

**Christophe Steiger**

# **Vivre heureux**

**Mode d'Emploi**



**Les photos de la page de couverture, de gauche à droite :**

1<sup>ère</sup> ligne : Lahiri Mahasaya, Sri Yukteshwar, Hariharananda, Yogananda

2<sup>ème</sup> ligne : Satyadev, Dhirananda, Anandamayima, Ramana Maharishi

3<sup>ème</sup> ligne : El Morya, Jésus, Krishna

© 2005, Christophe Steiger, tous droits réservés.

Internet : [www.yoga.hm](http://www.yoga.hm), [www.yogashop.ch](http://www.yogashop.ch)

Email : [info@yoga.hm](mailto:info@yoga.hm)

Tél. +41 21 693 86 75

Fax : +41 21 693 86 73

## Table des matières

Avant Propos .....	4
Introduction .....	5
Chapitre I : Notre Vraie Nature .....	8
Chapitre II : Transformer le quotidien.....	11
II.1    Le regard.....	11
II.2    L'intention et l'attention.....	12
II.3    Les miroirs.....	15
II.4    Debout !.....	16
Chapitre III : Le yoga et la méditation .....	17
III.1    Définition.....	17
III.2    Pratique.....	23
Chapitre IV : Le chemin .....	24
IV.1    Le point de départ.....	24
IV.2    Le chemin long – enlever les mauvaises herbes.....	24
IV.3    Le chemin court – être présent .....	25
IV.4    Le non-chemin – la réalisation immédiate .....	25
Annexe : Plus, mieux et différent .....	27
La dépression.....	27
L'anxiété.....	27
Plus d'argent.....	29
Les relations affectives .....	30
Le sexe.....	32
Le stress .....	33
L'obésité.....	33
Les substances palliatives, les dépendances .....	34
L'insomnie.....	35
Lectures recommandées .....	36
Sites Internet.....	36

## **Avant Propos**

J'ai longtemps souffert et j'ai cherché à comprendre. Quand enfin la compréhension a commencé à me trouver, « ma » souffrance m'a progressivement quitté. J'étais totalement indifférent à la souffrance des « autres », mais aujourd'hui elle me touche, et c'est cela qui me pousse à écrire ces lignes.

Ce qui me retient d'entreprendre cette rédaction, c'est que les sages et les saints de toutes les époques ont déjà dit tout ce que je pourrais dire, avec beaucoup plus d'autorité que je ne pourrais le faire. Des millions de perroquets, bien plus brillants que moi, écrivent des livres en détournant et en reprenant à leur compte les paroles de ces maîtres de sagesse. D'autre part je ne vais vraisemblablement rien écrire que vous ne sachiez déjà. Mais peut-être mes mots trouveront-ils un écho chez un lecteur, ou en moi, je le souhaite.

Comme Krishna, Bouddha, Jésus-Christ ou Mahomet, comme les autres prophètes, sans prétendre être quelqu'un de spécial pour dire cela, et même en prétendant être tout à fait ordinaire, j'aimerais témoigner qu'il est possible de sortir de l'enfer et de s'établir au Paradis, ici sur Terre, maintenant.

Christophe Steiger  
31 décembre 2004

## Introduction

Nous sommes nés apparemment sans mode d'emploi. Nous passons notre temps à chercher à contrôler et à savoir, à nous agiter pour gagner notre vie, à défendre nos points de vue. Nous courons après les plaisirs et fuyons la souffrance. Toute cette activité frénétique alors que nous ne savons pas qui nous sommes, nous n'avons pas le début d'une idée de ce que nous faisons là, d'où ne venons ni où nous allons. Sans savoir qui nous sommes, quel sens nos actions ont-elles ?

La vérité est que le mode d'emploi de la vie nous est donné continuellement, il suffit d'apprendre à le lire. Si nous ne le comprenons pas, cela est dû à notre agitation.

Les deux premiers « mots » de la langue dans laquelle ce mode d'emploi nous est communiqué sont les sentiments de confort et d'inconfort. Quand un choix est bon pour nous, nous sommes à l'aise avec lui, alors que quand ce choix n'est pas si bon, notre sentiment est moins agréable.

Si nous vivons de manière naturelle, nous sommes à l'écoute de nos sentiments et de notre corps. Nos décisions et nos actions sont en accord avec l'univers. Nous vivons dans le présent et vivons de manière fonctionnelle, organique, aussi bien les plaisirs que les souffrances, sans attachement. A chaque instant, nous savons quelle est l'action juste. Nous n'éprouvons pas le besoin de savoir pour demain. La planification existe, mais elle se fait dans le présent. C'est une expérience d'ouverture. Une expérience non objective et sans référence.

Mais la plupart d'entre nous vivent à l'écoute de leur mental, laissent ce mental vagabonder entre l'imagination d'un futur et les souvenirs du passé, et même se concentrent sur des anticipations négatives, se plongeant ainsi dans l'angoisse. Nous méditons sur ce que nous n'avons pas ou n'avons plus et accumulons frustrations et déceptions. Nous créons nos maladies et matérialisons notre malheur par ces tensions internes, et en rajoutons en refusant ces dernières. C'est une expérience de fermeture. Une expérience objective et référencée !

Tout est déjà dit, non ?

*Pas de passé, pas d'avenir.*

*Un cœur ouvert, un esprit ouvert.*

*Une totale attention, pas de réserve.*

*Voilà tout l'enseignement !*

*Scott Morrison*

Quand nous sommes heureux, il n'y a que l'expérience du bonheur. Pendant le moment de bonheur, il n'y a pas la conscience de « qui » est heureux. Il n'y a personne dans le bonheur. Dans le bonheur, il n'y a que le bonheur. Dans l'ouverture, il n'y a pas de limites, pas de références.

Quand nous souffrons, la définition de « qui » souffre est très précise. Celui qui souffre occupe la plus grande partie du champ de l'attention.

*Le bonheur est vide,*

*Le malheur est plein*

*Victor Hugo*

Il n'y a personne dans le bonheur alors qu'il y a quelqu'un dans le malheur. Et ce quelqu'un est la source du malheur !

Prenons quelques exemples illustratifs. Après une journée de dur labeur ou une journée intensive de ski ou de marche, vous entrez dans un bon bain bien chaud mais pas trop. Il y a un moment de détente dans lequel le champ de l'expérience est entièrement occupé par la chaleur du bain. Un moment de pur bonheur, un moment d'abandon où il n'y a personne.

De la même manière, dans l'extase sexuelle, au moins pour quelques secondes, la notion de « qui » jouit est absente. Il n'y a que jouissance. Sinon, vous ne connaissez pas l'extase. Plus tard, l'ego peut s'approprier l'expérience et induire la pensée « j'ai été heureux », et nous enchaîner dans la quête de vouloir retrouver ce bonheur. Faisant de nous des obsédés du bain chaud.

Il n'y a personne dans le bonheur. C'est l'apparition du quelqu'un qui crée la contraction, la restriction, la fermeture.

Regardons ce qui se passe lorsque quelqu'un pense manquer d'argent ou a peur d'en manquer. Cela ne change rien que le manque soit réel ou perçu. Cette personne a deux options : soit elle regarde sereinement la situation, juge des mesures qu'elle peut prendre, les prend si elles existent et passe sa journée sans être inutilement mentalement torturée, soit elle vit dans l'angoisse, se générant ainsi des tensions qui vont tôt ou tard se manifester sous forme de maladies, de mauvaises relations, de fatigue, d'agressivité, de perte d'argent, etc...

Dans cette seconde option, quand l'angoisse est là, la personne est identifiée à quelqu'un qui pourrait souffrir, et qui donc souffre. Il y a une identification au corps qui pourrait avoir faim ou froid, il y a une identification au chef de famille responsable ou à la petite fille abandonnée.

Dans le cas de celui qui gère sainement la situation critique de manque d'argent, il n'y a pas d'identification, il n'y a qu'action.

Deux questions fondamentales se posent donc :

« Qui suis-je ? »

et

« Comment s'établir durablement dans le bonheur ? »

La réponse courte à cette dernière question est : « En répondant à la première question ».

La réponse courte à la première question est « l'âme » ou « la conscience » ou « l'amour ».

*Ce Dieu qui brille en toute chose, sans forme comme le ciel sans nuages,  
est la propre demeure pure et immaculée de tous.  
Voilà, sans le moindre doute, qui je suis.*

*Avadhut Gita I-6*

## Chapitre I : Notre Vraie Nature

Savoir qui nous sommes n'est pas une simple question philosophique, car ce savoir, s'il est issu d'une perception directe, nous libère de toute souffrance.

### *Sommes-nous le corps ?*

Bébés, nous apprenons à nous identifier à lui pour satisfaire ses besoins vitaux, mais vous savez que vous êtes bien plus qu'un corps. Si vous êtes vieux, vous savez bien qu'en vous quelque chose ne vieillit pas.

### *Sommes-nous le mental ?*

Si nous étions le mental, nous serions différents à chaque instant, selon la pensée en cours. Que serions-nous dans le sommeil profond ? Nous avons un certain contrôle sur le mental, quand nous le voulons, nous choisissons nos pensées. Nous disons « mon » mental, il est donc clair que nous ne sommes pas le mental.

### *Sommes-nous l'ego ?*

L'ego est un faux sens d'identité. L'ego est une propension à ramener les choses à soi. L'ego n'est pas quelque chose de constant. Nous disons également « mon » ego, nous en parlons comme d'une possession, pas comme de notre véritable identité.

Il y a pourtant quelqu'un qui dit « je », qui dit « MON corps », « MON mental » et « MON ego ». Pour savoir qui est ce « Je », prenez un moment, fermez les yeux, imaginez perdre le corps, perdre le mental et perdre l'ego, et voyez ce qui reste.

Si vous répondez « rien », vous êtes perdus, vous n'existez pas... ☺ Il reste en fait un observateur, une présence, une conscience.

Les sages disent que notre véritable identité est l'âme, dont la nature est en sanscrit sat - chit - ananda, ou

### **Être - Sagesse - Amour**

Nous disons également de Dieu qu'il est omnipotent, omniscient et amour.

Cette identité véritable est voilée par le mental. Ce dernier, par nature, prend la forme de ce qui se trouve dans le champ de l'attention. Il est un outil de perception. Il a diverses fonctions comme la mémoire, le raisonnement, la perception intuitive ou l'imagination.

Nous nous laissons gouverner par les habitudes issues des impressions stockées dans notre mémoire, pas seulement notre mémoire consciente, mais aussi notre mémoire émotionnelle ou corporelle. Notre corps est conditionné, nos émotions sont conditionnées et notre mental l'est aussi. Ces conditionnements nous gouvernent, à moins que nous fassions preuve de grande présence dans l'instant.

Nous regardons trop à l'extérieur, tellement que nous perdons le contact avec la réalité intérieure. Nous devrions prendre l'habitude de tourner notre regard vers l'auteur-acteur, « Celui qui pense », « Celui qui voit », « Celui qui parle », « Celui qui respire même pendant le sommeil », etc.

La conscience est l'écran sur lequel le film de la vie est projeté. Elle est le lieu dans lequel les pensées apparaissent. Vous pouvez fermer les yeux et englober tout l'univers dans votre conscience. L'univers est donc en vous. Il n'est pas dans le vous que vous croyez conceptuellement être, mais véritablement, hors du vous que vous êtes réellement, rien ne peut exister. Que pourrait-il exister « hors de la conscience » ? Et s'il existait quelque chose hors de la conscience, cela n'affecterait pas la conscience et personne ne le saurait jamais, il est donc inutile d'en parler.

*Au commencement : le Logos, le Logos est vers Dieu, le Logos est Dieu. Tout existe par Lui, sans Lui : rien. De tout être il est la vie, la vie est la lumière des hommes. La lumière luit dans les ténèbres, les ténèbres ne peuvent L'atteindre. ...*

### *Prologue de l'Évangile de Jean*

Cette conscience est la véritable lumière du monde. Ce ne sont pas les yeux physiques qui voient la lumière physique, c'est la conscience qui voit au moyen des yeux. La chair ne peut jamais percevoir la conscience, seule la conscience perçoit. Le Logos, le Verbe, représente la puissance créatrice de cette conscience.

Il n'y a que la conscience, elle est éternelle, et vous êtes cela. Ne le croyez pas sur parole, mais en admettant que cela soit vrai, en mesurez-vous l'impact ? Voyez-vous comment ce fait réduirait vos souffrances à un imaginaire ?

La souffrance est une expérience, elle a donc une certaine réalité. Mais la personne qui souffre est un concept, elle n'existe pas. Si vous comprenez cela, vous êtes libre de toute souffrance. Le corps souffre-t-il ? Je dirais que non. Dans le corps, il y a des processus biochimiques ; une douleur est faite d'influx nerveux, il n'y a pas là de souffrance, même pas de douleur. La douleur, physique ou psychique, est perçue dans le mental. Mais le mental ne souffre pas, il est le même quelle que soit la qualité de ce qui le traverse. Comme votre télévision ne souffre pas quand elle montre un grand brûlé, votre mental ne peut pas être détruit ou abîmé par votre ressenti et vos pensées. La souffrance est une expérience dont personne ne souffre réellement. C'est en quelque sorte l'ego qui souffre, le concept que nous avons de nous-même.

En vérité, vous n'êtes pas nés, vous ne pouvez pas mourir et vous ne pouvez pas souffrir.

*Je suis infini et immuable, pure connaissance libératrice.  
Je ne sais ni comment ni à qui les joies et les peines apparaissent dans ce monde.*

### *Avadhut Gita I-7*

La question est donc : « Comment faire connaissance de cette âme que je suis ? »

La réponse courte est : « En méditant régulièrement sur le Soi et en dirigeant toute la journée notre attention sur le Soi, jusqu'à obtention du résultat. »

Ces deux aspects sont importants. Assis, les yeux fermés dans le silence, nous nous entraînons à diriger notre attention, nous prenons le contrôle de notre corps, de notre souffle et de notre mental, nous prenons l'habitude d'être réceptifs, et l'appliquons dans le quotidien. Le secret d'une transformation rapide réside dans la mise à profit des vingt-quatre heures par jour qui nous sont données. Croyez-vous pouvoir transformer votre vie en lisant un livre ? Une pratique de chaque instant est la clé de la transformation. Commencez maintenant, soyez conscients de ces trois parties de vous-même : l'âme, le mental et le corps. Demandez à votre âme de se dévoiler et de vous guider dans la vie.

## Chapitre II : Transformer le quotidien

### II.1 Le regard

Peut-être ne pouvez-vous pas transformer instantanément votre situation présente, mais reconnaissez que vous pouvez choisir votre regard et vos actions.

Si par exemple quelqu'un vous insulte, vous pouvez choisir de vous sentir insulté et haïr cette personne, ou vous pouvez choisir de voir que cette personne souffre et vous invite à l'aimer.

Vous pouvez choisir de mettre l'accent sur l'argent que vous n'avez pas ou sur tout ce que vous avez. Vous êtes en vie, l'univers est votre richesse.

Il y a une partie de vous qui est capable d'amour universel.

Prenez l'habitude de sans cesse retourner dans le regard de cette partie de vous.

Regardez vous-même et le monde avec ce regard d'amour inconditionnel. Si vous n'y arrivez pas, faites semblant, vous verrez comme c'est instructif de se regarder avec amour et compassion.

Si vous avez un problème, voyez qu'il y a un personnage en vous qui a ce problème, voyez que la partie de vous-même qui est amour n'a, elle, jamais de problème. Laissez cette partie de vous qui aime accueillir et guérir la partie de vous qui souffre. Ce personnage qui souffre, une fois guéri par l'amour, a rempli son rôle et peut être libéré, il peut retourner d'où il vient.

Si votre souffrance est trop intense pour que vous soyez à même de faire semblant d'être l'amour, attendez un moment où la souffrance sera moins intense.

Engagez-vous dans une discipline, choisissez :

- « Dans la prochaine heure, je ne jugerai rien ni personne, mon regard sera un regard d'amour »
- « Dans les quatre prochaines heures, je ne jugerai rien ni personne, mon regard sera un regard d'amour »
- « Aujourd'hui, j'offrirai une bonne pensée ou un sourire à toutes les personnes que je rencontrerai »
- « Tous les matins, je me lève une demi-heure plus tôt pour méditer »
- « Tous les matins, je me lève une demi-heure plus tôt pour me promener, m'aérer le corps et l'esprit »

- « A chaque fois que le téléphone sonnera au travail, je prendrai 2-3 secondes avant de répondre pour me dire ‘Je vais offrir mon amour et mon service à cette personne qui appelle’ »
- « Tous les soirs avant de dormir, je vais prendre quinze minutes pour revoir ma journée et analyser ce que j’ai bien fait et ce que j’ai envie de faire mieux demain »
- « Pendant toute cette semaine, je répéterai intérieurement un mantra aussi souvent que possible en ressentant sa signification. Par exemple :
  - Que Ta volonté soit faite
  - Gloire à toi Seigneur
  - Dieu (ou YHWH ou Brahman ou Allah ou Seigneur ou Ishvara...)
  - Christ (ou Bouddha ou Krishna ou Mahomet...)
  - Je Suis
  - Eternité (ou Conscience)
  - Sagesse (ou Silence ou Espace)
  - Amour (ou Compassion ou Fraternité...)
  - Ô Seigneur, je Te salue au travers de toute Ta Création !
  - Je suis toi, tu es moi, nous sommes l’Amour.
  - Confiance (ou Sérénité ou Paix ...)

A terme, soyez vingt-quatre heures par jour installé dans ce regard d’amour. Vous constaterez que celui qui aime et celui qui sait sont le même. Quand nous nous rapprochons de notre essence, nous intégrons les qualités divines d’omnipotence, d’omniscience et d’amour. A un certain stade, vous saurez que celui que vous êtes vraiment est éternité, amour et sagesse.

Notez que la discipline n’est pas quelque chose de difficile. Nous sommes très disciplinés pour suivre nos habitudes. Il s’agit simplement d’introduire de nouvelles habitudes qui vont naturellement en effacer quelques anciennes qui ne sont plus souhaitables. La discipline est plus qu’importante, elle seule amène des résultats rapides et durables.

## ***II.2 L’intention et l’attention***

La création a lieu dans la conscience. Les sages et les saints disent que ce monde est un rêve de Dieu, ils disent aussi que vous n’êtes pas séparés de Dieu.

Il y a deux ingrédients principaux dans la création : l'intention et l'attention. Ils correspondent à l'information et à l'énergie.

La physique moderne nous dit que la matière et l'énergie sont des déformations locales de l'espace-temps. Il y a des lois qui gouvernent l'espace-temps, la matière et l'énergie.

Il semble cependant que l' 'information' transcende toute la création, elle est présente en tout point tout le temps et de manière complète. A cette 'information', les notions de distance, de vitesse, de masse ou d'énergie ne s'appliquent pas.

Nos créations commencent par une intention. Celle-ci donne lieu à un concept qui progressivement s'exprime sous formes d'idées. Ces dernières à leur tour ont des formes de plus en plus précises et moins éthérées. Si nous maintenons notre attention suffisamment longtemps et que nous agissons en accord avec l'intention, elle finit souvent par se manifester. Par exemple la sensation de soif nous amène à l'intention de boire. L'idée se précise, nous désirons une bière. Cela nous fait aller au réfrigérateur, décapsuler la bière, et la boire !

L'intention fixe la direction, la matrice qui va sous-tendre la création désirée. L'attention est l'énergie, la nourriture, la chair de cette création.

Tout ce sur quoi nous portons notre attention grandit, prend corps et à tendance à se manifester. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de notre usage de cette force d'attention.

La plupart d'entre nous sommes le jouet de leurs habitudes et de leur mémoire. Nous fonctionnons comme des automates, les circonstances dirigent notre attention. Et nous savons à peine ce qu'est l'intention.

Nous connaissons les désirs et les attachements, mais pas l'intention.

L'intention est une décision, un choix. L'intention fait la loi, gouverne la manifestation. Les intentions personnelles, les intentions collectives et l'intention de Dieu se mélangent et donnent naissance à la réalité que nous expérimentons.

Commencez par prendre conscience des endroits où vous dirigez votre regard et votre attention. Cultivez les images, les pensées et les impressions qui vous servent, abandonnez les autres. Par exemple, si vous êtes malade, focalisez sur les progrès où sur ce qui vous reste de vie ou de paix intérieure, ne focalisez pas sur la souffrance. Voyez ce que vous avez, mettez l'attention sur ce que vous voulez.

L'attention habillée d'émotion est très puissante. Si vous visualisez précisément quelque chose dont vous avez peur, vous risquez fort de vous l'attirer. Plutôt, ressentez une énorme gratitude d'avoir reçu l'objet que vous désirez.

Pour illustrer le pouvoir nourrissant de l'attention, pensez à une relation. Si dans une relation, vous êtes attentif à l'autre, la relation s'intensifie et grandit, elle existe. Dans la relation, vous pouvez mettre l'attention sur l'amour ou sur la haine, et cela grandit. Si vous cessez de porter de l'attention à l'autre, la relation va progressivement se dissoudre. Ne haïssez rien ni personne, cela vous maintient en relation à ce que vous détestez.

L'amour universel n'a pas besoin d'être nourri pour exister, il est la source de tout.

Prenez conscience des choix que vous faites, et aussi des décisions que vous avez prises dans le passé et qui sont encore actives. Par exemple, vous découvrez que le plat que vous venez de manger contenait une substance à laquelle vous avez été allergique. Si vous décidez que vous êtes encore allergique, vos chances de développer des symptômes sont très accrues. Décidez que vous n'êtes plus allergiques, ou décidez au moins que vous ne savez pas si ce qui a été vrai l'est encore.

Quand j'écris « décidez » ou « sachez », vous avez certainement constaté que c'est presque impossible de le faire sans barrière et sans limite. Jésus a démontré la puissance de l'intention, quand il est devant la tâche de ressusciter Lazare, il ne fait pas d'effort, il sait que son Père connaît son désir avant même qu'il n'émerge en lui et déclare donc d'avance « Père, je te remercie de m'avoir exaucé ».

Placez une intention dans votre conscience, et laissez-la agir seule, faites confiance, la loi rend obligatoire qu'une intention trouve la manifestation. Nourrissez cette intention en mettant l'attention sur les progrès constatables. Si vous ne comprenez pas l'évolution de la situation, soyez certains que l'univers met en place ce que vous souhaitez, et même mieux. Vous comprendrez plus tard, en attendant, émerveillez-vous, détendez-vous, faites confiance.

Placer une intention est très rapide et sans effort. Cela ne prend pas du tout de temps et pas du tout d'énergie. Il suffit de savoir. L'intention prend place dans les sphères les plus élevées de la conscience.

Par exemple, si vous souffrez d'insomnie, sachez que vos insomnies vont décroître et disparaître, ne vous occupez pas du comment. Si vous voulez plus d'argent, remerciez le ciel, c'est lui qui vous insuffle ce désir, et c'est lui qui va l'exaucer.

Il est évident que seule la méditation permet de s'entraîner efficacement à une telle maîtrise mentale. Sans cet entraînement, il est difficile de couper à travers toutes les mémoires et tous les schémas de pensée acquis.

Quand l'esprit est clair, chaque pensée est très puissamment créatrice. Avant cela, toutes les pensées sont créatrices quand même, mais elles se contredisent entre elles et sont en désaccord avec la pensée de Dieu, ce qui limite leur impact.

Prenez la responsabilité de votre situation. Vous avez peut-être laissé le pilote automatique décider pour vous pendant des vies, mais personne d'autre que vous n'a choisi pour vous. Arrêtez de blâmer les autres ou les circonstances pour votre situation. Même si cela était vrai, cela ne vous avancerait à rien. Soyez autant qu'il vous est possible maître de vos choix. Choisissez de reprendre les rennes de votre vie, ayez l'intention de changer de direction, de laisser mourir ce qui ne vous convient plus et de laisser naître ce que vous souhaitez. Pour prendre la responsabilité de votre situation, il faut bien entendu commencer par l'accepter, telle qu'elle est.

Si vous êtes en réaction contre votre situation, vous cristallisez des émotions associées à l'image de la situation que vous souhaitez quitter, la maintenant ainsi en vie par votre pouvoir. La transformation ne peut avoir lieu que dans l'acceptation.

Par exemple, si vous êtes malade et que vous résistez à la maladie, que vous voulez la supprimer, vous en débarrasser, vous maintenez une image de maladie dans votre conscience. Même si vous guérissiez physiquement, vous ne seriez pas guéri à l'intérieur. La vraie guérison vient d'un mental sain. Un mental sain est un mental orienté vers la sainteté. Un mental sain est ouvert à ce qui est, il ne refuse rien (il accepte bien entendu parfois aussi le non quand il s'agit de simple discernement).

L'acceptation implique le non-jugement. Juger, coller des étiquettes, est une fonction du mental utile à l'organisation de la vie pratique, mais ce mental est très néfaste s'il n'est pas votre outil mais votre maître. Quand vous jugez, votre jugement est dans votre conscience, nourri par votre attention. Plus vous croyez à votre jugement, plus vous êtes identifiés à votre mental, plus vous êtes cela que vous jugez. Ne devenez pas ce que vous critiquez !

Soyez présents à ce qui est. Reconnaissez ce qui est là maintenant avec vous, en vous et devant vous. Cela vous sortira du jugement, du passé et de l'avenir, et vous établira automatiquement dans l'acceptation. La présence, l'être, la conscience, vous êtes cela, et c'est cela qui vous sort de l'esclavage du mental. Soyez présents, réellement vivants !

Quand vous êtes présents, dans l'acceptation du cœur, vous pouvez juger, il s'agit alors de la discrimination pratique.

### **II.3 Les miroirs**

Si vous avez une « réaction », c'est qu'une partie de vous résonne, une partie de vous ressemble au stimulus. Si vous étiez parfaits, vous feriez « un » avec le flux de la vie et ne réagiriez jamais.

Quand vous faites des reproches, reprenez ces reproches pour vous. Vous mentez, vous critiquez, vous trahissez la confiance d'autrui, vous êtes sale, vous êtes stupide, vous êtes violent, vous êtes obsédé, vous n'êtes jamais satisfait, etc...

La vie et les relations sont un miroir dans lequel nous pouvons nous observer. Vous voyez en fait votre regard car le monde en lui-même est neutre.

Utilisez tout pour reprendre conscience de vos choix, de vos mécanismes, de vos tensions. Soyez responsable et ne blâmer rien ni personne.

Le corps physique et les circonstances de la vie sont deux miroirs de ce qui se passe en vous, sachez observer.

## **II.4 Debout !**

*Dieu mit Abraham à l'épreuve. Il lui dit « Abraham ! »*

*Celui-ci répondit « Me voici ! »*

*(Genèse 22.1)*

Faites face à la vie, debout. Les animaux vivent à l'horizontale, mais le propre de l'homme est de se tenir debout !

Soyez pleinement présent à chaque instant. Présent à l'instant signifie en particulier ne pas être absorbé par les pensées, par les mémoires ou les anticipations, mais être là, au cœur du ressenti de l'instant, dans une ouverture d'esprit et de cœur, sans retenue, dans une pleine attention.

Cela demande d'être d'accord de ne pas savoir. Le savoir est la prison du passé. Ne pas savoir, c'est être ouvert à toutes les possibilités. Le renouveau ne peut avoir lieu que dans le non-savoir. Le savoir est mort, ne vous accrochez pas à lui, utilisez-le quand c'est bon, mais vivez l'essentiel de votre journée dans le non-savoir.

Le non-savoir implique le non-vouloir. Si vous n'êtes prisonnier d'aucun savoir, de nécessité vous êtes libre de tout vouloir. Le vouloir naît du passé, du savoir.

Dans l'être, il n'y a rien à ajouter.

Tout ce qui est rajouté voile l'être.

Le monde lui même est un voile, il est destiné à manifester aussi pleinement que possible la gloire et la perfection de l'être.

Abandonnez les espoirs. Demain n'existe pas, ou sera encore fait d'espoir. Cessez de vivre dans le temps, sortez du mental. Vivez.

Tout prend place dans la conscience. La conscience transcende le temps et l'espace. Le mental est issu de la conscience et le temps et l'espace sont deux idées qui sont nées du mental. Remontez avant le mental, dans la potentialité pure, la sagesse et l'amour. Eteignez la radio de votre mental, vous vous retrouverez dans l'instant présent, uni à l'amour et à la sagesse.

## Chapitre III : Le yoga et la méditation

### III.1 Définition

Le yoga n'est pas une gymnastique santé. Le yoga n'est pas oriental.

Le yoga est la partie pratique des religions. Le yoga est la science de la réalisation du soi. Il s'appuie sur une connaissance **expérimentale**.

Le yoga est défini par le sage Patañjali comme la cessation de la fragmentation mentale, comme la maîtrise des modifications du mental. Quand cette maîtrise est là, l'âme est établie dans sa vraie nature, sinon elle est identifiée aux perceptions.

Les gens que je côtoie au quotidien ne croient pas qu'un état différent du mental puisse changer la vie, mais cela fait réellement une différence colossale, une différence aussi nette qu'entre l'Enfer et le Paradis.

L'unité entre le corps, le mental et l'âme est là pour tout le monde tout le temps. Sans l'âme, le corps est sans vie. La différence se fait quand il y a perception de cette unité. Le but du yoga est de faire l'expérience de cette unité consciemment. La perception de l'âme, la partie divine en nous, libère définitivement de la souffrance.

Si la tradition du yoga vient d'Inde, son contenu est universel. Toutes les pratiques spirituelles qui fonctionnent, c'est-à-dire qui amènent à la connaissance directe de notre vraie nature, se fondent sur les mêmes principes que le yoga.

Il est inutile de croire à ces paroles, mais fondamental d'expérimenter !

Patañjali décrit huit étapes ou huit pans du yoga :

1. yama, le contrôle de soi
2. niyama, la discipline
3. asana, l'assise
4. pranayama, le contrôle du souffle
5. pratyahara, l'intériorisation
6. dharana, la concentration
7. dhyana, la méditation
8. samadhi, l'extase divine

Chaque étape est une préparation à la suivante. Le chemin de retour vers soi passe obligatoirement par la méditation, même si pour certains êtres exceptionnels le samadhi se produit spontanément.

### **Yama et niyama, contrôle de soi et discipline**

Les deux premières étapes correspondent de très près aux dix commandements de la Bible. Si l'on ne respecte pas ces invitations au moins dans une certaine mesure, nous gaspillons notre énergie, nous dispersons notre attention et ne sommes pas disponibles pour nous tourner vers le divin, pas disponibles pour nous asseoir afin d'explorer les domaines intérieurs.

Ces invitations sont la non-violence (physique, sentimentale et verbale, envers soi comme envers les autres), la vérité (à chaque fois que nous disons du mal de quelqu'un, nous nions sa nature divine et ainsi ne respectons pas cette invitation), le non-vol, la mesure (en toutes choses), la non-accumulation de richesses inutiles (pour ne pas avoir à consacrer sa vie à la gestion de ses biens), la propreté (sur soi physiquement comme dans ses pensées), le contentement, la discipline, l'étude de soi et des écritures, et enfin la dévotion et la gratitude envers Dieu.

Par exemple, si vous êtes trop violent, vous créez des conflits autour de vous et ne trouvez plus le temps ni la paix intérieure nécessaire à vous asseoir pour pratiquer. De la même manière mentir est quelque chose de compliqué et qui requiert beaucoup d'attention, d'énergie et d'intelligence à maintenir.

Si vous lisez ces lignes, c'est déjà une démonstration que dans votre vie il y a de l'espace pour la pratique.

### **Asana, l'assise**

Les postures ou asanas visent à la fois un développement du corps, du mental et de la spiritualité.

Physiquement, lorsque nous sommes dans une posture de yoga, certaines parties du corps sont compressées, le sang n'y circule temporairement pas, et lorsque la posture est relâchée, le sang circule alors de manière accélérée, nettoyant, purifiant, lubrifiant, éliminant les problèmes dans la partie concernée. Les asanas permettent d'atteindre toutes les parties du corps, y compris les organes internes.

Certaines postures, celles dites renversées, offrent un repos au cœur qui n'a plus besoin de contrer la pesanteur, ce repos ne se trouve pas même dans le sommeil.

Les asanas, et en particulier ceux nommés mudras, agissent également sur les glandes endocrines (comme la pinéale, l'hypophyse, la thyroïde, le thymus, le pancréas, les gonades, les surrénales, ...) et ont un effet régulateur, ce qui influence non seulement la

santé du corps mais aussi l'équilibre psychique. La stimulation de l'hypophyse et de la glande pinéale éveille la vie spirituelle.

Dans les asanas, nous apprenons à être véritablement assis, stables et confortables, dans toutes les postures. Ce savoir-être déteint naturellement dans tous les domaines de la vie, et l'on gagne beaucoup en force mentale et en équanimité.

Avec l'accroissement de la sensibilité induit par la pratique, le regard se détourne des phantasmes, imaginations et anticipations négatives ou positives pour se poser sur la simple réalité. Le sentiment d'être en paix se développe, des élans d'amour et de compassion apparaissent spontanément.

### **Pranayama, contrôle du souffle vital**

La respiration, c'est la vie. Tant que la respiration est là, le corps est vivant, et quand le dernier souffle arrive...

Lorsque l'on observe sa respiration, ce qui est l'essence de tous les pranayama (les exercices visant le contrôle du souffle), c'est la vie que l'on observe, et la vie, c'est aussi le rythme.

A l'inspir, c'est la création, le printemps, la pause entre l'inspir et l'expir, c'est la plénitude, l'été, l'expir est la résorption, l'automne, et la pause entre l'expir et l'inspir, le repos, l'hiver.

Il est très facile d'observer qu'il y a un lien très étroit entre le rythme respiratoire et le mental. Si la respiration est calme, le mental l'est aussi. Si le mental est agité, la respiration l'est aussi.

Le yoga suggère que l'on ait toujours une partie de son attention sur la respiration. Cela permet de faire toute action en pleine conscience et empêche que l'on soit emporté par le stress, l'anxiété, la peur, la dépression, etc.

La maîtrise du souffle permet de maintenir l'attention sous contrôle, et de diriger cette attention vers l'intérieur.

Il est fortement recommandé de pratiquer au moins un exercice de respiration chaque jour. Si vous souhaitez avancer rapidement spirituellement ou dans la maîtrise de votre mental, si vous souhaitez favoriser une santé sans faille, pratiquez beaucoup de pranayamas.

### **Quelques pranayamas**

#### **Courte respiration**

- Kechari mudra : tourner la langue vers le haut et vers l'arrière, le bout de la langue pointe en direction du bulbe rachidien
- Les yeux fermés, focaliser le regard sur un point devant le 3<sup>ème</sup> oeil
- Respirer par la gorge (L'air rentre et sort par le nez, mais l'on imagine que le nez est dans la gorge)

- Inspirer
- Sentir l'énergie qui monte de la pointe de la langue à la fontanelle, tout en chantant intérieurement le mantra 'so', prononcé « chaud » et signifiant 'lui' sous-entendant "l'âme"
- Retenir la respiration quelques secondes
- Expirer en sentant l'énergie redescendre de la fontanelle au bout de la langue, tout en chantant intérieurement le mantra 'ham', prononcé « hom » signifiant "je suis"

Ne pas contrôler le rythme de la respiration, simplement suivre le rythme naturel.

Au fur et à mesure que la concentration augmente, la respiration devient plus courte, plus fine et plus subtile, éventuellement jusqu'à devenir quasiment imperceptible.

Quand la concentration est bonne, l'on perd la conscience du corps physique et l'on peut alors avoir des perceptions de son continu, de lumière et de vibrations qui sont des manifestations du monde astral.



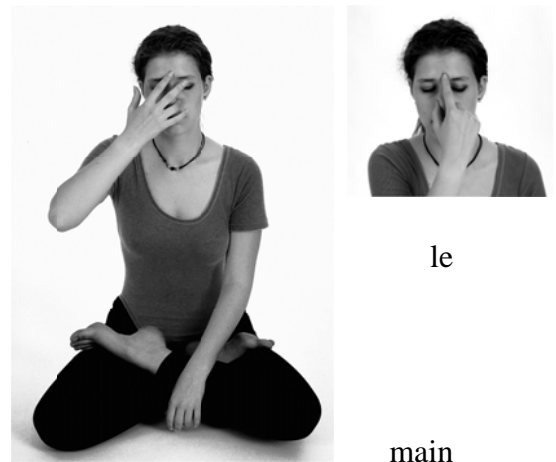
### **Exercice pour la tête, la nuque et les épaules :**

- Kechari mudra
- Vision focalisée sur un point devant le 3e oeil
- Respiration par la gorge
- Inspirer en penchant lentement la tête vers l'arrière
- Retenir la respiration quelques secondes
- Expirer en penchant la tête lentement vers l'avant et sentir l'énergie qui coule de la fontanelle à travers la tête, la nuque, les épaules... sentir que cette énergie efface tous les problèmes, tensions, etc.
- L'expiration est toujours plus longue que l'inspiration
- Répéter pendant quelques minutes
- Inspirer en tournant la tête à gauche
- Retenir la respiration quelques secondes
- Expirer en tournant la tête à droite et sentir l'énergie qui coule de la fontanelle à travers la tête, la nuque, les épaules... sentir que cette énergie efface tous les problèmes, tensions, etc.

- Répéter pendant quelques minutes
- Inspirer en tournant la tête à droite
- Retenir la respiration quelques secondes
- Expirer en tournant la tête à gauche et sentir l'énergie qui coule de la fontanelle à travers la tête, la nuque, les épaules... sentir que cette énergie efface tous les problèmes, tensions, etc.
- Répéter pendant quelques minutes

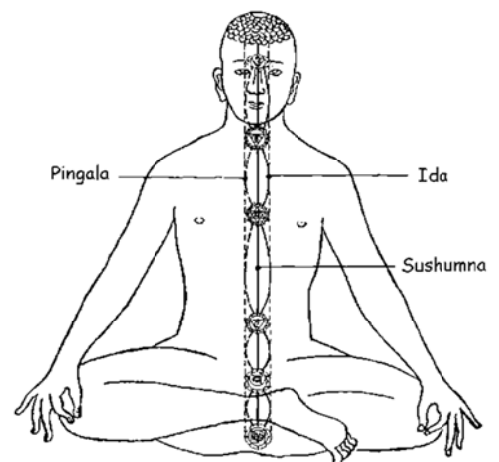
### Exercice de respiration alternée :

- Kechari mudra
- Vision focalisée sur un point devant le 3e oeil
- Respiration par la gorge
- Fermer la narine gauche avec l'annulaire de la main droite
- Poser délicatement l'index de la main droite sur 3ème oeil
- Inspirer par la narine droite
- Fermer la narine droite avec le pouce de la droite
- Retenir la respiration quelques secondes
- Ouvrir la narine gauche et expirer par cette narine
- Inspirer par la narine gauche
- Fermer la narine gauche avec l'annulaire
- Retenir la respiration
- Ouvrir la narine droite et expirer par cette narine
- Répéter ce cycle 10 à 15 fois
- L'expiration est plus longue que l'inspiration
- L'inspir et l'expir sont deux traits fins d'épaisseur régulière
- A l'inspir, on peut sentir l'énergie monter du coccyx à la fontanelle par le côté droit de la colonne vertébrale (Pingala) si c'est par la narine droite que l'on inspire, ou par le côté gauche (Ida) si l'on inspire par la narine gauche. A l'expir, on sent l'énergie redescendre de la fontanelle au coccyx par l'autre côté de la colonne vertébrale.



le

main



## **Pratyahara, dharana, dhyana et samadhi**

Notre nature profonde se révèle à nous quand notre mental cesse d'être fragmenté. A ce moment, notre être se révèle comme la lune se reflète sur la surface d'un lac calme. Tant que les vagues agitent la surface de notre mental, il nous est impossible de voir la réalité telle qu'elle est.

L'intériorisation consiste à retirer son attention des sens extérieurs. Il faut sortir de l'emprise des sensations corporelles. L'intériorisation permet la concentration, à savoir la focalisation de l'attention sur un objet.

Au fur et à mesure que la concentration augmente, le champ de l'attention est plus rempli par l'objet de la concentration et moins par le reste. Il peut y avoir quelqu'un qui se concentre, mais pour atteindre la méditation, ce quelqu'un doit disparaître du champ de l'attention.

La méditation est l'état dans lequel le mental coule de façon ininterrompue avec un seul objet, par exemple Dieu.

La méditation est un état du mental précisément défini, ce n'est pas vaguement une attitude.

Quand la méditation se prolonge, il peut par grâce y avoir un moment où il n'y a absolument plus que l'objet de la concentration. Cet objet est alors vu de l'intérieur. La distinction observateur – observation – observé disparaît.

Le samadhi est la méditation dans laquelle toute forme, toute distinction, toute dualité disparaissent. L'expérience pleine du samadhi est l'expérience de l'unité avec Dieu, l'illumination, et par là la libération, mukti.

## **III.2 Pratique**

Comme pour tout art ou toute pratique, la présence d'un instructeur expérimenté permet des progrès beaucoup plus rapides et permet d'éviter quelques pièges et pertes de temps.

Si vous voulez apprendre le bonheur, la liberté, la béatitude, choisissez un maître en la matière, quelqu'un en qui vous reconnaissez les qualités que vous cherchez à développer.

Paramahansa Yogananda décrit le kriya yoga comme l'autoroute spirituelle. J'ai essayé et je suis convaincu que le kriya yoga est la pratique la plus efficace possible.

Le kriya yoga se transmet de maître à disciple, et seul les enseignants explicitement autorisés par leur maître devraient être enseignés. Le maître peut juger que son disciple a réellement atteint des niveaux de samadhi suffisants à assurer qu'il ne se fourvoie pas, et qu'un borgne n'enseigne pas aux aveugles.

Quand l'on entre dans des états profonds de méditation, la respiration devient très fine, courte, subtile, et le cœur ralentit. Dans le samadhi le plus profond, le cœur et la respiration s'arrêtent. Certaines personnes s'entraînent à ralentir leur respiration et leur cœur, cela ne fait pas automatiquement d'eux des saints. Il y a également d'autres signes qui permettent à un maître de juger du niveau spirituel de son élève.

L'essentiel du kriya yoga comme de toute autre pratique spirituelle est de sentir l'unité entre notre âme, notre mental et notre corps au cœur de chaque action. Avant chaque action comme manger, conduire, travailler, etc., prenez un moment pour prendre votre âme à témoin et comme partenaire de l'action qui va suivre.

La technique du kriya yoga combine de manière optimale concentration, visualisation, mantras, respiration et exercices physiques. Les premières techniques visent à sensibiliser les centres énergétiques. Ensuite l'essentiel de la pratique consiste à nettoyer et ouvrir ces centres énergétiques. Finalement d'autres techniques permettent au méditant avancé de favoriser l'entrée en samadhi.

Le chemin spirituel implique une transformation du corps. Le système nerveux doit se renforcer et se purifier, les cellules doivent s'ouvrir. Le corps devient le lieu de l'expérience transcendante. En Dieu, il ne se passe rien, il est de toute éternité ce qu'Il est. Mais le corps de l'homme se transforme pour refléter la gloire de Dieu.

## **Chapitre IV : Le chemin**

Il y a plusieurs chemins qui mènent au but spirituel. Je crois qu'on les parcourt l'un après l'autre. Il ne faut pas essayer de mûrir plus vite que naturellement, et il ne faut pas non plus faire du lèche-vitrine et s'attarder inutilement.

### ***IV.1 Le point de départ***

Le point de départ du chemin spirituel est le moment où l'on constate que la vie matérielle ne nous satisfait pas, que nous avons trop souffert et que cela doit cesser. Nous en avons assez d'être malades et nous voulons guérir.

Nous nous sommes éloignés de nous-mêmes et cela nous a conduits au malheur. Il est temps de faire demi-tour et de retourner vers notre être.

C'est par la grâce de Dieu que nous sommes là où nous sommes, au tournant de notre évolution, prêts à retourner vers Lui.

Célébrons le fait que nous reconnaissons notre souffrance, cette reconnaissance contient le germe de notre guérison.

### ***IV.2 Le chemin long – enlever les mauvaises herbes***

Il est possible d'analyser le contenu de notre mémoire, de notre mental, de prendre conscience des événements qui ont marqué notre vie, qui ont laissé des traces émotionnelles, et de s'en libérer par la clarification.

Il est possible de prendre conscience des miroirs, de travailler à s'améliorer, de travailler l'acceptation, le non-jugement, l'action juste, l'autorité naturelle...

Il est possible de choisir une vie ascétique où vous contrôlez votre alimentation, votre sexualité, vos pensées, etc.

Il est possible de devenir et d'avoir plus, mieux et différent.

Dans un tel travail, la difficulté consiste à avoir et maintenir une image claire du but.

Comment saurez-vous que vous avez assez travaillé ? Quand on enlève les mauvaises herbes d'un grand jardin, d'autres mauvaises herbes ont eu le temps de pousser avant même que le désherbage soit terminé ...

Ce chemin psychologique de travail sur soi est en fait une préparation à véritablement emprunter un chemin spirituel. A un moment donné sur ce chemin, l'on constate que l'on fait du sur place, c'est le moment de passer à l'étape suivante.

### ***IV.3 Le chemin court – être présent***

Votre but est d'être heureux. Ne placez pas ce but dans le futur. Soyez heureux et faites-en un chemin.

Vivez consciemment. Chaque instant contient tout ce qu'il doit. Si vous mangez beaucoup de viande, faites le consciemment. Peut-être votre corps vous dira-t-il « C'est trop lourd pour moi, mangeons plus léger ». Allez danser consciemment, peut-être votre conscience vous dira « C'est trop de bruit et d'agitation, je préfère méditer ». Que votre action soit dictée de l'intérieur par le ressenti.

Si votre présent est noir, soyez présent au cœur du noir, accueillez le noir.

Si votre présent est blanc, soyez présent au cœur du blanc, accueillez le blanc.

Vous n'êtes ni le blanc ni le noir. Le bonheur et le malheur apparaissent en vous, vous les habitez, mais vous n'êtes pas cela.

Etre présent vous libérera automatiquement de toutes vos ombres. La lumière ne s'occupe pas d'analyser les ombres une à une, elle les annihile.

Etre présent vous guidera sur le chemin le plus court. Peut-être serez-vous appelé à pratiquer le yoga et la méditation avec un maître, peut-être irez-vous prier dans un couvent, peut-être ferez-vous de grandes excursions en montagne. Il y a autant de chemins que de personnes.

### ***IV.4 Le non-chemin – la réalisation immédiate***

Il n'y a pas de chemin.

Dans votre rêve, vous souffrez et cherchez un chemin pour arrêter de souffrir. Réveillez-vous, ne perdez pas de temps à chercher un chemin imaginaire !

Avant d'être un corps, vous êtes un mental. Avant d'être un mental, vous êtes amour et intelligence. Avant l'intelligence vous êtes la béatitude. Et avant la béatitude, vous êtes.

Vous êtes.

De toute éternité, vous êtes cela que vous êtes. Vous avez choisi d'aller au cinéma voir un film. Vous avez écrit le scénario et joué tous les personnages du film, et pourtant, pendant le film, vous avez oublié qu'il s'agissait d'un film, et l'avez prit au sérieux. Regardez l'écran, regardez la lumière et ses jeux !

Les personnages dans le film souffrent. Mais au cinéma, qui souffre ? Le spectateur qui se noie dans ses perceptions extérieures !

Il faut être mûr pour la réalisation immédiate, mais chacun atteint un point où il l'est.

Posez-vous les questions :

« Qui suis-je ? », « Qui meurt ? », « Qui souffre ? », « Qu'est-ce qui ne change pas ? ».

Elles sont des portes.

## **Annexe : Plus, mieux et différent**

La première tentation lorsque nous réalisons que nous sommes insatisfaits, est de chercher à avoir ou être « plus, mieux et différent ».

Ultimement, cela ne mène qu'à réaliser qu'aucune satisfaction durable ne peut être atteinte au travers de circonstances.

La situation de vie la plus enviable extérieurement ne peut offrir de satisfaction que le temps que nous nous habituons à elle. Un jour ou trois mois ? Imaginons un rêve, une vie parfaite dans un couple parfait, avec tout. A 60 ans, à 80 ans, ou au plus tard au moment de la mort, une insatisfaction serait encore là, le rêve prenant fin.

Ultimement, il n'y a que ce qui est éternel qui peut apporter une satisfaction éternelle.

Consacrons néanmoins quelques paragraphes pour parler des moyens d'obtenir plus, mieux et différent. Une certaine maîtrise de la vie matérielle est utile, comme assise, pour entreprendre un chemin spirituel.

### ***La dépression***

Je ne suis pas un spécialiste de la dépression, mon expérience personnelle étant limitée en la matière. Cependant l'Ayurvédâ indique clairement le remède à ce problème : l'action.

L'activité et le repos doivent être en équilibre dans notre vie.

Quittez la pensée et activez-vous physiquement. Par exemple, allez marcher, nager, prendre des cours de yoga ou de cuisine, ...

### ***L'anxiété***

Fondamentalement, l'anxiété vient de l'ignorance. Nous sommes identifiés à quelque chose de mortel, à quelqu'un qui peut gagner ou perdre quelque chose. La vérité est que nous sommes des êtres de lumière, à qui rien ne peut arriver.

Si vous êtes dans l'anxiété, vous n'avez pas cette perception. Essayez de vous rappeler qui vous êtes. Si vous n'y arrivez pas, c'est plutôt normal.

Regardez alors la Création dans son ensemble. Dieu a créé tant de choses que seul l'homme peut apprécier : la beauté du chant des oiseaux, la beauté des fleurs, l'extrême variété des fruits et légumes. Une vache broute la fleur. Mais l'homme peut voir que Dieu l'appelle à travers la beauté de cette fleur. Dieu donne tout à tous. Le Soleil brille pour tous. Cela n'amuserait pas Dieu de vous mettre dans une situation perdue d'avance. Si

vous êtes dans une situation délicate, sachez que vous avez les ressources pour vous en sortir. Vous ne pouvez que grandir au travers de cette expérience.

\* \* \*

Je vous propose de commencer par accepter et accueillir cette anxiété. Résister à la résistance la nourrit.

Asseyez-vous ou allongez-vous, puis sentez les sensations corporelles. Où dans le corps cette anxiété se manifeste-t-elle ? Dans mon expérience de l'anxiété, il y a une ou deux parties plus tendues, chez moi la gorge, chez d'autres l'estomac, ou d'autres parties du corps.

Ne cherchez pas à détendre les tensions, ce serait une forme de violence. Soyez vous-même un point de conscience, un observateur, libre. Soyez « Celui qui aime en vous ».

Prenez conscience de l'espace autour du corps, de l'espace occupé par le corps, puis mettez l'attention sur la relation entre le corps et l'espace. Dans cette relation, le corps prend plus de place, le corps devient espace, les tensions s'étalent et se dispersent.

Prendre conscience de la sensation corporelle aide à ne pas nourrir l'anxiété avec des histoires et des projections mentales. La sensation corporelle a une réalité à laquelle il est possible de faire face, elle est gérable, elle peut trouver notre acceptation, notre accueil. Le futur négatif imaginé par le mental est lui ingérable, il n'est pas là !

\* \* \*

Quand vous avez un moment de clarté, et il y en aura forcément un, personne n'a assez d'énergie pour être anxieux en permanence, faites le point et voyez quels moyens vous pouvez raisonnablement mettre en œuvre pour améliorer la situation à l'origine de votre anxiété.

Ensuite, agissez, ou priez, ou les deux, mais sans attachement à un résultat, le remède final à l'anxiété étant bien entendu la confiance.

La vraie confiance ne peut venir que de l'expérience consciente de votre identité en tant que Fils Unique de Dieu, mais en attendant, vous avez le choix d'être anxieux ou confiant, et la seule différence que cela fait est que la première option vous rend malade et inapte à l'action. En même temps, bien sûr, nous n'avons pas le choix d'être tels que nous sommes, maintenant, nous avons les conditionnements que nous avons. Avec plus de présence, plus de détermination, on peut infléchir ces conditionnements et choisir la confiance.

Croire être petit et faible n'a rien d'humble. Au contraire, il s'agit d'une prétention née de l'ego. Dieu vous a fait à son image, vous croire ou vous faire petit constitue donc une insulte au Seigneur. Vous croire grand n'est évidemment pas mieux, Dieu ne se croit ni grand, ni petit, il est seulement omnipotent, omniscient et amour.

Dans une situation financière personnelle très difficile, après plusieurs mois d'anxiété, j'ai médité sur cette question et sur la question plus générale « Que faire de ma vie ? ». J'ai perçu que tout ce que la partie humaine en moi pouvait réaliser était très petit. J'ai donc

décidé d'offrir ma vie au Seigneur. Je lui ai offert tout ce que j'étais et tout ce que je serai. Je lui ai offert toutes mes joies et toutes mes peines, toutes mes richesses et toutes mes dettes. Depuis, Il prend soin de rembourser mes dettes, il travaille à travers moi et organise l'univers autour de moi pour m'offrir le meilleur. J'essaie de tenir ma promesse et de lui offrir tous les cadeaux que je reçois. Je renouvelle sans cesse cette offrande de ma vie, et je suis béni. Gratitude.

## **Plus d'argent**

Cela est peut-être faux spirituellement de se concentrer sur engranger plus d'argent, mais néanmoins je crois que la prospérité est notre état naturel.

Commencez par élargir votre notion de richesse pour qu'elle englobe les choses simples de la vie. Votre plus grande richesse est que vous respirez. Sans la respiration : rien.

Etre en vie devrait déjà nous combler, aucun cadeau n'est plus grand que celui-là.

Après la vie, la deuxième plus grande richesse est l'amour, avec ses variantes : l'amitié, l'amour entre frères et sœur, entre mère et enfant, entre amants, la compassion, etc.

Une notion importante de la prospérité est la circulation. L'argent qui ne circule pas ne vous donne rien. L'argent vous donne quelque chose si vous le dépensez, pour vous ou pour faire des cadeaux. C'est la même chose avec l'amour, nous sommes l'amour, mais si nous ne le partageons pas, il ne trouve pas d'expression.

Cela amène aussi à voir qu'il nous faut du temps pour profiter de l'argent et de l'amour.

Le moyen le plus simple pour commencer à recevoir est de donner. Donner des sourires, des attentions en tout genre, matérielles et immatérielles.

Soyez créatifs.

Le meilleur moyen d'augmenter la créativité est la méditation, en se mettant ainsi en contact intime avec La Source. Une autre possibilité de se mettre en contact avec La Source est de contempler la Création, de passer du temps dans la nature et de se connecter à son esprit.

Soyez dans la gratitude pour ce que vous avez. Faites la chasse à l'image de vous en tant que quelqu'un de pauvre. Là est la source de votre pauvreté. Si vous voulez plus d'argent parce que vous en manquez réellement, sachez que l'on ne peut pas conserver éternellement une richesse, ni être éternellement pauvre. Vous n'êtes pas pauvre, vous manquez temporairement d'argent.

Si vous ne manquez pas vraiment d'argent, que vous avez un toit sur la tête et que vous n'avez pas faim, c'est que vous êtes identifié à quelqu'un de pauvre. Peut-être pauvre en amour. Voyez cela clairement. Remerciez ce personnage pauvre en vous pour l'enseignement qu'il vous a donné, puis libérez-le, offrez-lui une retraite éternelle au Paradis.

Faites ce qui vous rend joyeux. Cherchez à faire ce pour quoi vous êtes doué. Cherchez à vous rendre utile à vos semblables.

Ne vous attachez pas à la fortune, ni aux dettes. Tout change.

#### **Pour réussir un projet :**

- Avoir une intention claire et précise du résultat final
- Faire confiance et suivre son instinct au jour le jour
- Méditer et visualiser son objectif tous les jours
- Ressentir de la gratitude
- Vivre la certitude que votre intention est déjà en train de se manifester
- Eviter toute négativité, éviter de juger et de critiquer
- Faire de tout ce qui arrive de négatif une opportunité pour quelque chose d'encore mieux que ce que vous aviez initialement prévu

### ***Les relations affectives***

#### **Vivre seul ou vivre en couple**

Il peut se poser la question de savoir si l'on veut vivre seul, en couple ou en communauté.

La réponse qui concerne le plus grand nombre est « en couple », car l'animal humain est programmé pour cela. Pour de rares personnes, il est réellement approprié de vivre seul, mais l'interaction avec un partenaire est très précieuse dans notre évolution. Pour d'autres exceptions, la vie communautaire est indiquée. Si vous optez pour vivre seul ou pour vivre en communauté, soyez d'abord certains que ce n'est pas une décision négative, que ce n'est pas une souffrance en vous qui vous guide, mais bien un élan du cœur.

#### **Comment attirer un / une partenaire**

Définissez ce que vous voulez dans votre vie, et donnez-le.

Si vous voulez un partenaire qui soit vrai, soyez vrai. Si vous désirez un partenaire généreux, soyez-le.

Nous attirons à nous des miroirs de ce que nous sommes.

## **Comment attirer un homme**

Le premier regard d'un homme est attiré par la cosmétique, mais si vous voulez un homme pour la vie, ce point n'est pas si important. Il veut juste ne pas avoir honte de vous présenter à sa mère, vous n'avez pas besoin d'être physiquement « belle » pour cela, vous avez plutôt besoin d'être « bien sous tous rapports ».

Un homme cherche ce qui lui manque, il cherche votre féminité. Osez être une femme. Osez être disponible, sensible, à l'écoute, généreuse de votre personne.

## **Comment attirer une femme**

Les femmes sont, comme les hommes, attirées par des aspects esthétiques au premier regard, mais comme dans l'autre sens, cela n'a pas tellement d'importance.

Les femmes sont sensibles aux qualités de cœur des hommes. Elles cherchent aussi ce qu'elles ont moins. Osez donc être des hommes, osez être responsables, osez proposer, prendre des initiatives. Mais faites attention, vous voulez une femme qui soit une femme, sensible et douce, alors soyez aussi à l'écoute et prenez en soin.

## **Comment garder un homme**

Un homme fonctionne d'abord avec sa tête, et non d'abord avec ses émotions. L'homme veut apprendre à ressentir, mais jusque là, comprenez qu'il est rationnel, et que cela ne signifie pas qu'il ne vous aime pas. S'il ne vous comprend pas, cela ne signifie pas non plus qu'il ne vous aime pas.

Pour garder un homme, rendez-lui la vie simple, c'est le plus important pour lui. Certains hommes ont aussi besoin de piment, d'une vie sexuelle, mais si le besoin de sexe est trop important, c'est que cet homme est mal dans sa peau.

Les hommes, comme les femmes d'ailleurs, ont besoin d'espace, laissez-le respirer, laissez-le arriver le soir, laissez-le enlever sa cravate avant de lui raconter votre journée.

Les hommes, comme les femmes, ont une humeur qui dépend des pensées dans leur mental. Ces pensées peuvent avoir trait à leur travail ou à d'autres faits exogènes. N'interprétez pas trop rapidement ces humeurs. Osez questionner explicitement.

N'attendez pas trop qu'un homme devine vos besoins, vous êtes souvent à côté quand vous essayez de deviner les siens. Communiquez clairement et directement. Si vous ne savez pas expliquer en termes rationnels, expliquez dans le langage du ressenti. Ne lui dites pas, « Ne fait pas d'affaires avec cet homme, c'est un escroc. », vous n'avez pas de preuve rationnelle, mais dites « Quand je pense à cet homme, je ressens un malaise. ». Un homme ne vous autorise pas à savoir mieux que lui dans un domaine où vous êtes ignorante, mais il ne peut rien objecter à votre ressenti. D'autre part, il veut apprendre à développer son ressenti et son intuition, il veut être complet.

Les hommes comme les femmes ne sont pas insensibles à l'amour. Mais chaque personne a une interprétation différente de ce qu'est l'amour et de comment il devrait s'exprimer.

Chacun attend une expression différente de l'amour. Peut-être attendez-vous qu'il vous dise qu'il vous aime, qu'il vous offre des fleurs ou qu'il vous tienne dans les bras, et pour lui le simple fait d'être là à vivre avec vous est une preuve d'amour.

Un homme se sent aimé quand il se sent reconnu, admiré.

## **Comment garder une femme**

Une femme est généralement beaucoup plus émotionnelle qu'un homme. Souvent, elle pense avec les émotions. C'est parfois moins « intelligent », mais parfois plus juste et plus perceptif. Le cœur n'est pas quelque chose de niais. Il peut être voilé, mais quand il est libre, l'intuition est plus directe et plus performante que n'importe quel raisonnement. Le raisonnement est aveugle, l'intuition voit.

Une femme veut recevoir de l'attention, elle a plus besoin de démonstrations physiques, matérielles et verbales d'amour qu'un homme. Prenez-la dans vos bras, offrez-lui de petites attentions, dites-lui que vous l'aimez, rassurez-la, rassurez-la, rassurez-la. Vous ne comprenez pas pourquoi elle a tant besoin d'être rassurée ; c'est parce qu'elle est beaucoup plus identifiée que vous aux émotions, et que ces dernières ont besoin d'être continuellement nourries, sinon elles meurent.

Apprenez-lui patiemment à penser, elle le veut aussi, mais respectez ses émotions.

Les femmes s'ouvrent et se ferment. Dès que leurs sensibilités sont touchées, elles se ferment. Par exemple, si vous affirmez votre point de vue, elle entendra « tu es idiot » et n'entendra pas les mots que vous avez dits. Elles décodent d'abord l'énergie véhiculée par vos paroles, avant la signification des mots.

Avant de lui parler, assurez-vous qu'elle est réceptive, aimez-la, regardez-la dans les yeux. Quand elle est ouverte à vous, la communication peut avoir lieu.

Nous devrions tous être équilibrés dans nos qualités féminines et masculines. Notre ressenti devrait nous guider, notre mental ne devrait être qu'un outil (or souvent, c'est lui qui nous utilise). L'intuition devrait nous indiquer le « quoi », et notre mental le « comment ». Notre cœur devrait guider notre attitude au cœur de l'action.

## **Le sexe**

Nous avons un instinct de reproduction. Si nous vivons comme des animaux, cet instinct nous contrôle partiellement pour remplir un but, la reproduction de l'espèce.

Il est nécessaire d'être témoin de cet instinct et de savoir distinguer.

Le sexe en soi est vide, il ne s'agit que d'une décharge.

Une partie de l'attrait du sexe vient de ce que pendant l'acte, on vit plus dans l'instant présent, nous sommes plus identifiés à l'action et moins à notre ego. Nous oublions notre

passé et notre avenir, pour jouir. Parfois, la détente et la sensation de vide après l'acte sont agréables, ce sont des vacances pour les tensions, les anxiétés, les problèmes, etc.

N'utilisez pas le sexe pour cela, sinon c'est le sexe qui vous utilisera.

Voyez vos tensions, et ne cherchez pas à les éliminer.

L'acte sexuel peut être un très beau moment de partage, profitez-en, consciemment. Soyez très attentif aux sensations physiques et énergétiques en vous, et aussi en l'autre. Sentez la limite entre les deux corps se dissoudre, glissez-vous dans le corps de l'autre. L'homme devient une femme pendant l'acte, et la femme un homme. Il y a de très grandes possibilités d'exploration.

Lors de l'éjaculation, l'homme perd beaucoup d'énergie vitale. Les hommes qui font trop l'amour vieillissent prématurément et perdent leur capacité de concentration. Cela est également vrai pour les femmes dans une moindre mesure.

## **Le stress**

Il y a un stress qui est sain, c'est celui qui est très temporaire. Si vous vous apprêtez à traverser la route et qu'un camion vous surprend et klaxonne, vous allez être stressé et cela peut vous sauver la vie.

Cet état de stress est cependant malsain s'il est maintenu sur de longues périodes. La perception d'une menace ou de l'urgence est chez certains quasi permanente. Le corps se mobilise alors pour l'action, au détriment des fonctions secondaires de régénération, de digestion, de réflexion, etc. Ce qui est évidemment dommageable sur une durée prolongée.

La vie se déroule de façon naturelle dans toute la création, sauf dans le mental humain. L'herbe pousse, les oiseaux chantent, la Terre tourne autour du Soleil. Nous pouvons également vivre dans ce flot, dans l'action juste.

Pour arrêter cette guerre que vous menez avec votre mental, n'utilisez pas votre mental. Décidez le début de la fin de la guerre, puis utilisez l'observation, la vigilance. Prenez conscience de votre stress, des tensions corporelles qui y sont liées. Ne cherchez pas à vous débarrasser du stress, accueillez-le, aimez-le.

Croyez-moi sur parole et faites l'expérience d'aimer le stress, il deviendra joie et créativité.

## **L'obésité**

J'aime manger et je mange trop. Je ne suis pas obèse, mais quand j'ai essayé de faire des régimes, je me suis heurté au fait que c'est seulement en ayant faim que je pouvais maigrir, et je n'aime pas trop avoir faim. Sans compter que mon estomac surdimensionné appelle.

Si vous avez réellement un problème de surpoids, je suggère la visualisation, la méthode Silva Mind Control, la méthode Corps-Miroir de Sir Martin Brofman ou la prière.

Sachez que vous allez perdre du poids, sachez que dans un mois ou dans un an, vous ferez 5, 10, 20 ou 30 kilos de moins. Fixez précisément à quelle date vous atteindrez quel poids, choisissez un objectif réaliste, par exemple perdre 100g à 200g par jour. Mettez tous les jours l'attention sur l'image de votre corps avec ces kilos en moins. Imprégnez-vous de cette image, sachez qu'elle est un reflet de la réalité qui est en train de se manifester. Ne soyez pas attaché au résultat, n'interprétez pas ce que montre l'aiguille sur la balance. Sachez simplement que cela vous a déjà été donné, remerciez le ciel pour ce cadeau.

J'ai obtenu des résultats à la dimension de mes attentes avec cette méthode. J'ai été amené à manger moins, mais sans faire exprès. La vie m'a organisé des activités dans lesquelles je n'avais pas le temps de manger entre les repas et elle a diminué mon appétit pendant deux mois, j'ai perdu les 6 kilos que je voulais perdre.

La même méthode a amélioré ma vue suffisamment pour que je n'aie plus besoin de porter de lunettes.

## ***Les substances palliatives, les dépendances***

Nous sommes presque tous malades d'être identifiés au mental. Cela nous amène à l'insanité. Nous développons toutes sortes de troubles à divers degrés : paranoïa, dépression, anxiété, agressivité, hystérie, etc.

Ces troubles engendrent malaises intérieurs et maladies, ce qui nous amène à chercher de l'aide avec des médicaments, un refuge dans les drogues, l'alcool, la cigarette, le sexe, la nourriture, le pouvoir, les relations affectives, la créativité, les achats, etc. En fait, tout peut être l'objet d'un attachement ou d'une dépendance, même Dieu.

La guérison vient en retrouvant son identité, la conscience dans laquelle le mental trouve sa source.

Je crois que si l'on veut se débarrasser d'une dépendance, il faut simplement décider, et éventuellement s'aider avec un rituel pour marquer notre conscience, ou notre subconscient, et manifester notre décision par un acte.

Par exemple, si vous avez décidé d'arrêter de fumer, vous prenez toutes les cigarettes qu'il vous reste, vous descendez dans la rue, et vous offrez une cigarette à tous les passants, en leur disant que vous n'en avez plus besoin car vous avez arrêté de fumer. Ou alors vous offrez un dernier paquet et fumez les vingt cigarettes de suite sans interruption, avant de déboucher le Champagne. Ou encore, vous dessinez deux exemplaires de vous sur une feuille, une fois en fumeur, et une fois en non-fumeur, vous découpez la feuille en deux et brûler le fumeur.

Si vous n'arrivez pas à la décision d'arrêter, prenez tous les jours un moment pour faire le point et ressentir ce que vous apporte la cigarette ou l'alcool, et ce que cela vous enlève.

Le problème des drogues est qu'elles vous coupent de vos perceptions fines. Vous devriez arrêter trois mois pour vous rendre compte de la différence.

## ***L'insomnie***

Tous nos problèmes sont issus d'une disruption du flux naturel de la vie en nous. Le rythme est essentiel à notre santé.

Mangez léger et tôt le soir. Couchez-vous tôt, vers 22h, et levez-vous tôt, vers 6h.

N'essayez pas de dormir, ressentez les sensations corporelles. Prenez un long moment, peut-être une demi-heure, pour sentir chaque parcelle de votre corps. Sentez le froid, la chaleur, l'humidité, les picotements, les vibrations, la circulation sanguine, les tensions, etc, sans rien vouloir changer. Sentez la peau, les os, les organes, un à un, longuement. Egalement, prenez du temps pour observer votre respiration : « inspiration, pause, expiration, pause, ... ». Si après une demi-heure ou une heure de ressenti corporel, vous ne dormez toujours pas, faites des exercices de concentration et de visualisation. Ne cherchez pas à dormir.

Trop dormir n'est pas bon non plus. Dormir peut être une drogue, une fuite. La méditation offre ce qu'offre le sommeil, mais aussi beaucoup plus.

Les somnifères et l'alcool sont à éviter, ils empêchent de rêver et ainsi de régénérer le corps émotionnel.

Les massages des pieds particulièrement, et les massages en général, aident beaucoup pour trouver un sommeil sain et profond.

## Lectures recommandées

« Autobiographie d'un yogi », Paramahansa Yogananda, aux éditions Adyar, Paris

*Cette autobiographie inspire comme est inspirante la vie de tous les saints, elle peut vous donner le goût du bonheur qu'il est possible de trouver. A lire absolument.*

« Les sept lois spirituelles du succès », Deepak Chopra, [www.chopra.com](http://www.chopra.com)

*Un chef d'œuvre de concision, toutes les clefs du succès.*

« Tout peut être guéri », Sir Martin Brofman, [www.healer.ch](http://www.healer.ch)

*Un très bon livre pour reprendre votre place aux commandes de votre vie.*

« Le passage », Chantal Dumont / El Morya, éditions Montangero, Montreux  
[www.plenitude.ch](http://www.plenitude.ch) / [www.indigo-montangero.ch](http://www.indigo-montangero.ch)

*Comment utiliser le quotidien pour se transformer et grandir. Un livre à la fois très accessible, très axé sur la pratique et très profond.*

« Le pouvoir de l'instant », Eckhart Tolle, [www.eckhartolle.com](http://www.eckhartolle.com)

*Eckhart Tolle décrit l'instant présent en opposition à la prison du mental, très simple et très clair.*

« Les sermons », Maître Eckhart, [www.yoga.hm/Eckhart-Sermon\\_des\\_pauvres.pdf](http://www.yoga.hm/Eckhart-Sermon_des_pauvres.pdf)

*Selon moi, ce sont les écrits les plus profonds appartenant à la culture occidentale. Ils sont l'équivalent des Upanisads.*

« Yoga et non-dualité », Eric Baret, [www.bhairava.ws](http://www.bhairava.ws)

*L'art de vivre uni au flot naturel de la vie.*

## Sites Internet

[www.yoga.hm](http://www.yoga.hm) : Site Internet de l'auteur, cours de yoga hebdomadaires à Montreux, formation d'enseignants de yoga classique, et séminaires d'introduction au kriya yoga avec Dhiranandaji.

[www.yogashop.ch](http://www.yogashop.ch) : Site Internet de l'auteur où vous trouverez des articles pour la pratique du yoga, des produits diététiques, cosmétiques, des livres, ...

[www.kriya-yoga.net](http://www.kriya-yoga.net) : Séminaires de kriya yoga avec Dhiranandaji