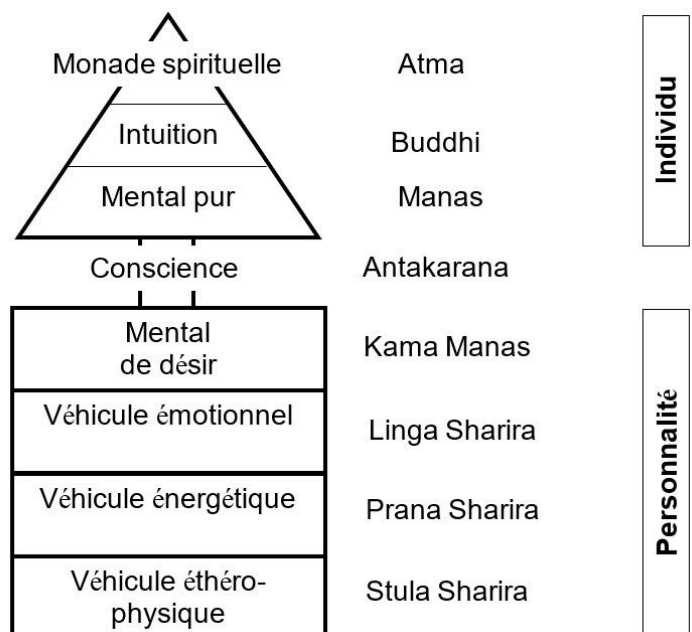


SOMMAIRE

- Les 7 corps subtils
présentation succincte
 - Les 4 substances fondamentales
Âme / Esprit / Conscience / Matière
 - A partir du schéma, ce qui concerne la dualité et l'unité
Involution/ Evolution et notion de Bien et Mal
exp du couteau Enthousiasme/Frustration
 - Trinité et alchimie
Jing Qi Shen
Sel Soufre Mercure
Corps Âme Esprit
- Conclusion :
- Travail sur les voiles. Nettoyer la conscience
corps mental
Corps émotionnel
Pardon et Amour
alignement du corps physique



Les sept corps subtils

- **Le corps physique**

Le corps physique correspond à la vie dans la matière telle que nous l'expérimentons chaque jour. Il n'est donc pas utile ici d'approfondir cet aspect. Notons tout de même que d'un point de vue de la création il correspond à une sorte d'accomplissement. Le corps physique ne doit donc surtout pas être négligé.

- **le corps éthérique**

Le corps éthérique est aussi communément appelé le corps vital. Il est considéré comme un double du corps physique indissociable de celui-ci. Ce corps énergétique dépasse les limites du corps physique d'environ 5 à 10 cm. Il est donc l'expression de la vitalité du corps physique. Garant de la vitalité du métabolisme, il est en lien avec l'immunité dans le sens où lorsque la vitalité du corps est bonne, celui-ci possède les capacités naturelles d'autorégulation et donc d'auto-guérison. Ainsi la maladie grave ne peut se développer dans le corps physique si le corps éthérique est puissant et harmonieux. C'est ce qui est suggéré en médecine chinoise lorsque l'on dit que si l'homme respecte son principe vital, la maladie ne peut s'installer durablement... pour les personnes ayant les perceptions adéquates, il est possible de percevoir un déséquilibre au niveau du corps éthérique avant que celui-ci n'affecte le corps physique.

- **Le corps Astral**

Le corps astral est aussi appelé corps émotionnel ou corps du désir. Il est donc en lien avec notre émotivité. C'est un corps subtil qui s'étend jusqu'à environ 2 mètres du corps physique. Si le corps éthérique était une dimension subtile mais encore matérielle, le corps astral et l'entrée dans une toute autre dimension. Il est associé à la dimension onirique et donc au rêve et aux voyages hors du corps. Notre rapport au temps s'en trouve donc affecté (comme lorsque l'on rêve). Avec le corps astral, la conscience peut aussi percevoir des couleurs invisibles à l'œil physique. Comme par exemple la perception des auras.

- **Le corps mental**

Le corps mental est lié à nos pensées, nos facultés de raisonnement et de logique. C'est le lieu d'élaboration de toutes nos stratégies et tous les concepts qui sont à la base de nos actions et de notre rapport au monde physique.

- **Le corps causal**

Avec le corps causal nous entrons dans la dimension supérieure de l'être. Cette dimension nous est généralement complètement étrangère. C'est un mystère à dévoiler. À ce niveau nous sommes en connexion à l'âme. Le corps causal contient de l'information concernant les différentes incarnations de l'âme. Il est donc en lien avec la notion de karma.

- **Le corps bouddhique**

C'est un niveau dit supra mental.

Ici l'intelligence se reconnaît et agit en conscience du tout. Ce plan régit les connexions et les relations entre toutes choses.

- **Le corps atmique ou christique ou encore divin**

Ce corps est la plus haute réalisation de l'âme humaine qui rejoint complètement le divin.

C'est à ce niveau que la conscience expérimente profondément sa connexion à la totalité. L'âme se reconnaît comme un fragment de l'unité. Cette expérience est associée à un sentiment d'amour et de compassion englobant la totalité de la création.

Les quatre substances fondamentales

- **L'âme**

L'âme est considérée comme une émanation du divin. Cette âme est individuelle pour l'homme. Entendez par là que chaque individu est l'émanation d'une âme. Elle est immortelle et inaltérable. Il est donc impossible de faire quoi que ce soit à notre âme si ce n'est de la nourrir avec nos expériences dans le monde physique. Ainsi les expériences qui nourrissent l'âme sont les expériences qui font progresser la conscience vers elle et le divin dont elle est issue. Le reste est digéré puis recyclé dans les longs et multiples processus de naissance et mort. L'âme est ce qui perdure à travers ses nombreuses incarnations.

- **L'esprit**

L'esprit est à associer à la lumière.

C'est une émanation du divin et donc également de l'âme. L'esprit est à la base, pure lumière informationnelle et non-duelle. C'est-à-dire équilibrée et invisible.

La lumière spirituelle est à différencier de la lumière des astres physiques (étoiles ou soleils) que nous observons dans le monde matériel. C'est cette lumière d'Esprit qui, une fois condensée par la conscience devient matière. Ainsi on peut dire que tout est Esprit où tout est lumière spirituelle à différents états de condensation. On comprend de cette manière comment les différentes religions nous enseignent que Dieu est en toute chose. c'est à travers cette lumière d'esprit qui est une émanation du divin que chaque chose et l'expression d'une information divine et que tout a un sens.

- **La conscience**

La conscience est comparable à un diamant qui capte et condense la lumière spirituelle pour créer le monde matériel et les événements qui s'y déroulent.

Ainsi on peut également considérer que tous les êtres et les objets possèdent un certain degré de conscience. La conscience devrait être pour l'homme son principal centre d'intérêt car c'est l'interface qui détermine l'intégralité de son expérience. En effet, la conscience de l'homme est plus ou moins voilée. Ce qui entraîne un corps physique et des événements plus ou moins proches du message initial contenu dans la lumière d'Esprit.

- **La matière**

C'est donc la cristallisation de la lumière d'Esprit par la conscience qui produit des formes et des événements infinis dans le monde physique.

Dualité/Unité

Ce qui ne doit pas nous échapper dans ces notions de corps subtils et substances fondamentales, ce sont ces deux notions de dualité et Unité.

Tout vient de l'unité et l'unité est le niveau fondamental informationnel qui contient tous les possibles. C'est ainsi que l'on peut qualifier le Divin d'omniscience et d'omnipotence.

Cependant cet état d'unité n'est pas suffisant. Pour expérimenter l'infini des formes et des interactions, l'unité a besoin de la dualité et de la dimension matérielle.

Ainsi les corps physique, éthérique, astral et mental sont dans la dualité. Ils sont utiles à l'expérience dans cette dualité mais doivent être équilibrés donc en quelque sorte mis de côté si l'individu cherche à expérimenter la connexion à l'âme et aux dimensions dites supérieures et en lien avec l'unité.

Les corps causal, bouddhique, et divin sont en lien avec l'expérience de l'unité et de la complétude. Ils sont le domaine des causes là où la dualité est le domaine des conséquences.

C'est pourquoi celui qui désire expérimenter une vie qui a du sens où les choses et événements de la vie ne semblent pas venir de nulle part avec un cruel sentiment de mort imminente d'incapacité et d'incompétence. Cet individu doit établir une forte connexion avec ce domaine. C'est le fameux royaume des cieux...

pour celui qui nettoie sa connexion à son âme, à travers la structuration de sa conscience, tout redevient simple et faisable, car au niveau informationnel de l'esprit, c'est l'intention qui compte. Et l'intention retrouve son pouvoir créateur.

On peut associer esprit à simplicité et matière à complexité.

S'il est difficile à l'individu de faire simple c'est qu'il est perdu dans la matière et la dualité.

S'il se reconnecte à son âme et à la lumière informationnelle de l'esprit et qu'il dirige et condense celle-ci à travers une conscience claire (sans voiles) il retrouvera une maîtrise et un contrôle total de son expérience dans la dualité.

Le contrôle

Il est commun de considérer le contrôle comme un défaut de l'esprit qui cherche à contrôler la vie qui de par nature semble incontrôlable. Et donc celui qui a l'obsession du contrôle devient facilement un tyran. C'est ce que l'on peut observer constamment dans la dualité.

Cependant, aux niveaux ; divin, bouddhique et causal, le contrôle de la réalité physique est la norme car c'est le domaine des causes et tout ce qui se déroule dans la dualité est un sous produit de l'information qui est émise aux niveaux divins.

La réalisation de l'homme étant présentée comme un individu qui se reconnecte à sa dimension spirituelle et donc au contrôle de sa réalité et de sa vie. Dans ces conditions, le contrôle de la réalité physique est une bénédiction car toutes les actions et événements dans la matière viennent nourrir l'âme dans son ascension vers le divin dont elle est issue. Lorsque la personnalité est au diapason de l'âme cela s'appelle l'immortalité. Car il n'y a plus de différence entre les deux et l'âme est de par sa nature divine, immortelle.

Involution/Évolution Bien et Mal

Le mouvement qui va de la dualité vers l'unité, ou de la matière vers l'Esprit est qualifié de mouvement évolutif. À l'inverse, le mouvement qui va de l'unité vers la dualité et donc de l'esprit vers la matière est qualifié de mouvement involutif.

Il ne devrait pas y avoir de jugement de valeur entre ces deux mouvements car ils ne peuvent que coexister dans la dualité. Entendez par là que si l'un s'arrête l'autre s'arrête également il ne peut y avoir d'évolution s'il n'y a pas d'involution et vice et versa.

Observons les deux mots **Symbole et Diabole**. Étymologiquement symbole veut dire réunir, joindre et Diabole signifie diviser.

Nous avons donc d'un côté les symboles utilisés par toutes les religions et tous les courants spirituels qui nous permettent de recoller les morceaux et d'aller vers l'unité. L'étude et la compréhension des symboles est un outil fantastique pour le travail "d'évolution", car le symbole est multidimensionnel et possède plusieurs niveaux de lecture en fonction de la conscience de chacun, ce même symbole pourra aider l'individu à progresser quel que soit son niveau.

Et d'un autre côté nous avons diabole qui a donné le diable et qui symbolise cette force qui va de l'esprit vers la matière et il nous entraîne irrémédiablement dans la densité de celle-ci. Cette énergie nous plombe et nous terrasse, à condition qu'on s'identifie à celle-ci.

Le bouddhisme par exemple insiste sur le fait que la source de tous les problèmes de l'homme n'est pas l'ego mais l'identification à l'ego.

L'âme a besoin d'une personnalité pour s'exprimer dans la matière mais elle a besoin que cette personnalité soit souple pour satisfaire ses volontés. Ainsi celui qui s'identifie trop fortement à sa personnalité passera à coup sûr à côté des messages de son âme en voulant faire perdurer quelque chose qui de par nature est éphémère.

On comprend ici que derrière ces notions de bien et de mal il n'y a que deux forces opposées qui relient le créateur à sa création. Tout jugement de valeur entre ces deux forces est vain. Voilà pourquoi la sagesse orientale nous incite à la voie du milieu qui neutralise ces deux forces au lieu de les opposer.

La dualité est donc un duo et non un duel.

Dans la dualité toute énergie est polarisée c'est-à-dire qu'elle est liée à une chose et son contraire.

Par exemple, en médecine traditionnelle chinoise il est courant de parler de la colère du foie. Il ne faut pas oublier que cette colère du foie est en opposition à l'enthousiasme du foie, de l'élément bois et du mouvement expansif qu'il représente.

Si j'ai conscience que c'est la même énergie qui oscille entre enthousiasme et colère, je peux consciemment décider de ne basculer ni dans l'un ni dans l'autre et de faire coexister ces deux sentiments et d'atteindre ainsi un équilibre, une neutralité. C'est dans cet état

équilibré que se trouve le choix véritable. Et c'est ainsi que la conscience se dévoile petit à petit, ce qui permet à l'individu de contacter sa dimension spirituelle.

Trinité et alchimie

L'alchimie est le travail qu'on pourrait qualifier d'évolutif de la matière vers la lumière d'Esprit.

On parle généralement de transformer le plomb en or mais ceci doit être lu de manière symbolique.

Le plomb symbolise la matière la plus dense et qui laisse le moins passer la lumière tandis que l'or symbolise la matière la plus pure et la plus proche de la lumière de l'Esprit. "Al" signifie dieu et chimie vient de khêmia qui signifie terre(noire). Donc on a bien Esprit/Matière.

A l'origine de l'alchimie nous avons un personnage mythique qui répondait au nom d'**Hermès trismégiste**. Hermès (le messager des dieux) trismégiste (trois fois grand). Nous verrons plus tard l'importance de la Trinité dans le travail alchimique.

Il y a trois voies possibles pour l'alchimie.

- La voie sèche dans le creuset avec la transmutation des métaux
- La voie humide ou le travail s'effectue comme son nom l'indique en milieu liquide
- La voie royale ou le travail est interne. (C'est l'alchimie intérieure chère aux orientaux)

Le but de l'alchimie est donc de spiritualiser la matière. De lever les voiles ou les ombres au nombre de 7 de la matière vers l'esprit.

Dans la voie sèche :

- Distillation
- Calcination
- Putréfaction
- Dissolution

Représentant l'œuvre au noir

- Coagulation
- Vivification

Représentant l'œuvre au blanc

- Multiplication ou Projection

Représentant l'œuvre au rouge

Ces 7 étapes sont à mettre en relation avec les 7 transmutations

- Plomb
- Étain
- Fer
- Cuivre
- Mercure
- Argent
- Or

Dans la voie royale et la tradition indienne nous avons les 7 chakras qui représentent également 7 dimensions à harmoniser et éveiller afin d'atteindre l'illumination. Ces 7 chakras sont symboliquement en relation avec ces 7 métaux. En commençant par 1er chakra/plomb jusqu'à 7em chakra/or.

Dans la tradition taoïste, nous avons la fameuse Trinité Jing/Qi/Shen qui peut être rapprochée des trois œuvres nigredo/albedo/rubedo dites au noir au blanc et au rouge...

Ces traditions bien que différentes sont bien des manières différentes d'exprimer le même travail.

D'autre part, l'alchimie opérative dans un creuset peut paraître externe par rapport à la voie royale qui se passe de laboratoire et d'expérience de transmutation métallique. Pourtant le secret d'une transmutation réussie réside dans l'expérimentateur et non dans le creuset. S'il existait une recette pour créer la pierre philosophale, tout le monde pourrait la faire. Il se trouve que pour que les expériences réussissent et que l'adepte avance dans sa quête. Il réessaye maintes et maintes fois la même expérience. Essuie d'innombrables échecs, et au prix d'une longue persévérance, qui aura pour effet de nettoyer son corps émotionnel et son corps mental il parviendra peut-être au succès.

L'alchimie exprime depuis des millénaires ce que la physique quantique a récemment retrouvé. C'est-à-dire que la réalité physique s'adapte à chaque individu. Observer un phénomène au niveau quantique modifie et influence ce phénomène. En d'autres termes, chacun crée sa propre réalité. Nous avons tous une expérience unique de la vie et l'objectivité est un mythe.

L'alchimie, quel que soit le mode opératoire choisi est donc le même travail. Si ce n'est que le produit final de la voie sèche, à savoir la pierre philosophale est bien à l'extérieur du corps. Mais il est proposé à l'adepte de l'ingérer et celui-ci aura une expérience d'éveil spirituel. Ce qui aboutit au même résultat que la voie royale.

La Trinité dans le taoïsme est donc dénommée ainsi Jing/Qi/Shen
Jing étant l'essence perçue comme la matrice de notre physicalité. Le Qi étant l'énergie qui représente le mouvement dynamique entre le Shen/Esprit et la matière représentée par le Jing.

Dans la voie sèche on parle de Sel/Soufre/Mercure qui sont érigés en principes. Le Sel alchimique ne représente pas le sel que l'on met dans nos assiettes. Prenons l'exemple d'une plante. Le Sel de cette plante, c'est ce qu'il resterait de celle-ci si on la mettait au feu. Le Soufre de cette plante, ce serait l'huile essentielle faite à partir de celle-ci. Son principe actif. Et son Mercure serait l'alcool créé à partir d'elle.

Nous pouvons ainsi très facilement comparer et rapprocher ces termes

Jing = Sel

Qi = Soufre

Shen = Mercure

Cette Trinité alchimique peut aussi être comparée à la Trinité spirituelle Corps/âme/Esprit. Le corps étant évidemment associé à la matière, le Sel et le Jing. L'âme étant comparable au Qi dans sa dimension d'intermédiaire entre le divin et la matière. Esprit, Shen et Mercure dans cette Trinité désignent également la même chose.

Notons que dans la religion chrétienne, le Père, le Fils et le Saint-Esprit peuvent être interprétés de la même manière. Le père représentant l'Esprit. Le fils, la matière (ou la personnalité) et le Saint-Esprit, une relation harmonieuse entre les deux. Symbolisé par un cœur enflammé, symbole de la connexion à l'âme qui est connue pour être au niveau du cœur.

Pour les taoïstes. Dans cette Trinité alchimique, le Qi est également placé dans le Dan Tian médian et donc la région du cœur.

Concrètement dans la vie de tous les jours

Comme je l'ai suggéré un peu plus tôt, le travail de l'homme se situe au niveau de la conscience car c'est la conscience qui établit un lien avec l'âme et donc le divin et la lumière d'Esprit. Cette lumière d'Esprit non-duelle dans son aspect fondamental est l'information qui donnera un sens à toute chose et tout phénomène car c'est la cause de son existence. Si tout dans notre vie prend du sens, alors notre vie elle-même commence à prendre un sens. Et c'est la fin de l'errance.

Si l'on accepte l'état de fait que nous sommes collectivement puis individuellement créateur de notre réalité physique. Nous ne sommes plus victimes des circonstances de la vie et commençons à tourner notre intérêt vers notre état d'esprit qui est la source de notre réalité.

Nous nous rendrons compte alors que les voiles de la conscience sont notre corps mental et notre corps émotionnel qui, sans cesse en mouvement, tintent et brouillent le message originel de la lumière d'Esprit. A tel point que pour la plupart d'entre nous, cela n'existe pas. C'est là que réside le mystère à dévoiler.

Il est tout à fait normal et juste d'être sceptique face à quelque chose qui ne fait écho à rien dans notre expérience personnelle, mais lorsque l'on s'habitue progressivement à observer attentivement nos état d'esprit, la plupart d'entre nous devenons généralement convaincu par l'expérience, de changements réels dans nos vies.

La science d'aujourd'hui est en avance sur la conscience collective car plusieurs expériences ont déjà prouvé que la méditation et l'état d'esprit qui lui est associé, sont capables de modifier la génétique via l'allongement des télomères qui sont l'extrémité des gènes. Ainsi notre état d'être est en grande partie responsable de l'activation ou non de certains gènes de la maladie ou de la guérison.

- **Lever les voiles du corps mental**

Pour lever les voiles du corps mental, il faut dépasser l'intelligence. C'est-à-dire arrêter d'ériger l'intelligence comme un but à atteindre.

L'intelligence est un outil pour l'interaction entre l'Esprit et le monde matériel. Comme tout outil, il doit pouvoir être utilisé puis laissé de côté si besoin.

Comme le disent bien les bouddhistes, le problème n'est pas le mental mais l'identification trop forte à celui-ci. Si on pense être l'outil, on ne peut plus s'en séparer car cela signifierait en quelque sorte la mort...

Ceci étant dit et accepté, tous les exercices visant à stabiliser le mental sont donc un excellent moyen de lever les voiles du corps mental et de se débarrasser progressivement de toutes nos croyances limitantes.

En parallèle à ce travail de nettoyage du corps mental nous pouvons travailler sur l'intention et la concentration.

- **L'intention**

Depuis tout petit nous savons que c'est l'intention qui compte. L'intention dresse le chemin, la direction d'une idée (qui est un produit de l'Esprit) vers sa réalisation dans la matière. L'intention est l'endroit où nous devons placer notre persévérance. Car c'est sur elle que repose notre potentiel créateur.

- **La concentration**

L'intention associée à la concentration qui consiste à stabiliser son esprit pour donner de la force à cette intention et littéralement concentrer la lumière d'Esprit jusqu'à la densifier en matière ou en événement.

À l'image d'une loupe qui concentre les rayons du soleil pour les intensifier. La concentration est donc intimement liée au calme mental. Mais ici on comprend que le calme est nécessaire pour assister l'intention. Ce n'est donc pas une fin en soi.

Bien que pour celui qui désire atteindre l'illumination spirituelle, le calme et la concentration sont suffisants. L'intention n'a de valeur que pour celui qui décide d'agir dans le monde matériel.

L'intention et la concentration une fois travaillées donnent à l'esprit force et stabilité. Ce résultat est souvent appelé force de volonté.

C'est cette force que l'on cherche lorsque l'on est en proie à une addiction qui nous entraîne à une attitude compulsive dans la matière. Le seul moyen d'en sortir est de sortir de la matière pour agir sur celle-ci.

Tant qu'on ne peut pas prendre de distance avec la réalité physique, il est impossible à l'esprit de trouver son pouvoir sur la matière. De la même manière qu'il nous serait impossible de modifier le cours d'une rivière si nous étions en train de barboter à la surface de l'eau. Pour agir sur le cours de la rivière, il faut se trouver sur la berge, en dehors de l'eau...

On commence à entrevoir ici la nécessité de la méditation et des états de conscience modifiés.

- **Lever les voiles du corps émotionnel**

Au même titre que le dialogue intérieur incessant du corps mental, nos émotions représentent un filtre, un voile qui obstrue la conscience.

Dans la représentation des corps subtils nous pouvons regarder les choses ainsi. Lors de son chemin vers la matière, l'âme se revêt d'un corps mental (tel un vêtement), puis d'un corps Astral (émotionnel) puis d'un corps physique. Le corps mental agit donc sur le corps émotionnel et le corps émotionnel agit sur le corps physique.

C'est pourquoi les religions insistent sur la prière ou les mantras car les pensées et les impulsions du mental déterminent les émotions qui se présenteront à la conscience.

Ici la métaphore du train nous aide à comprendre. Les pensées sont comme un train. Vous savez, notre train-train quotidien. Nous avons les mêmes pensées qu'hier avez vous remarqué ? Les pensées sont comme un train qui part et qui revient. Comme cette petite chanson qui se présente à ma conscience et que je fredonne inconsciemment sans arriver à m'en empêcher.

Lorsque nous émettons une pensée, nous envoyons un train, mais lorsque celui-ci revient, des émotions sont montées à bord. Ainsi une pensée de peur reviendra chargée de peur et une pensée d'enthousiasme reviendra chargée d'enthousiasme. C'est aussi simple que cela. Ce qui n'est pas simple, c'est de stabiliser son esprit et de décider consciemment de laisser partir un train ou pas...

Encore une fois, nous devons ici, ressentir le besoin urgent de consacrer du temps à la méditation.

Nous pensons tellement vite que nous avons l'illusion que nous pensons à plein de choses en même temps. Mais le fait est que nous ne pouvons avoir qu'une seule pensée à la fois. Voilà pourquoi les mantras, voilà pourquoi la prière. Une pensée chasse les milles pensées.

Lorsque vous vous rendez compte que votre esprit est instable, stabilisez- le en choisissant une pensée.

De ce point de vue, le travail sur les émotions ne sera pas nécessaire. Car le corps émotionnel est une conséquence du corps mental et si le corps mental est stable, le corps émotionnel le sera aussi...

Ceci étant dit et comme le travail sur le corps mental est un travail extrêmement difficile. Il est intéressant d'étudier les émotions et leurs interactions à travers par exemple l'étude de l'astrologie qui, comme son nom l'indique, nous parle du corps astral et des archétypes de nos émotions. Cette compréhension symbolique des forces qui nous agitent au niveau émotionnel peut être d'une grande aide.

La compréhension des cinq éléments de la médecine chinoise. Les émotions associées à ces éléments et leurs interactions sont aussi de précieux indicateurs pour trouver son chemin vers la stabilité émotionnelle.

L'attachement

Le travail sur les émotions pose toujours la question de l'attachement. Comme pour le mental où il fallait se rendre compte que ce n'est qu'un outil pour pouvoir le poser. Ici aussi nous avons une grande tendance à nous identifier à nos émotions. Tant que nous le ferons, nous ne pourrons pas les lâcher.

C'est vrai après tout, si je vais voir un film au cinéma, c'est pour avoir des émotions. Si je vais chez des amis c'est encore pour avoir des émotions. Tout ce que je fais dans ma vie est teinté d'émotions et c'est ce qui rend la vie haute en couleurs. Ceci est un point de vue partagé par tous. Ce qui rend le travail sur les émotions compliqué.

Comme pour le mental, il faut se rendre compte qu'il y a autre chose. C'est ce qu'on appelle les sentiments.

En comparaison aux émotions, un sentiment est quelque chose de plus constant, durable. Comme le ciel derrière les nuages. Les nuages dans cette métaphore seraient les émotions qui cachent le ciel. Les nuages sont de formes et de tailles infinies, mais les teintes du ciel également. La colère, la frustration, l'excitation, la tristesse, le souci sont des émotions qui vont et qui viennent. Ne parle-t-on pas du sentiment d'amour ? Un sentiment qui grandit lorsque les voiles s'éclaircissent. Le sentiment d'être en lien avec les êtres. Savez-vous qu'il est possible de se sentir en lien avec les objets ? Et qu'au niveau fondamental de l'existence il sont vivants... Il y a d'innombrables sentiments à découvrir. Ces découvertes ne peuvent se faire que si les nuages se dissipent.

Le bouddha a dit "prenez garde de ne pas vous identifier à ce qui est éphémère"

Si vous observez vos état d'esprit. Vous pourrez constater qu'en l'absence de lien avec la spiritualité, le sentiment qui prédomine derrière les nuages de vos émotions est un sentiment d'errance, de hasard chaotique où la vie est incertaine et risquée. Ce sentiment semblable à un ciel gris, on se doit de le combler à travers des actions elles aussi dénuées de sens mais qui ont le mérite de nous donner quelques plaisirs dans la matière. N'oublions pas que la joie et l'amour sont les sentiments primordiaux. Tout le reste est posé par-dessus. Tout le reste constitue les voiles.

Il me semble important de rappeler ici que les voiles ne doivent pas être considérés comme négatifs. Le but étant de s'extraire de la dualité, tout jugement de valeur est un frein. S'il y avait un problème, ce serait d'ignorer ce que sont les voiles et/ou de ne pouvoir les lever et les remettre à volonté. Le voile en lui-même, est, dans une certaine mesure, nécessaire à l'expérience dans la dualité et la matière. Comme nous mettrions une combinaison et un masque pour plonger, l'âme se revêt d'un corps mental et d'un corps astral pour expérimenter la matière.

Amour et Pardon

On peut d'un point de vue théorique rapprocher la notion d'amour de la notion d'évolution. Il est dit que le sentiment primordial qui réside dans le divin (le champ informationnel primordial et unifié) est l'amour. Et que c'est à travers cet amour que le divin répand sa lumière spirituelle sur le monde.

Il est donc normal que lorsque l'individu fait une expérience le rapprochant de la source, une expérience unifiante, il ressent un peu plus d'amour. L'amour est le sentiment d'être en lien, un sentiment de connexion et d'interaction. Ce sentiment dans les dimensions spirituelles de l'être peut s'étendre à l'univers tout entier. (Jeu de mot : Univers = aller vers l'uni)

Pour aborder la notion de pardon, j'aime le jeu de mot de la langue des oiseaux "pardonner c'est donner une part" (part donner).

si on reprend l'exemple précédent de l'enthousiasme et de la colère. Pardonner c'est donner une part à cette colère. Accepter son existence, lui donner une place, la faire coexister avec l'enthousiasme son frère jumeau, et ainsi cette colère restera à cette place.

Tout pardonner signifie accepter que tout a un sens et que dans la dualité tout n'existe qu'avec son double. Dans la dualité la lumière ne saurait exister sans l'ombre, la générosité sans l'avidité, l'abondance sans le manque exetera...

Le pardon n'est pas quelque chose que l'on donne à quelqu'un, c'est un travail intérieur d'harmonisation qui nous permet de trouver une neutralité. Et c'est cette neutralité ou équanimité pour les bouddhistes qui nous garantira un accès vers les dimensions spirituelles.

Voilà pourquoi le pardon est si important dans toutes les religions et dans la spiritualité en général.

- **Aligner le corps physique**

Le corps physique arrive donc en bout de chaîne. Il doit réaliser ce que l'intention a commandé. Le but de toute pratique sportive ou physique c'est que le corps exécute instantanément et sans perturbation ce que le mental désire. C'est ce que les jeunes enfants qui n'ont pas encore développé leur musculature arrivent à faire tout naturellement.

C'est pour cette raison qu'il n'est pas nécessaire pour les jeunes enfants d'avoir des explications à rallonge mais simplement par mimétisme et répétition ils trouveront aisément le bon geste. Ils n'ont pas comme les adultes, tout un tas d'habitudes de positions et de mouvements à désapprendre.

Quand on parle d'alignement ici on parle d'alignement entre le corps et l'esprit. Dans la vision chinoise, il faut harmoniser les 3 Dan Tian.

En haut ce que je pense (tête) doit être harmonisé avec, au milieu, ce que je ressens (poitrine) et en bas ce que je fais (ventre).

Ce petit rappel est là pour ne pas oublier qu'il est impossible de travailler le corps sans l'esprit car le corps existe pour l'esprit...

Imaginez une foule, je suis à une extrémité de cette foule et je veux faire passer un message à quelqu'un qui est à une autre extrémité de la foule je commence donc à passer mon message à mon voisin direct qui va relayer l'information à son voisin jusqu'à atteindre la cible c'est-à-dire la personne se trouvant à l'autre bout.

Ceci peut prendre un certain temps surtout si la foule est en mouvement et plus le temps passe, plus le message a de chance d'être altéré.

Imaginez maintenant que cette foule s'harmonise en une belle ligne. Le message va passer de manière optimale autant dans la vitesse que dans la préservation du message originel.

On comprend ici l'importance des alignements dans le corps physique. Cette notion d'alignement inclut la notion de corps unifié. Chaque partie du corps doit communiquer avec l'ensemble. Il ne doit y avoir aucune rupture dans les alignements. Pour que chaque mouvement se propage harmonieusement dans la structure physique à l'image d'un banc de poisson ou d'un vol d'oiseaux migrants.

Comme suggéré dans la métaphore de la foule, cet alignement est dans un premier temps réalisable si le corps physique se stabilise dans une position.

Voilà pourquoi à l'origine des pratiques physiques il y a le travail postural. C'est en tenant une posture que le corps physique finit par trouver l'alignement optimal. La conséquence est un corps unifié et le but de toute pratique physique est de conserver ce corps unifié dans le mouvement.

On constate une nouvelle fois ici que quel que soit le niveau de réalité où l'on désire pratiquer il est toujours question de retrouver l'unité.

Les lois de l'univers s'infusent dans tous les niveaux de réalité et ce qui est en haut fonctionne comme ce qui est en bas.