets relativistes polaires des trous noirs, avec les disques d'accrétions, les bras spiraux et la formation des halos galactiques.



Du point de vue de la science unifiée, la matière émerge de la structure granulaire de l'espace-temps à l'échelle de Planck via une dynamique toroïdale, et cette même dynamique de « trou noir » existe au cœur des étoiles. Donc l'idée qu'un trou noir puisse être aussi un vecteur de vie n'est pas une surprise. Heureusement, cette nouvelle recherche sur les trous noirs en tant que donneurs de vie va apporter de nouvelles lumières et une meilleure compréhension des processus clés impliqués dans l'évolution des formations galactiques, planétaires et des systèmes stellaires, et par conséquent de la vie.

« Tout ce qu'on observe dans l'univers, que ce soit l'énergie d'un système, les relations entre les systèmes, les différentes forces, etc. Toutes ces propriétés ne sont en fait que le résultat des informations circulant dans ce réseau de trous noirs/trous de ver, à toutes les échelles. » Nassim Hamein

Du point de vue de la Physique Unifiée, n'importe quel objet dont la capacité de compression de l'énergie est suffisante, ou plutôt n'importe quel domaine de l'espace-temps possédant une géométrie dans un état de compression (et de radiation) adéquat, forme un trou noir.

Selon de nombreuses interprétations et théories de Physique Moderne, il est courant de définir les trous noirs comme des objets extrêmement instables et changeants, résultant d'explosions de supernovas par exemple, alors que dans la physique unifiée, nous les considérons comme les objets les plus stables de l'univers. La physique et l'astrophysique ont établi diverses chronologies et processus expliquant la dissolution et la mort d'éléments atomiques et de la plupart des structures macrocosmiques. Et pourtant, la fin de vie d'un trou noir reste un mystère. Les recherches de Stephen Hawking sur la radiation du trou noir ont montré que même un petit apport en énergie suffirait à maintenir un trou noir indéfiniment. L'intensité du Rayonnement de Hawking est si faible que même un trou noir de la masse de notre Soleil mettrait 1057 fois l'âge de notre Univers à s'évaporer.

Le Big Bang et les trous noirs sont les deux phénomènes qui peuvent relier la théorie de la relativité et la mécanique quantique car ils représentent tous les deux une singularité (point de l'espace-temps avec une extrême densité) qui tend vers l'infiniment petit. Ils sont donc un pont entre l'infiniment petit (la singularité) et l'infiniment grand (l'univers qui est né de la singularité du Big Bang et les trous noirs qui peuvent avoir la taille de plusieurs fois la taille du Soleil et même de l'univers...)

Il n'est donc pas étonnant de retrouver ces singularités au coeur des théories qui tentent d'unifier la physique depuis 100 ans, dont celle de Nassim Haramein qui s'appuie sur le champ du vide de Planck dont la dynamique produit des singularités à toutes les échelles (Planck, atomes, planètes, étoiles, galaxies, univers).

Les trous noirs répondent à une distribution fractale : ils sont répartis depuis l'infiniment petit (distance de Planck) jusqu'à l'échelle cosmologique (l'univers, qui est lui-même un trou noir). Les galaxies et les étoiles contiennent un trou noir en leur centre (ce qui a été vérifié scientifiquement depuis).

En vertu du principe holographique, l'information contenue à l'intérieur d'un volume d'espace peut donc être décrite par ce qui se trouve à sa surface. Nassim Haramein va plus loin en se demandant si l'information qui tombe dans le trou noir n'y est pas simplement encodée holographiquement, mais encore partagée holographiquement avec tous les trous noirs de l'Univers. Chacune des sphères de Planck sur la surface du proton serait reliée aux autres protons de l'Univers grâce aux « trous de ver » (wormhole).

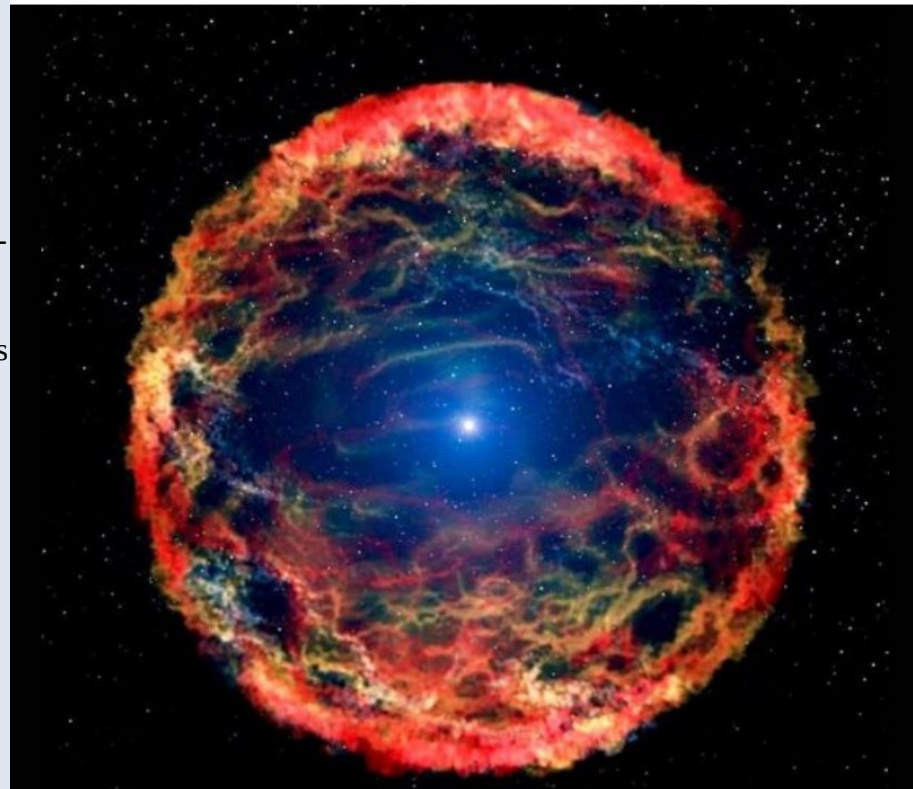
" En très peu de calculs, nous avons presque éliminé le besoin d'avoir une théorie quantique. Nous avons solutionné la structure atomique en considérant tous les atomes comme des mini trous noirs. Une minuscule singularité dans l'espace en rotation très rapide sur elle-même qui constitue notre monde, où que nous regardions, tout ce que vous voyez, tous les atomes de votre corps, les milliards d'atomes qui constituent votre corps... des minuscules trous noirs qui absorbent et irradient des photons, échangeant de l'information avec la structure du vide dans un mouvement de va et vient continu entre ce qui est à l'intérieur d'eux-mêmes et ce qui est à l'extérieur."

Nassim Haramein

Modèle conventionnel de formation des étoiles : le gaz d'hydrogène se condense sous l'effet de l'attraction gravitationnelle, mais les modèles actuels ne peuvent pas expliquer entièrement le processus qui impulse ce mouvement initial. A la fin de sa vie, l'étoile termine soit en naine blanche, soit en étoile à neutrons, soit en trou noir, dépendamment de sa masse

Le modèle de Haramein de formation des étoiles : le gaz d'hydrogène se condense autour d'un trou noir primordial sous l'effet de l'attraction gravitationnelle, formant une étoile. A la fin de la vie de l'étoile, ses couches extérieures peuvent être éjectées par une explosion (supernova) révélant le trou noir central, ou ses couches peuvent n'être que partiellement éjectées et donc une couche dense reste autour du trou noir, donnant naissance à une étoile à neutrons ou à une naine blanche. Loin d'être la fin, ce mécanisme peut réinitialiser la formation d'une étoile si elle est amenée à interagir avec une nébuleuse

Module 7 du cours de science unifiée 🌐 jeudi 9 septembre 🌐



Le cœur

avec ses battements constituent l'oscillateur le plus puissant de l'organisme : son champ magnétique généré par l'activité électrique est le plus puissant de ceux produits dans l'organisme (5000 fois plus que le cerveau), ce qui en fait un organe central chez l'être humain. Les nombreux oscillateurs biologiques de l'organisme vont se synchroniser sur cet oscillateur majeur qui va influencer toutes les molécules constitutives de l'organisme ainsi que les réactions chimiques dans lesquelles celles-ci sont impliquées. Le cœur, via le Système nerveux sympathique, est associé aux réactions de « combat / fuite », à l'accélération du rythme cardiaque, à la contraction des vaisseaux sanguins, à la stimulation des hormones du stress (comme l'adrénaline). Il dilate les voies pulmonaires, favorise la production et la libération du glucose, contracte les vaisseaux sanguins de la peau. Et par le Système nerveux parasympathique, il est associé aux réactions de calme et de relaxation, apaisant les battements cardiaques. Il existe un lieu physique à l'intérieur de notre cœur et de sa Singularité. Notre cœur a une petite cavité, entre ses deux ventricules. Et cette petite cavité a le champ électromagnétique le plus important de tout notre corps ! Il peut être perçu et mesuré à plus de 2,5 m. C'est la batterie de la vie qui maintient notre cœur en fonctionnement. Et quand on meurt, cette Singularité n'est plus présente, c'est sans doute une des raisons pour laquelle il y a une légère perte de poids qu'on ne peut justifier. Ce poids est le résultat de cette Singularité qui courbe l'espace-temps créant un effet gravitationnel, qu'on appelle "poids". Rien n'interdit de penser qu'elle est notre âme, notre conscience qui s'en ira rejoindre à la mort du corps la Mémoire de l'espace-temps.

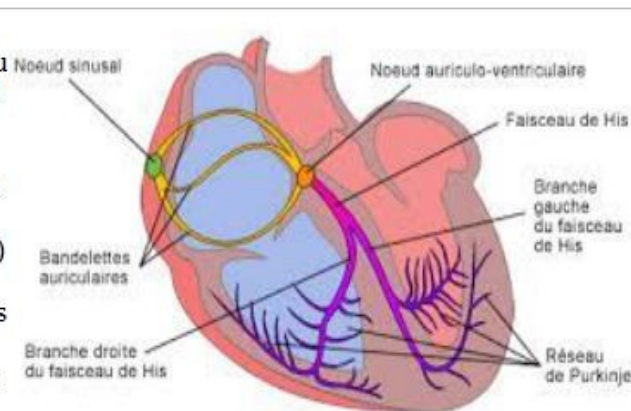
Chacun de nous littéralement est Dieu s'explorant lui-même dans une Danse de Vie infinie. Notre unicité contribue ainsi pleinement à l'accroissement du Vivant. Nous le pouvons et le faisons à travers les ondes gamma produites par le champ magnétique du cœur, des ondes qui peuvent influencer sur nos cellules et notre cerveau : nous leur communiquons en temps réel, et de manière réflexe, ce qui se présente de bon

Nœud sinusal: Il s'agit d'un groupe de cellules, un tissu, situées au sommet de l'oreillette droite (atrium droit), près de l'arrivée de la veine cave supérieure.

Nassim Haramein et William Brown pensent que ce nœud est une singularité sphérique (mini trou noir) situé dans le cœur et qu'il serait en résonance avec la glande pinéale dans le cerveau.

Biologiquement, le nœud sinusal est responsable du rythme cardiaque indépendamment du cerveau.

Est-il le siège de l'âme dans le cœur ? Sylvie Dethiollaz (biologiste) et Claude Charles Fourier (psychothérapeute) vont demander à Nicolas Fraisse d'être couplé à une balance reliée à un ordinateur: lors d'une sortie hors du corps (OBE), il y aura une perte de 45 grammes qui reviendra progressivement (expérience relatée dans Voyage aux confins de la conscience).



ou de dangereux dans le moment présent, associé au souvenir vécu le plus proche avec une prédication, une sorte de recommandation, et nos centres nerveux décodent nos messages en les matérialisant par la chimie qui s'en rapproche. C'est là que nous pouvons apprendre à desserrer le nœud du mental, des peurs et de l'égo, de tout ce qui nous tient prisonniers, notamment de nos souvenirs, de nos pulsions ou de nos préjugés.



Le cœur, via le Système nerveux sympathique, est associé aux réactions de « combat / fuite », à l'accélération du rythme cardiaque, à la contraction des vaisseaux sanguins, à la stimulation des hormones du stress (comme l'adrénaline). Il dilate les voies pulmonaires, favorise la production et la libération du glucose, contracte les vaisseaux sanguins de la peau. Et par le Système nerveux parasympathique, il est associé aux réactions de calme et de relaxation, apaisant les battements cardiaques. La cohérence cardiaque favorise au niveau organique :

- l'augmentation de l'efficacité du système immunitaire
- l'augmentation du taux de DHEA (hormone ralentissant le vieillissement dite « hormone de jeunesse ») de près de 200%
- une baisse de la tension artérielle chez les hypertendus
- un état d'équilibre des autres systèmes (respiratoire, cardiaque, digestif, immunitaire) sous contrôle du Système nerveux autonome.

La cohérence cardiaque touche aussi aux compétences sociales :

- écouter les autres et accepter la critique
- devenir capable de développer des comportements affirmés où l'on exprime un sentiment avec fermeté mais sans agressivité
 - se donner les moyens de gérer ses émotions au quotidien
 - améliorer nos capacités à percevoir le monde
 - prendre les bonnes décisions
 - augmenter son pouvoir magnétique

- être par une sensation diffuse de bien-être.

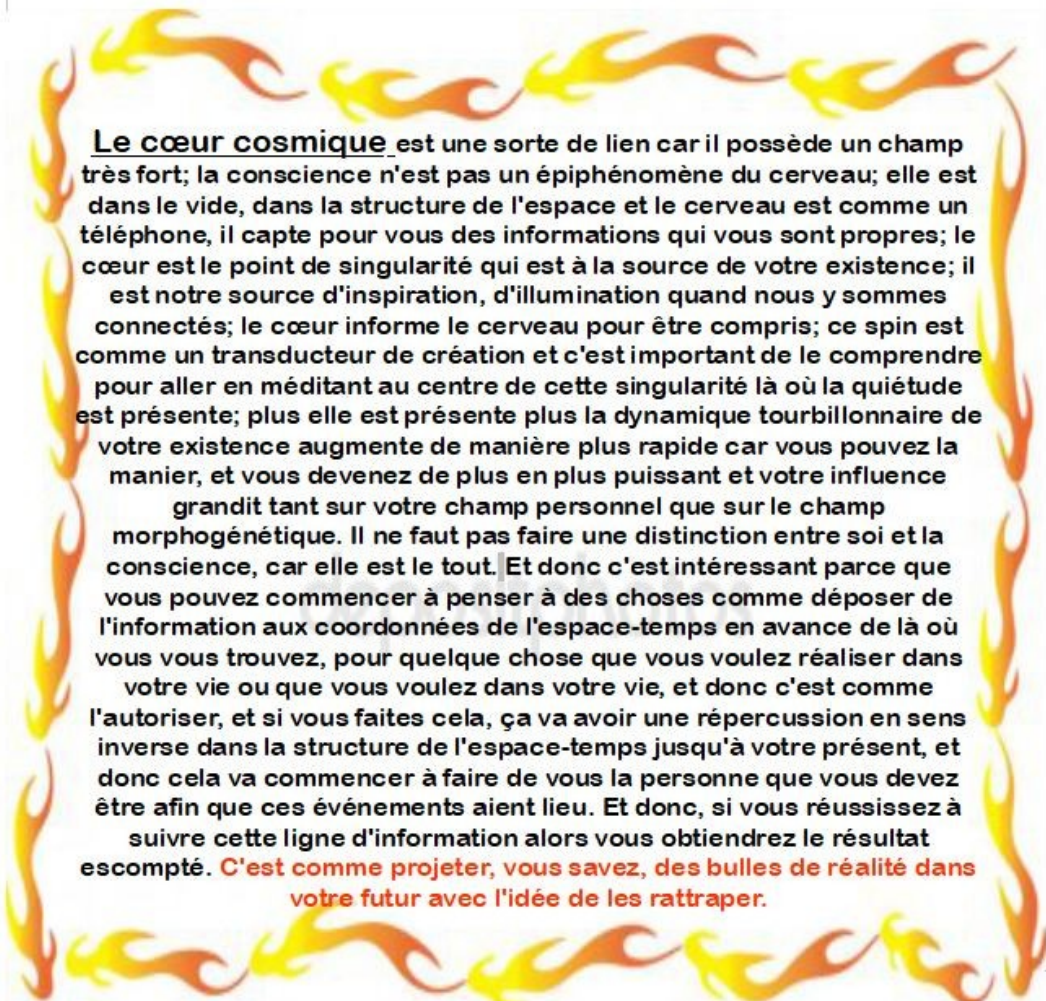
Le rôle du cortisol, sécrété par le cortex surrénal (les glandes surrénales se trouvent sur le pôle supérieur des reins) à partir du cholestérol et sous la dépendance de l'ACTH hypophysaire, est capital sur plusieurs métabolismes.

Les interactions avec d'autres hormones sont nombreuses et complexes.

Actions du cortisol sur :

- ✓ Le métabolisme des sucres : augmentation de la production des sucres par le foie, favorise hyperglycémie et hyperinsulinisme (diabète).
 - ✓ Le métabolisme des protéines: augmentation de la destruction protidique (muscles, peau, os)
 - ✓ Le métabolisme des graisses : inhibent la lipogenèse, élève le cholestérol et les triglycérides
 - ✓ Le métabolisme de l'eau, du calcium et du sodium : augmente l'élimination de l'eau par le rein, la rétention de sel et la perte de potassium et de calcium dans les urines.
 - ✓ Le métabolisme osseux et la croissance : inhibition de la croissance par action sur le cartilage, antagonisme avec la vitamine D et inhibition probable de l'hormone de croissance.
 - ✓ L'arrêt de la croissance chez l'enfant peut survenir pour des doses peu élevées.
 - ✓ Action sur la coagulation en favorisant les thromboses.
 - ✓ Action euphorisante, stimulante sur le système nerveux central.
 - ✓ Action hypertensive par différents biais
 - ✓ Action immunologique anti-inflammatoire et anti-allergique :
 - ✓ Par inhibition de la synthèse et de la libération de nombreuses cytokines impliquées dans le processus complexe de la réaction inflammatoire et allergique, et en particulier dans la vasodilatation ou la contraction des muscles lisses non vasculaires. Ils inhibent également le recrutement des leucocytes et la migration des macrophages. ils agissent sur toutes les phases de l'inflammation, ainsi que sur les processus de cicatrisation.
- Leur sécrétion, comme celle de nombreuses hormones, est variable dans la journée avec un plus bas nocturne, ce qui explique la recrudescence de tous les processus inflammatoires la nuit (asthme, laryngite, abcès, douleurs articulaires, etc.).
- Leur action immunosuppressive résulte également de l'inhibition de la synthèse et de la libération de nombreuses lymphokines, avec inhibition de l'activation et de l'expansion clonale des lymphocytes T.
- En excès le cortisol favorise donc les infections.
- ✓ Action sur l'acidité gastrique pouvant entraîner ou aggraver un ulcère.

On peut donc constater que c'est une hormone d'adaptation au stress dont l'excès va augmenter les facteurs de risque cardio-vasculaires.



Le cœur cosmique est une sorte de lien car il possède un champ très fort; la conscience n'est pas un épiphénomène du cerveau; elle est dans le vide, dans la structure de l'espace et le cerveau est comme un téléphone, il capte pour vous des informations qui vous sont propres; le cœur est le point de singularité qui est à la source de votre existence; il est notre source d'inspiration, d'illumination quand nous y sommes connectés; le cœur informe le cerveau pour être compris; ce spin est comme un transducteur de création et c'est important de le comprendre pour aller en méditant au centre de cette singularité là où la quiétude est présente; plus elle est présente plus la dynamique tourbillonnaire de votre existence augmente de manière plus rapide car vous pouvez la manier, et vous devenez de plus en plus puissant et votre influence grandit tant sur votre champ personnel que sur le champ morphogénétique. Il ne faut pas faire une distinction entre soi et la conscience, car elle est le tout. Et donc c'est intéressant parce que vous pouvez commencer à penser à des choses comme déposer de l'information aux coordonnées de l'espace-temps en avance de là où vous vous trouvez, pour quelque chose que vous voulez réaliser dans votre vie ou que vous voulez dans votre vie, et donc c'est comme l'autoriser, et si vous faites cela, ça va avoir une répercussion en sens inverse dans la structure de l'espace-temps jusqu'à votre présent, et donc cela va commencer à faire de vous la personne que vous devez être afin que ces événements aient lieu. Et donc, si vous réussissez à suivre cette ligne d'information alors vous obtiendrez le résultat escompté. **C'est comme projeter, vous savez, des bulles de réalité dans votre futur avec l'idée de les rattraper.**

La conscience:

L'Univers est une spirale qui tend vers l'immobilité en son centre (singularité) à toutes les échelles, des galaxies aux ouragans, des fleurs aux atomes, jusqu'à ... nous; " il y a un domaine fondamental de l'information qui est la source de notre conscience. La conscience n'est pas une épiphénomène de votre cerveau, c'est en fait quelque chose que votre cerveau est branché comme une radio est branché à un ensemble d'informations."-Nassim Haremeïn.

Pour comprendre la conscience, il faut comprendre ce processus de création de matière dans notre univers, qui se produit très vraisemblablement à l'horizon des événements des trous noirs cosmologiques où la structure du vide est fortement courbée et tordu dans des vortex de la taille d'un proton et où les informations sont codées de façon holographique sur toute l'étendue des échelles dans des boucles d'échange d'informations, nous donne l'aperçu d'un univers vivant dont la structure de l'espace s'organise pour finalement produire des entités biologiques et un retour d'information qui instaure la prise de conscience de soi-même ou tout simplement la Conscience.

Tout est sous forme de Vibration, d'Information et d'Energie. Les vibrations d'un point particulier de l'espace-temps se propage toujours de la même façon ; en forme de doubles spirales opposées liées au ratio de Phi. Chaque champ électromagnétique a sa propre fréquence créant des formes différentes avec des couleurs différentes.

Nos cerveaux constituent une structure en double tore parfaitement conçue qui résonne avec la structure du vide et ses propriétés énergétiques pour nous permettre à la fois de recevoir depuis des signaux et de transmettre des signaux vers la structure de l'Espace-temps. Cela nous permet de puiser dans ce champ d'énergie universel infini qui existe partout dans l'espace, ce quelque chose que nous appelons conscience qui est constituée en réalité des feedbacks permanents d'informations échangées avec la mémoire de l'espace-temps.

Ces échanges de synchronisation se font aussi à tous les niveaux: à celui des atomes et des cellules. Considérez que vous faites partie de ce retour d'information et que vous êtes incorporés dans cette structure en réseau de trous de ver dont vous extrayez en réalité des informations – vos pensées ou votre conscience – et que vous retransmettez des informations par vos actions. Comme nous l'avons vu, chaque proton dont vous êtes constitué est le foyer d'un réseau d'information de trous de ver qui vous relie à tous les autres protons et à toutes les échelles dans l'univers.



La matière, qui constitue les systèmes vivants, serait dotée d'un réseau de communication quantique sous-jacent au niveau subatomique. Ceci signifie que les structures et polymères macromoléculaires complexes fortement uniques des systèmes vivants (comme la membrane cellulaire, l'ADN et les microtubules) seraient en interaction directe avec l'espace mémoire-temps unifié dans une boucle continue de rétroaction et d'anticipation, orchestrant les activités complexes et subtiles de la cellule et de l'organisme dans son ensemble contribuant à engendrer la conscience physique de l'entité biologique.

L'architecture fractale de notre corps et de notre cerveau, tout particulièrement à travers les méninges, fonctionne tels des récepteurs et transmetteurs (comme des antennes), où le réseau de micros trous de ver du vide quantique du champ d'espace-mémoire constitue les canaux de communication, et les biomolécules, les cellules, et les tissus constituent, eux, les nœuds – recevant, intégrant, traitant et transmettant l'information. Ainsi, la conscience n'est pas produite par le cerveau lui-même (il joue clairement un rôle dans les processus de notre conscience physique), celui-ci agit plutôt comme un récepteur/ transmetteur.

Chacun-e vibre à une fréquence unique. Nous vibrons à l'échelle de Planck (qui est la plus petite fréquence du vide) qui constitue tous nos atomes, nos cellules, nos organes, notre corps organisé un peu comme des cercles concentriques. La fréquence de notre corps entier est l'amas de toutes les autres fréquences; si toutes ces fréquences sont bien alignées, en résonance harmonique, chaque niveau sera en bonne santé (de Planck à notre corps et certainement plus loin, avec la planète, le soleil, le système solaire, la galaxie, l'univers, etc.).

Si un niveau (ou plusieurs) dévie de ce niveau de résonance harmonique, un mal être, des maladies peuvent survenir. Dès lors, la spiritualité comme la méditation est à définir comme une vibration qui permet d'accroître de manière harmonique les vibrations avec tout ce qui nous entoure. Cela fait de chacun-e de nous des émetteurs-récepteurs: nous vibrons à différentes fréquences et sur des plans spécifiques.

Notre antenne bio-cristalline

Notre corps, tel un oscillateur biocristal, agit comme un circuit électrocinétique (RLC) analogue à un receveur radio réglé dynamiquement par les biomécanismes: les biomolécules, les cellules, et les tissus constituent, eux, les nœuds – recevant, intégrant, traitant et transmettant l'information. Ainsi, la conscience n'est pas produite par le cerveau lui-même (il joue clairement un rôle dans les processus de notre conscience physique), celui-ci agit plutôt comme un récepteur/ transmetteur; le mental est l'interprétation de l'information quand elle est captée par notre antenne bio-cristalline.

Tout est connecté, l'information est disponible: ce dieu est la combinaison de tout ce qui est ensemble; chaque point est une expression du créateur; la création est la connexion avec chaque point, l'omniscience et l'omnipotence, chaque atome est en lien; la force de la création devient plus claire; la mort ne détruit pas l'information: il y a changement d'état. Elle reste présente dans l'espace. En fait, tous les systèmes, y compris notre corps, sont connectés à ce champ d'information et la conscience en est le passage; elle est une expression de ce champ électromagnétique à la base de la réalité. En tournant nos sens vers cette information, nous avons une influence y compris à distance en vertu du principe d'intrication. Ce n'est pas de la magie, mais la manière dont l'univers fonctionne. En général, on n'utilise pas ces capacités mais on peut apprendre à le faire.

Les gens croient que la matière est faite de particules mais en réalité il y a juste une délimitation dans l'espace. Les champs électromagnétiques interagissent et nous donnent l'illusion de la matière, mais il y a seulement des champs plus intenses, une délimitation, un volume avec un champ, une oscillation dans la structure de l'espace; la réalité est de l'espace délimité.

" Si l'univers est infini, nous rappelle Nassim Haramein - il y a un univers "là-bas" dans lequel vous êtes le centre parfait. Et donc je ne fais pas d'allégorie. Un univers dont vous êtes le centre et qui est lui-même le centre d'un autre plus grand, et ainsi de suite. Donc, vous observez l'univers depuis votre propre centre, mais en même temps nous sommes tous connectés au même centre de gravité : le centre de la terre. La même singularité nous maintient tous unis. Et cela nous permet d'avoir un consensus commun, sur la planète. Sinon, toutes nos approches divergeraient tellement que nous ne serions d'accord en rien. Le système est tel qu'il y a toujours un centre plus grand qui génère un consensus d'observation entre tous les systèmes indépendants de cette organisation. Par exemple, toutes vos cellules sont d'accord d'être vous parce qu'elles sont toutes attachées par une singularité, et un centre de gravité spécifique, qui est vous et toutes collaborent pour vous générer. Vous êtes le centre de l'univers qui observe l'univers depuis votre propre centre – nous dit Nassim Haramein. Où que vous choisissiez un point d'observation dans la fractale, ce point devient le centre d'où vous observez l'univers. Ce point devient le silence. Pourquoi le silence ? Parce qu'à ce moment-là, tous les tores de l'univers s'annulent.... Vous avez besoin d'un calme pour avoir un cadre de référence pour la rotation et c'est comme ça que se produit la singularité. Elle est le point au centre de votre expérience de l'univers, c'est le point de silence d'où vous observez l'univers. Peut-être serait-il bon d'agir dans le sens de la dynamique fondamentale de l'Univers en créant dans notre cœur une structure toroïdale en deux temps quand elle se courbe vers l'immobilité, elle est la confiance par le souffle expiré, ensuite quand elle entre en expansion, elle est la gratitude par le souffle inspiré un peu comme dans l'œil d'un cyclone ; le tourbillonnement est là où se trouve notre singularité ; au centre se trouve la quiétude et plus on l'atteint plus la dynamique tourbillonnaire du spin augmente autour de nous et avec elle l'inspiration ou l'influence autour de nous. Ce n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage... Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite.

C'est à toi et moi et au gars à côté de nous... Combien sommes-nous disposés, à prendre le risque, à transformer notre vie, à arrêter de faire des choses qui ne sont pas en conformité avec cette plus grande connaissance, Avec cette transition. Chaque personne doit faire ces choix et si les gens font ces choix à chaque personne qui fait cette transition est un impact énorme sur l'ensemble du champ morphogénétiques de la planète. Donc chaque personne compte.

Vous ne pouvez aussi comprendre qu'en fonction de votre chemin, de vos pensées, de vos valeurs, de vos émotions, vous attirerez forcément autour de vous d'autres personnes qui sont sur le même chemin, qui ont des pensées, valeurs et émotions similaires..."

L'eau

La molécule d'eau a une géométrie tétraédrique, tout comme celle du quartz (SiO₄), et la géométrie fondamentale de l'espace-temps - permettant une résonance structurelle significative entre des domaines essentiels.

LA SIGNATURE DES LARMES

L'analyse des larmes au microscope révèle un fait étonnant. Tristesse, déception, joie, compassion... elles peuvent être provoquées par un large panel d'émotions. Et si elles semblent toutes identiques, formées des mêmes composants (chlorure de sodium, enzymes, ou encore des lipides) leur topographie diffère en réalité selon la raison qui les a fait couler. C'est la photographe américaine Rose-Lynn Fisher qui a démontré cela après les avoir longuement examinées au microscope. Ce

qui n'est pas sans rappeler les travaux de Masaru Emoto avec ses cristaux d'eau. Etant donné que le corps humain est constitué à 70% d'eau, nous pourrions en tirer la conclusion, d'après ces nouvelles découvertes, que les larmes humaines peuvent conserver la mémoire unique d'un être, de par le fait que la réserve d'eau du corps abrite une réserve entière d'information liée à l'expérience de l'individu.

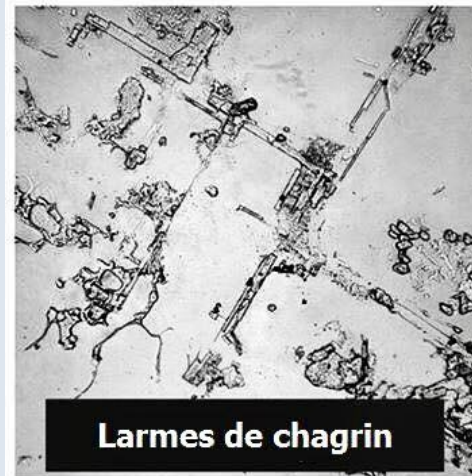
En partant du postulat que tout le monde est globalement connecté par l'eau présente dans le corps humain, à travers lequel elle circule et capte les informations présentes sur son trajet, en les stockant systématiquement, au fur et à mesure de son voyage.

Toute l'information est holographique ; elle passe par les molécules d'eau qui structure ensuite l'ADN, et non l'inverse ; si l'on retire les 10 couches d'eau présentes dans la structure de l'ADN, plus rien ne se passe ! C'est aussi le cas pour la conscience ou le corps : les cellules s'organisent de façon très complexe à travers le champ d'informations par des feedback avec l'eau, et bien sûr aussi avec les quelque 10^{28} protons de notre corps...

Le 3^e œil, la glande pinéale :

Notre tête est imperméable à la lumière, alors que la glande pinéale est atteinte par la lumière au travers de la rétine des yeux. Une partie de la lumière captée par les yeux forme une image en arrivant au lobe occipital où l'image est formée. Quant à l'autre partie de la lumière, elle régule les rythmes de notre organisme (ce sont les effets non visuels de la lumière), par exemple les heures auxquelles les hormones de croissance doivent être produites. Tout le rythme est coordonné par la glande pinéale.

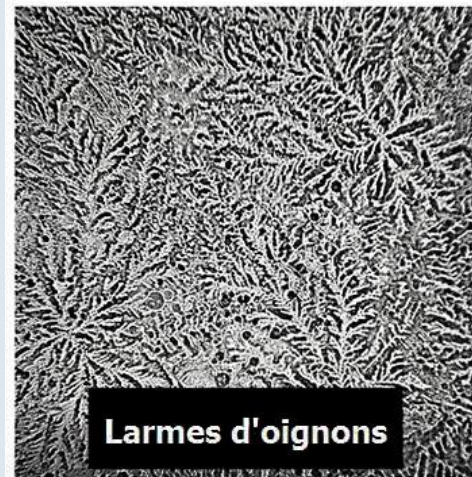
«La glande pinéale – nous dit Nassim Haramein - sécrète des hormones importantes pour le corps. Elle est un cristal sous forme liquide. Elle n'est pas isolée mais en relations avec d'autres glandes, d'autres systèmes dans notre cerveau. En son milieu, il y a comme une pompe qui pompe les liquides cervicaux et qui crée une pression hydrostatique. La glande oscille en créant une réaction pysoélectrique. Un peu comme l'antenne fractale de notre portable. Celle glande pourrait être aussi à l'origine de la production du nectar que nous recevons via les sinus. Elle est



Larmes de chagrin



Larmes d'émotion positive



Larmes d'oignons



Larmes de rire

comme un CPU, une antenne WIFI, mais son oscillation peut être entravée par des composants chimiques, comme le fluor semble-t-il, ou des minéraux qui vont la calcifier. Cela réduirait notre capacité de capter les informations du vide. On en serait plus isoler...et moins créatif, en nous déconnectant les uns des autres. Les glandes saccioles peuvent aussi se calcifier et s'atrophier. Quand elles sont actives, elles augmentent nos sens de l'orientation notamment via les ultrasons.



On peut imaginer qu'elle capte des photons invisibles à une fréquence différente de celle des champs magnétiques dans la bande visible; et vous pouvez imaginer qu'en devenant plus conscient de ces informations, nous devenons aussi plus conscient, sensible et précis au sujet de notre environnement; ce serait bien de pouvoir étudier l'impact sur la capacité d'oscillation, d'interaction de l'antenne dans notre cerveau quand il change de fréquences électromagnétiques.»

Elle est associée dans la tradition orientale au Chakra du troisième œil ou Ajna (le 6è) :

Le chakra du troisième œil est responsable d'unir le conscient à la conscience du Soi. Sa fonction principale est de capter les forces à un niveau spirituel à travers l'esprit humain. Il est le siège de la connaissance, de la perception et du commandement. Il est aussi le centre de la vision intérieure et de l'intuition. Durant la méditation, les glandes Pinéale et Pituitaire vont émettre un rayon d'énergie qui va se rejoindre au 3e œil.

« Notre tête est comme un rayon de soleil divergent, mais la convergence se fait pas nos pieds; le feedback se fait par la divergence-convergence, la gravitation et l'électromagnétique...

Tout ce dont on a besoin nous est donné, tout est accessible par de petits efforts tous les jours qui nous permettent d'être résilients autour de nous; cela concerne tout, notre corps, notre conscience...il faut faire en quelque sorte le ménage, nettoyer nos convictions en enlevant ce qui n'est pas productif pour nous-mêmes et les autres; on grandit ainsi en devenant un exemple.»

Nassim Haramein



Par ailleurs, l'architecture fractale du cerveau (et du corps en général), depuis les domaines fractals moléculaires au sein de chaque neurone et cellule jusqu'à la très alambiquée topologie de la surface des méninges (un réseau de plusieurs couches de membranes cellulaires recouvrant le cerveau et qui est fortement replié, comme la géométrie fractale d'une ligne côtière), **fonctionne tels des récepteurs et transmetteurs (comme des antennes), où le réseau de micros trous de ver du vide quantique du champ d'espace-mémoire constitue les canaux de communication, et les biomolécules, les cellules, et les tissus constituent, eux, les nœuds – recevant, intégrant, traitant et transmettant l'information.** Ainsi, la conscience n'est pas produite par le cerveau lui-même (il joue clairement un rôle dans les processus de notre conscience physique), celui-ci agit plutôt comme un récepteur/ transmetteur, (comme les voix entendues à la radio ne viennent pas de personnes à l'intérieur du poste, mais de la réception par l'appareil d'ondes électromagnétiques invisibles encodant l'information). Cette communication se fait aussi à travers des ondes spécifiques.

Les ondes cérébrales

Mentionnons par ailleurs que le cerveau est divisé en deux hémisphères, puis en plusieurs aires, chacune ayant une fonction importante : aires du langage, de la sensibilité corporelle, de l'émotion, etc. En ce qui concerne les hémisphères, on sait qu'ils fonctionnent le plus souvent dans une relative indépendance, et que le gauche, généralement dominant, est le siège de la logique et du rationnel, tandis que le droit est celui de la créativité.

La fréquence des ondes cérébrales varie donc selon le type d'activités dans lequel on est engagé, mais les individus non entraînés ont relativement peu de contrôle sur celles-ci. Trop de stress, par exemple, et le système nerveux n'accepte pas de se détendre : les ondes cérébrales continuent alors de se maintenir dans la fourchette bêta et il est impossible de trouver le sommeil...

D'autre part, on avance que les meilleures ressources mentales pour la créativité et la résolution de problèmes se situeraient dans la fourchette des ondes thêta, auxquelles, malheureusement, on n'accède pas facilement.

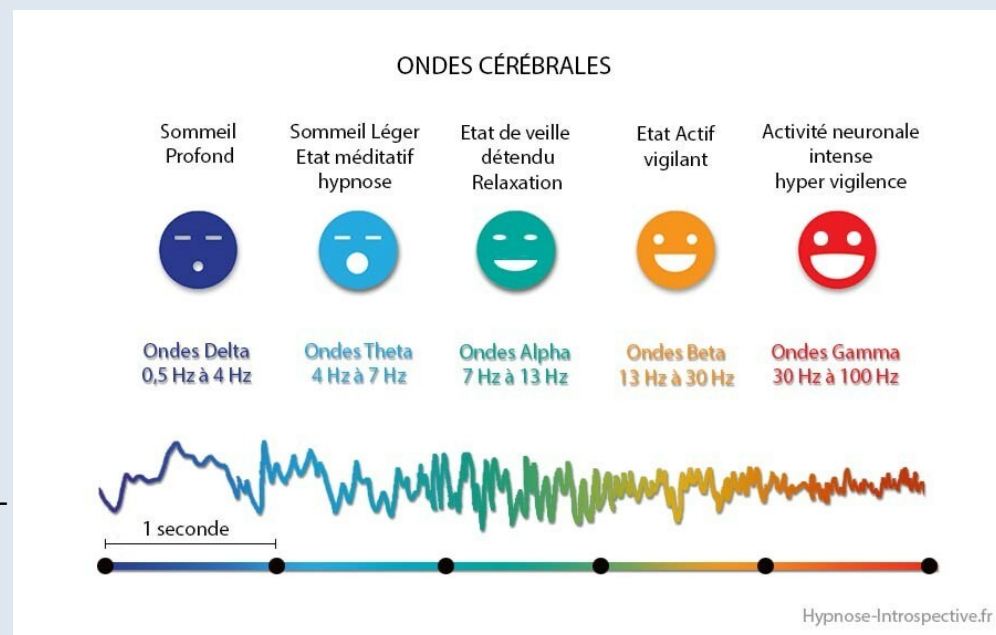
Ce sont les ondes gamma qui permettent au mieux une bonne synchronisation de nos deux hémisphères cérébraux ; pour favoriser une grande activité cérébrale, il faut associer les 3 cerveaux – reptilien, limbique et néocortex – à travers de l'intensité, de l'affectivité et de la raison. C'est le langage reconnu par l'Univers permettant l'échange d'information.

L'importance des ondes gamma:

Des chercheurs ont étudié les ondes cérébrales sur des rats, en s'intéressant plus spécialement à trois zones distinctes de l'hippocampe, la partie du cerveau principalement responsable de la mémoire à long terme et du repérage dans l'espace.

«*Nous avons découvert l'existence d'ondes gamma rapides et lentes, venant de différentes zones du cerveau, exactement comme des stations de radio émettant sur des fréquences distinctes*»,

explique Laura Colgin, auteur principal de l'étude et réalisant un post-doctorat au Kavli Institute for Systems Neuroscience and Centre for the Biology of Memory en Norvège.



«**Lorsque les cellules nerveuses veulent se connecter, elles synchronisent leur activité**», poursuit Mlle Colgin. «**Littéralement, elles accordent leur longueur d'onde. Nous avons notamment étudié le rôle des ondes gamma dans la communication entre des groupes de cellules dans l'hippocampe, et avons découvert ce qui peut être décrit comme un système de radios dans le cerveau. Les basses fréquences transportent la mémoire des expériences passées, les plus hautes véhiculent ce qui se passe sur le moment.**»

Les chercheurs supposaient jusqu'ici que le traitement de l'information par le cerveau suivait des voies fixes. Cette nouvelle étude suggère que le cerveau est en fait bien plus souple.

«**Une cellule donnée dans le cerveau reçoit des milliers d'entrées, mais elle peut choisir de n'en écouter qu'une et d'ignorer le reste. En outre, ce choix peut changer à tout moment**», résume le Dr Edvard Moser, directeur du Kavli Institute for Systems Neuroscience, qui déclare:

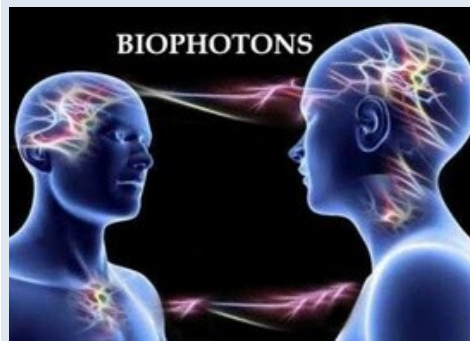
«**Nous pensons que la commutation gamma est un principe général dans le cerveau, qui sert à renforcer les communications entre les régions cérébrales.**»[1]

Il y a donc bien une intentionnalité de la conscience non réductible à de simples états du fonctionnement inconscient du cerveau. L'idée fait en tous les cas son chemin. Une expérience étonnante menée sur des rats par l'équipe de Jimo Borjigin[2] de l'université du Michigan a ainsi montré une forte augmentation durant trente secondes des oscillations gamma même après l'arrêt du cœur des animaux. Quelque chose excite des millions de neurones simultanément dans de nombreuses zones différentes du cerveau même après la mort cérébrale! L'activité n'est pas chaotique et il y a bien une connectivité non imputable aux seuls neurones. Si cela prouve que les rats ont une conscience, comment ne pas y voir aussi l'existence d'une conscience non-localisée dont nous parlent celles et ceux qui ont vécu une EMI (expérience de mort imminente) ou des états de conscience modifiée? À travers les ondes gamma, il y a bien un au-delà à l'immanence, à la simple conscience ancrée dans notre corps.

[1] Revue Nature, 19 novembre 2009, vol. 462 ; [2] Source PNAS, vo.110 no 35, juillet 2013.

La communication gamma:

Pour la neurologue Laura Colgin, lorsque les cellules nerveuses veulent se connecter, elles synchronisent leur activité en accordant leur longueur d'onde gamma à la manière d'un système radio : Les basses fréquences transportent la mémoire des expériences passées, les plus hautes véhiculent ce qui se passe sur le moment. Et l'information sera tout particulièrement traitée par l'hippocampe – le siège de la mémoire affective – et par l'amygdale – le siège de la mémoire factuelle qui vont transmettre à l'insula les réponses à traduire chimiquement. (C'est vraiment fabuleux et ça mérite d'être mieux connu...). Nous encodons ainsi toute chose - sans le savoir - dans un passé-présent permanent. Selon la neurologue Fabienne Picard l'insula serait impliquée dans un mécanisme de prédiction de la façon dont le corps va se sentir quelques instants plus tard. C'est elle qui nous indiquerait que faire si l'environnement a changé. Si la prédiction est correcte ou l'erreur négligeable, alors nous nous sentons bien. Dans le cas contraire, nous ressentons un malaise qui stimule une nouvelle recherche d'adaptation. La comparaison entre la prédiction et la réalité est donc permanente. L'insula est impliquée dans nombre d'émotions de base : la souffrance, l'injustice, la colère, la peur, le dégoût, le bonheur et la tristesse. C'est elle qui établit une carte du corps en temps réel, elle qui réagit à tout ce qui se présente. La comparaison entre la prédiction et la réalité est donc permanente. Elle peut être entravée ou altérée par des pathologies somatiques spécifiques, mais elle le sera aussi par nos pensées, nos sentiments, nos émotions, nos affects, nos convictions intimes de type placebos ou nocebos, nos blessures symboliques ou narcissiques ressassées en



boucles de rétroactions négatives. La sensation que tout va bien ou au contraire que tout va mal est immédiatement traduite en temps réel. Nous aurions ainsi tout intérêt à porter notre attention sur ce qui parle en nous. Plus précisément en notre coeur, notre 2ème cerveau, car le coeur humain génère le plus fort champ magnétique dans le corps, soit près de 5000 fois plus intense celui émis par le cerveau. Ce champ se manifeste sous forme d'un anneau s'étendant bien au-delà du corps physique et qui a été mesuré à des distances variant entre deux et trois mètres du coeur physique. Certaines données laissent cependant croire que ce champ est si grand qu'il peut s'étendre à plusieurs kilomètres autour de nous. Ce champ magnétique du coeur réagit à la qualité des émotions que nous suscitons dans nos vies. Tout comme le lien intuitif entre les sentiments et le corps semble le suggérer, les émotions positives accentuent l'équilibre hormonal et la stabilité du rythme cardiaque, ainsi que la lucidité et la productivité intellectuelle et physique. Des études ont d'ailleurs démontré que les émotions négatives peuvent influencer jusqu'à 1400 processus biochimiques dans le corps et entraîner notamment un déséquilibre hormonal, de l'arythmie cardiaque et de la confusion mentale ...

Les biophotons :

Depuis une centaine d'années, des scientifiques de plusieurs pays (Gurwitsch, Kaznacheev, Gariaev, Inaba, Popp, et d'autres) ont montré que les organismes vivants émettent de la lumière (biophotons) à très faible intensité. Tel un laser, l'ADN est à la fois la source et le lieu de stockage de ces photons. L'ensemble des biophotons de l'organisme constitue un champ cohérent porteur d'information, sous forme d'hologrammes, qui dirige les processus vitaux de l'organisme et maintient son intégrité. Grâce à ces rayonnements, les cellules communiquent entre elles et envoient des informations sur leur état énergétique et sanitaire. D'autres informations constituent un code génétique électromagnétique holographique qui assure et coordonne le développement de l'organisme. Cela explique des phénomènes inexplicables par la génétique moléculaire comme la différenciation des cellules. Des applications pratiques de ce phénomène ont été conçues pour évaluer la qualité des aliments et améliorer l'état de santé des êtres vivants par des techniques non destructrices.

« Il est essentiel de comprendre que l'énergie et les informations échangées par l'organisme le sont principalement à l'aide d'interactions électromagnétiques. Celles-ci sont d'une importance cruciale dans les processus biologiques.

Le système électromagnétique d'un organisme est créé d'une part par le va-et-vient des particules (électrons, atomes, molécules) porteuses de charges électriques et génératrices de courant, et d'autre part par des photons.

Un stress conduit donc à un changement du flux électromagnétique global, ce qui entraîne des modifications de l'organisation et des réactions biochimiques du système.

Pourquoi les échanges biochimiques des processus associés à la pensée et aux émotions n'auraient-ils pas le même effet ?

La plupart du temps, les biophotons sont relâchés dans une situation de stress : le stress oxydatif.

C'est une condition clé. Lorsqu'il y a un déséquilibre, une perturbation, le système devient instable et ne peut conserver son énergie. C'est alors qu'il va produire des biophotons. Reformulé en termes thermodynamiques (qui décrivent les échanges d'énergie entre différents systèmes), un organisme échange avec son environ-

nement de l'énergie, de l'information et de la matière. C'est ainsi que se forme une structure hautement organisée, un organisme vivant doté d'un réseau complexe de boucles de rétroaction suscitant de complexes séquences de réactions en chaîne.

Depuis Prigogine, en 1961, on sait que l'état le plus économe, où tous les processus se déroulent en cohérence, est celui qui produit le moins d'entropie. C'est-à-dire le moins de désordre et de déperdition d'énergie. Or, confronté à n'importe quel stress, le flot continu d'énergie inhérent à tout organisme est perturbé et doit s'adapter à la nouvelle situation. Autrement dit, dès que l'entropie se développe et qu'il y a des déséquilibres, l'émission de biophotons augmente. L'énergie lumineuse se dissipe vers l'extérieur. À l'inverse, dans des conditions « normales », lorsque l'ensemble de la machinerie de notre biosystème travaille en harmonie, le flux des photons est stable et naturellement très bas.

Nous avons d'ailleurs montré dans une expérience que les personnes plongées dans un état méditatif émettent moins de biophotons que les autres. 35 % de moins en moyenne que dans le groupe témoin. (Roeland Van Wijk, in revue Nexus 77/2011). »

Le stress force notre cerveau à rester en alerte et à émettre des ondes bêta :

Le problème survient lorsqu'une onde cérébrale commence à dominer la plupart du temps, qu'elle devient omniprésente dans notre quotidien. C'est exactement ce que provoque notre société moderne : la culture du stress force notre cerveau à rester constamment dans le modèle des ondes bêta (état d'alerte), et ses conséquences sont désastreuses pour notre organisme. D'où l'importance d'apprendre à gérer et à produire d'autres ondes cérébrales.

L'histoire humaine se résume à une gigantesque évolution cérébrale. Assurément, le cerveau de l'homme préhistorique émettait surtout des ondes lentes thêta ou alpha à l'état d'éveil. Aujourd'hui, les ondes bêta prédominent au quotidien. Les ondes gamma prédomineront peut-être l'humanité de demain. Les crises incessantes qui secouent la planète nous aident, en vérité, à éveiller les ondes gamma supérieures du cerveau. Elles symbolisent l'étape prochaine de notre évolution cérébrale.

Toutes ces ondes ont un rôle bien défini à jouer; elles participent à la gestion de la complexité inouïe de notre corps comme à son bon fonctionnement. Nous sommes encore loin d'en avoir compris toute la subtilité ! Mais cela viendra inexorablement.

La communication par les ondes nous donne de précieuses informations sur ce que devrait être alors la conscience qui ne sera évidemment pas un simple produit de nos activités cérébrales ou mentales.

Le revers de la médaille: le renforcement positif et négatif.

« Les humains ne perçoivent leur existence individuelle que par les entraves, les blessures et les mutilations qu'ils ressentent en leur corps et leur cœur. Ils "se fabriquent" par des émois contrés, quand celui qui les contre est aimé, respecté, désiré. C'est cette expérience, cet affrontement qui, au jour le jour, déterminent leur histoire personnelle » disait avec raison Françoise Dolto. Mais nous nous fabriquons aussi des émois positifs. Boris Cyrulnik nous apprend que nos chemins de vie se situent sur une crête étroite, entre toutes les formes de vulnérabilités, génétiques, développementales, historiques et culturelles, et

les mécanismes de protection, de dépassement mis en place. **À l'évidence, pour résilier un malheur passé, il faut justement avoir été vulnéré, blessé, traumatisé, affecté, déchiré...**



C'est faire suivre un comportement souhaité de conséquences agréables : Rire, sourire, chanter, bouger, écrire, aller vers ce qu'on aime, Ce qui détend, agir même parfois sans réfléchir, être en contact avec la nature, manger sainement, voir le positif, le beau, prononcer une déclaration quotidienne d'estime de soi, nourrir de la gratitude, bénir toute chose, aimer et s'aimer sans fureur ni férocité, respirer consciemment et méditer, faire dépôt de nos attentes et besoins à l'univers, laisser partir, laisser venir, demander l'Aide divine, recevoir avec gratitude et émerveillement ces inspirations, intuitions, prémonitions, heureux hasards, coïncidences et synchronicités si généreusement offertes...

C'est faire suivre un comportement souhaité du retrait de conséquences agréables : la rivalité, la convoitise, la négativité, du mépris, de la honte, des peurs, des addictions, du pessimisme, du défaitisme, de l'à quoi-bon, du non-amour, des maltraitements, malfaisances, médisances, nuisances, sabotages, violences ordinaires, de la fascination pour tout ce qui est pris de force, par ruse, chantage affectif, séduction ou mystification...



Il y a cette tristesse d'être né qui se traduit en boucles de rétroaction négative : en frustration, colère, tristesse, honte, ressentiment.



Pour le Pr Marc Henry, le champ porte l'information et l'énergie ; si c'est collectif, c'est une onde ; sur son point zéro, c'est de l'information ; sur le point maximum de la propagation de l'onde, c'est de l'énergie. L'énergie et l'information sont portées par le même objet, l'onde, mais pas au même endroit. Mais avec une information, on ne peut pas changer la structure matérielle : là, c'est le rôle de l'énergie. Mais quand on a une information, on peut changer la matière par l'énergie. Tout est là ! L'information est donc le point zéro de l'onde. Ce à partir de quoi il peut y avoir de l'énergie.
Le point Source / Origine en quelque sorte.

Nous sommes en réalité des émetteurs-récepteurs en lien avec le Champ, la Source, le Vide, la Matrice, Dieu, à travers les ondes scalaires qui véhiculent notre état vibratoire. Dans une approche globale du TOUT, notre ADN est plus qu'une simple base de données. C'est une antenne quantique capable d'émettre et de recevoir des données. Il peut accéder à l'information du vide (de la matrice, Dieu). Il crée pour cela des ondes scalaires qui s'harmonisent avec celles du vide : il peut alors recevoir de l'information. Notre cerveau est lui aussi un dispositif de syntonisation extraordinaire qui peut via les ondes scalaires, échanger avec le vide, donner et recevoir des

informations ou de l'énergie. Il crée un champ électromagnétique en résonance avec toutes nos cellules notamment via les ondes gamma, l'échange avec le vide se fait en temps réel par les ondes scalaires.

Les ondes scalaires

Albert Einstein a reconnu l'existence de cette forme d'énergie et a fait référence à l'énergie scalaire dans les années 1920. Et Nicolas Tesla est généralement considéré comme le père de l'électromagnétisme scalaire. Cette énergie est appelée aussi « scalaire énergie » ou « point zéro » énergie « Radiant Energy. »

L'univers visible ne représente qu'une petite partie des forces qui s'exercent dans notre cosmos. Cette force naturelle cosmique peut s'exercer de manière infinimentale et constituer une énergie supplémentaire dite surunitaire. C'est ce que l'on nomme d'ordinaire l'énergie libre. Ce processus qui permet l'énergie surunitaire peut être réalisé n'importe où, c'est une source d'énergie cosmique infinie.

L'énergie scalaire a été découverte il y a de nombreuses années : elle est non linéaire et non hertzienne ; cette forme d'énergie a la capacité de transporter l'information sans perte, au fil du temps ou de la distance.

Les ondes électro-magnétiques sont des ondes électriques dont la vitesse est de 300'000 km/s ; ce sont les ondes radios, les infrarouges, la lumière, les ultraviolets, les rayons X, les rayons gamma. Elles ont une forme sinusoïde et transversale.

L'énergie scalaire est dépourvue de fréquence et ne peut donc être mesurée par nos instruments actuels. Elle est statique et stationnaire. Elle est créée naturellement dans l'univers ;

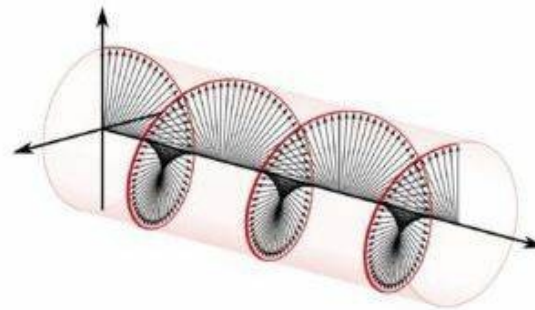


Schéma d'une onde spirale

Une onde scalaire est par définition une onde sans direction, qui finit quand même par posséder un vecteur dirigé, dès lors qu'un récepteur entre en résonance avec l'antenne émettrice de l'onde initiale. Entre émetteur et récepteur, une onde stationnaire se crée et les lignes de champ vont de l'émetteur au récepteur de manière stricte, sans diffusion autour, ce qui rend la mesure difficile.

La forme de l'onde scalaire est spirale, et non pas sinusoïde et pour créer de telles ondes, il faut une forme d'antenne particulière, le plus souvent sphérique... comme par ex, le soleil ou la terre! Pour ne citer que les 2 «antennes» les plus évidentes, qui nous alimentent en énergie depuis la nuit des temps... **Nikola Tesla** autrefois dans les années 1900 à 1940, et le Pr Meyl aujourd'hui, ont recréé ce type d'antenne en miniature et ont montré expérimentalement que ce type d'ondes existaient bel et bien, qui plus est, qu'elles étaient très communes dans notre environnement, mais encore indétectables avec nos instruments de mesure actuels, tous tournés vers le seul électromagnétisme.

Les neutrinos de l'environnement comme source première d'électrons pour le corps :

Capter l'énergie libre, qui circule autour de nous sous la forme d'ondes en vortex, avec comme support des milliards de particules - dont les neutrinos -, est une opération banale que nous réalisons tous à chaque seconde de notre vie. Bienheureusement ! Car il est démontré que ce bruit de fond énergétique nous est vital. Nous ne pouvons éviter le fait que les neutrinos nous traversent, et pas plus, nous ne pouvons empêcher que notre cœur batte au rythme d'environ 1 Hertz (1 battement par seconde) : les neutrinos qui passent et notre cœur qui bat produisent ensemble de la lumière, que nous absorbons ensuite dans nos tissus, dans un accord de résonance précis, fréquence par fréquence. Il en va ainsi depuis la nuit des temps et c'est grâce à la physiologie de ces ondes scalaires que nous pouvons décrire ces processus, les nommer et en prendre conscience !

La bonne nouvelle est que nous récupérons en permanence des électrons et de l'oxygène, grâce au flux des neutrinos (66 milliards/seconde/cm² le jour et la moitié la nuit) qui nous traverse continuellement ; son interaction avec l'eau du corps produit justement ou libère ces électrons et cet oxygène. Les problèmes surviennent quand les électrons localement sont sur-consommés (intoxication, infection, stress psy) et que l'oxygène n'arrive plus ou si peu ! (manque d'activité physique, zones cicatricielles, inhibition de la fonction mitochondriale par ingestion de toxiques, etc).

Dans nos cellules, nous avons des antennes en forme d'hélices ou de spires pour accueillir, absorber et utiliser cette énergie : **les ADN sont de forme hélicoïdale, ils peuvent entrer en résonance avec des ondes de même forme venant de l'extérieur, de même que les protéines activées dans le cytoplasme.**

La sève des végétaux ou bien notre sang ou notre lymphe, circulent en créant des vortex en permanence. Au sein des vortex d'eau, de plasma ou de liquides interstitiels, on peut très bien imaginer que ces ondes très pénétrantes se ralentissent, s'amortissent et nous communiquent leur énergie.

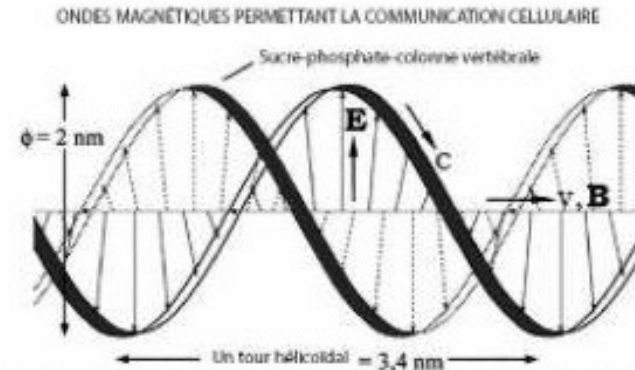


FIG.1 La distribution du champ électrique (\mathbf{E}) et la densité de flux magnétique (\mathbf{B}) dans la double hélice. v = vitesse de l'onde d'ADN (140 000 km/s); c = vitesse de la lumière (= 300 000 km/s).

L'ADN de toute cellule est parcouru par une onde scalaire magnétique qui permet la communication entre les cellules du corps.

LE CERVEAU: Émetteur d'ondes scalaires

Le plus extraordinaire est qu'il semble que le corps humain puisse produire lui-même ce genre d'énergies !

Et qu'est-ce que cela donne ? Eh bien, c'est peut-être ce qui permet aux guérisseurs ou magnétiseurs d'opérer sans instruments.

Ce serait ce que l'on retrouve dans les trances et les guérisons (par magnétisme) dans certaines pratiques rituelles, dans les états de transe au rythme des tambours chamaniques, ou de la plupart des danses extatiques, des prières religieuses... On pourrait, qui sait ? également détruire le cancer et tous les virus...

Nous notons par exemple ce lien particulier habituellement qualifié de « télépathique » et décrit comme une communication extrasensorielle visible surtout entre des êtres liés émotionnellement. Ces phénomènes se rapprocheraient de la théorie quantique.

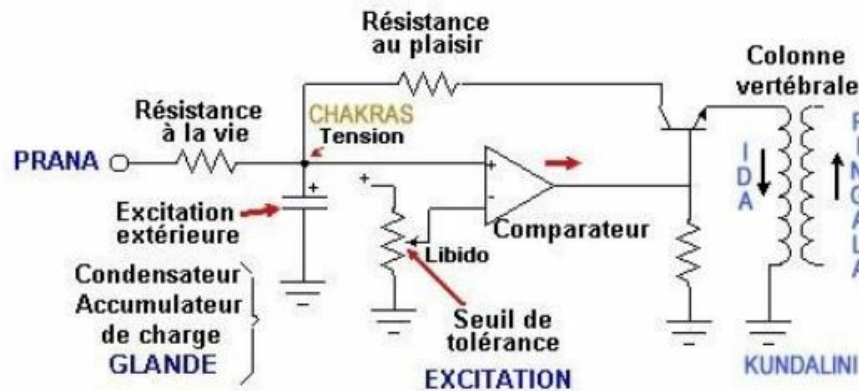
Pour manifester ces ondes scalaires, le corps humain doit produire de l'électricité. C'est de cette manière que l'information voyage dans l'influx nerveux.

Pour produire une onde scalaire le corps humain doit donc amplifier son potentiel électrique.

Il faut essentiellement deux choses : Un émetteur et une source d'énergie, tous les nerfs du corps humain aboutissent au cerveau et les deux lobes du cerveau humain deviennent donc les deux antennes émetteur/récepteur qui peuvent produire des ondes scalaires.

L'être humain possède tout ce qu'il faut pour produire des ondes scalaires naturellement, mais il doit apprendre à les contrôler parfaitement pour agir, par exemple, sur la matière à distance !

La pensée ne génère pas automatiquement des ondes scalaires, car l'état d'esprit ordinaire de l'humain ne lui permet pas de contrôler efficacement les ondes produites par son cerveau. Dans une séance de guérison (ou pour se guérir soi-même), il est important de se mettre dans un état d'amour au point zéro justement pour que cette énergie circule bien et dans un état de neutralité.



Il faut donc se mettre en état de vision périphérique et non pas en état de vision concentrée, sinon c'est le vouloir qui prend les commandes, en d'autres mots l'énergie du mental. Le mécanisme de transfert de l'énergie-source vers le cerveau, en passant par la colonne vertébrale, a été modélisé par la physique qui présente de manière originale ceci comme un circuit électronique.

A l'origine les cellules humaines sont remplies d'électricité à charge négative. Lors des désordres physiologiques et psychologiques qui entraînent des maladies, ces charges diminuent et le corps s'affaiblit. On peut dire qu'il se remplit d'une charge électrique positive qui est néfaste pour la santé. Renforcer le corps de l'extérieur par une charge électrique négative aide les processus naturels de rétablissement.

Les toxines, les métaux lourds et les poisons pénètrent le corps humain et selon le principe de l'attraction des contraires sont attirés par les cellules humaines à charge négative. Ils se fixent sur elles, ils les suffoquent et oppressent leur fonctionnement normal. Quand nous émettons une électricité à charge négative, nous faisons plonger le corps dans un milieu électromagnétique favorable et propice à la guérison et le bien-être. En nous ajustant à la Dimension Source, nous favorisons la néguentropie : nous stimulons par exemple nos biophotons en énergie positive qui va se transmettre à tout l'organisme. Le sentiment d'union avec la Dimension Source nous fait aller vers ce que nous aimons et vers ce que nous sommes profondément, réellement. C'est le Chant de la Création : il n'y a aucun jugement, pas de condamnation, aucune obligation, pas de séparation ni d'exclusion. Mais la création requiert notre libre adhésion et notre libre arbitre : nous ne pouvons recevoir ce que nous pensons immérité, impossible...

Techniquement parlant, un biophoton est une particule quantique de lumière d'origine non thermique dans le spectre visible et ultraviolet émis à partir d'un système biologique. Généralement, c'est le résultat du métabolisme énergétique dans les cellules, ou plus formellement un sous-produit de réactions biochimiques dans lequel des molécules excitées sont produites à partir de processus bioénergétique.

De fait, le corps humain émet des biophotons d'une visibilité 1 000 fois plus faibles que la sensibilité de notre œil nu. Ces particules de lumière font partie du spectre électromagnétique visible (380-780 nm) et sont détectables par les instruments modernes sophistiqués.

Nos cellules et l'ADN utilisent les biophotons pour stocker et communiquer des informations...

Le Dr en sciences physiques Alain Boudet résume la situation ainsi : Depuis une centaine d'années, des scientifiques de plusieurs pays (Gurwitsch, Kaznacheev, Gariaev, Inaba, Popp, et d'autres) ont montré que les organismes vivants émettent de la lumière (biophotons) à très faible intensité. Tel un laser, l'ADN est à la fois la source et le lieu de stockage de ces photons. L'ensemble des biophotons de l'organisme constitue un champ cohérent porteur d'information, sous forme d'hologrammes, qui dirige les processus vitaux de l'organisme et maintient son intégrité. Grâce à ces rayonnements, les cellules communiquent entre elles et envoient des informations sur leur état énergétique et sanitaire. D'autres informations constituent un code génétique électromagnétique holographique qui assure et coordonne le développement de l'organisme. Cela explique des phénomènes inexplicables par la génétique moléculaire comme la différenciation des cellules.

Dans le monde qui nous entoure - et la science nous le confirme - il y a un CHAMP énergétique qui est en réalité un CHANT et qui est à la base de toutes les réalités physiques. Ce que nous commençons à comprendre, c'est que lorsque nous créons des sentiments par rapport à ce que nous choisissons d'expérimenter dans nos vies, comme par exemple lorsque nous choisissons de façon consciente d'avoir une relation parfaite ou l'abondance dans notre vie ou d'obtenir notre propre guérison ou celle des personnes qui nous sont chères, lorsque nous créons ces sentiments, ces derniers modèlent les champs électriques et magnétiques de notre coeur et modifient littéralement les éléments de cette essence quantique, de cette "soupe quantique", permettant ainsi au schéma que nous avons créé dans notre coeur de se manifester dans le monde physique. Il s'agit donc moins

d'attraction d'un point de vue scientifique que d'une création consciente en résonance avec l'univers, ce que les Maîtres spirituels appellent "l'Intelligence cosmique" qui vient ensuite modeler pour refléter dans le monde physique les sentiments que nous avons faits nôtres.

En d'autres termes, nous devons être dans notre propre vie cela même que nous voulons voir se manifester dans le monde. Et la science nous fournit désormais de bonnes raisons de comprendre pourquoi cette résonance fonctionne.

Nassim Haramein et ses chercheurs ont ainsi mis en évidence les échanges de signaux électromagnétiques au sein du système biomoléculaire, bien qu'extrêmement sous-estimés dans la théorie biologique conventionnelle, sont susceptibles de constituer un lien de rétroaction et d'anticipation reliant le réseau d'information du vide quantique et les nanosystèmes biologiques menant à l'auto-organisation et, au bout du compte, à la conscience de soi de l'entité.

« Il est évident que les interactions macromoléculaires impliquent un transfert d'énergie. Il a été proposé dans la littérature que ce transfert d'énergie vibratoire ait peu de chances d'avoir lieu « parce que le délai typique de la relaxation vibratoire (de l'ordre de quelques picosecondes) est bien plus court que celui du transfert d'énergie vibratoire intermoléculaire par résonance... nous présentons un concept, appelé Resonant Recognition Model (RRM), qui est basé sur la possibilité du transfert de l'énergie électromagnétique (EM) par résonance entre molécules interagissant entre elles. L'hypothèse de la possibilité d'un transfert d'énergie EM à la place d'une mécanique vibratoire peut élucider la nature de la rapidité des interactions moléculaires (fréquences de résonances plus élevées) - Irena Cosic, Resonant Recognition Model. »

Ceci conforte l'idée d'intercommunication du système biologique avec le réseau unifié de l'espace-mémoire, étant donné que le champ électromagnétique quantifié est simplement une autre appellation pour le réseau d'oscillateurs électromagnétiques du vide quantique. Nos cellules seraient elles aussi en résonance...

Il faut bien avoir à l'esprit que la matrice fondamentale composée de tissu conjonctif et qui constitue la trame de soutien et de conduction de l'énergie de tout le corps, doit être chargée négativement pour assumer son rôle fondamental ; dès que le corps perd son électricité circulante, c'est-à-dire ses électrons, alors la substance fondamentale devient positive (oxydée) et les inflammations démarrent ! c'est le début de la maladie, quel qu'en soit le territoire, des infections chroniques et des dégénérescences ...

Santé: Fondamentalement, notre corps s'alimente en énergie en ingérant des protons (à différentes échelles).

C'est essentiellement de l'énergie sous forme de sucres, d'acides gras ou de protéines présentés dans notre nourriture et transformés par le métabolisme afin de subvenir aux besoins en protons de nos cellules, plus précisément au sein de leur centrale énergétique ; les mitochondries. Un

proton agit comme un ion d'hydrogène (chargé positivement) dans l'organisme, et sa réactivité est représentée par le pH stabilisé autour de 7.

Une concentration en protons élevée mène à une augmentation de la perfusion tissulaire, par exemple dans le cerveau (alimentation des organes en nutriments par le sang).

Cela est également vrai pour les inflammations chroniques des tissus, où l'acidité des cellules joue un rôle majeur et bien connu de signe avant-coureur du développement d'un cancer. Mais saviez-vous que les protons associés aux molécules de bicarbonates sont alors transformés et rejetés par la mitochondrie en tant que dioxyde de carbone ?

Bien respirer et surtout bien EXPIRER pourrait être plus important que nous ne l'avons imaginé.

(Source: RSF, *Johanna Deinert - Dr en médecine*)



L'intercommunication du système biologique se fait en résumé de différentes manières :

Les 3 modes de communication avec l'Univers:

1) Elle se fait à travers **les trous de ver de nos protons** : nous en avons une immensité. On estime leur nombre pour un homme de 70kg à $421'610 \times 10^{23}$! Nous échangeons par ce biais de l'information et de l'énergie. Nos cellules y ont recours : elles y puisent 70 % de leurs besoins. Cette communication se fait à travers l'eau omniprésente dans notre corps.

2) **La communication gamma** : Pour la neurologue Laura Colgin, lorsque les cellules nerveuses veulent se connecter, elles synchronisent leur activité en accordant leur longueur d'onde gamma à la manière d'un système radio : Les basses fréquences transportent la mémoire des expériences passées, les plus hautes véhiculent ce qui se passe sur le moment. Et l'information sera tout particulièrement traitée par l'hippocampe – le siège de la mémoire affective – et par l'amygdale – le siège de la mémoire factuelle qui vont transmettre à l'insula les réponses à traduire chimiquement ; quand elle s'élève à

l'Hyper-Gamma avec une fréquence précise de 100 Hz, et aux ondes Lambda avec une fréquence précise de 200 Hz, d'après les recherches du Center for Acoustic Research, les deux ondes sont liées à des capacités surnaturelles et métaphysiques.

3) **La communication par les ondes scalaires** : L'énergie scalaire a été découverte il y a de nombreuses années : elle est non linéaire et non hertzienne ; cette forme d'onde a la capacité de transporter l'information et l'énergie sans perte, au fil du temps ou de la distance. Les ondes scalaires peuvent stimuler la croissance cellulaire, nos défenses immunitaires, neutraliser les signaux chaotiques électromagnétiques, aider nos cellules à s'auto réparer ou encore leur permettre d'éliminer les blocages. Par ces ondes, nous récupérons en permanence des électrons et de l'oxygène, grâce au flux des neutrinos (66 milliards/seconde/cm² le jour et la moitié la nuit) qui nous traverse continuellement ; son interaction avec l'eau du corps produit justement ou libère ces électrons et cet oxygène.

Chaque mode de communication peut se faire en mode automatique, sans même que nous en soyons conscients, ou être canalisé, dirigé par la Conscience Universelle (L'Esprit, la Matrice, Dieu, etc.), ce qui permet aussi des capacités surnaturelles et métaphysiques puisées à la Source, dans la mémoire de l'espace-temps.



En effet chaque individu humain est comme une cellule d'un organisme plus grand que nous appelons l'univers. De même que chaque cellule de notre corps contribue (consciemment) au bon fonctionnement de notre corps. Dans le même temps, la théorie holographique prouve que chaque singularité du tout (cellule, proton, individu, étoile, etc) a accès à toute l'information du tout. Donc nous ne sommes pas le centre de l'univers, et encore moins du multivers, mais en même temps nous le sommes aussi, car chaque singularité (trou noir) situé au coeur de chaque objet est conscient du Tout, sur un plan de conscience qui est intérieur et non extérieur comme l'attention que nous donnons tous les jours à notre réalité et comment nous définissons la vie, ce que nous pouvons voir de l'extérieur.(Olivier). Nous apparaissions et disparaissions dans le champ d'information de l'espace-temps en permanence.

"Pour être conscient il faut un retour d'information. La conscience est une boucle d'information entre le monde extérieur et le monde intérieur. C'est fondamental pour toute chose. Donc chaque chose/ objet est conscient. Chaque chose/ objet nourrit le champ du vide et le champ du vide nourrit la chose/ objet en retour. La quantité d'information que vous êtes capable de transférer (uploader) dans le système est directement dépendante de la résistance que vous opposez

à la quantité d'information que vous êtes capable d'accueillir (downloader)." Nassim Hamein

C'est ce qui permet aux cellules de notre corps de fonctionner ensemble.

Nous sommes un vrai miracle



En résonance étroite avec la Source...

La résonance quantique :

Une complexité inouïe :

- L'être humain moyen est constitué approximativement de **100'000 milliards de cellules** et chacune d'entre elles, à part les globules rouges, contient un noyau avec notre ADN et chacune de nos cellules est constituée d'environ **100'000 milliards d'atomes**, qui furent à l'origine créés au sein de différentes étoiles.
- Les ADN sont les plus grosses molécules du monde vivant : l'ADN d'une cellule humaine, totalement déroulé, mesure 2 mètres de long. 1 gramme d'ADN contient plus d'informations que **600 milliards de CD** ! Cela concerne chez l'humain 30'000 gènes et l'enchaînement des trois milliards de "lettres" qui constituent la séquence du génome humain, sachant que nous avons **entre 2300 et 4600 milliards de milliard de copies pour faire nos cellules**.
Si un changement devait se faire en cascade, il faudrait beaucoup de temps, mais cela se fait en une seule modification.
- L'évolution n'a pas changé un seul atome des hormones thyroïdiennes depuis 450 millions d'années. Ce sont les mêmes hormones chez un poisson, un oiseau ou un être humain.
- Comment se coordonnent les **100-200'000 milliards de réactions chimiques** qui se produisent **chaque SECONDE** au niveau cellulaire à l'intérieur du corps humain ? OÙ puisent-elles l'énergie nécessaire ?
- Quand vous aurez fini de lire cette phrase, 50 millions de vos environ 100'000 milliards de cellules seront morts et ont été remplacés par d'autres.
- Le cerveau humain est constitué d'environ 100 milliards de neurones capables d'établir chacun jusqu'à 10.000 connexions. **Le nombre de connexions potentielles est donc astronomique : 1 million de milliards** (10 puissance 15).
- Le corps humain est constitué à 65% d'eau, nous pourrions en tirer la conclusion, d'après les nouvelles découvertes, que les larmes humaines peuvent conserver la mémoire unique d'un être, par le fait que la réserve d'eau du corps abrite une réserve entière d'information liée à l'expérience de l'individu. Toute l'information est holographique ; elle passe par les molécules d'eau qui structure ensuite l'ADN, et non l'inverse ; si l'on retire les 10 couches d'eau présentes dans la structure de l'ADN, plus rien ne se passe ! C'est aussi le cas pour la conscience ou le corps : les cellules s'organisent de façon très complexe à travers le champ d'informations par des feed-back avec l'eau.
- Le corps humain abrite une véritable colonie de bactéries : Les calculs réalisés pour un homme de 70 kilos et mesurant 1,70 mètre donnent comme résultat **environ 30.000 milliards de microbes** ! Auxquelles il faudrait ajouter **38'000 milliards de bactéries** selon le journal Futura science.

La résonance quantique



Elle ne propose pas simplement de se connecter au "champ" (quantique, des possibles, unitaire, à l'espace des variantes, la Conscience pure ou Brahman comme vous voudrez l'appeler) mais plutôt de l'ouvrir devant soi afin d'y laisser entrer la variante optimale. Et ça marche !

Toute demande et toute réponse vont passer par l'espace sacré du cœur. La concentration sur les deux premiers points en même temps permet au mental de lâcher prise et d'atteindre la fameuse vacuité, "l'intervalle" comme dit Deepak Chopra. En même temps, la sérénité consciente obtenue en entrant dans une émotion de joie et de gratitude centrée sur le cœur et hop ! c'est le Champ qui s'ouvre ! Simple et magnifique.

On peut travailler sur tout : les relations, le professionnel, les enfants, les animaux et même les objets (eh oui, tout est conscience !). Évidemment il y a une certaine procédure à suivre.

L'auteure nous dit en résumé : La demande, symbolisée par la main gauche, est à formuler et à poser sur le sternum ; la main droite est l'aide et la ressource utile et les remèdes. Le regard se défocalise, on est dans le ressenti, la joie, les bons ressentis de l'éther ; puis je demande et j'expire ; nous avons ce potentiel. Et toutes les religions portent ce potentiel pour que nous soyons des enfants divins. On n'a pas besoin de tout comprendre ; la dimension quantique nous tire en avant, plus loin simplement que nos compréhensions rationnelles. Nous sommes responsables de nos pensées et de nos sentiments car l'extérieur est conscience manifestée : le champ est un miroir de notre conscience. Nous pensons par des fréquences spécifiques ; nous créons notre vie à partir de croyances elles aussi spécifiques. On fonctionne avec des programmes, des suggestions implantées, suggérées tout au long

de notre vie. Nous réagissons en fonction de nos expériences passées et nous les projetons sur le futur. Vivre ici et maintenant signifie être libre d'attentes, mais nous sommes marqués par l'espace-temps de notre corps-conscience ; il faut créer un champ libre dans lequel nous créons un nouvel espace, dans lequel nous déterminons ce qui doit se passer. Il faut bien comprendre que chacune de nos pensées se manifeste dans le visible et l'invisible. L'univers fonctionne en miroir (j'ai trop peu d'argent, je suis en manque, etc.) et nous le renvoie ; je me dis que tout travail est pour moi des vacances ; cette sensation de vacances induit une réponse adaptée. La reliance à sa propre source, au je suis est vraiment essentielle car elle libère beaucoup d'énergie ; tout ce que nous faisons avec joie se fait facilement. Penser et sentir : chaque pensée a sa fréquence et l'univers cherche ce qui va avec et me le renvoie. Les sentiments sont encore plus forts ; il faut donc le mettre dans le champ. C'est un état d'être ; il faut mettre des mots pour ensuite demander de les transformer en lumière ; vous les mettez dans la main gauche, les champs d'intrications morphiques sont dirigés et reliés à ma main, puis je dis intégrer les ressources et les remèdes aidant pour que les énergies se dissolvent, puis je laisse mon regard se défocaliser ; je reprends tout mon vouloir et je dis intégrer les ressources aidantes maintenant et je relie mes mains ; le thème et la solution deviennent un avec la joie et la gratitude. Je peux ressentir comment tout cela se transforme. Et cela devient vrai.

C'est à nous de nous décider pour le bon chemin, mais il est nécessaire. Tout se passe dans le silence. Je prends le temps d'aller dans le silence, Le champ est neutre : il renvoie ce que nous pensons, nos habitudes, et nos croyances, etc. Nous confirmons sans cesse le monde. Tout ce qui n'a pas été pensé existe, il faut une conscience pour le réunir, le fixer. Les souvenirs sont reproduits dans les champs morphiques, et plus on les reproduit plus ils développent leur propre protection car ils veulent grandir ; ce sont des programmes stockés comme un nuage à ces champs d'informations ; il suffit de s'y connecter pour en recevoir les bénéfiques. Je n'ai pas besoin de prendre des responsabilités, ou de faire des tâches pour les autres : c'est une autre responsabilité. Il faut laisser faire son corps, cela peut durer un certain temps, car le corps doit absorber les informations du champ morphique. Nous faisons tout avec la conscience, avec l'intrication des informations. De quelles fréquences, de quelles énergies j'ai besoin ? Nous déposons une prière, une intention dans le champ, nous activons le champ et nous laissons faire. Et cela se passe tout simplement : ce n'est pas nous qui faisons les choses mais nous activons une variante optimale, en étant dans un champ libre qui puisse bien fonctionner avec

le tout, avec le grand plan. La version optimale va s'installer de partout parce que nous avons créé cet



espace d'énergie libre. Tout se passe dans le champ cohérent du cœur. Il s'agit de relier l'intelligence à celle du cœur. C'est un chemin d'initiation qui nous rappelle notre potentiel divin pour qu'il puisse croître. Nous portons l'héritage en nous, et notre personnalité ouvre une potentialité pour l'autre. Nous avons tout ce qu'il nous faut pour accepter cet héritage. Entrer en connexion avec le son que nous sommes, pour entrer en unissons, en grande harmonie. Tout ce dont j'ai besoin je l'ai en moi. Il nous faut lâcher nos fixations pour entrer dans une nouvelle donne en poussant tout cela dans un espace vide ; chaque cellule alors réagit avec des soubresauts ou des tressaillements, cela veut dire que l'information arrive ou sort

de nous par les chakras. Quelque chose se dissout ou se dilate, c'est accepté en nous. Une nouvelle pensée, perspective se fait jour. Quand nous acceptons nous intégrons et l'énergie bloquée peut se désencapsuler et s'en aller. Il n'existe qu'une seule conscience qui s'étend à l'infini ; nous pouvons être en résonance avec tout et tous. Notre corps a sa propre intelligence : il sait ce qu'il doit faire ; ce ressenti intuitif est important car il relie le spirituel avec le corps, ce qui permet bien mieux de réaliser le saut quantique quand nous aurons accepté de prendre à 100% la responsabilité pour nous-mêmes. Tout se fait par effondrement de l'onde et par l'accueil du miracle de la vie. Il s'agit de lâcher prise pour entrer dans l'ordre divin.

Nous avons en résumé une demande formulée précisément, couplée à un désir de solution. Seule la Source peut défaire ce qui a été fait et redonner vie ; l'accomplissement se fait à travers un double vortex : celui de la confiance et de la gratitude. Nous sommes dans la dynamique évoquer par Nassim Haramein.

Sommes-nous toutefois seuls responsables de tout ce qui est advenu dans notre réalité ? Est-il vrai que tout arrive par nos pensées, nos sentiments, nos émotions ou nos convictions intimes ? Qu'elles ont le pouvoir de se matérialiser dans notre vie ? Sans limite ! Si tel est le cas, qui guérit ? Qui préside à l'effondrement de l'onde et à l'accueil du miracle de la vie ? Dieu, la Source ou nos pensées ?

Vers une médecine quantique

Et si la guérison dépendait de l'équilibre des forces et qui génèrent la vie ?

La matière étant une forme condensée d'énergie, par extension la médecine quantique ne considère plus le corps comme un simple assemblage d'organes à traiter, mais bien comme un champ vibratoire et énergétique constitué de milliards de particules de lumière (des photons) qui échangent en permanence des informations. La médecine quantique se place parmi les médecines énergétiques utilisant une approche holistique à la fois préventive et curative. C'est une médecine informationnelle qui porte son attention sur l'intelligence du corps et de l'énergie qui l'anime.

Contrairement à la médecine allopathique, qui cherche l'origine de la maladie dans un dysfonctionnement biologique, la médecine quantique scrute avant tout les ruptures d'informations qui pourraient être à l'origine des symptômes, puis cherche les solutions pour rééquilibrer l'organisme. En d'autres termes, la santé de l'homme dépendrait tout autant des échanges informationnels entre les cellules que des rapports biochimiques qu'elles entretiennent. C'est ce que semble démontrer le Dr Nadine Schuster, qui étudie les interactions entre les règnes minéral, animal et végétal. Dans son ouvrage *Médecine quantique : une connaissance universelle pour la guérison de l'homme et de la Terre* (2014), elle défend avec vigueur l'idée que la médecine allopathique doit s'ouvrir « à une recherche scientifique élargie à l'homme et à l'environnement » et ne pas oublier les millénaires de connaissance ancestrale médicale. Si l'ADN contient la mémoire de l'espèce, cela signifierait donc que notre corps contient cette mémoire dans chacune de ses cellules. Les médecins de l'Antiquité reliaient l'humain à son être spirituel, au niveau religieux et énergétique. L'homme est en interaction avec son environnement écologique, émotionnel, alimentaire, social, spirituel, familial... Il est donc essentiel de le soigner au sein de celui-ci.

Comment ça marche ?

Les thérapeutes quantiques se basent sur l'utilisation de petites doses de radiations électromagnétiques appelées quanta d'énergie, une information qui vient corriger les anomalies fonctionnelles responsables de pathologies. Les émissions électromagnétiques entrent en résonance avec les processus biophysiques d'information énergétique de l'organisme.

Comme toute thérapie dite globale, elle croit fermement que tout individu est en capacité de se guérir lui-même s'il mobilise son énergie.

Toute approche quantique nécessite une interaction réelle – et pas seulement imaginaire ! – avec le TOUT (La Source, la Matrice, le Vide, Dieu). Si notre corps se recrée pourquoi ne pas nous renouveler nous aussi ? Nous le ferons d'autant plus efficacement si nous engrangeons de nouvelles expériences positives qui vont remplacer les anciennes nettement moins intéressantes.

Se renouveler

Pour le New Age, il n'y a qu'une réalité, la grande énergie cosmique d'essence divine, tout le reste est illusion. L'enjeu majeur est d'y croire, et donc de faire un travail important et régulier sur soi-même. Toute la vie intérieure est soumise à une entreprise de reconstruction visant à décoincer nos idées nées d'un rationa-



lisme mutilant qui nous fait vivre dans un monde désenchanté et desséché, qu'il est bon de dépasser par la connaissance ou l'illumination intérieure, le tout teinté de subjectivité. Importent surtout le contenu de l'inconscient, le ressenti ou encore le divin qui est en nous. Il s'agit essentiellement d'assurer son épanouissement psychique personnel pour qu'il se traduise en termes de santé corporelle dans l'harmonie avec le Tout divin. Comment réaliser ce tour de force ? Les recettes abondent, c'est à chacun de voir ce qui lui convient le mieux. Il s'agit encore et toujours de croire à une magie en dehors de toute approche rationnelle. Même si la subjectivité est notre vérité terrestre, il n'est pas bon de congédier la raison ou le savoir scientifique. La question de savoir si l'on peut imaginer « reprogrammer » notre entité biologique corps-conscience, changer simplement et facilement de conditionnement pour obtenir une réponse positive de l'Univers demeure pertinente. Ce d'autant plus que le département génétique de l'Université de Genève vient d'annoncer avoir découvert que nos traumatismes sont mémorisés par un gène et qu'ils se transmettent de surcroît aux descendants sur trois générations. Cela devrait nous inciter dans un premier temps à la prudence, pour aller ensuite si possible vers une clarification des enjeux et des moyens d'y remédier.



Par la puissance de l'amour

Alex Orbito, donnait dans une vidéo quelques repères. Notre mantra devrait être la présence de Dieu est partout donc rien est impossible ! Une conviction intime à ressentir profondément, à laisser descendre en nous le calme, la sérénité et la confiance. Nous le pouvons par la respiration qui permet à notre esprit de se concentrer sans vagabonder. Par le pardon aussi qui nous fait sortir de la négativité ou du ressassement. Mais surtout par l'énergie de l'amour qui est la plus puissante et la plus « guérissante ». Elle s'obtient par la foi centrée sur le 3^e oeil, sur le corps astral. Il importe d'apprendre à s'aimer soi-même globalement y compris nos imperfections. De tout regarder avec le coeur car nombre de maladies proviennent de notre mental. M. Orbito pratique aussi la guérison à distance ; il recommande de nettoyer notre coeur et notre esprit pour en dégager une énergie plus pure qui nous relie au Tout. Dans une pyramide, il y a une très forte connexion avec le cosmos et avec les énergies telluriques ; ça aide le corps à mieux trouver son équilibre à travers l'eau. C'est pourquoi elle a été utilisée de tout temps. Pour lui, nous sommes conviés à la guérison par le coeur.

Au-delà des polémiques touchant ces nouveaux guérisseurs, et des nombreux charlatans qui gravissent certainement autour de ces pratiques, nous retrouvons ce message véhiculé de toute part : nous sommes des centres d'amour et de compassion mal dégrossis.



Gabriel Lesquoy : la nourriture pranique



L'amour nous convie aussi à d'autres liens avec le Tout. Il est question de parcourir un chemin initiatique en renforçant le processus d'auto-guérison du corps qui va corriger les désordres et dysfonctionnements acquis. Le but n'est pas d'arrêter de manger mais de se nourrir en conscience de cette nourriture du soleil, la lumière appelée prana. Il s'agit de quitter nos prisons que nous appelons peurs, croyances, préjugés, attitudes erronées, etc. Car il n'y a pas de meilleure authenticité que celle de l'être qui se déploie au-delà des conditionnements, dans le silence, l'immobilité et la verticalité. La nourriture pranique permet une telle approche qui ne signifie pas de se priver de toute nourriture, mais de tout approcher dans la lumière. Se nourrir du prana, c'est réaliser dans nos cellules que nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine et non l'inverse. Mais comment incarner l'humain en nous en étant déconnecté de notre humanité, c'est-à-dire de notre coeur, de notre intuition et donc de notre conscience supérieure ? Notre conscience inférieure, le mental égotique nous berce dans l'illusion de notre séparation du Soi et de la Vie. Aussi, se nourrir du prana, c'est être unifié en pleine conscience à notre globalité, le positif comme le négatif et ainsi, réin-

tégrer le champ unifié quantique dont nous sommes composés, qui est partout, comme en nous, et dont nous n'avons jamais été séparés... Une incitation à vivre dans l'alignement vertical : physique, mental, émotionnel et spirituel, mais aussi dans le couple cerveau gauche et droit La danse de la Vie est le va-et-vient entre la conscience et l'inconscience, la forme et le sans forme, le monde et la vacuité, le nommé et l'innommable, le temporel et l'intemporel, le relatif et l'absolu. Se nourrir en conscience, se caler avec l'instant présent, déployer l'authenticité de l'être, c'est se permettre de rayonner sans frontière, sans limite, sans peur, sans colère, sans résistance aucune, devenir aussi fluide que l'eau qui coule avec les pieds sur terre et la tête dans les étoiles, pleinement dans le présent pour (s')offrir la plus belle version de soi-même. Le but demeure le bonheur à la bonne heure : cela se fait en lâchant les résistances, en quittant tout contrôle, on trouve l'abondance et une joie de vivre au présent. Le mental dans sa niche, la conscience déployée, le mental à son service en non l'inverse pour goûter l'ici et le maintenant.



L'énergie secrète de l'univers : Le prāna.

Prāna est un mot sanskrit dérivé de deux racines : "pra" qui est un préfixe utilisé pour indiquer la constance et "na" qui veut dire mouvement. Ainsi le prāna se définit comme une force en constant mouvement. Sans le prāna, personne ne pourrait exister en ce monde. Minéraux, comme végétaux, insectes, animaux ou humains. Le prāna est l'énergie cachée de l'univers. Cachée ? Pas vraiment, elle est là, de tous temps et pour tous temps mais l'homme a

désappris à la voir. La sentir, la palper, la humer, la connaître, la respirer, l'inspirer. Nous ne vivons que par et grâce au prāna. Le prāna contenu dans la nourriture solide et liquide que nous absorbons. En complément de quoi ? En complément du prāna que nous absorbons directement par les poumons et les nadis (système pranique comme il y a le système lymphatique, nerveux ou circulatoire) et qui nous fournit plus de 70% de notre énergie vitale. Nous l'absorbons par le biais de la respiration. Nous l'absorbons par les poumons et par la peau.

Le Qi : On traduit souvent en Occident le terme par Énergie ou Souffle. Pour se rapprocher du sens oriental, il faut se tourner vers la racine grecque *energeia* (force en action) qui inclut la vitalité, la force physique ou morale, ainsi que la vigueur ou la puissance d'un organisme. On peut également penser au *pneuma* des philosophes grecs : le souffle de vie. Une autre façon de traduire le terme Qi est Énergie vitale. Cependant, le qualificatif vital doit ici être pris dans un sens large ; dans la pensée chinoise, tout - les êtres vivants aussi bien que le monde inanimé - est habité d'une même Énergie vitale (qu'on pourrait, à la limite, associer au mouvement des ondes-particules élémentaires). « L'univers s'autocrée perpétuellement en une évolution constante (...) à partir d'un matériau unique, le Souffle primordial ou YuanQi, qui n'est ni matière, ni esprit. »



L'importance des biophotons :

Techniquement parlant, un biophoton est une particule quantique de lumière d'origine non thermique dans le spectre visible et ultraviolet émis à partir d'un système biologique. Généralement, c'est le résultat du métabolisme énergétique dans les cellules, ou plus formellement un sous-produit de réactions biochimiques dans lequel des molécules excitées sont produites à partir de processus bioénergétique.

De fait, le corps humain émet des biophotons d'une visibilité 1 000 fois plus faibles que la sensibilité de notre œil nu. Ces particules de lumière font partie du spectre électromagnétique visible (380-780 nm) et sont détectables par les instruments modernes sophistiqués.

Nos cellules et l'ADN utilisent les biophotons pour stocker et communiquer des informations...

Le Dr en sciences physiques Alain Boudet résume la situation ainsi : Depuis une centaine d'années, des scientifiques de plusieurs pays (Gurwitsch, Kaznacheev, Gariaev, Inaba, Popp, et d'autres) ont montré que les organismes vivants émettent de la lumière (biophotons) à très faible intensité. Tel un laser, l'ADN est à la fois la source et le lieu de stockage de ces photons. L'ensemble des biophotons de l'organisme constitue un champ cohérent porteur d'information, sous forme d'hologrammes, qui dirige les processus vitaux de l'organisme et maintient son intégrité. Grâce à ces rayonnements, les cellules communiquent entre elles et envoient des informations sur leur état énergétique et sanitaire. D'autres informations constituent un code génétique électromagnétique holographique qui assure et coordonne le développement de l'organisme. Cela explique des phénomènes inexplicables par la génétique moléculaire comme la différenciation des cellules.



L'omniprésence de la conscience (Source : Resonance Science Fondation)

Les études de Nassim Haramein viennent bousculer ce que nous croyons savoir. La complexité de notre organisme, comportant un million de milliards de connexions dans le cerveau à lui seul, envoyant des signaux de 5 à 50 fois par seconde, et environ 100 000 km de vaisseaux sanguins dans le corps, suffisamment pour faire quasiment trois fois le tour de la Terre, et plusieurs ordres de grandeur de surfaces compactées en domaines complexes repliés de ramifications fractales, fait de notre corps un oscillateur biocristal, qui agit comme un circuit électrocinétique (RLC) analogue à un receveur radio réglé dynamiquement par les biomécanismes. La réception, l'intégration, le traitement et la transmission de l'information engendrent la conscience ; le comportement naturel, l'interaction et l'organisation des biomolécules pourraient très bien se réaliser à travers un réseau d'information non local – le système de trous de ver de l'espace-mémoire quantifié. La matière, qui constitue les systèmes vivants, serait dotée d'un réseau de communication quantique sous-jacent au niveau subatomique. Ceci signifie que les structures et polymères, comme la membrane cellulaire, notre cerveau, les méninges, l'ADN et les microtubules) seraient en interaction directe avec l'espace mémoire-temps unifié dans une boucle continue de rétroaction et d'anticipation, orchestrant les activités complexes et subtiles de la cellule et de l'organisme dans son ensemble. Le lien se fait via l'horizon de Planck : la matière ou un proton sont un amas d'unités sphériques de Planck en rotation dans la structure de l'espace-temps et que l'horizon de Planck est criblé de terminaisons de micro-trous de ver, où chaque surface de Planck termine un micro-trou de ver reliant tous les protons les uns aux autres en un vaste réseau holographique fluctuant à travers les différentes échelles de la matière.

La conscience, dans l'approche de l'Univers connecté, ne se réduit donc pas au cerveau ! Elle émerge de tout notre corps, de toutes nos cellules interconnectées.

Une Conscience cosmique

Si comme nous le pensons la conscience n'émerge pas de la nature mais que l'univers émerge d'une Conscience cosmique infinie et Une, alors nous devrions en retrouver la trace visible. Nous nous bornerons ici à mentionner brièvement les Expériences de Mort Imminentes (EMI ou NDE en anglais Near Death Experience), qui désignent les expériences se déroulant généralement lors d'arrêts cardiaques et de comas et faisant état de critères spécifiques : impression de voir son corps de l'extérieur, de voyager dans un tunnel, de revoir sa vie, de rencontrer une lumière-amour, de vivre le jugement et le pardon divins, de comprendre soudain l'incroyable complexité de l'univers ou de la vie... Pour certains, l'origine de ces expériences est réductible à des causes bio-physiologiques. Pour d'autres, les NDE démontrent certaines facultés inconnues du psychisme humain.

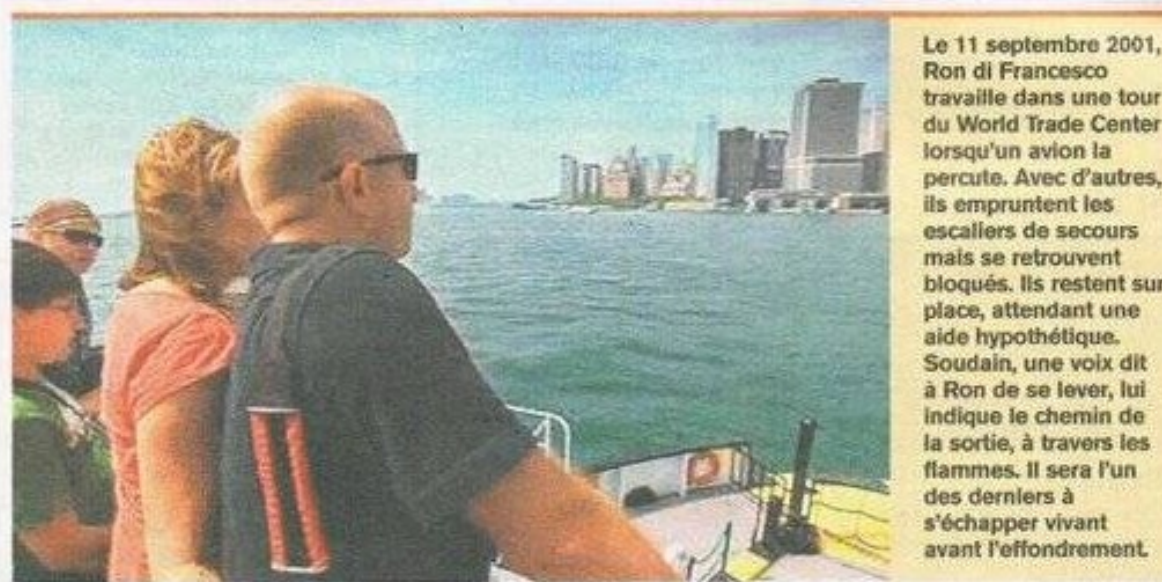
Le sujet a été rendu populaire par le livre du Dr Moody. Nous y apprenons que ces expériences sont attestées de tout temps, sur tous les continents, qu'elles ont été vécues par des enfants, des femmes et des hommes de tous âges, de toutes nationalités, issus de religions et de cultures différentes, et même par des personnes qui se déclaraient athées. Après leur retour à la vie, toutes ces personnes vont être profondément marquées par leur voyage : elles se diront plus apaisées, plus soucieuses de l'amour que de la matérialité notamment.



Pim van Lommel a étudié 344 survivants d'arrêt cardiaque. Son étude détaillée lui permet d'affirmer ceci : « Michael Shermer affirme qu'en réalité, toute expérience est produite par notre cerveau, et que les phénomènes paranormaux tels que les expériences de sortie de corps ne sont rien de plus que des événements neuronaux. L'étude de patients ayant vécu des NDE nous a cependant montré clairement que la conscience avec les souvenirs, la cognition, l'émotion, la conscience de soi et la perception extérieure et au-dessus du corps sans vie est vécue durant une période de non-fonctionnement du cerveau (anoxie pan-cérébrale transitoire). La perte fonctionnelle focale par l'inhibition de régions corticales locales se produit par "stimulation" de ces régions avec de l'électricité (photons) ou avec des champs magnétiques (photons), résultant quelquefois dans des états de sortie de corps. » (Source : <http://www paranormal-info.com>)

Tout s'expliquerait par des réactions de notre cerveau. Mais d'autres études, tout autant scientifiques, arrivent à d'autres conclusions. En réalité, elles tendraient plutôt à montrer « *que la conscience, dans ce cadre, est indubitablement non-locale. Elle n'est localisable ni dans le cerveau, puisque indépendante de son fonctionnement, ni manifestation dans le cadre de notre univers habituel, dont elle se joue des limites spatiales et temporelles. A la lumière de la thèse que je propose, il est clair qu'en fait la conscience n'est probablement pas plus localisée quelque part dans notre univers ou dans notre cerveau que vous n'êtes quelque part dans votre ombre. (...) La conscience est apparemment capable d'« être » intimement, et donc de connaître « de l'intérieur » tout ce qui est l'objet de son attention. Elle n'observe pas quelque chose d'extérieur, elle est, d'une manière ou d'une autre, ce quelque chose.*

Tout se passe comme si elle percevait non pas à l'aide d'organes sensoriels mais par un phénomène d'identification.



Le 11 septembre 2001, Ron di Francesco travaille dans une tour du World Trade Center lorsqu'un avion la percute. Avec d'autres, ils empruntent les escaliers de secours mais se retrouvent bloqués. Ils restent sur place, attendant une aide hypothétique. Soudain, une voix dit à Ron de se lever, lui indique le chemin de la sortie, à travers les flammes. Il sera l'un des derniers à s'échapper vivant avant l'effondrement.

Il semble qu'il lui soit possible de percevoir de cette manière à peu près n'importe quoi : matière inerte, comme des rochers ou une vitrine, matière biologique mais dépourvue de système nerveux ou d'intelligence (une forêt, les arbres), êtres humains (réputés, eux, pourvus d'intelligence), mais aussi émotions et pensées ; elle est capable de percevoir des significations symboliques (par exemple celles de peintures rupestres) ou, plus abstrait encore, de la connaissance pure. » (Conclusions de Teddy sur le site www.doublecause.net)

Dans son livre intitulé « The Third Man Factor », John Geiger tente de percer le mystère de personnes sauvées par une présence mystérieuse - qu'il définit comme le syndrome du 3^e homme - à partir de faits vérifiés.

Dans le cas de Ron par exemple, Kenneth Kamler auteur de « Surviving The Extremes » explique que l'intéressé, confronté au stress d'une mort imminente, s'assied dans la tour. Son cerveau

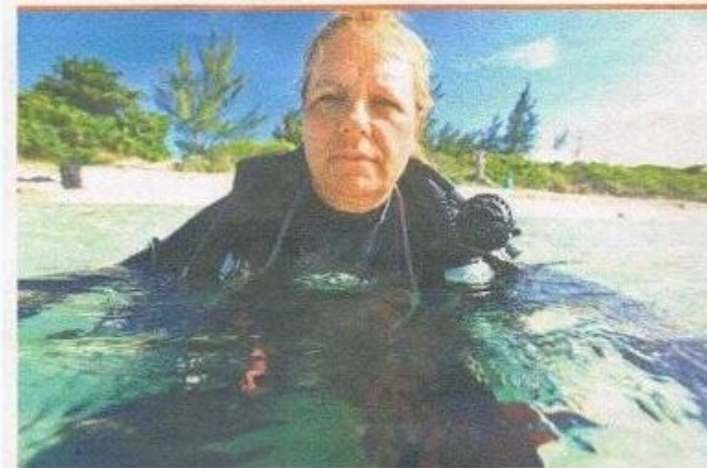
fonctionne en surmultiplié, il perd de l'énergie à chaque seconde. En conséquence, son cerveau se met en veilleuse. Le lobe pariétal mis en veilleuse fausse le sens de soi. Puis c'est au tour du lobe temporel, qui commande les images et les sons, de se mettre en veille. Il s'en suit une confusion: des informations fusent dans tous les sens, auxquelles il faut donner un sens. Le cerveau va le faire à travers la projection d'une voix qui va le guider, mais cela pourrait être aussi dans d'autres cas une image, ou un fantôme.

Cette explication rationaliste est possible bien sûr, mais elle doit faire appel à des notions fragiles en postulant notamment que les réflexes de survie avaient emmagasinés inconsciemment la solution au problème. Notons au passage que bon nombre de scientifiques déterministes réfutent totalement l'existence de l'inconscient. Ron avait-il mémorisé précédemment les escaliers de secours du World Trade Center ? Les avait-il seulement déjà empruntés ? Le doute est franchement permis ! Jerry voit l'image de son père décédé alors qu'il s'entraîne sur un tapis roulant à bord de la station « Mir ». Il est certes en proie à l'ennui et à la solitude – voire à la dépression - mais pas du tout en situation de danger immédiat. Quant à Stéphanie, elle se perd en visitant une grotte sous-marine inconnue. La fragilité des postulats déterministes saute aux yeux. S'il s'agissait d'une capacité du cerveau, pourquoi n'y a-t-il pas plus de pareils phénomènes ? Pourquoi sont-ils si exceptionnels et si rares ? Sur les centaines de gens coincées dans les tours ne devrait-il pas y avoir de nombreuses personnes sauvées comme Ron ?

Peut-être faut-il alors émettre l'existence d'un déclencheur, mais alors qui ou qu'est-ce qui le déclenche ? Une fois encore, nous retrouvons cette fermeture du déterminisme à la Seconde causalité qui peut expliquer pourtant beaucoup mieux ce qui s'est passé. En effet, les trois personnes se trouvent sous le coup d'une émotion forte qui va déclencher une réponse du futur, de l'Univers ; cette émotion fonctionne comme un dépôt d'intention, une demande urgente qui va se traduire par une voix, une présence, un ange, à même de les guider. Il faut à chaque fois un certain temps pour que la réponse puisse se matérialiser dans notre univers à trois dimensions, mais ce sont bien les personnes qui ont déclenché une réponse, sans doute parce qu'elles avaient presque admis leur triste fin. Notons que dans chaque cas les personnes bénéficiaires disent avoir connu une sensation de paix inexplicable qui va annuler la peur de mourir ou celle de la dépression. Tous vont faire confiance à leur guide sans se poser de question ni le mettre en doute une seconde.



L'astronaute américain Jerry Linenger (à dr.) a passé cent trente-deux jours, en 1997, à bord de la station «Mir» avec deux cosmonautes russes. Confronté à de multiples problèmes, se sentant proche de la dépression, il a senti, alors qu'il marchait sur un tapis roulant d'entraînement, son père, décédé, derrière lui, lui disant qu'il était fier de lui et qu'il devait tenir le coup. Et cela lui a permis de terminer sa mission.



Stephanie Schwabe, biologiste, est l'une des meilleures plongeuses sous-marines du monde. Mariée à un plongeur émérite, mort accidentellement, elle entreprend, il y a quelques années, une excursion en solitaire dans une grotte sous-marine. Mais elle perd son chemin et est presque à court d'air lorsque la voix de son mari lui parle, la calme et lui indique même la voie pour se sortir de là.

Kenneth Kamler a toutefois la lucidité et le courage de déclarer: « *Nous nous servons de notre cerveau pour comprendre notre cerveau. Par conséquent, on ne peut pas dépasser un certain niveau de compréhension. On peut faire toutes les observations possibles, mais il faut avoir une certaine foi pour comprendre comment le cerveau fonctionne, parce qu'on ne pourra jamais le découvrir de manière totalement scientifique.* »

D'autres scientifiques, comme Olaf Blanke, voudraient démontrer qu'il y a une cause scientifique, cérébrale à ces visions, même si les gens peuvent ensuite préférer une explication spirituelle. Ces phénomènes ne doivent rien au hasard, pas plus qu'ils ne seraient une potentialité spéciale de notre cerveau. Nous recevons bel et bien dans ces cas-là une réponse du vide, du point zéro, de la Source, de l'Ether qui va devoir se matérialiser dans notre univers sous des formes très diverses : heureux hasards, synchronicités, intuitions, prémonitions, rêves, inspirations, voies entendues, visions, dé-corporations, etc. Tout cela a été souvent thématiqué à travers la Providence ou la figure de l'ange gardien. Mais il s'agit plus probablement tout simplement des potentialités d'une Conscience cosmique en lien avec un Univers holographique.

Les états de conscience élargie

Dr. Olivier Chambon : la survivance de la conscience après la mort est évidente.

Médecin-psychiatre et psychothérapeute depuis 30 ans et ancien chef de clinique des universités, Olivier Chambon s'intéresse depuis de nombreuses années aux états de conscience élargie, produits par des expériences telles l'hypnose, les voyages chamaniques ou encore les expériences de mort imminente.

Je n'utilise pas les termes « état modifié de conscience » mais « état élargi de conscience ». En effet, dans la vie quotidienne nous sommes toujours en état modifié de conscience, plus précisément en état rétréci de conscience. Une différence essentielle est à souligner entre la grande Conscience, ou Conscience-Source, et la petite conscience, celle qui est présente en chaque être. La Conscience (avec un C majuscule) est ce qui initie et oriente la création de la matière et donc des corps. Ceux-ci portent en eux une étincelle de la Conscience, une version limitée et réduite d'elle. C'est la petite conscience (avec un c minuscule), qui s'identifie avec ses limites, ses formes, qui est même souvent « hypnotisée » par elles, et peut en oublier progressivement sa nature profonde, ses racines toujours présentes dans la matrice de la Conscience. Quand je dis « moi, je... » je parle à partir de ma conscience individuelle.



Le cas de Jean-Paul Duc est stupéfiant. Le 17 juillet 2010, cet entrepreneur dynamique rentre chez lui pour le repas de midi. Il s'écroule soudain terrassé par une crise cardiaque. Malgré les soins prodigués, il est déclaré mort à 14h06, car son encéphalogramme est plat. Plus d'une heure après - ce qui est inexplicable pour la science - son cœur et son cerveau reprennent leur activité. Les séquelles seront lourdes après un arrêt aussi long des fonctions vitales mais l'homme a vu la lumière et n'a plus peur car la mort n'existe pas. Il en témoigne en disant : *« Je me suis retrouvé assis de l'autre côté de mon corps inanimé. Je ne voyais pas vraiment les gens, les objets, mais des énergies ; tout ce qui est matériel n'est que pure énergie. En présence d'humains, c'est comme si l'on voyait des formes changeantes. Je me sentais bien et je les voyais s'agiter. Je ne ressentais aucune peur, aucune panique. J'étais là en spectateur. Et tout à coup, cette lumière. Un ange...Devant moi. Un être très lumineux, issu de la lumière. Il se laissait voir sous forme humaine pour mieux communiquer avec moi. Il m'a doucement tendu la main et je l'ai prise. Je l'ai sentie dans la mienne. Il me parlait sans mots. C'était un flot de communication. Il m'a fait comprendre qu'il allait m'emmener. Il était rassurant. Puis, il m'a soulevé pour m'emmener...dans ce flot de lumière. Je l'aurais suivi mais c'est l'amour de ma femme qui me retenait. J'ai ressenti un choc thermique. Et la lumière s'en est allée. J'ai vu défilé absolument toute ma vie, depuis mon enfance, dans les moindres détails. J'ai revu aussi mon père que j'avais perdu à l'âge de 8 ans, et mon frère qui s'était suicidé... (Extraits d'une interview donnée à Coopération, no 44 du 29 octobre 2013). »*

Jean-Paul Duc a publié un livre à compte d'auteur réalisé avec l'aide de l'écrivaine Catherine Hermann : *« Entre la vie et la mort, mon cœur balance »*.

Un état élargi de conscience est juste le recouvrement partiel de notre véritable nature, soit une partie de la Conscience originelle qui s'est incarnée dans la matière. C'est une reconnexion à beaucoup plus grand que notre « petit moi », marquant la reprise de contact avec des champs d'information, des énergies, des esprits et des ressources qui nous manquent dans notre état rétréci de conscience habituel. Quand je commence à me dire « je me sens un avec le Tout », c'est ma conscience qui est en train de se reconnecter avec un plus grand débit à la Conscience originelle.

La matière est secondaire, la Conscience est première. La matière est le résultat d'une intention de la Conscience. Le développement des branches les plus avancées de la science (physique quantique, astrophysique, cosmologie) semble nous indiquer que l'Univers est un grand champ primordial de Conscience intelligent et intentionné, une matrice source. De celle-ci émergent de l'information et de l'énergie et ce sont elles qui mettent en forme (in-forment) la matière à partir du « vide quantique », ce champ initial de tous les possibles où la matière pré-existe en attente d'une réduction du paquet d'ondes de probabilités par la Conscience. La matière est, pour la Conscience, pour notre âme, comme les briques de Lego pour un enfant : un terrain de jeu qui permet de créer des choses, apparemment « en dehors de nous », qui procure des expériences développant encore plus la Conscience. C'est la toile d'expression pour l'artiste-peintre de la Conscience.

Les témoignages des personnes ayant vécu une expérience de mort imminente et les récits des défunts sur le moment de leur mort nous ont appris plusieurs choses. Voici quelques constantes. Premièrement l'âme, les corps subtils, se détachent du corps physique. Puis l'âme voyage à travers divers passages possibles (dont le fameux « tunnel ») pour rejoindre l'au-delà. Elle y est accueillie par l'âme de défunts proches, par des entités spirituelles et au bout d'un moment fait face à une première « revue de vie » (il y en aura d'autres au cours de son évolution ultérieure dans l'au-delà) où elle prend conscience de toutes les occasions de sa vie terrestre où elle a su ou n'a pas su aimer. Ensuite il y a de nombreux niveaux dans

l'au-delà dans lesquels elle peut résider. Par « résonance » elle va se trouver dans le niveau qui va lui aller le mieux pour poursuivre sa quête de conscience et elle évoluera progressivement vers des niveaux sans forme, sans limite, sans identification à un personnage, pour finalement fusionner dans le Tout, l'infini de la Conscience pure... Avant que de nouvelles formes ne se créent et qu'un nouveau cycle commence.

Apprendre à s'aimer, aimer, redécouvrir que nous sommes avant tout des êtres de conscience, des frères et sœurs de la grande Conscience, que « moi c'est toi et toi c'est moi » : tout cela dans le but de développer et d'incarner avec jubilation les qualités de la Conscience, qui sont empathie, compassion, altruisme, tendresse, générosité, solidarité, joie (en fait des facettes de l'Amour-Lumière que représente la Conscience). Il est important de participer à la création d'un monde conscient sur Terre, car c'est aussi la tâche que nous continuerons à mener, en tant qu'âme désincarnée, dans les mondes de l'au-delà. Tout cela, au final, pour enrichir la Conscience de nouvelles informations sur elle-même.



L'apôtre Paul a fait une EMI

Elle nous est contée en 2 Corinthiens 12,1-5 en ces termes :

« Il faut faire le fier... certes, c'est inutile, mais j'en viendrai aux visions et aux révélations du Seigneur. Je connais un homme dans le Christ voici quatorze ans — était-ce dans son corps ? je ne sais pas ; était-ce hors de son corps ? je ne sais pas, Dieu le sait — un tel homme fut enlevé jusqu'au troisième ciel. Et je sais qu'un tel homme — était-ce dans son corps ou sans son corps ? je ne sais pas, Dieu le sait — fut enlevé au paradis et qu'il entendit des paroles ineffables, qu'il n'est pas permis à un homme d'énoncer. Je serai fier d'un tel homme, mais de moi-même je ne serai pas fier — sinon de mes faiblesses ».

Paul a donc fait une EMI. Sur ce point la plupart des commentateurs bibliques sont d'accord. Tous pourtant, puisque l'apôtre entend rester discret, ne vont pas aller plus loin. Nous savons néanmoins à quel point quiconque a fait une telle expérience va en être marqué pour toute sa vie. Ce sera évidemment le cas pour l'apôtre aussi, même s'il ne nous a pas laissé d'indices probants au sujet de ces paroles ineffables qu'il n'est pas permis d'énoncer. Nous savons en revanche que cet événement a eu lieu quatorze ans auparavant, sans doute vers l'an 42 ou 43, pendant le séjour en Cilicie, ou à Antioche. Le récit le plus probable est conté en Actes 14,19-20 : « Sur ces entrefaites arrivèrent d'Antioche et d'Iconium des Juifs, qui persuadèrent les foules ; ils lapidèrent Paul et le traînèrent hors de la ville, pensant qu'il était mort. Mais quand les disciples l'entourèrent, il se releva et rentra dans la ville. Le lendemain, il partit pour Derbé avec Barnabé ».

Il fut donc enlevé comme il dit, à l'instar des extases vécues par les prophètes, et conduit jusqu'au 3e ciel où il lui sera donné d'entendre des paroles inexprimables.

L'existence d'une conscience non localisée dans le cerveau pose problèmes à la science contemporaine mais elle est bien la seule explication crédible qui permettrait par ailleurs d'avoir un autre regard sur le secteur du paranormal : les guérisseurs, les médiums mais aussi les expériences de sortie du corps, les anges

gardiens, etc. Cela concernerait aussi plus généralement des expériences que nous avons tous faites, les rêves prémonitoires, les intuitions, les heureux hasards ou les coïncidences troublantes. Tout cela ne peut être simplement relégué au rang de contes pour enfants, ni classé dans des penchants douteux pour l'irrationnel. Certaines découvertes de la science contemporaine nous permettent de bâtir de nouvelles conceptions et représentations de nos liens avec l'univers interactif, en somme de ne pas nous contenter simplement de camper la transcendance dans la pure subjectivité ou dans l'irrationnel grossier.



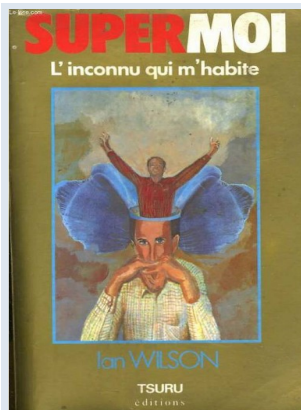
Les travaux du PEAR (Princeton Engineering Anomalies Research Laboratory) sur la Conscience semblent accréditer l'hypothèse selon laquelle esprit et matière sont intimement liés. L'équipe du PEAR s'interroge sur le rôle de la conscience vitale dans la construction de la réalité physique. Ses méthodes d'investigations consistent à étudier les effets de la pensée ou de l'intention d'un opérateur sur le comportement de processus physiques aléatoires. **Les chercheurs ont ainsi conclu, avec un fort coefficient de certitude que la conscience peut influencer la réalité physique. L'intention des opérateurs réussit en effet à modifier les séries établies par la machine. La probabilité pour que ces résultats soient imputables au hasard est de 1 sur 1035 (en sachant que 1 milliard, c'est 1 suivi de 9**

zéros !!!) Donc, pas le moindre doute là-dessus, la conscience, l'intention de l'opérateur est capable d'influencer le monde matériel. Mais comment ? Cela personne ne le sait... La seule chose que l'on peut supposer, c'est l'existence d'un lien avec le sentiment. En effet, les opérateurs qui réussissent le mieux disent souvent et simplement qu'ils se mettent en « résonance », en empathie avec la machine. Jahn et Dunne soulignent que si la science

accepte, comme elle le devrait maintenant, de prendre ces résultats au sérieux, cela va obliger les scientifiques à réévaluer radicalement la relation entre conscience, sentiment et monde physique. La conscience jouera alors un rôle central dans la définition de la réalité matérielle. **C'est une nouvelle vision du monde.** Donc si l'énergie-sentiment-conscience vitale peut influencer la matière, on peut dire qu'elle dépasse les limites du cerveau physique et qu'elle possède un aspect ondulatoire qui s'étale dans le temps et l'espace et qu'elle peut entrer en interaction avec les autres ondes (les autres esprits) qui s'y trouvent. Cette énergie-sentiment-conscience vitale qui remplit l'univers d'ondes est à



l'origine des expériences de synchronicités. Cette conclusion est confirmée par d'autres recherches. D'autres chercheurs ont étudié les ondes cérébrales sur des rats, en s'intéressant plus spécialement à trois zones distinctes de l'hippocampe, la partie du cerveau principalement responsable de la mémoire à long terme et du repérage dans l'espace. **« Nous avons découvert l'existence d'ondes gamma rapides et lentes, venant de différentes zones du cerveau, exactement comme des stations de radio émettant sur des fréquences distinctes »,** explique Laura Colgin, auteur principal de l'étude et réalisant un post-doctorat au Kavli Institute for Systems Neuroscience and Centre for the Biology of Memory en Norvège. **« Lorsque les cellules nerveuses veulent se connecter, elles synchronisent leur activité »,** poursuit Mlle Colgin. **« Littéralement, elles accordent leur longueur d'onde. Nous avons notamment étudié le rôle des ondes gamma dans la communication entre des groupes de cellules dans l'hippocampe, et avons découvert ce qui peut être décrit comme un système de radios dans le cerveau. Les basses fréquences transportent la mémoire des expériences passées, les plus hautes véhiculent ce qui se passe sur le moment. »** Les chercheurs supposaient jusqu'ici que le traitement de l'information par le cerveau suivait des voies fixes. Cette nouvelle étude suggère que le cerveau est en fait bien plus souple. **« Une cellule donnée dans le cerveau reçoit des milliers d'entrées, mais elle peut choisir de n'en écouter qu'une et d'ignorer le reste. En outre, ce choix peut changer à tout moment »,** résume le Dr Edvard Moser, directeur du Kavli Institute for Systems Neuroscience, qui affirme aussi : **« Nous pensons que la commutation gamma est un principe général dans le cerveau, qui sert à renforcer les communications entre les régions cérébrales (Revue Nature, 19 novembre 2009, vol. 462). »** Cette communication gamma interagit également avec les ondes scalaires. Tout est ainsi à revoir et à découvrir...



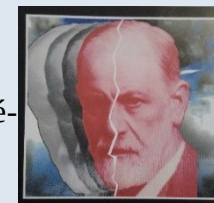
Le super-moi

Il y a au fond de nous un génie inconnu, comme aime à le proclamer le psychologue Ian Wilson, docteur de l'université de Bristol. Ses recherches lui ont permis de dire : Les expériences faites sous hypnose montrent que notre mémoire retient la moindre phrase de tous les livres que nous avons lus. Elle ne la restitue que quand un mystérieux « génie » qui se cache au fond de nous le décide. Ce même génie, ce « super-moi », est capable, dans des circonstances précises, d'exécuter en une seconde des calculs qui embarrasseraient le plus puissant des ordinateurs. N'est-ce pas lui aussi qui dicte littéralement leurs livres à des écrivains ? Parfois même pendant leur sommeil ! Et qui accomplit chez certains enfants, pourtant autistes et handicapés, des performances musicales déconcertantes ? C'est ce génie prodigieux, caché au fond de nous, qu'étudie le psychologue anglais Ian Wilson dans son livre "Le super-moi, l'inconnu qui m'habite", paru aux éditions Tsuru. Face aux témoignages étonnants recueillis par l'auteur, il est permis de se demander si ce super-moi ne serait pas la part immortelle de notre âme. Ou serait-ce cet « ange gardien dont nous parle la tradition chrétienne ? Ainsi par exemple, un jeune

homme du Somerset, éprouvait des difficultés d'élocution et avait un Qi peu élevé. Il possédait un don, le calcul calendaire, consistant en la capacité de donner immédiatement, avec une précision sans défaut, le jour de la semaine (lundi, mardi, etc.) de n'importe quelle date fournie, même des siècles auparavant ou des siècles dans le futur. Lorsque les journalistes de la BBC. testèrent ses capacités, David donna le bon jour de la semaine à chaque fois, même lorsque la date se situait dans un futur lointain, comme pour le premier jour de mars 2044, un mardi. Lorsqu'on lui demande quelles années le 30 septembre tombe un samedi, il répond facilement : « 1978, 1972, 1967... Il n'est pas le seul autiste à posséder cette faculté étrange. Aux États-Unis, le psychiatre William Horowitz a écrit sur le cas de vrais jumeaux d'âge adulte, Charles et George, capables de la même performance, avec une souplesse encore plus grande. Tout comme David, Charles et George ne peuvent fournir aucune explication sur la manière dont ils parviennent à donner leurs réponses, à par un « Je sais ».

Notre super-moi se révèle étonnamment créatif du point de vue littéraire et scientifique. Chez un savant, cette entité cachée est capable de trouver la solution de problèmes déroutants pour la conscience ordinaire. Pour un romancier ou un poète, elle sait construire des récits ou des poèmes dont l'originalité semble défier les capacités de cette même conscience. Ses pouvoirs naturels de calcul sont stupéfiants, comme l'ont prouvé les prodiges mathématiques. Le super-moi donne la preuve que nous absorbons et que nous retenons même les détails les plus infimes de notre existence, jusqu'au contenu de pages que nous nous sommes contentés de feuilleter. Pourquoi un tel mécanisme ? Quelle est l'utilité de cet enregistrement de notre existence, qui serait comme celui d'une boîte noire à laquelle nous n'aurions accès que quand elle le décide ? D'un point de vue religieux, certains pourraient considérer les pouvoirs du super-moi comme étant ceux d'un être supérieur. Peut-être un de ces anges gardiens dont parle la tradition chrétienne, qui nous guiderait et nous aiderait dans les circonstances critiques. Se pourrait-il aussi que le super-moi soit notre vrai moi, ce que la foi appelle l'âme, un moi impérissable, en dehors de l'espace et du temps, supérieur au corps physique, qu'aucune altération subie par le corps physique ou son cerveau ne saurait éteindre ? Est-ce notre part éternelle ? L'ère scientifique dans laquelle nous vivons s'est progressivement détournée de l'exploration de notre être intérieur, peut-être parce que nous ne sommes pas censés connaître ces données. Ou tout simplement parce qu'elles dérangent !

Et l'inconscient freudien ?



Peut-on se fier à ce personnage sulfureux cocaïnomane, narcissique, entier, susceptible, obstiné, rusé, aventurier qui croyait de surcroît à la numérologie ou à la télépathie ? Les théories de Freud, tout comme ses approches thérapeutiques, n'ont rien d'une science, car la vérification que nous sommes bien sous l'emprise de désirs et fantasmes inconscients qui nous influencent est invérifiable, et ne se vérifie pas dans les études qui ont été faites ni dans les résultats plus contemporains obtenus par la neuroscience. La psychanalyse n'est pas une science ; les résultats obtenus en thérapie n'ont rien d'exceptionnels : bien souvent, la satisfaction subjective obtenue n'est pas différente de celle obtenue auprès d'un superviseur, d'un maître de conscience, d'un ecclésiastique, d'un gourou ou d'un marabout.

Plus fondamentalement, comme le signalait Paul Ricoeur, la psychanalyse enseigne le soupçon. La compréhension que j'ai de moi-même, de ma situation, de mes capacités et de mes rapports avec autrui est suspecte. Cette conscience serait en réalité le produit de forces refoulées émanant de l'inconscient dont je serais le jouet. Cette affirmation est difficile à réfuter : si je réponds en affirmant ne pas avoir besoin d'y croire, la théorie s'empressera d'affirmer que je suis le jouet par exemple de mon complexe d'œdipe ; si je vais plus loin en affirmant mon autonomie, ou mes doutes, la théorie me répondra que précisément mon aveuglement est suspect car l'inconscient est puissant : les pulsions, les désirs refoulés échappent et déterminent la conscience.

L'inconscient fonctionne et s'exprime de manière autonome avec ses propres mécanismes : la condensation (ex : lapsus) ; le refoulement (des désirs, des pulsions. ; le déplacement (l'importance est donnée à un détail afin d'occulter l'élément réellement important) ; le compromis (ex : l'acte manqué), ou plus lourdement par les névroses et les psychoses de types narcissiques, sadiques ou masochistes. Ces productions mentales, d'après Freud, sont maintenues hors de notre conscience par la censure qui prend son origine dans notre éducation, les valeurs transmises par la société, notre expérience. Toutefois, les travaux effectués en neuroscience n'ont pas confirmé cette hypothèse tout en révélant l'existence d'un inconscient cognitif : s'agit de l'ensemble des processus de connaissance (perceptions, souvenirs) qui échappent à notre conscience. La mise au jour de cet inconscient repose sur des expériences scientifiques et donc acquiert le caractère d'objectivité et d'universalité qui fait défaut à la psychanalyse. L'observation révèle que nous avons des automatismes et entre autres une mémoire procédurale.

Ainsi comme l'affirmait Paul Ricoeur, la portée de la psychanalyse est plutôt d'ordre archéologique : elle cherche les vestiges, les réalités souterraines de l'humain recouvertes d'épaisses couches de sédiments qui seuls pourront dire vraiment qui je suis. Ma vérité est donc tout ailleurs que je le pense au quotidien. Le succès de cette théorie est peut-être lié à l'espoir qu'ainsi on ne me renverra pas à ma responsabilité dans le monde mais plutôt aux causes de mon sombre désenchantement, de mes insuccès ou de mes échecs existentiels, signes par excellence d'une non-liberté indépassable. Chacun ayant son inconscient constitué tout jeune, de manière unique, nul ne peut prétendre ne pas être aliéné : au mieux nous aurons l'espoir de moins souffrir en nous adaptant mieux à notre environnement. Et il faudra évidemment un tiers éclairé pour nous guider sur la bonne voie. Mais, il le fera avec des concepts douteux. Ainsi pour Freud, l'énergie psychique du rêve provient des stimuli externes qui n'ont pas pu être assimilés entre raison d'un conflit interne entre les instances du ça, du moi et du surmoi, et qui réveillent un désir inconscient ; or, on sait aujourd'hui que cette énergie provient de l'activité électrochimique du cerveau. Pour Freud, les aspects sensoriels et sémiotiques du rêve étaient fonction du censeur capable de transformer le contenu latent refoulé en contenu manifeste voilé. L'imagerie cérébrale montre bien une stimulation des aires sensori-motrices et cognitives du cerveau via notamment le centre de la mémoire – l'hippocampe –, l'amygdale – le centre de la peur – et le cortex. C'est là que s'élaborent nos rêves en fonction de ce que nous avons vécu dans la journée, en fonction de l'activation de la mémoire à long terme.

Au cours de notre évolution, le cerveau s'est développé en trois parties qui gèrent des domaines différents :

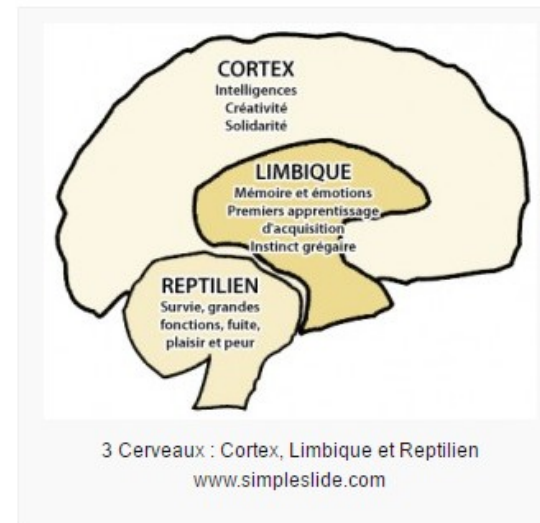
- * Le reptilien : 400 millions d'année ; les instincts, le corps
- * Le limbique : 65 millions d'années ; les émotions, les ressentis
- * Le cortex : 3 à 6 millions d'années ; la conscience, le rationnel

Selon le moment, nous fonctionnons avec l'une ou l'autre de ces parties, ou leur combinaison. Pour mûrir, ces trois modes de fonctionnement doivent être coordonnés et équilibrés.

Quelques faits :

- * Le cerveau humain est la structure la plus complexe de l'univers avec ses dix, puissance dix neuf, branchements. Il contient 100 milliards de neurones, chacun relié à 7000 autres. Pas étonnant que le cerveau ait une capacité colossale de mémorisation.
- * À travers les cinq sens, le cerveau peut recevoir en moyenne par seconde, 20 millions d'informations inconsciemment et dans le corps, contre 20 seulement consciemment.
- * Le cerveau pense en images. De celles que nous percevons du monde extérieur, 10% sont stockées dans la conscience et 90% dans l'inconscient.
- * Le cerveau associe et interprète les informations qu'il a reçues consciemment et inconsciemment et en fait la synthèse. Des chercheurs en chimie médicale ont découvert que lorsque nous sommes face à un problème le cerveau élabore en moyenne douze solutions et fait une sélection.

Notre héritage sous toutes ses formes et notre vécu forgent la personnalité. L'ego – le centre de la conscience mais pas sa totalité – mature au travers d'expériences positives et négatives au sein de la famille, de l'école, du travail, et de la société.

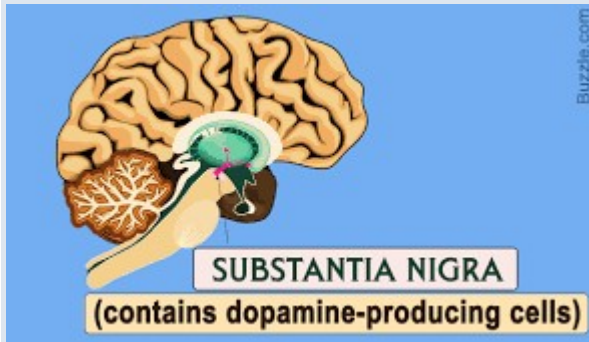


Par ailleurs, nous savons également aujourd'hui qu'hommes et femmes ne rêvent pas de la même manière : ces dames s'en souviennent mieux, avec une présence des deux sexes, mais elles rêvent plus souvent d'agressions tournées vers elles ; ces messieurs se souviennent moins bien de leurs rêves qui mettent souvent en scène des hommes, des bagarres et du sexe.

Les rêves sont divers et variés : Pas étonnant puisque nous fonctionnons à 3 cerveaux.

Seul le néocortex a besoin de se débrancher durant 2 minutes par nuit durant le sommeil paradoxal. Nous rêvons alors avec nos deux autres cerveaux avec des scénarii souvent débridés et illogiques.

Nous savons également désormais que la mémoire procédurale joue un grand rôle dès la naissance : un bébé âgé de 2 mois a mémorisé le toucher ; à 8 mois, il sait qui fait partie de ses proches ou non, il sait retrouver un objet caché (il a acquis la permanence de l'objet) ; à 13 mois, il se souvient une semaine après de 3 actions mémorisées ; à 18 mois, il se reconnaît dans le miroir et peut engranger des souvenirs autobiographiques mais cette faculté ne deviendra disponible que vers 5 ans, âge où il peut commencer à associer des souvenirs avec des solutions aux problèmes rencontrés. Son développement demeure une lente et longue route vers l'indépendance et la maturité : l'âge de raison lié à la capacité de comprendre un système dans son ensemble ne sera en place qu'à 17 ans environ, tout comme l'ancrage du néocortex dans la gestion de la vie quotidienne et de l'empathie. Le dernier os de la clavicule se soude lui autour de 25 ans, c'est dire combien les humains sont une particularité dans le règne animal.



Qu'en est-il du désir et de la libido ?

On sait aujourd'hui que la chimie du désir sexuel est produite par la testostérone qui est l'hormone du désir aussi bien chez l'homme que chez la femme. Sa diminution provoque une baisse de la libido et de la fertilité, des troubles de l'érection mais également un manque d'énergie musculaire et une extrême irritabilité ; la source de cette impulsion comme résidant dans la substantia nigra, située dans le tronc cérébral. « Cette substance noire est le point de départ d'une voie nerveuse qui se termine dans la région limbique émotionnelle, région qui va produire le mouvement vers l'autre personne, quels que soient le sexe ou l'orientation sexuelle concernée », explique Serge Stoléru.

Si les circuits neuronaux empruntés sont les mêmes pour les deux sexes, quelques différences entre hommes et femmes persistent. En effet, selon Philippe Brenot, anthropologue, le point de départ du désir masculin serait davantage sensoriel, en raison d'un déclenchement rapide du réflexe érectile sur une simple stimulation visuelle ou tactile. « En général, le désir féminin est beaucoup moins réflexe, explique-t-il. Il est très dépendant de circonstances amoureuses qui laisseront s'installer un état de disponibilité permettant les modifications génitales de l'excitation. L'ensemble de cette chaîne relationnelle, affective et sensorielle, est beaucoup plus lent à se mettre en route, d'où le fréquent malentendu entre le surgissement quasi immédiat du désir masculin (l'érection) et l'installation progressivement complète du désir féminin. » « Le désir est influencé par différents stimuli qui peuvent provenir de l'autre (physique, attitude, paroles...), de soi-même (bien-être, tenue sexy, pensées érotiques...) et du contexte (ambiance de la chambre, harmonie sexuelle, endroits insolites...) », résume Valérie Doyen. Cette chimie du désir est complexe et sollicite de multiples zones cérébrales dont celles liées à la prise de décision et au système de récompense ; cette zone est en lien avec le thalamus.

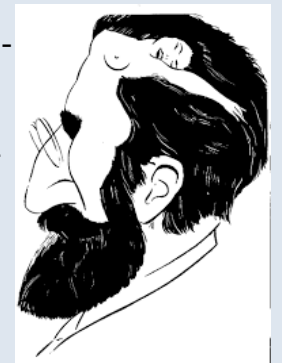
Celui-ci est non seulement reconnu pour participer à nos réponses émotionnelles, mais aussi pour avoir de nombreuses connexions avec d'autres régions du cerveau responsables du contrôle de la dopamine, de la noradrénaline et de la sérotonine, trois neurotransmetteurs importants pour la régulation de l'humeur. Plus spécifiquement, il semble que le cortex préfrontal latéral nous aide à choisir un comportement en nous permettant d'évaluer mentalement différentes alternatives ; que le cortex orbitofrontal nous permet de réprimer certaines émotions ou gratifications immédiates en vue d'obtenir un avantage encore plus grand à long terme ; et que le cortex ventromédian est un des lieux où les émotions et le sens des choses seraient expérimentés.

Définir Eros n'est donc pas chose simple surtout quand il y a en plus agression : Une étude réalisée sur 51 femmes montre que les traumatismes sexuels ou émotionnels subis dans la petite enfance entraînent un amincissement du cortex cérébral (zone du traitement de toutes les sensations). Il en résulte une modification de la perception de ces abus et des informations qui y sont associées. Selon l'information diffusée le 4 juin 2013 par l'université McGill (reprise le 5 juin 2013 par Radio-Canada), "les scientifiques ont émis l'hypothèse selon laquelle l'amincissement de certaines régions du cortex cérébral pourrait résulter de l'activité des circuits inhibiteurs, que l'on peut interpréter comme un mécanisme de protection du cerveau permettant à l'enfant d'occulter l'expérience initiale, mais susceptible d'entraîner des problèmes de santé plus tard dans la vie".

Le désir va concerner aussi toute la vie émotionnelle : « Ce qui caractérise les neurosciences du désir, outre la neuroimagerie, c'est qu'elles s'inspirent directement des recherches en neuro-économie, reprend Cynthia Kraus. Celles-ci conçoivent le cerveau comme un système de prise de décision qui évalue des options à l'aune de récompenses (à désirer) et de punitions (à éviter). Le paradigme du désir est donc le désir d'argent, et le paradigme de la récompense est le gain financier. On peut se demander si l'idée que le désir sexuel est une chose à optimiser n'entre pas dans une résonance troublante avec l'impératif de performance et d'auto-réalisation, qui génère ses propres panes : dépression, mais aussi « troubles » du désir féminin, pour lesquels le dernier médicament, l'Addyi, n'est autre qu'un antidépresseur recyclé... »

Le point de vue freudien est donc très réducteur : la libido ne procède pas simplement de notre animalité, le psychotique n'a pas qu'une libido du Moi axée sur un retour narcissique infantile. La névrose libidinale ne provient pas d'un conflit ancien non résolu entre la pulsion et son interdit moral. Elle se fait par projection, transfert, création d'un moi idéal à travers un modèle admiré ou à travers l'idéal du moi qui aboutit à un surmoi forcément inatteignable. Rien n'est aussi mécanique ! Les métaphores conceptuelles de Freud sont tout au plus des outils symboliques désuets basées sur des données empiriques d'un autre temps. **La sexualité n'est pas le tout de l'humain, elle en est un élément important qu'il convient d'aborder avec la finesse de la biologie de l'attachement formulée par Boris Cyrulnik : La biologie de l'attachement montre que nos formes de développements se font selon notre enveloppe sensorielle unique composée par les figures d'attachement spécifiques (donneurs de soins, personnages signifiants, institutions et récits culturels). Le sexe nous renvoie à nos besoins fondamentaux (sécurité, confort, pouvoir, gloire, jouissance, épanouissement personnel, etc.) qui seront tantôt normaux, tantôt compulsifs ou peuvent virer à l'addiction.**

Ainsi nous savons aujourd'hui que l'ocytocine est l'hormone de la monogamie, celle de l'orgasme, l'hormone de l'amour maternel et de l'attachement, l'hormone anti-stress dans les interactions sociales, celle qui permet la reconnaissance des visages et la confiance. Les personnes autistes, schizophrènes, phobiques, anxieuses ou dépressives en manquent...



Sommes-nous tous névrosés?

Et si oui, que faire au juste?

Une psychothérapeute nous suggère quelques pistes intéressantes.

Chantal Rialland : Vous avez l'immense pouvoir de changer votre vie ; 5 étapes pour réaliser votre big-bang intérieur (Hachette Marabout 2012)

Résumé des affirmations principales :

1. J'ai le pouvoir de co-créeer ma vie : mes pensées, mes émotions, mes sentiments, mes ressentis, mes paroles, mes actes, mon langage corporel ont une influence sur ma vie et mes relations interpersonnelles. À chaque instant se crée une interaction profonde.
2. Nous appréhendons la vie et le monde à travers nos sens : non pas seulement à travers le faire mais aussi à travers la conscience d'être qui nous permet de savourer la vie, de ressentir la vie couler en nous.
3. Réaliser son big-bang intérieur nécessite un changement d'état de conscience pour être mieux relié à la Vie dans une interaction réciproque.
4. Cela me conduit à ne plus subir mes pensées : j'en prends conscience et je veille à ce qu'elles soient les plus positives possibles ; je ne lutte pas pour ou contre ce qui est ou m'arrive ; j'agis avec confiance et sérénité du mieux que je peux et avec plaisir.
5. Je prends conscience de mes affects (manque de confiance, tristesse, découragement, anxiété, ressentiment, colère, envie, jalousie, haine, etc.) pour ne pas vivre dans la peur ou la négativité mais au contraire dans l'amour. Je ne suis plus la marionnette de mon ego. Je sais et je sens que mon véritable bonheur ne dépend pas des événements ni des autres. Je me centre sur mon monde intérieur ce qui m'apporte le bonheur et la paix tout en modifiant le monde extérieur.
6. Je prends ma vie en mains en cherchant à être heureux ici et maintenant. Le passé est passé, l'avenir non défini encore, reste le présent, ce que nous sommes en l'abondant.
7. Je ne me laisse plus piéger par des schémas malsains en référence à : un sort funeste, mes échecs, mes fautes ou celles des autres ; j'apprends à lâcher prise sans avoir besoin de jouer les stars de pacotille ; je suis moi-même, unique, parfaitement digne d'intérêt et d'amour sans avoir besoin d'en faire une tonne.
8. Je me libère de mes valises émotionnelles négatives et handicapantes d'où qu'elles proviennent (famille, travail, société, amis, etc.).
9. Je cesse de me faire des reproches en admettant que personne n'est parfait ; j'ai mes qualités et mes défauts mais vivre, c'est exprimer ma personnalité propre et réaliser mes talents comme cela me convient le mieux. J'apprends à m'aimer en étant en paix avec moi-même. Je refuse d'être à la merci de mon bourreau intérieur ; j'apprends à être reconnaissant et à me féliciter des progrès accomplis dans mes changements d'état de conscience.
10. Je choisis de voir le verre à moitié plein, de me libérer des regrets, des peurs et des doutes qui émettent une vibration néfaste à l'univers ; je fais mon possible pour rester dans une vibration de bonheur et d'enthousiasme confiants.
11. Je cultive la gratitude ; je remercie mon entourage ; au réveil, je remercie pour la journée qui vient ; le soir je fais le bilan de toutes les merveilles et les chances vécues.



12. Je pense positivement : j'appréhende différemment les problèmes, je les vis et les gère autrement, je cherche à les résoudre dans les meilleures conditions. Et j'oppose à l'adversité mes demandes spécifiques dans une phrase qui me convient le mieux : « Je remercie la Vie de m'ouvrir de plus en plus, dès maintenant, à l'énergie abondante illimitée de l'univers et je lui demande en confiance... » Je suis conscient qu'il ne s'agit pas d'une baguette magique mais d'un outil pour m'aider à calmer mon mental tout en me permettant d'accéder à un autre plan de réalité, à entrer dans le champ de tous les possibles. Je me centre sur des mots positifs (joie, amour, bonheur, abondance, confiance, succès, patience,, paix, etc.) et je me réjouis de l'abondance et du bonheur des autres. Si je le peux, je les encourage à entreprendre et à réaliser.

13. Je fuis la négativité : toute relation ou situation toxique ; je ne condamne plus les autres ; je ne cherche plus à pointer du doigt ce qui ne va pas, tout comme je ne cherche plus à avoir raison ; je ne me laisse plus contaminer par le catastrophisme ambiant.

14. Je calme mon mental : je suis plus conscient de ce que je suis et de ce que je fais dans le moment présent. Je visualise des aspects plaisants de ma vie pour mieux entrer dans le champ de tous les possibles ; j'en ressens par avance la délicieuse présence. Je visualise par des sensations, sentiments, émotions positifs ce qui peut attirer pour moi la meilleure solution sans la définir dans tous les détails. Je prends le temps de me ressourcer dans la merveilleuse énergie de la Vie. Je médite avec plaisir et bonheur.

15. Je vis l'instant présent ; j'habite mon corps et non plus seulement mon mental ; je fais en sorte que chaque jour soit un beau jour...

16. Je m'organise pour éviter une montagne de stress, de vaines agitations et de complications.

17. J'ose dire non en douceur, en veillant à ne pas choquer, blesser ou vexer. Je prends le temps de réfléchir avant de dire oui ou non sachant que tout ce qui est fait à contrecœur est toxique.

18. Je connais et je développe ma pluralité, mes différentes facettes : je les respecte, les développe ; j'en prends soin et je les harmonise. J'assouplis mon masculin et mon féminin intérieurs.

19. Je cesse de vouloir changer les autres : je réalise que chacun a ses névroses, qu'il fait de son mieux ; j'apprends à gérer les personnalités difficiles sans en être victime. Je ne me laisse plus entraîner dans la colère ou la haine : je visualise pour m'en écarter des images agréables ou drôles. Je me centre sur la paix.

20. Je souris et je ris autant que possible.

21. Je gère autrement les problèmes (solitude, couple, sexualité, obsessions, addictions, liens interpersonnels, maladie, etc.) en appliquant les principes énoncés.

22. Je savoure les bénéfices du changement : je n'ai plus peur ni de moi-même, ni des autres encore moins de la Vie. J'ai confiance et je vis en paix. Je donne plus d'attention et d'affection aux autres qui le ressentent. Je sens cette vibration fondamentale : le bonheur attire le bonheur. Je ne lutte plus contre tout ce qui ne va pas en ce monde mais pour de bonnes causes. Je ne vis plus dans l'illusion d'être séparé de la Vie ; je laisse place à mon intuition, à la synchronicité en la laissant me combler de bienfaits.







Voici les 7 façons d'être plus heureux au quotidien préconisées par Tal Ben Shahar professeur de bonheur à l'université de Harvard :

1. **Accepter nos émotions positives et négatives. Seuls les psychopathes et les morts n'en ressentent pas!**
2. **Soigner les relations avec nos proches et notre entourage.**
3. **Bouger, faire 30' de sports 3 fois par semaine stimule le système immunitaire; cela permet d'être en meilleure santé, en meilleure forme et de meilleur humeur.**
4. **Pratiquer la gratitude: on reconnaît notre bonheur au bruit qu'il fait en partant...on a tendance à regarder ce qui nous manque et qu'on n'a pas. Les personnes les plus heureuses sont celles qui voient de l'extraordinaire dans l'ordinaire. On peut noter ses raisons d'être reconnaissant, cela booste nos défenses immunitaires**
5. **Éviter le multitâche qui nous fait tout bâcler; mieux vaut focaliser notre attention sur une chose; régulièrement aussi ne rien faire permet de se recentrer sur le moment présent.**
6. **Savoir s'arrêter pour se régénérer.**
7. **Arrêter de focaliser sur les faiblesses ou ce qui nous manque; il faut focaliser sur notre zone d'excellence, sur ce qu'aime faire et nous motive.**

Rien n'est simple malheureusement. On peut bien sûr affirmer:

- Que nous souffrons parce que nous sommes bien trop attachés au monde et aux gens. Donc y a qu'à s'en détacher...
- Que nous sommes sous l'emprise de nos besoins compulsifs de sécurité, de confort, de gloire, de pouvoir, de sexe et de jouissances: donc y a qu'à desserrer ce nœud...
- Que nous sommes sous l'emprise d'un mécanisme cérébral à reprogrammer pour apprendre à percevoir les événements survenant dans notre vie comme étant égaux ou supérieurs à nos attentes réalistes: donc il suffit de mieux se positionner...
- Que nous aurions avantage à mieux concilier rêves et réalités, devoirs et libertés, joies et peines en recherchant toujours le bien présent ou à venir...
- Que rien ne pourra se faire sans un équilibre de nos dimensions intellectuelle, sensuelle, émotionnelle, relationnelle et spirituelle...
- Que toute transformation doit être individuelle et collective et qu'elle doit donc englober une utopie et éthique de l'engagement responsable...
- Que la question derrière toutes les autres est celle de la pacification du cœur humain sans laquelle nous sommes livrés à nos pulsions narcissiques, sadiques et masochistes...

Toutes ces affirmations ont un fond de vérité. Mais pour qu'il y ait libération, il faudra nécessairement les confronter avec notre individuation car chacun est une entité unique avec son capital génétique et son histoire personnelle, ses ombres et ses lumières, ses capacités et ses doutes, etc.

Nos besoins fondamentaux et nos besoins compulsifs. Pour le docteur Prabhā Calderón coach, chercheuse et créatrice, enseignante de la pratique de l'Autoquestionnement Non Duel, nos actions sont motivées par sept besoins fondamentaux qui découlent de notre nature humaine.

1. **Besoin de sentir et d'exprimer notre existence à partir de notre autonomie d'adulte, car personne ne peut vivre notre vie ou notre mort à notre place et personne ne peut s'exprimer à notre place.**
2. **Besoin de sécurité de base, besoin de sentir que nous occupons un espace et que nous avons notre place dans cette planète.**
3. **Besoin de variété, de changement de position physique et de stimulation physique, émotionnelle et intellectuelle.**
4. **Besoin de reliance à une famille, à un couple, à une société, à une nation, tout en restant encrés dans notre individualité qui est unique.**
5. **Besoin d'auto-estime de soi, de respect propre, de poursuivre notre inclination spontanée..., besoin de contribuer ou d'apporter quelque chose.**
6. **Besoin d'intimité, besoin de partager l'amour, de communiquer, d'échanger et de créer une interconnexion avec les autres.**
7. **Besoin de satisfaire la curiosité, besoin d'évolution, de changement d'activités, besoin de nouveaux horizons.**

Nous ressentons ces besoins selon les circonstances de notre vie.

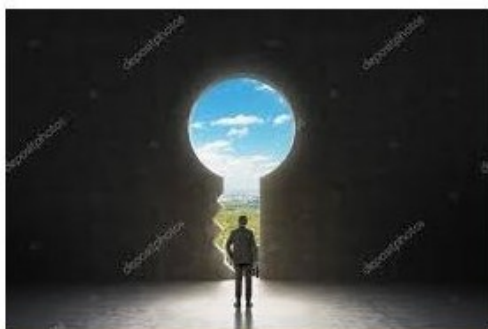
Cependant, comment pourrions-nous les combler si notre attention se focalise par exemple sur une perception de « manque » attachée à une sensation de « vide intérieur » ? Une confusion est couramment entretenue entre les besoins fondamentaux de l'adulte et les « besoins compulsifs ».

Cette confusion produit des situations d'une extrême complexité ainsi que des distorsions à la relation aux autres et à soi-même.

Les conflits internes et externes qui en résultent rendent souvent impossible la satisfaction des besoins fondamentaux au profit d'une recherche chimérique qui produit des besoins compulsifs et des stratégies de compensations issus de convictions intimes enfantines : *je suis incorrect (e), je suis imparfait (e), je suis pourri(e), je ne suis pas ce que je devrais être... ; je suis sans valeur, je ne vauds rien... ; je ne suis pas capable de faire, je suis affectivement et émotionnellement vide... ; je suis nul(le) je suis inadéquat(e), je n'ai pas de la place, je suis abandonné(e), « l'Univers » m'a abandonné(e) ; je n'existe pas, les autres peuvent épuiser mon existence s'ils s'approchent trop ; je manque de consistance, je manque d'être... ; je suis seul(e) et séparé(e) dans un monde hostile, dans un monde menaçant, dans un monde qui me disqualifie, dans un monde imprévisible... ; je suis incomplet(e), je suis insuffisant(e) ; je suis impuissant(e) et démun(e) ; je suis sans amour. Il n'y a pas d'amour... Ma mère ou mon père ne m'a pas aimé(e). L'amour est « localisé dans une personne » qui ne va jamais m'aimer...*

Tout est mesuré à l'aune de nos vécus, de nos traumatismes, de nos plus grandes joies ou peines, et tout passe par nos convictions intimes de types nocebos ou placebos, en somme par des boucles de rétroaction positives et négatives. C'est à partir d'elles que nous lisons comment trouver le contentement, éviter la douleur ou tout ce qui pourrait nous mettre échec et mat. Tout est scanné, comparé, mesuré instinctivement, sans même en avoir conscience. Pour équilibrer nos affects, nous aurions grand besoin d'une reconnaissance juridique, affective, sociale et cognitive (être reconnu dans sa compréhension de soi-même).





Le piège de l'égo et de l'illusion d'après William Buhlman.

Peu d'êtres humains possèdent la force de se soustraire à l'illusion de la matérialité et à l'emprise de la conscience du groupe.

Leur réalité dense est complètement dominée par l'ego et l'illusion, et c'est pourquoi les expériences vécues sont si éprouvantes.

En réalité, chaque âme possède un pouvoir de création illimité, mais la plupart du temps, nous n'avons pas conscience de ces aptitudes naturelles. Il est tristement ironique de penser que les êtres humains créent leur propre réalité, mais sans comprendre qu'ils en sont eux-mêmes les auteurs. Au lieu de chercher les réponses à l'intérieur, ils prient en espérant qu'une quelconque

forme extérieure les sauvera de leurs propres pensées. N'oublie jamais que **là où les pensées circulent, la matière est en expansion au sein des dimensions intérieures. Un renforcement mental répété permet de créer un moule énergétique et des ouvertures inter dimensionnelles. Ce processus permet à l'énergie de s'incarner dans le monde physique.** C'est par l'évolution que les êtres humains en viennent à comprendre la mécanique énergétique fondamentale de la création . **On peut imaginer l'univers comme une projection de lumière créatrice, un hologramme massif d'énergie, dont la couche la plus superficielle est la dimension physique.** La création des formes commence à l'intérieur d'un noyau spirituel subtil qui s'écoule vers l'extérieur, pour se transformer progressivement en vibrations plus denses de pensée, d'émotion et finalement de matière. Toute forme n'est en réalité qu'une pensée qui s'est solidifiée.

« Pour créer, il vous faut d'abord reconnaître votre pouvoir de création. Pour commencer, retracez le fil de vos pensées en partant de la première idée précise jusqu'à l'apparition de tout ce qui existe dans votre vie. Chaque objet, chaque événement et chaque relation commence par une pensée. Dès lors, assumez ce pouvoir de création et bâtissez consciemment votre vie. »

« N'oubliez pas que vos pensées sont une source d'énergie extrêmement volatile ; abordez chacune d'elles avec prudence. Examinez régulièrement le flot de vos pensées. Une pensée contaminée est destructrice pour son créateur, et toxique pour toutes les âmes qui se trouvent à proximité. Évitez à tout prix cette énergie empoisonnée. Tout devient possible lorsqu'on accepte l'entière responsabilité de ses pensées ainsi que sa capacité créatrice. Cette information est maintenant dans votre subconscient.» **La clé ici se résume en trois mots : concentration, conscience et flux.**

Les êtres humains sont réputés pour tisser des toiles mentales, puis se prendre au piège dans leurs propres créations. Notre univers fonctionne comme un puissant miroir d'énergie. Avec chaque pensée ciblée, tu diffuses des ondes d'énergie créatrice dans ton environnement immédiat. Très peu connaissent l'impact considérable qu'ont leurs pensées sur les énergies subtiles qui les entourent. Ne perds jamais de vue que ce sont le contenu et l'orientation de tes pensées dominantes qui déterminent le résultat que tu obtiendras. Dès que tu remplaces tes pensées de manque par "Comment puis-je donner ?" et "Comment puis-je servir les autres ?", un changement fondamental d'énergie se produit et provoque une réaction dans l'univers tout entier. "Qu'est-ce que je peux te donner ? Comment puis-je te servir ?" L'univers ne juge ni ne dicte le contenu de tes pensées ; il réagit de manière automatique et donne forme à l'énergie subtile qui t'entoure, afin qu'elle puisse refléter tes intentions. En fait, l'univers a toujours réagi en fonction de tes pensées. Il te revient donc d'apprendre à gérer correctement tes projections personnelles.

L'égo, le mental et l'Être :

Comme aime à le dire Eckhart Tolle, la structure même du soi égotique comporte un besoin d'opposition, de résistance et d'exclusion destiné à maintenir le sentiment de séparation dont le soi égotique dépend pour sa survie. C'est donc « moi » contre « l'autre », « nous » contre « eux ». L'égo a besoin d'un conflit avec quelque chose ou quelqu'un. Cela explique pourquoi on recherche la paix, la joie et l'amour, sans pouvoir les tolérer très longtemps. On prétend vouloir le bonheur, mais on est accroché au malheur. En définitive, votre malheur ne vient pas de votre condition de vie, mais du conditionnement de votre esprit. Le mental humain, dans son désir de connaître, de comprendre et de contrôler, prend ses opinions et points de vue pour la vérité. Il dit : c'est ainsi que cela fonctionne. Vous devez dépasser la pensée pour vous apercevoir que, peu importe comment vous interprétez « votre vie », celle d'un autre ou son comportement, et peu importe le jugement que vous portez sur une condition, ce n'est qu'un point de vue parmi maintes possibilités. Ce n'est qu'un amas de pen-



sées. Mais la réalité est un ensemble unifié dans lequel tout est entrelacé, où rien n'existe en soi ni isolément. La pensée fait éclater la réalité ; elle la découpe en fragments conceptuels. Le mental, cet instrument utile et puissant, devient fort contraignant s'il s'empare totalement de votre vie, si vous ne voyez pas qu'il constitue un aspect négligeable de la conscience que vous êtes. MAIS, je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis la conscience. Je suis le Présent. Je Suis. Lorsque vous savez qui vous êtes vraiment, un sentiment de paix durable et vivant s'installe. On pourrait l'appeler la joie, car c'est bien la nature de celle-ci : une paix vivante et vibrante. C'est la joie de reconnaître en soi l'essence de la vie, celle qui précède la forme. C'est la joie d'Être - d'être qui on est vraiment. La vie de la plupart des gens est menée par le désir et la peur. Le désir, c'est le besoin de vous donner quelque chose qui vous permettra d'être davantage vous-même. Toute peur est celle de perdre, donc de subir une diminution, d'être amoindri. Ces deux mouvements occultent le fait que l'Être ne peut ni s'ajouter ni se soustraire. L'Être dans sa plénitude est déjà en vous, maintenant. » Quand on parvient à le réaliser une libération s'opère : plus besoin d'être davantage ! On peut voir ce qui se présente dans le moment présent, ce qu'il contient de beau, de bon, d'utile, de nécessaire ou d'agréable, voir cela aussi dans les autres rencontrés. De quoi entraîner une spirale positive...

La chimie du bonheur

Dopamine et plaisir

Plusieurs hypothèses ont été avancées pour expliquer la relation entre la dopamine et le plaisir. Les plus récentes expériences révèlent une mécanique plus compliquée que ce qu'on croyait n'être que la création d'une sensation de bien-être dans l'organisme liée à une tâche. Les scientifiques se demandent en particulier si la quantité de dopamine relâchée par notre cerveau ne dépendrait pas du potentiel de plaisir du comportement à venir. Selon cette nouvelle théorie, qui s'appuie sur des expériences montrant que l'augmentation dopaminergique précède le comportement gratifiant, l'activation du neurotransmetteur serait liée à la nouveauté avec comme mission d'augmenter la motivation à accomplir de nouvelles tâches. La mission première de nos émotions pourrait donc être de faciliter notre apprentissage. Ce que les psychologues appellent le « flashbulb memory » leur donne raison : on retient mieux les choses qui provoquent des émotions en nous : ce qui nous plaît, ce qui est entouré d'un événement marquant ou d'un émoi collectif comme les attentats du 11 septembre. Une injection d'adrénaline chez un rat l'aide par exemple à mieux retenir un apprentissage. Chez l'homme, la molécule est relâchée par l'amygdale quand elle est activée par un stimulus émotionnel intense. Elle favorise alors un encodage efficace des souvenirs dans l'hippocampe et le lobe temporal.

Mieux : le neurobiologiste Jean-Didier Vincent, auteur de « Biologie des passions », nous apprend que nos émotions n'ont pas comme seul but de nous aider à survivre et nous adapter. Elles servent aussi à communiquer : sourires ou grimaces à peine ébauchés sont immédiatement perçus de l'autre, et interprétés. « L'expression des émotions, explique l'ethnologue Boris Cyrulnik, c'est l'organe de la coexistence. » Un langage universel et muet dont l'alphabet se moque des frontières géographiques et des races.

Le réseau neuronal du coeur, par les ondes gamma notamment, est en mesure d'influer sur la chimie de notre cerveau, sur nos hormones transportées par le sang ou la lymphe pour agir sur un tissu, une glande ou un organe. Les hormones sécrétées par les neurones sont appelées **neurohormones, ou neurotransmetteurs**. Voici les 9 produits chimiques les plus importants :

1. L'acétylcholine (neurotransmetteur) a une influence sur la mémoire à long terme, la motivation, l'attention ou encore l'agressivité. Libéré en nombre pendant le sommeil, il est donc très impliqué dans l'apprentissage.

2. L'épinéphrine (connue sous le nom d'adrénaline) est une hormone, ou un neurotransmetteur, lié au stress, au risque, à l'excitation. Elle permet de fournir au corps suffisamment d'énergie pour affronter une situation vécue comme urgente. La perte ou la séparation engendrent une augmentation de l'épinéphrine qu'accompagne un décroissement de sérotonine et de certaines dopamines. C'est un facteur majeur de dépression. Le contact physique, comme la main sur l'épaule, permet de rassurer, d'entourer, de faire baisser l'adrénaline, d'augmenter la sérotonine et les dopamines.

3. Le cortisol est une hormone de la famille des glucocorticoïdes, synthétisée à partir du cholestérol, et libérée sous l'effet du stress pour procurer, de l'énergie, comme l'adrénaline. Elle atteint son maximum au petit matin et son minimum dans la nuit et en début d'après-midi, ce qui explique en partie la baisse de performance physique et cognitive que l'on éprouve à ce stade de la journée. À dose réduite, elle augmente la consolidation de la mémoire et a un effet positif sur la récupération des données conservées par la mémoire émotionnelle. La solitude augmente considérablement le taux de cortisol.

4. La dopamine est « le neurotransmetteur du bonheur », une neurohormone. Lorsque nous synthétisons d'importantes quantités de dopamine, nous sommes davantage positifs. La dopamine est également impliquée dans le mouvement ; la maladie de Parkinson se caractérise par une déficience de ce neurotransmetteur. De même, la réflexion et la mémoire de travail (« mémoire à court terme ») se nourrissent de dopamine, synthétisée à partir de protéines.

Selon Frances Leslie, la dopamine est activée par la prise de risque, le sexe et les drogues. Le niveau de dopamine dans le cerveau des adolescents est différent des adultes. Le cerveau des adolescents, de 11 à 19 ans, est donc particulièrement exposé aux risques de la dépendance.

La dopamine donne enfin envie de faire et d'expérimenter. La caféine ou le chocolat sont deux substances légales qui influencent la synthèse de dopamine. Le sport favorise aussi la fabrication de dopamine.

5. L'endorphine est une opiacée naturelle, produite par la glande pituitaire, qui agit comme un antidouleur. Les sportifs libèrent des endorphines, ce qui leur permet de maintenir des efforts importants. La quantité d'endorphines continue à être très élevée 45 minutes après un effort physique de 30 minutes environ. Certaines stimulations tactiles de la peau envoient des messages au cerveau qui stimulent la production d'endorphines et d'ocytocine.

6. Le GABA (Acide Gamma-aminobutyric) : est un neurotransmetteur inhibiteur synthétisé à partir du glutamate. Être capté par la lecture d'un livre au point d'en oublier tout le reste est en partie due à la synthèse du Gaba.

7. La mélatonine appelée « hormone du sommeil », est liée à l'intensité de la lumière naturelle. Certaines dépressions comme l'apathie et l'humeur seraient associées à la mélatonine. Cela expliquerait les dépressions hivernales chroniques. Il est conseillé de s'exposer davantage à la lumière naturelle en journée, d'éviter les néons et de diminuer les sources de lumière en soirée pour envoyer au cerveau le signal que la nuit approche. Une alimentation à base de noix et de noisettes améliorerait la synthèse de mélatonine. Les adolescents ont un niveau trop bas de mélatonine. Cela explique qu'ils veillent veiller et se lever tard. Le rythme scolaire n'est donc pas approprié.

8. L'ocytocine est une hormone (peptide) présente en plus grande quantité chez les femmes que chez les hommes. Sa production est augmentée lors du rapport sexuel, de la grossesse et des relations sociales.

9. La sérotonine est un neurotransmetteur issu du tryptophane (un acide aminé) et un neuromodulateur aux effets multiples. On a constaté qu'il était présent en de faibles quantités chez les délinquants, en forte quantité chez les dirigeants. La colère est en partie liée à un bas niveau de sérotonine.

Les facteurs qui font baisser le niveau de sérotonine : la séparation, la perte, le manque de relations sociales, l'absence de contacts physiques, les pensées négatives.

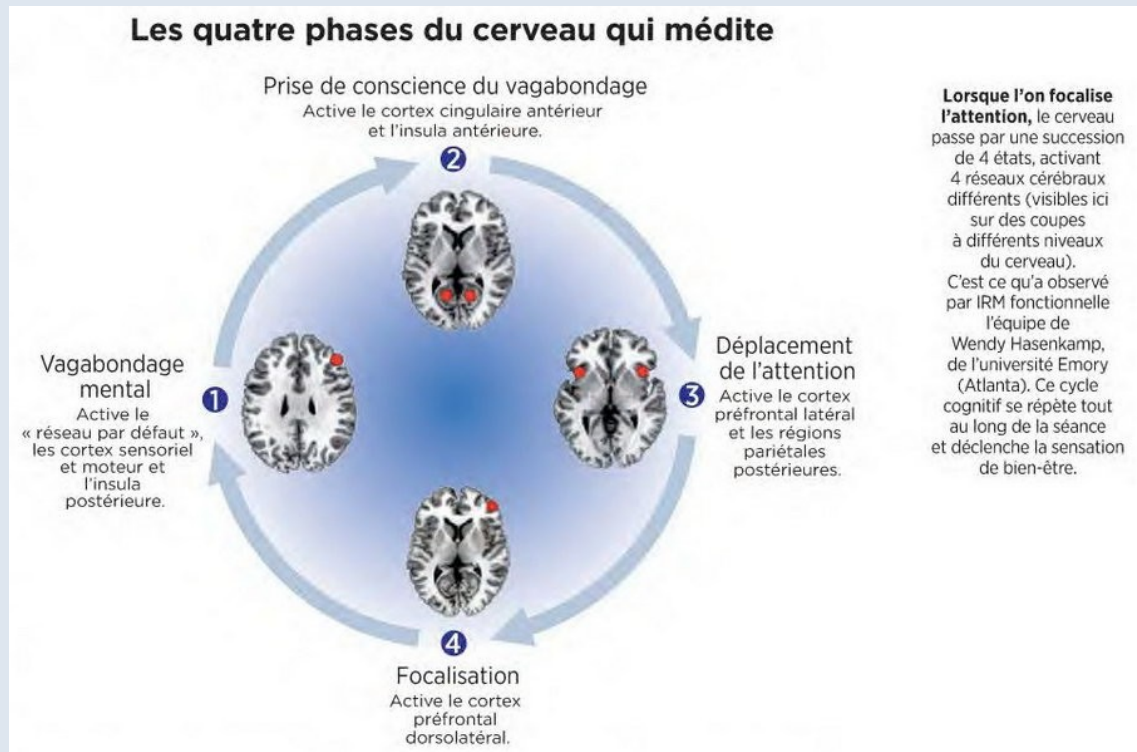
Les facteurs qui font augmenter le niveau de sérotonine : les relations sociales, les contacts physiques, la passion amoureuse, les pensées positives, le sport, l'alimentation (légumes crus, les hydrates de carbone, banane, prune, viandes blanches).

La méditation permet justement une spirale positive. Les bienfaits de la méditation sont aujourd'hui bien attestés. Les pratiques méditatives toutefois sont innombrables. Toutes réclament de la patience, de la persévérance et une pratique régulière.

Vous trouverez un excellent aperçu sur le site [Planète Gaïa](#) qui reprend notamment un article de H.J. et E.S. - SCIENCES ET AVENIR N°875 > Janvier > 2020

D'une manière générale, on commence à décrypter les conséquences cérébrales des pratiques de méditation. C'est le cas notamment de l'équipe de Richard Davidson, à l'Université du Wisconsin-Madison qui travaille depuis de nombreuses années avec le moine bouddhiste Matthieu Ricard. Ils ont montré que les personnes devenues expertes de la méditation, après plusieurs milliers d'heures de pratique, ont une réaction cérébrale très spécifique en EEG : leurs ondes gamma sont beaucoup plus intenses que celles des sujets non entraînés. Ces ondes gamma s'accompagnent d'une meilleure synchronisation de l'ensemble de l'activité

électrique du cerveau et l'augmentation de leur intensité montre que ces personnes sont extrêmement vigilantes lors des exercices de méditation soutenue. Elles témoignent aussi probablement d'une augmentation de la neuroplasticité, c'est-à-dire de la propension des neurones à établir davantage de connexions.



En IRM fonctionnelle, les experts en méditation présentent non seulement une activité faible du réseau du mode par défaut qui sous-tend les ruminations, mais aussi une activité importante dans les régions du cerveau social participant à l'empathie : l'insula et la jonction temporo-pariétale. L'épaisseur de certaines régions corticales (cortex préfrontal, gyrus temporal supérieur, insula) peut même être augmentée sous l'effet de la méditation, là aussi parce que les neurones sont davantage connectés. Et le volume de l'insula augmente avec le nombre d'heures passées en méditation.

D'autres études ont montré que la pratique de la méditation, même sur une courte période (huit semaines), engendre une diminution du volume de certaines parties de l'amygdale, impliquées dans la production de l'anxiété et activées par les événements stressants. Enfin, les exercices de méditation modifieraient le métabolisme cérébral, en diminuant l'activation des structures du réseau du mode par défaut associées aux risques de rumination. Ainsi, ces effets neuronaux des pratiques de pleine conscience expliquent les résultats favorables obtenus sur l'humeur et le bien-être.

Méditer, c'est prendre naturellement soin de la santé de notre cerveau. La méditation est un outil extraordinaire pour renforcer, au fil des jours, notre attention et pour révéler ce qu'il y a de meilleur en nous.

Contrairement à ce que l'on croit, il ne s'agit ni de freiner nos pensées ni de tenter de faire le vide dans notre esprit. Méditer c'est observer, sans jugement, le fonctionnement de notre esprit afin de discerner les pensées qui nuisent à notre paix intérieure et s'en libérer.

Grâce à de récentes études scientifiques, on peut désormais affirmer que 15 à 30 minutes de méditation par jour suffisent pour en voir l'impact positif sur son état d'être mental et son état de santé physique.

La méditation :



Il existe un lieu physique à l'intérieur de notre cœur et de sa Singularité. Notre cœur a une petite cavité, entre ses deux ventricules. Et cette petite cavité a le champ électromagnétique le plus important de tout notre corps ! Il peut être perçu et mesuré à plus de 2,5 m. C'est la batterie de la vie qui maintient notre cœur en fonctionnement. Et quand on meurt, cette Singularité n'est plus présente, c'est sans doute une des raisons pour laquelle il y a une légère perte de poids qu'on ne peut justifier. Ce poids est le résultat de cette Singularité qui courbe l'espace-temps créant un effet gravitationnel, qu'on appelle "poids".

« Peut-être serait-il bon d'agir dans le sens de la dynamique fondamentale de l'Univers en créant dans notre cœur une structure toroïdale en deux temps quand elle se courbe vers l'immobilité, elle est la confiance par le souffle expiré, ensuite quand elle entre en expansion, elle est la gratitude par le souffle inspiré un peu comme dans l'œil d'un cyclone ; le tourbillonnement est là où se trouve notre singularité ; au centre se trouve la quiétude et plus on l'atteint plus la dynamique tourbillonnaire du spin augmente autour de nous et avec elle l'inspiration ou l'influence autour de nous. »

Ce n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage...

Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite. »

- Dans le corps, si le cerveau est l'antenne de l'ensemble de radio, le cadran de réglage est le cœur, qui définit la fréquence des informations reçues par le rythme dynamique des fluides de votre corps, et qui peut être modifié par votre état émotionnel; il faut sentir de manière empathique notre connexion avec le tout pour que notre antenne soit correctement dirigée.
- Quand nous méditons, nous allons vers l'information qui est toujours accessible; même nos mouvements en font partie: le champ nous reconstitue en fonction de l'information nécessaire.
- En tournant nos sens vers cette information, nous avons une influence y compris à distance en vertu du principe d'intrication. Ce n'est pas de la magie, mais la manière dont l'univers fonctionne. En général, on n'utilise pas ces capacités mais on peut apprendre à le faire.

- Nous recevons de l'information du vide – et cela peut se faire à tout moment – sous forme d'intuition, d'inspiration, de prémonition, de heureux hasards et de synchronicités entre autres choses. Dans le vide matriciel, toute l'information est disponible, c'est là que se font les voyages hors de son corps, les expériences de mort imminente, ou les visions des devins... Ce sont des informations reçues en retour du vide matriciel, des feedback accessibles à la conscience dans certaines conditions ou circonstances.

- On a longtemps considéré les émotions comme des phénomènes corporels parasitant, voire asservissant la raison. Depuis le milieu des années 1990 et particulièrement avec les travaux du neurologue Antonio Damasio, la perspective s'est inversée : sans émotion, on déraisonne. Tout se joue dans le cortex préfrontal ventromédian, à la jonction de zones cruciales pour la logique et l'émotion, où, au moment de prendre une décision, aussitôt des « marqueurs somatiques » récapitulent l'expérience acquise dans une situation comparable et nous aiguillent vers un comportement adapté. Une atteinte à cet endroit nous rend incapable de prendre une décision appropriée et altère profondément nos relations sociales.

Dans le TALMUD, il est écrit :

« Fais attention à tes pensées,

Elles deviendront des paroles.

Fais attention à tes paroles,


Elles deviendront des actes.

Fais attention à tes actes,

Ils deviendront des habitudes.

Tes habitudes déterminent ton caractère,

Et ton caractère créera ton destin. »



L'univers dans lequel nous évoluons est Fractal et Holographique. Cela est aussi valable pour la conscience. Nous sommes une fractal de l'absolu, de l'univers. La Conscience est l'intelligence de l'Univers et tout être conscient alimente et s'alimente de cette Conscience dans une boucle rétroactive (feedback). Mais la raison de l'émergence de la Conscience en cet Univers est métaphysique: c'est une volonté "vibratoire", ou énergétique dont seule une plus grande Conscience est maître.

"Seul l'être humain, de toutes les créatures de l'univers, peut changer sa manière d'être. Seul l'être humain peut être l'architecte de sa destinée. La plus grande découverte de notre génération est que l'être humain peut modifier les dimensions extérieures de sa vie en changeant les attitudes intérieures de son esprit.

William James "

« Vivre dans son cœur est la solution, et c'est un réflexe à acquérir. C'est laisser l'amour s'écouler paisiblement à travers vous, c'est être dans l'équilibre du donner et du recevoir. Comprenez que vous cherchez naturellement le bien-être, à travers les choses à apprécier dans votre vie. Quand vous vivez ce réflexe spontané d'exprimer (faire sortir de vous) votre amour, tout coule de Source, vous n'opposez aucune résistance au courant de la vie. Vous savez que le plus important pour vous est de trouver des choses à aimer et non pas de vous faire aimer. Tout part de l'intérieur et va vers l'extérieur. Vous savez que votre chakra du cœur est ouvert quand vous êtes dans une attitude chaleureuse, accueillante, sans jugement, avec un profond sentiment d'unité et de sécurité.»

(Sophie Riehl)

Qu'en est-il alors de la loi d'attraction ?

Nassim explique que nous laissons de l'information sur le champ électromagnétique oscillant de l'espace-temps. C'est ce qu'on appelle notre mémoire qui n'est pas dans notre cerveau. Mais notre cerveau et notre corps sont comme une antenne oscillatoire qui puise dans ce champ d'informations. Il n'y a donc pas de différence entre soi et la conscience. Cela voudrait dire que notre cerveau - ses zones différenciées et répertoriées par la neuroscience - sont en réalité des émetteurs-récepteurs, des encodeurs-décodeurs d'informations. Bien que nous faisons tous partie du même flux, chacun l'appréhende depuis une coordonnée spécifique de l'espace-temps avec une rétroaction différente. Nous sommes donc un petit morceau de l'univers à travers lequel la conscience peut s'exprimer. Je me suis demandé alors: avons-nous encore - ou néanmoins - une conscience cervicale? Des pensées indépendantes de la conscience? Ou faut-il au contraire en finir avec les notions de pensées, d'esprit, d'âme? Si tout est un petit morceau de l'univers à travers lequel la conscience peut s'exprimer, tout en provient et tout y retourne, mais on peut augmenter le flux et l'influence sur la structure de l'espace. Il faut donc aller à l'intérieur de nous-mêmes. Mais la conscience est bien plus profonde que notre personnalité. Elle serait donc à plusieurs échelles? Plus ou moins forte, présente, agissante ? Se pourrait-il qu'elle soit aussi entravée, empêchée ? Pire : dévoyée comme certains esprits humains peuvent l'être ?

Cette conclusion doit être retenue si nous n'avons aucune conscience cervicale autonome !

Notre corps, tel un oscillateur biocristal, agit comme un circuit électrocinétique (RLC) analogue à un receveur radio réglé dynamiquement par les biomécanismes: les biomolécules, les cellules, et les tissus constituent, eux, les nœuds – recevant, intégrant, traitant et transmettant l'information. Ainsi, la conscience n'est pas produite par le cerveau lui-même (il joue clairement un rôle dans les processus de notre conscience physique), celui-ci agit plutôt comme un récepteur/ transmetteur; le mental est l'interprétation de l'information quand elle est captée par notre antenne biocristaline.



Les coachs spirituels nous expliquent que tout est en réalité fait de vibrations, d'informations et d'énergies. Nos pensées, nos sentiments, nos émotions ou nos convictions intimes sont des états vibratoires qui peuvent être bien entendu passagers ou durables, positifs ou négatifs, d'une intensité et d'une importance variables. En focalisant notre attention sur quelque chose, nous créons une vibration dominante qui, en vertu de la loi d'attraction, va attirer autour de nous ce qui est de même nature.

Cela revient en quelque sorte à orienter nos futurs.

Si, en revanche, l'attention est centrée sur le manque ou l'absence, les émotions sont alors dominées par le pessimisme, l'inquiétude, le découragement, la colère, l'insécurité et la dépression qui vont attirer autour de nous ce qui est de même nature. Car la Loi d'attraction est à considérer comme une sorte de système de gestion universel faisant en sorte que toutes les vibrations de nature similaire s'alignent ensemble. Le savoir est ainsi primordial car cela permet d'être plus attentifs à ce que nous attirons dans notre vie, d'en prendre conscience et de changer ce qui ne nous correspond ou convient pas.

Cette approche a été proposée par **Gregg Braden**, un ancien concepteur de systèmes informatiques aérospatiaux, dans son livre publié en 2007 intitulé *La Divine Matrice* unissant le temps et l'espace, les miracles et les croyances. L'auteur s'aventure au-delà de la science et de la spiritualité vers ces immenses possibilités que le monde quantique suggère. Pour lui, la guérison spontanée, la connexion instantanée avec tout le monde et toute chose ou encore le voyage dans le temps sont des réalités issues de l'existence d'un univers holographique. C'est à nous qu'il incombe de nous ouvrir au pouvoir de cette divine matrice, de comprendre comment elle fonctionne et de parler le langage qu'elle comprend. Le but est ici de transformer nos pensées en réalité tangible car une expérience vécue dans le corps affecte l'univers.

L'espace est plein d'une essence vivante avec laquelle nous sommes connectés. Tous les jours nous faisons des expériences qui affectent notre monde et notre corps. À travers le sentiment cohérent du cœur, nous affectons les atomes, car le champ électrique et magnétique de notre cœur est puissant. Mais pour ce faire, il convient de nourrir, d'imaginer une nouvelle réalité dans la compassion, sans jugement, avec un mantra qui identifie par l'esprit ce que nous voulons voir advenir à travers le langage du cœur par le sentiment parfait. Il s'agit de faire comme si la réalité nouvelle était déjà là, déjà réalisée. La clarté et la spécificité du désir personnel est importante car le champ est un miroir. Et si nous apprenions à ne choisir que ce qui nous serait important ?



Le premier principe indique que toutes choses sont interconnectées parce que tout existe à l'intérieur de la Divine Matrice. Si c'est le cas, ce que nous faisons dans une partie de notre vie doit avoir une influence sur les autres parties.

➤ **Le deuxième principe affirme que la Divine Matrice est holographique, ce qui signifie que toute portion du champ contient tout ce qui existe dans le champ. La conscience elle-même serait holographique, ce qui signifie que la prière que nous faisons dans notre salon, par exemple, existe déjà chez les êtres chers pour qui nous prions. Autrement dit, nul besoin d'envoyer nos prières nulle part puisqu'elles sont déjà partout.**

➤ **Le troisième principe part du fait que le passé, le présent et le futur sont intimement liés. La Matrice semble être le contenant du temps, procurant la continuité entre nos choix présents et nos expériences futures.**

Quel que soit le nom que nous lui donnions et quelle que soit la définition qu'en fournissent la science et la religion, il est évident qu'il y a là quelque chose - une force, un champ ou une présence - constituant ce "grand filet" qui nous lie les uns aux autres ainsi qu'à notre monde et à un pouvoir supérieur.



C'est le dogme central de l'hindouisme et du bouddhisme, selon lequel la destinée d'un être vivant et conscient est déterminée par la totalité de ses actions passées, de ses vies antérieures. Dans un sens plus large, le karma désigne l'action sous toutes ses formes et ses conséquences. Tout ce qu'on émet dans l'Univers revient vers nous. Si ce que nous voulons est le bonheur, la paix, l'amour, l'amitié, alors nous devrions être heureux, paisible, affectueux et un vrai ami. Viser en somme de préférence des objectifs élevés.

On pourrait imaginer une sorte de mécanisme du Karma : certaines actions (ou convictions profondes) auraient une charge positive, neutre ou négative qui attirerait des énergies semblables ou convergentes, tout en repoussant les énergies contraires. Il y aurait principalement ce qui éloigne, disperse, le non amour en somme. Et ce qui rapproche, uni, aime. Si tout est interdépendant, interconnecté, notre état vibratoire sera aussi en lien avec l'univers, les autres ou notre environnement immédiat. **Nous pouvons nous tourner vers des états affectifs plaisants : la fierté, la satisfaction, la joie, l'exaltation, le soulagement, l'espoir, la gratitude, les heureux hasards, la confiance. Et sortir des états affectifs déplaisants : la colère, l'agacement, la frustration, le ressentiment, le mépris, le dégoût, la convoitise, la culpabilité, la honte, la peur, la tristesse, la rivalité.** Nous pouvons ainsi toutes et tous agir, ici et maintenant, pour orienter notre Karma individuel et collectif.

Si nous saisissons vraiment ce que signifient ces trois principes quant à notre relation aux autres, à l'univers et à nous-mêmes, les événements de notre vie prendront un tout nouveau sens. Nous deviendrons des participants, non des victimes, de forces que nous ne pouvons ni voir ni comprendre. Ce sera le véritable début de notre émancipation...

Le pouvoir de la focalisation consciente s'appuie sur les créations de notre imagination : nous leur donnons le coup de pouce qui les amène à traverser la frontière entre l'irréel et le réel. Il s'agit de nous représenter, de sentir que nos rêves sont déjà réalisés, nos désirs comblés, nos prières exaucées. **Donc de vivre à partir de la réponse.** Nous devons entrer dans l'image de notre désir et penser à partir d'elle. C'est ce qui permet le changement, l'orientation des possibles.

- L'expérience conduite à Genève des deux photons séparés par 22 km dont on change la polarité pour constater que le jumeau le fait aussi, nous dit que le merveilleux filet d'énergie qui interconnecte tout l'univers est non localisé et chacun des points reflète tous les autres. La communication se fait instantanément. Il ne peut y avoir ni ici ni là : toute chose est partout et toujours là, du simple brin d'herbe à notre corps complexe.
- Un changement effectué va donc se répercuter partout. C'est le cas par exemple des mutations de notre ADN : nous avons entre 2300 et 4600 trillions de copies pour faire nos cellules. Si un changement devait se faire en cascade, il faudrait beaucoup de temps, mais cela se fait en une seule modification.

L'image de la foi, qui déplace les montagnes, utilisée par Jésus prend ici tout son sens : l'attente ou la croyance que nous avons pendant que nous observons choisit la possibilité qui devient ensuite notre réalité. Les guérisons opérées par ce biais sans médicament à l'hôpital de Beijing, en Chine, l'atteste.

Fondamentalement, cela signifie des bouleversements de notre approche de tout : ici et là, maintenant sont synonymes, le temps et l'espace sont abolis dans la matrice. « Le temps est ce qui fait que tout ne se produit pas en même temps (John Wheeler). » Le futur et le passé sont simultanés pour Einstein ; la matrice fait le lien ; ici est là, qui permet la vision à distance : des expériences ont été pratiquées par l'armée américaine ; alors est maintenant : en reprenant l'expérience de la double fente quantique, Wheeler a pu démontrer que le comportement des particules peut choisir de connaître une propriété après que l'événement a déjà dû se produire. Cette expérience en a conduit une autre pour savoir s'il y a une gomme quantique. Et oui, des choses qui se produisent après le fait peuvent changer (effacer) le comportement des particules à un point antérieur du temps. En théorie, nous pourrions influencer notre passé, nous dégager de traumatismes, voir le présent comme résultant de boucles de rétroactions cosmique. Mais si nous parlons à la Divine Matrice, comment savoir si elle nous répond ? Elle reflète nos croyances les plus profondes et les plus vraies.



Après qu'un violoncelliste japonais ait souffert d'un cancer, il a essayé de combattre la maladie, mais il s'est senti de plus en plus mal. Il a fixé son esprit et a décidé d'aimer toutes les cellules cancéreuses de son corps. Il a considéré la douleur intense du cancer comme un "service de réveil", avec des bénédictions et de la gratitude. Il l'a trouvé bon. Alors il a décidé d'aimer toute sa vie, y compris tout le monde, tout. Au bout d'un moment, il était inattendu que toutes les cellules cancéreuses aient disparu. Plus tard, il est devenu un thérapeute connu au Japon.

Il s'agit donc de transformer ce qui nous a blessé en une nouvelle expérience positive. La bénédiction se place dans l'entre deux, entre le passé et l'avenir, dans un temps suspendu de reconnaissance de ce qui est, d'une souffrance abordée de là où règne la force et la clarté, plutôt que dans la faiblesse de la

rage et de la souffrance : alors quelque chose peut se produire. La douleur s'en va, elle quitte notre corps pour être remplacée par un nouveau sentiment. C'est possible parce que notre cerveau ne peut pas juger et bénir en même temps !

La beauté détient le pouvoir de transformer le monde et notre vie : il s'agit de trouver la façon de voir au-delà du négatif, de nos blessures, souffrances, douleurs, la beauté qui est déjà là.

Une personne positive anticipe le bonheur, la santé et le succès, et pense qu'elle peut surmonter les obstacles et les difficultés de la vie en les abordant différemment. Avec une attitude positive, nous éprouvons des sentiments agréables et heureux. Cela apporte de l'éclat dans les yeux, plus d'énergie, et du bonheur. Tout notre être diffuse de la bonne volonté, du bonheur et de la réussite. Même notre santé est affectée d'une manière bénéfique. Nous marchons tête haute, notre voix est plus puissante, et notre langage corporel montre la façon dont nous nous sentons. Nous affectons et sommes affectés par les gens que nous rencontrons, d'une manière ou d'une autre. Cela se produit instinctivement et au niveau du subconscient, par les mots, les pensées et les sentiments, et à travers le langage corporel.

Les champs morphiques sont connus de la physique, ce sont des régions d'influences non matérielles s'étendant dans l'espace et se prolongeant dans le temps. Quand un système particulier cesse d'exister - lorsqu'un atome est désintégré, qu'un flocon de neige fond, ou qu'un animal meurt - son champ organisateur disparaît du lieu spécifique où existait le système. Mais dans un autre sens, les champs morphiques ne disparaissent pas : ce sont des schèmes d'influence organisateurs potentiels, susceptibles de se manifester à nouveau, en d'autres temps, et d'autres lieux, partout où et à chaque fois que les conditions physiques sont appropriées. Quand c'est le cas, ils renferment une mémoire de leurs existences physiques antérieures. Et, plus la population étudiée comporte d'individus plus le champ morphogénique s'enrichit du comportement de tous ses individus.

Mais, de même qu'on ne connaît les champs de gravitation, les champs électriques ou magnétiques que par leurs effets les champs morphogéniques ne peuvent être décelés que par les actions qu'ils influencent : la mémoire de l'espère, l'induction d'organisation, ou encore l'apprentissage collectif.

Sheldrake donne l'exemple des mésanges bleues qui, en Angleterre, ont appris à percer les capsules fermant les bouteilles de lait déposées par le laitier le matin à domicile.

MC Dougall réalisa en Angleterre des expériences sur les rats pour leur apprendre à choisir entre deux sorties d'une cage, l'une éclairée mais assortie d'une forte décharge électrique et l'autre sombre mais sans choc électrique. La première génération de rats a commis 165 erreurs, la trentième n'en commettait plus que 20.

La même expérience réalisée à 20 000 km de là, en Australie, montra que les rats australiens avaient bénéficié de l'apprentissage de leurs confrères anglais... Et tout ceci est naturellement transposable à l'homme.

Le phénomène du super radiance ou effet Maharishi (du nom du Maître

Spirituel indien qui fut le premier à le décrire) fut expérimenté pour la première fois à l'occasion d'une étude menée pendant le conflit israélo-libanais au début des années 1980. Cette étude consistait à réunir, dans les régions du Moyen-Orient dévastées par la guerre, des personnes formées à la technique de la méditation transcendantale élaborée par

Maharishi Mahesh Yogi, et bien entraînées à développer en elles un sentiment de paix.

Durant les périodes au cours desquelles elles éprouvaient toutes ensemble un sentiment de paix, le niveau de violence dans la région autour d'elles diminuait significativement. Les crimes, les meurtres et les accidents diminuaient, tandis que les activités terroristes cessaient. Et quand elles s'arrêtaient de focaliser leur attention sur l'harmonie, toutes ces activités reprenaient.

Les résultats furent tellement évidents que les chercheurs purent déterminer le pourcentage exact de population nécessaire pour créer cet effet Maharishi. Il s'agit de la racine carrée de 1% de la totalité d'une population donnée, **c'est-à-dire à peine un peu plus 80000 personnes pour la population mondiale !**

Il semblerait logique et naturel de supposer que pour changer le monde, il faille que l'immense majorité de la population du globe y consente. Mais c'est une erreur. Aussi bien les études menées autour de l'effet Maharishi que les observations ayant permis de vérifier la théorie du champ morphique sont là pour nous le rappeler. En vérité, ce qui est important, c'est que la nécessité d'un changement fasse l'objet d'une prise de conscience d'un nombre suffisant de personnes.

Ce phénomène est aussi constaté en biologie :

L'équipe du Pr. Roman Ulm, du Département de botanique et de biologie végétale de l'Université de Genève, vient de comprendre comment les plantes se sont protégées des rayons UVB. C'est une protéine (baptisée UVR8) qui, sous l'action du soleil, déclenche une cascade de réactions chimiques dont des antioxydants et des composés qui absorbent les UV comme une crème solaire. Ce mécanisme a permis aux plantes, sorties de l'eau, de s'adapter à un monde hostile, à une époque où la couche d'ozone était en formation. Le mécanisme UVR8 semble avoir été transmis d'un seul coup à l'ensemble du monde végétal. Fabuleux !

Et bizarre, non ? Comment quelque chose qui n'était pas dans le génome végétal peut-il le devenir d'un seul coup ?

Le phénomène du 100^e singe :

En 1952, sur l'île de Koshima, des scientifiques nourrissaient les singes avec des patates douces crues en les jetant sur le sable. Les singes aimaient le goût des patates douces, mais trouvaient leur saleté déplaisante.

Une femelle âgée de 18 mois, appelée Imo, pensait qu'elle pouvait solutionner le problème en lavant les patates dans un ruisseau tout près. Elle enseigna ce truc à sa mère. Leurs compagnes de jeu apprirent aussi cette nouvelle façon de faire et l'enseignèrent aussi à leurs mères.

Cette innovation culturelle fut graduellement adoptée par différents singes devant les yeux des scientifiques. Entre 1952 et 1958, tous les jeunes singes apprirent à laver les patates douces remplies de sable pour les rendre plus agréables au goût. Seuls les singes adultes qui imitèrent leurs enfants apprirent cette amélioration sociale. Les autres singes adultes conservèrent leur habitude de manger des patates douces sales.

À l'automne de 1958, un certain nombre de singes de Koshima lavaient leurs patates douces - leur nombre exact demeure inconnu. Supposons que lorsque le soleil se leva un matin, il y avait 99 singes sur l'île de Koshima qui avaient appris à laver leurs patates douces. Supposons encore qu'un peu plus tard ce matin-là, un centième singe apprit à laver les patates. Alors quelque chose d'étonnant se produisit !

Ce soir-là presque tous les singes de la tribu se mirent à laver leurs patates douces avant de les manger. Un peu comme si l'énergie additionnelle de ce centième singe créa une sorte « de percée scientifique » !

Mais ce n'est pas tout : la chose la plus surprenante observée par ces scientifiques fut le fait que l'habitude de laver les patates douces se transmet de façon inexplicable et simultanée à des colonies de singes habitant d'autres îles ainsi qu'à la troupe de singes de Takasakyama sur le continent qui commencèrent aussi à laver leurs patates douces. C'est ainsi que le macaque japonais fut surnommé le « laveur de patates ».

Conscience et masse critique

Cette histoire est remarquable car elle souligne deux points capitaux qu'il nous serait utile de retenir pour notre avenir à court et moyen terme.

- ✓ Tout d'abord, pour qu'un tel changement soit possible, il ne suffit pas qu'un petit groupe adopte une attitude différente. Il ne s'agit pas ici de la domination exercée par une minorité utilisant la force et la coercition mais au contraire de l'accession d'un groupe à un niveau de conscience plus élevée. C'est ici la première clé.
- ✓ Et voici la seconde. Bien que le nombre exact peut varier, ce « Phénomène du Centième Singe » signifie que lorsque seulement un nombre restreint de personnes apprend une nouvelle façon de faire, celle-ci peut devenir partie intégrante de la conscience de toute la communauté. En effet, à un moment donné, si seulement une personne de plus se met à adopter cette nouvelle prise de conscience, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette prise de conscience est adoptée par presque tout le monde ! C'est le miracle des deux clés réunies.

Une 3^e clé est à mentionner : « ***On ne détruit pas les ténèbres en luttant contre elles, mais en allumant la lumière.*** »

*On ne détruit pas le mal en luttant contre lui, mais en faisant le bien.
On ne détruit pas la haine ou la peur en s'acharnant contre elles, mais en laissant monter la tendresse-amour.
C'est en allant vers l'est que l'on s'éloigne de l'ouest.
C'est en allant vers plus de vie qu'on dépasse la mort.
C'est en allant vers ce qui dure qu'on est libre de ce qui ne dure pas. » Placide Gaboury*

L'échelle de conscience du Dr Hawkins : la cartographie

Hawkins établit une classification des niveaux de conscience de -20 à +1000 qui est fascinante. -20, le niveau le plus bas, est celui de la honte, suivi de la culpabilité (-30), de l'apathie (-50) ... de la peur (-100), etc. Tous ces niveaux sont dans le négatif, le noir. Le seuil entre le négatif et le positif est à 200 (le courage)... avec toute une série de niveaux qui passent par l'acceptation (+350), l'amour (+500), la joie (+540), la paix (+600) pour aboutir à l'illumination (+850 à +1000). Il s'agit d'une échelle logarithmique, à savoir que le courage (200) est beaucoup plus avancé que deux fois 100 (la peur). Selon la dernière évaluation avant de nous quitter en 2002, Hawkins estimait que le niveau de conscience terrestre était de 209. Au niveau 500 et surtout 540 (l'amour inconditionnel), le champ énergétique de l'individu devient permanent. Il ne fluctue plus, il ne demande plus rien, surtout pas des autres, car il repose en lui-même, dans sa plénitude d'être.

Selon Hawkins, 2 sages sur la terre calibrent à (sont au niveau de) 700. Une personne au niveau 300 équilibre 90'000 personnes au-dessous de 200, 1 personne à 500 équilibre 750'000 personnes au-dessous de ce seuil critique, et une seule personne à 700 équilibre 70 millions en-dessous de 200. C'est bien pour cela qu'on peut dire que l'élévation consciente du niveau de conscience de la race est l'activité la plus importante de la planète aujourd'hui.

1000 est le niveau d'énergie maximum supporté par le corps humain et le système nerveux. C'est le niveau extrêmement rare des grands avatars du passé comme Christ, Bouddha, Krishna, etc.

Echelle de conscience de Hawkins psychologue et Prix Nobel (son estimation du niveau global de l'évolution de l'humanité est le **Courage**)

Niveau	Vibration	Emotion	Vue de la Vie
Illumination	700-1000	Indicible	La Vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joié	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La Vie a du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	100	Envie	Décevante
Peur	75	Angoisse	Effrayante
Peine	50	Regret	Tragique
Apathie	30	Désespoir	Sans espoir
Culpabilité	30	Reproche	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Il faut donc impérativement élever notre niveau individuel et collectif de vibrations.

Voici comment le Dr Hawkins décrit les quatre derniers stades : « **Amour** — C'est l'amour inconditionnel, la compréhension permanente de votre connexion avec tout ce qui existe. Pensez compassion. Au niveau de la raison, vous vivez au service de votre tête. Mais cela peut finir en impasse si vous tombez dans le piège de l'intellectualisation à outrance. Vous voyez que vous avez besoin d'un contexte plus grand que la simple réflexion en soi. Au niveau de l'amour, vous mettez maintenant votre tête et tous vos autres talents au service de votre cœur (pas de vos émotions, mais d'un sens plus grand du bien et du mal — votre conscience). Je le vois comme le niveau de l'éveil à votre vrai but. Vos motivations à ce niveau sont pures et ne sont pas corrompues par les désirs de votre ego. C'est le niveau dans lequel vous mettez votre vie au service de l'humanité. Pensez à Gandhi, à Mère Teresa, au Dr Albert Schweitzer. À ce niveau vous commencez également à être guidé par une force plus grand que vous-même. C'est un sentiment de laisser-aller. Votre intuition devient extrêmement forte. Hawkins prétend que ce niveau n'est atteint que par 1 personne sur 250 en l'espace d'une vie entière.

Joie — Un état de bonheur pénétrant et inébranlable. Le niveau des saints et des maîtres spirituels avancés. Le simple fait de vous approcher des gens à ce niveau vous fait vous sentir incroyablement bien. À ce niveau la vie est entièrement guidée par la synchronicité et l'intuition. Il n'y a plus aucun besoin de fixer des objectifs et de faire des plans détaillés — le développement de votre conscience vous permet d'opérer à un niveau bien plus élevé. Une expérience de mort imminente peut temporairement vous propulser à ce niveau.

Paix — La transcendance totale. Hawkins prétend que ce niveau n'est atteint que par une personne sur 10 millions.

Illumination — Le plus haut niveau de la conscience humaine, où l'humanité jouxte la Divinité. Extrêmement Rare. Le niveau de Krishna, de Bouddha, et de Jésus. Le simple fait de penser à des gens de ce niveau peut élever votre conscience.

Une chose surprend : il n'est pas fait mention de la compassion ! Peut-on l'ignorer aussi facilement ? Bien que le bouddhisme demeure encore mal connu en Occident, il y jouit pourtant d'une réputation certaine du fait de sa non-violence, de son pacifisme et de sa tolérance. Cela est vraisemblablement dû, pour une large part, à la place importante occupée dans le bouddhisme par les notions de bienveillance et de compassion.

La bienveillance (sanskrit maitrî) y est comprise comme le sentiment visant à procurer le bonheur à tous les êtres, tandis que la compassion (karunâ) consiste à vouloir les délivrer tous de la douleur. Sans doute n'est-il pas inutile de rappeler ici, pour les méditer, ces paroles du Buddha concernant l'amour, et qui doivent être accomplies par "celui qui recherche le bien" :

"Que tous les êtres soient heureux! Qu'ils soient en joie et en sûreté! Toute chose qui est vivante, faible ou forte, longue, grande ou moyenne, courte ou petite, visible ou invisible, proche ou lointaine, née ou à naître, que tous ces êtres soient heureux! Que nul ne déçoive un autre ni ne méprise aucun être si peu que ce soit; que nul, par colère ou par haine, ne souhaite de mal à un autre. Ainsi qu'une mère au péril de sa vie surveille et protège son unique enfant, ainsi avec un esprit sans limites doit-on chérir toute chose vivante, aimer le monde en son



entier, au-dessus, au-dessous et tout autour, sans limitation, avec une bonté bienveillante infinie. Étant debout ou marchant, assis ou couché, tant que l'on est éveillé, on doit cultiver cette pensée. Ceci est appelé la suprême manière de vivre."(Suttanipâta, I, 8. Cité in Rahula, p. 125)

Une compassion agissante



Que faut-il entendre par compassion ? Les dictionnaires usuels sont plutôt laconiques : ils évoquent généralement le sentiment de pitié pour le malheur d'autrui. Parfois, la définition s'étoffe un peu. « La compassion est l'attitude qui consiste à partager la souffrance des autres, à être attentif face à la douleur de son prochain, à partager ses peines. Autrement dit, la compassion est le fait pour un individu d'être pour son frère, un réconfort surtout après un malheur (<http://www.francetop.net/>). »

Pourtant, cela reste des définitions somme toute très vague et surtout peu en phase avec les enseignements des grandes traditions religieuses. Cette notion est centrale dans l'Islam : un vrai musulman se doit d'avoir envers toute la création et ses créatures le même amour qu'il éprouve envers Allah. La solidarité envers les pauvres est pratiquée. Le profit bancaire n'est pas encouragé, etc. La compassion est aussi une pratique recommandée dans les autres religions monothéistes ou dans la tradition bouddhiste. Elle découle de la paix intérieure, de l'amour et du pardon, dirigés vers soi-même et vers les autres.

Sous sa forme laïque, le concept de compassion envers soi-même s'est développé et popularisé ces dernières années sous l'influence notamment d'un courant d'intégration de certains aspects de la philosophie bouddhiste à la psychologie cognitive et en particulier d'intégration de l'approche dite de pleine conscience à la psychothérapie cognitive. Il est bon et souhaitable d'être chaleureux(se) et compréhensif(ve) envers soi-même dans les moments douloureux, d'échec ou de sentiment d'être inadéquat(e), plutôt que d'ignorer les difficultés ou de se critiquer négativement.

Dans la tradition bouddhiste « Celui qui, à travers l'expérience de ses propres souffrances désire mettre fin à celles d'autrui, est le meilleur des êtres » est-il dit dans le Dharma » ; la Compassion est un Service Spirituel. C'est trouver la Joie et la Paix à l'intérieur de nous-même et les passer à ceux qui nous entourent.

Qu'en est-il dans la tradition biblique ?

La tradition catholique dira volontiers : « La compassion, c'est le Coeur de Jésus en action. Le mot compassion vient du latin, « cum-patire », « souffrir, éprouver avec ». « Pleurer avec ceux qui pleurent » : la première attitude est de communier à la souffrance de la personne, partager son état, la rejoindre où elle est.

La compassion tire sa grandeur de celle de l'amour qui la produit. C'est en somme l'humilité en action qui réclame du respect, de la douceur, de la patience et de la gratuité. Elle sera celle de Jésus-Christ envers les malades; ses nombreuses guérisons d'infirmes de toute sorte (cf. Mt 4,24) sont un signe éclatant de ce "que Dieu a visité son peuple" (Lc 7,16) et que le Royaume de Dieu est tout proche. Jésus n'a pas seulement pouvoir de guérir, mais aussi de pardonner les péchés (cf. Mc 2,5-12): il est venu guérir l'homme tout entier, âme et corps; il est le médecin dont les malades ont besoin (cf. Mc 2,17).

Sa compassion envers tous ceux qui souffrent va si loin qu'il s'identifie avec eux:

« Car j'ai eu faim et vous m'avez donné à manger, j'ai eu soif et vous m'avez donné à boire, j'étais un étranger et vous m'avez accueilli, nu et vous m'avez vêtu, malade et vous m'avez visité, prisonnier et vous êtes venus me voir. Alors les justes lui répondront: Seigneur, quand nous est-il arrivé de te voir affamé et de te

nourrir, assoiffé et de te désaltérer, étranger et de t'accueillir, nu et de te vêtir, malade ou prisonnier et de venir te voir? " Et le Roi leur fera cette réponse: En vérité je vous le dis, dans la mesure où vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait (Matthieu 25). »

La compassion est-elle don de Dieu ?

Pour Lytta Basset, si la compassion est bien la forme incandescente de l'amour, on peut dire qu'elle se tient au cœur de toutes les grandes religions, et probablement de toute philosophie humaniste. Quelles que soient les divergences doctrinales, la multiplicité des pratiques et la diversité des anthropologies propres à chacune, on finit toujours par se retrouver lorsqu'il s'agit de la relation interpersonnelle : l'être humain dans sa vulnérabilité, son dénuement, sa souffrance semble pouvoir mobiliser en tout croyant — en tout humaniste — le meilleur de lui-même, lui révélant des trésors de sollicitude insoupçonnés.



Mais pourquoi s'intéresser à la compassion au lieu de s'en tenir au précepte bien connu de l'amour ? C'est qu'il y a dans la compassion quelque chose d'imprévisible, d'irrépressible, d'inconnu même : on est « pris de compassion »... Par qui ou quoi ? « Qu'est-ce qui nous prend ? » Qui nous prend ? Nous n'avons pas été consultés. Nous sommes pris... au dépourvu. Un courant, venu d'Ailleurs, s'établit avec autrui, que nous n'avions pas programmé et qui peut même nous irriter. Une telle expérience touche au plus intime de la vie spirituelle la moins égocentrée : cela vaut la peine d'y réfléchir.

La prévention contre la compassion se met en place souvent dans la foulée d'une expérience négative : « On ne m'y reprendra plus ! ». Ou encore le fameux « Trop bon, trop con ! » Le soupçon est le même que pour l'amour dans ses expressions les plus simples : l'autre va en profiter, je dois donc me protéger contre la perversion ; ou bien l'autre se complaît dans le rôle de victime, alors j'évite de m'investir ; ou encore l'autre ne mérite pas l'amour, encore moins la compassion, je ne vais pas me laisser attendrir ! Mais là où l'on s'est fermé à l'amour — pour d'excellentes raisons, souvent —, il arrive que la compassion, elle, se fraye un chemin. Comment s'y prend-elle ? Comment parvient-elle à faire tomber les résistances à la fois psychiques et spirituelles ? Il convient au préalable de les repérer et de les nommer.

En outre, il faut mentionner un lourd héritage : la tradition chrétienne a trop souvent prôné la compassion pour les malheureux au détriment du combat pour la justice. On cantonnait le « royaume des cieux » dans l'au-delà, en pervertissant la première béatitude : « Heureux les pauvres car le royaume des cieux est à eux » — notre amour et notre prière pour vous sont de tout repos puisque de toute façon votre récompense vous attend là-Haut. Voilà pourquoi on rejetait la compassion il y a quelques décennies : on y voyait le moyen utilisé par certains pour empêcher autrui de se battre et d'accéder à la justice. La compassion opium du peuple, en somme ! Ainsi le héros d'un roman de Dostoïevski s'interdit la compassion qu'il considère comme une faiblesse susceptible de renforcer la soumission à un ordre social injuste.

Il s'agit donc de repérer à quel moment la compassion est utilisée comme prétexte pour ne rien changer : « Votre situation de dénuement est votre ascèse ! ». L'approche bouddhiste de la compassion peut apporter un éclairage important : comment le bouddhisme intègre-t-il son idée d'accepter les choses comme elles sont à sa vision d'une compassion qui, elle, change les choses ? Et comment peut-il concilier son invitation au détachement avec l'importance qu'il accorde à la compassion envers tous les êtres ?

Une compassion agissante, telle est bien la fine fleur de notre héritage juif. La Bible hébraïque, et le judaïsme dans son ensemble se méfient des belles déclarations : **la compassion, comme la justice, la vérité, etc., n'a tout simplement aucun contenu sans les actes qu'elle génère ou inspire. Elle est inséparable du**

respect pour autrui, de la lutte pour sa dignité et ses droits. C'est à ses fruits que l'on voit son origine divine. Dans le Talmud, on la voit émerger du terreau fertile du combat pour la justice.

On retrouve dans les évangiles le même accent sur la fécondité visible de la compassion. Mais par rapport aux notions de pitié, de miséricorde, de charité — mots qui figurent également dans les textes —, la compassion apparaît comme quelque chose de tout à fait spécifique, qui se dit exclusivement avec un verbe — « être pris aux entrailles » — et qui se dit exclusivement de Jésus. Il s'agit donc de cerner une telle spécificité, de voir pourquoi on ne peut ni contraindre ni même exhorter à la compassion. Il se pourrait qu'on touche là à l'identité — au fondement de toute éthique : qui suis-je pour être pris-e ou ne pas être pris-e de compassion ? Dans la mystique chrétienne orientale, ne dit-on pas qu' « aimer son prochain comme soi-même », c'est essentiellement aimer son prochain comme étant une partie de soi-même — la partie « christique », en somme ? »

Être pris de compassion est une émotion ; faire preuve de compassion un choix éthique serein, lucide et vertueux qui est un mouvement de tout l'être, un choix fait en pleine conscience . Il s'agit bien évidemment d'être attentif face à la douleur de son prochain, de partager ses peines, de lui tendre une main secourable s'il est en détresse personnelle grave : dans ce cas l'action est requise, tout comme elle pourrait l'être dans le devoir de s'opposer à des tiers ou des institutions injustes. Qu'en est-il des détresses personnelles moins graves ? De nos addictions, de nos complexes, nos traumatismes ou de nos obsessions par exemple ? Toute souffrance ne mérite-t-elle pas d'être validée, entendue respectueusement ? Ici, l'accent se déplace vers cette autre question : comment aimer respectueusement une personne en souffrance ?

Aimer sans dévorer

L'anesthésie affective et l'enfermement en soi-même sont des expériences beaucoup plus communes qu'on ne veut bien l'avouer. Car, pour la plupart, nous ne croyons pas – ou plus – à la possibilité d'un amour véritable, désintéressé, vivant, puissant sans être dévorant. Et ce n'est pas l'idéologie de l'amour tel que l'a enseigné un certain christianisme qui peut nous être d'un quelconque secours : il nous emprisonne au contraire dans une relation mortifère de soumission ou de masochisme.

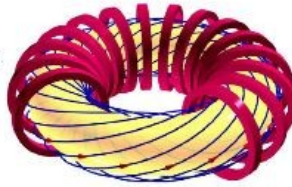
Lytta Basset nous montre pourtant qu'existe en chaque personne une étonnante réceptivité à l'amour, prête à s'épanouir dès lors que l'on consent à accueillir le manque comme une bénédiction. L'amour qui se sait indigent laisse la place à un « souffle de vérité » qui déstabilise, mais pour venir à bout des confusions, blocages et ressentiments. Il mène alors à la découverte d'une « part de feu » en soi dont on ne savait rien. Ce feu, ce souffle qui traversent tout être humain, sont ceux dont parle l'Évangile. Nous sommes invités à nous y exposer, hors de toute contrainte sociale, morale ou religieuse, pour accéder à des relations affectives fécondes. Cela pourrait donner ceci :

Travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent !
Aime comme si personne ne t'avait jamais fait souffrir !
Danse comme si personne ne te regardait !
Chante comme si personne ne t'écoutait !
Vis comme si le paradis était sur terre !

Ou encore oser suivre le conseil du Psaume 62, 11 : Ne vous fiez pas aux méthodes violentes, n'espérez rien de ce qui est pris de force. Si vos ressources augmentent, n'y accordez pas d'importance.

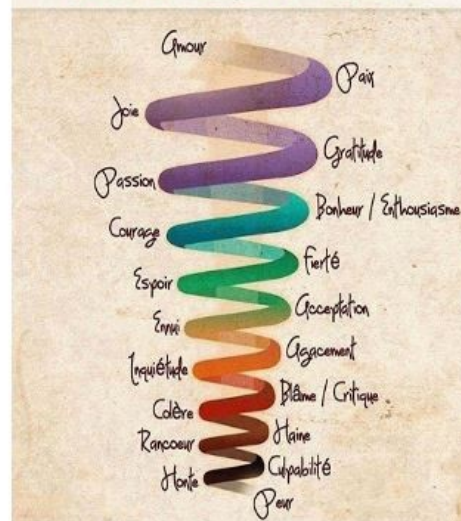
Garder des vibrations élevées: Les Planck

vibrent et de ces vibrations émerge ce que l'on peut assimiler à de la musique. Dans les anciennes civilisations on parlait de la musique des sphères, car ce sont ces orchestres de Planck, qui, lorsqu'ils s'accordent, engendrent la conscience et la vie. Ils s'accordent, s'arrangent sans cesse dans une dynamique toroïdale, du centre du donut (singularité) jusqu'à l'extérieur du donut (monde macroscopique). Pour ce faire, les Planck s'arrangent successivement en structures que l'on appelle les géométries sacrées.



Lorsqu'une personne entre en résonance avec ces schémas et cette information profondément ancrée en elle, elle éprouve une bonne vibration.

L'ECHELLE EMOTIONNELLE



Littéralement, nous sommes les intermédiaires de l'Univers pour s'observer et en apprendre plus sur sa vraie nature, sa vraie essence; mais aussi pour s'exprimer. Nous enrichissons cette connaissance via nos points de vue tous plus uniques les uns que les autres.

Lorsque nous entrons en transe, nous ne faisons qu'un avec l'énergie de l'Univers qui nous traverse, l'ego s'absente pendant cette période. Nous sommes un transmetteur- récepteur parfait, une antenne parfaite. Donc nous sommes une antenne émettrice-réceptrice de l'information qui est générée au niveau de Planck. Et quoi de mieux que l'eau - ayant la même structure que le vide - pour entrer en résonance avec ces Planck ?

Nous sommes donc des êtres vivants/vibrants, et notre biologie est le reflet de l'information qui se trouve au

niveau de Planck, elle est en résonance constante avec celui-ci. D'où l'importance de garder ses vibrations élevées pour que notre biologie se porte bien et qu'elle favorise notre connexion avec les Planck et ainsi de suite dans une spirale s'auto alimentant, en préservant cette musique et en se rapprochant le plus possible de la symphonie originale (Hugo RSF).

Apaiser l'océan de pensées

La première étape consiste à calmer son esprit. Pour y arriver, imaginez que vous êtes à bord d'une petite embarcation qui flotte au beau milieu de l'océan. Sentez le mouvement créé par les vagues qui vous ballottent dans tous les sens. Ces vagues correspondent à la frénésie engendrée par vos pensées. Vous possédez la capacité de calmer votre esprit et de le détendre complètement. Prenez quelques respirations profondes et purifiantes. À chaque expiration, imaginez que la surface de l'océan qui vous entoure devient aussi lisse que celle du verre. Observez les vagues qui diminuent d'intensité et sentez que vous êtes complètement calme et concentré. Avec chaque inspiration, sentez l'impression de détente qui se répand dans votre corps et votre esprit. Imaginez que le mouvement cesse et qu'une sérénité totale gagne votre esprit. Sentez que vous êtes en train de flotter, immobile et léger, dans votre propre corps.

Passé, présent, futur :

Linda Howe : Comment lire les dossiers Akashiques ? Pour l'auteure, les probabilités de l'avenir sont inscrites dans les dossiers. L'énergie des dossiers passe par le cœur, la lumière attire les âmes d'une même sensibilité. Mais surtout, les dossiers sont la voie du changement. Personne n'a la capacité de changer notre vie à notre place. Chacun-e de nous a en soi la même lumière et elle seule pour nous faire sortir de nos ornières, de nos blessures, nous mener à une vie plus spirituelle sur un plan individuel ou collectif. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, chaque personne est appelée à s'éveiller à une perspective nouvelle et merveilleuse, et à y parvenir de son mieux. À travers la planète, une âme et des foyers de points de lumière ont commencé à se former. À mesure que ces foyers de lumière continueront de se reconnaître entre eux, ils dessineront une couverture de lumière qui finira par converger et par couvrir toute la planète, irradiant le meilleur de qui nous sommes et magnétisant le meilleur de ce qui nous entoure ; cette rencontre de la lumière avec la lumière transformera notre réalité ; ce mouvement de conscience spirituelle intérieure est déjà en cours et continuera jusqu'à ce que chaque personne soit vue dans la vérité de qui elle est. À mesure que cette lumière s'étendra, elle formera une couche de conscience lumineuse de bonne volonté, de paix et d'harmonie qui nous aidera à faire en sorte que la vie fonctionne sur tous les plans pour chacun, sans exception.



On se sert également de la visualisation créative dans le domaine thérapeutique comme techniques complémentaires aux traitements médicaux afin de modifier un comportement néfaste tels que les troubles alimentaires, les problèmes d'alcool, de drogue et de tabagisme. Elle est également utilisée afin de réduire le stress ou pour soigner différents types de malaises ou de maladies.

Depuis plusieurs années, la visualisation créative est utilisée par les athlètes et sportifs de haut niveau afin de se préparer à une épreuve sportive ou à la compétition. En visualisant l'épreuve puis la victoire dans leur esprit, ils se préparent à reproduire le geste parfait lors de son application réelle.



Les chercheurs ont découvert que les mêmes parties du cerveau sont activées lorsqu'une personne imagine quelque chose et lorsqu'elle le vit. Ainsi lorsque la personne pense à une image, son cortex optique est activé de la même façon que s'il voyait réellement cette image. Une imagerie vive envoie des messages à la partie inférieure du cerveau à partir du cortex cérébral, y compris le système limbique qui est le centre de contrôle du cerveau. Le message est relayé de cet endroit aux systèmes endocrinien et nerveux autonome, ce qui touche plusieurs fonctions organiques, y compris les systèmes cardiovasculaire et respiratoire.

On peut utiliser la visualisation, la suggestion ou l'imagerie mentale dirigée pour traiter et soulager d'une multitude de problèmes de santé et même pour perdre du poids.

Sortir du chaos :

Entropie et néguentropie : Le terme entropie a été introduit en 1865 par Rudolf Clausius à partir d'un mot grec signifiant « transformation ». Il caractérise le degré de désorganisation ou de manque d'information d'un système. La néguentropie ou entropie négative, est un facteur d'organisation des systèmes physiques, et éventuellement sociaux et humains, qui s'oppose à la tendance naturelle à la désorganisation : l'entropie. Il s'agira donc de savoir comment passer de l'un à l'autre, de comprendre et combattre ce qui s'y oppose.

Les Chinois parlaient de l'entropie à travers le couple du "yang" et du "yin" et enseignaient que le mouvement va toujours du "yang" (chaud, positif, masculin, concentré, centripète, actif, etc...) vers le "yin" (froid, négatif, féminin, étendu) ; la néguentropie ou entropie négative, est à l'opposé un facteur d'organisation des systèmes physiques, et éventuellement sociaux et humains, qui s'oppose à la tendance naturelle à la désorganisation et au chaos ; **il y a toujours recherche de stabilité entre les forces internes, passées ou présentes, d'un individu et les ressources externes liées à son milieu : ces deux forces bien gérées, conciliées, évitent de nous disperser, d'être morcelé, avili, amoindri, appauvri, réduit ou chosifié**

La recherche d'équilibre est une transposition, une translation. Sortie de l'égo trip vers plus d'humanité ! Sortie du chaotique vers l'humanisation de l'humain. Cela veut dire apprendre à mieux se connaître, tout particulièrement ce qui se joue dans cette région de notre cerveau le striatum, « ce nain ivre de pouvoir, de sexe, de nourriture, de paresse et d'égo ».

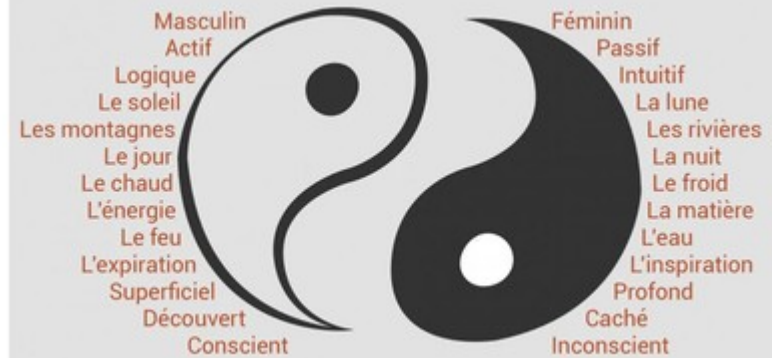


Pour cela, « Il faut dépasser ces états affectifs et ces sentiments d'indignité, de culpabilité. ... Savoir que tout est grâce, que tout est remis... Savoir enfin qu'aimer c'est engendrer, susciter, éveiller, réveiller. C'est le contraire de vivre en circuit fermé, de posséder pour soi : richesse, savoir, pouvoir (F. Dolto). »



L'image la plus détaillée d'une cellule humaine à ce jour, obtenue par radiographie, résonance magnétique nucléaire et par microscopie cryoélectronique. Credit: Evan Ingersoll & Gael McGill "Cellular Landscape Cross-Section Through A Eukaryotic Cell"

L'extrême complexité de la biologie humaine, animale, végétale ne laisse pas de place au hasard pour expliquer son émergence dans un univers non moins complexe. Les calculs probabilistes sont sans appel, la probabilité pour qu'un univers stochastique n'émerge avec la complexité physique et biologique que nous voyons dans notre univers est infime. Alors qu'un univers avec un simple feed-back, ou rétroaction - boucle d'information - ne serait-ce qu'avec un code binaire (oui-non), permet d'expliquer tous les phénomènes que nous observons dans et autour de nous, la complexification croissante des systèmes, et permet aussi d'expliquer la conscience, qui n'est autre que le processus d'apprentissage de l'univers grâce à cette boucle d'information;"...**alors que les biochimistes découvrent de plus en plus l'impressionnante complexité de la vie, il est évident que ses chances d'apparaître par accident sont si infimes que cela peut être complètement écarté. La vie ne peut pas être née par hasard**" Fred Hoyle.



Le chaotique ramène tout à Soi: sa personne, ses aises et plaisirs, ses intérêts, ses dons et compétences, ses besoins et désirs, etc. Le chaotique campe dans le désir mimétique: la rivalité et la convoitise. Tout se fait dans des affrontements et des alliances.

La néguentropie privilégie au contraire l'équilibre du système, la vie bonne pour tous dans des institutions justes, la paix, la justice, l'abondance, la sécurité et les relations fraternelles. Elle est une recherche orientée: de joie bien sûr dans le libre don, le respect et le soin mutuel. Une recherche qui reste toutefois lucide car nous générons du chaos même en étant bien intentionnés!

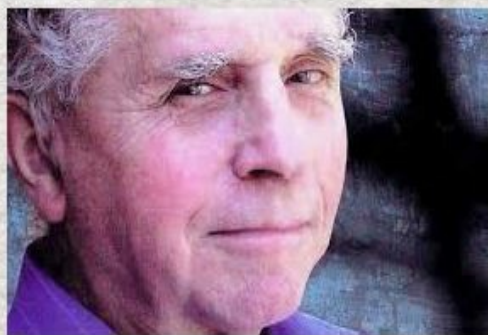
Nous restons habités par des peurs, des doutes, des frustrations, des ressentiments,

des culpabilités, des hontes, etc., qui fonctionnent comme des trous noirs destructeurs de Vie.

La néguentropie nous encourage à desserrer l'étreinte de l'égo, du Moi, du mental, en recherchant un meilleur équilibre entre notre quotient émotionnel, relationnel, intellectuel et spirituel, car en réalité nous souffrons de nos attachements excessifs au monde et aux autres, aux regards surtout que nous portons sur tout. Nous créons des rebonds de souffrances et de désespérances; c'est un fait même si nous n'en sommes pas toujours conscients. Pire: nous trouvons normal certains comportements qui sont pourtant maltraitants et malveillants comme les bizutages ou les répliques cinglantes sur les réseaux sociaux.

La souffrance et la désespérance sont aussi liées à nos systèmes économiques. Le chaos est visible dans la problématique du réchauffement climatique (CF. le menu SOS Terre), présent aussi dans nos manières de nous maltraiter.

L'anesthésie affective et l'enfermement en soi-même sont des expériences beaucoup plus communes qu'on ne veut bien l'avouer. Car, pour la plupart, nous ne croyons pas – ou plus – à la possibilité d'un amour véritable, vivant, puissant sans être dévorant. Et ce n'est pas l'idéologie de l'amour tel que l'a enseigné un certain christianisme qui peut nous être d'un quelconque secours : il nous emprisonne au contraire dans une relation mortifère. Lytta Basset nous montre pourtant qu'existe en chaque personne une étonnante réceptivité à l'amour, prête à s'épanouir dès lors que l'on consent à accueillir le manque comme une bénédiction. L'amour qui se sait indigent laisse la place à un « souffle de vérité » qui déstabilise, mais pour venir à bout des confusions, blocages et ressentiments. Il mène alors à la découverte d'une « part de feu » en soi dont on ne savait rien. Ce feu, ce souffle qui traversent tout être humain, sont ceux dont parle l'Évangile. Nous sommes invités à nous y exposer, hors de toute contrainte sociale, morale ou religieuse, pour accéder à des relations affectives fécondes en osant la bienveillance.



Sortir de la tristesse d'être né ! Pour Maurice Bellet, l'ennemi, c'est la tristesse absolue, sans forme, sans mot ni visage, l'innommable. Elle est silence, communion avec l'en-bas. Déchéance - d'un être humain défait, méprisable, hors chemin, maudit – assimilée à la folie, la décrépitude, au crime, à la vie ratée, au mensonge. Rien n'est grandeur ni splendeur ; tout y est compulsion, obsession, haine, répétition de rite, chute et

désespérance ; en tout premier lieu manque de cette première assurance qui devrait nous protéger de la haine et du goût de la destruction. L'en-bas campe dans la tristesse d'être, d'être là, qui je suis, de subsister sans remède. Cassure livrée aux émotions infernales, d'une irrépressible amertume qui contamine tout, sans que ça puisse se soigner.

Il va falloir sortir du mortifère! Le vouloir intensément et rester dans ce désir même quand les vents son contraires. Car les alternatives douteuses à la Vie sont la mort, le chaos, le non-amour et le néant! Ce chaos s'origine très souvent dans notre propension à user de tous les moyens pour avoir une meilleure vie et être mieux considérés, quitte à user de la force, de la ruse, de la manipulation, de la dette imposée, du chantage affectif, du mensonge, du bluff ou de la séduction pour arriver à nos fins, à satisfaction. Ce sont les moyens courants de l'égo...

La bienveillance est la disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur de chacun. Le terme est calqué sur le latin bene volens. « Un mot prononcé avec bienveillance engendre la confiance. Une pensée exprimée avec bienveillance engendre la profondeur. Un bienfait accordé avec bienveillance engendre l'amour » nous dit Lao Tseu.

La néguentropie sera toujours un saut qualitatif, un libre consentement à l'Instant, à ce qui se présente, une préférence sans garantie pour ce qui est tellement mieux, possiblement plus merveilleux ou plus juste...

La néguentropie ne nie pas le chaos, encore moins sa puissance de désorganisation: elle s'y oppose par une autre organisation. Pour cela, il faut quitter notre adhésion à la vision d'un univers machine où la vie serait un accident, un monstre froid, juste bon à combiner les possibles en fonction de lois connues, encore inconnues, du hasard et des coïncidences heureuses.

1. Avec Paul Ricoeur, nous affirmons que la visée éthique contient les trois termes suivants : visée de la vie bonne, avec et pour les autres, dans des institutions justes. Les trois composantes de la définition sont également importantes. Ce qui nécessite le souci de soi, souci de l'autre, souci de l'institution.

2. Le seul ordre social légitime universalisable est celui qui s'inspire

d'un principe de commune humanité, de commune socialité, d'individuation, et d'opposition maîtrisée et créatrice.

3. L'intersubjectivité suppose en réalité une approche tragi-comique de la sphère religieuse : l'autonomie du sujet n'y est pas absolue, et le réel ne se limite pas uniquement à l'immanent. Ce qui fait sens, c'est l'union de l'humain et du divin, dans une puissance d'innovation. Cela suppose l'invariant relationnel de Paul Ricoeur permettant d'assurer une continuité ininterrompue de la personne à travers la parole donnée qui dit le maintien de soi. Elle seule permet de compter sur...et d'être comptable de... Je ne suis assuré de moi-même que par ma fidélité aux engagements pris.

4. La visée éthique sera construite sur le socle de l'amour agapé compris comme expression de la bienveillance, de la bienfaisance et de la bonne volonté incluant notamment la coopération, la réciprocité et le pardon. C'est ainsi que nous sommes appelés à nous accueillir les uns les autres dans notre commune humanité. Cette visée est affaire individuelle et collective; l'état et la justice y contribuent comme lutte contre le chaos et la violence.

Placide Gaboury disait fort justement : « *Nous sommes faits pour être harmonisés, en paix, créateurs et heureux. Nous sommes faits pour apprendre à aimer, nous sommes des centres d'amour et de compassion encore peu dégrossis, manquant de constance et de rectitude. La vie nous engage à aimer, elle ne fait que cela vraiment.* »

Cette éthique spécifique maintient la tension avec l'Absolu, le Souverain bien sans en prendre ombrage ni se réfugier dans l'à-peu-près du moindre mal. Elle s'ouvre à ce qui se présente dans l'instant comme Futur non encore réalisé, recherche de la vie bonne, avec et pour les autres, dans des institutions justes.

"*L'honnêteté, la sincérité, la simplicité, l'humilité, la générosité, l'absence de vanité, la capacité à servir les autres - qualités à la portée de toutes les âmes sont les véritables fondations de notre vie spirituelle* (Nelson Mandela)".

« *C'est à toi et moi et au gars à côté de nous... Combien sommes-nous disposés, à prendre le risque, à transformer notre vie, à arrêter de faire des choses qui ne sont pas en conformité avec cette plus grande connaissance, avec cette transition. Chaque personne doit faire ces choix et si les gens font ces choix à chaque personne qui fait cette transition est un impact énorme sur l'ensemble du champ morphogénétique de la planète. Donc chaque personne compte.* » Nassim Haramein



L'importance méconnue du nerf vague :

Science & avenir de mai 2018 nous apprend que le nerf vague relie différents organes vitaux dont le cœur, la rate, les poumons, les intestins et le cerveau. Son potentiel est énorme ; sa stimulation a permis de soigner diverses pathologies : la maladie de Crohn, polyarthrite rhumatoïde, épilepsie, dépression ; un patient est sorti du coma végétatif.

Selon les études récentes menées notamment par Michel Gershon, nous avons un cerveau dans notre ventre, doté de 200 millions de neurones, qui communiquerait avec notre cerveau principal par des échanges d'informations via le nerf vague et par la production de neurotransmetteurs – et malheureusement aussi sans doute de toxines – parmi lesquels la sérotonine, appelée aussi l'hormone de la bonne humeur produite à 95% dans notre intestin. Il contrôle notre moral, notre anxiété, et notre sociabilité. Notre état de forme et nos défenses immunitaires. Il régule nos rythmes biologiques et notre sommeil : nous aurions intérêt à manger de la banane, du lait, de la dinde, de l'ananas, des œufs, des dattes, des noix, de la laitue.

Il influe sur notre vivacité d'esprit et notre mémoire.

Il fait basculer notre hérédité du côté de la mère.

Il dicte nos apports en énergie, notre croissance, notre prise de poids

Il décide de notre faim et des aliments qu'on aime manger.

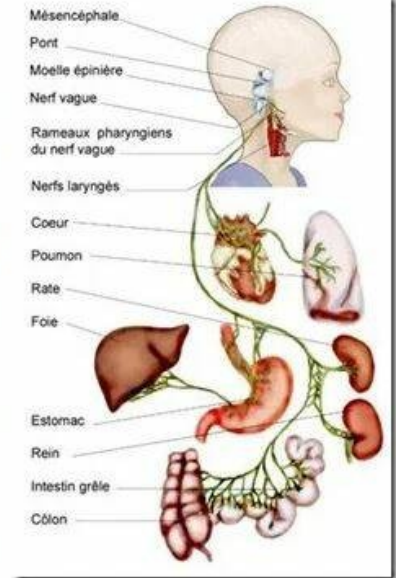
Il détermine la vitesse à laquelle nous vieillissons.

Une bonne liaison entre nos intestins et le nerf vague permet de réguler une meilleure production de neurotransmetteurs comme l'acétylcholine et le GABA (acide gamma-aminobutyrique). Par ce moyen, et grâce à ces neurotransmetteurs, nous pourrions réduire le rythme cardiaque, la pression artérielle et ralentir l'activité d'organes suractivés par les effets de l'anxiété (nous pourrions dormir mieux, avoir de meilleures digestions...)

QU'EST-CE QUE LE NERF VAGUE ? EXPLICATIONS DE JEAN-MARIE DEFOSSÉZ

Le nerf vague traverse tout notre corps. Composé de 80% de fibres d'écoute, il réalise un câblage qui « écoute » ce qui se passe dans notre corps. Ainsi, il **sait tout sur l'état de santé de chaque partie de notre corps** et envoie cette information à notre cerveau. **Il exerce un rôle de calmant et a la capacité à réparer les différentes parties souffrantes de notre corps.** L'activité de ce nerf est modulée par le fait d'être dans un environnement bienveillant. **Plus nous sommes dans un environnement bienveillant, plus il est actif.**

« C'est le nerf de l'Amour, de la douceur, de la non-violence »



Sur son site coach respiration, Jean-Marie Defossez indique que « Les découvertes les plus récentes établissent que le nerf vague est à la fois calmant, puissamment anti-inflammatoire, protecteur des maladies chroniques et réparateur. A l'inverse, toute baisse du tonus du nerf vague accroît les mécanismes d'usure, d'épuisement et d'inflammation du corps et par là les risques de maladies chroniques. »

Le nerf vague donnerait donc l'ordre au corps de se réparer. Des études scientifiques ont montré l'efficacité de l'activation du nerf vague (de façon électrique) pour des maladies chroniques liées à une inflammation globale : la polyarthrite, l'épilepsie, la dépression sévère, la déficience cardiaque etc.

L'importance du nerf vague

Le nerf vague, qui fait partie du système nerveux autonome, est le dixième nerf qui part du crâne. C'est le nerf le plus long, le plus important et le plus ramifié du système nerveux parasymphatique.

Le nerf vague participe à la régulation de presque tous les organes internes. Le nerf vague innerve le larynx, le pharynx, la partie haute de l'œsophage, une partie du conduit auditif externe, le cœur, les poumons, l'estomac et l'intestin.

Le nerf vague, qui a un diamètre de 2 à 3 mm au niveau du cou, passe le long de l'artère carotide et de la veine jugulaire interne, immédiatement devant la vertèbre Atlas. De cette façon, si l'Atlas devait ne pas être positionné de façon correcte, le nerf vague serait le premier à en pâtir, provoquant les classiques symptômes de compression vagale.

Fonctions du nerf vague

Le nerf vague a plusieurs fonctions bien différentes les unes des autres, il :

- ✓ stimule la production de l'acide gastrique
- ✓ régule les phases de la digestion
- ✓ contrôle les mouvements intestinaux dans la phase digestive (péristaltisme)
- ✓ régule l'appétit
- ✓ régule la sudation
- ✓ participe à la régulation de l'humeur
- ✓ participe à la régulation du rythme cardiaque

Symptômes de compression du nerf vague

Une pression et donc une irritation du nerf vague et/ou d'autres nerfs crâniens peut se produire en fonction de l'importance et du type de déplacement de l'Atlas par rapport à sa position optimale.

Toute une série de symptômes peuvent se produire quand le bon fonctionnement du nerf vague (y compris par une ostéo-arthrite cervicale) est altéré :

- ✓ nausée
- ✓ aigreurs d'estomac
- ✓ **vertiges**
- ✓ rougeurs sur le visage
- ✓ Tachycardie (rythme cardiaque accéléré)
- ✓ rigidité du cou
- ✓ douleur cervicale
- ✓ **maux de tête**
- ✓ maladie de Ménière
- ✓ difficulté à déglutir
- ✓ sensation d'avoir une « boule dans la gorge »
- ✓ sudation excessive
- ✓ insomnie
- ✓ mains ou pieds généralement froids
- ✓ rythme cardiaque irrégulier ou accéléré
- ✓ constipation chronique
- ✓ diarrhée inexplicée
- ✓ problèmes à la thyroïde
- ✓ insensibilité ou fourmillement unilatéral du cuir chevelu

Il est conseillé de le stimuler de différentes manières :

- 1. Respiration lente, rythmée, dans le diaphragme. Respirez à partir du diaphragme plutôt que de façon superficielle du haut des poumons, cela va stimuler et tonifier votre nerf vague.**
- 2. Fredonner. Du fait que le nerf vague est connecté aux cordes vocales, fredonner le stimule mécaniquement. Vous pouvez fredonner une chanson ou même, encore mieux, répéter le son « OM ».**

3. Parler procure une aide au nerf vague du fait de sa connexion aux cordes vocales.

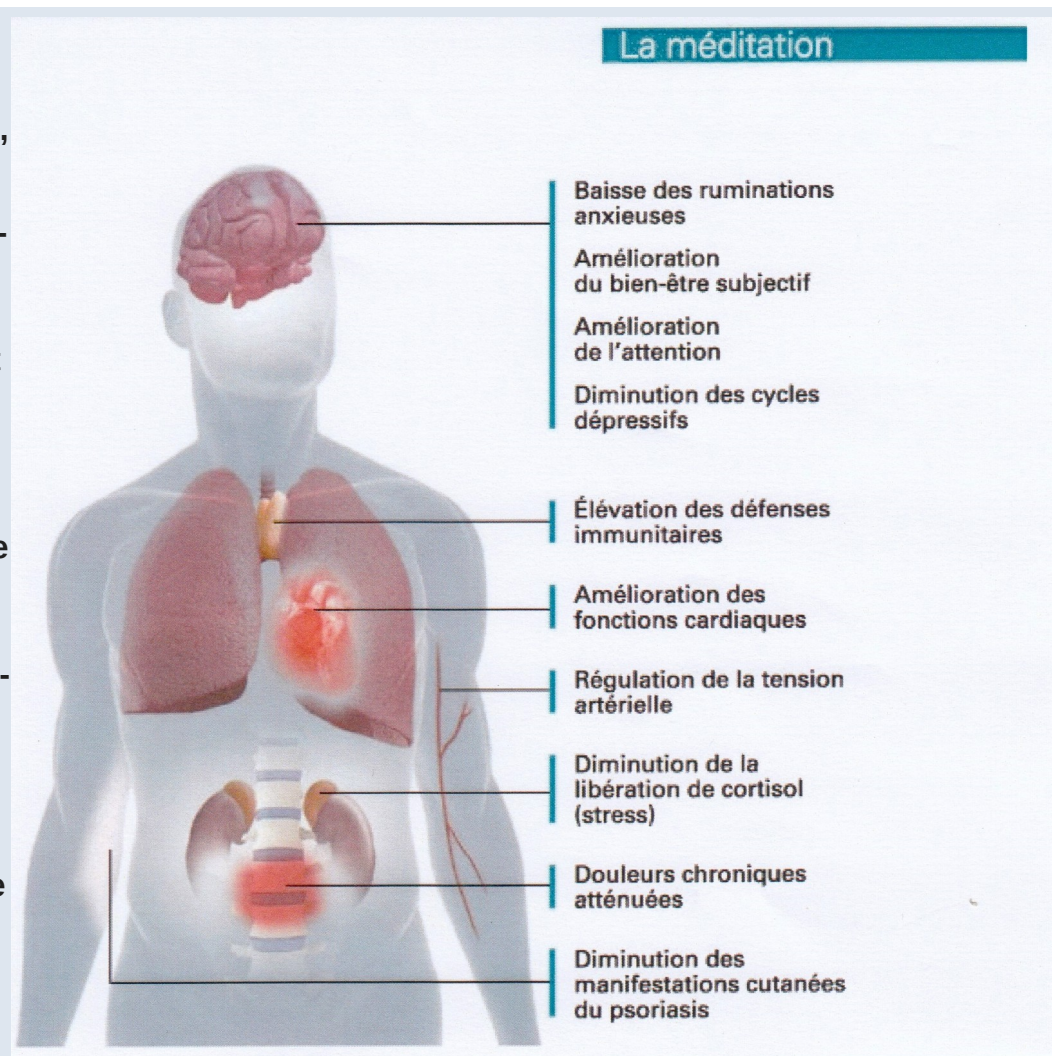
4. Laver votre visage à l'eau froide. Le mécanisme n'est pas connu, mais l'eau froide sur votre visage stimule le nerf vague.

5. Méditation, surtout une méditation d'amour et de bonté qui favorise des sentiments de bienveillance envers vous-même et envers les autres. Une étude de 2010 par Barbara Fredrickson et Bethany Kik a constaté que l'augmentation des émotions positives conduit à une augmentation de proximité sociale, et une amélioration du tonus vagal.

6. Équilibrer le microbiote intestinal. La présence de bactéries saines dans l'intestin crée une boucle de rétroaction positive par le nerf vague, ce qui augmente son tonus. Il semble être un précieux relais à la méditation : tout ce qui vient améliorer la régulation émotionnelle renforce le pouvoir du nerf vague. Sa stimulation procure un bien-être accru, un meilleur niveau d'énergie, de satisfaction et de contentement. Le fait de cultiver des émotions positives et simples, comme de profiter de bonnes relations sociales, avoir des instants de loisir, des fous-rires et de la détente, offre également une stimulation très bénéfique à notre nerf vague. Le fait que les simples actions de dessiner un sourire sur un visage, de danser, de marcher, de nager... génèrent des changements métaboliques très positifs. Changements que ce nerf immense, qui erre dans notre corps, capte instantanément et qui permettront l'envoi

d'un message très concret à notre cerveau : « Tout est en ordre, nous allons bien ».

7. Se gargariser.



Les bienfaits de la méditation.

Voici à titre d'exemple parmi d'autres 6 effets positifs de la méditation sur le corps, l'espérance de vie et le cerveau.

1. La méditation garde l'hippocampe sain et améliore l'apprentissage et la mémoire.
2. La méditation signale à l'amygdale de se détendre et aide à faire baisser le niveau de stress, de peur ou d'anxiété.
3. La méditation crée un cortex frontal plus rapide, plus gros et plus en forme, favorisant l'amélioration de la concentration et de l'attention.
4. La méditation augmente la matière grise et allonge les télomères qui aident à ralentir le vieillissement.
5. La méditation active l'insula, renforçant ainsi l'empathie et la compassion.
6. La méditation équilibre les autres systèmes (respiratoire, cardiaque, digestif, immunitaire) sous contrôle du Système nerveux autonome.



L'Institut de HeartMath (Mathématique du cœur) a démontré que :

- 2 personnes proches de 2 à 3 m partagent le champ d'énergie mutuelle.
- A chaque moment de la journée, notre cœur envoie des ondes gamma à notre cerveau pour l'informer du type d'énergie à envoyer à notre corps.

La méditation y contribue activement. Notre cœur, à travers nos sentiments, sensations, émotions, convictions intimes, produit l'onde qui met en place les possibilités concrètes par le vide matriciel (la Source, Dieu) ; ce n'est pas nous qui créons ; nous ne faisons que déposer de l'information sous forme de désir, souhait, attente, besoin. La réponse est l'information matérialisée en retour. Mais évidemment, le divin ne donne pas suite à nos aspirations violentes, destructrices ou chaotiques. Cependant, notre corps biologique y est sensible par le biais des ondes gamma qui véhiculent la double information de ce qui se présente dans le moment présent lu en fonction de notre passé qui peut être douloureux et traumatique.

Notre conscience fonctionne donc comme un émetteur-récepteur grâce auquel nous sommes reliés en permanence à la Source.

Les bienfaits de la méditation :

Méditer, c'est prendre naturellement soin de la santé de notre cerveau. La méditation est un outil extraordinaire pour renforcer, au fil des jours, notre attention et pour révéler ce qu'il y a de meilleur en nous.

Qu'est ce que la méditation de pleine conscience?

Méditer, ça n'est pas ce que l'on pense. L'intention n'est pas de faire le vide, de se détendre, de « rester zen ». Méditer, c'est avant tout se familiariser avec ce qui est. C'est laisser advenir ce qui est, c'est renaître dans la spontanéité de l'instant présent en prenant conscience à quel point nous sommes traversés d'idées, de pensées, d'opinions, de sensations. Méditer, c'est se reconnecter avec son corps, son cœur et son esprit.

La pratique de la méditation ouvre ainsi la voie à une investigation douce et bienveillante de la nature de son propre esprit. Elle permet de percevoir qu'il est possible de sortir de ses propres afflictions et de gagner peu à peu en liberté, en sagesse et en paix.

La pleine conscience

La pleine conscience est une des composantes naturelles du fonctionnement de notre esprit. Elle émerge spontanément lorsque nous posons notre attention sur ce que nous vivons dans le moment présent. Cette attention doit être portée et maintenue instant après instant, de façon intentionnelle et sans jugement. Si l'idée est simple, sa mise en oeuvre est complexe et demande apprentissage et entraînement. En effet, le fonctionnement habituel de notre esprit est de vagabonder, de ressasser le passé ou d'anticiper l'avenir.

La pleine conscience atténuée nos pensées parasites, stabilise l'esprit et le corps et nous rend pleinement disponible dans l'instant. Nous sommes alors dans une plus

grande qualité de présence et d'attention face à nos expériences vécues, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres. Ainsi, nous sommes moins victimes de nos conditionnements habituels générateurs de mal-être, de souffrance et de stress.

Des études financées par le National Institute of Health (NIH) aux États-Unis ont montré des liens entre la méditation de pleine conscience et des changements mesurables dans les régions du cerveau impliquées dans la mémoire, l'apprentissage et l'émotion, ainsi que le fait que les pratiques de pleine conscience peuvent réduire l'anxiété et l'hostilité des jeunes en milieu urbain. conduire à une réduction du stress, moins de combats et de meilleures relations.

La pratique de la pleine conscience ne dure pas 15 minutes chaque jour, mais plutôt une technique qui se pratique tout au long de la journée, même lors d'activités extrêmement triviales. La pleine conscience en tant que pratique consiste simplement à attirer l'attention sur le moment présent et à regarder comment son esprit - vos émotions et vos pensées - réagit à chaque situation.

En étant conscient de son état, on peut reconnaître les schémas de réponses négatives qui conduisent à un comportement malsain et les faire connaître pleinement. Avec ce type de prise de conscience, la façon de réagir à une situation devient un choix et non un réflexe.

Source: William Brown | 2 janvier 2019

(Pour en savoir plus : <https://www.ethernite.ch/en-meditation/mediter-en-pleine-conscience>)

Il s'agit d'accepter l'échec: **l'apprentissage de l'imperfection réclame l'abandon du tout ou rien, de cette quête de la perfection.** On peut être optimaliste ou perfectionniste dans certains domaines. Ne pas s'attendre à cheminer sans encombre. Nourrir des attentes inconsidérées, perdre le contact avec la réalité. La peur de l'échec, de ne pas tomber, s'écarter du but, etc., constitue une pression insoutenable qui se traduit pas la fuite. Personne n'aime manquer son coup mais c'est le seul moyen d'apprendre; dévier du parcours n'est pas forcément un mal: on peut en tirer un enseignement. Il faut pour cela ne pas se concentrer sur la destination, sur un but suprême. Il faut accorder de la valeur au parcours avec ses détours; la vie est surtout ce qu'on en fait. L'angle du tout ou rien. Ne pas voir la zone intermédiaire rend malheureux. Il ne s'agit pas de tout relativiser mais de voir les stades intermédiaires, les nuances, les options nombreuses...Ne pas être sur la défensive: les critiques sont susceptibles de révéler nos défauts. Avouer nos défauts, nos erreurs, nos faiblesses est une nécessité pour évoluer. Vouloir faire bonne impression en se montrant irréprochable conduit à l'agressivité offensive et défensive; évaluer les critiques pour devenir meilleur permet d'avancer. Le vétéilieux recherche toujours les défauts, et les dangers. Mieux chercher les bénéfiques plutôt que les défauts. Dureté: être dur avec soi c'est prendre ses responsabilités. L'indulgence est préférable, mieux vaut se juger avec sympathie. Rigidité: éviter les on doit, il faut, tu devrais. La surprise est «dangereuse», tout comme le ludique, la spontanéité mais il faut éviter le besoin de tout contrôler. Mieux vaut s'adapter aux solutions alternatives...

Trop de contrôle a des conséquences : dégradation de l'image de soi, trouble de l'alimentation, dysfonctionnement sur le plan sexuel, dépression, angoisse, TOC, trouble de la fatigue, alcoolisme, sociophobie, crise de panique, difficulté à la procrastination, problèmes relationnels graves.

En réalité, c'est mieux quand ça fait du bien...le meilleur se décline entre la torpeur et l'angoisse. Il est donc bon de prendre plaisir au parcours...et d'observer notre propre comportement.

Vivre pleinement sa vie, être pleinement soi-même, c'est arrêter d'attendre les circonstance parfaites et que l'on soit parfait.

En fait, nous sommes là pour jouer au jeu de la vie. Ni plus ni moins.

Le moi idéalisé : ce tyran intérieur

Dès le plus jeune âge, nous avons subi un endoctrinement parental : être sage était récompensé et devait mener au bonheur, mal se conduire signifiait la punition, les blâmes et le chagrin. Décevoir nos parents voulait dire subir leur déception, leur colère, être privé de leur affection, être puni, grondé ou châtié. Face à cette expérience douloureuse, nous avons donc tous appris à éviter le pire, à cacher, ruser, faire du charme, tricher, mentir, donner le change ou même à voler pour nous en sortir. Nous nous sommes construits tant bien que mal. En réalité, nous dira Françoise Dolto « Les humains ne perçoivent leur existence individuelle que par les entraves, les blessures et les mutilations qu'ils ressentent en leur corps et leur cœur. Ils "se fabriquent" par des émois contrés, quand celui qui les contre est aimé, respecté, désiré. C'est cette expérience, cet affrontement qui, au jour le jour, déterminent leur histoire personnelle. » Cela peut conduire au développement de faux moi : la personne adopte pour se protéger une attitude courtoise, soumise et pleinement adaptée aux normes en place. Elle peut aussi intellectualiser le réel en se coupant des émotions, des affects ou des actes créatifs. Certains faux moi seront introvertis, plutôt secrets ou rêveurs, d'autres seront extravertis et vont privilégier l'affirmation de soi, l'agressivité et la combativité. Nous produisons tous une forme de moi idéalisé. Toutefois, les exigences du moi idéalisé sont impossibles à satisfaire même si nous ne renonçons jamais à y parvenir. Être parfait ou se montrer toujours à la hauteur est impossible. Cela provoque des boucles de frustration, colère, ressentiment, d'anxiété et d'angoisse que nous parvenons à contrer en faisant porter la responsabilité de l'échec au monde extérieur, aux autres, à la vie ou encore à pas de chance. Mais tout cela va se traduire par des sentiments de culpabilité, d'échec, de frustration et de honte qui sont les signes les plus évidents des méfaits du moi idéalisé. Chercher à satisfaire ce tyran intérieur est sans fin et sans véritable épanouissement. Mieux vaut lâcher prise.



L'acceptation de soi

Une volonté sincère de s'améliorer doit nous amener à accepter notre personnalité véritable et non celle que nous avons construite pour répondre aux sollicitations extérieures. Elle ne sera plus sous l'emprise du besoin d'être toujours à la hauteur, d'être parfait ; elle sera dans l'acceptation responsable de ses travers ou de ses faiblesses, ce qui revient à dire « je ne suis pas mon moi idéalisé », sans se défendre, sans chercher des excuses ou accuser les autres. L'enjeu sera de trouver une stabilité.

Rassembler ses esprits

Pour Thierry Tournebise, nos forces font sens dans la stabilité réelle, l'intégration de ce qui est vécu se produit grâce aux ressources internes, passées ou présentes, et grâce aux ressources externes présentes dans notre vie. Les ressources internes sont : l'énergie physique, un passé relativement heureux, le fait d'avoir été apprécié par ses parents, d'avoir réussi des projets importants, d'avoir été entouré par des amis, etc.

Les ressources externes sont : essentiellement la qualité de l'environnement humain, mais aussi d'avoir des projets, d'avoir un certain confort de vie... on peut en somme concilier en soi toutes les parties de soi qui nous habitent. Tous ceux que nous avons été fonctionnent alors ensemble, harmonieusement... de concert. On pourrait dire que la personne a ici la capacité de ne pas être éparpillée. Elle a « rassemblé ses esprits » et constitue un ensemble cohérent et stable.

Méditer avec Nassim :

La Conscience cosmique fait le pont quantique entre nous et les univers, l'humain et le divin. Elle autorise une interaction, une co-crédation permanente. Nous sommes en réalité des émetteurs-récepteurs en lien avec le Champ, la Source, le Vide, la Matrice, Dieu , à travers les ondes scalaires qui véhiculent notre état vibratoire. Le champ décode ces informations et y répond. Il prend en compte tout particulièrement nos pensées fortes, nos émotions, nos sentiments intenses, nos convictions intimes de type placebo et nocébo.

Visualisation proposée par Nassim : Considérez que votre propre corps est essentiellement constitué d'espace. Fermez vos yeux et faites l'expérience de l'espace dont vous êtes fait et de l'espace qui vous entoure, vibrant comme un cristal. Imaginez alors que la vitesse de vibration de la structure de votre cristal biologique au sein de la structure du vide équivaut à de l'information se déversant en vous et en dehors de vous, de la même façon que le cristal de quartz d'un poste de radio s'accorde à une certaine fréquence afin de permettre d'écouter une station radiophonique particulière. Dans le corps, si le cerveau est l'antenne radio, le bouton ou la molette qui sélectionne la fréquence est le cœur. C'est le cœur qui définit la fréquence des informations reçues à travers le rythme de la dynamique des fluides de votre corps, et qui peut être altérée par votre état émotionnel. La connaissance est à chercher dans le cœur et par lui: c'est notre état émotionnel qui nous permet d'aligner notre antenne avec le champ, l'information; il faut sentir de manière empathique notre connexion avec le tout pour que notre antenne soit correctement dirigée.

Le sentiment est une prière.

Les sentiments et les croyances sont liées.

Notre coeur crée des ondes électriques et des ondes magnétiques : c'est le langage que le champ (le vide matriciel) reconnaît.

Notre cœur produit l'onde qui met en place les possibilités, ce que vous croyez dans votre cœur: c'est cela qui met en place la possibilité créée par le vide matriciel. La pensée n'est pas créative : il faut la lier à l'émotion, au sentiment, au langage du cœur pour que le vide matriciel, le champ, le divin puisse en tenir compte si l'environnement le permet. Le vide nous donnera en réponse ce qui peut être matérialisé ; ce n'est pas nous qui créons ; nous ne faisons que déposer de l'information sous forme de désir, souhait, attente, besoin. La réponse est l'information donnée en retour. Mais évidemment, le divin ne donne pas suite à nos aspirations violentes, destructrices ou chaotiques. Par contre, notre corps biologique y est sensible par le biais des ondes gamma qui véhiculent la double information de notre passé et du moment présent.

Six émotions primaires forment le socle de nos réactions à un stimulus extérieur : la colère, le dégoût, la joie, la peur, la surprise et la tristesse.

La fusion de la pensée, de l'émotion, de la sensation ou des sentiments.

Lorsque la pensée (tête) et l'émotion (ventre) n'en font plus qu'un dans le cœur (milieu), nous créons un sentiment dans notre corps.

Et leur diversité positive ou négative est énorme : Jean-Philippe Faure en a répertorié 879 répartis dans dix catégories : Tranquillité (151), Joie (148), Colère (142), Coupure avec ses émotions (137), Tristesse (117) Surprise (82), Peur (82), Dégoût (9), Terreur (9), Fureur (8).

Nassim Haramein précise ceci : « Si vous dirigez toute votre attention vers la singularité (zone de calme) qui est en votre centre, toute l'information contenue dans l'Univers est à votre disposition car l'Univers est un champ unifié holofractographique scalaire infini où toute l'information est présente en chaque point (singularité).

Vous attirez, créez, rejetez ce qui est autour de vous. Vous pouvez aussi comprendre qu'en fonction de votre chemin, de vos pensées, de vos valeurs, de vos émotions, vous attirerez forcément autour de vous d'autres personnes qui sont sur le même chemin, qui ont des pensées, valeurs et émotions similaires... Ce n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage... Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite. La plus petite colère en vous participe aux traumatismes planétaires; la plus petite dose d'amour en vous participe à l'harmonie de la planète et de tous les êtres vivants qui y vivent. Alors choisissez en pleine conscience le monde dans lequel vous voulez vivre, ce qui n'est pas vain, violent, futile ou mesquin! Nos choix, nos pensées, nos valeurs, nos émotions, nos convictions intimes surtout, tout est en lien avec la Singularité, ce qui attire, crée ou rejette. Il s'agit de reconnaître et d'expérimenter qu'il y a là quelque chose de plus grand que soi-même, une transcendance, une merveilleuse dynamique d'un amour divin qui nous accueille de manière inconditionnelle et somme toute impersonnelle. Vous êtes la singularité au centre d'un univers – je le dis littéralement. Si l'univers est infini, il y a un univers "là-bas" dans lequel vous êtes le centre parfait. Et donc je ne fais pas d'allégorie. Un univers dont vous êtes le centre et qui est lui-même le centre d'un autre plus grand, et ainsi de suite. Donc, vous observez l'univers depuis votre propre centre, mais en même temps nous sommes tous connectés au même centre de gravité : le centre de la terre. La même singularité nous maintient tous unis. Et cela nous permet d'avoir un consensus commun, sur la planète. Sinon, toutes nos approches divergeraient tellement que nous ne serions d'accord en rien. Le système est tel qu'il y a toujours un centre plus grand qui génère un consensus d'observation entre tous les systèmes indépendants de cette organisation. Par exemple, toutes vos cellules sont d'accord d'être vous parce qu'elles sont toutes attachées par une singularité, et un centre de gravité spécifique, qui est vous et toutes collaborent pour vous générer. »

Dans le modèle holographique, **"La même singularité nous maintient tous unis. Et cela nous permet d'avoir un consensus commun, sur la planète. Sinon, toutes nos approches divergeraient tellement que nous ne serions d'accord en rien. Le système est tel qu'il y a toujours un centre plus grand qui génère un consensus d'observation entre tous les systèmes indépendants de cette organisation."**

La méditation prend dès lors un aspect collectif appelé souvent le champ morphique ou morphogénique.

Dans la Science Unifiée, l'âme – la divine Matrice, la Conscience cosmique - se situe dans la poitrine, entre le chakra du cœur et celui de la gorge; ce n'est pas un centre de décision, mais plutôt, un complexe énergétique relié par feed-back au champ d'information de l'espace-temps appelé aussi le champ morphogénétique. L'âme sait ce qui est bon pour nous. Elle participe à notre intelligence supérieure, d'où intuition, créativité, sérénité; elle communique avec nous sans mots, par notre ressenti par rapport aux situations que nous vivons...

« Il serait bon de prendre quelques secondes, minutes, pour se rendre à l'intérieur de soi-même et redécouvrir cette espace intérieur de calme, de paix, de guérison et de se connecter aux millions d'autres êtres humains sur cette planète qui sont dans la même vibration ; une vibration d'amour, de paix, d'acceptation de ce que nous sommes, des êtres magiques dont la science commence à peine à découvrir la vraie nature.

Il serait bon aussi de se reconnecter à la Terre, mère de l'humanité qui nous nourrit, nous habille, nous protège et qui use avec nous, comme une bonne mère, d'une interminable patience.

Cette vibration de guérison, elle est pour tout le monde, pour notre mère la Terre, pour les gens malades du coronavirus ou d'autres pathologies, pour tous ceux qui souffrent et qui ne trouvent pas le chemin de la paix intérieure.

Il est temps de nous connecter tous ensemble grâce à la structure de l'espace en prenant conscience que nous sommes UN. L'humanité est dans le même bateau, le même vaisseau, la Terre, et notre destin est commun.

Ces temps de doutes et de transformations sociales sont une opportunité de guérir nos blessures, de corriger nos erreurs, de pardonner nos faiblesses et de retrouver Espoir. L'espoir d'une humanité libre, consciente de sa place dans l'univers et de sa richesse intérieure.

Connectons-nous aujourd'hui, quelques secondes à notre vraie nature, et ressentons l'amour que nous avons les uns pour les autres, car cet amour, c'est comme le dit Buckminster Fuller, la gravité métaphysique qui nous relie TOUS. Nous formons tous un treillis, une toile vivante reliée par des filaments d'énergie, comme les galaxies. Nourrissons ces filaments d'énergie la plus haute et la plus bienfaitrice pour l'humanité, de cette énergie de guérison.

Prenons quelques secondes pour ressentir cette connexion.

Les émotions sont la boussole qui nous permet de faire les bons choix, de prendre les bonnes directions. Les émotions ne devraient pas être ignorées par les scientifiques car elles pourraient jouer un rôle central dans le cheminement qui permettra à la science de retrouver une cohérence capable d'expliquer l'univers connecté tel que nous l'observons.

Notre état émotionnel est très important pour extraire de l'information du vide. Il affecte aussi directement notre corps et nos cellules.

Nous pourrions penser à la gravité, si nous voulions l'associer à une émotion, comme à l'Amour ; ce qui attire, ce qui maintient en son sein, la force centripète du spin de l'espace-temps. Comme une mère qui tient la main d'un enfant.» Nassim Haramein

La volonté de « reprogrammer » notre entité corps-conscience peut se faire avec l'aide divine, celle de l'Esprit intelligent et conscient qui est la Matrice de tout; elle n'est aucunement illégitime. Nous avons suffisamment dit le poids de l'égo, de la peur, de nos volontés de maîtrise et puissance qui le traversent et l'habitent, avec pour conséquence de tuer, entraver, restreindre l'Amour. Nous avons mis en évidence aussi la réalité crainte du non-Amour en l'expérience d'être jetés dans un monde hostile, absurde, cruel, froid, calculateur et sans pitié qui alimente largement nos peurs, tristesses et colères légitimes. Tant que nous restons prisonniers de ces deux réalités, dont les généticiens nous disent maintenant qu'elles s'inscrivent sur un gène, nous nous coupons de la magie de l'Univers. C'est évident.

D'après Bruce Lipton : **Il s'avère que 70 % de nos pensées sont négatives et répétitives. C'est comme si on ingérait près des trois quarts de poison pour un quart de guérison. En résumé, si vous désirez maîtriser votre santé, la première chose à faire est de contrôler vos pensées. Et si vous le faites, vous aurez le contrôle de votre vie.**

Il est important de comprendre que 95 % de ce que nous pensons provient de notre inconscient. Mais attardons-nous d'abord à la partie consciente de notre cerveau. Le conscient est notre identité personnelle, qui nous sommes, notre partie créative. Notre conscient est comme un ange à l'intérieur de notre tête.

Mais le problème, c'est que nous créons notre vie de manière consciente — à partir de nos souhaits et nos désirs — seulement 5 % de notre journée. Si notre esprit et notre conscience ne contrôlent que 5 % de notre vie, c'est que pendant 95 % de notre journée, notre conscient se questionne constamment sur ce que nous allons faire.

« Ce que ces décrocheurs de la pensée positive n'ont pas compris, c'est que même si les subdivisions de l'esprit, le conscient et l'inconscient, semblent séparées, elles sont interdépendantes. Le conscient est le créatif, celui qui peut créer les pensées positives.

En revanche, l'inconscient est un archivage d'actions-réactions mémorisées, archivage hérité de l'instinct et de l'expérience acquise.

Sur le plan des capacités neurologiques, l'inconscient est des millions de fois plus puissant que le conscient. Si la volonté du conscient entre en conflit avec la programmation inconsciente, laquelle des deux l'emportera à votre avis? Vous aurez beau vous répéter sans cesse l'affirmation positive que vous êtes digne d'être aimé ou que votre tumeur cancéreuse se résorbera, si, dans l'enfance, on vous a constamment répété que vous étiez nul et maladif, ce message programmé dans votre inconscient minera tous vos efforts en vue de changer.» Bruce Lipton

De même, nous pouvons dire tout aussi nécessairement que **ou du chaos** : une dimension symétrique en somme, à définir comme accueillante, sensée, tout en bonté, en pardon, en non-jugement et non-violence, le lieu de toute création et de tout accomplissement spirituels. Cet Éveil permet en somme la survenue de nouveaux futurs et celle de nouveaux états d'être.

L'imagerie médicale, et notamment l'EEG -électroencéphalogramme- a montré que la pratique méditative booste la création de nouvelles connexions neuronales.

Elle améliore aussi le fonctionnement du cortex préfrontal. Dédié à la gestion de nos émotions, ce dernier permet de prendre du recul, de développer intuition et créativité. Il circonscrit les méfaits du stress et limite les émotions négatives comme la peur ou la colère.

Une nouvelle conscience de soi et de nouveaux projets d'existence émergent de cette spiritualité en interactions avec la Source.

Les chakras

La tradition orientale suggère de la faire à travers les chakras :

Les chakras (80'000 selon certains textes anciens) sont des carrefours où se croisent les voies d'énergie: ils captent, transmettent, émettent. Ils peuvent être trop ouverts ou pas assez; ils sont en rotation ce qui permet à l'énergie d'être absorbée vers l'intérieur. La rotation est soit vers la droite, (Yang) soit vers la gauche, (Yin), suivant la proportion de Yin et de Yang qui nous anime à l'instant considéré et non pas comme le veut une croyance populaire, suivant que nous soyons homme ou femme... Le chakra racine est ouvert vers le bas, le chakra couronne vers le haut, les autres sont horizontaux.

Lorsqu'un chakra est bien ouvert, ses qualités – courage, force, équilibre, harmonie sexuelle, etc. – s'expriment de manière optimale. Fermé, des troubles apparaissent.

Il s'agit de vibrer en conscience et en accord avec:

◆ **La loi d'attraction:** nous attirons ce qui découle de nos émotions, de nos croyances et de nos conviction intimes, en lien avec l'univers. Deux fréquences vibratoires de même nature s'attirent irrémédiablement. Si le monde est énergie, que je suis capable de contrôler les fréquences vibratoires, ou vibrations, que j'émetts dans l'univers, et que deux fréquences vibratoires identiques ou de même nature s'attirent irrémédiablement, alors je peux donc attirer ce que je souhaite. Il me suffit de me brancher sur ce que je souhaite pour en obtenir l'équivalent dans ma vie. La loi de l'attraction attire simplement les fréquences de même nature ensemble pour créer un ensemble cohérent dans l'univers. Elle fonctionne en permanence à l'état conscient ou inconscient. Elle nous invite avant tout à être précisément ce que nous désirons pour ensuite faire ce qui nous semble juste et ensuite obtenir naturellement ce que l'on souhaite. Il est préférable: d'être ouvert et curieux; d'être au clair en en cohésion avec soi-même, d'être capable de rêver /imaginer /concevoir /réaliser la nouveauté; d'être en vibrations positives avec des objectifs (des attentes, des intentions nouvelles, etc.); d'être capable d'agir et d'anticiper concrètement; de focaliser l'énergie de manière ciblée et précise; de persévérer dans l'alignement et les clarifications; d'équilibrer la motivation et la discipline; les pensées et l'action; de prendre soin de son énergie physique / émotionnel à travers la gratitude et les pensées positives ce qui permet d'augmenter le taux vibratoire (la vitesse moyenne à laquelle vibrent nos cellules), d'être en résonance harmonique.



- ◆ **La loi du libre arbitre:** soit le fait de pouvoir choisir entre l'Amour ou la peur. On fait preuve d'amour, d'empathie, de compassion, de bienveillance. Ou on est dans la peur, dans la colère, dans la séparation, on est dans toutes ces énergies-là.

La loi du Karma amène toujours les effets des causes que l'on a engendrées. Nous sommes en cocréation permanente avec les autres et la vie afin de nous apporter tout ce dont on a besoin. Mon monde extérieur est toujours le reflet de mon monde intérieur, de ce que je vibre et de qui Je Suis.

- ◆ **La loi du consentement au Soi, aux autres, à la Nature...**

- ◆ **La loi du don et de l'équilibre des polarités:** Dans l'Univers, tout est équilibre. Dans notre monde, tout est dualité. C'est également le principe du Yin et du Yang qui montre que rien n'est jamais tout blanc ou tout noir mais toujours une subtile combinaison des deux. Tout connaît son contraire dans le monde.

- ◆ **LA LOI DE LA MOINDRE RÉSISTANCE ET DE LA LIBRE-CIRCULATION DE L'ÉNERGIE:** vouloir tout contrôler est néfaste; laisser être et laisser venir spontanément permet de mieux habiter l'instant.

- ◆ **LA LOI DES CYCLES ET PRINCIPE DU RYTHME**

- ◆ **La loi du Dharma** représente le fait de se conformer aux lois naturelles de l'Univers afin de tendre vers la perfection de notre Être et notre expression véritable.

- ◆ **La loi de l'amour et du dépassement:** L'objectif est alors de rester dans les vibrations les plus hautes et de surfer sur la vague de la vie, même dans les moments les plus difficiles. C'est aussi de transmuter toute situation "négative" avec la puissance de l'Amour et de la Gratitude. Les pratiques salvatrice du Pardon, de la Gratitude et de la Compassion vous permettent de vous connecter à la Beauté et au Meilleur auquel vous puissiez aspirer chaque jour.

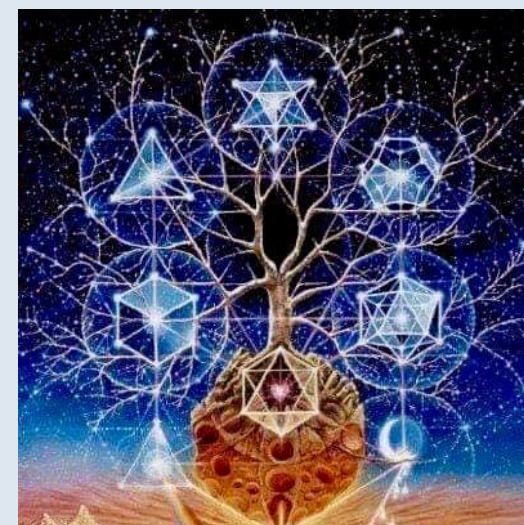
- ◆ **LA LOI DE CROISSANCE, DE L'EFFORT, DU TRAVAIL, DE LA PERSÉVÉRANCE ET DE LA TRANSCENDANCE DE SOI:** L'effort n'est pas contraire au lâcher-prise et c'est en faisant preuve de Discipline et de Courage que vous pourrez également vous libérer rapidement.

- ◆ **La loi de l'humilité et de l'adoration:** elle diffère du pécheur pardonné en exaltant le courage, la grandeur et la beauté d'être l'Univers faisant l'expérience de lui-même...

- ◆ **La loi de l'Unité:** Cela demande d'entrer dans la Demeure du Créateur, là où le deux meurt pour laisser place à l'Unité.

Pour mieux se désencombrer, la tradition orientale recommande de passer par une bonne stimulation de nos chakras. Il s'agirait même pour Louis Wan der Heyoten d'éveiller la Kundalini. Voici ce qu'il nous propose:

Notre « propre énergie », probablement électromagnétique, nous maintient en vie, suit ce mouvement alternatif de concentration et de radiation, qui berce et nourrit notre existence. Le cerveau doit pouvoir « se brancher » sur ces ondes, ce branchement permet votre « conscience », votre participation. L'énergie électromagnétique (que l'on peut nommer ainsi justement énergie universelle ou énergie cosmique) semble vous animer et vous porter, à partir d'une organisation centrale; ainsi elle opère en vous de façon équilibrée. Le centre est le creuset de l'énergie, notre gemme de vie. Elle correspond au centre de gravité de votre corps. Ainsi la musique-énergie attend la venue de votre conscience grâce à un profond silence.



L'importance du silence : nous en avons besoin dans notre vie quotidienne et bien sûr aussi dans l'exercice de notre vie intérieure. Notre environnement est de plus en plus bruyant : 10% de la population souffre d'acouphène. Le bruit peut provoquer un stress chronique qui induit une libération excessive d'hormones comme la cortisone et les catécholamines, ce qui peut provoquer de l'hypertension et des attaques cardio-vasculaires. Le silence est nécessaire à notre sommeil : au-dessus de 40db (un chuchotement), le bruit modifie la qualité du sommeil et la récupération. Selon l'OMS, un bruit de fond supérieur à 35 dB dans une classe perturbe l'apprentissage. Un seuil de 55dB au travail diminue de 15% les performances des travailleurs. Le silence est nécessaire pour faire taire l'agitation et la fébrilité. Il faut en user pour faire taire nos voix intérieures et calmer le flot incessant de nos pensées, de nos sensations et sentiments ; il faut cesser de se projeter pour s'ancrer dans l'instant. Le silence intérieur permet d'observer nos sensations intérieures sans nous y accrocher, ce qui permet un esprit plus disponible et des décisions plus rapides. Le silence intérieur permet aussi de se reconnecter aux autres en dehors du bavardage compulsif qui reflète nos angoisses et nos projections du passé sur l'avenir. Le silence stimule l'hippocampe impliqué dans l'intégration des nouvelles données environnementales. « Le silence est un ami qui ne trahit jamais (Confucius). »



Si je demande à mon Maître Intérieur : « Comment trouver Dieu ? » Il me répondra :

« Dans le silence ! »

« Qu'est-ce que le silence ? »

« C'est le grand mystère. Le Silence sacré est la voie ! »

« Quel est le fruit du Silence ? »

« L'Amour ! le silence est la pierre angulaire qui permet de communier avec Dieu. »

Nous sommes branchés sur le courant universel divin et c'est ce principe qui est l'Amour que nous irradiions autour de nous : une puissance universelle qui fait fondre toutes les barrières.

Laissons l'Amour agir, que le silence soit notre manière d'être et d'agir. Ne justifions pas, ne jugeons pas, ne condamnons pas.

Soyons les témoins et les phares de l'Amour,

Les chakras transmettent les énergies qu'ils reçoivent à des fins constructives ou destructives.

Un état de faiblesse ou de susceptibilité à la maladie survient lorsqu'un système ou, dans le cas présent, lorsqu'un chakra est privé d'énergie pour une raison quelconque. Nous devons non seulement rétablir l'équilibre du flot d'énergie pour surmonter cet état de faiblesse, mais aussi stimuler la circulation de l'énergie pour prélever au maximum le niveau de l'énergie dans notre organisme.

Équilibrer l'énergie et l'élever au niveau approprié par l'intermédiaire du système des sept chakras est une méthode puissante pour renforcer notre système immunitaire. En augmentant notre énergie pour fortifier nos défenses immunitaires, nous pouvons éliminer notre état de faiblesse, et nous guérir, ou même utiliser cette sphère supérieure d'énergie pour ouvrir nos centres spirituels et prévenir le vieillissement. Il est donc primordial de surveiller constamment la bonne circulation de l'énergie au niveau des chakras, de la surveiller et de la rétablir.

Est-ce l'unique manière de communier avec Dieu ?



L'ACCÈS À L'ÊTRE NOUVEAU

Nous sommes tous placés sous le signe de l'angoisse qui est fondamentalement ce vertige qui me saisit devant l'incertitude et la fragilité de la vie: tout est possible, tout peut arriver, rien n'est garanti. Rien n'est absolument sûr; l'avenir est inconnu: suis-je livré au néant? Naît alors une double angoisse: celles de la faute et celle du possible qui toutes deux engagent ma responsabilité. Avec pour conséquence un mélange de fatalisme et de culpabilité, l'illusion de pouvoir y échapper ou de les maîtriser. De les fuir ou de les subir.

Fondamentalement, la structure de la vie est celle de l'appel-réponse; le croyant est à l'image de Dieu dans la mesure où il faut correspondre sa vie à l'instance dernière, au Souverain bien.

Nous sommes ainsi fondamentalement notre relation au monde et aux autres; ma qualité d'humain se joue toujours dans une existence toujours engagée concrètement dans des relations multiples: en relation avec soi-même, les autres, le monde ou encore le numineux; et mon identité m'est donnée dans une adéquation aux relations vécues, dans cette compréhension globale qui me permet de m'adapter à ma réalité quotidienne. Le mal va se définir ici comme inadéquation - et non pas seulement comme un acte mauvais - car je reste redevable de la prise en charge de mon attitude fondamentale devant le monde et devant Dieu comme instance suprême. L'existence en forum conduit à l'existence en procès conduite par ma conscience morale que je peux refuser, nier ou contourner. Revendiquer mes errances ou les minimiser. Dans l'activité et la passivité qui pourtant se situe face à l'angoisse du bien et du mal, dans une fascination-répulsion, dans une activité passive et une passivité active, dans un mensonge illusoire et une illusion mensongère. Pour sortir de ce cadre normatif, la foi chrétienne nous propose de désespérer de tout, de nous défaire de nos attaches et même du désespoir auquel nous aimerions nous accrocher. Le salut devra venir de l'extérieur. Le péché va donc ici se définir comme refus de Dieu comme instance dernière de jugement, comme désespoir devant Lui, refus de toute relation: c'est l'insubordination et l'incroyance. Avec Luther il convient de reconnaître notre situation: " Nous concluons donc que Dieu ne peut devenir sage, juste, vrai, fort, bon, etc. que si, croyant en lui et lui faisant place, nous confessons que nous sommes insensés, injustes, menteurs, faibles, mauvais. C'est pourquoi l'humilité et la foi sont nécessaires (commentaire aux Romains, p. 218)." Quand le reconnais, je suis reconnu, quand je justifie Dieu, je suis justifié. Quand je fais place à Dieu, le péché est vaincu; je suis mort avec le Christ et ressuscité, justifié en lui. Je reçois un nouveau lieu d'existence qui me permet de vaincre l'illusion du péché, d'une existence assumée sans Dieu. C'est en lui et par lui que je peux être sage, juste, fort, bon, dans cette reconnaissance toujours à refaire dans la conscience simultanée de la puissance du péché et de celle de la grâce; je suis à la fois juste et pécheur, condamné et sauvé, etc. Dès lors, nous n'avons pas à sauver le monde mais à lui

tenir tête, en accomplissant ce qui s'impose comme évidence éthique et politique. La foi ne supprime pas le péché elle le pardonne, et rend par là possibles de nouveaux choix. (D'après Pierre Bûhler, Le problème du mal et la doctrine du péché, Labor et Fides, 1976.)

Nous avons ainsi besoin d'un référent, d'une médiation pour favoriser l'émergence de notre pleine humanité.

Dans un sermon publié en 19551) Paul Tillich partant de Galates 6.15 où l'apôtre Paul nous dit « Ce qui importe ce n'est ni la circoncision ni l'incirconcision c'est une création nouvelle », va mettre en évidence l'appel adressé à devenir un être nouveau. Cela signifie qu'être juif ou païen n'a pas d'importance ultime - ce n'est plus une norme acceptable ! -, et que seul compte le fait d'être uni à celui en qui la réalité nouvelle est présente, en Christ. Paul associe dans sa lettre la création nouvelle et la réconciliation. Le message de la réconciliation est : Soyez réconcilié avec Dieu. Cessez de lui être hostile, car jamais il n'est hostile envers vous. » Ici, l'ouverture à la transcendance ne se présente pas - et plus - comme une course aux mérites personnels. Nous n'avons pas à vouloir apaiser Dieu ni à vouloir lui plaire : nous avons essentiellement à recevoir de Lui l'apaisement qui nous permet de vivre un rapport de soi à soi harmonieux. Cela nécessite d'identifier les sentiments d'hostilités qui nous habitent. Tillich dira à ce sujet : « Chacun est hostile, consciemment ou inconsciemment, envers ceux dont il se sent rejeté. Tout le monde se trouve dans cette situation, que l'on nomme « Dieu », « nature », « destin » ou « condition sociale » ce qui nous rejette. **Chacun éprouve de l'hostilité envers l'existence dans laquelle il est jeté, envers les puissances cachées qui déterminent sa vie et celle de l'univers, envers ce qui le rend coupable et le menace de destruction parce qu'il est devenu coupable. Nous nous sentons tous rejetés et hostiles envers ce qui nous a rejeté. Nous essayons de l'apaiser et l'échec nous rend encore plus hostiles encore. Cela se produit souvent à notre insu. Mais il y a deux symptômes que nous ne pouvons pas éviter de voir : l'hostilité envers nous-mêmes et l'hostilité envers les autres.»**

Il faut donc **une réconciliation.**

Sans réconciliation, nous entrons dans cette hostilité vécue, ressentie, projetée sur les autres qui nous la rendent bien ! Vouloir se réconcilier avec soi-même ou les autres ne sera pas d'une grande aide, car cela reste une tension volontariste au résultat forcément aléatoire. A travers le Christ en revanche, nous affirmons qu'une nouvelle réalité est apparue : nous devons seulement nous y ouvrir pour qu'elle nous saisisse : « Le premier signe de la réalité nouvelle est d'être réconcilié, le second signe est d'être réuni. La réconciliation rend possible la réunion. **La nouvelle création est la réalité qui réunit ce qui est séparé. L'être nouveau s'est manifesté en Christ parce chez lui la séparation ne l'a jamais emporté sur son unité avec Dieu, avec l'humanité et avec lui-même.** C'est ce qui confère à l'image que les évangiles présentent de lui une puissance irrésistible et inépuisable. Nous découvrons en lui une vie humaine qui maintient l'unité en dépit de tout ce qui la pousse à la séparation. Il représente et médiatise la puissance de l'être nouveau, parce qu'il représente et médiatise la puissance d'une unité ininterrompue.

Un réconciliation appelée à permettre une réunion.

En Christ, nous nous sentons unis à Dieu, ce qui nous donne le courage d'assumer notre propre angoisse existentielle. L'union de soi à soi ne se vit plus alors dans l'orgueil et la suffisance ni dans le désir mimétique : **nous nous sentons en Dieu profondément acceptés et aimés, de sorte que le dégoût de soi, la haine de soi ou du monde disparaissent.** « **La nouvelle création est une création qui guérit, parce qu'elle réunit à soi et qu'elle réunit aux autres.** Rien de plus caractéristique de l'ancien être que la séparation entre les hommes. (...) Si l'Église, en tant qu'assemblée de Dieu a une signification ultime, celle-ci tient au fait qu'on y proclame, qu'on y reconnaît, et qu'on y réalise, même partiellement, dans la faiblesse et les distorsions, la réunion des l'humains les uns avec les autres. »

Cette réunion sera forcément faillible, car la rechute de l'être nouveau dans l'ancien est prévisible. Il faudra donc qu'une résurrection s'en mêle. C'est le troisième signe de la création nouvelle qui dira « la naissance d'un être nouveau à partir de l'ancien », en somme la puissance de créer la vie à partir du mortifère. « L'être ancien porte la marque de la désintégration et de la mort. L'être nouveau place une marque nouvelle sur l'ancien. De la désintégration et de la mort naît une réalité d'une signification éternelle.

Une réconciliation, une réunion, une résurrection (renaissance).

Cette approche a pour elle le mérite de la clarté : elle pose le religieux en termes de guérison qui ne peut advenir simplement par un effort sur soi-même, donc par une tension volontariste. Elle s'en réfère tout aussi clairement à une transcendance, à un au-delà de l'immanence, Dieu, en qui la guérison est non seulement possible mais encore garantie. Elle respecte la loi de la diversité suffisante dans la mesure où les trois principes fondateurs (la réconciliation, la réunion et la résurrection) supposent une diversité d'expériences, d'occasions et d'approches multiples. **Elle contient enfin potentiellement et réellement une mimesis positive, un apprentissage possible par contagion, confortation et stimulations entre croyants ou avec des prochains inconnus.**

Nos trois principes fondateurs se réalisent concrètement, dans le langage de l'aveu comme un performatif, le dégagement du désir mimétique, ce qui ouvre la possibilité d'une médiation intérieure, d'une suivance du Christ dans son refus de sanctifier la violence ou la désignation de boucs émissaires notamment. Jésus devient ici le génie de l'Amour qui nous incite en permanence – et de manière autonome – à nous demander : **Que serait l'Amour ? Que ferait-Il ? Que dirait-Il ?** Des réponses à ces questions vont dépendre nos engagements, et bien sûr nos prises de risques. Nous restons tributaires ici du schéma continuité-rupture-innovation nécessaire pour ne pas figer la tradition dans une normalisation extérieure forcément inadaptée et hypocrite. Et bien sûr l'Amour dont il est question englobe la loi morale, l'empathie, l'amour désintéressé ou l'altruisme qui sont sans nul doute la joie, l'apaisement les plus doux que l'on puisse éprouver.

Pour Maurice Bellet le divin se manifeste : sa joie est que vive la vie ; sa divine joie est en les naissances, en les guérisons, en les libérations, en toutes créations, en surgissement par-delà les montagnes et les océans de mort. Mais en même temps, il est justement jouissance. Aussi éloigné d'un altruisme qu'étouffe le devoir que d'un égoïsme qui est finalement suicidaire. Il n'y a pas à se justifier. Il n'y a pas à se condamner. À chaque jour est donné le pain de chaque jour." Il s'agira de consentir à notre double nature : à cette humanité fragile, faillible et mortelle d'où surgit souvent un cloaque d'iniquités. Et se risquer pourtant à cette Présence ineffable, à l'expérience d'une puissance de Vie, qui couvre tout, espère et endure tout, capable de faire reculer nos fascinations pour la mort et le mortifère du non-amour, dans le grand désir que tout soit sauf en tous, par cet Accueil où chacun va comme il peut, d'où il est, comme il est, sans crainte ni désespoir, un humain parmi les autres. Naître là, dans cette Présence ineffable est lutte pour maintenir le désir que tout soit sans rudesse ni violence vécue dans la patience d'avancer à son pas comme dans le refus de (se)faire violence. Tout est appelé ici à être relations justes, renaissances, puissance critique et processus créatifs en lien avec le Tout, Dieu, le vide quantique, la divine matrice, etc.). C'est un presque rien qui nous sauve du Chaos et du Néant mais surtout de la fascination pour la violence adaptative ou réactive qui peut nous habiter quand nous sommes insatisfaits de notre vie.

L'éveil de notre Esprit nous permet d'entrer dans la joie de ce désir neuf de vivre en continuité, en rupture et en innovation, comme transgression du besoin primal d'autojustification (glorification et sanctification égotique de soi). « Notre cœur nous condamne », dit la première épître de Jean, en ajoutant immédiatement : « mais Dieu est plus grand que notre cœur ». Lorsque notre cœur nous condamne, Dieu nous pardonne. Quand nous nous détestons, Dieu nous aime. Le message évangélique dissipe cet amour propre qui se veut sans défauts. Il nous apprend à accepter nos misères, nos manquements, nos incapacités. Sans nous

croire impeccables, sans nous prendre pour plus que nous valons, nous avons à nous aimer tels que nous sommes, comme Dieu nous aime, c'est-à-dire à la fois forts et faibles, justes et pécheurs, petits et grands, merveilleux et défectueux. Nous sommes invités à cette juste relation avec tout, nous-mêmes, les autres, Dieu, la nature, l'argent, la jouissance, etc. **L'amour est cette juste relation qui tient le chaos et le mortifère à distance pour que la vie soit suffisamment bonne et qu'il soit bon d'être né.** Mais à l'évidence on ne peut pas imposer, ordonner, obliger d'aimer. C'est donc un acte libre en réponse au libre arbitre voulu par le Créateur. Comme Lui, **nous mettons de la lumière dans l'obscurité en privilégiant l'énergie du beau, du bien, du bon, de l'utile ou de l'agréable pour tous.** Les prophètes de l'Ancien Testament prônaient en fait la PAIX, la SECURITE, la PROSPERITE (le pain quotidien), LA JUSTICE POUR TOUTES ET TOUS et les relations fraternelles.

Il me semble logique et légitime de faire coïncider ces trois notions fondamentales avec la dynamique de l'Univers connecté : **La réconciliation** y est elle aussi importante car elle nous encourage à nourrir envers la Divine Matrice, l'Esprit intelligent et conscient **de la gratitude et de la confiance**. Nous ne vivons plus dans un univers indifférent, froid et hostile, en devant arracher notre survie. Nous ne sommes plus coupés de tout et de tous, radicalement seuls ! Ni voués à la mort et au néant ! Nous créons, nous attirons, nous repoussons ce que nous voulons ou refusons de voir advenir dans notre vie et autour de nous. L'Univers en tient compte dans la mesure du possible et pour autant que nos aspirations ne soient pas en contradiction avec l'orientation de l'évolution globale choisie. Nous le faisons dans un partenariat créatif. L'union concerne aussi notre lien avec l'éther : notre corps y puise tout ce dont il a besoin – l'énergie et l'information – en feedback incessants. L'union se fait aussi via la Conscience qui n'est pas le produit de notre cerveau : par elle, nous sommes en liens avec la Divine matrice. Ce lien existe que nous le voulions ou non ; il peut être plus ou moins développé et c'est à chacun-e d'en décider. L'autre, mon semblable, n'est plus une menace : il est comme moi dieu faisant l'expérience de lui-même sous une forme imparfaite et fort heureusement unique elle aussi. Enfin, dans la mesure où la mort ne peut détruire notre Conscience, nous ne sommes plus des êtres voués à la mort et au néant. Nous survivrons dans la mémoire de l'espace-temps car la VIE est éternelle ! L'Univers en perpétuelle création !

«Si l'on demande à une personne spirituelle la définition de Dieu, souvent la réponse est que Dieu est omniscient, omniprésent, omnipotent, qu'il est partout. C'est la même définition de la dynamique de l'information de la structure du multivers, qui est présente partout et qui crée la matière et la vie.»

« Tout ce qu'on observe dans l'univers, que ce soit l'énergie d'un système, les relations entre les systèmes, les différentes forces, etc. Toutes ces propriétés ne sont en fait que le résultat des informations circulant dans ce réseau de trous noirs/trous de ver, à toutes les échelles. » Nassim Haramein

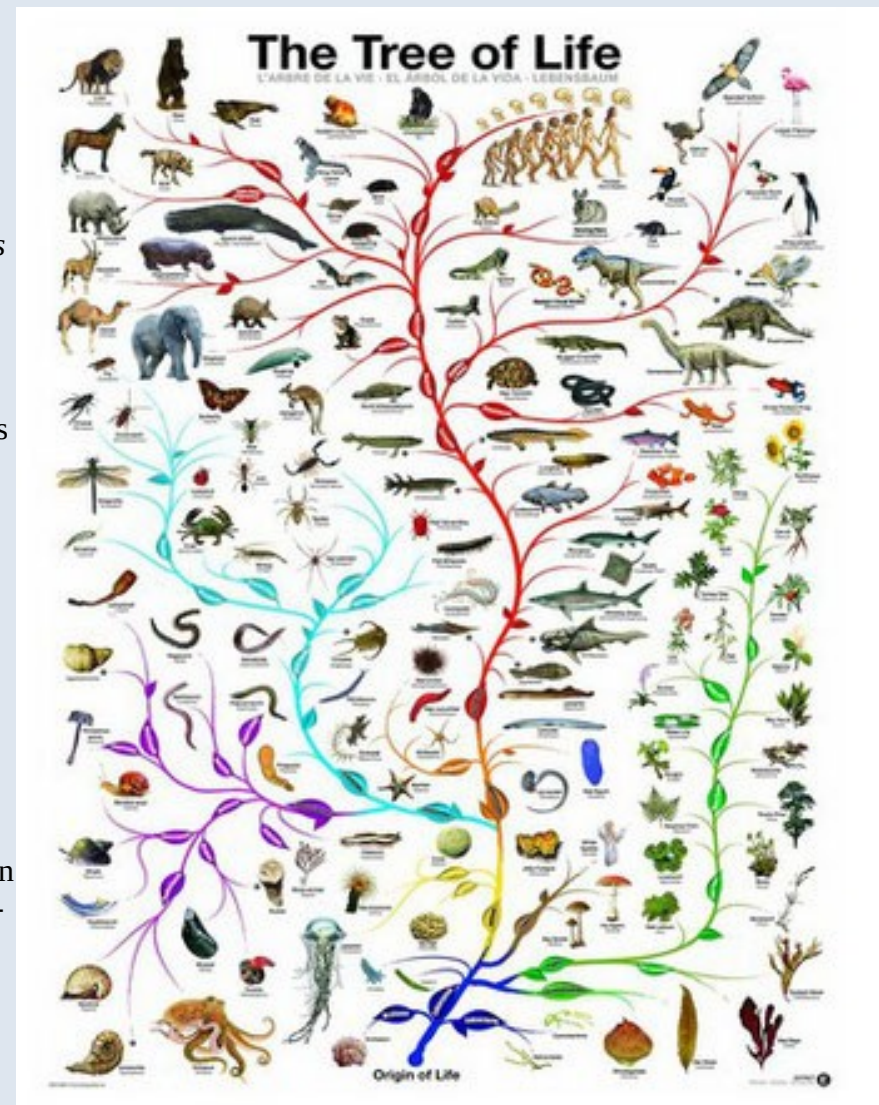
Le sens de l'évolution :

« Grandir, prospérer est inhérent à la dynamique du Cosmos, ce n'est pas juste un vœu pieux. C'est un but atteignable parce que c'est inhérent au cosmos. Notre rôle est de percevoir les formes-structures, les dynamiques et les principes que le grand champ, dont nous faisons partie, exprime pour y arriver, et baser nos perceptions, nos croyances et nos actions sur eux pour arriver à nous aligner harmonieusement avec les dynamiques inhérentes de la vie s'épanouissant dans le cosmos. » Marshall Lefferts - Cosmometry

L'Arbre de Vie fait référence à nos racines, à d'où nous venons:

Thierry Janssen estime que nous devrions tous afficher chez nous une reproduction de l'arbre de l'évolution de la vie. Nous découvririons alors rapidement que le rameau qui nous porte n'est que l'une de ses innombrables branches. **Et, nous comprendrions aussi que nous ne sommes en réalité qu'une courte étape dans l'expansion de la complexité croissante du vivant. En effet, en passant du minéral au végétal, puis du végétal à l'animal et ensuite de l'animal à l'humain, l'évolution semble se diriger vers toujours plus de complexité.** On peut noter que cette complexité se développe toujours dans le sens d'une individualisation, d'une indépendance et d'une autonomie toujours plus importantes. C'est un peu comme si la matière s'organisait pour devenir consciente d'elle-même et offrir un degré de choix et de liberté toujours plus grand aux espèces vivantes.

Sur cette planète, l'être humain possède donc une capacité de choix et une liberté jamais connues auparavant. Nous avons donc quelque part raison de nous sentir supérieurs. Mais nous ferions bien de nous méfier. car, après réflexion, nous ne sommes peut-être pas aussi libres que nous le pensons. Perchés sur notre branche au sommet de l'arbre de la vie (tout en haut, il est vrai mais toujours en pleine croissance, ne l'oublions pas !), nous sommes maintenant dotés d'un système nerveux absolument fabuleux. On pourrait dire, un super ordinateur constitué de 3 unités de travail interconnectées et qui travaillent sans répit. De plus, cette merveille neurobiologique est le résultat d'une évolution marquée par de longs tâtonnements et de pénibles expérimentations menés par nos ancêtres les reptiles et les mammifères.



Mais la symbolique de l'Arbre de Vie peut englober tous les domaines du savoir: scientifique, philosophique, ésotérique.



Cet ouvrage s'attache à décrypter différents mécanismes d'entraide présents chez tous les êtres vivants, ainsi qu'une diversité de mécanismes typiquement humains. C'est un voyage au cœur de la biodiversité de l'entraide, mais également un socle de propositions pour réconcilier deux visions de l'être humain apparemment contradictoires : celle d'une espèce humaine unique et séparée du reste du vivant et celle qui défend l'idée d'une continuité biologique entre le monde vivant et l'être humain. Notre société actuelle est basée sur une conception de la nature bien particulière. On la dépeint comme une arène impitoyable où les organismes seraient en compétition les uns avec les autres, un monde où régnerait la « loi du plus fort ». C'est la loi de la jungle ! C'est simple, dites que l'être humain est altruiste, on vous prendra pour un naïf ou un idéaliste. Dites qu'il est naturellement égoïste, on vous prendra au sérieux et vous gagnerez en crédibilité...

Cette vision est biaisée. Car un coup d'œil attentif à l'éventail du vivant révèle que l'entraide est absolument partout, qu'elle fait partie des instincts humains, mais aussi qu'elle est là depuis la nuit des temps. Tout le monde est impliqué dans des relations d'entraide. Même les plantes, les animaux, les bactéries.

Au travers de leur ouvrage, Gauthier Chapelle et Pablo Servigne nous amènent à reconsidérer la loi du plus fort, qui semble dominer nos relations, comme un mythe. **C'est dans l'entraide que résiderait le salut de demain pour notre civilisation.**

Par une analyse des relations humaines, animales et végétales, les auteurs expliquent comment notre société a encouragé la prédominance de « la loi du plus fort », pourtant contre nature alors que l'entraide, à l'inverse, serait innée pour toutes les formes de vie.

S'il existe certes des antagonismes qu'il n'est pas possible d'ignorer, le mutualisme, les

symbioses, les partages, ou encore l'attention ont tous leurs places et un rôle à jouer dans notre civilisation. Par ailleurs, un examen attentif de l'éventail du vivant révèle que, de tout temps, les humains, les animaux, les plantes, les microorganismes, et même les économistes ont pratiqué l'entraide. Il en résulte que ceux qui survivent le mieux aux conditions difficiles ne sont pas systématiquement les plus forts, mais bien ceux qui s'entraident le plus !

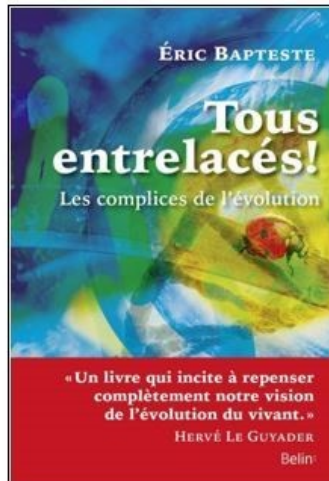
Ce qu'il faut retenir de la lecture : - les espèces animales et végétales, tout comme les bactéries, pratiquent l'entraide ;

- contrairement aux idées reçues, les individus ne sont ni égoïstes ni rationnels ; - l'entraide s'explique scientifiquement ; - l'entraide suppose la réciprocité ; - trois principes favorisent l'entraide : la sécurité, l'égalité et la confiance ; - l'altruisme poussé à l'extrême peut nuire en effaçant la personne ou en encourageant l'extase collective ; - un groupe, confronté à un autre groupe ou à un contexte hostile, peut se battre ou coopérer ; - l'évolution de l'entraide chez les humains et les "autres qu'humains" est en pleine ébullition ; - l'entraide a changé la face du monde, elle a permis l'innovation.

Tout l'enjeu des années à venir consistera donc à prendre conscience de ce que nous savons sur l'entraide, à y croire, et à maîtriser cette connaissance pour en faire une manière de vivre.

Au siècle dernier, notre monde est devenu extrêmement savant et compétent en mécanismes de compétition. Aujourd'hui, il nous faut devenir aussi savants et compétents en matière de coopération, au risque de sombrer dans le chaos.





Éric Bapteste est directeur de recherche au CNRS. Docteur en biologie évolutive et en philosophie de la biologie, il est lauréat d'une bourse de l'European Research Council, et codirecteur d'une équipe étudiant la biologie évolutive à l'Université Pierre et Marie Curie.

Dans le monde biologique, les molécules comme les cellules ou les êtres vivants, se font allègrement la courte échelle. Appuyés les uns sur les autres, ils innovent, interagissent et transforment la planète. Gènes en morceaux ou emboîtés, communautés échangistes primitives, cellules chimériques, échafaudages microbiens, partenariats fatals entre organismes, bactéries et virus, jouant le rôle de peintres, de sculpteurs et de parfumeurs d'espèces... L'évolution de la vie sur Terre est un « job » réalisé à plusieurs. Cette évolution collective permet, d'une reproduction à l'autre, d'échapper provisoirement à la mort, tout en distillant sur Terre son lot d'éclopés et de particules complémentaires. Depuis ses origines, l'évolution est une affaire de réseaux, imbriqués les uns dans les autres. L'auteur propose qu'à toutes les échelles les dynamiques des réseaux façonnent l'évolution. En s'appuyant sur une transmission dite horizontale, à savoir le transfert de gènes d'un organisme à un autre au cours de leur vie « le vivant devient tout à coup bien plus complexe que prévu.

Dans cette épopée de l'entrelacement, il y a une multitude de protagonistes et entre eux, existent des relations de complicité, de symbiose... Ainsi, en partant du gène, pour comprendre les processus d'interactions entre cellules puis entre les organismes multicellulaires, Éric Bapteste retrace une

Odysée de la vie, mais réorientée, tissée de réseaux. Tout s'entre-mêle sans cesse. Quand une rencontre se fait entre deux protéines, entre deux cellules, entre deux microbes... **tout tend à s'entrelacer davantage, de là résonne la dynamique évolutive du vivant sans cesse en processus. Un paradigme, où la symbiose, la compensation, la cohabitation et la co-construction entre des organismes d'espèces différentes semblent être des moteurs essentiels du vivant.**

Nous sommes donc composites et le résultat d'entrelacements de différents types d'organismes travaillant en interdépendance. L'auteur veut donner une idée systémique et complexe pour atteindre d'autres problématiques. Il propose une actualisation de la théorie de l'évolution de Darwin. Modéliser l'évolution consiste fondamentalement à comprendre comment les liens entre les éléments biologiques et les éléments de l'environnement s'influencent et se transforment. Adopter cette perspective ferait de la théorie de l'évolution une science des réseaux dynamiques. Cette position, plus large que celle envisagée par Darwin, offrirait de nouvelles manières d'étendre la théorie de l'évolution, de l'unifier et fournirait de nouvelles façons de penser le changement, pas simplement celui des espèces mais aussi celui des écosystèmes et des processus qui façonnent l'histoire de la vie sur Terre. Déchiffrer de cette façon le passé, permettrait de « s'interroger autrement sur notre avenir ». L'étude de ces « entrelacements entre les espèces » et en ce qui nous concerne, « avec les microbes », permettra peut-être un jour de savoir comment ils nous affecteront demain .

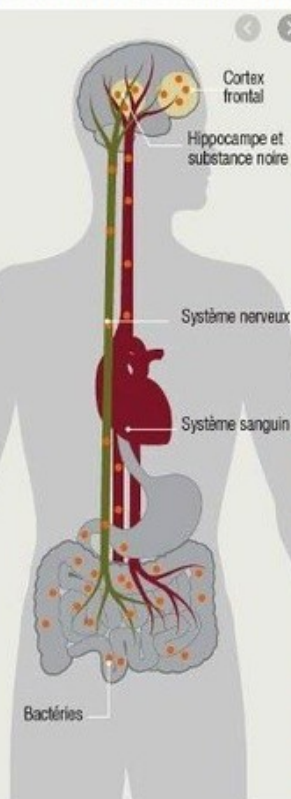


Stupeur dans le monde de la biologie : alors que notre

Des bactéries baladeuses

1. Celles de notre cerveau...
On les retrouve dans des zones cérébrales particulières : l'hippocampe, spécialisé dans la mémoire ; la substance noire, qui participe au contrôle de la motricité ; et le cortex préfrontal, siège de fonctions cognitives supérieures.

2. ... proviennent du microbiote intestinal
En empruntant la voie sanguine ou nerveuse, les bactéries intestinales peuvent atteindre le cerveau et franchir les zones faibles de la barrière hémato-encéphalique. Les globules blancs pourraient même les y aider.



cerveau est censé être stérile, une neurologue a découvert qu'il abrite des bactéries qui, loin d'y causer des ravages, pourraient l'aider à fonctionner. À l'instar du microbiote de notre intestin !

La flore microbienne intestinale, également nommée microbiote intestinal, composée essentiellement de bactéries, mais aussi de virus et de champignons, produit un cocktail complexe de substances biologiquement actives. Certaines de ces molécules ressemblent à des hormones et à des neurotransmetteurs, les substances que les neurones utilisent pour communiquer. On sait depuis longtemps que les micro-organismes du tube digestif (composé du gros intestin, de l'intestin grêle et de l'estomac) jouent un rôle dans la santé humaine. Le syndrome de l'intestin irritable, par exemple, est associé à un déséquilibre de la flore

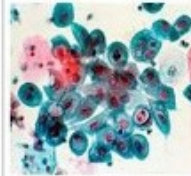
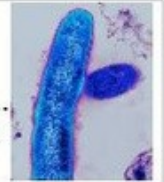
intestinale.

Mais ces habitants microscopiques n'influeraient pas seulement sur notre corps ; ils pourraient aussi moduler notre humeur, nos émotions et peut-être même notre personnalité. La flore intestinale semble modifier l'activité de certains gènes qui sont exprimés dans le cerveau, et le développement de régions clés du cerveau, impliquées dans la mémoire et l'apprentissage. Ces micro-organismes intestinaux expliqueraient peut-être pourquoi certains symptômes psychiatriques varient d'une personne à l'autre, et pourquoi tous les malades ne réagissent pas de la même façon aux traitements. La flore intestinale pourrait également être responsable de certaines variations de l'humeur, de la personnalité et des mécanismes cognitifs, d'un individu à l'autre, mais aussi chez une même personne au fil du temps.

Cancer : liens avec des bactéries .



- Helicobacter Pylori serait liée au cancer de l'estomac...
- Mycobacterium Tuberculosis serait liée au cancer du poumon...



- Chlamydia Trachomatis serait liée au cancer des ovaires...
- Salmonella Enterica Typhi provoquerait le cancer de la vésicule biliaire...



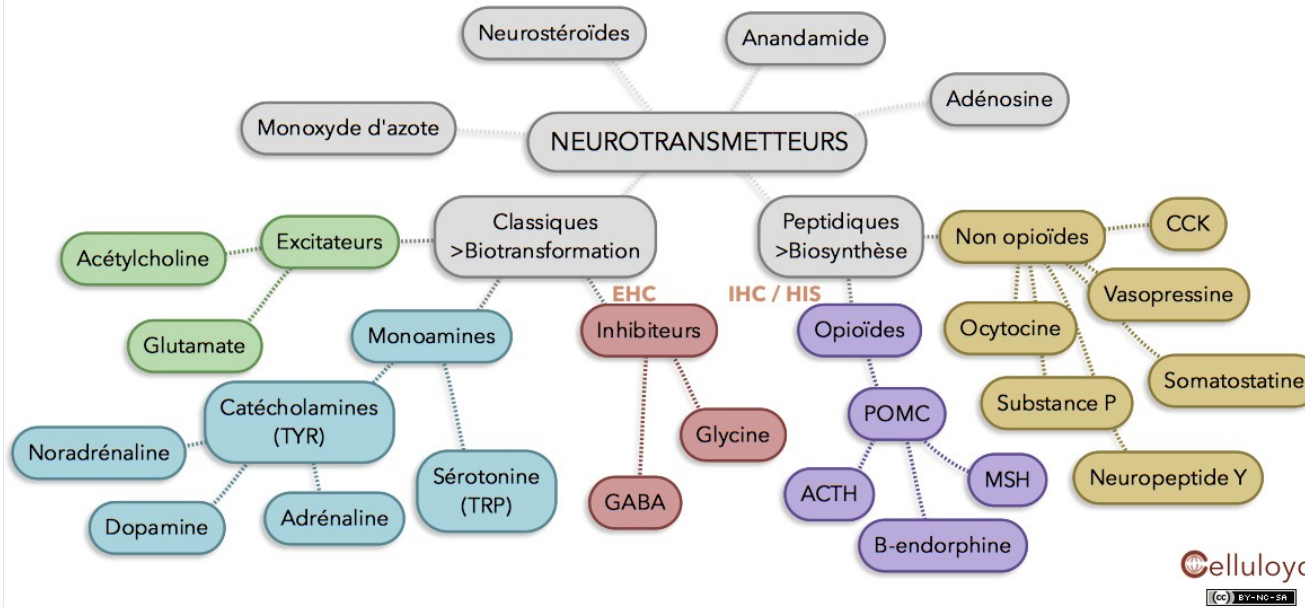
Un déséquilibre de la composition du microbiote intestinal pourrait déclencher différents types de cancer. Il s'agit d'un bouleversement total de paradigme. Ces découvertes suscitent l'espoir de nouvelles pistes de prévention à travers l'amélioration de l'hygiène de vie. Par l'ajout à notre alimentation de probiotiques. La combinaison de certains vaccins (tuberculose et fièvre typhoïde par exemple). Prises d'antibiotiques spécifiques en cas d'antécédents familiaux...

L'évolution semble bien avoir privilégié l'entraide, la coopération entre les espèces, la symbiose, la compensation, la cohabitation ou encore la co-construction pour orienter la complexité croissante. **Nous faisons bien évidemment partie de ce mouvement d'ensemble !**

Notre fonctionnement émotionnel :

Cette complexité se retrouve dans notre fonctionnement émotionnel. Le noyau accumbens, centre des émotions de joie et de plaisir, ou l'amygdale, centre des émotions de peur ou d'angoisse, reçoivent des informations sensorielles. Ils les transmettent à l'hypothalamus, qui orchestre les réactions corporelles et hormonales, et au cortex moteur, qui commande l'ensemble de la motricité, lesquels

vont produire, selon le cas, une réaction positive ou négative. Entre-temps, le thalamus, zone relais du cerveau (qui a reçu aussi l'information), émet un message au cortex cérébral, siège des fonctions nerveuses du cerveau, pour qu'il vérifie si l'amygdale ou le noyau accumbens produisent la bonne émotion. Le message vérifié est transmis au cortex préfrontal qui libère, via l'hypothalamus, des hormones et neurotransmetteurs dans l'ensemble de l'organisme et dans le cerveau. Ainsi la dopamine, qualifiée d'hormone de l'action, intervient dans l'anticipation, la motivation, la projection d'émotions positives et nous pousse à positiver, à avancer. Un bon niveau de dopamine encourage l'activité, trop de dopamine incite à rechercher des situations à risque, mais à l'inverse, un déficit de cette substance (ce qui est une caractéristique de la maladie de Parkinson) trouble les mouvements et rend léthargique.



La sérotonine stimulée par la passion amoureuse, les relations sociales.

Autre vaccin anti-chagrin: la sérotonine. Ce neurotransmetteur fabriqué dans des neurones du tronc cérébral est indispensable pour réguler nos humeurs. Stimulé par la passion amoureuse, les relations sociales, les pensées positives, les contacts physiques, il agit comme un euphorisant. On observe un déficit important de sérotonine chez les personnes en dépression ou simplement malheureuses parce que séparées d'un être aimé. Citons également les endorphines et enképhalines, bien connues des sportifs sous le nom d'hormones du plaisir. Ces substances produisent un effet euphorique, anxiolytique et antalgique. Elles modulent le message douloureux, inhibent sa transmission dans le cerveau et provoquent une sensation de bien-être immédiat lors de leur réception par les cellules nerveuses. Leurs fluctuations régulent les états de stress et d'anxiété.

Mais toutes ces molécules n'interviennent pas seules dans les réseaux de neurones. «Elles interagissent dans une cascade d'événements avec d'autres substances, des électrolytes, des acides aminés, des peptides, des hormones... qui participent ensemble à l'élaboration des états émotionnels», poursuit Jean-Pierre Ternaux. Cet univers nébuleux est encore loin d'avoir révélé tous ses mystères. Mais il englobe, nous le savons depuis récemment, l'intestin qui fonctionne comme une véritable usine chimique. Il va aussi, comme nous l'avons signalé, se concrétiser à travers des ondes spécifiques.

Grâce aux ondes gamma, notre intelligence intuitive croît exponentiellement. Notre conscience travaille de plus en plus avec l'inconscient ; un peu comme si nous connectons notre conscience à un super ordinateur capable de gérer toute la complexité infinie de nos vies modernes. Les ondes gamma développent notre lucidité pour résoudre nos problèmes avec créativité.

Les ondes gamma aident aussi à nous ancrer dans un état émotionnel positif, car nous devenons conscients de l'énergie infinie de l'inconscient. Nous découvrons alors que l'essence même de tout ce que nous recherchons dans la vie — l'énergie de l'amour, du succès, du pouvoir, de la confiance et de l'abondance — se trouve déjà là, en notre for intérieur, sans besoin d'aller prendre cette énergie autour de nous. Ainsi, nous devenons capables de vivre dans la joie, la sérénité, le bonheur et la confiance, même dans les moments difficiles.

Bref, les ondes gamma éveillent tout notre potentiel illimité.

Le rythme cardiaque génère un champ magnétique autour de vous des centaines de fois plus puissant que le champ magnétique de votre cerveau.

La cohérence de votre rythme cardiaque dépend de vos émotions. Et vous pouvez contrôler vos émotions. Choisir quoi lire, quoi regarder, qui fréquenter, quel environnement fréquenter, tous ces choix ont une influence sur votre état émotionnel, sur votre rythme cardiaque, sur votre santé et donc (comme nous sommes tous reliés, comme des cellules d'un même corps) sur la santé et l'état émotionnel de la population mondiale.

Il n'y a plus de Je ou de Vous, il y a juste NOUS.



«Les émotions sont la boussole qui nous permet de faire les bons choix, de prendre les bonnes directions. Les émotions ne devraient pas être ignorées par les scientifiques car elles pourraient jouer un rôle central dans le cheminement qui permettra à la science de retrouver une cohérence capable d'expliquer l'univers connecté tel que nous l'observons.

La conscience est le résultat de la connexion entre les trous noirs et les trous de vers. Le système devient conscient de lui-même quand il devient suffisamment complexe et qu'il échange des informations. On ressent cette connexion par le dialogue intérieur. Il faut donc tourner nos sens vers l'intérieur de nous-même. La réalité est faite d'un échange d'informations entre l'intérieur et l'extérieur d'un système. C'est la masse et l'énergie. On peut accéder à ce réseau d'information par les protons et par la conscience, le sentir avec empathie de façon différente. Nous avons l'information à l'intérieur de nous-même puisqu'elle est en chaque point de l'univers. C'est ce qui permet la vision à distance, le déjà-vu, dans les tests il y a une anticipation de 6s avant que l'ordinateur n'ait choisi l'image où le corps va anticiper la réaction chimique. On peut changer le passé et créer un événement spécifique dans le futur, on peut diriger notre futur par l'intention. Le passé et le futur sont malléables. On crée certes notre réalité mais elle nous crée aussi car tout est relié et coordonné; les plus petites échelles ne peuvent pas modifier les plus grandes. Il y a des lois d'échelles et des lois de relations. L'univers est déterministe par le tout qui détermine où il

va vers un système de cohérence plus grand. Il y a un flot naturel de l'univers: quand on lui résiste cela crée des tensions, quand on harmonise les choses s'améliorent et vont beaucoup mieux.» Nassim Haramein.

Notre état émotionnel est très important pour extraire de l'information du vide. Il affecte aussi directement notre corps et nos cellules ou encore le champ morphique.

Il est ainsi essentiel (bon, utile, agréable, nécessaire, indispensable) de bien observer nos états vibratoires induits par nos pensées, nos convictions intimes, nos ressentis, nos émotions, nos actes ou nos paroles car ils sont reliés à la mémoire de l'espace-temps tout comme le seront les autres humains, la nature, et la Terre, notre galaxie ou l'univers entier. Tout y est comme empilé - en un passé-présent-futur -et tout y est accessible ! Tout en découle et tout y retourne. Nous informons l'espace-temps (le vide, la Matrice, la Source, Dieu) et nous en retirons des informations, dans une vibration continue, comme une respiration, un expire et un inspire, une contraction et une dilatation. C'est un ajustement vibratoire incessant. Il se fait même si nous l'ignorons volontairement ou par méconnaissance. Il sera plus profitable si nous interagissons pleinement, lucidement et consciemment en acteurs, en observateurs attentifs ou encore en capteurs reconnaissants. Mais il agira aussi en positif comme en négatif :



En contraction négative: au centre, la peur la plus fondamentale, celle du Néant. Au plan méridional: la peur du pire, de la souffrance, de la mort, de l'inconnu, du changement, de la solitude; en bas, la peur de se tromper, de l'échec, la peur de réussir; en haut, la peur de l'engagement, du ridicule, du rejet.

En expansion négative: l'angoisse existentielle va se traduire en sensations diverses: tristesses, colères, ressentiments, jalousies, haine, vengeance, sabotages, convoitises, en rivalités, hontes, culpabilités.

En contraction positive: au centre le merci (gratitude /reconnaissance); au Plan méridional, le merci pourrait se décliner par exemple en profond sentiment de confiance, de joie, de complicité, d'union, de partage: au plus inférieur, le merci pourrait être de l'estime de soi, de l'attention et de la patience: au plan supérieur, de la complicité, de la joie, de la curiosité.

En expansion positive: au centre les synchronicités qui vont se décliner en intuitions, inspirations, prémonitions, heureux hasards et coïncidences; en tendresse, en sérénité, en compassion, en détachement, émerveillement et respect.

Dans notre fiction de la réalité, nous tendons à l'équilibre : instinctivement nous recherchons le contentement, et à éviter la souffrance, en tous les cas à ne pas nous retrouver en situation d'échec ou paralysé par le danger. Cela dépend en grande partie de notre expérience personnelle, de ce que nous avons connu ou rencontré, des mythes sociaux, culturels ou familiaux, naturellement du bon fonctionnement de notre cerveau, mais aussi bien sûr de nos valeurs personnelles et des compétences individuelles acquises au fil du temps.

Pour bien consolider l'enfer, il faut considérer la vie comme un jeu à somme-zéro dans lequel la seule alternative est de perdre ou de gagner. L'enfer y gagne encore si nous considérons toute la vie comme un jeu à somme-zéro, en imaginant qu'on ne peut gagner tous les deux, qu'il faut vaincre l'autre pour ne pas se perdre soi-même, et qu'il est impossible de vivre en équilibre, en harmonie.

La Terre est donc le lieu où nous devons expérimenter pleinement la dualité: elle est inhérente à cette dimension : ombre et lumière, mâle et femelle, bien et mal, oui et non, santé et maladie, joie et tristesse, richesse et pauvreté ... L'un ne va pas sans l'autre : nous avons autant besoin du jour que de la nuit, sinon la vie serait impossible. Nous devons apprendre à trouver l'équilibre entre les deux. **Lorsque l'équilibre s'installe, tout s'apaise.** C'est là le point important : tout s'apaise, comme les plateaux de la balance.

Rappelons-nous toutefois ce point essentiel :
Le cœur a son propre système nerveux,

- il peut se souvenir, percevoir, sentir, et traiter des informations indépendamment du cerveau,
 - Il possède un champ d'information complémentaire à celui du cerveau
- Donc un partage en accès illimité dans le temps et l'espace car perpétuellement continu.

Cette vision globale de l'intelligence intuitive du cœur repose sur

 - l'équilibre du mental et des émotions
 - le contact primordial avec l'intuition du cœur

C'est une démarche concrète qui montre enfin véritablement l'effet de l'amour, de la compassion et de la gratitude d'un point de vue technique sur l'humain, sa santé et son environnement.

L'anti-puissance et l'anti-meurtre :



Le poète suisse **Georges Haldas** aimait raconter un vécu de dédoublement personnel. Un jour à l'aube alors qu'il finissait de dormir, il se trouve à deux ou trois mètres au-dessus de son corps étendu. « *J'étais à ce moment-là totalement libéré de mon enveloppe corporelle, tout en étant moi-même avec mon histoire, ma sensibilité, mes affects. J'étais vraiment non espace-temps. Je ne veux pas en faire un plat, parce qu'on pourrait me dire que c'était fantasmagique. Mais je crois néanmoins que c'est un signe de la résurrection.* »

L'activité d'écrire recèle un troisième indice de la résurrection. « *Les lettres et les mots d'une phrase couchés sur le papier doivent mourir pour que le sens se dégage. Toutes les lettres et tous les mots qui ont participé à la genèse du sens vivent dans*

le sens, mais libéré de l'espace et du temps où ils étaient sur la page. » Pour l'écrivain philosophe, la résurrection est fondamentalement un processus libérant en nous « la graine » qui échappe à l'espace et au temps.



Un retournement fondamental

La résurrection du Christ est donc emblématique de ce passage du monde de l'espace-temps avec toutes ses vicissitudes au non espace-temps, à l'éternité où tout est inversé. Et toute la vie du Christ renvoie à ce retournement fondamental où la vie succède à la mort, à cette insurrection contre ce qui nous fait office d'évidences. « ***Dans le monde économique plus vous dépensez, relève Georges Haldas, plus vous vous appauvrissez. Dans le Royaume du non espace-temps, c'est tout le contraire. Plus vous vous dépensez pour l'autre, plus vous vous enrichissez.*** » Le Christ ne nie ni le biologique, ni le social. Il est au-delà. « ***Cette vie de résurrection telle qu'elle est ouverte par le Christ, commande une manière d'être qui se prépare maintenant en choisissant de vivre une vie de relations marquées par l'anti-puissance, par l'anti-meurtre, par une manière de vivre bénéfique pour autrui.*** »

« *De même, je pense et j'espère — au sens fort - qu'au moment où me seront arrachés ceux que j'aime, au moment où je ne puis plus rien pour les retenir à la vie, quand ils me glisseront des mains, Dieu se tiendra en face pour les accueillir et redresser en sa mémoire leur corps affaibli. Ils rendront leur souffle ici pour le reprendre ailleurs, auprès de Dieu.*»

L'humour libérateur

Comment vivre une vie de relations marquées par l'anti-puissance, par l'anti-meurtre, par une manière de vivre bénéfique pour autrui ? Cette tâche éthique n'est-elle pas globalement au-dessus de nos forces ? Elle le sera si nous tombons dans le piège de la tension entre l'absolu et le relatif qui nous invite sans cesse à relativiser ce qui ne devrait pas l'être – l'absolu – et à rendre absolu ce qui devrait rester dans le domaine du relatif. Souvent, cette tension se traduit par des sentiments ou des passions, comme par exemple l'impuissance, la résignation, la haine ou la révolte. Par rapport à ces affects, l'humour peut fonctionner comme un principe libérateur, déchargeant le sujet éthique du poids psychique des inhibitions et lui procurant le plaisir d'une démarche librement assumée. Pierre Bühler nous invite à voir dans le rire et le pleur le domaine propre à l'humour, que l'apôtre Paul exprimera dans sa belle invitation : « Réjouissez-vous avec ceux qui sont dans la joie, pleurez avec ceux qui pleurent. » (Romains 12,15). L'humour est ici ce mouvement de sympathie au sens propre du terme, partage des passions et des souffrances, des sentiments dans le pleur et le rire. Par conséquent, l'humour sera justement la liberté non pas de se protéger, de se mettre à l'abri des sentiments pénibles, mais bien plutôt de s'y exposer pleinement, la liberté d'assumer consciemment les tensions qui y sont inscrites, comme le souligne ici le couple du rire et du pleur.

Dans ce sens, on pourra dire qu'il y a, entre humour et amour, bien plus qu'une simple consonance. Il se pourrait bien que par son double mouvement, l'humour soit le régulateur de l'amour, relançant constamment ce dernier lorsqu'il s'épuise, lui rappelant sa limite lorsqu'il s'absolutise. Parlant des difficultés d'aimer, Max Frisch remarque que l'amour se trouve sans cesse pris au piège des images que les humains se font les uns des autres, dans le sentiment de pouvoir connaître l'autre et de fixer cette connaissance dans une opinion bien arrêtée : « Aussitôt que nous croyons connaître l'autre, c'est la fin de l'amour, chaque fois, mais cause et effet ne se suivent peut-être pas dans l'ordre que nous imaginons — ce n'est pas parce que nous connaissons l'autre que notre amour s'éteint, mais l'inverse ; parce que notre amour s'éteint, parce que sa force s'est épuisée, voilà pourquoi l'autre cesse d'exister pour nous. Tu n'es pas celle ou celui que je pensais, dit celui ou celle qui est déçu.

Kierkegaard



Mais que pensait-on donc ? On pensait que l'autre était une énigme ; mais l'homme n'est-il pas toujours une énigme, captivante, mais qui finit par nous lasser ? On se fait une image. C'est cela l'indifférence, la trahison. »

Entre humour et amour, la tension pourrait se révéler salutaire et fonctionner comme un ressort spirituel permettant une suspension du jugement à même d'éviter l'objectivation de l'autre par des images projetées sur lui : pourquoi ne pas lui laisser précisément l'espace dans lequel il pourra continuer de tracer son chemin de vie ?

Sur un plan plus personnel, la tension de l'humour et de l'amour se vit comme une tragi-comédie. Kierkegaard suggérait que l'humour est le passage par lequel le croyant doit passer lorsqu'il retourne dans le monde pour y vivre et y agir coram Deo en tant que pécheur- pardonné - justifié, à la fois fort et faible, juste et pécheur, capable d'imaginer la référence ultime sans pouvoir lui être totalement fidèle, un croyant qui sait avec reconnaissance avoir besoin de l'amour divin, de la grâce divine et de son pardon libérateur. Ce travail de l'humour aux confins de l'amour reconnaissant protège des idolâtries et des faux sérieux : c'est le travail qui consiste à toujours préférer ce qui est saint, juste ou bon pour toutes et tous, à ce qui est sacré, car tout peut être déclaré sacré (la religion, le travail, l'argent, le parti, la nation, etc.) et déclencher des violences. Ce distinguo sera un travail salutaire pour la foi, si elle veut demeurer lucide et sereine en même temps. La lucidité pourrait nous conduire au désespoir, en ouvrant devant nous les abîmes de la conscience aiguë des limites et de la bêtise humaines. La sérénité pourrait nous bercer d'illusions et nous faire croire que nous sommes déjà sur la bonne voie en

dépit des difficultés. Nier qu'une sérénité soit possible est hautement tragique, fuir la lucidité est hautement comique. Seul l'humour nous permet de tenir ensemble dans ce monde la lucidité et la sérénité, d'aimer ce monde, soi-même et les autres, dans l'esprit de la lucidité sereine ou de la sérénité lucide: de voir du beau et du bon autant qu'il se peut, présent ou à venir. De préférer oser la bienveillance et la bienveillance, encore et encore. De chercher à être dans une juste relation avec tout, tous et toutes. Nous serons forcément défailants, pris en flagrant délit d'exagérer ou de minimiser, de juger, de condamner de réduire l'autre à une caricature, ou à l'inverse de l'idéaliser. Pris en défaut de générosité, de charité ou de compassion. En lutte pour monter sur la première marche du podium, ou tenter par l'effacement de se faire oublier. Les occasions de faillir, de rater la cible des relations marquées par l'anti-puissance, par l'anti-meurtre, par une manière de vivre bénéfique pour autrui ne manquent pas ! Nous retomberons forcément dans les travers humains du non-amour : dans nos délires et désirs narcissiques, sadiques ou masochistes. Dans le besoin éperdu de sécurité, de confort, de pouvoir, de gloire, de richesse, d'épanouissement personnel ou de jouissance à tout-va! Nous aurons donc grand besoin de pratiquer l'humour, de consentir à cette tension tragi-comique qui permet une secondarité, de prendre distance et de ne pas tout ramener au Seul, à nos aises et plaisirs, nos intérêts du moment ou notre épanouissement personnel.

Cela étant, toutes les formes d'humour ne se valent pas ; « L'humour est la politesse du désespoir », assurait Oscar Wilde. Pour Freud, il était « la plus haute réalisation de défense de l'homme ». Quand l'humour n'est pas un outil de décentration, il devient une fin en soi permettant de goûter immédiatement le bien-être et de s'assurer la sympathie des autres.

Il peut être aussi détourné par les esprits caustiques, utiliser pour se moquer, se gausser, ou encore comme autodérision. Cet humour-là se transforme alors en un exercice purement égoïste visant à mettre l'autre à distance.

Il peut être mystification, volonté de tromper, de berner (quelqu'un de naïf), s'utiliser généralement pour s'amuser à ses dépens ; Sinon, blague, canular, farce, fumisterie, etc. souvent tendancieuses et gratuites. En plus sophistiqué, elle sera répartie paradoxale pour dénoncer des présupposés, de faux accords ou de fausses complicités. C'est une manière de se dégager du besoin de partager des sentiments semblables de gravité par exemple face à l'épreuve ou face à la fragilité.

L'humour peut être enfin un pouvoir pervers basé sur une volonté déguisée de toute-puissance ; il se cachera souvent derrière un « c'était pour rire ! » Nous le retrouvons en politique qui émaille un discours de plaisanteries ou dans l'humour vache, grossier et méchant qui faut dans le règlement de compte déguisé ; l'ascendant sur autrui par le rire peut mener à la manipulation. En effet, comment reprocher quoi que ce soit à quelqu'un qui nous fait sourire ? D'ailleurs, peut-on rire de tout ? Faire de l'humour raciste, négationniste ? Franchement, le doute est permis !



L'approche du rire salvateur de Pierre Bühler n'a évidemment rien à voir avec ces formes perverses. Il est au contraire une pratique de la lucidité sereine et de la sérénité lucide dont le but est de nous conduire à cette VIE bonne pour toutes et tous, où il est bon d'être né-e, bon de se traiter mutuellement avec respect, dans la non-violence et la non-ingérence.

[1] Max FRISCH, Journal 1946-1949, Paris, Gallimard, 1964, p. 28ss.

En conséquences :

Notre situation est-elle désespérée ? L'humanité est-elle irrémédiablement sur le déclin comme certains penseurs le pensent ? Sommes-nous appelés à disparaître comme les dinosaures ?

<p>Qu'est-ce qui en Occident, et en France en particulier, signale ce que vous nommez l'imminence de la catastrophe ?</p>	<p>Faut rigoler</p>
<p>Le nihilisme, autrement dit l'absence de sens, de boussole. Chaque jour apporte son lot de bêtises qui témoignent en faveur d'un effondrement de la civilisation occidentale : toutes ont à voir avec le refus du réel, de l'histoire, des faits auxquels l'époque préfère le virtuel, l'idéologie et les constructions intellectuelles les plus farfelues. Par exemple cette idée que l'homme et la femme n'auraient aucune réalité biologique, anatomique, physiologique et ne seraient que des constructions culturelles et politiques. C'est une pure vue de l'esprit, un jeu d'intellectuel... Nous ne faisons plus communauté, République. Partout se font entendre des revendications catégorielles, je dirais même tribales. On observe comme un repli identitaire : on est noir, femme, musulman ou autre, avant d'être français. Mais on pourrait aussi voir dans le fait que 50% des gens ne votent plus, que le Front national arrive au 2e tour des élections avec 40% des voix, dans la violence des rues devenue quotidienne, dans la délinquance contre laquelle l'État ne peut rien, dans l'existence de ces fameux « territoires perdus de la République », d'autres symptômes de l'imminence de la catastrophe.</p>	<p>Faut rigoler Faut rigoler Avant qu'le ciel nous tomb' sur la tête Faut rigoler Faut rigoler Pour empêcher le ciel de tomber Nos ancêtres les Gaulois Cheveux blonds et têtes de bois Longues moustaches et gros dadas Ne connaissaient que ce refrain-là</p>
<p>La décadence de l'Occident est-elle le résultat du capitalisme ?</p>	<p>Faut rigoler</p>
<p>Non, elle est le destin de toute civilisation qui naît, croît, décroît et disparaît : les pierres levées celtes, les pyramides égyptiennes, l'agora grecque et le forum romain témoignent que ces civilisations ont été, mais aussi qu'elles ne sont plus, voyez leurs ruines ! Il va bientôt en être de même avec les cathédrales européennes... Les civilisations comme les corps ou les organismes vivants sont mortelles, et la nôtre est en train de mourir. C'est une évolution naturelle contre laquelle on ne peut rien. On peut juste ralentir les choses. Mais si une civilisation ne se préserve pas, ne s'aime pas, ne s'enseigne pas, elle se précipite dans le vide sous les coups de boutoir de ceux qui veulent prendre sa place.</p>	<p>Faut rigoler Faut rigoler Avant qu'le ciel nous tomb' sur la tête Faut rigoler Faut rigoler Pour empêcher le ciel de tomber</p>
<p>Les révolutions servent-elle à quelque chose face à la décadence ?</p>	<p>Nos ancêtres les Gaulois</p>
<p>Non, elles sont des péripéties, de petits moments dans un très long mouvement. On ne peut aller contre le mouvement qui agit sur tout ce qui est vivant : ce qui concerne une fourmi concerne aussi une galaxie, mais également les</p>	<p>Habitaient des huttes en bois Et le druides trois par trois Sous le gui chantaient à pleine voix</p> <p>Faut rigoler Faut rigoler Avant qu'le ciel nous tomb' sur la tête Faut rigoler Faut rigoler Pour empêcher le ciel de tomber</p> <p>Nos ancêtres les Gaulois Prirent la pile à Alésia</p>

hommes et les civilisations : tout cela est soumis à l'entropie – qui est l'usure consubstantielle à l'œuvre du temps. Il ne faut pas oublier que le sens étymologique du mot « révolution » renvoie à l'astronomie. Lorsqu'un astre fait une révolution, il revient à la même place. L'histoire me donne d'ailleurs raison, il y a eu des révolutions dans divers endroits du monde et à diverses époques, mais elles n'ont jamais débouché sur le bonheur ; on n'a pas supprimé la pauvreté et rien n'a changé pour la classe ouvrière. Néanmoins, les révolutions produisent une fraternité heureuse, une jubilation à être ensemble. Elles fabriquent de la solidarité.

Que peut-on donc faire face à l'imminence de la catastrophe ?

Vivre debout, droit. Faire de telle sorte que la négativité ne passe pas par soi. Porter haut et clair un certain nombre de valeurs auxquelles plus personne ne croit – sens de l'honneur et de la parole donnée, grandeur d'âme, générosité et magnanimité, verticalité et longanimité, véridicité et congruence – ce qui se nomme proprement résister.

Tout cela est très sombre. La philosophie romaine est-elle porteuse d'un message d'espoir face à cette noirceur ?

Quand vous vous rendez chez votre médecin parce que vous souffrez, vous ne lui demandez pas qu'il vous donne une bonne nouvelle mais qu'il vous annonce la vérité. Et il se fait que parfois, pour soi, pour son pays ou pour sa civilisation, les nouvelles ne sont pas bonnes. Ne comptez pas sur moi pour vendre de l'illusion ; la volonté de lucidité est l'exigence de mon métier... Mais même si c'est tragique, il y a une beauté à la lucidité. Ma solution est esthétique, dandy même ; être dans l'élégance, vivre en romain, c'est-à-dire ne pas courber l'échine, rester droit, même si tout s'écroule.

Sagesse : Savoir vivre au pied d'un volcan de Michel Onfray, Albin-Michel, 2019, 528 p.

Deux exemples opposés d'une même fascination pour l'exagération !

L'une pour la tragédie, l'autre pour la comédie !

Qui l'emportera ? Comme toujours celle à qui nous allons donner de l'importance et du crédit...

Les barbares étaient là
Mais tant pis pour Jules dirent les Gaulois

Faut rigoler
Faut rigoler
Avant qu'le ciel nous tomb' sur la tête
Faut rigoler
Faut rigoler
Pour empêcher le ciel de tomber

Nos ancêtres les Gaulois
Inventèrent le tabac
Et c'est grâce à ce truc-là
Qu'ils s'fendaient la pipe à tour de bras

Faut rigoler
Faut rigoler
Avant qu'le ciel nous tomb' sur la tête
Faut rigoler
Faut rigoler
Pour empêcher le ciel de tomber

Nos ancêtres les Gaulois
Eurent tort d'être grand-papas
C'est leur faute si on est là
Et si on fait le mambo des Gaulois

Faut rigoler
Faut rigoler
Avant qu'le ciel nous tomb' sur la tête
Faut rigoler
Faut rigoler
Pour empêcher le ciel de tomber

Paroliers : Henri Salvador / Boris Vian

Nous retrouvons toutefois dans ces positionnements ce qui précisément est à dépasser :

Pour le philosophe Martin Heidegger, **l'être-pour-la-mort** est notre réalité incontournable ; **exister, c'est être constamment impliqué dans un affairement c'est à dire une projection vers le futur.** Toutefois, ce mouvement de se projeter n'est pas infini : il rencontre sa limite propre avec la mort. « Possibilité de l'impossibilité », **la mort constitue la limite toujours imminente, constamment présente dans tout projet de l'être-au-monde.**

Une limite que nous tentons de fuir, de dépasser ou de canaliser sans pouvoir y arriver vraiment, car dans la mort, la réalité humaine n'est pas achevée, ni simplement évanouie, ni moins encore définitivement apprêtée ou complètement disponible comme un ustensile. Elle est l'inconnu et l'inconnaissable. Et pourtant là : "Dès qu'un humain vient à la vie, déjà il est assez vieux pour mourir". Elle suscite la crainte de ce rien, l'angoisse de ce nulle part. Elle nous fait prendre conscience que l'existence est absurde c'est à dire privée d'un sens évident : rien ne peut être défini comme suffisamment acceptable ! L'humain fuit dès lors cette angoisse tout en voulant l'oublier.

Pour Albert Camus, **seule la révolte est ce qui confère à l'humain et à la vie son prix et sa grandeur** ; elle vient stimuler son intelligence ou fouetter son orgueil, dans ce face à face avec la réalité qui le dépasse et qui le pousse inlassablement au défi. L'homme absurde ne s'attache pas à la liberté en soi qui n'aurait de sens qu'en rapport avec une croyance en Dieu ; il s'attache strictement à sa liberté d'esprit et d'action, dans la révolte et le défi lucides, en refusant d'être esclave de l'habitude, des préjugés ou des convenances. « Sentir sa vie, sa révolte, sa liberté, et le plus possible, c'est vivre et le plus possible. Là où la lucidité règne, l'échelle des valeurs devient inutile... Le présent et la succession des présents devant une âme sans cesse consciente, c'est l'idéal de l'homme absurde ». Il s'agit avant tout de multiplier avec passion les expériences lucides tout en acceptant d'en porter les conséquences, au-delà des remords inutiles. À lui de définir les actes qui servent ou desservent l'humanité. **Dans le Mythe de Sisyphe, Camus introduit sa philosophie de l'absurde qui veut que la recherche de l'homme soit vaine de sens, d'unité et de clarté, dans un monde inintelligible, dépourvu de Dieu et dépourvu de vérités ou valeurs éternelles.** L'humain est sa propre et unique fin.



Notre quête humaine est-elle pour autant absurde? Elle est imparfaite et surtout circulaire: La question du sens de la réalité est très exactement le serpent qui se mord la queue ; attribuer un sens à la réalité revient à construire une réalité fictive, imaginaire, qui donne signification et valeur à ce qui nous entoure, à ce que nous vivons. On peut dire que le sens donné est la réponse à la question du sens qui elle-même ne se poserait pas si nous n'étions pas aptes à structurer notre environnement (principe de réflexivité et de circularité).

Sur ce point, nous sommes tous égaux (croyants, athées ou sceptiques). Personne ne peut prétendre détenir la vérité, parce qu'elle hors de notre portée humaine. Il nous faut bien parler de vérités relatives, et de réponses qui le seront tout autant ! Le choix porte sur la formulation de ces vérités relatives dont nous nous réclamons, sur le fond de pertinence qu'elles contiennent, et sur leurs aptitudes à éclairer la vie. Nous aurons à en témoigner, à les croire, les vivre et à les expérimenter. Et dans cette aventure, nous serons enclins en même temps à nous protéger des autres pour parvenir à être Soi, et à en avoir besoin...car sans eux, le Soi ne trouve pas sa place.

Avec l'approche de Nassim Haramein, nous ne sommes plus dans l'être pour la mort mais, au contraire, dans **l'être pour la vie !**

Tout est lumière disait Mellen Thomas Benedict après son Expérience de Mort Imminente :

Nous sommes la plus magnifique des créations. L'âme humaine, la matrice humaine que nous formons ensemble est absolument fantastique, élégante, exotique, une multitude de magnificences.

Nous avons tous un Soi le plus élevé, c'est-à-dire une partie de notre être qui est une âme supérieure.

Dieu est plus que la Vie et la Mort. Donc il y a plus que la Vie et la Mort à expérimenter dans l'Univers ! Dieu est le Grand Soi, la Conscience absolue.

L'Enfer est un monde de misère humaine, d'ignorance, une éternité misérable dans la nuit de l'inconnaissance où les gens sont consumés par leurs propres chagrins, leurs traumatismes et leurs misères.

Tout découle du fleuve infini de la Vie, tout y retourne, et tout en renaît... « *Souviens-toi de cela et ne l'oublie jamais : vous vous sauvez, vous vous rachetez, vous vous guérissez vous-mêmes. Vous le pouvez toujours. Vous le pourrez toujours. Vous avez été créés avec le pouvoir de le faire depuis avant le commencement du monde* ».

Il y a dans ces propos recueillis une promesse, une sorte de garantie accordée depuis toujours avant le commencement du monde.

Le processus de création d'un nouveau Je est en marche: Nous sentons que nous ouvrons nos sens intérieurs et la clairvoyance, la claire-audience etc. nous semblent naturelles et normales. Nous commençons à perdre notre attachement émotionnel aux autres et aux choses matérielles. A ce moment-là, la peur disparaît car les champs énergétiques de tous les corps sont réalignés à partir du cœur .

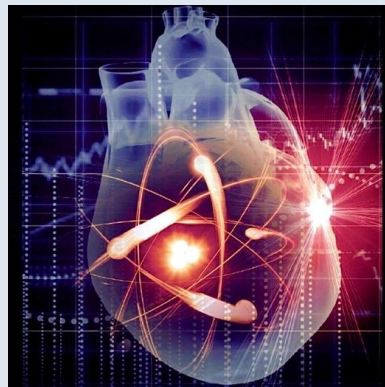
► Sauver le monde.

Lui réapprendre à regarder la vie sous l'angle d'une joyeuse et vigilante fraternité.

Lui dire qu'on ne possède vraiment que le bonheur qu'on donne,

Que les méchants sont les véritables malheureux,

Que l'égoïste, seul, est tout seul !



Seuls, nous ne le sommes très certainement pas !



Resonance Science Foundation - Français

15 h · 🌐



On estime désormais à 9 milliards le nombre de planètes habitables (situées dans la zone habitable de leur étoile ; pas trop près ni trop loin pour avoir de l'eau liquide) dans notre galaxie SEULEMENT ! (on estime à 2 000 milliards le nombre de galaxies !)

Sachant que selon la physique unifiée, ce sont les fluctuations du vide quantique présentes partout dans l'univers, qui sont responsable de l'apparition de la biologie et de la vie sur Terre, se pourrait-il que nous soyons la seule espèce intelligente dans l'univers ?



Une évolution toutefois est urgente à faire. Il s'agit de revoir la place de l'égo.

L'égo n'est ni bon ni mauvais, il est neutre, mais il devient "mauvais" quand il devient notre seul moyen d'identification. **Quand notre conscience de nous-même reste une conscience purement physique ou sociale : apparence, âge, sexe, statut social, religion, possessions extérieures, et qu'elle devient totalement détachée du bien commun et déconnectée de notre conscience supérieure.** Il devient dangereux quand c'est lui qui nous contrôle et non l'inverse; quand il n'est plus seulement qu'un outil de "survie" mais qu'il vient se mettre au travers de notre propre développement personnel. **L'égo se battra toujours pour sa survie car sa plus grande crainte est d'être anéanti** (il a été créé justement pour cette raison à la base, la survie, pour nous donner assez de temps pour pouvoir expérimenter une perspective physique et individuelle).

Notre monde changera lorsqu'il cessera d'être divisé en deux, d'un côté tout ce qui est assimilé au "mal" : l'argent, l'égo, le physique, et de l'autre au "bien" (religions et spiritualité) : l'absence d'égo, la pauvreté matérielle, le détachement total du physique. Notre monde changera lorsqu'on aura mis de la conscience justement dans l'argent, dans l'égo, et dans le physique, sans n'avoir plus à le rejeter. Car tout dépend toujours de la conscience que nous mettons dans les choses que nous faisons. L'argent, l'égo, le physique, sont parfaitement neutres. Ils dépendent uniquement de quelles consciences en prennent possession.

Quand l'humain est dans le rejet, il ne peut être heureux et créer une réalité paisible.

Saurons-nous évoluer dans la bonne direction ?

«Vous savez, il y a tellement de souffrance, il y a tellement de peine. Les gens se croient déconnectés, et ils ne voient pas un futur positif possible avec l'environnement qui s'effondre et tout ce qui change, avec les ressources naturelles qui disparaissent, avec de plus en plus de gens dans les rues partout dans le monde, de gros problèmes économiques et sociaux qui sont présents. Toutes ces choses peuvent être évitées si on découvre la prochaine étape de l'humanité.

On a fait un grand pas dans l'humanité il y a presque cent ans lorsqu'on a découvert les champs magnétiques et les champs électriques et on a construit toute une civilisation là-dessus ; les champs électromagnétiques.

Et maintenant la prochaine étape c'est de découvrir ce qu'est la gravité au niveau fondamental et apprendre à la contrôler. Et on y arrive. On est très près. On peut agir sur les champs électromagnétiques du vide. J'ai vu moi-même en laboratoire des instruments, des machines qui fonctionnent complètement sur l'énergie du vide et qui créent beaucoup d'énergie. Chaque maison peut avoir ces choses. Ces choses émergent en ce moment partout dans des laboratoires, dans des garages d'inventeurs partout dans le monde.

IL YA DE L'ESPOIR, IL YA QUELQUE CHOSE QUI VIENT, QUI EST FANTASTIQUE ET INCROYABLE, QUI VA CHANGER TOUT CE QU'ON FAIT ET COMMENT ON LE FAIT.

On est en train de vivre quelque chose de fantastique. Ça fait peur, ça nous chamboule, mais en même temps, ça nous fait évoluer, et ça nous donne une possibilité incroyable qui démarre maintenant avec une nouvelle physique, avec des nouvelles technologies qui vont nous amener à une prise de conscience fondamentale que l'univers est abondant en énergie, et qu'on n'a pas à se battre pour survivre.»

Nassim Hamein lors d'une conférence à Paris en 2016.

Une sérénité lucide :



Nous ne sommes pas faits pour être des marchandises, des esclaves ou des choses insignifiantes. Pour l'Univers toute vie compte, toute vie est précieuse, il n'y a rien à ajouter à la Vie, rien de spécial n'est à faire, il n'y a nulle part où aller pour gagner son estime, aucun pèlerinage n'est à faire, rien n'est à accomplir absolument pour mériter son soutien. Il n'y a ni obligation, ni contrainte, ni aucune volonté supérieure à suivre à la lettre. Tout pouvoir nous a été donné ! C'est le point d'éveil à interioriser. Nous avons reçu la liberté de dieuser à notre convenance. Le divin fait l'expérience de lui-même sous des formes différentes : en tant que Tout, il se connaît dans les couples opposés : perfection/imperfection ; absolu/relatif ; éternité/temporalité ; fini/infini ; l'absolu/relatif ; chaos/harmonie, chair/esprit, etc. Nous sommes l'Univers qui fait l'expérience de lui-même sous des formes changeantes et diverses. En conséquence, tout est dieu et rien ne l'est vraiment : nous participons au Tout de manière indépendante, tout en étant UN. Jésus Christ le disait fortement en Jean 14:6 C'est moi qui suis le chemin, la vérité et la vie. Personne ne vient au Père sinon par moi. Ces trois éléments nous incitent à devenir des centres d'harmonie et d'amour, à nous en aller vers ce que nous aimons en privilégiant le respect, la non-ingérence et la non-imposition, via un partenariat créatif.

Comment y arriver?

Tout simplement en ajustant certains paramètres ceci pour re-susciter une sérénité lucide ou une lucidité sereine et vivre du mieux possible dans l'accueil de la Vie. Nous aspirons à rejoindre la quiétude au cœur de notre singularité individuelle, et de susciter avec elle la dynamique du spin qui nous offre en retour de possibles intuitions, inspirations, prémonitions, heureux hasards, coïncidences et autres synchronicités. Nous voulons laisser venir toute chose si possible dans cette vie bénéfique à tous, dans l'harmonie et la fraternité agissante. **Et nous savons devoir pour y arriver nous dégager librement du mortifère, des besoins-délires humains de puissance, de jouissance, de richesse et de gloire arrachés - ou imposés - au monde et aux autres.** Il s'agit au contraire de laisser venir cette plénitude qui recherche, encore et toujours, ce qui est bien, bon, beau, juste, indispensable, utile, nécessaire ou agréable notamment. Elle ne s'imposera pas, cette plénitude, elle se donnera à vivre; elle sera joie anticipée, humble réjouissance; juste relation à toute chose, distance respectueuse parfois même quand tout oppose. Mais aussi opposition ferme, revendication d'humanité ou d'humilité, refus de toute oppression, exigence d'une vie bonne pour tous, et qu'il soit bon d'être né! Éloignement et tenue à distance de ce qui se joue dans la banalité quotidienne: l'usage de la ruse, de la force, du mensonge, de la manipulation, du chantage affectif et de la mystification pour obtenir satisfaction. Cela n'aide pas à équilibrer nos corps émotionnel, mental et spirituel : au contraire, cela les déséquilibre nous en écarte, nous fait vibrer dans des fréquences néfastes, passer à côté du but, là précisément où nous ne captions rien, où l'échange avec la singularité se fait mal.

« Ce n'est pas ce qui est spirituel qui vient d'abord, c'est ce qui est animal ; ce qui est spirituel vient ensuite (1Co 15.46) »

Conscience et masse critique : rappel des 3 clés :

- ✓ Tout d'abord, pour qu'un tel changement soit possible, il ne suffit pas qu'un petit groupe adopte une attitude différente. Il ne s'agit pas ici de la domination exercée par une minorité utilisant la force et la coercition mais au contraire de l'**accession d'un groupe a un niveau de conscience plus élevée**. C'est ici la première clé.
- ✓ Et voici la seconde. Bien que le nombre exact peut varier, ce « Phénomène du Centième Singe » signifie que **lorsque seulement un nombre restreint de personnes apprend une nouvelle façon de faire, celle-ci peut devenir partie intégrante de la conscience de toute la communauté**. En effet, à un moment donné, si seulement une personne de plus se met à adopter cette nouvelle prise de conscience, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette prise de conscience est adoptée par presque tout le monde ! C'est le miracle des deux clés réunies.
 - ✓ Une 3^e clé est à mentionner : « ***On ne détruit pas les ténèbres en luttant contre elles, mais en allumant la lumière.***
On ne détruit pas le mal en luttant contre lui, mais en faisant le bien.
On ne détruit pas la haine ou la peur en s'acharnant contre elles, mais en laissant monter la tendresse-amour.
C'est en allant vers l'est que l'on s'éloigne de l'ouest.
C'est en allant vers plus de vie qu'on dépasse la mort.
C'est en allant vers ce qui dure qu'on est libre de ce qui ne dure pas. » Placide Gaboury
- ✓ Une 4^e clé va devoir apparaître et se concrétiser : « *une possibilité incroyable qui démarre maintenant avec une nouvelle physique, avec des nouvelles technologies qui vont nous amener à une prise de conscience fondamentale que l'univers est abondant en énergie, et qu'on n'a pas à se battre pour survivre.* »

Nassim Haramein en est conscient. Il a voulu favoriser l'accession d'un groupe à un niveau de conscience plus élevé à travers le partage de ses découvertes scientifiques, de nouvelles approches technologiques et la formation en ligne via la Resonance Science Foundation qui devrait permettre peu à peu un changement des mentalités. Il espère très certainement aussi – via sa fondation mais également par d'autres recherches et d'autres financements - l'arrivée de changements technologiques profonds et radicaux notamment à travers l'extraction de l'énergie du vide – qui permettrait d'en finir avec les énergies fossiles et polluantes ! - et le contrôle de la gravité qui autoriserait l'exploration de l'espace. Très vite, notre Terre pourrait se régénérer. La violence serait elle aussi en diminution car l'énergie serait abondante pour toutes et tous. Les dix prochaines années diront si ce pari a été le bon.

Une tâche urgente commune nous incombe désormais : celle de contribuer à l'évolution des mentalités !

Autrement dit, chacun-e devra consentir à changer ses approches, ses valeurs, ses références et son mode de vie afin de nourrir le champ morphique, car c'est de là que pourra nous être donné le savoir et les technologies dont nous avons un urgent besoin !

1ère étape : laisser venir la PAIX.

De là que viendra aussi notre prochaine évolution spirituelle.



Faut-il lâcher le lâcher prise ? Le philosophe Alexandre Jollien est un personnage d'exception qui a su, malgré son handicap, se faire entendre en publiant de nombreux ouvrages à succès dont *Eloge de la faiblesse*, Dans un article écrit pour le journal *Femina*, il nous invite à lâcher le lâcher prise pour nous enquêter plutôt d'un nouvel eldorado : la paix de l'âme ou la tranquillité intérieure qui n'est pas sans rappeler la fameuse ataraxie, cette tranquillité de l'âme des philosophes grecs. Pour l'auteur, ce concept en vogue ne devrait pas nous faire oublier l'essentiel qu'il a découvert en maître Eckhart : **lui nous parle de déprise de soi et d'abandon**. Une invitation « à chasser de notre esprit tout ce qui l'entrave et l'empêche d'être nu et limpide. Vieilles habitudes, réflexes, conditionnements, tout ce fatras nous prive d'être pleinement nous-mêmes. Ici, il s'agit de tout quitter, de tout abandonner. » Cela ne peut s'acquérir que par des exercices spirituels, par des petits pas, « des petits progrès ancrés dans le quotidien ». Rien à voir donc avec les grandes révolutions intérieures. « **Le détachement commence sans doute quand on se départit de la volonté effrénée de changer. En d'autres termes, il s'agit d'accueillir l'état d'esprit du jour, sans nécessairement se condamner ou vouloir être à tout prix quelqu'un d'autre.** » C'est en la méditation que nous connaissons ce lieu d'abandon par excellence. Que nous pourrions même nous observer en train de nous énerver, d'éprouver du chagrin et tant d'autres choses. Jollien dans sa pratique du zen peut alors déclarer : « Le « entrain de » m'aide à ne pas me figer dans ce que je ressens, à laisser passer, à laisser être la vie intérieure qui, sans cesse en mouvement, est d'une formidable richesse. »

Dans cette approche simplifiée sans doute volontairement, le philosophe néanmoins jette un pavé dans la marre de la modernité : il faut lâcher le lâcher prise parce que ce dernier, hélas, « **peut devenir un impératif qui accable plus qu'il ne soulage** ». Si l'intention du philosophe est bonne, elle me semble encore très ancrée dans des stratégies de bien-être zen destinées principalement à nous permettre de ne pas nous figer dans ce que nous ressentons pour mieux goûter à cette vie intérieure si riche et foisonnante. Mais ce n'était pas vraiment le propos de maître Eckhart dont la mystique chrétienne **prônait plutôt d'abandonner les images et représentations qui envahissent l'esprit : ainsi, l'homme découvre une profondeur infinie qui fait de lui un être « inappropriable », irréductible à toute définition. C'est peut-être cela l'humanité de l'homme... Saisir combien "quelque chose" nous échappe, et ce "quelque chose" est peut-être la part la plus essentielle de nous-mêmes, une part divine s'entend.** Un lâcher-prise non orienté nous ferait passer à côté de ce mystérieux quelque chose lié à la conscience qui n'est pas simplement le produit de notre corps et de notre cerveau. **Il s'agit de se laisser tomber dans ce mystère : pas facile en vérité !** Car il nous fascine et nous révolte. Il nous conforte, nous rassure et conteste nos besoins délirants de sécurités en tous genres notamment. L'enjeu ne sera pas ici de se déprendre de tout attachement excessif à soi, aux autres ou à la matérialité, mais de laisser ce numineux, cette part irréductible et mystérieuse, nous bonifier, et surtout de lui faire confiance. Car il y a plus que la vie dans la vie ! Un quelque chose qui nous échappe et qui pourtant est bien là. Il fait de chacun de nous un miracle. Nous pouvons le rejoindre dans un abandon conscient et confiant par notre Âme-Esprit, notre Conscience élargie capable d'interagir avec - comme l'appelait Max Planck - un Esprit intelligent et conscient qui est la matrice de tout. Ce champ est bien réel, quel que soit le nom que nous lui donnons et quelles que soient les lois de la physique auxquelles il se conforme ou non. Il est ici en cet instant même ; il existe sous la forme de vous et de moi. Il est aussi notre univers intérieur et extérieur, le pont quantique entre tout ce qui est possible, envisa-

geable, ou souhaitable dans notre esprit et ce qui se matérialise dans notre réalité et dans le monde. Cette interaction est un presque rien pourtant si nécessaire auquel nous aurons tout intérêt à consentir. Cela nous permettra de laisser venir la paix intérieure.

La question du lâcher prise revient assez régulièrement, c'est quelque chose qui est, la plupart du temps, très mal compris car « vouloir lâcher prise » c'est encore contrôler ! C'est vouloir décider de ce qui devrait être ! Le réel lâcher prise n'est pas quelque chose qu'on peut faire, c'est aussi simple que ça. Il est donc inutile d'essayer de lâcher prise puisque ce n'est qu'un contrôle supplémentaire. Le désir de tout contrôler ne peut être que vu, constaté.

Prendre conscience de cela et de ce fait, l'admettre est assez difficile en général, car il en résulte un sentiment d'impuissance. Mais c'est justement à cet endroit qu'il est bon d'aller.

Le besoin de contrôler, de savoir, de connaître, de comprendre, de saisir, ... Ce besoin vient d'un désir de sécurité et il est engendré par la peur. Par peur de l'inconnu, par peur de l'impuissance, l'être humain tente de tout contrôler et, le savoir, la connaissance ou la compréhension, sont les outils qu'il utilise pour parvenir à ce contrôle de lui-même, de la vie ou des autres.

Quand les événements de la vie le pousse à sentir cette impuissance, l'être humain, par peur, a donc tendance à le fuir ou à le combattre. Pourtant, c'est bien en restant là avec cette impuissance qu'une porte peut s'ouvrir. Cette impuissance qui ne demande qu'à être reconnue, aussi inconfortable soit-elle, lorsque nous l'autorisons à nous traverser profondément, peut révéler une grande vérité. **Et cette vérité c'est que nous n'avons jamais eu le contrôle de quoi que ce soit !**

La notion de contrôle est une idée, rien d'autre !!!

Et aussi terrible que cela puisse paraître au premier abord, quand cette prise de conscience a lieu, l'impuissance se met à résonner comme le plus beau des cadeaux qui soit. **L'impuissance est notre plus grande liberté. C'est elle qui met fin à toute culpabilité, à toute tension, à tout effort et à toute souffrance psychique. Savoir et reconnaître sa totale impuissance c'est reconnaître sa vraie nature qui est joie, liberté, amour et paix.**

Ainsi quelque chose nous échappe : le Réel ultime bien sûr, mais aussi la possibilité d'articuler de manière satisfaisante la destinée, le sens et la vérité. Pour le philosophe suisse Pierre-André Stucki, notre quête humaine est illusoire car pour définir LE sens de la vie, il faudrait pouvoir disposer d'une vérité indiscutable, qui réclamerait à son tour un éclairage particuliers de la destinée qui devrait à son tour s'appuyer sur un sens évident de la vie. La destinée, le sens et la vérité sont donc des notions équivoques et dès lors, nos convictions personnelles peuvent seulement être crues, confessées, attestées, vécues, ce qui réclame une tolérance existentielle.

En ce début de 21^e siècle, la radicalisation extrême est en train de faire des ravages et des carnages. L'angélisme côtoie le fanatisme. Nous sommes en panne de vérité et d'espérance, d'une sorte de dénominateur commun. Le sacré est déconstruit sans être remplacé ; tout est relatif et subjectif ! Comment s'y retrouver ? Rester à tout le moins en débats constructifs et respectueux même si nos idées s'opposent ou divergent ? Il devient urgent et nécessaire de plaider – avec Pierre Bühler – **pour une tolérance existentielle construite sur des bases très précises et exigeantes faites de réciprocité sans complaisance** : Ses principes sont les suivants :

— il n'y a pas de mainmise sur la vérité ultime ;



- il se peut donc fort bien que l'autre soit dans l'erreur ou que je sois dans l'erreur, mais cela n'est pas une raison pour lui manquer ou pour me manquer de respect ;
- une conviction religieuse n'est toujours qu'un pari risqué sur la vérité, s'exprimant dans un système de croyances dont l'enracinement n'est jamais objectif, mais subjectif et intersubjectif ;
- une conviction ne dispose pas de preuves, mais d'arguments plus ou moins pertinents qu'elle peut faire valoir pour son point de vue ;
- la conviction ne peut se référer à la vérité au sens d'une totalité, mais seulement comme une vérité crue, confessée, attestée, vécue ;
- le fait qu'elle se soit imposée à moi ne signifie pas qu'elle doit s'imposer à un autre ;
- le dialogue est possible parce qu'il en va, dans toutes les convictions, d'assumer de la manière la plus honnête et franche les défis de la vie ;
- la rencontre est fructueuse dans la mesure où elle me permet de me redécouvrir moi-même en me faisant découvrir l'autre, et qu'elle permet à l'autre de se redécouvrir lui-même en le faisant me découvrir.

C'est à ce prix qu'une paix sera envisageable. À condition de la prolonger au moins par une éthique respectueuse d'autrui.

Être libre, disait Nelson Mandela, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres.



Avec Paul Ricoeur, nous affirmons que la visée éthique contient les trois termes suivants : **visée de la vie bonne, avec et pour les autres, dans des institutions justes**. Les trois composantes de la définition sont également importantes. Ce qui nécessite le souci de soi, souci de l'autre, souci de l'institution.

1. Le seul ordre social légitime universalisable est celui qui s'inspire d'un principe de commune humanité, de commune socialité, d'individuation, et d'opposition maîtrisée et créatrice.
2. L'intersubjectivité suppose en réalité une approche tragi-comique de la sphère religieuse : l'autonomie du sujet n'y est pas absolue, et le réel ne se limite pas uniquement à l'immanent. Ce qui fait sens, c'est l'union de l'humain et du divin, dans une puissance d'innovation.
3. Cela suppose l'invariant relationnel de Paul Ricoeur permettant d'assurer une continuité ininterrompue de la personne à travers la parole donnée qui dit le maintien de soi. Elle seule permet de compter sur...et d'être comptable de... Je ne suis assuré de moi-même que par ma fidélité aux engagements pris.
4. La visée éthique sera construite sur le socle de l'amour agapé compris comme expression de la bienveillance, de la bienfaisance et de la bonne volonté incluant notamment la coopération, la réciprocité et le pardon. C'est ainsi que nous sommes appelés à nous accueillir les uns les autres dans notre commune humanité. Cette visée est affaire individuelle et collective; l'état et la justice y contribuent comme lutte contre le chaos et la violence.

Cette éthique spécifique maintient la tension avec l'Absolu, le Souverain bien et le relatif sans en prendre ombrage ni se réfugier dans l'à-peu-près du moindre mal. Elle s'ouvre à ce qui se présente dans l'instant comme Futur non encore réalisé, recherche de la vie bonne, avec et pour les autres, dans des institutions justes. Elle s'oppose ainsi clairement à l'anti-vie si bien décrite par Maurice Bellet:

«L'impuissance ou le refus à vraiment naître, la contre-naissance qui est, pour qui l'éprouve, condamnation de son existence même.

La violence, qui fait de l'autre un esclave, une chose ; l'amour y est, en vérité, haine, et même plus bas ; mépris.

La solitude, l'enfermement en soi-même, et d'abord par le corps même : nul autre à aimer.

L'enfermement dans le semblable, l'effet de miroir qui stérilise la relation.

Le règne des fantasmes, de l'imaginaire qui réduit l'autre à ce qu'on y projette.

La violence qui s'exerce par l'argent.

La tromperie, la trahison, l'abandon.

La stérilité. On peut y être jeté, on peut le faire subir à l'autre. »

Savoir relativiser et faire preuve de sagesse en toutes circonstances relève souvent du défi très personnel car cela va dépendre de notre caractère comme de notre environnement. Il faudrait pouvoir :

1. Éviter de s'apitoyer sur soi-même 2. Minimiser l'impact des événements 3. Penser à ce que nous avons déjà réussi à surmonter 4. Se dire qu'on n'est pas le plus malheureux au monde... 5. Le stress, la colère, le ressentiment génère de l'angoisse et du négatif qui vous empêche de profiter pleinement du moment présent ; il faut donc apprendre à canaliser cette énergie négative. 6. Savoir faire la part des choses en notant le positif et le négatif. 7. Pratiquer de la relaxation, de la méditation et du sport. 8. Allez au bout des choses, de vos intuitions ou de vos choix sans être perfectionniste.

Tout cela se fait bien sûr à la force du poignet, comme effort sur soi-même avec éventuellement l'aide d'un coach de vie ou d'un psy.

Pour les croyants, les choses se font un peu autrement : nous portons nos soucis, nos inquiétudes, nos ressentiments, nos angoisses dans la prière ; nous les confions au Dieu vivant à qui nous demandons aide et assistance. Une aide et une assistance dont Jésus disait en Marc 11,23 Je vous le dis en vérité, si quelqu'un dit à cette montagne: Ote-toi de là et jette-toi dans la mer, et s'il ne doute point en son cœur, mais croit que ce qu'il dit arrive, il le verra s'accomplir. 24 C'est pourquoi je vous dis: Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir.

Nos choix, nos pensées, nos valeurs, nos émotions, nos convictions intimes surtout, tout est en lien avec la Singularité, ce qui attire, crée ou rejette. Il s'agit de reconnaître et d'expérimenter qu'il y a là quelque chose de plus grand que soi-même, une transcendance, une merveilleuse dynamique d'un amour divin qui nous accueille de manière inconditionnelle pour que nous devenions nous aussi capable d'amour (de bonté, de justice, de réciprocité, d'empathie, etc.).

L'exercice est indispensable.

Un pianiste de concert disait : « *Si je ne m'exerce pas un jour, je le vois. Si je ne m'exerce pas deux jours, mes amis le remarquent. Si je ne m'exerce pas trois jours, le public le remarque.* » Il en va de même pour la prière. Si je ne prie pas un jour, Dieu le remarque. Si je ne prie pas durant deux jours, je le remarque. Et si je ne le fais pas durant trois jours, c'est mon entourage qui le remarque...

Que faut-il exercer ? Éprouver plus particulièrement ?

Voici la réponse originale de Maurice Bellet :

« La divine douceur est paix, profonde paix, paix miséricordieuse, apaisement.

C'est une main douce et maternelle, qui sait, qui conforte, qui répare sans heurt, qui remet dans la juste place.

C'est un regard comme celui de la mère sur l'enfant naissant. C'est une oreille attentive et discrète, que rien n'effraie, qui ne juge pas, qui prend toujours le parti du bon chemin d'homme, où l'on pourra vivre même l'invivable.

Elle est ferme comme la bonne terre sur qui tout repose. On peut s'appuyer sur elle, peser sans crainte. elle est assez solide pour supporter la détresse, l'an-

goisse, l'agression, pour tout supporter sans faiblir ni dévier. Elle est constante comme la parole du père qui ne plie pas. Ainsi est-elle le lieu sûr où je cesse d'être à moi-même frayer.

C'est pourquoi c'est sottise de la croire faiblesse. Elle est la force même, la vraie, celle qui fait venir au monde et fait croître. L'autre, celle qui détruit et tue, n'est que l'orgie de la faiblesse.

Mais la divine douceur sauve tout, elle veut tout sauver. Elle ne désespère jamais de personne. Elle croit qu'il y a toujours un chemin. Elle est inlassablement inlassable à enfanter, soigner, nourrir, réjouir et conforter.

La divine douceur est charnelle, elle est du corps. Elle ne se passe pas en idées et discours, en décisions, en états d'âme. Elle ne se soucie pas d'exhorter ou d'expliquer.

La boîte de Dieu

J'ai dans mes mains deux boîtes que Dieu m'a données.

Il a dit: ' Mets toutes tes douleurs dans la boîte noire, et toutes tes joies dans celle en or. '

J'ai observé ces mots, et dans les deux boîtes j'ai mis mes joies et douleurs.

Mais bien que l'or soit devenu plus lourd chaque jour, le noir était aussi léger qu'avant.

Avec curiosité, j'ai ouvert la boîte noire, j'ai voulu découvrir pourquoi ? et j'ai vu ... dans le fond de la boîte un trou par lequel mes douleurs étaient tombées.

J'ai montré le trou à Dieu..

' Je me demande où mes douleurs pourraient être ?'

D'un sourire doux Il a dit:

' mon enfant, elles sont toutes ici avec moi.'

J'ai demandé à Dieu, pourquoi Il m'a donné les boîtes, pourquoi l'or et pourquoi la noire avec le trou ?

' mon enfant, l'or est pour que vous comptiez vos bénédictions,

le noir est pour que vous vous laissiez aller.'

Elle est dans les mains, le regard, les lèvres, l'oreille attentive, le visage, le corps entier. Elle est dans les gestes du corps. Elle est l'âme aimante du corps agissant. Elle est la beauté aimante du corps humain.

La divine douceur est sans preuve. Elle ne se donne pas par des arguments, des explications, des justifications. Elle paraît naïve et désarmée devant le soupçon ; en fait, elle y est indifférente.

Car elle se goûte.

Pourquoi divine ? parce qu'elle ne serait pas humaine ? C'est tout l'inverse : elle est divine d'être humaine, entièrement humaine en vérité.

Elle est l'amour d'amitié. Elle est l'amour par-delà l'amour, parce qu'elle ne cherche ni preuve, ni satisfaction, ni possession, ni rien de semblable. Elle ne se donne pas par devoir, mais par goût. Elle ne sait même pas qu'elle se donne. Elle est d'un naturel exquis.

Elle peut se faire service, et de mille façons. Mais elle est d'abord elle-même, ô douceur divine, et ce don-là précède tous les autres.

Elle est présence, elle est hospitalité, elle est parole échangée. Elle est compassion. Elle est la discrétion même. Oh, qu'elle est désirable ! Elle est le sel de la vie.

Mais le moment où on le sait est celui de la douleur.»

Il existe un moment entre deux où toutes les possibilités existent parce qu'aucune n'a encore été choisie. C'est de là que surgissent la magie et les miracles. Le défi est ici de savoir comment interrompre temporairement, en prière, nos émotions négatives alors que nous accédons à ce puissant espace ?

Il convient de se mettre en état de neutralité, d'apaiser notre corps-coeur-esprit en suspendant tout jugement qui émerge d'une souffrance. Nous trouverons le moyen de communiquer avec le

Champs dans la sagesse de la bénédiction qui n'accepte ni ne récuse rien mais reconnaît ce qui est sans jugement. Cette ouverture transgresse notre habileté à nous retirer émotionnellement d'affects négatifs pour ne pas souffrir et pouvoir aller de l'avant ; mais cela ne résout rien : notre corps s'en souvient en nocebo et placebo, ce qu'il traduit en produisant du cortisol ou les DHEA. Une colère, une souffrance, une culpabilité non résolues ont des effets sur notre santé. Il s'agit donc de transformer ce qui nous a blessé en une nouvelle expérience positive. La bénédiction se place dans l'entre deux, entre le passé et l'avenir, dans un temps suspendu de reconnaissance de ce qui est, d'une souffrance abordée de là où règne la force et la clarté, plutôt que dans la faiblesse de la rage et de la souffrance : alors quelque chose peut se produire. La douleur s'en va, elle quitte notre corps pour être remplacée par un nouveau sentiment. C'est possible parce que notre cerveau ne peut pas juger et bénir en même temps ! Par ce procédé, nous nous reconnaissons l'existence d'événements douloureux avec du recul, sans vouloir l'expliquer, le contester, le justifier, etc., ni vouloir l'expérimenter à nouveau. Il s'agit de laisser partir la souffrance tout simplement. Mais pour ce faire, une question nous est posée : suis-je prêt à dépasser une réaction viscérale, une ancienne croyance qui me dit que quelqu'un doit payer, ou que je dois me venger ? Aller plus loin même : devenir capable de ne pas juger. En dépassant l'idée du bien et du mal, du bon ou de mauvais, de tout ce que la vie nous offre, c'est alors que nous découvrons vraiment le pouvoir de dépasser ce qui nous a blessés. Nous pouvons bénir ceux qui souffrent ; bénir ce qui est cause de souffrance, les gens ou les choses qui les infligent ; et bénir ceux qui sont les témoins de la souffrance ; le défi et de pouvoir dire : aujourd'hui je ne suis plus la souffrance de mon passé. Pour que cela soit vrai, bénissez , servez-vous des noms, des organismes, des gens, des dates ; plus il y a de détails, plus l'accès est évident pour le souvenir corporel de la blessure ; la bénédiction est à répéter jusqu'à sentir une chaleur dans le creux de l'estomac, qui s'élève et se répand à travers tout le corps. Elle peut aussi s'accompagner de larmes ou de sanglots libérateurs.

L'intention est une pensée clairement formée, une sorte de prière, qui est le véritable guérisseur. La connaissance est à chercher dans le cœur et par lui: c'est notre état émotionnel qui nous permet d'aligner notre antenne avec le champ, l'information; il faut sentir de manière empathique notre connexion avec le tout pour que notre antenne soit correctement dirigée. La croyance est un code qui prend ce champ d'énergie (champ des possibilités) et le transforme en réalité de ce monde, c'est un code qui permet de transformer les possibilités en réalité de ce monde.

Dans le champ, toutes les possibilités existent déjà : vous êtes déjà guéri, la paix est une réalité, la joie est déjà partout! L'accès à toutes ces possibilités se fait par le biais de notre esprit, nous imaginons notre guérison, nous imaginons la paix, notre relation parfaite, l'abondance dans notre vie et ...
...une fois que cette possibilité est ainsi créée dans notre esprit, nous utilisons notre cœur pour donner vie à cette possibilité.

Nous soufflons la vie à l'image que nous avons fabriqué avec notre esprit par le moyen du sentiment que nous créons avec le cœur et c'est ainsi que nous transformons cette image en une réalité de ce monde.

Le conscient et l'inconscient se rejoignent dans ce que nous pourrions appeler une conscience christique. Dans la méditation bien évidemment aussi qui permet la fusion de la pensée, de l'émotion, de la sensation ou des sentiments; leur diversité positive ou négative est énorme . Jean-Philippe Faure en a répertorié 879 répartis dans dix catégories : Tranquillité (151), Joie (148), Colère (142), Coupure avec ses émotions (137), Tristesse (117) Surprise (82), Peur (82), Dégoût (9), Terreur (9), Fureur (8).

Lorsque la pensée (tête) et l'émotion (ventre) n'en font plus qu'un dans le cœur (milieu), nous créons un sentiment neuf dans notre corps comme dans tout ce qui nous entoure: le champ de l'espace-mémoire et le champ morphique. Nous pouvons ainsi mieux créer, attirer ou repousser une grande partie de ce qui fait notre vie et notre réalité.

Ce sont les vérités provisoires qui émergent aujourd'hui: à nous de les habiter et de les tester sans préjugé...

Le patriarche Athénagoras, ancien chef suprême de l'Église orthodoxe grecque, décédé il y a quelques années, le disait fort bien :

« La guerre la plus dure, c'est la guerre contre soi-même. Il faut arriver à se désarmer. J'ai mené cette guerre pendant des années, elle a été terrible. Mais je suis désarmé. Je n'ai plus peur de rien, car l'amour chasse la peur. Je suis désarmé de la volonté d'avoir raison, de me justifier en disqualifiant les autres, je ne suis plus sur mes gardes, jalousement crispé sur mes richesses. J'accueille et je partage. Je ne tiens pas particulièrement à mes idées, à mes projets. Si l'on m'en présente de meilleurs, ou plutôt non, pas meilleurs, mais bons, j'accepte sans regret. J'ai renoncé au comparatif. Ce qui est bon, vrai, réel, est toujours pour moi le meilleur. C'est pourquoi je n'ai plus peur. Quand on n'a plus rien, on n'a plus peur. Si l'on désarme, si l'on se dépossède, si l'on s'ouvre au Dieu-Homme qui fait toutes choses nouvelles, alors Lui efface le mauvais passé et nous rend un temps neuf où tout est possible. »

La paix est ici libre dépassement du désir mimétique, de la rivalité comme de la convoitise ou encore de la volonté de tout ramener à Soi. Tout est appelé à se faire et à se vivre dans le respect mutuel, de voir le bon en soi présent et à venir comme en l'autre : ici la validation existentielle nous encourage à veiller tout particulièrement à ne rien abîmer ou à ne pas culpabiliser inutilement.

Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu ! dira Jésus.

Le faiseur de paix est non-violent. « C'est ma paix que je vous donne. Je ne vous la donne pas comme le monde la donne » (Jn 14, 27).

De quoi nous émerveiller en somme.

2^e étape : laisser venir l'émerveillement :

Nos cerveaux constituent une structure en double tore parfaitement conçue qui résonne avec la structure du vide et ses propriétés énergétiques pour nous permettre à la fois de recevoir depuis des signaux et de transmettre des signaux vers la structure de l'Espace-temps. Cela nous permet de puiser dans ce champ d'énergie universel infini qui existe partout dans l'espace, ce quelque chose que nous appelons conscience qui sera individuelle et collective.

Le vide EST la conscience Infinie et Unique. Car finalement, c'est quoi la conscience ? C'est un processus de connaissance de soi, une capacité de faire un retour sur soi-même. C'est donc un processus de boucle rétroactive de l'information. Et mes découvertes montrent que la matière naît fondamentalement de ce mouvement rétroactif de l'information. A partir de là, l'univers interconnecté et conscient, fabrique de la complexité et finalement l'humanité. Donc la conscience n'est pas quelque chose qui émerge, ce n'est pas un épiphénomène du cerveau. C'est quelque chose qui est présent à tous les niveaux de la réalité et qui fait que la réalité devient de plus en plus complexe.



Tout est connecté, l'information est disponible: ce dieu est la combinaison de tout ce qui est ensemble; chaque point est une expression du créateur; la création est la connexion avec chaque point, l'omniscience et l'omnipotence, chaque atome est en lien; la force de la création devient plus claire; la mort ne détruit pas l'information: il y a changement d'état. Elle reste présente dans l'espace. En fait, tous les systèmes, y compris notre corps, sont connectés à ce champ d'information et la conscience en est le passage; elle est une expression de ce champ électromagnétique à la base de la réalité. En tournant nos sens vers cette information, nous avons une influence y compris à distance en vertu du principe d'intrication. Ce n'est pas de la magie, mais la manière dont l'univers fonctionne. En général, on n'utilise pas ces capacités mais on peut apprendre à le faire.

Pour Nassim Haramein, la spiritualité est dans la matière, car la matière c'est de la spiritualité manifestée. Quand on médite, on va vers l'intérieur de la matière et c'est là que se trouve l'information; cette connexion est toujours accessible; même nos mouvements font partie de cette connexion, nous sommes constamment en fluctuations, faits et défaits, dans le vide; alors nous sommes la lumière: nous sommes faits de particules, nous sommes le centre de l'univers. Le cœur cosmique est une sorte de lien car il possède un champ très fort; la conscience n'est pas un épiphénomène du cerveau; elle est dans le vide, dans la structure de l'espace et le cerveau est comme un téléphone, il capte pour vous des informations qui vous sont propres; le cœur est le point de singularité qui est à la source de votre existence; il est notre source d'inspiration, d'illumination quand nous y sommes connecté; le cœur informe le cerveau pour être compris; on informe l'univers de notre observation spécifique, donc unique, et nous recevons en retour nos caractéristiques.

On a une influence - certes infime car on est petit - sur le tout à travers tout: nos actions, nos pensées...si on y porte attention on peut les influencer et mettre des attentions, on peut accroître notre influence sur le champ; apprendre à entrer en contact et en conscience avec notre connexion intérieure; tout influence tout et tout informe tout. Nous sommes un des canaux. Chacun enrichit l'univers ce qui lui permet d'apprendre, de comprendre ce qu'il est et d'évoluer. On peut changer la fréquence de notre antenne, l'amener à être mieux synchronisée avec la Source, la mémoire de l'espace-temps.

En travaillant sur nos peurs par exemples car elles affectent nos fonctionnements biologiques.

Le tourbillonnement est là où se trouve notre singularité ; **au centre se trouve la quiétude** et plus on l'atteint plus la dynamique tourbillonnaire du spin augmente autour de nous et avec elle l'inspiration ou l'influence autour de nous.

La première chose à retrouver et pratiquer est tout simplement **la capacité de s'émerveiller** ; suivons ici l'EMI de Thomas Benedict Mellen :

« Nous avons tous un Soi le plus élevé, c'est-à-dire une partie de notre être qui est une âme supérieure. Elle me fut révélée dans sa forme énergétique la plus pure. On pourrait la décrire réellement non pas comme un tunnel mais bien plus comme une connexion directe avec la Source. La Source à laquelle chacun de nous est connecté.

Ainsi la Lumière me montrait la matrice du Soi le plus élevé. Puisque je n'étais engagé dans aucune religion particulière, j'ai continué à m'en nourrir après ma NDE.

Comme je demandais à la Lumière de continuer à clarifier, j'ai compris ce qu'était la matrice du Soi le plus élevé : nous avons un réseau autour de la planète où tous les Soi les plus élevés sont connectés. C'est comme une grande confrérie, un cercle d'énergie subtile tout près de nous, le niveau spirituel pourrait-on dire.

Puis après deux minutes j'ai demandé à savoir vraiment ce qu'était l'Univers et j'ai dit : « je suis prêt, prends-



moi».

Alors la Lumière se transforma en la plus belle chose que j'aie jamais vue : un mandala d'âmes humaines sur notre terre. J'étais encore dans le point de vue négatif au sujet de ce qui arrivait sur notre terre. Alors comme je Lui demandai de continuer à m'éclairer je vis dans ce magnifique mandala combien nous étions merveilleux dans notre essence, dans notre noyau. Nous sommes la plus magnifique des créations (...) L'âme humaine, la matrice humaine que nous formons ensemble est absolument fantastique, élégante, exotique, une multitude de magnificences. Je ne peux même pas exprimer comment mon opinion a pu changer à cet instant à propos de l'humanité. Et je m'exclamai : « Oh, Dieu, je ne savais pas comme nous étions beaux ». A tous les niveaux, les plus hauts ou les plus bas, sous quelque forme que vous soyez, vous êtes la plus magnifique des créations de la Lumière, et encore, et encore et je Lui ai demandé : « Est-ce que cela veut dire que le genre Humain sera sauvé ? » Alors, dans une explosion de fanfare avec une douche d'étoiles tournoyantes la Grande Lumière me répondit : « Souviens-toi de cela et ne l'oublie jamais : vous vous sauvez, vous vous rachetez, vous vous guérissez vous-mêmes. Vous le pouvez toujours. Vous le pourrez toujours. Vous avez été créés avec le pouvoir de le faire depuis avant le commencement du monde ».

A cet instant ma compréhension s'élargit encore. Je réalisai que NOUS AVONS DÉJÀ ÉTÉ SAUVÉ. Nous étions destinés à nous sauver nous-mêmes comme tout le reste de la création divine. C'est pourquoi il nous est donné une seconde chance.

Je remerciai la Lumière de Dieu de tout mon cœur. Je ne pouvais exprimer qu'une totale appréciation « Oh ! cher Dieu, cher Univers, cher Grand Soi, J'AIME Ma Vie.

Le Lumière sembla m'aspirer encore plus. C'était comme si je me dissolvais complètement en Elle. Encore aujourd'hui je ne peux trouver les mots pour décrire cet Amour-Lumière..»

L'émerveillement, « *c'est sentir la vie en soi et autour de soi, c'est se percevoir et percevoir autrui. C'est savourer le bonheur de sentir palpiter l'existence dans ce qu'elle a de plus précieux et de plus intime. Qu'il s'agisse de peines ou de joies, ça palpète, ça se montre, ça se partage, ça se rencontre...* » Thierry Tourné-bise,

Nous sommes en ce monde afin de connaître toutes les facettes de l'Amour dans la dimension qui est la nôtre.

Si nous n'avons pas l'impression d'être aimés, ou aimables. il y a pourtant quelque chose en nous de sacré qui nous aime, c'est notre âme, notre Être Divin ; il ne nous trompera jamais ! Il sera notre guide et notre Lumière et il grandira. Il nous est proposé de nous épanouir dans cet Amour intérieur, et à ce moment-là nous n'aurons plus à quémander l'Amour des autres ! Nous l'offrirons de bon cœur sans chagrin ni contrainte, sans mérite simplement parce que c'est tellement mieux ainsi !

Nous sommes d'abord un être animé d'une Conscience Supérieure – une conscience extraneuronale . Je dirais même que nous sommes cette Conscience universelle, nous sommes une parcelle de cette lumière divine, qui a décidé de se lier à ce véhicule de chair, notre corps, pour expérimenter ce monde terrestre. Un peu comme une énergie pure qui a besoin d'endosser cette énergie « lourde » – terrestre – pour expérimenter son être divin grâce à ce corps humain multidimensionnel, riche de sensations, d'émotions, de pensées, de créativité... de joie.



parcourent la création. Il nous invite à mettre notre confiance en ce Père qui remplit toute sa création dans une surabondance du don qui affleure partout. La logique du Créateur n'est pas celle de l'économie, mais celle du "gaspillage" qui symbolise l'esprit du don et la gratuité de la grâce de Dieu. Jésus ouvre en effet leurs yeux sur l'excès du don et sur l'abondance offerte par la providence de Dieu dans la vie quotidienne ." (F.Vouga) On est loin de notre monde moderne qui en vient à créer le manque et la rareté pour susciter toutes sortes de besoins et concentrer les richesses entre les mains de quelques uns.

pas, ils ne recueillent rien dans des granges, et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ?²⁷ Qui de vous peut, par ses inquiétudes, rallonger tant soit peu la durée de sa vie ?²⁸ Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement ? Observez comment poussent les lis des champs : ils ne travaillent pas, ils ne filent pas ;²⁹ et pourtant je vous dis que pas même Salomon, dans toute sa gloire, n'a été vêtu comme l'un d'eux.³⁰ Si Dieu habille ainsi l'herbe des champs qui est là aujourd'hui et demain sera jetée au four, ne le fera-t-il pas à bien plus forte raison pour vous, gens de peu de foi ?

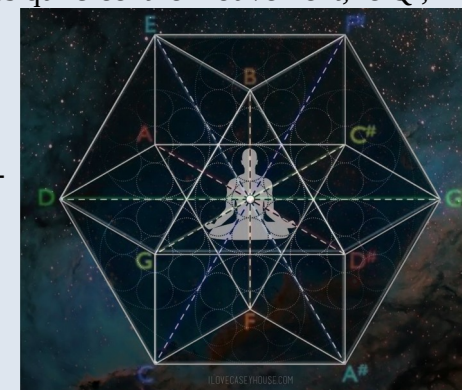
Si la nature symbolise bien l'esprit du don et la générosité de la grâce divine, c'est pour nous inciter à en faire de même, à en faire un label différent, un défi d'imagination et de créativité qui fassent écho aux largesses du Père. Nous sommes invités à oeuvre dans le même esprit, dans la même intention, en reconnaissant la beauté origininaire, la grandeur de l'intention créatrice qui devient un but et une manière de rejoindre le Père, une manière aussi d'avancer ensemble, ce qui n'a rien à voir avec le salaire aux mérites ou la sinistre prétendue loi des plus forts !

3^e étape incontournable : la joie.

Rappelons tout d'abord comment se fait notre interaction avec l'Univers. C'est l'interaction du yin et du yang, des contrastes qui créent le mouvement, le Qi, l'énergie. Et comme le disent certains physiciens quantiques : matière et énergie sont en fait une seule et même chose. Les deux éléments sont en opposition tout en portant le germe de l'autre ; **ils sont interdépendants et en engendrement mutuel. Il n'y a jamais opposition absolue, plutôt une émergence.** C'est elle qui oriente et induit la réponse. Cela pré-suppose qu'il y a une zone de communication maximalisée de l'information : la singularité, là précisément où toutes les forces sont en équilibre. C'est la zone de calme, d'équilibre, de quiétude qu'il faut atteindre, trouver pour y déposer et y recevoir de l'information dans un espace spécifique, celui de la mémoire de l'espace-temps. Nassim Haramein nous recommande de l'aborder avec joie, en confiance et reconnaissance, en visualisant l'univers qui se compacte suivant un mouvement spiralé vers l'immobilité dans notre cœur (quand on expire avec gratitude), et qui entre en expansion à nouveau (quand on inspire en confiance), et puis en répétant ce cycle de respiration encore et encore.

" Gratitude et pensées positives se construisent l'un sur l'autre, créant une spirale positive et ascendante." nous dit Nassim Haramein.

La Singularité est liée à un vortex entrant dans le chakra de la couronne (lié à la compréhension spirituelle de la vie et à la sérénité), et un autre dans le chakra racine (lié à la confiance en soi et au courage), pour enfin se réunir dans le centre du cœur reproduisant exactement la même dynamique du spin et du double tore.



« La joie est le résultat de sentir ma connexion avec l'Univers, avec la nature autour de moi, avec toutes les molécules. C'est comme si j'avais une transmission d'informations de l'Univers qui me fait rire de l'intérieur même si je ne ris pas à l'extérieur. À l'intérieur, il y a quelque chose qui rit très, très fort, qui est en amour avec le tout ; il y a quelque chose qui émerge de mon cœur et la joie me sort par les pores. Et ça arrive quand je sens que je suis dans ma destinée, dans le chemin où je dois être, dans la direction où mon âme se sent la plus honorée, la plus excitée d'avancer et aussi quand je vois l'impact de ma joie sur les autres. Nous avons un impact sur notre environnement et il est lié à notre état émotionnel. Quand on nourrit sa joie, on devient comme des génies, créatifs, le plus que l'on est, comme un super héros ; et quand on est dans cet état, on fait des choses fantastiques. On découvre des choses incroyables qui font évoluer notre soi, notre consciences autour de nous, la planète et l'univers. Ce n'est pas un sentiment qu'on peut avoir 100 % du temps ; mais c'est bien si on peut l'avoir souvent car ça fait une grosse différence globalement. » Nassim Haramein.



Nous aurons justement à faire la différence, à faire un travail sur soi-même. Nassim Haramein le dit clairement: « **Vous ne pouvez aussi comprendre qu'en fonction de votre chemin, de vos pensées, de vos valeurs, de vos émotions, vous attirerez forcément autour de vous d'autres personnes qui sont sur le même chemin, qui ont des pensées, valeurs et émotions similaires... Ce n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage... Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite.** »

Les ondes gamma aident aussi à nous ancrer dans un état émotionnel positif, car nous devenons conscients de l'énergie infinie de l'inconscient. Nous découvrons alors que l'essence même de tout ce que nous recherchons dans la vie — l'énergie de l'amour, du succès, du pouvoir, de la confiance et de l'abondance — se trouve déjà là, en notre for intérieur, sans besoin d'aller prendre cette énergie autour de nous. Ainsi, nous devenons capables de vivre dans la joie, la sérénité, le bonheur et la confiance, même dans les moments difficiles, le but étant de développer son être intérieur.

Voici comment Philippe Guillemant en parle sur son site Web : « Développer son être intérieur n'est pas une chose aisée. Aussi longtemps que vous cherchez à raisonner vous restez enfermé dans une prison mentale et vous n'êtes pas libre. La réflexion emprisonne. Pour trouver son être intérieur il faut se débarrasser de l'emprise du mental en trouvant une position où l'on devient l'observateur de ses pensées et non l'esclave de ses pensées. C'est tout le sens de la méditation ou autres pratiques connexes, en ce qui me concerne c'est la randonnée (ou les gros efforts physiques prolongés) qui après m'avoir secoué le cerveau (un véritable polluant) ou encore "vidé l'esprit" me redonne la confiance et la joie qui me permettent de retrouver ma lumière.

Le meilleur indice que l'on retrouve enfin son être intérieur, cette lumière, et que l'on peut donc se fier à la volonté qui en émane, c'est que cette volonté s'accompagne d'une très profonde et très agréable sensation d'amour et de don de soi à réaliser, la sensation d'avoir trouvé la mission que l'on se donne ici-bas, et un indice de contrôle est que cette sensation doit être complètement désintéressée: la décision d'un acte authentiquement libre est déjà porteuse de sa récompense qui

est d'exister dans le présent sans aucun calcul quant à ses conséquences ou à ses attendus. Ce don de soi est d'ailleurs à ce titre vraiment l'inverse d'un sacrifice (www.doublecause.net). »

Mais il se peut aussi que nous soyons tenus par d'autres émotions négatives comme la peur, la tristesse, la honte ou la colère. C'est même très probablement le cas pour chacun de nous ! Si en théorie nous saurions que faire, à l'évidence nettoyer ce bazar accumulé depuis bien longtemps ou surgi récemment, en pratique nous sommes souvent démunis. Pire encore : nous nous sommes habitués, résignés, à subir ces émotions négatives en espérant qu'elles passeront... Il n'est donc pas si aisé d'être l'observateur – et non l'esclave de ses pensées – la différence étant fonction du don et du détachement auxquels nous pouvons consentir.

Le développement de notre être intérieur est en quelque sorte le chemin, la vérité et la vie ; le but est l'évolution, vers la joie et la consolation par exemple, et non la régression infinie vers l'ego, la peur, et nos volontés de maîtrise et de puissance. Nous aurons à privilégier la croissance de notre être intérieur et non sa mort ou sa limitation. Nous aurons toujours à choisir notre maître, sachant que nous ne pouvons servir les deux : L'Amour ou la Peur. Cette dernière, très concrètement, contracte, referme, attire, repousse, soupçonne, cache, entasse, blesse. Son contraire, l'Amour, étend, ouvre, envoie, accueille, fait confiance, met de la clarté, partage et guérit. Il s'agit à l'évidence de passer – le plus souvent possible - de la peur à l'Amour, donc fondamentalement d'une guérison, d'un processus – comme nous dirions aujourd'hui – par lequel nous pouvons être bonté, miséricorde, compassion, paix, joie, consolation, lumière, pardon, patience, force, courage, soutien, réconfort, guérison, clarté, sagesse, gratitude, etc. Ce passage ne sera pas uniquement de notre fait, une tension volontariste : il est cadeau divin rendu possible par le nettoyage de la mémoire non-déclarative et déclarative qui nous façonne. Sur ce point, nous n'avons pas à nous méfier ou nous défier du mental soupçonné de tous les maux puisque l'ouverture à l'Amour, par le travail de nettoyage de nos obscurités, nous assure d'une possibilité réelle de laisser l'Amour et la Lumière occuper leur place dans notre vie et notre corps. La connaissance et l'expérience se complètent et se fécondent mutuellement. Le conscient et l'inconscient se rejoignent dans des élans de joie, ce que nous pourrions appeler une conscience christique.

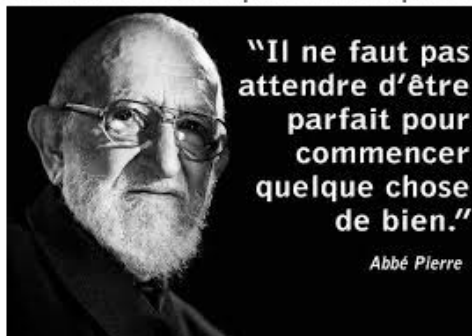


« La Joie ne s'identifie nullement avec le bonheur, le plaisir ou le bien-être, même si elle peut être évoquée ou symbolisée par ceux-ci. Non seulement elle n'est rien de tout cela, mais elle ne se manifeste pas nécessairement par de gros rires ou des états exaltés, comme peuvent le faire par exemple certains plaisirs. Non, elle est trop constante et primordiale pour s'exprimer tout d'abord ou uniquement par des états extrêmes, puisqu'elle sous-tend tous les hauts et les bas de la vie. Et si elle peut se manifester par le rire, la danse ou la fête, elle peut également continuer en leur absence. » Placide Gaboury

La Joie est étroitement liée au Père : Il est le Tout /Opposé-au-Chaos. Non pas le bouche-trou mais le-plus-que-nécessaire par lequel nous avons part à l'Esprit, à la créativité, à la liberté et à l'amour. Non pas un savoir ni un tenir pour vrai mais une source qui nous écarte de la Nuit, de l'absence à soi-même, à la vie, à l'autre; de l'illusion, du mensonge et du délire; Du vivre selon sa loi. C'est le ce sans quoi je suis livré au mortifère; c'est le ce par quoi je peux dieuser. C'est le feu d'éveil dans l'urgence de se reconnaître pécheur, prisonnier du non-amour; nécessité de reconnaître notre néant, notre iniquité, notre humanité fragile; et croire pourtant à ce Don qui est résurrection, sortie du chaos pulsionnel destructeur. Volonté de ne détruire ni soi-même ni autrui. Préférence tenace pour tout ce qui est soin, accueil, partage, pardon et charité. Nourriture pour le corps, parole humanisante, place en des lieux partagés, initiation à la Voie, triomphe de la vie

sur le mortifère vécu dans la fermeté et la joie. Dépassement de nos peurs, de nos envies, de nos vœux, devoirs, savoirs, pouvoirs, valoir, faire étalage. Feu qui veut la Vie et refus d'entrer dans la violence absolue qui détruit tout. **Joie décontaminée de la destruction.** Relation vive et humble avec l'Indispensable. Point de lumière qui fait barrage à la tristesse d'être né! Qui permet de s'installer dans des demeures protégées, dans une sécurité ontologique par la Présence ineffable avec laquelle nous sommes réconciliés, en co-création libres et responsables.

Je continuerai à croire, même si tout le monde perd espoir.
 Je continuerai à aimer, même si les autres distillent la haine.
 Je continuerai à construire, même si les autres détruisent.
 Je continuerai à parler de paix, même au milieu d'une guerre.
 Je continuerai à illuminer, même au milieu de l'obscurité.
 Je continuerai à semer, même si les autres piétinent la récolte.
 Et je continuerai à crier, même si les autres se taisent.
 Et je dessinerai des sourires sur des visages en larmes.
 Et j'apporterai le soulagement, quand on verra la douleur.
 Et j'offrirai des motifs de joie là où il n'y a que tristesse.
 J'inviterai à marcher celui qui a décidé de s'arrêter...
 Et je tendrai les bras à ceux qui se sentent épuisés.



La mort, c'est moi qui écrase les autres
 La mort, c'est toi qui étouffe l'autre
 La mort, c'est lui qui empêche l'autre de s'exprimer, de vivre...
 La mort, c'est nous qui refusons que les autres soient différents de nous.
 La mort, c'est vous qui cataloguez, qui fichez l'autre et sa manière d'exister.
 Mais la vie, c'est moi qui espère malgré les échecs
 Mais la vie, c'est toi qui rencontre l'autre
 Mais la vie, c'est lui qui respire la joie, l'amour
 Mais la vie, c'est nous qui sommes réunis pour partager nos différences.
 Mais la vie, c'est tout simplement vous tous qui possédez dans le cœur et dans les yeux la joie de vivre.
 Marie-Paule

« Chacun d'entre nous a l'occasion, le privilège d'apporter sa contribution en créant un monde qui soit bon pour tous. Voilà qui demandera du courage, de l'audace et du cœur. Voilà qui est bien plus radical qu'une révolution, c'est le début d'une transformation de la qualité de vie sur notre planète. Vous avez le pouvoir de donner le coup d'envoi dont l'écho se répandra tout autour du monde.

Si ce n'est pas vous, qui ?
 Si ce n'est pas maintenant, quand ?
 Si ce n'est pas ici où ? (Ken Keyes). »

Nous retrouvons à travers nos 3 étapes – la paix, l'émerveillement et la joie – 3 puissants attracteurs capables de favoriser avec la Puissance supérieure, l'Intelligence de l'Univers, la Réconciliation, l'Union et la Résurrection. Cela constitue l'union sacrée du Père, du Fils (Jésus Christ) et du Saint Esprit, ou encore l'union sacrée de la Destinée, du Sens et de la Vérité.

Toutefois, seul l'amour désintéressé est beau, saint, juste et bon !

Ce qui est souhaitable d'après les prophètes bibliques jusqu'à Jésus tient à peu de chose : la paix, la sécurité, la justice, le pain quotidien et les relations fraternelles. Que des choses évidentes en somme !

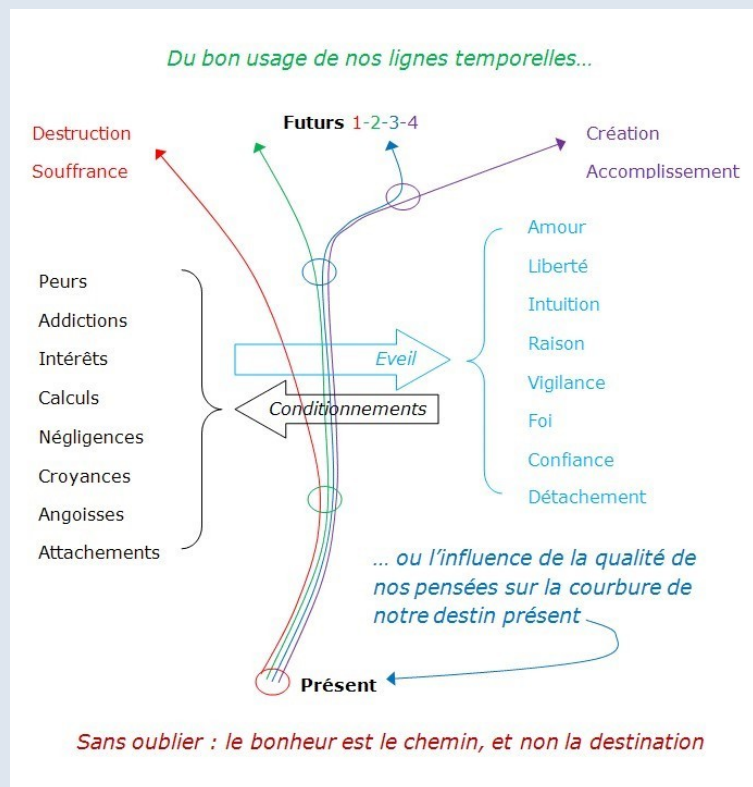
La fusion sans la confusion :

Nous échangeons en permanence, à chaque moment, des informations avec le divin (la Singularité, le vide quantique, la divine matrice, etc.) : nous lui en donnons et nous en recevons en retour. L'échange d'information se fait donc en permanence vers l'intérieur et vers l'extérieur à la vitesse de la lumière. Ce champ magnétique définit aussi le fonctionnement de la conscience qui n'est évidemment pas localisée dans le cerveau ; c'est une antenne en connexion avec un champ, et l'interface se fait via le liquide céphalo-rachidien qui oscille à certaines fréquences.

Pour Greg Bradden et pour Philippe Guillemant, il existe un entre deux où toutes les possibilités existent parce qu'aucune n'a encore été choisie. C'est de là que surgissent la magie et les miracles. Le défi est ici de savoir comment interrompre temporairement, en prière, nos émotions négatives alors que nous accédons à ce puissant espace ?

Il convient de se mettre en état de neutralité, d'apaiser notre corps-cœur-esprit en suspendant tout jugement qui émerge d'une souffrance. Nous trouverons le moyen de communiquer avec le Champs dans la sagesse de la bénédiction qui n'accepte ni ne récuse rien mais reconnaît ce qui est sans jugement. Cette ouverture transgresse notre habileté à nous retirer émotionnellement d'affects négatifs pour ne pas souffrir et pouvoir aller de l'avant ; mais cela ne résout rien : notre corps s'en souvient en nocebo et placebo, ce qu'il traduit en produisant du cortisol ou les DHEA. Une colère, une souffrance, une culpabilité non résolues ont des effets sur notre santé. Il s'agit donc de transformer ce qui nous a blessé en une nouvelle expérience positive. La bénédiction se place dans l'entre deux, entre le passé et l'avenir, dans un temps suspendu de reconnaissance de ce qui est, d'une souffrance abordée de là où règne la force et la clarté, plutôt que dans la faiblesse de la rage et de la souffrance : alors quelque chose peut se produire. La douleur s'en va, elle quitte notre corps pour être remplacée par un nouveau sentiment. C'est possible parce que notre cerveau ne peut pas juger et bénir en même temps

! Par ce procédé, nous nous reconnaissons l'existence d'événements douloureux avec du recul, sans vouloir l'expliquer, le contester, le justifier, etc., ni vouloir l'expérimenter à nouveau. Il s'agit de laisser partir la souffrance tout simplement. Mais pour ce faire, une question nous est posée : suis-je prêt à dépasser une réaction viscérale, une ancienne croyance qui me dit que quelqu'un doit payer, ou que je dois me venger ? Aller plus loin même : devenir capable de ne pas juger. En dépassant l'idée du bien et du mal, du bon ou de mauvais, de tout ce que la vie nous offre, c'est alors que nous découvrons vraiment le pouvoir de dépasser ce qui nous a blessés. Nous pouvons bénir ceux qui souffrent ; bénir ce qui est cause de souffrance, les gens ou les choses qui les infligent ; et bénir ceux qui sont les témoins de la souffrance ; le défi est de pouvoir dire : aujourd'hui je ne suis plus la souffrance de mon passé. Pour que cela soit vrai, bénissez, servez-vous des noms, des organismes, des gens, des dates ; plus il y a de détails, plus l'accès est évident pour le souvenir corporel de la blessure ; la bénédiction est à répéter jus-



qu'à sentir une chaleur dans le creux de l'estomac, qui s'élève et se répand à travers tout le corps. Elle peut aussi s'accompagner de larmes ou de sanglots libérateurs.

Ce sont nos conditionnements qui introduisent la confusion !

Nos boucles de rétroactions négatives (nos colères, frustrations, ressentiments, nos angoisses, nos doutes, nos complexes, nos obsessions, nos convictions intimes de type nocebo) empêchent un bon usage de nos lignes temporelles.

Il faut donc nous déconditionner !

Orienter nos pensées, nos émotions, nos désirs, nos visualisation différemment.

Le désespoir confiant :

La liberté dans l'espérance, comme l'espérance dans la liberté, réclament un désespoir confiant qui puisse renaître à travers la résurrection du Christ en qui elle peut trouver son fondement et sa réalité.

« À notre époque où la violence, sous le masque du mensonge, occupe, plus menaçante que jamais, le trône du monde, je n'en reste pas moins convaincu que la vérité, l'amour, l'esprit pacifique sont les forces supérieures à tout autre. C'est à elles que le monde appartiendra pourvu qu'un nombre suffisant d'hommes et de femmes gardent dans leur âme et pratiquent dans leur vie, avec pureté et constance, l'esprit de charité, de paix et de douceur. Albert Schweitzer, octobre 1939 »

Les gens fatigués nous disent que la vie est obscurité, et dans nos fatigues nous répétons ce qu'ils disent. K.Gibran disait à ce propos : **« ... la vie est réellement obscurité, sauf là où il y a élan. Et tout élan est aveugle, sauf là où il y a savoir. Et tout savoir est vain, sauf là où il y a travail. Et tout travail est vain, sauf là où il y a amour. Et lorsque vous travaillez avec amour, vous vous liez à vous-mêmes, l'un à l'autre et à Dieu aussi. »**

Ce désespoir confiant réclame une décision existentielle : il y a toujours fraude dans la mise en œuvre du souverain bien. Fraude et enfermement. Et termes psychologiques une lutte pour ou contre la vie, une invitation à s'en tenir du côté où l'on peut vivre, loin du désir mortifère. Cette invitation ne concerne toutefois pas seulement l'individu : elle met aussi en questionnements les aspects temporels, historiques, communautaires, cosmiques contenus dans la proclamation de la résurrection comme arrachement aux choses passagères, distanciation et exil hors du péché. Il s'agit encore et toujours de laisser Dieu nous désencombrer de nos fascinations morbides par libre consentement à sa Clarté.

Le désespoir confiant va donc réclamer aussi une imagination créatrice : il ne s'agit pas d'en rester à la crainte, au soupçon, à la démystification ou à la désillusion de la fraude ou de l'enfermement, mais bien d'oser se risquer dans le monde, sur un plan éthique ou politique, à suivre la Clarté comme signe effectif, concret et réel d'écoute et d'obéissance vécu dans l'attachement à « un Dieu clément et compatissant, patient et grand par sa fidélité. »

La liberté dans l'espérance, comme l'espérance dans la liberté n'ont rien d'une simple jouissance personnelle, d'un petit jardin secret dans lequel nous entendrions favoriser une piété personnelle ! Elle ne peut faire autrement que de se risquer concrètement dans le monde. Mais en même temps, elle ne m'incite pas à vouloir un ordre politique ou juridique voulu par Dieu comme si je devais travailler à l'établissement de son Royaume terrestre. Le croyant au contraire est invité à se lancer dans l'éthique ou la politique parce qu'il se soucie des humains, et plus particulièrement des plus faibles d'entre eux. Fondamentalement, il refuse



tout fanatisme, qu'il soit révolutionnaire ou conservateur, en refusant aussi la bande des quatre sornois : l'apathie, l'indifférence, l'impuissance et le y-a-que-moi-qui-compte !



Le Royaume des cieux ressemble à une personne qui se rend compte qu'elle ne viendra jamais à bout de ce qui pèse - la faute, la culpabilité et le perfectionnisme -, qu'elle n'atteindra jamais une image idéale d'elle-même qu'elle croyait nécessaire pour se rendre acceptable.

Elle accueille alors son impuissance radicale ; elle s'ouvre ainsi à l'avenir, à la nouveauté, à l'autre/Autre avec confiance ; elle renonce à expier son malheur par une vie de devoir ou de mensonge. Ici, la dynamique de guérison est bien une résurrection : laisser venir le courage d'oser être soi-même avec ses

ombres et ses lumières en faisant face aux autres. Nous voici libérés de notre passe-temps favori, de ce à quoi nous tenons tant : la faute, la culpabilité, le perfectionnisme issu du désir féroce de s'auto-justifier par le méritant-méritoire. Nous avons à entendre pourtant que notre culpabilité est relâchée, congédiée, que nous pouvons la laisser partir et du coup faire de même envers les autres. Mais cela réclame de se dé-centrer en réponse à une autorité supérieure...L'autre, mon semblable, n'est plus TOUT : il est faillible comme moi! Prisonnier du mensonge ou de l'imposition, en quête d'une sécurité illusoire car l'amour fraternel est cadeau, don, jamais il ne peut être obtenu par une obligation!

Oser être soi-même avec ses ombres et ses lumières, sans rien vouloir imposer à l'autre/Autre, c'est un état de grâce et de liberté retrouvé. Une vibration fondamentale qui nous redit : Il est bon que chacun-e soit né-e!

La liberté dans l'espérance se sait placée dans l'envoi qui signifie autre chose qu'une éthique du devoir, placée sous le signe de l'envoi de Jésus qui disait : « Allez ! Je vous envoie comme des agneaux au milieu des loups (Luc 10,3). » Nous sommes invités à œuvrer en toute liberté en dépit de la mort et de la puissance du mortifère, non pas dans une tension volontariste, mais au contraire dans la liberté du Don qui est soins, accueil, partage dans le non-jugement et la non-violence toujours à mettre en œuvre.

Le désespoir confiant se vit ici dans la tension tragi-comique du déjà et du pas encore, de même que le Royaume de Dieu à travers Jésus était déjà là, mais pas encore accompli. Nous vivons dans la

foi la même tension à la différence près que nous ne pouvons la vivre pleinement qu'une fois libérés du péché. La liberté du Don nous permet de canaliser autrement l'agressivité, de l'équilibrer, de la déplacer, de la remplacer, de la transgresser symboliquement et réellement en une démarche, une intention valable dans tous les secteurs de la vie. **Nous la vivons en dehors de la fraude majeure, mais pourtant bien vivante, qui consiste à relativiser des choses importantes ou à donner de l'importance à des choses inessentiels.**

Le merveilleux pouvoir de la bénédiction

Bénir signifie reconnaître le bien infini qui fait partie intégrante de la trame infinie de l'univers. Lorsque vous bénissez vous transformez ce que vous croyiez être l'ennemi (pensées, sentiment, l'autre, la situation, etc.) en ami. Ce qui, en apparence vous nuisait, se transforme pour votre plus grand bien. Cela simplement parce qu'en bénissant vous retirez le pouvoir de l'illusion de la matière afin de laisser s'épanouir la véritable Puissance qui est Divine. L'Amour est la clé. La bénédiction est une porte qui s'ouvre sur une autre dimension de la conscience, de la Vie.

« Voici quelques-uns de ses bienfaits :

— La bénédiction nous enlève tout le stress, tout le poids d'une situation. Nous n'avons plus à penser aux solutions, à chercher comment résoudre une situation à tenter de trouver l'issue ou la solution. C'est comme si nous pouvions délier de l'intérieur toutes situations non harmonieuses pour établir l'harmonie totale et parfaite.

— La bénédiction génère en nous une grande paix, une force tranquille et une formidable énergie.

— La bénédiction vient à bout de toutes les résistances, elle anéantit les obstacles qui se dressent sur notre chemin et nous permet de changer le cours des choses dans l'harmonie.

— La bénédiction multiplie les choses positives dans nos vies et nous permet de nous doter d'une plus grande solidité intérieure.

— La bénédiction nous permet d'aider quelqu'un à distance, de pacifier les autres et de voir se produire l'impossible.

Dans quels domaines l'appliquer ?

Sur les plans spirituel, mental, personnel, physique, professionnel, financier, matériel, relationnel, amoureux, familial, etc.

Comment et quoi bénir ?

Il s'agit tout simplement de répéter cette phrase : « Je bénis et j'harmonise » et de rajouter le sujet ou l'objet que vous voulez bénir.

Exemples :

Je bénis et j'harmonise ma sérénité ; Je bénis et j'harmonise ma vie en général ; Je bénis et j'harmonise mon passé, mon pouvoir de guérir, ma santé, ma vie professionnelle, mes projets, ma liberté financière, mes placements, ma maison, mes relations familiales, mes amitiés, ma vie amoureuse, mes activités, etc. Vous pouvez aussi bénir les autres (ex. : Je bénis et j'harmonise la santé de Paul ; je bénis et j'harmonise la réussite scolaire de Marie, etc. Ce faisant, vous vous bénirez vous-même car nos pensées nous marquent d'abord, avant de marquer l'autre. Elles génèrent tout le bien ou le mal, tout le positif ou le négatif qu'elles portent en elles.

Bref, nous pouvons tout bénir, sans exception : les personnes, les objets, les situations et ce, où que nous soyons. C'est un outil extraordinaire qui peut transformer toutes les facettes de notre vie. Madeleen DuBois, auteure *Le Pouvoir de la bénédiction*.»

N'oublions pas, pour nous aider, d'apprendre à libérer le pouvoir de la beauté. L'expérience de la beauté est très personnelle : **elle est une force, une qualité, une présence, une perception (...) mais son pouvoir est réel pour guérir la souffrance, la douleur ou la peur.** Il faut toutefois l'éveiller, y consentir avec son cœur, son esprit et son âme ; Voir la beauté est un choix : nous décidons à chaque moment de vie de voir les qualités du moment, sans comparer avec le passé, ou ce qui devrait être. **Nous semons ainsi les graines qui vont attirer une plus grande beauté dans notre vie. En fait, la beauté vit là où nous lui permettons d'être.** Nos jugements, souvent, l'altèrent. Nous pouvons aussi changer de perceptions ou d'humeurs, devant un incendie par exemple.

Si nous ne possédons pas le pouvoir de déterminer ce qui arrive à chaque instant, nous avons le pouvoir en revanche de revoir nos sentiments relatifs à l'événement. La beauté détient le pouvoir de transformer le monde et notre vie : il s'agit de trouver la façon de voir au-delà du négatif, de nos blessures, souffrances, douleurs, la beauté qui est déjà là.

Il est important pour cela de travailler sur nos peurs qui dominent notre conscient. Il faut faire des techniques de visualisations. Tout commence par une prise de conscience de nos pensées et de nos croyances auto-limitantes.

Car les peurs sont nombreuses et invalidantes :

La peur de l'inconnu : L'être humain a une tendance naturelle à préférer ce qu'il connaît.

La peur du rejet : C'est la peur d'être ridiculisé, ignoré ou mis de côté. Le besoin d'être accepté par son groupe est un besoin vital. Cette peur d'être exclu est profondément ancrée dans notre inconscient du fait qu'autrefois la survie d'un individu reposait sur son appartenance au groupe (nourriture, territoire, etc).

La peur de se tromper : Il arrive souvent que nous évitons d'agir ou de prendre une décision parce que nous doutons de la pertinence de nos choix.

La peur de l'échec : Elle est très liée avec la peur de se tromper. Cette peur est omniprésente et très forte dans nos sociétés occidentales où règne une délétère dictature de la performance. Elle est moins présente dans les sociétés qui donnent plus de place et d'importance à la spiritualité.

La peur de réussir : Oui de réussir, vous lisez juste ! Elle semble paradoxale mais cette peur n'est pourtant pas rare.

La peur du pire : Une phrase absurde dit « espérer le meilleur et se préparer au pire ». Depuis tout petit nous sommes conditionnés à imaginer le pire et à le craindre pour l'éviter.

La peur du changement : Le changement est naturel chez l'être humain. On apprend à lire, marcher, etc de manière à devenir plus indépendant. Mais il est courant de céder à la tentation de privilégier la sécurité.

La peur de l'engagement : Elle est souvent associée aux relations amoureuses. Or, elle peut concerner les différents autres aspects de votre vie comme le travail, la famille.

Auxquelles il faut ajouter encore la peur de la solitude, de la souffrance ou de mourir. Néanmoins, toutes ces peurs sont des ajustements à nos environnements et des réponses fictives à une réalité imaginée. Nous aurons forcément à nous confronter à nos plus grandes peurs, à ce que Gregg Braden appelait la Nuit de l'âme. Nos peurs sous-tendent aussi la communication et la relation interpersonnelle : La plus grande barrière qui s'oppose à une communication mutuelle interpersonnelle est notre tendance toute naturelle à juger, à évaluer, à approuver ou désapprouver les dires de l'autre personne ou de l'autre groupe.

Dans ce domaine aussi mieux vaut veiller au grain. Car :

**Ce que l'on réprime s'imprime,
Ce à quoi l'on résiste persiste,
Ce qui nous affecte nous infecte,
Ce que l'on fuit nous poursuit,
Ce à quoi l'on fait face s'efface,
Ce que l'on visualise se matérialise.**

La Vie est l'énergie divine elle-même, qui n'est réductible ni au souffle ni aux corps vivants, car sa présence seule est créatrice de vie. C'est l'Électricité universelle et infinie – ce que la sagesse de l'Inde appelle prana – qui s'exprime par le souffle mais qui est en même temps plus que celui-ci. Cette énergie-sentiment-conscience vitale qui remplit l'univers d'ondes est à l'origine de nos moments d'intuition, d'inspiration, de prémonition, de coïncidences, de heureux hasards et de synchronicité. Le champ (l'Univers, la matrice, le divin) reconnaît un désir sincère et désintéressé, une émotion, l'élan positif, la gratitude, le non-jugement, la bienveillance, la bienfaisance, la bienveillance, la clairvoyance, la clarté, le positif en somme.



L'humain : ni bon ni mauvais

Dans son dernier livre, Lytta Basset s'insurge avec raison contre la survivance dans l'inconscient collectif occidental d'un « péché originel ». Ce dogme remonte en réalité à S. Augustin qui l'utilisa pour combattre les pélagiens, un mouvement religieux issu en 410 du moine Pélage qui affirmait que le péché d'Adam et d'Ève n'entachait en rien la liberté humaine, pas plus qu'il ne se transmettait de générations en générations ; pour eux, la mort n'était pas le salaire du péché. Au contraire, pour S. Augustin, nous naissons tous mauvais et seule la grâce divine peut nous sauver. Ce dogme dévastateur, défendu sans aucun fondement ni dans la Bible hébraïque ni dans le Nouveau Testament, - le mot péché originel ne se trouve pas dans la Bible et le péché ne se réfère pas à une nature mauvaise - sera néanmoins adopté au Concile de Carthage en 418. Il aura des conséquences désastreuses dans tous les domaines de la vie car son affirmation centrale reposait sur le postulat d'une nature humaine viciée et vicieuse dès avant la naissance. Ne fallait-il pas alors traquer cette perversion humaine pour enlever le mal à sa racine et plaire ainsi à Dieu ? La violence éducative s'en trouvait justifiée de manière quasi divine. S'ensuivra une traque hystérique aux péchés dont la liste n'en finissait pas de s'allonger. Il fallait châtier, réprimer, éduquer, pousser à confesser nos mauvais penchants dans la certitude que peu nombreux seraient celles et ceux qui éviteraient l'enfer. Une telle pression non seulement asseyait le pouvoir de l'église mais elle permettait encore de tout justifier : la situation des pauvres n'était-elle pas directement la conséquence de la nature mauvaise des humains ? Ne fallait-il pas un ordre moral et religieux qui puisse s'y opposer ? La situation de la chrétienté était si terrible en Europe qu'il fallut instaurer la confession pour que le peuple ne sombre pas entièrement dans le pessimisme ; elle fut rendue obligatoire par le quatrième Concile de Latran en 1215. Si remède il y avait, il fut aussi un nouveau moyen de contrôle sur les masses populaires.

Tout était lu en fonction de cette nature prétendument mauvaise : la misère, la maladie, la pauvreté et bien sûr les épidémies considérées comme des punitions divines. Le mal s'expliquait par le péché originel dont il découlait naturellement. Cette prétention à tout expliquer à partir de là est en réalité « le fruit pourri du Jardin d'Eden » comme l'écrit fort justement Lytta Basset. Aucun progrès ne pouvait voir le jour, car il fallait pour que cela soit et devienne réalité une confiance en l'humain, en sa capacité surtout à s'améliorer. « Ce qui a été dramatique pour l'Église, c'est que ce même réflexe d'enfermement dans une doctrine intenable et d'exercice d'un pouvoir autoritaire qui ne dit jamais son nom a joué encore au XXe siècle face aux mouvements féministes, à l'émancipation du monde ouvrier, aux théologies de la libération... et que cela continue à l'égard des voix prophétiques et des forces progressistes en son sein même[1]. » Nous devons à cette odieuse référence toute une série de dommages induits : la honte, la culpabilité, le pessimisme et la justification de maltraitances et de malfaisances religieuses exercées impunément. « Selon J. Delumeau, l'Église a étendu aux masses chrétiennes « une éthique draconienne » qui avait été conçue par et pour les moines. Le meilleur indice, c'est l'absence de la méchanceté/cruauté dans la liste des péchés capitaux : les moines et ascètes étaient bien davantage confrontés à des tentations liées à leur vie intérieure. Quand on y pense, un tel « oubli » est aberrant : puisque le péché, dans son sens biblique, est la rupture de la relation avec l'Autre, le refus de l'altérité, la destruction du lien vivant, respectueux avec les autres et le Tout-Autre, il me semble que les fameux « péchés capitaux » sont les arbres qui cachent la forêt[2]. »

Il faudra à l'Occident beaucoup de temps et d'efforts pour sortir de cette ornière. Nous sommes néanmoins sur la voie d'une décontamination. Mais le bilan est chargé et le virus a touché aussi, de manière certes différente, l'athéisme contemporain. Sur une branche pourrie de l'arbre du Jardin d'Eden sont apparues de nouvelles ramifications qui dénigrent la liberté humaine. Ainsi l'homme est-il qualifié de loup pour l'homme. L'exploitation de son semblable est jugée endémique, quasi naturelle, tout comme l'égoïsme et la lutte des plus forts et des plus adaptés pour survivre. De trop nombreux psychanalystes contemporains se ré-

fèrent encore à un humain instinctivement violent, féroce bestial au nom de la pulsion de mort inventée par leur maître. Freud dira ainsi dans son livre « Malaise dans la civilisation » que « l'homme est (...) tenté de satisfaire son besoin d'agression aux dépens de son prochain, d'exploiter son travail sans dédommagements, de l'utiliser sexuellement sans son consentement, de s'approprier ses biens, de l'humilier, de lui infliger des souffrances, de le martyriser et de le tuer[3]. » Devant de telles affirmations, comment ne pas nourrir des sentiments pessimistes, défaitistes ou fatalistes ? Tout a été contaminé y compris les conclusions de certaines études en neuroscience affirmant que nos décisions sont conditionnées par la chimie de notre cerveau, sous-entendant par-là que notre liberté est illusoire. Lytta Basset a raison de redire avec force et conviction que l'humain n'est ni bon ni méchant de nature. Raison aussi de dénoncer les maltraitances/malfaisances graves et ordinaires, faites tout particulièrement aux enfants, enracinées dans la conviction que l'humain est mauvais de nature, car le mal/malheur subi prend souvent des années à guérir. S'il est vrai que nous sommes capables de haine, si nos fureurs et férocités peuvent se décliner à l'infini, il convient aussi de redire qu'en notre cerveau « moral » nous savons aussi être bienveillants, privilégier l'empathie, la compassion, l'entraide, le sens de la justice, l'altruisme, la répugnance à souffrir et à faire souffrir autrui, etc. Ces merveilleuses capacités font partie intégrante de notre nature humaine à condition qu'elles soient reconnues, encouragées et sollicitées. Et dès lors,

nous ne sommes ni voués au chaos de nos pulsions, ni victimes d'une malédiction en un péché originel. Mais si la bonté divine nous invite en réponse à pratiquer une bienveillance humaine pour garantir un mieux-être comme un mieux-vivre ensemble, alors toutes les deux seront fonctions d'expériences et de rencontres spécifiques auxquelles nous avons donné le nom de bienveillance. Le sens donné à ce mot/concept est la réponse à la question du sens qui elle-même ne se poserait pas si nous n'étions pas aptes à structurer notre environnement (principe de réflexivité et de circularité). Peut-il être conçu comme une rétrocausalité positive ? [1] Lytta Basset, Oser la bienveillance, Albin Michel 2014, p. 70. [2] Ibid. p.72. [3] Ibid. 98.



L'anesthésie affective et l'enfermement en soi-même sont des expériences beaucoup plus communes qu'on ne veut bien l'avouer. Car, pour la plupart, nous ne croyons pas – ou plus – à la possibilité d'un amour véritable, vivant, puissant sans être dévorant. Et ce n'est pas l'idéologie de l'amour tel que l'a enseigné un certain christianisme qui peut nous être d'un quelconque secours : il nous emprisonne au contraire dans une relation mortifère. Lytta Basset nous montre pourtant qu'existe en chaque personne une étonnante réceptivité à l'amour, prête à s'épanouir dès lors que l'on consent à accueillir le manque comme une bénédiction. **L'amour qui se sait indigent laisse la place à un « souffle de vérité »** qui déstabilise, mais pour venir à bout des confusions, blocages et ressentiments. Il mène alors à la découverte d'une « part de feu » en soi dont on ne savait rien. Ce feu, ce souffle qui traversent tout être humain, sont ceux dont parle l'Évangile. Nous sommes invités à nous y exposer, hors de toute contrainte sociale, morale ou religieuse, pour accéder à des relations affectives fécondes en osant la bienveillance.

La bienveillance est la disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur de chacun. Le terme est calqué sur le latin bene volens. **« Un mot prononcé avec bienveillance engendre la confiance. Une pensée exprimée avec bienveillance engendre la profondeur. Un bienfait accordé avec bienveillance engendre l'amour »** nous dit Lao Tseu.

La néguentropie sera toujours un saut qualitatif, un libre consentement à l'instant, à ce qui se présente, une préférence sans garantie pour ce qui est tellement mieux, possiblement plus merveilleux ou plus juste...

La néguentropie ne nie pas le chaos, encore moins sa puissance de désorganisation: elle s'y oppose par une autre organisation. **Pour cela, il faut quitter notre adhésion à la vision d'un univers machine où la vie serait un accident, un monstre froid, juste bon à combiner les possibles en fonction de lois connues, encore inconnues, du hasard et des coïncidences heureuses.**

La nécessité de la Règle d'Or

Pour éviter d'instrumentaliser la fraude dans une logique du moindre mal, nous devons aller fermement du côté de la vie bonne en la soumettant à une éthique de l'utopie et à une éthique de la responsabilité.

Le présupposé de la vie bonne, du côté de la morale, réclame le principe d'universalité. « Agis uniquement d'après la maxime qui fait que tu peux vouloir en même temps qu'elle devienne loi universelle. » Quiconque se soumet à cet impératif est autonome, c'est-à-dire auteur de la loi à laquelle il obéit. Se pose alors la question du vide, de la vacuité, de cette règle qui ne dit rien de particulier. C'est pour compenser ce vide du formalisme que Kant a introduit le second impératif catégorique, dans lequel nous pouvons reconnaître l'équivalent, au plan moral, de la sollicitude au plan éthique. Je rappelle les termes de la reformulation de l'impératif catégorique qui va permettre d'élever le respect au même rang que la sollicitude : « **Agis toujours de telle façon que tu traites l'humanité dans ta propre personne et dans celle d'autrui, non pas seulement comme un moyen, mais toujours aussi comme une fin en soi.** » Cette idée de la personne comme fin en soi est tout à fait décisive : elle équilibre le formalisme du premier impératif. C'est ici qu'on demandera sans doute ce que le respect ajoute à la sollicitude et, en général, la morale à l'éthique. Ma réponse est brève : c'est à cause de la violence qu'il faut passer de l'éthique à la morale. Lorsque Kant dit qu'on ne doit pas traiter la personne comme un moyen mais comme une fin en soi, il présuppose que le rapport spontané d'homme à homme, c'est précisément l'exploitation. Celle-ci est inscrite dans la structure même de l'interaction humaine. On se représente trop facilement l'interaction comme un affrontement ou comme une coopération entre des agents de force égale. Ce qu'il faut d'abord prendre en compte, c'est une situation où l'un exerce un pouvoir sur l'autre, et où par conséquent à l'agent correspond un patient qui est potentiellement la victime de l'action du premier. Sur cette dissymétrie de base se greffent toutes les dérives maléfiques de l'interaction, résultant du pouvoir exercé par une volonté sur une autre. Cela va depuis l'influence jusqu'au meurtre et à la torture, en passant par la violence physique, le vol et le viol, la contrainte psychique, la tromperie, la ruse, etc. Face à ces multiples figures du mal, la morale s'exprime par des interdictions : « Tu ne tueras pas ». « Tu ne mentiras pas », etc. La morale, en ce sens, est la figure que revêt la sollicitude face à la violence et à la menace de la violence. A toutes les figures du mal de la violence répond l'interdiction morale. Là réside sans doute la raison ultime pour laquelle la forme négative de l'interdiction est inexpugnable. C'est ce que Kant a parfaitement aperçu. A cet égard, la seconde formule de l'impératif catégorique, citée plus haut, exprime la formalisation d'une antique règle, appelée Règle d'Or, qui dit : « Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'il te soit fait. » Kant formalise cette règle en introduisant l'idée d'humanité - l'humanité dans ma personne et dans la personne d'autrui -, idée qui est la forme concrète et, si l'on peut dire, historique de l'autonomie. Jésus toutefois formulera cette maxime en positif : Mt 7,12 « Ainsi, tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le vous-mêmes pour eux : c'est la Loi et les Prophètes. » Cette reformulation porte à l'absolu ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire ! Tout ce qu'on voudrait que les autres fassent pour nous, à nous de le faire pour eux. Pas question de s'en tenir au donnant-donnant habituel ! Faire ou ne pas faire dépend de ce qu'il me faudrait dans le moment présent : plus de sincérité, de soutien, de clarté, d'entraide, d'écoute ? Ce qui manque, je l'offre puisque j'en ai conscience ; voilà ce qui remplace toute loi, toute morale, ce qui accomplit la volonté divine. En formulant cette visée, Jésus rend l'autonomie de jugement et d'action aux croyants : plus besoin des intermédiaires religieux, des 1200 commentaires rabbiniques. Cette approche novatrice a dû fasciner les auditeurs tout en les effrayant.

Donner et recevoir sans chagrin ni contrainte devient le chemin, la vérité et la vie. Le commencement de la Pacification de l'humain.

La loi universelle stipule que toute vibration émise augmente ou baisse la fréquence de l'univers ; cette énergie vibratoire se déplace dans le temps et dans l'espace jusqu'à ce qu'elle revienne à l'expéditeur. **En revanche, toutes les énergies égoïstes, telles que la cupidité, la jalousie, la domination et l'hypocrisie, ramènera votre taux vibratoire à une fréquence catastrophique.** Un autre exemple quand quelqu'un puise l'énergie des autres, il diminue son taux vibratoire.

Sachez que le don de soi, une personne à l'écoute, serviable, la bienveillance ou la gratitude permet d'élever considérablement son taux.

Toutes les personnes ont le pouvoir de changer leur condition de vie. Des vibrations plus élevées transforment les plus basses. Nos fréquences énergétiques, ont un impact sur l'endroit où nous nous trouvons. Élever sa fréquence énergétique développe également les dons spirituels, l'intuition, les prémonitions, déclenche des rêves prémonitoires. Car « **La conscience est une boucle d'information entre le monde extérieur et le monde intérieur. C'est fondamental pour toute chose. Donc chaque chose/ objet est conscient. Chaque chose/ objet nourrit le champ du vide et le champ du vide nourrit la chose/ objet en retour. La quantité d'information que vous êtes capable de transférer (uploader) dans le système est directement dépendante de la résistance que vous opposez à la quantité d'information que vous êtes capable d'accueillir (downloader).** » Nassim Haramein

Voici un exercice simple qu'on peut utiliser pour élever son niveau vibratoire :

1. Écoute imaginaire: imaginez une lumière pure, aussi pure que vous pouvez le concevoir.
2. Laissez-la entrer en vous, par votre chakra coronal (au-dessus de la tête).
Visualisez cette lumière avec autant de réalité que possible.
Efforcez-vous de la créer, de lui donner vie, de ne plus seulement l'imaginer.
Lorsqu'elle entre en vous, par la tête, la lumière vous purifie. Elle ne se charge pas de vos basses vibrations, elle est trop pure pour cela, mais elle vous débarrasse des vôtres.
3. Laissez cette lumière descendre, ressentez la bienveillance en elle à votre égard.
Voyez comme elle se diffuse à travers votre être et en dépasse les frontières, parce qu'elle rayonne pour l'instant, bien plus que vous ne le pouvez.
Visualisez-là qui emplit votre coeur.
4. Lorsque vous êtes empli de cette lumière, profitez de sa chaleur, de sa pureté aussi longtemps que vous le pouvez.
5. Lorsque vous sentez qu'elle vous fuit, prenez le temps de l'accompagner, de la faire sortir en douceur, par votre chakra racine (au périnée) en vous sentant plein d'énergie, de sensations nouvelles, fines, précieuses.

La résonance harmonique passe par le coeur.

Méditer, rechercher avec empathie cette zone de calme, faire le vide, sortir des affects négatifs, bénir, voir tout ce qui est bien et beau dans notre vie, autour de soi, penser positivement, laisser venir la gratitude, la confiance, s'envelopper de lumière, d'amour, de compassion, etc.

« *Vivre dans son cœur est la solution, et c'est un réflexe à acquérir. C'est laisser l'amour s'écouler paisiblement à travers vous, c'est être dans l'équilibre du donner et du recevoir. Comprenez que vous cherchez naturellement le bien-être, à travers les choses à apprécier dans votre vie. Quand vous vivez ce réflexe spontané d'exprimer (faire sortir de vous) votre amour, tout coule de Source, vous n'opposez aucune résistance au courant de la vie. Vous savez que le plus important pour vous est de trouver des choses à aimer et non pas de vous faire aimer. Tout part de l'intérieur et va vers l'extérieur. Vous savez que votre chakra du cœur est ouvert quand vous êtes dans une attitude chaleureuse, accueillante, sans jugement, avec un profond sentiment d'unité et de sécurité.*»

(Sophie Riehl)

Tout cela favorise une bonne résonance harmonique avec l'Univers. Nous pouvons aborder chaque chose, ou situation, en nous demandant comment en tirer le meilleur parti. En somme, en nous demandant comment dieuser au mieux, sans chercher ni vouloir la perfection, en étant dans la joie de faire son possible de son mieux. Je peux le faire sans vouloir chercher à jouer un rôle, en gardant une distance amusée, un détachement serein face à mon ego ou celui de l'autre qui tente toujours de marquer sa différence, de combler des peurs ou des besoins de sécurité, de confort, de pouvoir, de gloire, de jouissances ou d'épanouissement personnel. Je peux demander à ma Conscience de me guider et m'inspirer. Le faire en lien avec le coeur. Vivre en son coeur est le chemin, la vérité et la vie, la solution qui permet de se désencombrer, de se libérer de l'ego, du mental conditionné, de la course effrénée à la satisfaction de nos besoins. Cela demande toutefois un travail important sur soi-même, de l'exercice répété et de la patience. C'est un réflexe à acqué-

rir. Un état vibratoire spécifique à chercher. La tradition orientale le relie à des capacités qui en émergent: la claire vision ou encore la claire audiance. Cela se fait par notre conscience étendue, cosmique.

" *La conscience est le résultat de la connexion entre les trous noirs et les trous de vers. Le système devient conscient de lui-même quand il devient suffisamment complexe et qu'il échange des informations. On ressent cette connexion par le dialogue intérieur. Il faut donc tourner nos sens vers l'intérieur de nous-même. La réalité est faite d'un échange d'informations entre l'intérieur et l'extérieur d'un système. C'est la masse et l'énergie. On peut accéder à ce réseau d'information par les protons et par la conscience, le sentir avec empathie de façon différente. Nous avons l'information à l'intérieur de nous-même puisqu'elle est en chaque point de l'univers. C'est ce qui permet la vision à distance, le déjà-vu.*

On peut changer le passé et créer un événement spécifique dans le futur, on peut diriger notre futur par l'intention. Le passé et le futur sont malléables. On crée certes notre réalité mais elle nous crée aussi car tout est relié et coordonné; les plus petites échelles ne peuvent pas modifier les plus grandes. Il y a des lois d'échelles et des lois de relations. L'univers est déterministe par le tout qui détermine où il va vers un système de cohérence plus grand. Il y a un flot naturel de l'univers: quand on lui résiste cela crée des tensions, quand on harmonise les choses s'améliorent et vont beaucoup mieux.

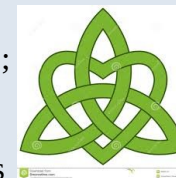
Les transes ou les voyages chamaniques se font via la structure de l'espace-temps qui vibre à des fréquences spécifiques: celle de la Terre, du soleil qui aura une fréquence et une énergie plus hautes, etc. Les anciennes civilisations parlaient de notre relation avec l'ensemble de la galaxie. Cela fait des paliers où on peut émerger. On a accès à travers notre corps à des paliers plus bas ou plus hauts. Ils se divisent en échelles, en pôles. Notre conscience est un effet du champ d'informations. Nassim Haramein"

"Nous sommes l'univers vivant une expérience humaine. Nous sommes la fleur qui s'ouvre, l'arbre qui pousse. Nous sommes l'harmonie du monde naturel. Nous sommes l'univers infini contenu dans la structure finie de notre être". - Nassim Haramein

La résonance harmonique toutefois est incompatible avec la violence d'où qu'elle provienne !

Déconstruire la violence

Pour Gerg Theissen, le phénomène Jésus est à situer dans une société éclatée parcourue par des tensions nées notamment de l'occupation romaine ; il y avait beaucoup d'agressivité ; tous rêvaient de voir Dieu chasser l'occupant et rendre à Israël sa splendeur. Un petit groupe de marginaux est apparu sous la conduite de Jésus ; ils ont fait l'expérience d'une spiritualité renouvelée en prônant une vision nouvelle de l'amour et de la réconciliation, tous deux destinés à régénérer la société de l'intérieur. Étaient-ils, au sens moderne du terme, des pacifistes ? Ou des doux rêveurs, pauvres en agressivité, insensibles aux problèmes de leur temps ? Les sources évangéliques démentent cette image d'Épinal. Jésus et ses adeptes ont mis au service de leur vision nouvelle une critique radicale de la richesse et de l'abus des biens matériels, du pouvoir du temple, des pharisiens et des prêtres, de l'exclusion des malades, des pauvres ou encore des tabous religieux. Ainsi, « une grande partie de l'agressivité était détournée, déplacée et symbolisée. C'est ce traitement de l'agressivité qui permit alors de créer l'espace nécessaire à la nouvelle vision de l'amour et de la réconciliation, dont le nouveau commandement de l'amour des ennemis occupait le centre. Le surgissement de cette vision elle-même reste une énigme, car on peut retenir la conclusion inverse : les différentes formes du traitement de l'agressivité présupposaient une absence d'angoisse, une nouvelle confiance fondamentale dans la réalité, celle qui rayonne de la figure de Jésus — jusqu'à aujourd'hui. »



C'est précisément par cette absence d'angoisse et cette nouvelle confiance fondamentale que nous sommes appelés à transformer le quotidien, et plus largement le monde. Non pas par la force ou la violence des armes, mais bien par cette radicalité exigeante et exemplaire. La vision nouvelle de Jésus en appelle à

la conversion des cœurs et des consciences ; la critique y a sa place ; la contestation aussi. Impossible d'y échapper, car le Maître nous renvoie toujours à l'absolu en tension avec nos petits accommodements et nos arrangements mondains. Son invitation à aimer nos ennemis, à ne pas nous comporter comme eux, amorce un changement de plan du salut divin. Jésus reste dans la continuité des prophètes qui l'ont précédé ; tout comme eux, il réclame la paix, la sécurité, la justice, la prospérité pour tous, vécues dans les relations fraternelles. Il va, par contre, annoncer la solidarité fondamentale de Dieu avec les plus petits de ses frères : les pauvres, les malades, les marginaux, les exclus. Le Royaume des cieux est pour eux d'abord. Cette nouvelle vision de la sollicitude divine va profondément choquer les bien-pensants et les nantis qui tenteront bien sûr de s'y opposer. Jésus tiendra bon, il va même monter à l'assaut de Jérusalem avec ses idées nouvelles ; c'est là que finalement le pouvoir religieux décidera de le faire taire.

Pour Jésus, Dieu seul était bon, saint ou juste. Toutefois, cette réalité ne devait pas conduire les croyants à l'angoisse, à craindre son Jugement, mais à vivre au contraire dans la confiance et l'espérance. Le prophète de Galilée incarnait cet idéal en appelant ses frères et sœurs à le suivre et à mettre en pratique ses nouvelles idées bâties sur le principe fondamental d'une juste relation à trouver avec toute chose : soi-même, l'autre, Dieu, la nature, le pouvoir, l'argent, la matérialité, etc. Cette approche était exigeante, portée même à l'absolu, donc sans possibilité de la limiter ou de la restreindre au moindre mal comme le fait aujourd'hui la modernité. Elle s'appuyait sur un socle bien précis que nous pourrions dire ainsi dans des mots d'aujourd'hui :

Personne n'a le droit de vie ou de mort sur autrui, ni d'utiliser la violence pour dominer, exclure ou exploiter un autre humain par des moyens physiques, psychiques, économiques, politiques, spirituels, émotionnels ou sexuels, ou encore de le traiter comme un objet, une chose insignifiante.

Gerg Theissen à titre d'illustration énumérait ainsi les « principaux axiomes implicites » ou « motifs fondamentaux » du christianisme primitif :

1. « Le motif de la création : tout est créé ; tout pourrait aussi ne pas l'être ou être autrement.
2. Le motif de la sagesse : toute réalité contient un ordre caché.
3. Le motif eschatologique : au milieu de ce monde commence un monde nouveau.
4. Le motif de la conversion : le monde nouveau exige de l'homme un changement de comportement radical.
5. Le motif de la substitution : tout vit de manière substitutive, soit au détriment d'une autre vie, soit à son avantage.
6. Le motif de l'inversion des positions : ce qui est en haut doit être et sera en bas, ce qui est en bas doit être en haut.
7. Le motif de l'agape : la solidarité entre les hommes inclut aussi ce qui est perdu et l'ennemi.
8. Le motif de la justification : la légitimation ultime de l'existence est un don radical. » In Science et foi font système, Labor et Fides 1992, p.140.

Plus généralement, nous devons constater que le dévoilement du désir mimétique effectué par le christianisme vient démystifier les mécanismes d'élection et d'exclusion pratiqués par tous les religions et toutes les sociétés. L'individu est rétabli dans son droit divin. De cette affirmation centrale découle l'individualisme moderne, le scepticisme à l'encontre du pouvoir et ce désir de liberté sans entrave. Pourquoi ? D'abord parce que, comme le note René Girard, « nous vivons dans un monde, je l'ai dit, qui se reproche sa propre violence constamment, systématiquement, rituellement. Nous nous arrangeons pour transposer tous nos conflits, même ceux qui se prêtent le moins à cette transposition, dans le langage des victimes innocentes. » Ensuite parce que la modernité veut faire sans Dieu,

sans suivre le Christ, en cherchant un apaisement qu'elle n'arrive pas à trouver, pas plus qu'elle n'arrive à juguler la violence. Enfin parce que nous nous référons à des médiateurs externes, qui nous disent ce qui est hautement souhaitable, désirable, en induisant automatiquement la rivalité qui pousse à se comparer, à s'observer, à se jalouser, etc. **Le schéma désir-rivalité-crise est ainsi réintroduit à l'infini.** Nous ne pourrons sortir de ces crises systémiques sans retourner à des forces qui freinent (katecho), et surtout à des médiations intérieures seules à même de garantir un apaisement du désir mimétique. Si elle ne veut pas se condamner à la violence endémique, l'humanité n'a d'autre choix que de s'ouvrir au Christ ou devra, à tout le moins, déconstruire l'emprise du désir mimétique présent partout.

Déconstruire la violence nécessite d'avoir foi en l'humain ! Car rappelons-le « l'homme qui ignore le sens de son être ne pourra que ressentir une insatisfaction profonde qui le ronge. Sauf à se soumettre pour n'être qu'un automate intégré aux institutions régnantes, il la combat par l'avidité du pouvoir et la volonté de détruire ; il s'attache aux choses sans doute, mais surtout à autrui où il projette ses déceptions et ses rancœurs. L'être humain est alors l'être qui massacre. Il dépouille, il tue à défaut d'être parce qu'il y trouve la justification de son moi dans l'appropriation, l'exploitation ou l'abolition de ce qui s'y oppose (p.322). » Jean-Marie Delassus, Neurologie de l'être humain, de la structure à l'existence, éd. Encre Marine, p.322.

Cette foi, nous explique Maurice Bellet, est censée permettre aux humains de se sentir humain, d'être en accord profond avec une manière d'être et de vivre en humanité, dans une plénitude qui dépasse toute catégorisation; foi commune par-delà les sociétés et les cultures; elle devra être mondialisée, assumer le développement des sciences et de la technique comme progrès et menace; elle sera lucidité: personne n'est naturellement bon, aucun régime social ou politique ne peut mettre fin à nos dérives et faiblesses, mais les humains peuvent trouver des chemins de sagesse, d'amour et de vérité. Cette foi pourra se faire accueillante dans la diversité de ses expressions parce qu'elle s'oppose d'abord au pessimisme, à la résignation qui se complet dans les angoisses et les violences humaines. Cette foi se voudra non dogmatique, ouverte au dialogue et à l'expérience, soucieuse d'appeler, en responsabilité éthique, aux respect des différences. Elle sera confrontée aux tensions opposées: le désir et le devoir, la révolution ou l'évolution, le besoin et l'envie. Elle sera réintroduction de l'espérance au quotidien (Dieu) y compris dans tout ce qui s'oppose à la foi en l'humain. Elle sera dans la rencontre, dans le respect de l'autre, le souci et le soin, le regard, l'écoute, la main qui soutient et qui donne et non dans la défense de théories passionnées ou de croyances. Nul besoin d'ajouter Dieu: seuls comptent le dégagement de l'inhumain, le chemin vers la vie bonne. L'obstacle est dans l'avidité, la cupidité, tout ce qui est désordre, désirs incontrôlés, rivalités, etc. La naïveté transcendante s'y oppose avec fermeté, elle le fait sans concession. La foi en l'humain sera don et respect de lois dans le souci d'un bien commun. Elle sera sortie de l'illusion, de ses jeux stériles et hypocrites, sortie de l'hostilité, de l'indifférence, de la prétention hypocrite; combat contre les religions et les idéologies, lutte surtout contre la violence qui veut anéantir la vie: pulsion de mort donc y compris dans la pseudo obéissance sadique ou masochiste à un crucifié! La foi en l'humain osera affronter notre condition d'être pour la mort justement dans la transgression de cette sombre pulsion qui nous constitue. La foi en l'humain sera attention critique, dérivation de la source noire convertie en puissance de vie qui engendre et répare. Elle réalise l'universel en allant sans se résigner vers ceux qui détruisent dans le manque, l'aberration et la faute. Elle sera ouverture, accueil sans juger de l'humain, mais néanmoins sortie des bassesses et des destructions au-delà de la sagesse, de la bienveillance ou du consensus mou et bienséant. Cette foi sera relation dans la présence concrète de l'autre: pas une image, un dogme, ou un objet de foi. Une invitation à quitter en moi la violence de la source noire. Comme l'a osé Jésus Christ. Nous serons comme lui dans le dépassement de tout enfermement dans des idées, des institutions ou des pratiques codées. Cette foi est à chercher en l'homme. Le lien avec la Source est comme une icône qui nous incite au service et au don. C'est donc dépasse-

ment: **ouverture à ce qui dépasse toute vue et toute emprise, chemin en vérité vers ce qui donne vie. C'est vrai aussi de nos projections sur un dieu dont la toute-puissance ne nous laisse finalement guère de liberté, et celle qu'il nous laisse servira de motif à condamnation si nous ne sommes pas conformes à sa volonté. Cette représentation est violence, souvent liée à la peur de la damnation, source de la culpabilité outrancière. La foi en l'humain se fera au contraire concrète: surgissement d'une parole qui met en mouvement qui se rend possible ou nécessaire dans l'instant comme une évidence pour soi. Pour ceux qui désirent croire en Dieu, le défi reste le même, car tout est fait et à faire pur que l'humain soit dieu et la vie bonne.**

Cette foi nous questionne tous et ne tolère aucune neutralité: sortir de la Nuit s'impose mais c'est un chemin vers soi et vers l'autre, une quête de ce qui réconforte et nourrit: donner plutôt que revendiquer et dominer; aller vers au lieu d'attirer dans; offrir sans imposer. Fin de cette tristesse qui est le fruit de cette violence subie ou pratiquée.

Il serait plus judicieux de recourir à la Médiation pour dépasser les conflits. En Europe, 85% des litiges soumis à la médiation aboutissent à la conclusion d'un accord satisfaisant pour les deux parties en moins de trois mois. Tous domaines confondus, familial, médical, commercial ou encore politique internationale. Cela mériterait d'être encore mieux développé car on confond souvent médiation, arbitrage et conciliation. Un médiateur de conflits approche toujours les deux parties de manière équitable, sans a priori. Il est une sorte de chef d'orchestre de la communication. Il est fiable, il écoute les besoins de chacun et ne demande jamais pourquoi les choses en sont arrivées là, mais comment sortir du conflit. En médiation, on ne regarde pas vers le passé, on regarde vers l'avenir. Le médiateur garantit une totale confidentialité. Il parle peu, écoute beaucoup, suscite et cadre le dialogue, recentre les débats sur l'objectif. Le regard et le langage corporel jouent aussi un grand rôle.

La Convention du Conseil de l'Europe sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique (Convention d'Istanbul), a été conclue à Istanbul, le 11 mai 2011. C'est un progrès contraignant pour les états signataires.

La résolution des conflits selon René Girard est le renversement judéo-chrétien. Il s'agit de l'éthique basée sur la bonne réciprocité, le don, le dérèglement du sacrifice. Le problème n'est pas que l'on pratique la mauvaise réciprocité - le donnant-donnant - au lieu de pratiquer la bonne réciprocité. Le problème est que ce donnant-donnant a contaminé toute la société. L'éthique permet à chacun de ne pas perdre la face. C'est la bonne réciprocité ou l'empathie. Il s'agit de mettre du temps, de l'espace, du vide, entre les protagonistes pour éviter le conflit, avec l'objectif de renverser le sacrifice ou de renoncer au victimaire. La bonne réciprocité peut alors s'installer. Toutefois, l'éthique ne revient pas à être gentil, mais à renoncer à l'objet du désir. Tendre l'autre joue, c'est ne pas entrer dans la collaboration négative que l'autre attend de nous. C'est reprendre l'initiative, changer de logique.

La démocratie est le terme du processus par lequel les hommes se sont délivrés des mécanismes sacrificiels mais par un étrange effet de boucle, les voici revenus comme à l'origine, dans une situation de crise sacrificielle explosive. Girard cite Tocqueville : « *Ils ont détruit les privilèges gênants de quelques-uns de leurs semblables ; ils rencontrent la concurrence de tous* ». *Un retour au sacré, dans le monde moderne, ne peut produire que « les plus sanglantes abominations »*, comme en témoigne le terrorisme de l'Islam radical dans sa rivalité mimétique, guerrière et médiatique, avec la civilisation occidentale mondialisée. Reste qu'à la différence des sociétés archaïques, si nous « contenons » l'apocalypse, par la dissuasion nucléaire, mais aussi par nos institutions, c'est en connaissance

de cause. "Tout est révélé", dit Girard.

La théorie mimétique est scientifique et religieuse. Elle a une dimension éthique, encourageant chacun à vivre une conversion, à reconnaître la nature mimétique de son désir. Tant que nous nous croyons autonomes et que nous croyons maîtriser nos désirs, nous pouvons sombrer dans la rivalité et la violence. René Girard appelle donc les hommes à cette humble conversion, qui consiste à se donner comme médiateur un modèle parfait avec lequel il ne peut y avoir ni rivalité ni violence. René Girard insiste sur la valeur du modèle christique. Or il n'y a pas que les chrétiens qui peuvent s'appropriier la personne du Christ puisque la personne de Jésus Christ est présente dans l'Islam ou encore dans des courants spirituels issus du syncrétisme du New Age.

Le Christ cosmique et l'humilité

En fait le terme de "Conscience christique" est employé par des personnes qui croient au "Christ universel" au "Christ cosmique" au "Christ intérieur" qui est Un dans trois dimensions, et ne limite pas le Christ à la personne du Jésus historique.

La conscience christique est à un autre niveau de conscience que votre conscience habituelle dans l'incarnation. Elle est une médiation positive.

Elle est la manifestation du Divin dans l'esprit. C'est une conscience de pure lumière qui agit, qui est dans l'action. L'action d'émettre sa lumière, l'action de rayonner, de pulser, de l'intérieur à l'extérieur et vice versa.

Cette « puissance » d'amour et de lumière qu'est la conscience Christique est nécessaire sur la terre afin de « transformer » ce monde de matière lourde, en matière plus subtile et consciente. Ainsi, vous œuvrez tous par vos méditations, et chants sacrés inspirés, à faire descendre la lumière christique dans la matière même, au cœur des cellules de notre corps.

En cela vous œuvrez, en cela vous servez le plan divin.

L'Humilité est l'outil de mesure pour bien saisir où se trouve notre centre, notre fonction réelle dans la multitude d'existences créées par le Tout, **c'est un stade où l'on apprend à s'aimer tel que l'on est avec simplicité.**

Ensuite il y a un cheminement de conscience un peu plus difficile : il faut rejoindre la Conscience de son minuscule soi avec la conscience phénoménale du Tout Créateur en Soi, sachant que l'un et l'autre sont des facettes parmi d'autres de ce que nous pouvons être.

Cette compréhension du processus d'unification des facettes intérieures produit l'Unité de conscience et le sentiment d'être connecté pour toujours à l'univers, **il y a une passerelle de Foi en Soi qui se crée et qui sert à prendre des décisions selon des valeurs spirituelles.**

Sous l'angle de l'Unité de conscience, on regarde les gens et les situations comme des révélateurs de notre vie : de nos karmas ou de nos intentions, puisque nous sommes créateurs, personne n'est responsable de nos déconvenues ou de nos déboires...La Responsabilité donne le sentiment de notre grandeur intérieure mais également de nos limites de compréhension et d'action car prendre conscience de nos erreurs passées ne nous évite pas d'en refaire ! On s'aperçoit que les gens



viennent vers nous pour vivre une expérience commune ou parce que nous sommes déjà pris dans une expérience similaire. Les gens qui partagent les mêmes pensées ou qui traversent les mêmes situations s'attirent comme des aimants.

Cette phase permet de prendre conscience des faits cachés, des comportements inconscients et donc de mieux gérer ses émotions et ses potentialités futures : c'est la phase d'apprentissage du choix conscient.

Plus on comprend de choses sur soi-même, mieux on s'accepte à l'intérieur, avec simplicité et plus on découvre des pistes sur les raisons des comportements des autres...Parfois il y a des motivations incompréhensibles chez les autres pour notre Soi, ce qui crée la Conscience de notre singularité : chacun est vraiment unique et même si certaines attitudes mènent aux mêmes tendances, aux situations semblables, **le cheminement est unique**. Ceci ouvre les perspectives sur la Richesse du monde, la diversité enthousiasmante de la vie dans l'Univers et sur Terre.

Si on est nombreux et tous différents...comment peut-on croire que l'on est UN ?

Le paradoxe et le renversement viennent du choix délibéré de croire en Soi et en ses conclusions personnelles ;

Il y a une part de l'être intérieur qui comprend totalement la notion d'Unicité entre tous, tout en conservant la singularité intérieure, l'identité de chacun.

Mais il y a aussi la part d'ombre qui elle n'y croit pas du tout, et voudrait tout abandonner pour ne pas se faire chahuter dans ses convictions et ses habitudes.

La part d'ombre est narcissique et s'habille de tous les défauts que l'on déteste chez les autres.

Tout ce qui gêne et irrite dans les comportements des gens, fait partie de notre ombre et se montre au moment où les doutes viennent bousculer notre paix. On ne voit que ce qui nous appartient ou ce que l'on connaît.

Pour retrouver la Paix et l'Unité de Conscience en même temps il faut faire descendre son point d'attention vers le Cœur : on doit apprendre à aimer les autres, puisqu'ils sont également des consciences universelles en devenir. Ne serait-ce que pour Soi, il faut progresser jusqu'à devenir Conscience Christique afin de retrouver le niveau normal d'une Conscience Universelle.

Atteindre l'état christique ne signifie pas agir toujours PARFAITEMENT, c'est-à-dire n'avoir que des comportements positifs et des attitudes positives. Cela est utopique. Personne ne peut y arriver. D'ailleurs, nous avons besoin de vivre autant les aspects positifs que négatifs de nos attitudes afin de savoir si nous nous acceptons véritablement. **Le plus merveilleux dans tout ça est que plus nous acceptons d'être ce que nous ne voulons pas être, plus nous devenons ce que nous voulons être.**

L'humilité conduit alors tout simplement à un aveu : je ne suis pas tout par la puissance de mon subconscient, comme le croyais Murphy, je suis grâce à la Matrice en qui je peux puiser plus d'information et plus d'énergie. Sans Elle, sans son aide, nous ne serions rien, nous serions livrés au chaos, à la mort et au néant !

L'humilité vient démasquer nos volontés de puissance et nos prétentions mensongères.

Liberté, maîtrise et sainteté

Vouloir revendiquer la liberté est du plus haut tragique car je ne puis tout le temps, à chaque instant, faire ce que je veux, quand je veux, comme je veux et avec qui je veux ! Vouloir à l'inverse camper ma vie dans la maîtrise est du plus haut comique car cela voudrait dire maîtriser le subconscient ! Quant à vouloir magiquement se draper dans la sainteté, c'est tout simplement un pieux mensonge pathétique, car la perfection n'est pas dans no moyens !

Nous souffrons de nos attentes excessives, idéalisées, comme de notre besoin d'être respecté, apprécié, estimé, aimé. La faute réelle ou imaginaire, banalisée ou exagérée, est notre dénominateur commun qui se condense en boucles de rétroactions négatives: nous luttons contre le problème en insistant, en cherchant dans la mauvaise direction. La tension confine à l'inavouable. Elle conduit selon Kant au mal radical dans le mensonge à soi, à sa propre conscience, dans la mauvaise foi. Il s'agit d'une tentative désespérée - et désespérante! - de masquer le déplaisir ou l'échec, mais elle contamine toute la relation interpersonnelle. La quête se tourne vers un dieu arrangeant, une raison explicable et rassurante, vers un gain souhaitable, donc vers un moindre mal excusable.

Le saut qualitatif de la foi dans la confiance est en même temps aveu d'impuissance radicale: personne ne peut se rendre acceptable par une image idéale de soi! C'est impossible, ça ne marche pas! Ça conduit à une vie de mensonge, de devoir ou d'imposition...Le choix est plutôt à faire dans le dégagement de la Plainte, de la Menace vers la Grâce. Avoir une image idéale, la chercher, se la donner, la construire, la fourguer dans l'espoir de se rendre acceptable, c'est la figure cachée du désespoir campée dans le mensonge ou l'imposition...

Dans son livre intitulé : Translation, Maurice Bellet développe le conflit de la modernité de façon magistrale. Pour lui, il s'agit d'échapper au « conflit où la modernité se déchire : entre esprit doctrinaire et relativisme. C'est à dire entre deux prétentions : à un savoir établi, qui juge de tout, à une position supérieure qui... juge de tout».

Un homme s'est levé parmi les humains qui osa risquer le tout pour le tout. Il crut l'impossible, il crut que l'obscur puissance où gît le destin des humains, elle était en lui, qu'elle le traversait de part en part et qu'elle donnait la vie. Il a cru qu'il était le vivant et que l'homme, en tout homme, n'est pas né pour la mort, mais pour la vie. Il a cru que l'obscur puissance était en vérité lumière, un amour passant tous les amours, la donation irrésistible qui pouvait tout transfigurer, même l'intolérable, l'abject, l'en-bas. Il a cru pouvoir passer par l'en-bas sans s'y détruire, sans que son esprit soit détruit, ce souffle qui faisait de tout son corps la parole vive où pouvaient se nourrir les affamés – la faim est le fond de l'homme.

Il est mort.

Quelques-uns ont affirmé que sa mort n'était pas sa fin. Le souffle tombait sur eux comme un feu du ciel et le grand Serviteur des humains revivait en eux. Ils se sentaient le don et la force d'aller jusqu'aux confins du monde pour porter la nouvelle inouïe ; nous sommes saufs de la mort, cette mort qui emplit la vie elle-même, qui corrompt tout, qui fait des humains les meurtriers des autres et d'eux-mêmes. La destruction n'est pas le dernier mot. Quelque chose commence aujourd'hui, dans l'éternel aujourd'hui du Fils de l'homme, où tous les dieux partent en fumée, où tous les pouvoirs sont subvertis, où la sagesse avoue sa folie et où les hommes pieux sont bouleversés, quelque chose où le Dieu créé par les humains se défait dans cette apparition inimaginable : le fascinant et terrifiant s'est ré-

solu en ce Visage d'homme où tout visage humain peut être reconnu, en cette Parole où toute parole peut être entendue, où le moindre des humains, enfin, a la dignité du Dieu par-delà tous les dieux.

Cela signifie que la seule réponse à nos questions est la poursuite d'une quête : « *Nos questions seront d'emblée celles qui se posent aux humains pour la part que nous pouvons entendre. Et nos réponses ? Pas de réponse. Pas de celles en tout cas qui font mourir la question (...) La question, si, elle est forte, n'est pas autre chose que l'être humain aux prises avec lui-même et tout ce qui l'entoure et tout ce qui, en lui, lui donne de subsister. La question devient quête ; à la place de la solution, le chemin est l'œuvre toujours inaccomplie.* »

Il faut donc passer du côté où tout peut être sauvé :

S'il est une translation à faire, à vivre, elle le sera dans ce Presque rien qui fait pourtant toute la différence. Un savoir neuf à explorer qui nous dit très clairement que nous sommes entièrement une antenne bio-cristalline en lien avec la divine Matrice, l'éther et la mémoire de l'espace-temps. En l'orientant correctement – et bien sûr en apprenant à le faire ! - nous pourrons d'autant mieux capter et échanger l'information et l'énergie vitale dont nous avons tant besoin. Nous sommes chacun-e dieu faisant l'expérience de lui-même sous une forme singulière et unique, que nous le voulions ou non, que nous l'acceptions ou pas ! Nous sommes la VIE – vibration – information - énergie – qui s'exprime sous tous les possibles, en moments féériques comme un instants tragiques et douloureux. Là dessus il nous est dit, garanti, que nous avons une certaine latitude, la possibilité de faire émerger de belles et de bonnes choses, de créer, concevoir, attirer et rejeter d'autres choses moins intéressantes. La translation se fait par différents canaux (nos cellules, les protons, le liquide céphalo-rachidien, le cerveau, la glande pinéale, les ondes gamma et scalaires) mais surtout via notre conscience étendue logée dans le coeur : tout est en lien avec tout. Tout interagit avec plus ou moins d'intensité ou d'impact. Tout est relié et relayé ! Nos sentiments, convictions intimes, nos émotions, nos ressentis profonds, nos pensées, nos prières, nos paroles ou nos actes sont captés par la divine Matrice : ils le seront d'autant plus si le coeur, la tête et le ventre sont unis. Cette union est en somme le bouton de réglage de notre antenne bio-cristalline.

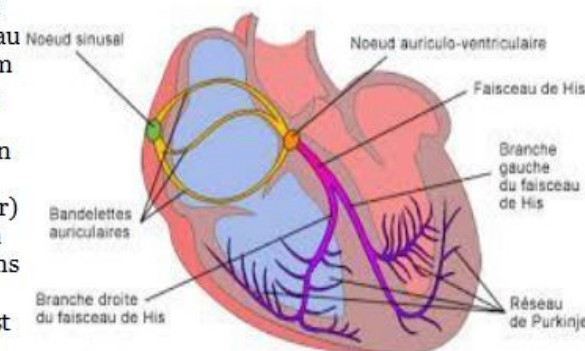
Lors de son AVC, Jill Bolte Tylor, éminente chercheur en neurosciences, fut privée de son cerveau gauche. Elle a pu ainsi expérimenter les spécificités de cette pensée du cerveau droit. Alors elle dit en effet, avec encore beaucoup d'émotions dans une conférence sur TED, qu'elle a connu le paradis, un puits d'amour inconditionnel. Elle ne savait plus qui elle était, **elle était le tout, indistinctement. Mais aussi, elle était incapable de fonctionner dans ce monde qui est le notre sur terre. Elle est devenue plus émotionnelle, extrêmement sensible et vulnérable aux énergies des personnes autour d'elle. Certaines per-**

Nœud sinusal: Il s'agit d'un groupe de cellules, un tissu, situées au sommet de l'oreillette droite (atrium droit), près de l'arrivée de la veine cave supérieure.

Nassim Haramein et William Brown pensent que ce nœud est une singularité sphérique (mini trou noir) situé dans le cœur et qu'il serait en résonance avec la glande pinéale dans le cerveau.

Biologiquement, le nœud sinusal est responsable du rythme cardiaque indépendamment du cerveau. **Est-il le siège de l'âme dans le cœur ?**

Sylvie Dethiollaz (biologiste) et Claude Charles Fourier (psychothérapeute) vont demander à Nicolas Fraisse d'être couplé à une balance reliée à un ordinateur: lors d'une sortie hors du corps (OBE), il y aura une perte de 45 grammes qui reviendra progressivement (expérience relatée dans Voyage aux confins de la conscience).



sonnes la vidaient de son énergie, et d'autre la remplissait d'énergie par leur bienveillance et leur chaleur. Elle est devenue particulièrement touchée par les critiques et sa rééducation a nécessité beaucoup de patience et d'amour de son entourage, afin de pouvoir reconstruire son « égo », sa conscience du « Je ».

Toutefois, nos aptitudes conscientes restent mystérieuses. Le Professeur John Lorber a examiné 253 hydrocéphales à l'Université de Sheffield. Tenez-vous bien, neuf de ses patients n'avaient plus que 5% de leur tissu cérébral... mais quatre d'entre eux avaient un QI supérieur à 100, tandis que deux autres avaient un quotient supérieur à 126. Six se portaient à merveille ; alors qu'ils n'avaient presque plus de cerveau tel que nous le voyons sur les planches d'anatomie ! Lewin écrit : « Il y a dans cette université un jeune étudiant au QI de 126 qui excelle en mathématiques et qui se comporte tout à fait normalement en société. Et pourtant ce garçon n'a presque plus de cerveau... quand nous avons scanné son cerveau,... nous avons vu qu'il n'y avait, au lieu du tissu cérébral normal d'une épaisseur de quatre ou cinq centimètres entre les ventricules et la surface corticale, qu'une mince couche mesurant environ un millimètre. Son crâne est rempli de fluide céphalorachidien. »

La littérature médicale fourmille de comptes rendus de ce genre, dont on ne sait pas quoi faire, malgré l'énormité de la contradiction que les faits nous imposent face à l'idée que nous nous faisons du rôle du cerveau. Le mérite de Lorber était surtout d'oser poser carrément la question toute bête : « Comment expliquez-vous cela ? »

Aujourd'hui, heureusement, on sait pratiquer chez l'homme une opération chirurgicale pour installer de quoi drainer le fluide. N'empêche. C'est tout à fait renversant. Des études semblables ont été faites Sur les animaux qui montrent par exemple que les hamsters atteints d'hydrocéphalie sévère, dont le cerveau est quasi inexistant, semblent pourtant se porter très bien. Ils ne manifestent même pas de comportements étranges. Il n'y aurait donc pas vraiment de relation de causalité entre la structure et la masse du cerveau et les aptitudes conscientes.

Cela plaide en faveur de la structure globale de tout notre corps à concevoir comme un émetteur-récepteur bio-cristallin. Les échanges avec la mémoire de l'espace-temps sont permanents et se font par feedback. Mais pour être créateurs il nous faudra réaliser la fusion de la pensée, de l'émotion, de la sensation ou des sentiments :

Lorsque la pensée (tête) et l'émotion (ventre) n'en font plus qu'un dans le cœur (milieu), nous créons un sentiment dans notre corps. Et leur diversité positive ou négative est énorme : Jean-Philippe Faure en a répertorié 879 répartis dans dix catégories : Tranquillité (151), Joie (148), Colère (142), Coupure avec ses émotions (137), Tristesse (117) Surprise (82), Peur (82), Dégoût (9), Terreur (9), Fureur (8).

Six émotions primaires forment le socle de nos réactions à un stimulus extérieur : la colère, le dégoût, la joie, la peur, la surprise et la tristesse.

On a longtemps considéré les émotions comme des phénomènes corporels parasitant, voire asservissant la raison. Depuis le milieu des années 1990 et particulièrement avec les travaux du neurologue Antonio Damasio, la perspective s'est inversée : **sans émotion, on déraisonne**. Tout se joue dans le cortex préfrontal ventromédian, à la jonction de zones cruciales pour la logique et l'émotion, où, au moment de prendre une décision, aussitôt des « marqueurs somatiques » récapitulent l'expérience acquise dans une situation comparable et nous aiguillent vers un comportement adapté. Une atteinte à cet endroit nous rend incapable de prendre une décision appropriée et altère profondément nos relations sociales.

Comment utiliser le pouvoir de l'émotion humaine?

Jésus Christ donnait ce conseil avisé : 'Si les 2 font la paix entre eux dans cette maison, regardez ce qu'il se passe, elles demandèrent à la montagne de se déplacer et la montagne se déplaça!'

Demander ne se fait pas avec la voix, cela se fait dans un langage compris par le champ d'énergie, il ne comprend pas notre voix mais le pouvoir de notre cœur ; le texte de l'évangile de Jean, en 16,23-24 nous dit en interprétation libre : 'Demandez sans motif caché et soyez entouré de votre réponse, soyez enveloppé de ce que vous désirez afin que votre joie soit parfaite'.

Voilà le langage que reconnaît le champ : **Sans motif caché, sans juger de ce qui est vrai ou faux, bon ou mauvais, sans ego**. Être entouré : sentir comme si... Il faut donc apprendre à changer nos gestes, nos comportements, nos pensées ou nos sentiments. Et garder en toutes choses et en tous événements un "espace" vide qui empêche d'être fataliste et nous donne la possibilité d'agir avec cette confiance permettant de croire que ce nous faisons n'est pas vain.

La" gratitude et les pensées positives se construisent l'un sur l'autre, créant une spirale positive et ascendante."-Nassim Haramein

Si nous demeurons en phase avec cette double spirale - ce vortex - alors toute une chimie positive se met en place: la dopamine, qualifiée d'hormone de l'action, intervient dans l'anticipation, la motivation, la projection d'émotions positives et nous pousse à positiver, à avancer. Un bon niveau de dopamine encourage l'activité, trop de dopamine incite à rechercher des situations à risque, mais à l'inverse, un déficit de cette substance (ce qui est une caractéristique de la maladie de Parkinson) trouble les mouvements et rend léthargique.

Autre vaccin anti-chagrin: la sérotonine. Ce neurotransmetteur fabriqué dans des neurones du tronc cérébral est indispensable pour réguler nos humeurs. Stimulé par la passion amoureuse, les relations sociales, les pensées positives, les contacts physiques, il agit comme un euphorisant. On observe un déficit important de sérotonine chez les personnes en dépression ou simplement malheureuses parce que séparées d'un être aimé. Citons également les endorphines et enképhalines, bien connues des sportifs sous le nom d'hormones du plaisir. Ces substances produisent un effet euphorique, anxiolytique et antalgique. Elles modulent le message douloureux, inhibent sa transmission dans le cerveau et provoquent une sensation de bien-être immédiat lors de leur réception par les cellules nerveuses. Leurs fluctuations régulent les états de stress et d'anxiété.

Nous pourrions alors mieux être en phase avec nous-mêmes: "**je ne suis ni mes pensées - nous dit Eckart Tolle-, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis la conscience. Je suis le Présent. Je Suis. Lorsque vous savez qui vous êtes vraiment, un sentiment de paix durable et vivant s'installe. On pourrait l'appeler la joie, car c'est bien la nature de celle-ci : une paix vivante et vibrante. C'est la joie de reconnaître en soi l'essence de la vie, celle qui précède la forme. C'est la joie d'Être - d'être qui on est vraiment. La vie de la plupart des gens est menée par le désir et la peur. Le désir, c'est le besoin de vous donner quelque chose qui vous permettra d'être davantage vous-même. Toute peur est celle de perdre, donc de subir une diminution, d'être amoindri. Ces deux mouvements occultent le fait que l'Être ne peut ni s'ajouter ni se soustraire. L'Être dans sa plénitude est déjà en vous, maintenant.**"

La VIE ne peut ni s'ajouter ni se soustraire : elle est. Vibration, information, énergie. Sans la Conscience étendue et ses feedback, elle ne serait pas.

Peut-on mettre la conscience, les pensées ou l'esprit au même niveau que Dieu? Si par dieu on entend quelque chose qui est omniprésent, omniscient, partout et en tout, qui sait tout, organise tout, alors on peut l'associer directement au vide quantique, aux oscillations de Planck qui forment le tissu, la trame y compris de l'es-

pace-temps. Mais la raison de l'émergence de la Conscience en cet Univers est métaphysique: c'est une volonté "vibratoire", ou énergétique dont seule une plus grande Conscience est maître. Sans Elle, nous ne serions pas ! Sans Elle rien ne serait !



Dieu dit à Moïse : « Je suis qui je suis » Exode 3,14

Le texte dit en fait : « Je suis celui que je serai », je suis celui à qui on peut se fier, qui ne change pas. C'est exactement la conception de la vérité pour l'Ancien Testament. Ce n'est pas l'aletheia des Grecs, pour lesquels la vérité est ce qui sort de ce qui est caché. C'est ce qui est fermement établi, qui tient sa promesse, qui exécute sa menace, qui répond à l'espérance donnée. L'être n'est pas la forme la plus achevée de ce qui est, mais il est ce qui donne à tout ce qui est la possibilité d'être. C'est pourquoi l'être ne peut pas être défini, mais seulement décrit au moyen de métaphores. Ainsi je le décris comme puissance d'être, en tant que puissance positive originelle, opposée à la puissance négative, au non-être possible. L'énoncé fondamental sur Dieu, à savoir qu'il est l'être lui-même ou la puissance d'être, exclut qu'il soit un être parmi d'autres êtres. Par là nous excluons quelque chose de considérable : le culte idolâtre.

1 Jean 1:5

La nouvelle que nous avons apprise de lui, et que nous vous annonçons, c'est que Dieu est lumière, et qu'il n'y a point en lui de ténèbres. Si nous disons que nous sommes en communion avec lui, et que nous marchons dans les ténèbres, nous mentons, et nous ne pratiquons pas la vérité.

Mon père, ma mère... Mon image inconsciente de Dieu...

aimant	Dieu m'aime
injuste	Dieu est injuste
gentil	Dieu est gentil
présent	Dieu est là et proche de moi
chaleureux	Dieu est Amour
sincère	Dieu est honnête
juste	Dieu est juste
bon	Dieu est bon
à l'écoute	Dieu m'entend et m'écoute
attentionné	Dieu me protège
intelligent	Dieu est intelligence
coléreux	Dieu est colère
méchant	Dieu est méchant
absent	Dieu n'est pas toujours à mes côtés
distant	Dieu est loin de moi
autoritaire	Dieu est autorisé
adepte de la punition	Dieu punit
moqueur	Dieu se moque de moi
étouffant	Dieu me surveille en permanence
matérialiste	Dieu est une croyance
négligent	Dieu ne prend pas soin de moi
insensible	Dieu ne me comprend pas
méprisant	Dieu me méprise
rigide	Dieu est arbitraire
laxiste	Dieu permet tout
silencieux	Dieu ne me parle pas
violent	Dieu doit être craint
...	...

Nous avons une image déformée de Dieu.

C'est au contact de nos parents que nous nous forgeons notre image positive et négative inconsciente de Dieu. Notre père nous renvoie à l'autorité et la protection tandis que notre mère nous donne amour et attention. Les valeurs inconscientes que nous accordons à Dieu ressemblent beaucoup à celles projetées au ciel. Tous ces éléments se conjuguent donc pour constituer une image inconsciente qui si on l'analyse bien, transforme Dieu en un être plutôt antipathique... Si l'on ne tient pas compte du fait que l'image que l'on se fait de Dieu est bien souvent erronée, on risque alors tôt ou tard de se détourner de lui. Cela est dommage, tout autant que de croire ferme que Dieu doit être craint, qu'il est sévère et peut-être même cruel. Autrement, si l'on a été gâté, que nos parents étaient bienveillants et qu'ils nous ont tout laissé passer alors on croira que l'on peut tout faire, tricher, ne pas assumer ses responsabilités... car Dieu est bon, indulgent et ne punit pas. Mais la vie nous fera vite comprendre tôt ou tard que ce n'est pas le cas et que l'image du « tout est permis » est en réalité tout autant fausse. Cependant, comme le souligne très justement Boris Cyrulnik s'il y a contact sécurisant avec Dieu il sera symbolique par la présence d'objet, de lieux, de prières et de rites interactifs : il devient partenaire sécurisant dans un lien internalisé, ce qui ne veut pas dire retomber en enfance. Nous retrouvons la cohabitation des extrêmes à travers l'angoisse et l'extase. Les recherches neurologiques témoignent d'un apaisement des marqueurs biologiques du stress via des ondes alpha à 8 cycles-seconde permettant des sensations d'attention paisible ; Si l'amygdale rhinencéphalique diminue le fonctionnement du cortex pariétal, une déconnexion avec le monde extérieur devient possible qui apporte parfois des sentiments océaniques.

En réalité, croire en Dieu est bien souvent une manière d'être attaché à ceux dont nous partageons la foi et de lutter contre l'angoisse de la mort, du néant, du chaos, etc. C'est une manière concrète de s'y opposer. Dieu contient ainsi l'ambivalence de l'inconnu effrayant et du connu sécurisant ; s'il est amour, il est lien maternel apaisant et joyeux qui justifierait qu'on prie en disant notre mère ; être croyant est un très fort facteur de protection. « *Le fait de ne pas être soumis à l'immédiat, donne sens à sa vie. Grâce à la transcendance, on perçoit le monde différemment. C'est un énorme facteur de protection et d'affection. De plus, être plusieurs à croire au même Dieu, permet d'être en fraternité avec l'autre, de tisser des liens humains et de structurer notre vie*

quotidienne. N'oublions pas que la manière dont on croit en Dieu révèle la manière dont on aime les Hommes. La majorité d'entre nous avons un attachement sécuritaire en Dieu, mais d'autres ont un attachement rigide et autoritaire. Ce sont les extrémistes qui massacrent les hommes au nom de leur manière d'aimer Dieu. » La figure divine ne saurait bien entendu être rattachée au domaine du pervers : un travail de déconstruction critique est à faire.

Pour Carl Gustav Jung, si Dieu est bien omnipotent, il n'a aucun moyen de prendre conscience de quoi que ce soit, ni de lui-même. Car la conscience naît d'une confrontation. En vertu de sa toute-puissance, Dieu ne se heurte nulle part à un obstacle insurmontable susceptible de l'inciter à hésiter et ainsi à réfléchir sur Lui-même... D'où ce conte étonnant intitulé « Qu'a donc l'homme que Dieu n'a pas? » :

« Un homme se posait de sérieuses questions sur Dieu: «Pourquoi le Tout-puissant avait-il éprouvé le désir, le besoin peut-être, de créer quelque chose ? Est-il concevable que l'Etre sans limite, tout incluant, omnipotent, omniscient ait un besoin? S'il avait eu un désir, il faudrait lui supposer un manque! Et s'il y avait un manque en Dieu, y il ne serait pas tout ce qu'il devait être. En quoi cette création- et l'homme en son sein, peuvent-ils servir Dieu? Quelles fonctions remplissent-ils?»

Notre homme réfléchissait ainsi. Ses questions le conduisaient inévitablement à conclure que les conceptions humaines de Dieu étaient soit absurdes, soit enfantines ou naïves. Mais il n'en trouvait pas d'autres.

Un jour, reprenant ses réflexions, il inversa le problème «Pour valoriser Dieu l'homme dévalorise l'homme et ne reconnaît pas ses propres qualités. Peut-être l'homme est-il mieux que Dieu! Si l'homme apporte quelque chose à Dieu, ce qu'il représente justifie la création.»

Il se posa donc cette nouvelle question: « Qu'a donc l'homme que Dieu n'a pas?»

Notre homme médita là-dessus quelque temps.

Il songea: «L'homme a un corps. Dieu n'a pas de corps.

L'homme est limité, Dieu est infini. Mais son corps, à travers ses qualités, ses fonctions et ses limites, donne à l'homme la capacité de goûter, de sentir, de jouir de la Création. Ayant des relations avec ce qui n'est pas lui, il se confronte à des obstacles qui éveillent en lui une certaine capacité d'autoréflexion.

Il trouve des qualités à ses expériences : agréable ou désagréable, bon ou mauvais, doux ou amer, et il développe à l'infini la subtilité de sa subjectivité.

Sans corps, le Créateur n'a pas les moyens de connaître la Création. Mais il s'est insufflé en l'homme qui a cinq sens pour sentir, son intelligence pour unir et donner du sens et un «souffle spirituel» pour connaître Dieu.

Ainsi, grâce à l'homme, Dieu peut-il connaître sa Création, et se connaître lui-même.

A l'image de Dieu, l'homme réfléchit Dieu en le pensant, conclut-il ».

Dans la tradition orientale, L'arbre de la connaissance rappelle:

1- que l'Homme est appelé à jouir de la Connaissance

2- que l'Homme est appelé à acquérir la Connaissance

3- qu'il est appelé à la toute-puissance sur la Création que lui confère la Connaissance. Mais jouir de la Connaissance n'est pas avoir la Connaissance, et avoir la Connaissance ce n'est être Connaissant.

Le véritable travail pour l'Homme commence donc avec le serpent qui offre la jouissance de la Connaissance à Eve. Ainsi, l'Homme doit passer d'un état passif, jouir de la Connaissance à un état actif, Connaître en passant par la prise de possession de la Connaissance.

Nous retrouvons ici aussi cette poussée vers le changement, dur labeur qui exige de se changer soi-même. Le but serait d'atteindre à la divinité de l'Homme, qui ayant cueilli les fruits de l'Arbre de la Connaissance doit en transmuter la substance afin de s'en approprier les principes avant que d'accéder à l'Immortalité que confèrera l'état de Connaissant.

Et voici ce que nous dit un ancien texte :

« Apprend à manger à l'arbre de la Science et savoure le fruit de l'Arbre de Vie. Cherche les dieux en toi-même et si tu les reconnais et découvres le lieu de leur demeure, tu as gravi la marche supérieure de l'échelle des douze degrés.

Ainsi sera éveillé l'amour « divin » qui ne demeure pas dans les hallucinations de l'homme mais dans son « coeur » ; et cet amour divin donne naissance à la force libératrice qui nous permettra la contemplation de la lumière éternelle et qui détruira toutes les erreurs. »



Telle une ligne à haute tension, la Kundalini canalise l'énergie provenant de l'union de deux principes conjoints : Shiva, le principe masculin et Shakti, le principe féminin.

La Kundalini est souvent représentée sous la forme d'une serpente lovée au bas de la colonne vertébrale, elle se déroule à l'intérieur du corps. L'élévation de la Kundalini permet d'atteindre à la Conscience Supérieure et donc à un état de plus grande perfection.

Si donc, le Thet est le symbole d'une perfection atteinte, il introduit aussi inexorablement la nécessité d'une destruction pour atteindre à une plus grande perfection encore.

Le dessin du serpent dont la tête rejoint la queue n'est donc jamais fermé, car, si la perfection absolue était atteinte, ce serait aussi la mort absolue. Car, la perfection absolue n'est qu'en dieu.

L'éveil est impossible aux égoïstes. La Kundalini s'élève d'elle-même lorsque nous procédons de manière juste.

Elle est une sensation très agréable. Nous avons d'abord la sensation que quelque chose va et vient dans la colonne vertébrale. Nous sentons ensuite que quelque chose s'ouvre et nous conduit dans les pièces intérieures. Du fait que notre cœur et notre colonne vertébrale comprennent l'essence de notre Soi nous ressentons cette activité comme nous-même. Après, ce n'est pas une sensation mais l'expérience de la présence directe. Tout est uniquement l'expérience de la présence à des grades différents.

L'interaction constructive puise dans la Singularité le renforcement positif et négatif indispensable à l'expérimentation spirituelle, à savoir l'énergie de se dégager et de s'engager.

Cela revient concrètement à mettre en place ce canal de l'être intérieur, de régler en somme notre émetteur-récepteur sur la Singularité.

Dans la tradition orientale, cela revient aussi à ouvrir correctement nos chakras pour qu'ils puissent nous apporter:

1. La vitalité physique, le sentiment de bien-être, le sentiment d'être centré, sexué et maître de soi-même.
Et se dégager de l'indolence, de la paresse, de l'insatisfaction chronique, d'une irritabilité endémique, d'une addiction au sexe.
2. Nous permettre d'être en contact avec nos émotions et avec les autres.
Nous éviter d'être psychorigide et centré uniquement sur soi.
3. D'avoir ce respect pour soi et pour les autres, d'être ouvert, joyeux, détendu, spontané, sans complexes, chaleureux.
Nous éviter d'être monomaniacque, complexé, tendu, menteur et tricheur.

4. D'avoir de la compassion, le désir de s'occuper d'autrui, le désir d'aller vers un amour sans jugement, d'être ouvert, amical en contact avec ses sentiments les plus nobles.

Nous éviter d'être exigeant, excessivement critique, possessif, d'humeur changeante, déprimé, maître en amour conditionnel.

5. D'être centré sur l'écoute et la parole (la claire audience), la méditation et la sagesse spirituelle.

Nous éviter d'être arrogant, dans l'autosatisfaction, dogmatique, dans la mauvaise foi et la volonté d'avoir raison...

6. D'avoir ce détachement envers la matérialité, la peur de mourir, d'être ouvert à l'indéterminé avec beaucoup de clairvoyance.

Nous éviter la grosse tête, le complexe de supériorité intellectuelle, le mépris des autres, l'arrogance, le rejet du quotidien, des biens matériels, l'incapacité à avoir des relations sociales normales, la certitude de détenir la Vérité, l'incapacité à douter.

7. L'ouverture à l'énergie divine nourrit notre subconscient.

Nous éviter l'indécision et l'absence de joie.

La Conscience Universelle
est la Matrice de toutes formes
de vie dans l'univers



Elle ne réclame aucun culte, prière
adoration ou soumission.

Aucune haine, peur, violence ou esclave
Aucun ennemi, guerre, martyr ou sacrifice

Elle réclame seulement que vous vous réalisiez
à travers l'existence et son expérience

Le but premier demeure de s'aimer – et d'aimer ! - sans fureur ni férocité ce qui implique le refus de la triste loi du mortifère. Ici, il faut identifier ce qui mène à l'échec d'aimer. Doit être combattu "*ce qui conduit à tristesse, dureté, égarement, repli sur soi, ou prétention, revendication, ressentiment, ou compulsion, frénésie, débordement stérile ; ou encore, et par-dessus tout, à désespoir, glissement en bas, destruction — cela est dans l'opposé de l'amour. Ce qui, au contraire, est pacifiant, confortant, ce qui délie de l'âpreté et du ressentiment, ce qui donne de donner, ce qui ouvre chemin, même malaisé, même apparemment injustifiable, même hors des logiques reçues, cela est déjà du côté de l'amour — même si cela ne laisse point en repos, appelle à plus loin, exige dépassement* (Maurice Bellet)."

C'est dans l'interaction avec la Singularité que nous trouverons l'énergie de nous engager sur cette voie pour l'amour fraternel et celle de nous dégager du désir mimétique (convoitise, rivalité, escalade symétrique) comme de la loi du mortifère.

Demeure toutefois la nécessité d'une conciliation – réconciliation.

Comment concilier notre nature humaine et divine ? Ce qui revient à se demander :

Comment nous réconcilier avec cette Volonté vibratoire, cette Intelligence, cette Matrice, cette Conscience suprême ?

Celles et ceux qui l'ont fait sont par exemple des personnes qui ont vécu la rencontre avec la Grande Lumière lors de leur Expérience de Mort Imminente (EMI/NDE) ou encore celles qui ont fait des expériences de sortie de corps (OBE) et /ou ont vécu des états de conscience modifiée : toutes racontent ne plus avoir peur de la mort, être une personne infiniment plus calme, aimante, etc. Elles nourrissent pour la divine Ma-

trice une admiration sans borne, lui font confiance, ressentent une paix, une sérénité lucide, de la gratitude aussi ; elles sont en empathie avec Elle. Elles ont comme été flashées par une expérience inoubliable.

Et pour celles et ceux qui ne l'ont pas été ? Qui n'ont vécu aucune EMI, OBE ou autre état de conscience modifiée ? Pouvons-nous néanmoins interagir avec la Matrice ? Et si oui, dans quels buts et pour quels résultats ?

Cela devrait nous permettre, comme le mentionne Gérard Hess, de développer une éthique des vertus basée sur la sollicitude, la bienveillance, la solidarité et l'humilité. De quoi alimenter le champ morphique vers une nouvelle évolution. Et redire encore et encore :

Pour sauver le monde, il faut lui réapprendre à regarder la vie sous l'angle d'une joyeuse et vigilante fraternité.

**Lui dire qu'on ne possède vraiment que le bonheur qu'on donne,
Que les méchants sont les véritables malheureux,
Que l'égoïste, seul, est tout seul.**



La conscience cosmique :



Pour le philosophe Gérard Hess, la conscience cosmique est l'expérience vécue de l'unité avec la nature. Celle-ci se distingue par un retour à l'expérience corporelle et l'exposition au monde comme ce dont je fais partie et qui me définit. Ce mouvement caractérise une véritable dépossession de soi, de mon identité personnelle (psychique, sociale, culturelle). Ce reflux vers une vie impersonnelle des sensations, cette expérience de non-ego m'ouvre au monde auquel je me découvre appartenir par la participation. Ma chair est une partie de la chair du monde : je participe aux choses du monde. Par la participation trajectrice, j'éprouve même le sentiment du monde lui-même et de ses limites, mais toujours de l'intérieur du monde.

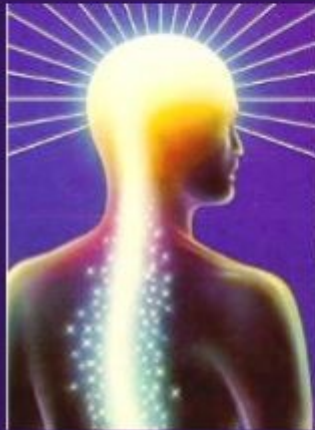
L'enjeu moral de la conscience cosmique est double. D'une part, avec l'idée que, par ma chair, je suis la nature sans l'être absolument (puisque nous avons vu que, malgré cette proximité, nous sommes exposés à cette nature), celle-ci s'adresse à nous, nous parle, nous sent, nous vit, existe. Contrairement à ce que soutient Levinas, la nature a un visage et elle nous enjoint à la responsabilité. Et comme l'a bien entrevu Hans Jonas dans son ouvrage sur la responsabilité, le sentiment de respect de la Loi morale, telle que l'a conçu Kant à travers l'impératif catégorique, ne suffit pas pour passer à l'action. Un facteur motivationnel est indispensable et il dépasse le « Tu dois » revendiqué par Kant. Selon Jonas, il réside dans le sentiment de responsabilité.

Il conviendrait plutôt de développer une éthique des vertus ; en premier lieu celles de la sollicitude, de la bienveillance, en leur ajoutant la vigilance, la solidarité et l'humilité.

Nous sommes très souvent à l'origine de nos souffrances physiques et psychiques !

Vivre de façon automatique fait que nous vivons anesthésiés sans donner de valeur à ce qui nous arrive ou sans dénier le reconnaître, obsédés toujours par ce qui nous manque. Toutefois, si nous faisons preuve de gratitude, nous pourrions mieux apprendre à bénir (dire et vouloir du bien en nous et autour de nous) ce qui contribue automatiquement à mettre nos obsessions ou nos regrets en veilleuse.

La souffrance vient du refus de la Danse de la Vie.



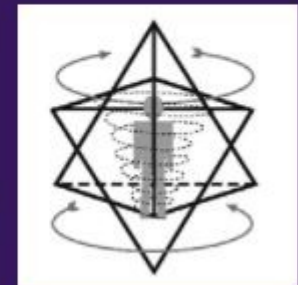
La raison pour laquelle la Vie nous demeure insaisissable et incompréhensible, c'est qu'elle n'est jamais à l'extérieur des choses, des êtres et des événements, mais qu'elle fait toujours corps avec eux. De toute façon, il n'est pas nécessaire de la comprendre ; il suffit de reconnaître qu'elle ne vient pas de nous, il suffit de la recevoir, de la laisser couler en nous et de remercier. Accueillir et s'émerveiller.

La Vie est l'énergie divine elle-même, qui n'est réductible ni au souffle ni aux corps vivants, car sa présence seule est créatrice de vie. C'est l'Électricité universelle et infinie – ce que la sagesse de l'Inde appelle prâna – qui s'exprime par le souffle mais qui est en même temps plus que celui-ci.

Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, - disait Nassim Haramein - alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite. La plus petite colère en vous participe aux traumatismes planétaires; la plus petite dose d'amour en vous participe à l'harmonie de la planète et de tous les êtres vivants qui y vivent. Alors choisissez en pleine conscience le monde dans lequel vous voulez vivre, ce qui n'est pas vain, violent,

futile ou mesquin! Nos choix, nos pensées, nos valeurs, nos émotions, nos convictions intimes surtout, tout est en lien avec la Singularité, ce qui attire, crée ou rejette. **Il s'agit de reconnaître et d'expérimenter qu'il y a là quelque chose de plus grand que soi-même, une transcendance, une merveilleuse dynamique d'un amour divin qui nous accueille de manière inconditionnelle.**

Un double mouvement émerveillé de confiance (par le souffle expiré) et de gratitude (par le souffle inspiré) peut alors s'ouvrir comme un double vortex en lien avec la Source (le vide quantique, la matrice, le point zéro, Dieu). Nous sommes en réalité un vrai miracle auquel nous avons part et pouvons prendre une partie plus active.



Abandonnez-vous à la joie de la pureté d'être. Le vortex de la guérison spirituelle. Prenez plusieurs respirations profondes et purifiantes, et laissez vos paupières se refermer. Imaginez un puissant vortex de lumière blanche, à la fois énergétique et thérapeutique, au-dessus de votre tête. Ce vortex tourbillonnant d'énergie a la capacité de guérir votre corps et votre esprit. Visualisez avec clarté ce vortex tourbillonnant d'énergie et sentez-le descendre lentement et pénétrer en vous par le dessus de votre tête. Sentez cette lumière vibrante et pleine d'énergie traverser votre tête et vos épaules, et purifier chaque cellule et chaque système de votre corps. Cette lumière puissante se répand dans votre poitrine, votre estomac et votre bassin, chassant toutes vos peurs et vos limites. Sentez vos bras et vos jambes devenir de plus en plus légers. Sentez cette spirale d'énergie traverser votre corps et l'envelopper. Vous pouvez voir et sentir que vous flottez comme si vous étiez en état d'apesanteur et que toutes les énergies vibratoires négatives étaient transformées pour être chassées de votre corps et de votre esprit. Abandonnez-vous totalement à cette énergie tourbillonnante et sentez le changement qui se produit. Sentez les énergies thérapeutiques et vibrantes qui traversent votre corps. Libérez toutes les pensées devenues inutiles. Sentez que vous devenez de plus en plus léger. Répétez en silence ces affirmations pendant que vous vous abandonnez aux énergies de guérison :

« Je m'ouvre pour permettre à la lumière pure de Dieu et à son amour qui guérit de couler en moi. »

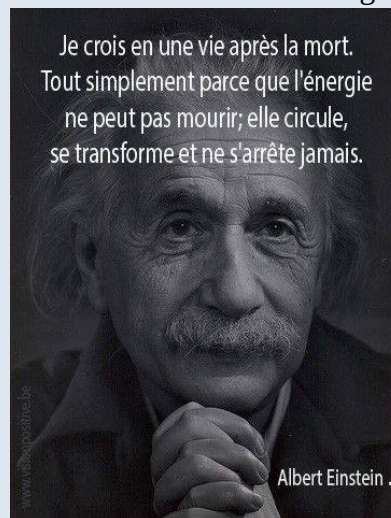
« Je m'ouvre afin que toutes mes énergies, mes pensées et mes émotions puissent se transformer maintenant. »

« Je me libère maintenant de toutes les énergies qui ne servent plus à ma croissance spirituelle. »

Sentez ce phénomène se produire dès maintenant ... Ne faites plus qu'un avec l'énergie de guérison qui circule. J'exprime maintenant ma gratitude pour ce que je reçois. »

affecte aussi directement notre corps et nos cellules. » Nassim Haramein

Nous avons tout intérêt à accepter la Danse de la VIE. Voici comment **William Buhlman** nous encourage à nous libérer et Einstein à réinventer le lien.



RÉINVENTER LE LIEN

« Un être humain est une partie de l'ensemble que nous appelons univers, une partie limitée dans le temps et l'espace. Il fait l'expérience de lui-même, de ses pensées et de ses sentiments comme quelque chose de séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de sa conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous limitant à nos désirs personnels et à l'affection pour quelques personnes proches de nous. Notre tâche doit être de nous libérer de cette prison en élargissant notre cercle de compassion pour embrasser toutes les créatures vivantes et l'ensemble de la nature... »

Albert Einstein

« Tout ce qu'on observe dans l'univers, que ce soit l'énergie d'un système, les relations entre les systèmes, les différentes forces, etc. Toutes ces propriétés ne sont en fait que le résultat des informations circulant dans ce réseau de trous noirs/trous de ver, à toutes les échelles.

Les émotions sont la boussole qui nous permet de faire les bons choix, de prendre les bonnes directions. Les émotions ne devraient pas être ignorées par les scientifiques car elles pourraient jouer un rôle central dans le cheminement qui permettra à la science de retrouver une cohérence capable d'expliquer l'univers connecté tel que nous l'observons.

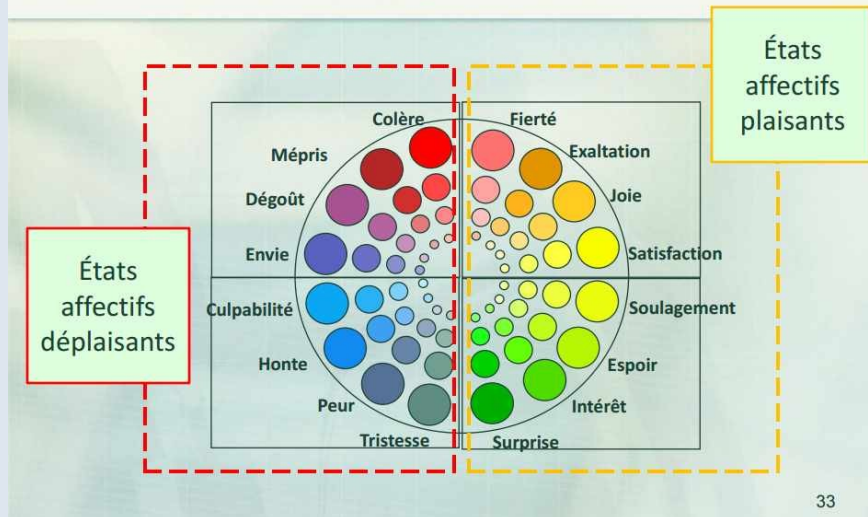
Notre état émotionnel est très important pour extraire de l'information du vide. Il



Il est ainsi essentiel (bon, utile, agréable, nécessaire, indispensable) de bien observer nos états vibratoires induits par nos pensées, nos convictions intimes, nos ressentis, nos émotions, nos actes ou nos paroles car ils sont reliés à la mémoire de l'espace-temps tout comme le seront les autres humains, la nature, la Terre, notre galaxie ou l'univers entier. Tout y est comme empilé - en un passé -présent-futur -et tout y est accessible ! Tout en découle et tout y retourne. Nous informons l'espace-temps (le vide, la Matrice, la Source, Dieu) et nous en retirons des informations, dans une vibration continue, comme une respiration, un expire et un inspire, une contraction et une dilatation. **C'est un ajustement vibratoire incessant. Il se fait même si nous l'ignorons volontairement ou par méconnaissance. Il sera plus profitable si nous interagissons pleinement, lucidement et consciemment en acteurs, en observateurs attentifs ou encore en capteurs reconnaissants.**

Notre état émotionnel est important pour donner et extraire de l'information.

Les émotions analysées



33

Espace, Eau et ADN : L'espace occupe 94,5% de la totalité de l'univers. Plus, si on y inclut l'espace subatomique.

La physique moderne ne s'occupe que de la matière et ignore tout du vide.

L'eau occupe 99% des molécules d'une cellule, on y trouve 0,5% de minéraux et 0,5% de molécules organiques.

La biologie moderne et la médecine moderne ne s'intéressent qu'aux minéraux et aux molécules organiques sur lesquelles sont fondées toutes leurs théories.

Les gènes humains codants ne représentent que 3% de l'ADN total, autrement dit 97% de l'ADN humain ne sert à rien, est dénommée ADN superflu ou en anglais junk random DNA.

En génétique, on ne sait quasiment rien de ce désert que constitue 97% de l'ADN humain.

L'ignorance de l'être humain est immense dans ces 3 domaines de la science.

Dans l'approche de Nassim Haramein :

Le rôle du vide interstellaire (99%) serait de transmettre des informations mémorisées.

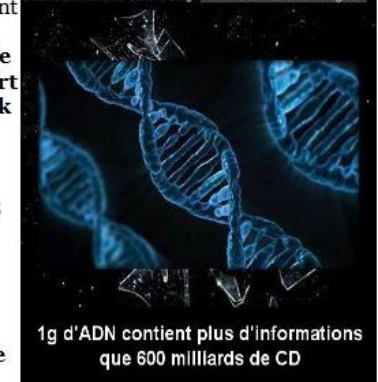
Le rôle de l'eau cellulaire (99%) serait de transmettre des informations mémorisées.

Le rôle de l'ADN superflu (97%) serait de transmettre des informations mémorisées.

Le rôle de la transition d'informations mémorisées apparaîtrait donc comme primordial dans ces 3 domaines de la science et de la Vie.

(Source : forum RSF)

Source mentionnée dans le blog : www.unbelievablefactsblog.com



1g d'ADN contient plus d'informations que 600 milliards de CD

« La science a découvert que chacun d'entre nous « se promène » avec un ordinateur bioélectrique de 100 milliards de cellules, responsable du filtrage et de l'interprétation de ce que nous percevons et considérons comme notre « réalité ». La presque totalité de ces 100 milliards de neurones était déjà présente le jour de notre naissance ; avec environ 250 000 neurones créés chaque minute tandis que notre corps prend forme dans l'utérus. Pourtant, ce « décodeur » extraordinaire a subi d'importantes modifications perceptives au cours de notre évolution. Si l'on compare les squelettes des hommes préhistoriques, on ne note aucun changement dans l'anatomie pendant au moins 100 000 ans. En revanche, l'esprit humain, lui, a fait des bonds depuis les premières fresques rupestres. Pour résumer, l'humanité en tant qu'espèce globale pourrait être au milieu d'une transition vers un état de conscience différent. Ce nouvel état pourrait vraisemblablement être caractérisé par des propriétés quantiques telles que la cohérence et les informations de champ non-local. Pour cette raison, j'ai qualifié ce nouvel état de champ de conscience quantique. Ce champ de conscience transformera notre relation à autrui, au monde, et étendra nos réalités de perception. Il pourrait aussi faire naître d'autres facultés, latentes jusqu'à présent, telles qu'une intuition, une télépathie et une pensée visionnaire accrues. Certaines de ces caractéristiques apparaissent déjà chez les nouvelles générations appelées « enfants indigo ». Ce développement évolutionnaire atteste d'une transition depuis des formes d'évolution biologiques et socioculturelles vers l'intégration d'un nouveau niveau : neurogénétiq (Denis Kingsley). »

Au cours des années 80, Nancy Ann Tappe, une thérapeute américaine capable de lire la couleur des auras des personnes, commence à observer l'apparition de la couleur indigo dans le champ énergétique de certains enfants qu'elle rencontre. Elle n'avait jamais vu cela auparavant, d'où le terme "enfant indigo". Pour elle cela était le signe d'un changement de conscience globale.

Les enfants Indigo sont intelligents; ils expriment fortement leur volonté, sont rapides, intuitifs, refusent souvent les attitudes autoritaires, et sont doués pour la technologie.

Ils ont la sensation d'être sur Terre pour accomplir une mission dont ils ne peuvent détourner le regard. Ils se sentent différents, étrangers à ce monde dans lequel ils ont souvent beaucoup de mal à s'adapter surtout dans leur jeunesse lorsqu'ils ne comprennent pas qui ils sont.

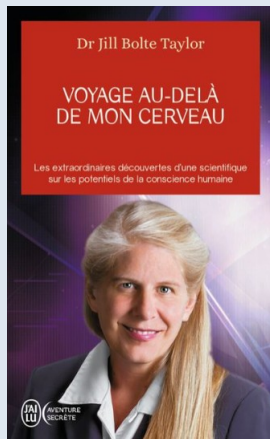
Les indigos ont un esprit guerrier parce que leur but commun consiste à écraser les vieux systèmes qui ne nous servent plus. Ils sont ici pour démolir les systèmes gouvernementaux, éducatifs et légaux qui manquent d'intégrité. Ils ne supportent pas le mensonge et la corruption. Ils sont intègres, sages, justes et authentiques.

Pour réaliser cette mission, ils ont besoin d'un tempérament et d'une détermination à toute épreuve. Les adultes qui refusent le changement et l'évolution de leurs consciences, et qui valorisent la conformité rejettent souvent les indigos. Souvent stigmatisés à cause de diagnostics psychiatriques de trouble déficitaire d'attention et d'hyperactivité, les indigos, parfois drogués par les médicaments, perdent leur belle sensibilité, leurs dons spirituels et leur énergie guerrière. Ils peuvent aussi, par sentiment de solitude et d'incompréhension, se tourner vers l'alcool ou la drogue.

Mieux solliciter le cerveau droit :

Solliciter les qualités de notre cerveau droit permet de faire preuve de créativité. Pour trouver de nouvelles solutions, il explore le monde par l'intermédiaire des 5 sens, plus qu'il ne l'analyse. L'intuition aussi est un de ses outils privilégiés.

La plénitude de l'instant présent



"Mon cerveau droit se concentre sur la plénitude de l'instant présent" découvre le Dr Jill Bolte Taylor. Éternellement satisfait, il jouit de ce qui fait la richesse de l'instant présent et ne renonce jamais à son optimisme. De son point de vue, tout existe dans le même espace-temps. Passé et présent s'entremêlent : il ne se laisse pas entraver par le passé et il ne craint pas l'avenir. La clé pour savourer l'existence "ici et maintenant".

Privilégier un mode de pensée "cerveau droit" permettrait de prendre les situations comme elles viennent et de mieux s'adapter. La plupart du temps, nous commençons par juger si c'est bien ou mal (fonction du cerveau gauche), ce qui peut aussi nous freiner dans notre faculté à changer.

La compassion en partage

"L'hémisphère droit souffle que nous formons ensemble la trame du canevas universel des potentialités de l'humanité" écrit le Dr Jill Bolte Taylor. Il s'intéresse à ce qui nous rapproche les uns des autres, dans une conscience d'une même communauté.

Rencontrer les autres sur un mode "cerveau droit" permet de remarquer que telle personne est bien sûr plus grande, plus riche, plus intelligente et inversement sans proférer de jugement de valeur. C'est la partie de notre cerveau qui permet une meilleure intelligence relationnelle davantage basée sur l'émotion aussi, et la sensibilité.

Siège de la créativité

"Mon cerveau droit se sent prêt à considérer n'importe quelle éventualité" témoigne dans son livre le Dr Jill Bolte Taylor. Il ne permet pas aux conventions assimilées par l'hémisphère gauche de brider le flux des pensées. Quand on a l'impression que tout nous échappe, notre cerveau gauche cherche à garder le contrôle de la situation et à vouloir appliquer des solutions qui jusqu'ici ont apporté des résultats satisfaisants. En revanche le cerveau droit est friand de nouveauté. Pour lui, le chaos constitue une étape nécessaire à tout processus d'invention.

Le cerveau droit :

- ✓ Permet d'apaiser notre cerveau suractivé.

Deux hémisphères aux fonctions particulières

Cerveau gauche	Cerveau droit
Contrôle la partie droite du corps	Contrôle la partie gauche du corps
Pensée logique et analytique.	Pensée intuitive, créatrice.
Perception du temps.	Perception de l'espace.
Perception des détails (arbre).	Perception globale (forêt).
Parole.	Vision.
Écriture, arithmétique.	Siège de l'expérience sensorielle.
Traitement séquentiel des informations.	Traitement simultané des informations.
Établit des objectifs clairs et précis (un plan d'entraînement, des stratégies), aide à choisir des priorités, intervient dans le choix des tactiques.	Contrôle la technique.
Fait le bilan des épreuves sur les plans physique, mental et émotionnel, sur les points forts et les points faibles.	Relativise.
Ne doit pas intervenir pendant l'action (gênant) mais avant (préparation) et après (bilan).	Doit intervenir pendant l'action.
Dominant chez les « scientifiques ».	Dominant chez les « artistes ».



- ✓ Favorise les intuitions.
 - ✓ Nous aide à reculer nos limites et à résoudre les problèmes.
 - ✓ Est plus imaginaire.
 - ✓ Il permet et favorise la vision globale.
 - ✓ Permet une meilleure adaptation aux changements.
 - ✓ Il nous oriente vers des solutions.
 - ✓ Il favorise la coopération en diminuant la compétition.
 - ✓ Il nous oriente vers le positif.
 - ✓ Il recherche, la facilité, la légèreté.
 - ✓ Il est lié à la créativité, aux arts, à la musique.
- ✓ Il est plus empathique et relationnel.

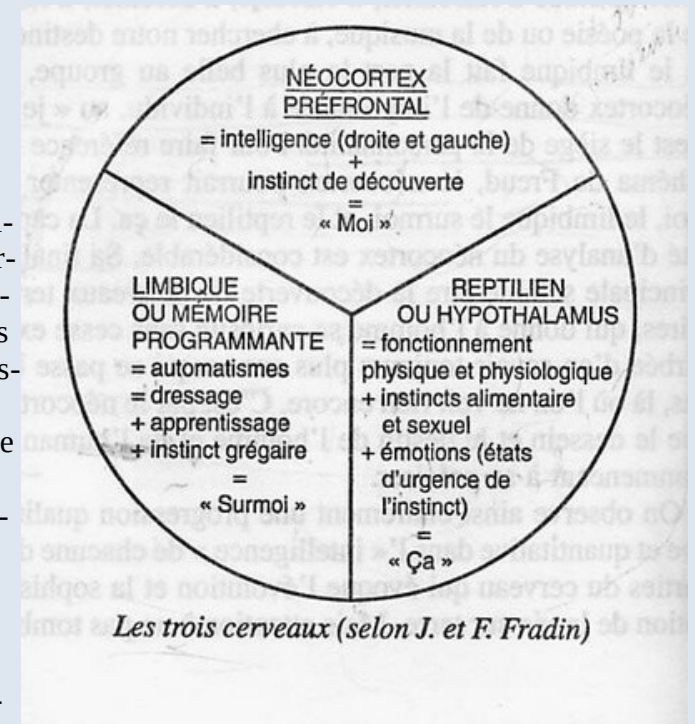
C'est toutefois la synchronisation des hémisphères gauche et droit du cerveau qui favoriserait un sentiment d'unicité où l'individu fonctionne d'une façon plus intuitive. Il peut être en son être véritable.

LA SYNCHRONISATION DES HÉMISPHERES

La plupart du temps, chaque hémisphère de notre cerveau engendre des signaux qui sont indépendants des signaux générés par l'autre hémisphère. Par contre, lors de certains états d'expansion de conscience, on a observé que l'activité électrique des hémisphères se synchronisait. Les chercheurs ont remarqué que cette synchronisation se produisait au cours de méditations profondes ou de périodes de créativité intenses, lors desquelles les deux hémisphères tendent à s'harmoniser l'un à l'autre pour atteindre un rythme unique et cohérent. Il existerait donc une corrélation entre le comportement de l'homme et l'activité de ses ondes cérébrales. La synchronisation favoriserait un sentiment d'unicité où l'individu fonctionne d'une façon plus intuitive. Il peut être en son être véritable.

Ce sont les ondes gamma qui le permettent au mieux ; pour favoriser une grande activité cérébrale, il faut associer les 3 cerveaux – reptilien, mammélien et néocortex – à travers de l'intensité, de l'affectivité et de la raison. C'est le langage reconnu par l'Univers permettant l'échange d'information.

Grâce aux ondes gamma, notre intelligence intuitive croît exponentiellement. Notre conscience travaille de plus en plus avec l'inconscient ; un peu comme si nous connectons notre conscience à un super ordinateur capable de gérer toute la complexité infinie de nos vies modernes. Les ondes gamma développent notre lucidité pour résoudre nos problèmes avec créativité.



Les ondes gamma aident aussi à nous ancrer dans un état émotionnel positif, car nous devenons conscients de l'énergie infinie de l'inconscient. Nous découvrons alors que l'essence même de tout ce que nous recherchons dans la vie — l'énergie de l'amour, du succès, du pouvoir, de la confiance et de l'abondance — se trouve déjà là, en notre for intérieur, sans besoin d'aller prendre cette énergie autour de nous. Ainsi, nous devenons capables de vivre dans la joie, la sérénité, le bonheur et la confiance, même dans les moments difficiles.

Bref, les ondes gamma éveillent tout notre potentiel illimité. Seul l'éveil de notre réseau neuronal du cœur, dont les ondes électromagnétiques sont 100 fois plus fortes que celles du cerveau, peut changer la donne et nous remettre en phase avec l'océan d'Amour, la Réalité Ultime. C'est la synchronisation entre la Conscience cosmique et la Dimension Source qui permet ensuite de recevoir en retour les inspirations, intuitions, prémonitions, coïncidences et synchronicités.

Pour Nassim Haramein, la dynamique de la structuration de l'espace est une géométrie en rotations de figures. L'échange d'information se fait en permanence vers l'intérieur et vers l'extérieur à la vitesse de la lumière. Ce champ magnétique définit aussi le fonctionnement de la conscience qui n'est évidemment pas localisée dans le cerveau; c'est une antenne en connexion avec un champ, et cela se fait via le liquide céphalo-rachidien qui oscille à certaines fréquences. Le champ énergétique de la conscience oscille et capte des informations différentes d'une personne à l'autre: l'antenne peut capter beaucoup d'informations ou, au contraire, beaucoup de bruit. L'ajustement, le rythme, va dépendre de notre état émotionnel qui a un effet sur la cohérence neuro-cardio-vasculaire; notre captation sera aussi affectée par notre mode de vie ou par notre environnement. Là aussi, l'échange d'information se fait en permanence. C'est une nécessité car nous sommes faits de quelque 100'000 milliards de cellules. Toute l'information est holographique; elle passe par les molécules d'eau qui structure ensuite l'ADN, et non l'inverse; si l'on retire les 10 couches d'eau présentes dans la structure de l'ADN, plus rien ne se passe!

C'est aussi le cas pour la conscience ou le corps: les cellules s'organisent de façon très complexe à travers le champ d'informations par des feed-back avec l'eau qui doivent être en mesure de coordonner les quelque 100-200 TRILLIONS de réactions chimiques qui se produisent chaque SECONDE au niveau cellulaire à l'intérieur du corps humain ! La même chose se produit avec le spin, le vortex: le tourbillonnement est là où se trouve notre singularité; au centre se trouve la quiétude et plus on l'atteint plus la dynamique tourbillonnaire du spin augmente autour de nous et avec elle l'inspiration ou l'influence autour de nous. Tout cela même à la conscience que nous sommes UN; c'est la plus haute connaissance, celle qui va nécessiter de chacun-e des choix qui vont avoir un impact sur le champ morphogénique; cela se fera par feedback successifs: nous donnons au champ de nouvelles informations dont il va tenir compte et nous donnant de nouvelles informations, etc.

La singularité et la structure du vide :

Nassim Haramein explique que n'importe quelle particule, jusqu'à la plus petite échelle connue, fonctionne comme un petit champ toroïdal, c'est à dire une sorte de bouée. Le monde dans lequel nous vivons est pour une très large majorité de l'espace vide, à 99,99999 % ! Il est donc creux et mousseux, un peu comme du popcorn. Bien sûr, ce n'est pas par nos 5 sens que nous pouvons appréhender cette nature du vide, mais par la pensée. Comment ces unités de matière sont-elles disposées au sein de l'ensemble plus vaste que constitue le vide ?

C'est là que le travail de Nassim Hamein est extrêmement utile, puisqu'il décrit la structure du vide elle-même, sous la forme d'un prisme de géométrie sacrée qui est une incroyable et parfaite représentation de la structure de la réalité. Tous les éléments, tous les atomes, et même les étoiles suivent un schéma principal : le vide lui-même se divise de façon très spécifique en définissant des relations géométriques basiques sous la forme de petits tétraèdres. En effet, la théorie utilise la forme la plus simple qui existe - le tétraèdre - pour montrer comment ses agencements permettent de définir les géométries les plus stables qui soient. Car le vide semble vide uniquement du fait de son extrême stabilité. En unifiant les deux figures géométriques (tétraèdre étoilé et cuboctaèdre), on aboutit finalement à

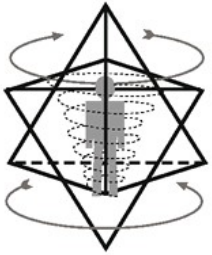


à une grille de 64 tétraèdres que Nassim Hamein décrit comme une matrice isotrope de vecteurs qui n'est finalement qu'un cube de métron tridimensionnel, la forme à partir de laquelle toute forme existante peut être trouvée depuis les atomes jusqu'aux organes de notre corps (loi du nombre d'or). Cette structure bouleverse aussi notre conception du temps, car la "singularité", étant le vide universel, dispose d'une connexion à toutes les autres singularités (atomes, électrons, planètes, étoiles, galaxies...). **Toutes ces structures sont connectées à travers leurs singularités. Et leurs informations passent par une sorte de réseau fractal infini qui les relie toutes.**

Ceci signifie que l'information peut être transmise instantanément. Ainsi, à travers la singularité, le macrocosme et le microcosme sont connectés. Tout est un. Nassim Hamein nous précise les choses ainsi : «Vous êtes la singularité au centre d'un univers – je le dis littéralement. Si l'univers est infini, il y a un univers "là-bas" dans lequel vous êtes le centre parfait. Et donc je ne fais pas d'allégorie. Un univers dont vous êtes le centre et qui est lui-même le centre d'un autre plus grand – la Terre par exemple – et ainsi de suite. Vous êtes le centre de

l'univers qui observe l'univers depuis votre propre centre. Où que vous choisissiez un point d'observation dans la fractale, ce point devient le centre d'où vous observez l'univers. Ce point devient le silence. Pourquoi le silence ? Parce qu'à ce moment-là, tous les tores de l'univers s'annulent... Vous avez besoin d'un calme pour avoir un cadre de référence pour la rotation et c'est comme ça que se produit la singularité. Elle est le point au centre de votre expérience de l'univers, c'est le point de silence d'où vous observez l'univers. Peut-être serait-il bon d'agir dans le sens de la dynamique fondamentale de l'Univers en créant dans notre cœur une structure toroïdale en deux temps quand elle se courbe vers l'immobilité, elle est la confiance par le souffle expiré, ensuite quand elle entre en expansion, elle est la gratitude par le souffle inspiré un peu comme dans l'œil d'un cyclone.»

Le coeur et sa singularité :



Rappel : « *La méditation - nous dit Nassim Haramein - est faite pour améliorer et augmenter la capacité de déplacer l'information depuis le vide jusqu'à Singularité individuelle. Il existe un lieu physique à l'intérieur de notre cœur et de sa Singularité. Notre cœur a une petite cavité, entre ses deux ventricules. Et cette petite cavité a le champ électromagnétique le plus important de tout notre corps ! Il peut être perçu et mesuré à plus de 2,5 m. C'est la batterie de la vie qui maintient notre cœur en fonctionnement. Et quand on meurt, cette Singularité n'est plus présente, c'est sans doute une des raisons pour laquelle il y a une légère perte de poids qu'on ne peut justifier. Si vous dirigez toute votre attention vers la singularité (zone de calme) qui est en votre centre, toute l'information contenue dans l'Univers est à votre disposition car l'Univers est un champ unifié holofractographique scalaire infini où toute l'information est présente en chaque point (singularité).*



*Vous attirez, créez, rejetez ce qui est autour de vous. Vous pouvez aussi comprendre qu'en fonction de votre chemin, de vos pensées, de vos valeurs, de vos émotions, vous attirerez forcément autour de vous d'autres personnes qui sont sur le même chemin, qui ont des pensées, valeurs et émotions similaires... Vous êtes le centre de l'univers qui observe l'univers depuis votre propre centre – nous dit Nassim Haramein. Où que vous choisissiez un point d'observation dans la fractale, ce point devient le centre d'où vous observez l'univers. Ce point devient le silence. Pourquoi le silence ? Parce qu'à ce moment-là, tous les tores de l'univers s'annulent.... Vous avez besoin d'un calme pour avoir un cadre de référence pour la rotation et c'est comme ça que se produit la singularité. Elle est le point au centre de votre expérience de l'univers, c'est le point de silence d'où vous observez l'univers. Peut-être serait-il bon d'agir dans le sens de la dynamique fondamentale de l'Univers **en créant dans notre cœur une structure toroïdale en deux temps quand elle se courbe vers l'immobilité, elle est la confiance par le souffle expiré, ensuite quand elle entre en expansion, elle est la gratitude par le souffle inspiré un peu comme dans l'œil d'un cyclone** ; le tourbillonnement est là où se trouve notre singularité ; au centre se trouve la quiétude et plus on l'atteint plus la dynamique tourbillonnaire du spin augmente autour de nous et avec elle l'inspiration ou l'influence autour de nous. Ce*

n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage... Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite. »

Le lien se fait avec la glande pinéale (appelée aussi le 3^è œil / 6^è chakra). D'après le théorème de Gödel, un système ne peut pas être capable d'exprimer une conscience de lui-même, notre corps ne peut pas être auto-conscient, la conscience doit donc être extérieure à celui-ci. De par une impossibilité mathématique, notre corps ne peut pas produire sa propre conscience. Dès lors, la conscience doit provenir de l'extérieur. Elle provient du feedback avec la mémoire de l'espace-temps.

Le corps pinéal

Bien que le troisième oeil soit l'un de vos chakras (l'ajija chakra), et par conséquent situé dans votre corps subtil, il est également associé à votre corps physique. Il est situé au niveau de la glande pinéale (conarium ou epiphysis cerebri), au milieu de votre cerveau. Fait intéressant, le mot «épiphanie» vient du grec et du latin epiphania. Ce n'est pas une coïncidence. Les Grecs de l'Antiquité croyaient que l'inspiration trouvait sa source dans la glande pinéale.

Le mot hébreu peniel se traduit par «visage de Dieu». Cette expression est appropriée, car les mystiques peuvent voir le visage de Dieu avec leur troisième oeil. Après avoir lutté face à face avec l'ange, le prophète Jacob a donné le nom de «Peniel» à l'endroit où cette vision s'est produite.

La glande pinéale ressemble à une pomme de pin, à une ruche ou à un épi de maïs minuscule. Selon le médecin grec Galien (vers l'an 130 à 210 de notre ère), son nom (en grec : kônarion, en latin : glandula pinealis) vient de sa ressemblance avec les noix produites par le pin parasol (grec : kônos, latin : pinus pinea).

La glande pinéale, contrairement au reste du cerveau, n'est pas isolée par la barrière sang-cerveau, qui sépare la circulation du sang du fluide extracellulaire que l'on retrouve dans les cavités et les canaux du cerveau et de la moelle épinière. La circulation sanguine à l'intérieur de la glande pinéale est l'une des plus élevées de tout le corps, à l'exception des reins. On sait aujourd'hui que la lumière qui pénètre par nos yeux est envoyée vers l'hypothalamus et la glande pinéale.

En réaction aux cycles de la lumière et de la noirceur, notre corps pinéal produit de la mélatonine et d'autres hormones qui contrôlent et modulent la structure du sommeil selon les saisons et les rythmes circadiens. Il contrôle également le comportement sexuel, les cycles menstruels et les réactions du système nerveux sympathique (réaction de lutte ou de fuite).

Notre glande pinéale produit diverses quantités de mélatonine durant le jour et la nuit. Dérivée de la sérotonine, la mélatonine provoque le sommeil et abaisse la température du corps.

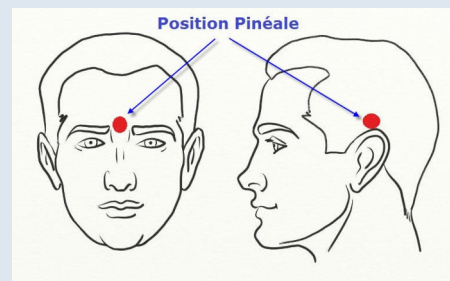
Certains chercheurs croient que la DMT endogène – surnommée la molécule de l'esprit quand elle pousse au-delà des niveaux de sensations et de conscience habituels - produite par la glande pinéale est responsable des expériences de sortie hors du corps, des expériences de mort imminente, des expériences spirituelles, de l'inspiration, des rêves et même des croyances religieuses. La DMT est présente chez l'humain de façon naturelle dans le sang, l'urine et le liquide cérébro-spinal.

La DMT inonde le corps humain à la naissance, à la mort et durant la treizième semaine de gestation dans l'utérus.

Le professeur Russell Reiter, un grand spécialiste de la mélatonine, résume ses bienfaits comme suit :

1. Elle joue un rôle essentiel pour maintenir de saines habitudes de sommeil, y compris pour faire baisser la température du corps;
2. Elle réduit le cholestérol et les risques d'athérosclérose et de maladie coronarienne;
3. Elle réduit la pression artérielle, les risques de formation de caillots et d'avoir une attaque;
4. Elle réduit les risques de crise cardiaque, de cancer et de répllication virale;
5. Elle maintient et améliore la santé du système Immunitaire.

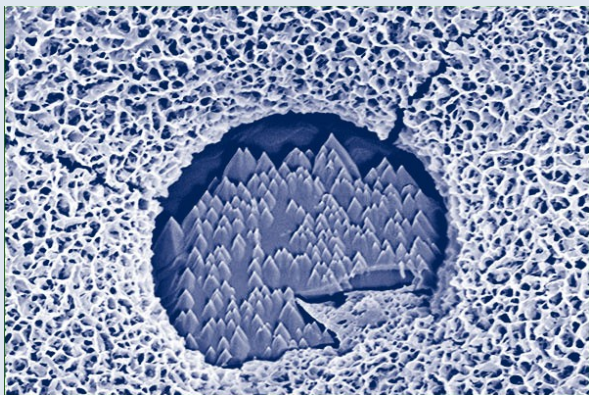
Notre santé mentale est grandement influencée par la glande pinéale. Si la glande pinéale ne trouve pas assez de sérotonine pour produire une quantité adéquate de mélatonine, des troubles du sommeil apparaissent et nos rythmes biologiques sont perturbés. Les personnes souffrant de maladie mentale ont généralement des niveaux fluctuants ou insuffisants de sérotonine.



L'absence de lumière naturelle fait baisser les taux de sérotonine et perturbe par conséquent l'horloge biologique. Dans les climats où la lumière du soleil est limitée, les gens peuvent développer des troubles affectifs saisonniers (TAS). Les habitants de la Norvège et de la Finlande souffrent d'un taux élevé d'irritabilité, de fatigue, de maladies, d'insomnie, de dépression, d'alcoolisme et de suicide.

À l'inverse, une exposition suffisante à la lumière du soleil favorise la production de sérotonine, équilibre le cycle circadien et augmente la production de mélatonine.

Pour sa thèse de doctorat de l'université de São Paulo, le Dr Sergio Felipe de Oliveira a fait des recherches sur les cristaux de la glande pinéale au moyen de la diffraction des rayons X. Ce travail lui a permis de vérifier qu'elle ne se calcifiait pas mais, donnait lieu à la formation de structures organisées. Mais alors, quelle serait donc la fonction de ces structures à l'intérieur de l'organisme ?



L'étude par la diffraction des rayons X et par l'emploi d'autres techniques, lui a permis de découvrir l'existence des cristaux d'apatite. La tomographie par ordinateur et la résonance magnétique furent également utilisées. Il a ainsi pu observer qu'une microcirculation sanguine maintenait métaboliquement les cristaux actifs et vivants.

Ces cristaux donnent à la glande une structure semblable à celle d'une caisse de résonance : l'apatite comporte de nombreux électrons à sa superficie, et repousse le champ magnétique. Lorsqu'un champ magnétique s'approche de la glande, il touche l'un des cristaux qui ricoche sur un autre, et ainsi de suite, jusqu'à ce que le champ soit fait prisonnier. Plus une personne dispose de cristaux, plus elle aura de possibilités de capter les ondes électromagnétiques. Les médiums ostensifs ont beaucoup de cristaux.

L'apatite est un minéral que l'on trouve aussi dans la nature sous la forme de pierres taillées. Les recherches montrent que ce cristal capte les champs électromagnétiques. Et le plan spirituel agit au moyen de ces champs. L'intervention divine s'effectue toujours en obéissant aux lois de la nature.

Les médiums, qui sont des personnes capables d'entrer en contact avec d'autres dimensions spirituelles, ont une plus grande quantité de cristaux d'apatite dans leur glande pinéale. Or, personne ne peut augmenter ou diminuer cette concentration de cristaux, c'est là une caractéristique biologique, au même titre que la couleur des yeux ou des cheveux.

La glande pinéale est un puissant récepteur, mais ce sont d'autres zones du cerveau qui décodent les informations reçues, telles que le cortex frontal cérébral. Sans cette interaction, les informations reçues ne pourraient pas être comprises. C'est pourquoi les animaux ne peuvent pas les décoder : les autres parties de leur cerveau n'ont pas cette attribution.

La glande pinéale capte ainsi des vibrations du spectre électromagnétique traduisant nos émotions, nos pensées ou celles des esprits, voire celles d'autres personnes au moyen de la télépathie. Elles sont archivées et elles réagissent au sein du cerveau de diverses manières. C'est sans doute pour cette raison que les hindous considèrent que la glande pinéale est la glande de la vie mentale, et du contact avec l'au-delà... Ou plus simplement avec la mémoire de l'espace-temps. Elle nous fournirait en quelque sorte le moyen de voyager hors de notre corps, comme en témoigne les expériences menées notamment avec Nicolas Fraisse. Potentiellement, nous aurions toutes et tous cette capacité : elle sera peut-être le devenir de l'évolution ! Ce qui pourrait assurément nous réconcilier avec la divine Matrice.

Balivernes, diront les défenseurs de l'ultra rationalisme, car pour eux Dieu serait une création du lobe temporal : Il est connu depuis longtemps que l'épilepsie du lobe temporal du cerveau peut évoquer des expériences mystiques et religieuses ainsi que des émotions, souvenirs et sensations de toutes sortes. Le fait que des crises épileptiques puissent produire des expériences illusoire, y compris des expériences mystiques et religieuses, n'est pas en soi surprenant, mais plusieurs auteurs ont proposé que toutes expériences mystiques et religieuses (et paranormales) seraient dues à l'activation anormale du lobe temporal, même en absence d'épilepsie détectable.

Toutefois, comme nous l'avons déjà signalé, l'approche neurologique de Newberg et de son équipe montre que les humains ne s'accrochent pas à Dieu parce qu'il leur manque le courage de faire face au monde sans lui. Elle indique au contraire que « *Dieu n'est pas le produit d'un processus cognitif et déductif, mais qu'il a été au contraire « découvert » lors d'une rencontre mystique ou spirituelle portée à la connaissance de la conscience humaine par le mécanisme transcendant de l'esprit. Autrement dit, les humains n'inventent pas un Dieu puissant de façon cognitive pour dépendre ensuite de cette invention, pour acquérir le sentiment de contrôle. Au contraire, Dieu, dans la définition la plus large et la plus fondamentale du terme, est d'abord éprouvé dans une spiritualité mystique. Ces expériences unitaires intimes de la présence de Dieu font apparaître alors la possibilité de contrôle .* » Il est maintenant à travers les équations de Nassim Haramein éprouvé au plus intime de soi-même et de l'Univers.

Les bienfaits de la compartimentation

Parfois, la mise à l'écart des pensées négatives facilite grandement la gestion des émotions. Cette stratégie peut nous aider à poursuivre nos activités quotidiennes sans ressentir de l'accablement. Elle nous permet de gérer nos émotions à l'endroit et au moment voulus.

« Ça peut être un super pouvoir », lance Nicole McCance.

- ✓ Elle aide à mettre les sources de stress dans des boîtes distinctes. Autrement dit, c'est une façon d'ériger un mur entre les aspects stressants de votre vie et les aspects non stressants. Si vous avez un patron toxique, par exemple, vous n'avez peut-être pas envie de ruiner vos soirées en parlant de lui. Vous préférez peut-être l'oublier dès que vous quittez le bureau. C'est une façon de laisser le négatif au travail pour relaxer et profiter de la vie une fois à la maison.
- ✓ Elle limite le sentiment d'inquiétude. « Chaque jour, réservez un certain temps à l'inquiétude. Prévoyez des blocs de temps où vivre et digérer vos émotions. »

- ✓ Elle facilite l'évacuation des émotions négatives. Les larmes peuvent être une excellente façon d'évacuer le stress. « Prenez le temps de réfléchir et de pleurer. » Ça peut aider à chasser les inquiétudes refoulées et à se concentrer sur des choses plus agréables.

En psychologie, la compartimentation est un mécanisme de défense utilisé par notre cerveau pour écarter les événements traumatiques. Selon Lyubomirsky, de plus en plus de chercheurs suggèrent que les personnes croyantes sont plus heureuses, en meilleure santé et se remettent plus facilement d'un traumatisme que les personnes laïques . De plus, les auteurs Ed Diener et Robert Biswas-Diener expliquent dans leur livre Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, que **les émotions spirituelles sont essentielles à la richesse psychologique et au bonheur, car elles nous aident à nous connecter avec ce qui nous dépasse.**

Là où la compartimentation devient un problème.

La compartimentation peut être un excellent moyen de composer avec les difficultés de la vie. Mais elle peut aussi jouer contre nous, prévient Nicole McCance. Certaines personnes répriment toutes leurs émotions. Au fil du temps, ces émotions peuvent s'accumuler et mener à de la détresse. Elles peuvent aussi causer des symptômes physiques et psychologiques comme :

- l'irritabilité;
- un état d'inquiétude permanent;
- des troubles du sommeil;
- des débordements émotionnels.

« C'est signe qu'il faut parler à un professionnel ».

Si notre quantité d'énergie disponible dépend beaucoup de notre énergie physique, notre motivation à la dépenser devrait être plutôt un enjeu spirituel. Pour se dépasser, **il faut rester connecté à ses valeurs en contribuant à un projet plus grand que soi.** Sans oublier, bien sûr, de passer des moments où la priorité est de prendre soin de soi.

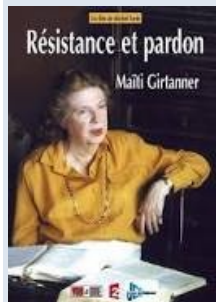
La spiritualité est le sentiment de l'existence divine en nous ; nous pouvons en ressentir un bonheur ou une émotion physique. Nous sentir reliés et relayés , en partenariat créatif avec l'Univers. Nous avons évoqué des ressentis spécifiques : l'humilité, l'admiration, la joie, la confiance, la reconnaissance, l'union, la complicité, la gratitude et de la fierté aussi pourquoi pas ! Ce sont des sensations essentielles qui nous aident à nous connecter avec ce qui nous dépasse. Il est toutefois une capacité qui n'a pas encore été évoquée : le pardon.

La force du pardon

Elle est à mon sens intimement liée aux capacités de notre cerveau moral : le pardon découle du refus de souffrir et de faire souffrir autrui inutilement, du sens de

l'équité et de la justice, de l'empathie et de la compassion. C'est un choix, celui de la non-violence. La volonté de tourner la page, d'aller de l'avant, le désir et le besoin de reconstruire.

Elle se raconte dans les trois histoires ci-dessous :



Maïti Girtanner, à l'automne 1943, est "cueillie" par la Gestapo alors qu'elle rentre chez elle. Cette fois, ses arguments n'y font rien, on la considère comme une "terroriste", nom donné par les Allemands aux résistants. Elle est embarquée dans un camion avec une quinzaine d'autres prisonniers. Pour elle, c'est "le temps de la Passion" qui commence.

Les prisonniers se retrouvent enfermés dans une grande maison du Sud-Ouest et livrés aux mains d'un jeune médecin nazi qui les roue de coups avec un gourdin : des séances de coups méthodiques au bas de la colonne vertébrale qui détruisent tous les centres nerveux et provoquent d'atroces souffrances. Les prisonniers succombent et Maïti sent aussi la vie l'abandonner...

C'est in extremis, en février 1944, que la maison est prise d'assaut par la Croix-Rouge suisse qui vient libérer Maïti. Elle est vivante, mais incapable de marcher et son corps n'est plus que douleur. Une épreuve s'achève mais une autre commence.

En 1944, Maïti Girtanner retrouve donc la liberté et la libération de la France approche... Mais si elle passe de longs mois à l'hôpital, son corps, lui, reste à jamais meurtri par les coups reçus. Il lui faut se rendre à l'évidence : plus rien ne sera comme avant.

Elle souffre encore beaucoup et devra vivre avec ces douleurs constantes. Mais il y a pour elle presque plus grave : lorsqu'elle se remet au piano, ses mains ne suivent plus, les séquelles nerveuses sont trop importantes. "C'en était fini, racontera-t-elle. Ce renoncement fut terrible à accepter. Durant des années, entendre jouer du piano me faisait pleurer. De rage et de regret."

Elle devra de même renoncer à avoir des enfants, à fonder une famille. On comprend combien le ressentiment aurait pu être fort. "Mais pour autant, dit-elle dans sa biographie, je n'en voulais à personne. Cela, de toute façon, n'aurait servi à rien et ne m'aurait pas rendu mes doigts. A aucun moment je n'ai transformé ma peine en haine, ni nourri de ressentiment personnel contre ce Léo et ces bourreaux."

Il lui faut en effet se reconstruire et surtout consentir à son nouvel état. "Ce que je n'étais plus, je devais accepter de le donner pleinement."

Elle devient répétitrice de philosophie, passe son permis de conduire, approfondit sa foi chrétienne qui l'aide à trouver un nouveau sens à sa vie : se donner, toujours, grandir dans l'amour. Elle y parvient non à la force du poignet mais en évoquant l'aide de la "grâce".

40 ans plus tard, Léo lui téléphone. C'est lui qui l'appelle un jour de 1984. Il dit qu'il est à Paris et veut la rencontrer. Elle est bouleversée, n'a rien préparé ni rien projeté. Elle dit oui, elle va tâcher d'être "à la hauteur", comme elle a toujours fait. C'est un vieil homme qui veut se mettre en ordre avec sa mauvaise conscience ; Maïti lui accorde son pardon mais elle lui conseille d'oser dire à sa famille ce qu'il a été et ce qu'il a fait car c'est là qu'il trouvera aussi la grâce du pardon. Léo aura le courage de le faire.

Autre approche islamique de Ameneh Bahrami jeune iranienne brûlée à l'acide par Majid Movahedi qui n'a pas supporté son refus de l'épouser.

« J'ai décidé de pardonner mon agresseur pour retrouver le calme. En plus, le coran qui parle de la loi du talion dit qu'il vaut mieux accorder son pardon », a expliqué Ameneh Bahrami alors que son agresseur devait recevoir sa sentence – le verse-



ment de gouttes d'acide dans les yeux – ce dimanche.

« Je l'ai aussi fait pour le calme de ma famille, et également pour mon pays car apparemment tous les autres pays regardaient ce que nous faisons », a-t-elle souligné.

Autre continent, autre approche encore :

Connaissez-vous l'histoire de Claude Eartherly, l'un des pilotes qui donna l'ordre de lâcher la bombe atomique sur Hiroshima ? Après sa libération de l'armée, il tenta à deux reprises de se suicider et finit dans un hôpital psychiatrique. Le sentiment de culpabilité lui avait fait perdre la raison. Trente jeunes filles de Hiroshima lui écrivirent cette lettre:

« Nous avons heureusement échappé à la mort, mais nos visages et nos corps portent les marques indélébiles de l'explosion atomique. Nous avons appris récemment que depuis le bombardement de Hiroshima, vous viviez écrasé sous un terrible poids de culpabilité qui a motivé votre internement dans un établissement pour malades mentaux. Nous vous écrivons pour vous exprimer notre sincère sympathie et vous assurer que nous n'éprouvons à votre égard aucun sentiment d'animosité... Nous avons appris à nous montrer compatissantes envers vous, sachant que vous êtes, comme nous, une victime de la guerre. Nous vous souhaitons un prompt et complet rétablissement, pour vous associer à tous ceux qui, dans un esprit de fraternité, s'efforcent d'éradiquer cette réalité barbare qu'est la guerre. »

Trente jeunes filles ont renoncé à la haine, à l'animosité et à la vengeance. Elles se réconcilient avec un homme qui a plongé une ville et un pays dans la plus effroyable détresse en appuyant sur un bouton à quelques milliers de mètres d'altitude. Eartherly a sombré dans la folie à la suite de son geste. Les jeunes filles avaient raison : seule la main tendue de la réconciliation est capable de mettre fin à la monstrueuse barbarie de la guerre.

Pardonner, n'est bien évidemment pas chose facile ! Cela réclame paradoxalement la force de reconnaître son impuissance.

Reconnaître son impuissance .

Voici ce que nous en dit Lytta Basset :

Le désir de « laisser aller » ce qui « pourrit la vie », laisser aller, littéralement, comme on lâche la laisse d'un chien. C'est le sens profond de ce que l'on entend par « pardon » ; étymologiquement plus parlant, sens très fort car il sous-entend que c'est MOI qui vais lâcher, c'est moi qui peux le faire et je vais y trouver mon compte. En Occident, le mot « pardon », dans le langage courant, n'a pas cette richesse. Il est plutôt abordé comme une obligation ; contrainte de « tu dois pardonner » ici , c'est une obligation qui m'est faite, Ce sera bénéfique pour l'autre si tu le fais ; « tu dois pardonner », pour l'autre, alors que dans le sens envisagé ici, c'est à soi que le pardon apporte quelque chose ; c'est presque une récompense que l'on obtient, c'est moi qui suis gagnant.

2 obstacles sont à franchir : **le sentiment de culpabilité** : « **c'est de ma faute si je n'arrive pas , je l'ai bien cherché** » **et le perfectionnisme.**

La prise en compte de la blessure est essentielle Il faut prendre soin de la blessure ; il y a un réflexe naturel de rejeter ce qui fait mal, c'est instinctif et ça va être enfoui. On pense que de cette façon les choses sont réglées mais des signes montrent que la blessure ne guérit pas : réaction de colère à certaines occasions, de honte ; il faut longtemps pour en prendre conscience, pour les analyser ; parfois il faut se faire aider. Nous sommes responsables les uns des autres et nous avons

à prendre attention de personnes qui ne parlent pas qui ne s'expriment pas et que l'on soupçonne d'être en butte à ce type de problème. Puis vient un moment où un déclic se produit: « OK le mal est fait, voilà ce qu'on m'a fait, je le reconnais comme une réalité.

J'arrête de la repousser, je laisse venir sans aucune censure ». C'est un moment redoutable qui consiste à **reconnaître son impuissance**.

« Une chose que Dieu ne sait pas faire, c'est faire en sorte que ce qui a été ne soit pas »

La destruction de la confiance fait partie de la vie, mais Jésus nous dit « n'en rajoutez pas ».

« Scandaliser », en grec « faire tomber », comme la pierre qui fait trébucher.

Malheureux le monde à cause des choses qui font tomber.

Si tu évacues ne serait-ce que l'enfant qui est en toi c'est comme si... signifie que « ça va avec » ce n'est pas une sentence, c'est une équivalence de situation, le risque d'être submergé par la mer : c'est à dire le Mal.

Si tu te coupes de l'enfant qui est en toi, tu ne vas pas t'en sortir... C'est suicidaire et c'est surtout le risque presque inévitable de te mettre en situation de faire tomber d'autres qui ont une attitude de confiance.

Pour tourner la page, il faut refaire son unité : Quatre éléments sont incontournables pour tourner la page ;

➤ **le renoncement à la culpabilité** la mienne ou celle des autres ou même la culpabilité de Dieu,

➤ **la mémoire** : en aucun cas l'amnésie n'est une manière d'aboutir ; oublier c'est se perdre, il faut apprivoiser ce qui s'est passé de façon à l'intégrer pour aller plus loin. A propos d'événements dramatiques. On entend fréquemment le commentaire dans les médias : « Il leur faudra du temps pour oublier ». C'est aller à contre sens. La mémoire nous montre le chemin parcouru, elle est notre histoire, elle nous montre qu'on est guéri. Que resterait-il du peuple hébreux si on retirait toutes ses épreuves, qui l'ont façonné ?

➤ **la révolte, la colère**, font partie du processus comme une énergie de vie ; réaction de Job, son cri de révolte lui est salutaire.

➤ **le deuil d'une compréhension totale** : « pardonne leur parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils font ». Jésus ne qualifie même pas le mal, il les laisse dans le mystère de leur être.

Le pardon fait aussi appel à différents moments à différencier : demander pardon, présenter des excuses, réparer, guérir la mémoire de la tonalité morbide; ainsi Edgar Morin en appelle-t-il à la véritable compréhension qui signifie **prendre avec soi les véritables raisons de l'homme, sa déraison, son aveuglement, ses convictions fanatiques ou la démence collective**.

Ce qui faisait dire à Harry J. Aponte: En tant que thérapeute, j'ai grandi avec l'idée que le pardon est difficile, très difficile. Il est aussi difficile de pardonner que d'aimer toujours. Néanmoins le pardon est une force qui guérit et construit, alors que le non-pardon divise et détruit. Pardonner implique paix et liberté dans le cœur, et amour et ouverture dans les relations. Le non-pardon tue l'idée d'amour, en nous et entre nous. Il fait durer colère et ressentiment, et par là-même, froideur et douleur. Le pardon favorise notre croissance, le non-pardon l'entrave. Ce sont des points essentiels pour les thérapeutes.

**Mais il y a aussi une autre dimension à prendre en compte :
Le refus de la vengeance.**

« La loi du Talion institue un droit de vengeance. Elle a pour effet de légitimer la vengeance, de la pérenniser et de l'institutionnaliser. Elle emprisonne l'individu et la société dans la logique de la violence.

Ce qui fonde la structure de la vengeance, ce n'est pas la volonté d'obtenir de mon offenseur la réparation du mal qu'il m'a fait subir, mais le désir de lui infliger un mal dans le but de lui faire du mal. En me vengeant, je n'ai d'autre intention que de rétorquer le tort que j'ai subi. La vengeance est pure rétorsion. La vengeance ne répare jamais rien. Son intention n'est pas de réparer mais de détruire. La vengeance n'est pas un acte de légitime défense. Ce qui la caractérise, c'est qu'au moment où elle s'exerce, mon ennemi ne présente plus de réelle dangerosité et n'exerce pas de menace directe à mon encontre. il ne m'affronte plus. C'est pourquoi la vengeance s'exerce toujours par derrière. Lâchement. La vengeance ne saurait se prévaloir de la caution de la justice. Elle ne veut ni ne peut rétablir mes droits, elle vise seulement à faire souffrir celui qui m'a fait souffrir. La violence de la vengeance n'est jamais un droit; il n'existe aucun droit de la vengeance. Elle est toujours injustifiée. Toujours injuste. Toujours un crime contre l'humanité. Fille de la rancune, du ressentiment, de l'aversion et de la haine, la vengeance n'est jamais noble; elle est toujours ignoble. On a longtemps prétendu que pour défendre son honneur l'homme devrait se venger des offenses subies en pourfendant son offenseur. Mais quel honneur peut-il y avoir à s'ingénier à faire du mal et à faire mal à son ennemi? Quel honneur à mal faire? Quel honneur dans l'assouvissement d'un désir essentiellement malsain? N'est-ce pas mal placer son honneur? Bien mal? Si la vengeance est une question d'honneur, c'est en ce sens qu'elle est toujours déshonorante pour celui qui l'exerce.» Jean-Marie Muller

Que l'on pardonne une petite trahison ou un événement traumatisant, les situations ne sont pas comparables et les dégâts non plus. A chacun de déterminer si et quand le pardon doit venir, mais voici ce qu'il peut vous apporter.

Pardoner n'est pas excuser

Pardoner ne signifie pas que l'on accepte sans broncher, que l'on " tend l'autre joue " ou que l'on cautionne ce que l'autre nous a fait.

La démarche est avant tout un cheminement intérieur que l'on fait pour soi et non pour soulager la conscience de celui ou celle qui nous a blessé. Simplement on ne donne plus prise à cet autre sur notre être.

Pardoner apaise la colère

La rancœur, la haine, l'aigreur... autant de sentiments négatifs que l'on " traîne " lorsqu'une histoire n'est pas digérée. Or on le sait "la colère est mauvaise conseillère". Plutôt que de se ronger intérieurement, il est parfois utile de regarder cette colère en face. Accepter qu'elle existe permet de passer à l'étape suivante.

Pardoner nous rend plus fort

Imaginez une personne qui vous a fait du mal et à qui vous décidez de pardonner. Sans sombrer dans le grandiloquent, vous en ressortirez grandi par la force et la volonté qu'il vous aura fallu pour en arriver là. Vous quitterez alors votre peau de victime.

Et à votre avis, qui de vous ou de votre "bourreau" aura ensuite le plus de mal ensuite à se regarder dans le miroir ?

Pardoner pour ne pas oublier

Accorder son pardon, c'est le contraire de l'oubli. On n'enfouit pas sa blessure et on ne joue pas les amnésiques : petite mesquinerie ou faute hautement répréhensible, une fois pardonné cet acte restera ce qu'il a été. En reconnaissant que "cela a bien eu lieu", il prendra sa place dans notre histoire personnelle.

Pardoner pour avancer

On a tous ressassé une situation désagréable. Cela peut aller plus loin en prenant la forme de blocages dans sa vie d'adulte (impossibilité de trouver sa place, de s'épanouir...) ou de maux physiques à répétition.

Pardoner permet de passer à autre chose et donc d'avancer. De faire en sorte que sa vie ne soit pas réduite à un événement négatif mais qu'elle puisse se poursuivre.

Cette idée est également présente et systématisée dans le Nouveau Testament

Le pardon une puissance qui libère et guérit :



Dans l'univers biblique, le pardon est intimement lié à la tension entre le péché, la repentance et la grâce.

→ Pardonner = Libérer

En grec (apheimi) signifie : éloigner de, faire disparaître, libérer. (Matthieu 6 : 12-15) Quand Dieu nous pardonne, il fait disparaître nos péchés comme s'ils n'avaient jamais existé.

→ Pardonner = Purifier

En grec « purifier » (katarizo) signifie : Purger, rendre propre. Quand Dieu pardonne nous sommes entièrement purifiés, Dieu ne peut et ne veut avoir de communion avec un être souillé.

→ Pardonner = Justifier

En grec « justifier » (diakouo) signifie : Être considéré comme innocent. Encore un mot qui est directement en rapport avec le pardon. La justification définit la nouvelle position de l'homme par rapport à Dieu.

→ Pardonner = Naître de nouveau

En grec pour cette « naissance » (gennao) signifie : Engendrer, régénérer. La nouvelle naissance est une autre expression biblique étroitement liée avec le pardon. Nous avons besoin d'être régénérés, d'avoir la conscience libérée de toute culpabilité. Quand Dieu pardonne, il fait de nous une nouvelle créature, les choses anciennes sont passées, toutes choses sont devenues nouvelles (2 Corinthiens 5 : 17) quel merveilleux pardon !

→ Pardonner = Réconcilier

En grec « réconcilier » (Katallasso) signifie : Rétablir les relations entre l'homme et Dieu. Initialement, cette expression était utilisée pour échanger de l'argent, et plus tard, pour changer l'hostilité en amitié (Romains 5 : 10) C'est l'homme et non Dieu qui avait besoin d'être réconcilié. Le péché n'a jamais atténué l'amour de Dieu ou changé cet amour en haine. Ce n'était pas Dieu qui avait besoin d'être apaisé, mais l'homme qui avait besoin de passer de l'état de rébellion à un état de repentance afin de recevoir l'amour de Dieu (2 Corinthiens 5 : 18-19) Quand Dieu pardonne, son but est avant tout de rétablir la communion rompue par le péché de l'homme.

Le pardon est cette puissance qui libère et guérit mais aussi cette puissance qui conteste le chaos et la violence.

Jésus le dira ainsi : Mt 5,
 38 Vous avez entendu qu'il a été dit : Œil pour œil, et dent pour dent.
 39 Mais moi, je vous dis de ne pas vous opposer au mauvais. Si quelqu'un te frappe sur la joue droite, tends-lui aussi l'autre.
 40 Si quelqu'un veut te faire un procès pour te prendre ta tunique, laisse-lui aussi ton vêtement.
 41 Si quelqu'un te réquisitionne pour faire un mille, fais-en deux avec lui.
 42 Donne à celui qui te demande, et ne te détourne pas de celui qui veut t'emprunter quelque chose.
 43 Vous avez entendu qu'il a été dit : Tu aimeras ton prochain et tu détesteras ton ennemi.
 44 Mais moi, je vous dis : Aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent.
 45 Alors vous serez fils de votre Père qui est dans les cieux, car il fait lever son soleil sur les mauvais et sur les bons, et il fait pleuvoir sur les justes et sur les injustes.

Dieu / El Shaddaï : « Celui qui fait des câlins ! »

On peut l'entendre comme Celui qui dit (Sh-) : ça suffit ! (daï) ou comme cela nous est dit par les sages du Talmud Dieu Tout-Opposé-Au-Chaos.

Dieu se présente plusieurs fois dans l'Ancien Testament sous le nom d'El Shaddaï, traduit le plus souvent par Dieu Tout-Puissant, la première fois devant Abraham alors âgé de 99 ans. "El" signifie puissant et fort. Dieu détient la force pour dévorer Ses ennemis et protéger les Siens. "Shaddaï" vient d'un mot hébreu shad, qui veut dire "sein" et rappelle une mère qui nourrit au sein son nouveau-né et le protège avec tendresse. Il est Dieu de tous les bienfaits Dieu de toute suffisance.

Le merveilleux nom El Shaddaï diffère de tous les autres noms de Dieu par une caractéristique essentielle. Il est aussi Celui qui transforme la plainte ou la menace en grâce.

Shaddaï est dérivé du mot "Schad", qui décrit "un sein de mère" à 18 endroits différents dans les Ecritures. Appliqué à Dieu, il a la signification de : "C'est lui qui fait des câlins", ce qui justifie une référence à l'amour maternel de Dieu.

Dans Shaddaï, El - le Dieu fort, puissant et suprême - témoigne de l'amour débordant et dévoué d'une mère prête à tout sacrifier pour le bien de son enfant. Dieu, l'origine de tout être, est le seul vrai donateur de vie, le Tout-Puissant, Dieu de toute bonté, tout suffisant, le donateur de bénédictions toujours présent, aimant et dévoué !

Le pardon est de tous les instants :
 Matthieu 18

21 Alors Pierre s'approcha de lui, et dit: Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère, lorsqu'il péchera contre moi? Sera-ce jusqu'à sept fois? 22 Jésus lui dit: Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à septante fois sept fois.

Il s'agit toujours de rompre le cycle infernale de la violence et du chaos en les contestant radicalement !

L'histoire de deux Amis le dit encore autrement :

C'est l'histoire de deux amis qui marchaient dans le désert. A un moment donné, ils se disputèrent et l'un d'eux gifla l'autre. Ce dernier, endolori mais sans rien dire, écrivit dans le sable :

AUJOURD'HUI, MON MEILLEUR AMI M'A DONNÉ UNE GIFLE.

Ils continuèrent à marcher puis trouvèrent un oasis, dans laquelle ils décidèrent de se baigner. Mais celui qui avait été giflé manqua de se noyer et son ami le sauva.

Quand il se fut repris, il écrivit sur une pierre :

AUJOURD'HUI, MON MEILLEUR AMI M'A SAUVÉ LA VIE.

Celui qui avait donné la gifle et avait sauvé son ami lui demanda :

- Quand je t'ai blessé tu as écrit sur le sable, et maintenant tu écris sur la pierre. Pourquoi ?

L'autre ami répondit :

- Quand quelqu'un nous blesse, nous devons l'écrire dans le sable, où les vents du pardon peuvent l'effacer. Mais quand quelqu'un fait quelque chose de bien pour nous, nous devons le graver dans la pierre, où aucun vent ne peut l'effacer.

APPRENDS A ÉCRIRE TES BLESSURES DANS LE SABLE ET A GRAVER TES JOIES DANS LA PIERRE.

La spiritualité est le sentiment de l'existence divine en nous ; nous pouvons en ressentir un bonheur ou une émotion physique. Nous sentir reliés et relayés , en partenariat créatif avec l'Univers, avec une divine Matrice, un Esprit intelligent et conscient. Nous avons évoqué des ressentis spécifiques : l'humilité, l'admiration, la joie, la confiance, la reconnaissance, l'union, la complicité, la gratitude et de la fierté aussi pourquoi pas ! Ce sont des sensations essentielles qui nous aident à nous connecter avec ce qui nous dépasse ou nous encourage à dépasser ce qui nous entrave, nous restreint, nous limite, nous avilit à travers le choix du pardon ou la compartimentation de nos peurs par exemple. C'est ainsi que nous pouvons aborder **l'ambivalence de l'inconnu effrayant et du connu sécurisant. Ou concilier bonheurs et malheurs en contenant ce qui nous a blessé, traumatisé, affecté, déchiré.**

La biologie de l'attachement :

Pour Boris Cyrulnik, la biologie de l'attachement montre que nos formes de développements se font selon notre enveloppe sensorielle unique composée par les figures d'attachement spécifiques (donneurs de soins, personnages signifiants, institutions et récits culturels). Un même événement peut ainsi provoquer une catastrophe dans un certain contexte et aucune réaction à un autre moment.

Le bonheur est une idée récente née au 18 e s. mais elle est à inscrire en fonction de la notion corollaire du malheur ; le tout est en fait coloré par notre cerveau d'un sentiment correspondant. Une lésion dans l'hémisphère gauche provoque régulièrement des accès de mélancolie ; une représentation anticipée par un sentiment éveillé va solliciter des zones spécifiques ; certains neurologues déterministes ont voulu réduire nos comportements via l'ocytocine et la vasopressine. Mais en réalité, les conditions du lien associent aussi bien la souffrance du manque avec le plaisir des retrouvailles, le bonheur et le malheur, la peur et la sécurité, l'atta-

chement avec l'angoisse, l'apaisement avec l'alerte, à travers tous les couples opposés imaginables ! Le couplage de la peur et de l'euphorie favorise des comportements ambivalents destinés à favoriser des événements euphorisants dans une triste existence.

Nos chemins de vie se situent sur une crête étroite, entre toutes les formes de vulnérabilités, génétiques, développementales, historiques et culturelles, et les mécanismes de protection, de dépassement mis en place. À l'évidence, pour résilier un malheur passé, il faut justement avoir été vulnéré, blessé, traumatisé, affecté, déchiré...

S'il y a contact sécurisant avec Dieu il sera symbolique par la présence d'objet, de lieux, de prières et de rites interactifs : il devient partenaire sécurisant dans un lien internalisé, ce qui ne veut pas dire retomber en enfance. Nous retrouvons la cohabitation des extrêmes à travers l'angoisse et l'extase. Les grands mystiques pourraient ainsi être de grands torturés de l'existence qui basculent dans des bouffées d'extases divines. Les bienfaits de la foi seront liés aussi à l'entourage religieux mais principalement fonction de nos représentations : il y a donc mille manières d'aimer Dieu. Les recherches neurologiques témoignent d'un apaisement des marqueurs biologiques du stress via des ondes alpha à 8 cycles-seconde permettant des sensations d'attention paisible ; Si l'amygdale rhinencéphalique diminue le fonctionnement du cortex pariétal, une déconnexion avec le monde extérieur devient possible qui apporte parfois des sentiments océaniques

Le neuropsychiatre, qui a accompagné bien des personnes dans leur processus de guérison, assure qu'être croyant est un très fort facteur de protection. « Le fait de ne pas être soumis à l'immédiat, donne sens à sa vie. Grâce à la transcendance, on perçoit le monde différemment. C'est un énorme facteur de protection et d'affection. De plus, être plusieurs à croire au même Dieu, permet d'être en fraternité avec l'autre, de tisser des liens humains et de structurer notre vie quotidienne. N'oublions pas que la manière dont on croit en Dieu révèle la manière dont on aime les Hommes.

En réalité, croire en Dieu est bien souvent une manière d'être attaché à ceux dont nous partageons la foi et de lutter contre l'angoisse de la mort, du néant, du chaos, etc. C'est une manière concrète de s'y opposer. **Dieu contient ainsi l'ambivalence de l'inconnu effrayant et du connu sécurisant** ; s'il est amour, il est lien maternel apaisant et joyeux qui justifierait qu'on prie en disant notre mère...Mais il peut être aussi le dieu morbide et punisseur qu'il faut évidemment dénoncer et déconstruire.

BORIS CYRULNIK
DE CHAIR ET D'ÂME



Les bienfaits de la foi en Dieu.

L'équipe de Jeff Anderson, neuroradiologue à l'université de l'Utah, a publié dans la revue Social Neuroscience une étude portant sur la dimension euphorisante des pratiques religieuses : prier active les mêmes réseaux de neurone que la drogue, le jeu ou le sexe. Les IRM montrent une activation du circuit de la récompense, notamment au niveau du noyau accumbens, mais également au niveau des zones associées au jugement, au raisonnement moral ou à la concentration. Pour Boris Cyrulnik, « le "goût" de Dieu s'acquiert. Vivre dans un environnement affectif fort favorise même la foi. Sécurisé, l'enfant a envie de partager, il apprend plus volontiers les croyances de ceux qu'il aime. **Il est à noter que la prière a sur le cerveau une fonction apaisante.** A l'électroencéphalogramme, l'amygdale

rhinencéphalique - un renflement grand comme une amande qui est le siège central de l'émotion quelle que soit l'espèce vivante - "flambe" moins chez les personnes qui se soumettent à une représentation apaisante, qu'il s'agisse de Dieu ou d'une personne familière.

Les bienfaits de la musique :

Au centre des triangles : la Singularité

528 Hz = MI est considérée comme la vibration de l'amour universel. Elle est utilisée par les biochimistes en génétique pour réparer et reprogrammer l'ADN déstructuré. Elle a même permis de dépolluer une partie du Golfe du Mexique.

396 Hz=DO c'est la fréquence qui vous libère des peurs et de la culpabilité.

639 Hz=FA c'est la fréquence qui influence l'équilibre relationnel et la tranquillité . L'unification avec le tout et les connexions neuronales.



963 Hz = Couronne c'est la fréquence qui nettoie la glande pinéale.

417 Hz = RE c'est la fréquence vous aide à contrôler vos émotions.

Cette fréquence nettoierait des expériences traumatisantes et dégagerait les influences destructives d'événements passés.

141 Hz= SOL rehausse la concentration et le processus de prise de conscience, est considéré comme un régulateur.

174 Hz = Coeur c'est la fréquence de base pour stabiliser votre évolution et réduire la douleur physique. C'est la sécurité et la sérénité.

852 Hz = LA est l'éveil de l'intuition et le retour à l'ordre spirituel, Amour inconditionnel.

285 Hz = Fondement c'est la fréquence qui permet d'accélérer la conscience. Avec elle vous pouvez accéder à la vérité et la sagesse.

Quand on sait utiliser le pouvoir de la vibration, on peut accomplir de vrais miracles que ce soit celui de guérir

comme celui de (se) détruire.

Si l'on se branche sur la fréquence de l'amour à sa plus haute intensité, on peut changer l'état vibratoire principal de notre corps physique et le faire vibrer à la même fréquence que celle de l'Amour Divin. On peut aussi bien entendu vibrer à des fréquences plus basses: à celle de l'argent, de la colère, de l'envie, du détachement, etc.

Plus on se branche fréquemment à une même fréquence, plus elle influence nos corps vibratoires et nous fait vibrer à cette fréquence répétitive. Plus on se branche à une fréquence, plus nos corps - et notre entourage - seront influencés par cette fréquence. En se contrôlant, on peut par conséquent décider de se brancher à n'importe quelle vibration et changer notre état vibratoire, au lieu de le subir.

Pour nous métamorphiser, il nous suffit de raviver les états vibratoires lumineux...



Des expériences en attestent :



Resonance Science Foundation - Français

19 h · 🌐



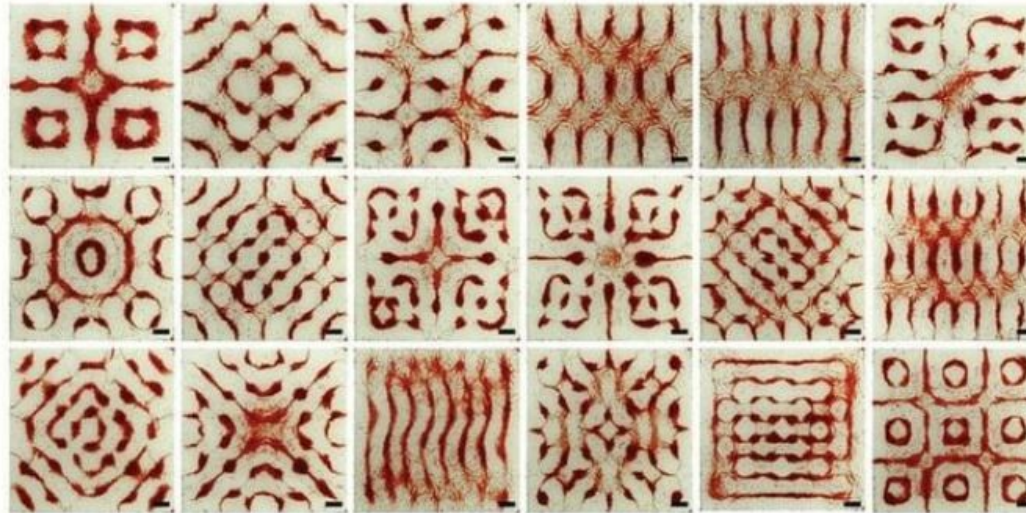
Des chercheurs de l'université de Stanford ont découvert que les ondes sonores permettent de créer de nouveaux tissus cardiaques !

Cette image montre les "cymatiques", ou motifs géométriques créés dans les cellules cardiaques lors de l'application de différents sons. En médecine bio-acoustique, on enseigne que les sons imprègnent chaque cellule et la science continue de prouver cet ancien axiome.

Le cardiologue Sean Wu, MD, PhD, et Utkan Demirci, PhD, bio-ingénieur acoustique, utilisent l'acoustique pour manipuler les cellules cardiaques selon des modèles complexes. Un simple changement de fréquence et d'amplitude met les cellules en mouvement, les guide vers une nouvelle position et les maintient en place. L'acoustique peut créer une forme qui ressemble au tissu cardiaque naturel. Grâce au son, ils peuvent créer de nouveaux tissus pour remplacer des parties de cœurs endommagés. L'acoustique peut être utilisée pour reconstruire le tissu d'autres organes et vaisseaux sanguins.

Les sons sont utilisés pour créer et harmoniser, ainsi que pour nettoyer et libérer. Ces deux principes sont utilisés en science à l'aide de générateurs acoustiques de haute précision. Les mêmes principes peuvent être appliqués en toute sécurité par les individus en utilisant des sons harmoniques naturels et non invasifs, tels que nos voix et nos instruments acoustiques.

Lien vers l'étude de Stanford : <https://stanmed.stanford.edu/.../innovations-helping...>

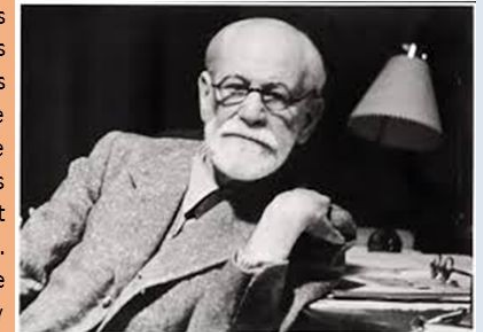


Cette fonction divine ou agique apaisante est toutefois très contestée par nombre de penseurs et de philosophes.

- ◆ **Ainsi pour Luc Ferry:** comme il n'y a ni Dieu ni Providence, l'homme doit renoncer à l'idée d'un sens à la vie. Les grandes questions du mal, de la souffrance, de la mort se vivent à travers une morale laïque transcendante horizontale par le rejet des arguments d'autorité, par le respect de l'autre non divinisé et par le fait que l'homme peut dire non à la nature, s'y opposer, s'en éloigner ou s'en rapprocher.
- ◆ André Comte-Sponville (ACS) campa son athéisme dans un matérialisme: pour lui la Nature et le Tout du Réel, ce qui nous conduit à un dé-espoir assumé. Pas besoin de fonder une morale dans une révélation religieuse ou une vérité philosophique incontestable: l'impératif catégorique de Kant suffit; contre la violence, la cruauté, la barbarie il ne faut pas un fondement mais du courage! Celui de ne pas être indigne de notre humanité. Le sage pense sa vie, et vit sa pensée. Il ne va pas chercher du réconfort dans l'illusion religieuse mais se tient dans la connaissance seraine et l'entendement débarrassés des fantômes de l'imagination du désir mal orienté. En tant qu'êtres finis, nous désirons certes ce que nous n'avons pas. Nous voulons l'infini, l'immortalité, combler nos vides, les manques et les lacunes de nos vies. Mais ils nous constituent justement! Ils nous définissent. **Nous existons et nous pouvons vivre tout cela positivement, nous contenter du vrai, l'aimer, dans un dés-espoir joyeusement assumé.**
- ◆ Mais à l'opposé, pour Michel Henry Dieu est Vie, il est l'essence de la Vie, ou, si l'on préfère, l'essence de la Vie est Dieu. Dieu est en lui-même révélation, il est la Révélation primordiale qui arrache toute chose au néant, une révélation qui est l'auto-révélation pathétique, c'est-à-dire la souffrance et l'auto-jouis-

Ces idées religieuses, qui professent d'être des dogmes, ne sont pas le résultat de l'expérience ni celui de la réflexion : elles sont des illusions, la réalisation des désirs les plus anciens, les plus forts, les plus pressants de l'humanité; le secret de leur force est la force de ces désirs. (...) l'impression terrifiante de la détresse infantile [éveille] le besoin d'être protégé - protégé en étant aimé - besoin auquel le père a satisfait; la reconnaissance du fait que cette détresse dure toute la vie a fait que l'homme s'est cramponné à un père, à un père cette fois plus puissant. L'angoisse humaine en face des dangers de la vie s'apaise à la pensée du règne bienveillant de la Providence divine, l'institution d'un ordre moral de l'univers assure la réalisation des exigences de la justice, si souvent demeurées irréalisées dans les civilisations humaines, et la prolongation de l'existence terrestre par une vie future fournit les cadres de temps et de lieu où ces désirs se réaliseront. Des réponses aux questions que se pose la curiosité humaine touchant ces énigmes : la genèse de l'univers, le rapport entre le corporel et le spirituel, s'élaborent suivant les prémisses du système religieux. Et c'est un formidable allègement pour l'âme individuelle que de voir les conflits de l'enfance émanés du complexe paternel - conflits jamais entièrement résolus -, lui être pour ainsi dire enlevés et recevoir une solution acceptée de tous. (...) Nous le répéterons : les doctrines religieuses sont toutes des illusions, on ne peut les prouver, et personne ne peut être contraint à les tenir pour vraies, à y croire

L'avenir d'une illusion (1927)



sance absolue de la Vie. Comme dit Jean, « Dieu est amour », parce que la Vie s'aime elle-même d'un amour infini et éternel. Nous l'adorons en esprit et en vérité mais comme le disait Pascal c'est le cœur qui sent Dieu et non la raison. Voilà ce qu'est la foi: Dieu est sensible au cœur, non à la raison. Cette dimension fait alors que la Vie a une double dimension, profane et sacrée, que nous vivons en notre être au monde et dans la Vie de Dieu. Le Christ en est le révélateur et l'interprète. Mais il en est aussi le dénonciateur du mal. **Aujourd'hui, l'homme, devenu automate, se réduit à son apparition dans la vérité du monde. Il erre dans une pseudo-vie où les hommes sont humiliés, abaissés, méprisés et se méprisent eux-mêmes; ils se tiennent pour rien, admirent ce qui est moindre, détestent ce qui est plus qu'eux. Les robots, les automates, les abstractions les détournent de la Vie; par nos faux savoirs, nous nous détournons de notre dignité et de notre responsabilité en fuyant la Vie.** - « le Soi véritable, celui de chacun, est un Soi non mondain, étranger à toute détermination objective ou empirique », c'est pourquoi, comme ce philosophe le déclare quelque part, il importe à présent, et peut-être aujourd'hui plus que jamais auparavant, que nous prenions acte du fait que le destin de l'individu n'est pas celui du monde.

Le « mode originel de révélation », se laisse définir de la façon suivante :

Par expérience interne transcendantale, nous entendons [...] la révélation originelle du vécu à soi-même, telle qu'elle s'accomplit dans une sphère d'immanence radicale, c'est-à-dire encore conformément au processus fondamental de l'auto-affection et de l'auto-révélation de la VIE.

L'illusion du déterminisme.

Sur un plan simplement logique d'abord, le philosophe Pierre-André Stucki signale la contradiction centrale du déterminisme : quand ce dernier veut rendre le monde intelligible, il ne peut le faire qu'en s'appuyant sur la conscience humaine dont il lui faut pourtant dénoncer la fausseté de principe. Mais s'il le fait, le voilà contraint à devoir « témoigner d'un minimum de respect à la conscience de soi ». Du coup, il ne peut plus prétendre tout expliquer ! « *Il lui faut avouer ses limites, et s'en tenir au cas où ce qu'il désigne comme cause est bien un phénomène, au même titre que ce qu'il désigne comme effet.* » Tout semble alors être ramené à des effets de probabilités et de statistiques. Si une cause est suivie d'effets en un nombre suffisant, cela permettra tout au plus d'en déduire « une généralisation plausible, mais il n'y aura pas de quoi rejoindre la mentalité déterministe. L'humiliation devant la toute-puissance et, à sa suite, devant l'universelle causalité, a perdu sa raison d'être quand tout le monde se révèle seulement comme plus ou moins probable. »

En réalité, la physique quantique admet qu'il est impossible de prédire où sera une particule à l'instant t (temps) : elle ne peut le dire qu'à partir d'un effet statistique lié une accumulation de particules. L'indéterminé est donc à postuler mais avec lui aussi une influence venue d'ailleurs qui va donner vie ensuite à l'effet statistique.

Dans cette perspective, nous entendons favoriser les notions de visée intentionnelle, dans notre ancrage au corps et au monde, ce qui suppose le caractère irréductible du sujet et de l'objet. Ainsi, s'il est vrai qu'il n'y a pas de conscience sans cerveau, en revanche, la conscience n'est pas réductible à un état neuronal. De même, le réel ne peut prendre sens qu'à travers une conscience qui l'explore : si l'observation porte sur des phénomènes, elle ne peut prétendre explorer le réel en

soi. Il en sera ainsi également dans le domaine interpersonnel car nous ne saurions nous connaître nous-mêmes sans la relation avec l'autre par qui le surgissement de notre ipséité est rendu possible et avec elle les expériences de la confiance, de l'autonomie, celles de la liberté et de l'amour notamment.



Tout est relatif et subjectif : Nous vivons en réalité dans un monde imaginaire et construit, nous percevons la réalité à travers des filtres d'encodages subjectifs que nous avons mis en place au fur et à mesure de nos expériences de vie. Ces filtres sont aussi uniques que nos empreintes digitales...

Dès lors, la question du sens de la réalité est très exactement le serpent qui se mord la queue : attribuer un sens à la réalité revient à construire une réalité fictive, imaginaire, qui donne signification et valeur à ce qui nous entoure, à ce que nous vivons. On peut dire, avec l'école de Palo Alto, que le sens donné est la réponse à la question du sens qui elle-même ne se poserait pas si nous n'étions pas aptes à structurer notre environnement (principe de réflexivité et de circularité). Nul ne peut donc prétendre détenir la vérité...

Nous sommes fondamentalement la suite de notre passé avec toutes les variables adaptatives imaginables, y compris les choix neufs ou nouvelles directions que nous prenons. Une grande partie d'entre eux émanent en effet de notre pilote automatique, de la partie « inconsciente » de notre psyché ; une autre surgit du bon usage de la raison ; mais ici, le terrain libertaire semble miné d'avance parce que notre conscience dépend entièrement, pour son orientation et ses choix mêmes les plus novateurs, de notre banque de données constituées par notre capacité à engranger de l'expérience, des souvenirs, des sensations et des faits. Coupée de cette banque de données, notre rationalité (esprit, intelligence, conscience biologique) patine totalement ; ce n'est pas un postulat mais bien le résultat des observations cliniques menées sur des traumatismes cérébraux. Là encore, un changement de paradigme est nécessaire : d'abord, s'il est vrai qu'il n'y a pas de conscience sans cerveau, en revanche, la conscience n'est pas ré-

ductible à un état neuronal ; ensuite si quelque chose peut nous rencontrer venant du futur, alors une conscience extérieure à notre univers à trois dimensions devient pensable ; l'Âme-Esprit, une Conscience cosmique émerge d'une mécanique supra-dimensionnelle. À travers elle, nous pouvons échapper à notre espace-temps et dès lors, nous ne sommes plus sous l'unique influence de notre passé-présent. Quelque chose nous rencontre, mais quoi ? Serait-ce uniquement les forces intrinsèques de la matière ou alors une Puissance supérieure ? Qu'il s'agisse de l'une ou de l'autre leur existence est incontournable.

Une vie extraterrestre est plausible.

On estime désormais à 9 milliards le nombre de planètes habitables (situées dans la zone habitable de leur étoile ; pas trop près ni trop loin pour avoir de l'eau liquide) dans notre galaxie SEULEMENT ! (on estime à 2 000 milliards le nombre de galaxies !)

Sachant que selon la physique unifiée, ce sont les fluctuations du vide quantique présentes partout dans l'univers, qui sont responsable de l'apparition de la vie sur Terre, se pourrait-il que nous soyons la seule espèce intelligente dans l'univers ?

"Voilà. C'est définitif. On sait enfin : la Terre n'est plus seule. Elle n'est plus l'unique havre de paix de la galaxie. Deux grandes nouvelles viennent de tomber simultanément, offertes par les deux plus ambitieuses missions spatiales de ces vingt dernières années : il existe une planète habitable de plus dans le système so-

laire, et il en existe neuf milliards d'autres dans notre galaxie. Le rover Curiosity a apporté la preuve que Mars a été dans le passé un lieu idéal pour que la vie se développe et s'épanouisse. Le télescope spatial Kepler vient, lui, de démontrer que neuf milliards de planètes semblables à la Terre, des rocheuses dotées d'une atmosphère et qui pourraient avoir de l'eau liquide à leur surface, gravitent autour des soleils de la Voie lactée. En un mot, deux sondes viennent de répondre à deux grandes questions : oui, les Martiens ont pu exister ; et oui, les extraterrestres ont des milliards de refuges. La Terre n'est pas la seule planète hospitalière. "C'est un moment très spécial dans l'histoire des sciences, le travail le plus important auquel j'ai jamais participé", réagit Geoffrey Marcy, l'un des grands spécialistes mondiaux des exoplanètes."

La Terre n'est plus seule dans l'Univers : les forces intrinsèques de la matière ou une Puissance supérieure en ont décidé ainsi. La Science Unifiée de Nassim Haramein valide les deux hypothèses sans difficulté.

Cette vie extraterrestre nous est-elle favorable ?

Depuis longtemps, nous avons pu percevoir et prouver que des amis extraterrestres sont parmi nous. Avec une technologie extrêmement supérieure que nous trouvons très avancée en comparaison aux nôtres, les êtres humains. Contrairement à ce que nous imaginions, Nassim Haramein nous révèle qu'il n'y a pas seulement deux, trois ou quatre races d'extraterrestres qui suivent et participent à la croissance (scientifique, éthique et morale) de la planète Terre, mais des centaines d'espèces différentes. Tous avec un intérêt commun, pour nous aider à progresser.



Cela nous montre donc que nous sommes tous connectés et que, sur une grande échelle, nous sommes le reflet les uns des autres. C'est à travers cette grande conscience qu'il appelle l'Amour Inconditionnel que nos frères lointains – les Extraterrestres – nous aident, nous instruisent et nous contactent. Le célèbre physicien a révélé qu'il entretient ce contact depuis son enfance et que ce sont eux, les extraterrestres, qui ont contribué à de nombreuses perceptions et conclusions sur sa vie et son œuvre.

Dans l'un de ces contacts, Nassim Haramein a été emmené à une grande conférence dans un grand vaisseau. Il y avait des centaines de races extraterrestres.

La question des OVNI est aussi devenue publique : En mars 2021, l'ancien directeur du renseignement national de M. Trump, John Ratcliffe - qui supervisait auparavant les 18 agences de renseignement américaines - a résumé le phénomène en déclarant à Fox News : "franchement, il y a beaucoup plus d'observations que ce qui a été rendu public".

"Nous parlons d'objets qui ont été vus par des pilotes de la marine ou de l'armée de l'air, ou qui ont été repérés par des images satellites, qui s'engagent franchement dans des actions difficiles à expliquer.

"Des mouvements difficiles à reproduire, pour lesquels nous n'avons pas la technologie nécessaire ou qui se déplacent à des vitesses dépassant le mur du son sans bang sonique."

Il raconte aussi dans ses conférences l'histoire de crop circle apparu en 2001 au beau milieu d'une tempête la nuit. Il est composé de 409 cercles.



En 1972, Carl Sagan et d'autres astrophysiciens pensèrent que, finie la construction du radiotélescope d'Arecibo, le plus grand radiotélescope de la Terre, nous avons alors l'opportunité d'envoyer un signal très puissant dans l'univers qui pourrait un jour atteindre une planète lointaine.

Ils pensèrent à une façon d'envoyer un signal qui puisse être facilement décodé par les extraterrestres. Ils utilisèrent pour cela un code binaire, des 0 et des 1, de manière à ce qu'il puisse être transféré sur une carte perforée, qui est en quelque sorte la clé USB de l'époque.

Ca explique que nous sommes faits de carbone. Il y a notre carte des éléments et notre ADN. Nous avons une petite tête et un grand corps. Nous vivons sur la 3ème planète en partant de notre étoile et en bas il y a le radiotélescope d'Arecibo avec lequel nous envoyons ceci.

Voici la réponse en crop circle elle aussi soudainement apparue près du radiotélescope d'Arecibo:



Ensuite, quand vous regardez le visage de près, la trame du blé n'est pas facilement reproductible en pleine nuit en piétinant. La photo d'identité est d'une trame incroyable qui génère l'image négative d'une photographie. Vous pouvez voir que cet être a de grands yeux, un petit nez et une petite bouche.

Encore plus fort. En 2002, à la même date, un autre crop circle est apparu, de la taille de presque 2 terrains de foot, avec la vue latérale de la tête d'un extraterrestre et un objet ressemblant à un CD comportant une ligne de codes binaires.

Quand on a demandé au SETI ce que c'était, ils ont répondu : « Ce doit être un canular parce que s'ils voulaient nous parler, ils n'auraient pas fait ce crop circle. Le radiotélescope est juste à côté. Il leur suffisait simplement d'envoyer un signal radio. »

La réponse de Nassim Hamein à ceci est : « S'ils avaient envoyé un signal radio, nous n'aurions jamais su. Peut-être voulaient-ils parler avec toutes les personnes de notre planète et pas juste avec quelques agences ? C'est ainsi qu'au lieu d'un signal radio, ils donnèrent la réponse avec un crop circle juste en face du radiotélescope. A cet endroit, il y a des caméras et les agents de sécurité n'ont rien vu. »

Voici la traduction de la réponse des ET

Nous sommes faits de carbone et de silicium. Notre table des éléments est très similaire. Nous avons une structure ADN à 3 brins. Nous avons une grande tête et un petit corps. Nous vivons sur 3 planètes de notre système solaire. La 3ème a 4 lunes. Et ceci est la technologie avec laquelle nous envoyons ce message.

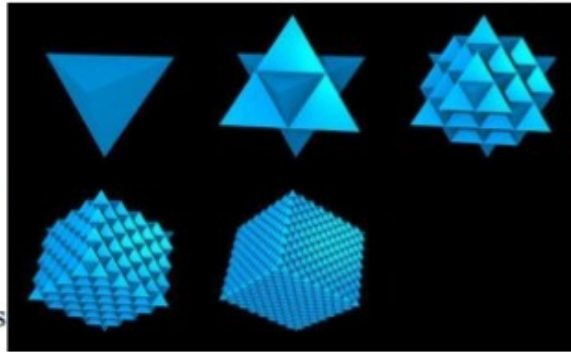
Ce code a été décodé et ça dit ceci : « Se méfier des porteurs de faux cadeaux et de leurs promesses non-tenues. Beaucoup de douleur mais encore temps. Croyez. Il y a du bien là-bas. Nous nous opposons à la tromperie. »

Nassim établit des liens avec l'histoire des civilisations humaines:

Il nous amène aussi sur le terrain de l'histoire et de l'ésotérisme. Il fait un parallèle avec certains motifs qu'on trouve sur les grands sites historiques. Il suggère que les pyramides auraient été faites avec l'aide de peuples « venus des étoiles ». Il désassemble le Yin & le Yang pour le faire correspondre à la structure du double tore. De même, il évoque le Yi Jing, constitué de 64 symboles. Chacun est fait de 6 bâtonnets pleins ou brisés. Il reconstitue alors la totalité de la grille de 64 tétraèdres.

Le niveau suivant est un modèle plus vaste avec 64 tétraèdres.

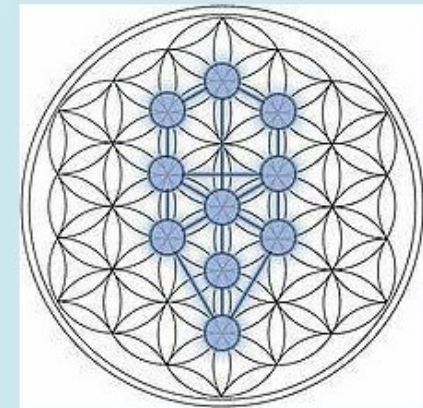
Si nous plaçons des sphères dans la représentation du flux d'énergie toroïdale entourant chacune des pyramides, et que nous écartons ces dernières, nous obtenons une matrice qui se superpose avec l'icône d'Osiris, un modèle en 3 dimensions identique à ce lui brûlé dans le mur du temple égyptien, il y a des milliers d'années.



L'arbre de vie cabalistique et hébreu créé également une structure identique ; le vector equilibrium y est intégré à chaque niveau. Il s'intègre aux 64 tétraèdres : À noter aussi le tétragramme YAHVE, dont le mot grec gramaton peut signifier gramme ou gravité...

La Cité Interdite à Beijing (Chine).

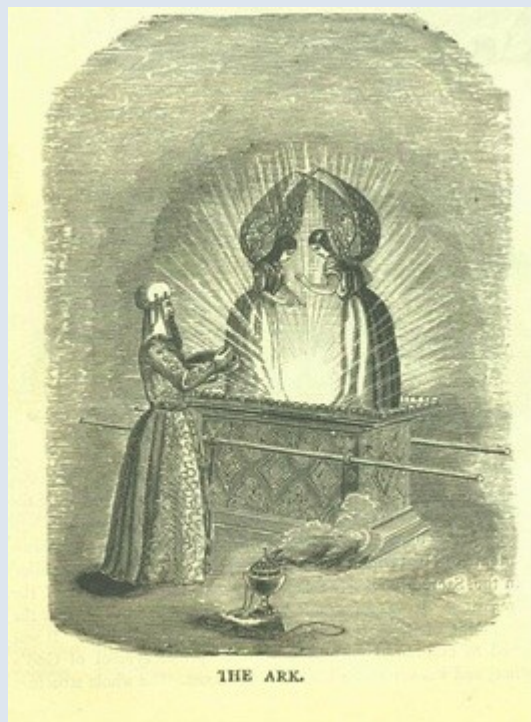
La même structure apparaît dans ce site sacré, construit en 1420. A l'entrée, se trouvent les chiens fous, gardiens de la connaissance. Ils gardent la connaissance sous leurs pattes. Est-ce une simple coïncidence que cette même géométrie apparaisse en deux endroits sacrés et éloignés ? Cette géométrie a été encodée partout dans le Monde, dans différentes cultures au cours des siècles.



Il poursuit en faisant un lien avec le schéma tétraédrique du vide qui se retrouverait sur les statues des chiens Fu, gardiens de la cité interdite en Chine. Ces chiens sont considérés comme les gardiens de la connaissance et ils la gardent en la conservant sous leurs pattes. Enfin, il retrouve son schéma tétraédrique dans le symbole de l'arbre kabbalistique ou arbre de la connaissance.

Il observe de réelles corrélations:

" Mais ce qui nous intéresse le plus ici, c'est la corrélation entre la géométrie de la structure de l'Espace que nous décrivons dans le cadre de la Physique Unifiée et les symboles et motifs que nous retrouvons dans les sites et les structures de ces anciennes cultures : le tétraèdre dans une sphère à Teotihuacán, le symbole de la Fleur de Vie à Abydos et bien d'autres à venir. Ces corrélations semblent indiquer que ces civilisations avaient connaissance de la structure géométrique de l'Espace et qu'elles ont pu s'en servir pour construire ces anciens sites. (RSF)"



" Cette connexion et cette synergie culturelle indéniables entre la plupart des anciennes civilisations pointent dans une direction. Les indices disponibles suggèrent des similitudes évidentes concernant les techniques de construction, les connaissances en physique et en ingénierie, la géométrie, la spiritualité, la cosmologie, et par conséquent, une technologie avancée. Une image tout à fait nouvelle de l'histoire de l'Humanité émerge lorsque l'on considère toutes ces informations, une image plutôt différente de celle qui décrit les anciennes civilisations comme isolées et disparates.(RSF)"

Qu'en serait-il de l'Arche de l'Alliance? (Source: RSF)

L'Arche d'Alliance est décrite comme étant recouverte d'une couche d'or à l'intérieur et à l'extérieur de sa structure en bois d'acacia. Cet objet peut être vu comme un condensateur électrique. Un condensateur à la propriété de se décharger de l'énergie qu'il contient extrêmement rapidement, contrairement à une batterie qui se décharge à une vitesse constante. Dès lors, un individu qui toucherait l'Arche d'Alliance d'une manière inappropriée pourrait être brûlé par la décharge soudaine du condensateur d'énergie et même être tué si celle-ci était assez puissante. Dans certaines versions, l'Arche est décrite comme contenant à l'intérieur, ou entre les ailes des chérubins, un objet extrêmement radiant.

Après avoir lu l'Ancien Testament et certains textes hébreux anciens, Nassim se posa cette question : d'où vient le mot « Dieu » utilisé dans ces textes ? Ces recherches le menèrent au nom hébreu de dieu qui est Yahweh, ou YHWH. Cette réponse restait insatisfaisante. Après d'autres recherches, Nassim obtint une ré-

ponse époustouflante : YHWH est la traduction directe du mot grec « Tétragramme », un mot avec un autre sens que celui d'habitude associé aux mots « dieu » ou « seigneur ».

Voici l'étymologie du mot Tétragramme : du grec, Tetra, qui signifie « quatre », comme les quatre faces du tétraèdre, et gramma, qui est habituellement interprété comme « grammaire » ou « lettres », et donc les quatre lettres de Dieu : YHWH. Cependant, Nassim, en recherchant plus profondément l'origine du mot gramma, découvrit qu'il existait une autre racine pour ce mot qui signifiait « un petit poids »[1], d'où l'origine du « gramme » comme unité de mesure (le poids étant une mesure de la gravité).

Soudain, le texte de la Bible apparaissait sous un nouveau jour. Le concept d'un vieux monsieur aux cheveux blancs assis sur un nuage était remplacé par un objet qui ressemblait plus à un instrument ayant la capacité d'infliger des brûlures à l'aide de décharges électriques, et qui avait en son centre une sphère irradiante, en relation avec un triangle à quatre faces – « les quatre visages de Dieu » définis comme les quatre lettres du Tétragramme.

Ainsi là encore une technologie venue d'ailleurs..., volée peut-être aux Égyptiens.

Voilà comment Moïse décrit, dans le Livre de l'Exode 13:21, le vortex de feu ou de nuage au-dessus de l'Arche d'Alliance, lorsque les hébreux quittent l'Égypte jusqu'à la mer Rouge : "L'Éternel allait devant eux, le jour dans une colonne de nuée pour les guider dans leur chemin, et la nuit dans une colonne de feu pour les éclairer, afin qu'ils marchent jour et nuit. La colonne de nuée ne se retirait point de devant le peuple pendant le jour, ni la colonne de feu pendant la nuit".

Les textes nous montrent que la source du vortex, ou du « pilier de nuée » qui a guidé Moïse en dehors d'Égypte, jusqu'à la mer Rouge, et qui est continuellement mentionnée dans la Bible comme associée à l'Arche, est peut-être due à un objet puissant que Moïse aurait volé aux temples ou dans les pyramides d'Égypte, avant de partir. C'est au moment où le Pharaon égyptien réalise que Moïse est parti avec la source d'énergie qu'il décide de le poursuivre. Peut-être que la source d'énergie de l'Arche d'Alliance n'est pas un objet hébreu mais un objet emprunté à l'Égypte avant de s'en aller avec les tribus d'Israël, et le condensateur d'énergie aurait été construit ensuite, au pied du Mont Sinäi, afin de protéger la source d'énergie du long voyage qui l'attendait dans le désert.

Si l'Arche d'Alliance est une technologie léguée aux égyptiens par une civilisation ancienne plus avancée, nous pourrions nous attendre à ce que des textes anciens nous interpellent sur des effets provoqués par l'Arche, tels que des événements énergétiques importants ou des masses de pierre se soulevant avec aisance. La Physique Unifiée que nous explorons ici nous dit que les effets de masse et de gravité sont les résultats de la structure de la densité énergétique du vide quantique. Avec ce savoir et la connaissance de la géométrie de l'Espace, une civilisation pourrait développer une technologie de contrôle de la gravité et de production d'énergie massive. Y a-t-il des indices qui laissent à penser que l'Arche ait un lien avec une telle technologie ? Il y a le passage de la mer Rouge. Les pierres qui ont servi à la construction des pyramides, ou encore le mur de Jéricho.

L'Arche d'Alliance et le symbolisme de cultures anciennes sont associées à la force gravitationnelle, que l'on sait maintenant dépendre de la structure de l'Espace-temps, et cette fois, cette association est assumée par un des plus grands esprits de notre Temps : Newton.

Graham Hancock et Nassim Hamein ont, selon eux, réussi à retracer le voyage de l'Arche d'Alliance à partir du Temple de Salomon. L'Arche a donc été déplacée à Qumran dans un premier temps, puis, pour une raison inconnue, à l'Île Éléphantine en descendant le Nil jusqu'en Éthiopie, puis après une pause sur le lac Tana, l'Arche s'est arrêtée à Aksoum, en Éthiopie, dans la petite chapelle de Sainte-Marie-de-Sion.

Nous pouvons maintenant suivre les Templiers dans leur retour en Europe, amenant avec eux leurs nouvelles connaissances ou peut-être même l'Arche d'Alliance. Il existe des indications qui montrent qu'ils auraient peut-être utilisé l'Arche pour charger ou changer la structure de l'eau à travers l'Europe. Des courants d'eau souterrains à 30 mètres de profondeur, sous la surface de la Cathédrale de Chartres, ont été déviés pour arriver sous l'autel au milieu de l'église. L'autel devait être l'endroit où les Templiers gardaient l'Arche, ce qui leur permettait de charger l'eau qui passait directement dessous. En France, il existe beaucoup de légendes autour de l'eau miraculeuse.

Il se pourrait donc qu'il ait existé plusieurs instruments de cette technologie dans le monde par le passé, bien que le récit concernant l'Arche d'Alliance soit le plus célèbre, car la tradition culturelle l'ayant transmise a survécu par-delà les siècles et les millénaires (ce qui n'est pas le cas de toutes les anciennes civilisations).

Il existe de fortes indications qu'une civilisation avancée ait existé sur notre planète des milliers d'années avant l'écriture de notre histoire, et qu'elle ait possédé une technologie qui lui permettait de réaliser des performances extraordinaires. Il est temps pour nous de récupérer ces connaissances perdues et de les appliquer à notre propre technologie, pour qu'une nouvelle fois nous soyons capables de vaincre la gravité et de libérer l'Humanité des chaînes d'une ressource énergétique limitée.

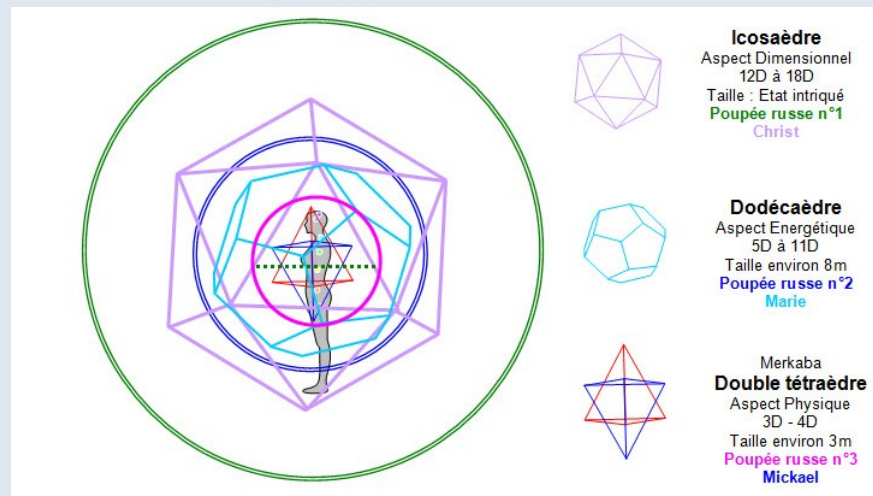
Autre exemple issu du passé.

Le Merkabah est un champ de lumière

généralisé par la rotation rapide de formes géométriques spécifiques qui affectent simultanément le corps et l'esprit d'un individu. C'est un véhicule qui peut aider le corps, l'âme et l'esprit, à accéder et à expérimenter d'autres niveaux de réalité ou de potentiels de vie. Elle permet d'accéder à de nouveaux niveaux de



conscience et qui aide les humains à atteindre leur plein potentiel. L'élévation du niveau de rotations modifie notre cerveau, les glandes pituitaires et pinéales notamment, notre ADN et bien sûr les structures géométriques des corps émotionnel, mental et spirituel. Toute information de fréquences élevées est reçue par ces glandes qui, au moyen de votre corps inférieur, vous permettent de vous relier à des plans de conscience supérieurs. Il est important de le comprendre car toutes vos capacités d'évolution sont enfouies dans ces glandes et étroitement reliées aux fréquences vibratoires de votre schéma génétique. Si vous désirez vraiment effectuer un saut quantique dans vos vies, je vous recommande d'accorder de l'attention à ces deux diamants qui sont la partie centrale de votre chakra couronne, le maître de la communication inter dimensionnelle. Grâce à eux vous pourrez communiquer avec la Divinité qui est en vous, et avec l'Univers. La glande pinéale sécrète la mélatonine ; elle sécrète du DMT (diméthyltryptamine), une substance psychotrope hallucinogène qui jouerait un rôle dans les rêves. Elle est activée par la lumière, et elle contrôle les différents biorhythmes du corps. Elle travaille en harmonie avec l'hypothalamus qui dirige la soif du corps, la faim, les désirs sexuels et l'horloge biologique qui détermine notre processus de vieillissement.



La Merkabah est plus que l'enveloppe de l'âme, c'est le vaisseau du corps spirituel, qui demande, aujourd'hui, à être réactivé. Ce vaisseau spirituel, appelé également véhicule de lumière, est individuel, telle une sphère immense d'un champ de plus de 15 mètres de rayon, dont le centre mathématique est dans l'atome germe qui est dans le cœur.

Le Merkabah est un « char de feu » électromagnétique, ce feu puissant qui transféra le prophète Elie dans la dimension de l'immortalité.

Elle est mentionnée dans une vision du prophète Ezéchiel en 1,4 ss :

"Je regardai : c'était un vent de tempête soufflant du nord, un gros nuage, un feu jaillissant, avec une lueur autour, et au centre comme l'éclat du vermeil au milieu du feu ... L'aspect de ces roues et leur structure avait l'éclat de la chrysolite. Toutes les quatre avaient même forme ; quant à leur aspect et leur structure : c'était comme si une roue se trouvait au milieu de l'autre. Elles avançaient dans les quatre directions et ne se tournaient pas en marchant."

Cette étrange vision a donné lieu à toutes sortes de spéculations. Un feu, un vent, un char, un trône céleste.



Pour nous harmoniser en toute sécurité avec ce haut potentiel énergétique, nous devons accomplir certaines procédures de préparation.

La première est d'ordre moral : il faut tisser une combinaison de lumière. Cela s'effectue grâce aux actes justes qui découlent d'un comportement profondément bon. Si cette bonté authentique s'appuie sur une connaissance des lois universelles, elle ne risque pas de dériver en sentimentalité qui est une parodie de l'amour vrai. Pourquoi imiter l'amour ? Le Cantique des Cantiques dit : « N'invitez pas l'amour avant qu'il le veuille ». Le monde est rempli d'imitations mystiques, idéa-

listes et humanitaristes. Or, la bonté véritable ne consiste pas à porter les maux du monde, mais à retourner vers l'amour absolu en s'allégeant de tout ce qui empêche l'être de déployer ses ailes. Certains auteurs spirituels ont insisté sur le sacrifice de soi à la manière du mysticisme de l'ère des Poissons. Mais il n'y pas d'autre sacrifice rédempteur que celui que l'on rend à l'esprit éternel qui est en nous-même, selon le premier commandement : « Tu aimeras Dieu de tout ton cœur ». Or pour « aimer Dieu », la source interne de notre vie, il faut désirer s'en rapprocher. La bonté libératrice réside donc dans un désir constant du retour à notre origine divine. L'amour du monde et de ses créatures n'est qu'une conséquence, et encore faut-il veiller à ne pas être injuste en donnant de la force-amour à des êtres que les lois universelles ont rejeté en périphérie à cause de leur propre volonté de rupture. Éprouver de « l'amour inconditionnel » pour le plan terrestre et les êtres qui y sont emprisonnés à cause de leur révolte obstinée, ce n'est pas servir l'harmonie universelle. Seul celui qui s'est délivré de l'emprisonnement terrestre – par une confiance totale dans l'amour – peut aider ses semblables en les attirant à un niveau supérieur, et non pas en se laissant capter vers le bas.

Lorsque Jésus déclare : « Nul n'est bon, pas même un seul », cette leçon indique que malgré tous nos efforts de bonté humanitariste, religieuse et sentimentale, nous sommes encore très loin de la véritable Bonté.

Il faut donc désirer retourner vers la Source – quelle que soit la manière dont on le formule, selon que l'on est religieux ou philosophe. Dans ce désir de retour réside la véritable bonté dont les fils d'or tissent le corps de gloire sur le canevas de notre forme physique. Ce désir de la vie absolue induit une transformation cellulaire et atomique. C'est ce que les anciens initiés ont nommé « le tissage de la robe nuptiale » – le corps de lumière (cela fait également, pensez à Moïse qui couvrait son visage pour cacher sa lumière éclatante).

Notre aspiration constante à la vérité, attire dans notre être des informations de haute intensité qui reprogramment l'organisme entier dans la direction d'une mutation. C'est ainsi que se renoue le contact entre l'être incarné et la Merkabah. En l'absence de cet effort, le discours spiritualiste n'est qu'un rêve. Donner une orientation totalement spirituelle à notre vie. C'est le principe de la procédure préliminaire pour renouer avec le Merkabah qui est le vaisseau grâce auquel le dieu humain peut reprendre sa place dans la hiérarchie universelle. (Source : Joël Labruyère dans la revue Undercover n°11.)

Réveiller son véhicule Merkabah consiste à réactiver les champs électromagnétiques endormis qui entourent notre corps physique. En se réactivant, le Corps de Lumière tisse sa propre Merkabah qui ressemble beaucoup à la structure d'une galaxie ou d'une soucoupe volante. C'est un véhicule énergétique merveilleux qui permet de franchir en un instant et avec une sorte de désinvolture apparente tous les degrés dimensionnels. Cet état de transformation permet l'ouverture du cœur et l'expérimentation de l'Amour Divin. C'est l'Amour divin ou inconditionnel qui est le facteur primordial permettant au Mer-ka-ba de devenir un champ de Lumière vivant. Ce véhicule nous vient d'ailleurs: Des milliers de Merkabah attendent ainsi actuellement le moment de descendre et de se matérialiser dans l'espace et le temps physiques (CF. les 114'000 de l'Apocalypse), afin d'élever notre planète et ses habitants jusqu'à la quatrième puis la cinquième dimension, la dimension de la Lumière, et de permettre à la Terre d'entrer dans la phase finale de sa transition vers l'état de planète ascensionnée.

La préparation à la transformation ascensionnelle qu'implique l'avènement de l'Ère Nouvelle peut se faire à travers n'importe quelle pratique spirituelle, ou même tout simplement en vivant une vie simple, bonne et juste.

Elle correspond à la résurrection finale et fait intégralement partie de la structure des croyances d'un bon nombre de religions du monde.

Elle est accessible à tous ceux qui reconnaissent et respectent le Créateur – qui ne peut être connu qu'en tant qu'Amour et Lumière – et qui acceptent Sa réalité immanente.

Toutes les informations canalisées au cours des années passées mettent l'accent sur le fait que ce qu'une personne croit est bien moins important que la manière dont cette personne vit et met ce qu'elle croit en pratique.

Ces informations indiquent également clairement qu'aucun groupe religieux ne détient le monopole de la vérité.

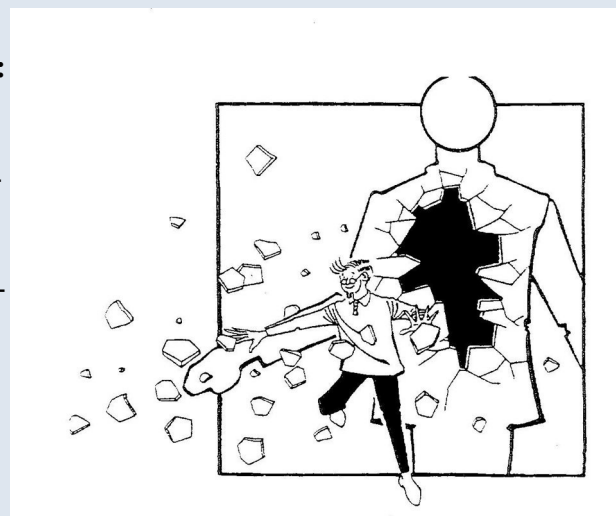
Donc, on ne devient pas conscient de la Merkabah en méditant sur notre divin nombril ou en récitant des mantras en sanskrit ou en hébreu. Il faut réapprendre le langage du coeur...

C'est l'Amour divin ou inconditionnel qui est le facteur primordial permettant au Mer-ka-ba de devenir un champ de lumière vivant.

Aussi nous explorons des manières particulières d'ouvrir le coeur pour réveiller la compassion, l'amour inconditionnel, et l'harmonie interne, pour faire ainsi l'expérience directe de l'Amour Divin tout en activant notre Mer-ka-ba. Nous rejoignons ici l'approche de Nassim Hamein: **chacun-e est le divin faisant l'expérience de la vie: amour, sagesse et force. Il ne lui reste qu'à les extérioriser selon son génie individuel au fil d'un processus d'évolution divine qui est garanti pour l'éternité.**

La Sagesse, l'Amour, la Force se déclinent comme Réconciliation, Union et Résurrection, comme Père, Fils et St-Esprit, destiné, sens et vérité. Elles transcendent l'instinct, le Moi ou le Soi. À travers elles, nous permettons à notre petit bout de Conscience cosmique (notre âme) logée dans notre coeur de mieux conduire notre char de feu en nous apportant aide et conseils par feedback; elle transcende l'entité corps-esprit; elle est de manière métaphorique ce vaisseau, ce char de feu indépendant et puissant connectée en permanence à la mémoire de l'espace-temps par intrication, avec laquelle se fait l'échange permanent d'informations. Elle est le véhicule, le support permettant les sorties de corps, expériences de mort imminente, la télépathie, etc. Elle est et contient précisément la Sagesse, l'Amour et la Force. Toutefois, nous pouvons l'ignorer, la réduire à une portion congrue, la restreindre quasiment aux fonctions biologiques de notre corps! **Il y a donc bien une ascension à faire, une sortie de l'illusion, une libération de l'enfermement dans la matérialité: nous avons une double réalité corps-es-**

prit et Conscience cosmique à fusionner, à faire fonctionner ensemble, du moins à demander sans motif caché qu'il en soit ainsi; nous aurons ici le rôle d'un copilote à jouer car notre partenaire demeure indépendante et souveraine. Elle n'est pas nous et nous ne sommes pas elle! Tout est donc appelé à se faire conjointement, en bonne intelligence, en partenariat créatif et responsable, en résonance harmonieuse.



Une tâche urgente commune nous incombe désormais : celle de contribuer à l'évolution des mentalités !

Conclusion

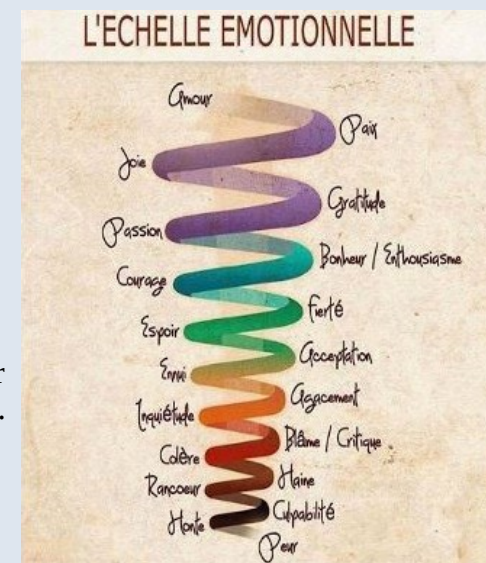
La spiritualité est bien un partenariat individuel et collectif permanent. Chacun-e est appelé, invité à contribuer à l'évolution des mentalités, à faire des choix neufs capables de faire évoluer notre inconscient collectif appelé aussi le champ morphique. Cela se fera plus vite et beaucoup mieux :

- ➔ si les changements souhaitables peuvent être adoptés facilement sans violence par le plus grand nombre de personnes. Nassim Haramein et son équipe travaille intensément à rendre compréhensible ses découvertes scientifiques avec leurs conséquences spirituelles et philosophiques.
- ➔ Si les changements de mentalités sont renforcés par des innovations technologiques respectueuses de l'environnement. Il nous faudrait notamment la possibilité de puiser l'énergie propre du vide, le contrôle de la gravité et une médecine quantique si nous voulons échapper aux catastrophes du réchauffement climatique ou éviter la 6^è extinction de masse de la vie sur Terre. Les quinze prochaines années vont être décisives.
- ➔ Si une aide venue d'ailleurs peut accompagner le changement en le renforçant. L'humanité a souvent frôlé la catastrophe et s'en est tiré comme par magie. Peut-être trouverons-nous des alliés bienveillants pour sortir enfin de la Nuit perpétuelle des violences humaines.
- ➔ Si chacun-e accepte d'être une goutte d'eau unique et nécessaire dans l'océan du changement.

L'avenir sera spirituel ou alors nous n'en aurons pas ! Il faut en vérité aller vers un monde où il y a assez de tout pour toutes et tous !

L'avenir suppose que le plus grand nombre de personnes puissent accéder à cette interaction créative et sereine avec la divine Matrice. Certain-es le feront plus facilement après avoir vécu une sortie de corps (OBE) un état de conscience modifiée ou une expérience de mort imminente (EMI) ; pour d'autres ce sera peut-être une expérience océanique de fusion avec le Tout. Ou cela fonctionne aussi une conviction intime profonde et spirituelle orientée vers une quête précise en harmonie avec l'échelle émotionnelle. Gageons que pour la Source, nos convictions peuvent être très diverses à condition qu'elles permettent et favorisent la Pacification de l'humain. C'est à mon sens le point décisif qui fera levier et permettra une avancée significative sur Terre. Notre adhésion est requise pour alimenter le champ morphique et nous offrir un avenir digne de ce nom. Il est l'heure non plus de la division mais de l'union sacrée de toutes les forces humanistes et religieuses. L'heure de nous réconcilier avec cet Esprit intelligent et conscient.

Bien entendu, chacun-e le fera à sa manière et en toute liberté. Nous pouvons ne pas interagir avec la Source sans que le Ciel ne se venge ou nous tombe sur la tête. Mais nous pouvons aussi apprendre comment en tirer avantage ! C'est à nous de choisir. Le succès pour autant ne sera pas automatiquement garanti : cela va dépendre de notre personnalité profonde, de notre habitude à tout contrôler par exemple. Ou à l'inverse de notre hypersensibilité. Et par-dessus tout de l'exercice méditatif auquel nous accepterons de nous soumettre. Une pratique régulière est indispensable. Elle sera de toute façon bénéfique même si nous ne parvenons pas à vivre des aventures océaniques.





"Il y a une théorie qui explique que la vie est basée sur la compétition, et que la survie dépend de la lutte et du combat. C'est intéressant parce que quand vous observez le caractère fractal de l'évolution, c'est tout à fait différent. **La vie est basée sur la coopération** entre les éléments de la géométrie et pas sur la compétition." Bruce Lipton (biologiste).

«*Tout ce que vous voyez autour de vous – la nature entière, la Terre et le Soleil, même les trous noirs au centre des galaxies – est fait de petits oscillateurs du vide à l'échelle de Planck s'organisant collectivement en structures cohérentes dans certaines régions de l'espace. Tous les protons à l'intérieur de vous sont faits de petits pixels de Planck qui organisent les informations de votre corps dans l'espace,* nous dit Nassim.

J'espérais il y a trente ans assister à **la réconciliation** entre la science et la spiritualité : l'approche de Nassim Haramein l'a rendue possible ! Il est l'heure de quitter la vision déprimante d'un univers froid et indifférent, juste bon à combiner les possibles selon des lois et du hasard !

J'espère maintenant **une alliance forte de la science et de la spiritualité pour construire un monde où il y aurait assez de tout pour toutes et tous !** Un monde qui nous inciterait à juguler la violence en favorisant une vie bonne pour toutes et tous ! Les prophètes bibliques réclamaient pour tous la paix, la justice, le pain quotidien et les relations fraternelles. Cela reste

pertinent. Si nous acceptons toutefois d'apprendre à exercer cette nouvelle interaction avec l'Univers, de manière très concrète et quotidienne entre nous aussi. Et je vous invite à participer de tout notre cœur, de toutes nos forces, **en pleine conscience individuelle et collective axée sur cette pacification absolument nécessaire de l'humain** dans l'espoir d'alimenter suffisamment le champ morphique, notre inconscient collectif, pour qu'il puisse nous accorder un avenir meilleur avec notamment l'énergie non polluante du vide, le contrôle de la gravité, la maîtrise des harmonies vibratoires pour nous apporter une meilleure santé, une meilleure vie pour toutes et tous sur une Terre redevenue un jardin. Ici, les efforts de chacun-e sont indispensables ! L'avenir nous dira si cette opportunité verra la jour : le temps nous est compté car les 15 prochaines années vont être décisives dans tous les domaines environnementaux, technologiques, spirituels ou économiques. L'avenir sera spirituel ou vraisemblablement ne sera pas ! J'espère qu'il le sera, que toutes les forces bienveillantes d'ici et d'ailleurs s'allient pour le meilleur, pour sauver la Terre et les humains. Nous pouvons le faire très concrètement en soutenant [la Résonance Science Foundation](#), en suivant les cours gratuits proposés, en visualisant cet avenir prometteur pour qu'il devienne notre réalité et celle des générations à venir.

