



L'ART DE L'EXTASE QUOTIDIENNE

LES SEPT CLÉS DU TANTRISME
QUI PERMETTENT D'INTÉGRER PASSION,
ESPRIT ET JOIE À CHAQUE ASPECT
DE VOTRE VIE



MARGOT ANAND

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

La majorité des gens pensent que l'Extase est un état relié à la sexualité, tel que le décrit Margot Anand – experte de la sexualité tantrique – dans son livre précédent *L'Art de l'Extase Sexuelle*.

Dans *L'Art de l'Extase quotidienne*, Margot Anand élargit sa définition en nous montrant comment canaliser cette énergie, cet orgasme de l'esprit, afin de vivre, de travailler, d'aimer de manière passionnée, joyeuse et directement orientée vers notre recherche spirituelle.

Notre culture moderne, stressante et obsédée par le travail – que Margot Anand appelle “la conspiration anti-extatique” – ferme notre esprit, nous déséquilibre et nous éloigne d'expériences quotidiennes nourrissantes.

Dans ce voyage inspirant, menant à la recherche de la nature guérissante de l'Extase, Margot Anand nous enseigne comment les deux grands types d'Extase – les “moments d'Épiphanie” appelés “Éveils Extatiques” et l’“Extase au quotidien” – peuvent nous aider à dépasser la douleur et le doute pour accéder à notre potentiel le plus élevé.

Se basant sur l'enseignement du Tantra, Margot Anand montre comment utiliser le système énergétique naturel de notre corps – les sept chakras – comme carte géographique guidant à l'Extase.

Elle nous explique comment chaque chakra joue un rôle important dans la transformation de l'Énergie vers une passion érotique, une guérison de la compassion ou de la gratitude. Lorsque les chakras sont bloqués, cela se manifeste de différentes manières. Pour que l'Énergie circule librement dans la totalité de l'Être, tous les chakras doivent être ouverts et dégagés.

L'ART DE
L'EXTASE
AU QUOTIDIEN



DU MÊME AUTEUR :

L'art de l'extase sexuelle :

la voie de la sexualité sacrée et du Tantra pour les couples occidentaux, *Editions Guy Trédaniel*, 1992

La magie du Tantra dans la sexualité:

Cultiver l'énergie sexuelle pour transformer sa vie, *Editions Guy Trédaniel*, 1997

- [http : //www.tredaniel-courrier.com](http://www.tredaniel-courrier.com)

Titre original : "The Art of Everyday Ecstasy",
The seven tantric keys for bringing passion, spirit and joy
into every part of your life

© 1998 by Margot Anand, publié par Broadway Bodes-New York NY 10036

© 2000, Guy Trédaniel Editeur, pour la traduction française

ISBN 2-84445-158-6

L'ART DE

L'EXTASE AU QUOTIDIEN



**LES SEPT CLEFS DU TANTRISME
QUI PERMETTENT D'INTÉGRER PASSION,
ESPRIT ET JOIE À CHAQUE ASPECT DE VOTRE VIE**

Traduit de l'américain par Jean Brunet

Avec la collaboration de Yves Feugeas

MARGOT ANAND

EDITIONS GUY TRÉDANIEL
65, rue Claude-Bernard – 75005 PARIS

Ma reconnaissance à Osho avec lequel il nous montre que

La vie est liberté

L'amour est liberté

Dieu est pure liberté

À Vinit, mon partenaire sauvage qui m'amène à l'extase

À tous ceux qui osent suivre la voie de l'extase

TABLE DES MATIÈRES

<i>Remerciements</i>	9
<i>Qu'est-ce que l'extase ? Une invitation</i>	11

PREMIÈRE PARTIE S'ÉVEILLER À L'EXTASE: RETROUVER LA JOIE DE VIVRE

CHAPITRE I

<i>Intégrer l'extase à sa vie, une grande aventure</i>	31
--	----

CHAPITRE II

<i>La vie d'aujourd'hui: affronter la conspiration anti-extatique</i>	55
---	----

CHAPITRE III

<i>Le partenariat extatique : inviter l'extase</i>	73
--	----

CHAPITRE IV

Le lien énergie-extase:

<i>Intégrer corps, intellect, âme et affectivité.....</i>	99
---	----

DEUXIÈME PARTIE L'EXTASE AU QUOTIDIEN

CHAPITRE V

<i>Retour à soi: créer un espace sacré</i>	127
--	-----

CHAPITRE VI

<i>L'appel à l'extase: rituels destinés à célébrer la vie quotidienne</i>	153
--	-----

TROISIÈME PARTIE ANALYSE DE L'EXTASE

CHAPITRE VII

<i>Les sept clefs tantriques de l'extase : ouverture des Chakras</i>	183
--	-----

CHAPITRE VIII

Le premier Chakra : l'origine de la création;

Première clef tantrique: vous êtes un être orgastique 211

CHAPITRE IX

Le deuxième Chakra : l'eau vive

Deuxième clef tantrique: vous êtes le flux vital237

CHAPITRE X

Le troisième Chakra : le soleil radieux :

Troisième clef tantriquevous êtes source de puissance 263

CHAPITRE XI

La quatrième Chakra : l'impulsion vitale :

Quatrième clef tantrique: nous sommes unis 293

CHAPITRE XII

Le cinquième Chakra : le chant de l'âme :

Cinquième clef tantrique: vous êtes le Créateur et la Création 321

CHAPITRE XIII

Le sixième Chakra : la pleine lune :

*Sixième clef tantrique: regardez à l'intérieur -
vous êtes la lumière 345*

CHAPITRE XIV

Le septième Chakra : le ciel ouvert :

Septième clef tantrique : faites le pas – vous êtes libre! 371

Engagez-vous à vivre l'extase 389

Références diverses 409

Index 413

Bibliographie 423

REMERCIEMENTS

Je suis reconnaissante à tous ceux et celles qui, de mille manières, ont contribué à une compréhension et une intégration plus profondes du vécu extatique dans la vie de tous les jours.

Sur le plan spirituel, j'exprime ma gratitude à Osho, le Grand Maître de la Sagesse Paradoxe, avec qui j'ai été formée en Inde (les rituels et méditations concernant le *chakra* de la gorge, ainsi que la méditation appelée Empty Sky, s'inspirent de son ouvrage, intitulé *Meditations: the First and Last Freedom* (À propos de méditations: la première et l'ultime liberté); Ma Prem Kaveesha, fondatrice et directrice de l'Académie Osho, pour le génie inspirateur dont elle a fait preuve, ses conseils éclairés et l'amitié sincère qu'elle m'a manifestée ; Lynda Guber, pour son dynamisme enjoué, sa stimulante amitié et le courage montrés en choisissant de suivre le chemin du cœur extatique ; Shaykh Sidi Mohammed, autorité dirigeante du Conseil Soufi de Jérusalem, pour m'avoir initiée à une nouvelle conception du soufisme, considéré comme les Noces Sacrées d'Allah et de Laïla ; Maître Adi Da Samraj qui m'a fortement incitée à la pratique assidue du tantrisme ainsi qu'à cultiver mes talents artistiques ; le Dr Gary Burstein sous la conduite magistrale duquel j'ai appris comment psychologie moderne, psychanalyse, bouddhisme tibétain, ainsi que dzogchen, peuvent s'enrichir mutuellement comme moyens permettant d'emprunter habilement la voie de l'éveil ; Paul Lowe, pour son inébranlable dévouement à une nouvelle approche de l'éveil ; et Jon Marc Hammer, pour sa magistrale interprétation de Josué, esprit du Christ. Enfin, c'est à travers ma collaboration avec le Dr Deepak Chopra que je me suis enrichie et, ô combien, remise en question, dans le cadre du Centre Chopra pour le Bien-Être.

Toute ma gratitude va aussi aux personnes sans lesquelles cet ouvrage aurait été incomplet: Lauren Marino, de Broadway Books, pour ses encouragements et sa confiance sans faille ; Doug Childers, écrivain et véritable samouraï de la plume, pour ses compétences

rédactionnelles ; Naomi Lucks, pour sa contribution à la conception structurelle du livre et ses compétences éditoriales ; Sandra Dijkstra, mon agent littéraire, qui s'est révélée être un conseiller et un soutien précieux dans mon métier d'écrivain.

Je remercie également mes nombreux amis et collaborateurs qui m'ont offert leur contribution à cet ouvrage sous forme d'anecdotes personnelles, de récits vécus et d'intuitions inspirées: Kosha Pati, partenaire de longue date et qui dirige, sur le plan international, l'enseignement du tantrisme dans sa variante de la formation SkyDancing Tantra ; Vinit Allen, mon partenaire bien-aimé dans le domaine de l'extase ; Ariel et Ama Kalma, Ron et Sousan Heifetz, Robert Gass, Michael Harrison, Terumi et Leonard Leinow ; Steve Sisgold, Paul Ramana Das et Marilena Silbey, Pennel Rock, Achintya Vasey, Aman Schroeter, Raz et Lisa Engrassi, Chuck Stormon, Shabda Khan, Harold Dull, Jill Eikenberry, Michael Tucker, Shea O'Neil, Leila Gass, Shana Stanberry, Don Campbell, Anne Chandler, créatrice des psalmodies énergétiques Chakra Rock, David Gershon, Duncan Campbell, Clarice et Dent Goodyear, ainsi que l'Institut Omega.

Je tiens aussi à remercier, comme jamais je ne l'ai fait, les groupes d'adeptes du SkyDancing Tantra qui, à travers le monde, se sont engagés sur la voie de l'extase, guidés par Jocelyn Olivier, Kay Thompson, Nital Brinkley, Aman Schroeter, Achintya Vasey, Yatro Werner, René Koopmans, Robert et Liliane Baillod, John Hawken, Armin Heining, Joan Lakin et Robert Marantz.

En outre, je suis particulièrement reconnaissante aux diplômés de la promotion 1997 qui ont achevé cette année-là leur formation SkyDancing Tantra et qui, avec élégance, ont enrichi cet ouvrage de leurs récits, vécus et réactions personnels aux pratiques qui y sont proposées.

Enfin, et ce n'est pas la moindre des choses, je dois dire que l'accomplissement de cette lourde tâche n'aurait pas été possible sans l'amitié, le soutien et la disponibilité infaillibles de mes deux précieuses assistantes : Sohini Genevieve et Agnes Liebhardt.

Margot Anand



QU'EST-CE QUE L'EXTASE ? UNE INVITATION

L'art de l'extase au quotidien consiste à s'éveiller et découvrir qu'on est amoureux de la vie. Au seuil d'un nouveau millénaire, un nombre sans cesse croissant d'entre nous manifestent un ardent désir de guérison, mais aspirent aussi à une vie consciente imprégnée par l'Esprit.

Nous souhaitons vivement que nos aspirations professionnelles nous satisfassent sur le plan spirituel comme sur le plan matériel, que nos foyers respirent la grâce que confère le sacré, enfin, que notre amour soit inconditionnel. Nous recherchons une vie authentique, épanouie et pleine de joie.

Dans une société sous l'emprise de ce que j'appelle "la conspiration anti-extatique", faire que notre vie quotidienne soit saine, équilibrée et joyeuse, n'est pas aisé. Cet ouvrage est une invitation à comprendre le caractère de cette conspiration et ses effets sur notre psychisme et sur notre vie ; il nous invite à combattre le modèle anti-extatique et le changer en un modèle de partenariat sain et holiste. Mais il propose surtout une vision

de ce que notre vie peut devenir lorsque nous laissons l'enthousiasme et la flamme de l'extase baigner tout notre être.

LES SEPT CLEFS TANTRIQUES DE L'ÉVEIL

Les pratiques et rituels que vous trouverez ici sont des clefs dévoilant la signification et la beauté inhérentes à la banalité apparente de notre vie quotidienne.

- ◆ Dites oui à la vie dans tout son flamboiement érotique.
- ◆ Laissez-vous porter par le courant de la force vitale qui est en vous et autour de vous.
- ◆ Ayez confiance en vous, laissez votre puissance se manifester dans la vie.
- ◆ Ouvrez votre cœur, à la compassion envers soi et autrui.
- ◆ Exprimez votre créativité et votre vérité de manière authentique.
- ◆ Pratiquez le regard intérieur pour que votre vie soit claire et intuitive.
- ◆ Abandonnez-vous à votre Source ; vous connaîtrez la gratitude, la paix spirituelle et la faculté de vivre chaque instant au maximum.

Ces sept clefs tantriques sont de nature à nous ouvrir à nos moi essentiels et à libérer en nous cette énergie profuse et enjouée – l'Extase au Quotidien – qui nous permet de nous identifier à l'optimum de ce que nous pouvons être, en tant qu'êtres humains, à l'égard de nos partenaires, de nos enfants, dans notre activité professionnelle, au sein de notre communauté et dans le monde. A la faveur de ce processus, nous découvrons la signification de l'*élégance*: l'art d'obtenir un maximum de résultats au prix d'un effort minimum. Les gens élégants sont amoureux de la vie. Leur amour les pousse à s'in-

vestir davantage que ne l'exige le simple devoir, à participer pleinement, et à partager leurs joies, souffrances, talents, vérités avec autrui. Aussi, par leur exemple, nous rappellent-ils qu'au-delà de nos différences apparentes, nous sommes intimement liés en Esprit, que Nous sommes Un.

Mon itinéraire spirituel, qui m'a conduite sur la voie de l'Extase au Quotidien, s'amorça à Paris, alors que j'avais dix-huit ans. J'étais follement amoureuse de mon petit ami, et quand nous fîmes l'amour pour la première fois, au moment où je parvenais au summum de l'orgasme, ma conscience s'épanouit tant, que brusquement et de façon inattendue, ne subsista plus que cette absolue certitude: j'étais totalement libre et, pour moi, en cette pure liberté résidait le secret de la plénitude existentielle. Cette compréhension claire des choses détermina le cours de ma vie.

Certes, aux yeux de beaucoup, cela peut sembler un début inhabituel, voire insolite. Pourtant, la plupart d'entre nous ont savouré, ne serait-ce qu'une fois, un inoubliable et sublime instant auquel succède l'ardent désir de vivre à nouveau cet état d'extase, de plénitude ou d'ineffable paix. Hélas, notre culture ne nous enseigne ni la valeur de tels vécus ni l'art de les cultiver. Alors, ce premier instant d'extase passé, j'ai su que je voulais découvrir comment lier intimement spiritualité et sexualité dans ma vie quotidienne.

Mes études en Sorbonne, à Paris, ainsi que les diplômes obtenus en psychologie et en philosophie ne m'ont pas apporté de réponses à ma quête. Ultérieurement, ma pratique en tant que thérapeute ne parvint pas à satisfaire ma faim de sagesse vécue. Je me suis alors tournée vers les thérapies corporelles et les groupes de développement personnel: bio-énergétique, groupes de rencontre, rolfing, Gestalt, Arica, yoga intégral. Or, là encore, je ne trouvais pas de réponse expliquant de façon simple le lien entre sexualité et spiritualité. J'ai donc entamé un long périple explorant les traditions ayant trait à la sexualité

sacrée à travers le monde. C'est alors que j'ai été initiée à l'antique savoir oriental qu'est le tantrisme. Comme le yoga, le zen et le soufisme, le tantrisme est une voie spirituelle menant à l'illumination. Mais, contrairement à la plupart des voies mystiques, il intègre la sexualité considérée comme une clef permettant d'accéder à l'extase et à l'illumination. On peut résumer ainsi l'essence des enseignements dispensés par le tantrisme: sélectionnez en toute conscience ce qui vous donne de la joie, et cela vous conduira à l'Esprit. Voilà une manière d'aborder le sujet particulièrement attrayante pour nous Occidentaux, si profondément conditionnés par la puritaine tradition judéo-chrétienne, qui conçoit le plaisir, non comme une porte vers le paradis, mais comme un raccourci menant en enfer!

Bien que ce livre ne traite pas de sexualité, à l'inverse de mes ouvrages précédents, la conception tantrique a fortement inspiré mon travail.

QU'EST-CE QUE LE TANTRISME ?

Beaucoup de gens, aujourd'hui, pensent à tort que le tantrisme est une dégénérescence affectant la thérapie des troubles sexuels, un prétexte permettant de se livrer à des jeux où la sexualité prime, une toxicomanie axée sur la quête incessante d'orgasmes sexuels successifs. Or, rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. La voie tantrique enseigne l'intégration et l'unification des dimensions existentielles banales, érotiques et sacrées, qui toutes ont l'Esprit pour origine.

La beauté et la sagesse du tantrisme résident en ce qu'il intègre la sexualité considérée comme une clef permettant d'accéder à la "conscience extatique de la béatitude absolue". Il est vrai qu'au sommet de l'orgasme, le voile illusoire du morcellement et de la séparation des êtres se déchire pour nous, nous permettant alors d'entrevoir leur unité interrelationnelle. Aussi

est-ce par le biais de l'autre – notre partenaire – que nous tombons amoureux de la vie.

Parce que ce potentiel d'ouverture de notre être au vécu extatique réside dans le sexe, le tantrisme a, pendant des millénaires, enseigné comment cultiver l'amour physique au point d'en faire un art, de l'élever au rang de subtile pratique spirituelle. Aussi, comme c'est le cas de nos jours, remet-il en question la croyance, propagée par la plupart des voies spirituelles et religieuses, que nous devons réprimer ou transcender notre sexualité pour pratiquer la méditation ou éveiller notre âme. C'est ainsi qu'il entre en rébellion contre ces croyances, ascétiques et niant la vie. Il reconnaît que le sexe est à l'origine de celle-ci et que faire du couple sexualité-union érotique une forme de culte et de méditation, c'est en pratiquer le respect et la vénération, nous menant directement, par l'intermédiaire du plaisir des sens, à la libération spirituelle.

Le tantrisme enseigne que nous acquerrons la maîtrise de nos désirs non en les évitant, mais en nous y plongeant. Une fois identifiés et vécus intensément, ils peuvent alors être transcendés. Le tantrisme enseigne que notre intelligence de la réalité ne doit *rien* exclure. Il n'est pas indispensable que nous souffrions par le sacrifice de plaisirs, car nous pouvons les cultiver en tant qu'occasions d'éveil. Le tantrisme nous apprend à accueillir chaque instant avec tout notre être, afin de réagir physiquement, sentir avec le cœur, percevoir avec clarté, et être totalement présent à autrui et à la vie. Dans cet ouvrage, nous explorons les voies permettant d'enrichir tous les instants, qu'ils nous paraissent banals ou sublimes, de cette énergie, de cet enthousiasme et de cette conscience, pour faire de notre vie quotidienne un itinéraire d'éveil.

Tantrisme est un mot sanscrit dérivé du radical *tan*, signifiant se dérouler, "étendre". Au cours de mes études et pratique des domaines couverts par cette voie, j'en ai élaboré la définition suivante: l'art de conjuguer les facettes souvent contradic-

toires de notre moi et de notre caractère pour les intégrer à un tout unifié, dans le but d'accéder à l'expansion de conscience. Quant à Ajit Mookerjee, avec son érudition, il définit le tantrisme comme la "connaissance d'une méthode systémique, scientifique et expérimentale offrant la possibilité d'étendre conscience et facultés humaines, processus par lequel les potentialités spirituelles inhérentes à l'individu peuvent se manifester".

Le tantrisme, né en Inde il y a plus de 3 000 ans, est issu de plusieurs courants. L'un d'eux est l'antique tradition hindoue de Shivaïté ? C'est-à-dire le culte de Shakta, ou Mère Absolue. Toujours vivace dans l'Inde actuelle, le tantrisme a su préserver le remarquable mythe de Shiva et de Shakti, dont l'union amoureuse engendre l'univers.

L'HISTOIRE DE SHIVA ET DE SHAKTI

Il y a des millénaires, vivait là, dans la jungle indienne, un dieu important. Ascète et yogi, il résidait dans des ermitages éloignés les uns des autres, adoptant, pour se reposer, des postures de yoga qu'il conservait des heures durant. Immobile, la conscience détachée du monde, indifférent aux préoccupations humaines, il avait transcendé toutes passions et mondanités, absorbé dans une interminable méditation sur la vacuité divine, contemplant la réalité de son être authentique : celle de Ce qui n'est jamais né et ne meurt jamais.

Comme les farouches ascètes des lointaines jungles indiennes, il ne se souciait ni de son apparence ni des usages couramment admis. La tignasse hirsute, le corps entièrement nu, sauf à la taille avec une bien trop petite peau d'animal, il avait pris la teinte bleu gris des cendres sacrificielles utilisées lors de ses pratiques sacrées. Silencieux, immuable, il était le Seigneur résidant par-delà le temps et par-delà la mort, participant de l'éternel présent.

Parfois, cet adepte du renoncement à la société et aux choses matérielles, méditant, assis, sous son arbre préféré, avait une érection et sentait l'énergie palpitante de son *vajra* ; pourtant, il s'en désintéressait. Pendant que sa conscience s'étendait et cheminait pour fusionner avec l'immensité de l'univers, il se contentait d'observer sa forme humaine à l'œuvre et son précieux *vajra* s'élevait pour méditer avec lui, ultime manifestation de virilité, telle une énergie mâle en repos dans toute son intensité latente.

À la faveur de ses pratiques très élaborées dans le domaine du yoga, il devint le gouverneur de tous les univers et le plus puissant des dieux. Tous sentaient et honoraient son intangible présence comme le symbole de la transcendance et du détachement. Son nom même était vénéré : Shiva, Seigneur de la transcendance.

En attendant, la puissante déesse Dévi, Mère de la Création avait décidé qu'il était temps de faire revenir sur terre, des confins de l'univers, l'énergie de cet homme, dieu vénéré, afin d'éprouver sa puissance et de le faire accéder à des connaissances supérieures qu'il n'avait jamais imaginées. Le moment était donc venu pour Shiva de transcender son détachement afin que son Âme pénètre plus profondément dans le présent et réintègre son corps ; ce dernier le plongeant dans le monde matériel par l'intermédiaire de ses sens.

La puissante déesse se manifesta sous la forme d'une femme ravissante, appelée Sati. Radieuse, enjouée, ses formes lui conféraient une plastique attirante, sa chevelure noire et brillante encadrait un visage que paraient de grands yeux rappelant ceux d'une biche.

Un jour, alors qu'il traversait un village, Shiva vit Sati, et son cœur fut ébranlé au point qu'il ne se maîtrisait plus et que ses compétences en yoga, tout pratiquant confirmé qu'il fût, ne lui étaient plus d'aucun secours. En l'espace d'un instant, son cœur

l'emporta sur son âme... sans parler du pouvoir qu'il exerça sur son *vajra*! Sa conscience fusionna avec son affectivité et soudain un ardent désir de présence et de contact humain s'empara de son corps. C'était précisément ce qu'avait recherché la puissante déesse Dévi.

Finalement, Sati et Shiva tombèrent amoureux l'un de l'autre, se marièrent et connurent, pendant des années, une union sereine dans un ermitage du mont sacré Kailash. Ils vécurent d'innombrables aventures avant que, finalement, Sati ne meure. Shiva, inconsolable, errait à travers le pays, fou de chagrin, car il avait aimé Sati comme lui-même, l'assimilant à une indissociable facette de son propre caractère divin. Mais avec un tel chagrin, ô combien humain, il vivait les affres amères accompagnant l'humiliante descente de l'être aimant dans la nuit noire de l'âme. Il sut alors qu'amour et union seraient indissociables de la méditation et de la contemplation.

Témoins de sa souffrance, les autres dieux décidèrent de l'aider. Sati naquit à nouveau, réincarnée en une jeune femme encore plus belle, Parvati, qui sera connue et honorée en Inde sous le nom de Shakti. Dès leur rencontre, Shiva et Shakti furent à nouveau unis en tant que mari et femme.

Shakti était une yogini fort expérimentée, dévouée à Shiva, et bien que femme égalant ses compétences. Elle était l'incarnation de l'énergie pure, la source et la matrice de toute manifestation. L'origine de ses capacités peu communes se trouvait dans son *yoni* : son jardin sacré, son sexe, la matrice de la création. D'ailleurs, son nom vient du radical hindou *shak*, qui signifie "aptitude" ou "capacité". Elle correspond à l'énergie qui tisse l'univers et se manifeste sous toutes les formes ; c'est la *prima mater*, la mère initiale. Mais jusqu'à ce que Shiva et Shakti se rencontrent, leurs caractères respectifs étaient restés stériles, dépourvus de créativité dynamique. Chacun attendait l'énergie dont il était privé, énergie qui réveillerait leur illumi-

nation à tous deux pour accomplir leur ultime mission : devenir les créateurs, le père et la mère de l'univers.

Tandis qu'ils perfectionnaient leurs pratiques dans le domaine du yoga, Shakti accepta que Shiva soit son gourou, son pédagogue, aussi lui enseigna-t-il les voies de la transcendance afin de la guider vers sa libération finale. Mais Shiva accepta également que Shakti soit son gourou, aussi l'initia-t-elle dans la perspective de son ultime libération en faisant fusionner la conscience transcendante et l'Âme avec l'immanence de la manifestation dans le corps et par les sens. Ils se muèrent alors en partenaires spirituels co-créateurs de leur extase. Puis Shakti apprit à Shiva comment mettre – provisoirement – entre parenthèses l'ascétisme, afin d'intégrer l'art d'aimer et l'union sexuelle à sa pratique spirituelle. C'est ainsi que la voie du tantrisme, ou yoga de l'amour, eut pour "mère" la voie du yoga.

C'est grâce à l'ambiance sereine dans laquelle se déroulaient leurs heureuses pratiques que Shiva et Shakti découvrirent un nouveau *mode opératoire* pour canaliser leurs énergies organiques en empruntant les courants vrillés de leurs centres énergétiques, les *chakras*, avant d'élaborer la remarquable voie du tantrisme. Cette science – telle un art – faisait appel à la connaissance des disciplines suivantes et aux compétences nécessaires pour les exercer : musique, astrologie, massage, peinture, danse, poésie, visualisation, rituel extatique, méditation et enseignements destinés à "M. et Mme Tout-le-Monde" (pratiquants profanes). Ces enseignements ont été transmis par le biais de nombreux textes, les Tantras. Dans leur forme originelle, ils se présentent sous l'aspect d'un dialogue dont les interlocuteurs sont Shiva et Shakti. Par ailleurs, les textes tantriques font remarquer que chacun- homme ou femme – porte en lui l'énergie et les aptitudes du couple Shiva-Shakti. Si nous savons honorer et vénérer avec habileté notre partenaire, nous pouvons revivre, au moment de notre union, celle, initiale et heureuse, du Dieu et de la Déesse accédant à l'Illumination.

MON VOYAGE CONTINUE

J'ai parcouru l'Asie, l'Inde, l'Europe et l'Amérique pour étudier traditions et enseignements portant sur la sexualité sacrée. Ce faisant, j'ai rencontré des hommes et des femmes hors du commun et, notamment, un grand nombre d'adeptes du tantrisme et de guides spirituels des deux sexes qui m'ont offert leurs conseils personnalisés. J'ai également travaillé avec des chercheurs de pointe en psychologie transpersonnelle, en psychologie humaniste, en sexologie et autres disciplines voisines. Ces enseignements m'ont permis de découvrir ce qui s'oppose à la quête d'authenticité et de liberté dans laquelle s'investit l'être en recherche : croyances figées, peurs, désir de sécurité ainsi que de nombreux attachements.

Nombre de mes guides spirituels – dont le grand mystique Osho – se réclamaient de la “sagesse paradoxale”, tradition pédagogique consistant à enseigner la sagesse en provoquant l'éveil du disciple par des actes imprévisibles et extravagants destinés à le choquer. En leur compagnie, la vie aussi prenait une tournure extravagante, imprévisible et devenait une folle aventure que peuplaient surprises, révélations, mystères, initiations et extase, mais également affrontements difficiles, remises en question apparemment impossibles à vivre, voyages périlleux, missions ardues et impasses. Pourtant, le fil directeur commun à ce qui précède s'énonçait toujours ainsi : *retourne à ta vie quotidienne et cherche comment intégrer ce que tu as découvert.*

COMMENT J'AI DÉVELOPPÉ LE SKYDANCING TANTRA

Progressivement, tout ce que j'avais découvert se fondit en moi pour prendre une nouvelle forme et un nouveau sens. J'ai alors décidé d'appeler l'ensemble des connaissances et des pratiques rituelles que j'avais mis des années à élaborer “le SkyDancing Tantra” : la Voie de la Béatitude” (ou le Tantrisme

de la Danse Céleste). Cette voie s'est imposée à moi plus comme une révélation que comme une tradition ; il n'en reste pas moins que la voie à laquelle adhèrent ceux qui le pratiquent s'identifie en fait à celle empruntée par les adeptes du Tibet au VIII^e siècle, à l'époque où Yeshé Sogyel, compagnon du Bouddha Padma Sambhava s'appelait "celui qui pratique la Danse Céleste SkyDancer". C'est d'ailleurs ensemble qu'ils élaborèrent le bouddhisme tantrique.

À l'origine, les pratiquantes étaient des "dakinis" extatiques, passionnées et libres, qualifiées également de bouddhas féminins ou encore d'"éveilleuses". *Dakini* signifie "femme qui danse dans l'espace" ou "femme qui se délecte dans la liberté que donne la vacuité". Les adeptes étaient – et sont – des femmes ardentes profondément dévouées à l'éveil spirituel. La voie empruntée par l'adepte de la Danse Céleste est une voie de partenariat spirituel enseignant la réciprocité totale entre pratiquants masculins et féminins dans l'apprentissage de l'art consistant à intégrer états et pratiques extatiques à leur vie quotidienne. Elle réintroduit le principe suivant : pour guérir la société, nous devons redécouvrir et respecter le fait que les femmes peuvent être – et sont – à la fois des éveilleuses, des initiatrices et des pédagogues ayant accédé à l'illumination.

Le SkyDancing Tantra est une voie unique en son genre qui réalise la synthèse entre mes études en psychologie humaniste et transpersonnelle dans les domaines comme les thérapies corporelles, la sexologie, le yoga, la musique ainsi que la métaphysique et mes recherches sur les systèmes énergétiques humains faisant appel à la lumière, la musique, le mouvement, la visualisation, ainsi que, notamment et principalement, la cartographie énergétique corporelle fondée sur les *chakras*. L'ensemble systémique basé sur les *chakras*, et considéré sous l'angle du tantrisme, offre un itinéraire idéal propice à la transformation de l'énergie et de la conscience, partant du désir charnel brut, vers l'amour, le pouvoir de visualisation et l'éveil.

Le SkyDancing Tantra, ou la Voie menant à la Béatitude, enseigne que lorsque nous apprenons à aborder la vie avec un corps détendu, le cœur ouvert et l'esprit en paix, nous pouvons vivre des états extatiques et apprendre à les tisser, telles les fibres composant la trame de notre vie quotidienne.

LA SEXUALITÉ, MÉTAPHORE DE LA VIE

J'ai eu le bonheur de guider des milliers d'hommes et de femmes, à travers le monde, sur la voie menant au SkyDancing, le plus jeune avait douze ans et le plus âgé, soixante-quatorze. Nous avons, pour la plupart et le plus souvent, œuvré ensemble à l'édification d'une communauté extatique dans le contexte des Formations à l'Amour et à l'Extase, enseignement dispensé dans le monde entier grâce à l'activité des Instituts SkyDancing. Au fil des ans, nous avons constaté que tous les êtres humains, quels que soient leurs foi, sexe, race, religion et âge, présentent une surprenante aptitude à l'extase. De fait, notre vie s'enrichit d'une joie indicible et notre santé s'améliore sur tous les plans lorsque nous accédons à des états extatiques.

Dans cet ouvrage, vous aurez l'occasion de découvrir plusieurs méthodes, rituels, danses et méditations que des personnes de tous âges – adolescents, adultes, anciens – ont mis en pratique, avec succès, pour dépasser souffrances et doutes, pour s'épanouir dans leur potentiel supérieur. Si je me réfère à mon expérience pédagogique, je constate que quiconque pratique ces rituels perçoit le caractère profondément guérissant de l'extase. J'ai observé des vécus extatiques qui ont remédié à des cas pathologiques aigus dans les domaines suivants : piètre estime de soi, anorexie, troubles liés au stress, déséquilibres alimentaires, toxicomanies, malaises conjugaux, timidité, pharmacodépendance et dépression. J'ai également été le témoin de nombreux couples séparés dont les relations retrouvaient un nouveau printemps grâce à une communication à cœur ouvert, une joie et une créativité régénérées, une intimité sexuelle

renouvelée, ainsi que par la découverte d'un lien spirituel fondamental, joyeux, créatif et profondément satisfaisant.

J'ai constaté que par les pratiques exposées dans ce livre, beaucoup d'hommes et de femmes réduisent leur stress professionnel, augmentent leur créativité, prospérité et réussite, qu'ils accroissent leur inspiration, confiance en soi et aptitude à s'affirmer ; enfin, qu'ils s'engagent davantage au service d'autrui et de la communauté.

Cet ouvrage émergea de la compréhension que la manière dont nous vivons notre sexualité est une métaphore de la façon dont nous vivons notre existence. Initialement, les Formations à l'Amour et à l'Extase étaient axées sur l'extase sexuelle, sur l'amélioration des compétences des partenaires pour en faire d'habiles amants, et sur l'expansion de la puissance orgasmique sur tout le parcours menant à l'extase. Mais, peu à peu, j'ai pris conscience qu'on peut transposer l'habileté de l'amant(e) dans tous les domaines existentiels.

Mes longues pérégrinations à travers le monde, qui débutèrent avec mon éveil spirituel à travers la sexualité, m'ont amenée à comprendre que les talents cultivés à la faveur de l'acte sexuel considéré dans la vision du tantrisme – intimité sexuelle, ouverture affective, visualisation, concentration, lâcher-prise mental, présence totale à l'acte, amour de soi et d'autrui, dépassement des peurs – étaient en réalité les *aptitudes-clés existentielles*.

J'ai compris que vivre ne consistait pas à avoir des orgasmes meilleurs et plus nombreux, mais à *être orgasmique en permanence*. Les Formations à l'Amour et à l'Extase qui ont inspiré ce livre ont été étudiées dans plusieurs universités européennes (ex. Munich) où des protocoles de recherche rigoureux – en médecine, en psychologie et en psychiatrie – ont été appliqués à l'examen de ses effets. C'est ainsi qu'une analyse statistique portant sur un groupe-échantillon de cinquante participants observés pendant un an et demi a conclu que ses membres jouissaient de facultés de concentration accrues, de plus

grandes aptitudes à la communication franche et directe, ainsi qu'à prendre des initiatives, et à posséder des capacités créatrices étendues. Depuis, une formation spécifique destinée aux médecins et autres professionnels de santé a été élaborée ; elle est aujourd'hui proposée en Europe.

En tant que thérapeute, je savais que le processus consistant à traiter les traumatismes émotionnels, en se concentrant sur le passé pour en découvrir la cause, avait des limites. En effet, bien qu'il puisse amener la guérison, il favorise trop souvent l'obsession du sujet par la problématique considérée. En outre, quand nous nous concentrons de manière obsessionnelle sur nos problèmes et nos souffrances, le potentiel extatique dont sont porteurs la plupart des moments de l'existence passe inaperçu, ne trouve aucun écho, si bien que notre vie est privée d'une dimension sacrée autant que joyeuse. La vie devient alors plus un problème à résoudre qu'un vecteur d'extase, davantage un puzzle sans fin dont il faut, tant bien que mal, assembler les pièces qu'un plaisir à cultiver. Je me suis rendu compte que la souffrance existentielle ou psychologique était en réalité *l'absence d'extase*. C'est la conscience du fait d'être coupés de la source de notre être, de la source de vie. À l'inverse, cultiver les états de conscience extatiques et apprendre comment les intégrer à notre vie a de remarquables effets thérapeutiques. J'ai donc commencé à comprendre que nos maux et nos souffrances ont pour cause la privation d'extase et que la clef de notre guérison, comme celle de notre libération, réside dans le fait de retrouver notre état extatique naturel.

NOUS POUVONS ÊTRE ORGASTIQUES DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Être érotique signifie jouir pleinement par nos cinq sens. Quand ces derniers sont éveillés, le plaisir s'offre à nous en permanence. L'extase naturelle dont sont générateurs les

moindres instants de l'existence afflue alors en nous. Vous pouvez être orgastique en choisissant de vous entourer de ce que vous trouvez beau et sacré ; en portant des vêtements (ou non!) qui soulignent votre beauté ; en cuisinant et en dégustant des mets, la conscience érotique en éveil ; en laissant un flot musical inonder votre corps au point de le faire vibrer ; en parlant, lisant, écrivant des poèmes propres à inspirer votre âme ; ou en chantant votre joie.

Dans ce livre, je fais une distinction entre ce que j'appelle les Éveils Extatiques et l'Extase au Quotidien, sorte de quasi "Continuum Extatique". Les premiers sont des événements transcendants qui surviennent de temps à autre, mais qui ne sont pas permanents en ce monde ; si c'était le cas, nous ne pourrions pas "fonctionner". Il s'agit d'événements éphémères marqués par l'ouverture, comparables à des feux d'artifice spirituels ou au jaillissement du bouchon d'une bouteille de champagne. Ce sont des rencontres divines spectaculaires qui ont pour raison d'être de nous rappeler, souvent dans des périodes de désespoir ou d'impuissance, que l'extase est l'essence même de notre nature et de l'existence elle-même. Quant à l'Extase au Quotidien, elle s'identifie à ce flux régulier qui correspond au joyeux pétilllement de vie qui nous relie à notre Source et qui peut être l'état authentique et presque permanent que nous connaissons lorsque nous sommes amoureux de la vie, l'étreignant comme l'amante – qu'elle est.

UN OUVRAGE COLLECTIF

Pour écrire ce livre, j'ai été en contact et me suis entretenue avec des centaines de personnes qui ont découvert le moyen de tisser les multiples fibres – créatrices, familiales, professionnelles, spirituelles et, surtout, les plus banales – de leur vie pour en faire un tissu à motifs inspirés par la joie et l'extase. Parmi elles, figurent mes actuels élèves, les animateurs agréés

dirigeant mes ateliers de formation, des psychologues et des médecins, des gens rencontrés dans la rue, mais également des artistes, écrivains, musiciens, philosophes, enseignants, célébrités, guides spirituels et thérapeutes.

Les participants de mes formations ont pratiqué les méditations et rituels exposés dans cet ouvrage, aussi ai-je enregistré leur vécu et leurs réactions.

Par ailleurs, au cours de la rédaction de ce livre, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs maîtres spirituels avec lesquels j'ai abordé les questions fondamentales sur les thèmes suivants : états extatiques, pratiques spirituelles, illumination, amour, état de notre monde actuel. Ces maîtres représentent différentes traditions – soufisme, islam, christianisme, tantrisme, bouddhisme, judaïsme. D'autres ne se réclament d'aucune foi, et affirment qu'extase et illumination existent indépendamment et en dehors de toutes voies et méthodes spécifiques. Enfin, parmi les joyaux de sagesse qu'il m'a été donné de connaître, beaucoup ont trouvé leur voie dans cet ouvrage.

FAITES DE CE LIVRE VOTRE COFFRE À TRÉSOR

Voici un résumé de ce que cet ouvrage vous propose. Les exercices et les informations vous aideront à réaliser pleinement votre potentiel en tant qu'être humain. Vous explorerez les talents inhérents à l'art d'aimer et apprendrez à les mettre en pratique ailleurs que dans la chambre. Vous apprendrez à cultiver l'équilibre harmonieux entre l'"homme intérieur" (vos caractères masculins que sont l'activité et l'affirmation de soi) et votre "femme intérieure" (les caractères féminins qui font de vous un être sensible et nourricier). Vous explorerez et apprendrez à instaurer chez vous et dans votre vie un espace sacré. Vous assimilerez les éléments du rituel ainsi que la manière de les conjuguer au sein de votre expression créatrice personnelle

afin de sacraliser des moments particuliers. Vous explorerez l'anatomie de l'extase en vous servant de la cartographie inspirée des sept *chakras* et apprendrez comment lever les blocages énergétiques. Ceci vous permettra d'accéder à plus d'énergie ainsi qu'à projeter en détail un mode de vie extatique vous autorisant à cultiver créativité, épanouissement personnel, intuition, amour, comportements salutaires, et affirmation de soi. Vous explorerez une vision différente de la spiritualité, fondée sur la vénération du partenariat homme-femme et l'accueil de votre sexualité considérée comme une porte ouvrant sur des états de conscience supérieurs.

En suivant la voie de l'Extase au Quotidien exposée ici dans ses grandes lignes, vous connaîtrez, dans votre vie, une plus grande réussite et une meilleure santé ; vous nouerez des relations plus profondes et plus riches, mais aussi des liens plus forts au niveau communautaire et planétaire ; enfin, vous accéderez à une réalisation profonde de votre nature fondamentale en tant qu'être humain.

REMARQUE : Dans ce livre, j'ai choisi de désigner par les termes *yonis* et *vajras* les organes sexuels respectivement féminins et masculins. En effet, *yonis* est le mot sanscrit signifiant "matrice cosmique, utérus de la création". Dans la tradition tibétaine, le mot *vajra* ; qui signifie "foudre, sceptre puissant", symbolise l'énergie pure et la force portant la lumière. J'emploie ces termes précieux pour éviter les connotations tellement moins inspirantes que notre langage ordinaire leur attribue. Lorsque des partenaires s'honorent réciproquement, joie, gaieté et fierté peuvent alors émerger.

PREMIÈRE PARTIE



S'ÉVEILLER À L'EXTASE :
RETROUVER
LA JOIE DE VIVRE

CHAPITRE I



INTÉGRER L'EXTASE À SA VIE, UNE GRANDE AVENTURE

*Ami, espère l'Hôte tant que tu es vivant.
Lance-toi dans l'aventure tant que tu es
vivant.*

Rumi

N'avez-vous jamais, dans des instants de profond silence, entendu le chant de votre âme ? Vous rappelez-vous d'un moment où le charme, la douceur de vivre, jaillissaient en vous par surprise ? Un jour, peut-être, êtes-vous tombé follement amoureux ? Ou encore, à la faveur d'une étreinte amoureuse, un instant d'éblouissement vous a-t-il rappelé une relation extatique avec la vie ? Cela a pu arriver à la naissance d'un enfant, quand vous vous êtes senti envahi d'un amour irrésistible et illimité comme vous n'en aviez jamais connu auparavant. Peut-être, avez-vous vécu l'extase dans l'espace infini qu'offre la méditation, ou pendant une course de demi-fond, ou en contemplant un ruisseau limpide de montagne, ou en écoutant une symphonie, ou encore pendant une promenade par temps d'orage ; ou en dansant et chantant toute la nuit. En ces moments sublimes, la vie, jusque là banale, devient brusquement mystérieuse, intense, élégante. Le temps semble s'arrêter soudain. Vous entrez dans l'éternité.

Ces instants de lumière permettent, quoique brièvement, d'entrevoir la dimension du sacré, d'ouvrir la porte de l'âme, de toucher notre essence profonde. Ces clins d'œil de l'extase sont un aperçu de la joie qui peut combler notre existence. Dans ces moments-là, nous savons qu'il est possible de vivre pleinement sa vie, d'être créatif au-delà du possible...

QU'EST-CE QUE L'EXTASE ?

Dans les années cinquante, le psychologue Abraham Maslow consacra des années de recherches à ce que j'appelle des "états extatiques" et qu'il qualifie d'"états de fulgurance". Ses découvertes peuvent surprendre. D'après lui, "presque tout le monde connaît ou peut connaître des états de fulgurance". Par ailleurs, dans son livre intitulé *The Pleasure Zone*, la psychologue Stella Resnick fait la remarque suivante : "Les états de fulgurance" sont des moments extrêmement agréables qui peuvent durer une minute comme plusieurs semaines voire davantage. Ce sont des moments de félicité, d'accomplissement, vécus dans leur plénitude..." Maslow a en outre constaté que certaines personnes – qu'il qualifie de sujets "auto-réalisés" – jouissent de vécus paroxystiques survenant avec une fréquence beaucoup plus élevée que celle observée dans l'ensemble de la population : "Ils avaient le sentiment d'être comblés – accomplis – dans leur vie, d'être motivés non par le besoin, mais par le désir de s'épanouir".

Dès notre naissance, nous recherchons confort, plaisir et extase. Le confort est un état naturel de bien-être en l'absence de souffrance. Le plaisir est provoqué par la satisfaction de nos besoins physiques et de nos désirs d'ordre émotionnel. Quant à l'extase, elle s'identifie au vécu d'une joie intérieure immense et d'un contentement intense. Or, dans la plupart des cas, cet état présente un caractère discontinu. Il apparaît, puis atteint son paroxysme et disparaît. Nous avons l'aperçu intuitif de la plénitude de l'être. Un potentiel qui peut devenir une aptitude et même un besoin de donner plus de sens à chaque moment de notre vie. Alors se pose la question du travail intérieur.

Comment identifier et transformer les schémas comportementaux qui freinent notre aptitude à la joie d'être et de s'accomplir pleinement ? Et chaque moment d'éveil devient un instant complice, une ouverture sur l'extase intérieure qui nous apparaît comme une profonde satisfaction du corps, du cœur et de l'esprit, qui nous motive à choisir ce qui apporte bien-être à soi-même, à l'autre et aux autres. Mais ces états si subtils, si personnels sont difficiles à définir.

Un dictionnaire définit l'*extase* comme "état de joie exaltée dépassant l'entendement ordinaire" et comme "état émotionnel si intense que pensée logique et maîtrise de soi s'effacent". Le mot *extase* vient du grec *ekstasis* qui signifie, littéralement, "déplacement de ce qui est figé", et "égarement de l'esprit, ravissement", donc au départ aller au-delà de ce qui semble immuable et fixe, se mettre en mouvement ou prendre vie. Accéder à l'extase consiste donc à se libérer de ce qui est connu. Son origine latine, *ex stare*, signifie "être hors de soi", comme c'est le cas dans la transcendance (dont le sens est "monter, aller au-delà"). Fondamentalement, *extase* signifie être transporté hors de soi, en union intime avec une divinité, aller au-delà du possible, être en "état d'exaltation", dans un état extatique, ouvrir une porte sur l'infini.

Nous goûtons à ces états par l'intermédiaire de la musique, de l'amour, de la religion et du sexe. Pourtant, dans la plupart des cas, notre potentiel extatique ne s'accomplit pas – au sens étymologique du terme. En effet, la plupart d'entre nous ne sont pas éduqués ou formés pour apprécier à sa juste valeur, et reconnaître le caractère sacré de la vie. Et, parce qu'ils sont souvent trop occupés pour savourer ou valoriser les joies simples de la vie quotidienne, l'extase leur échappe. Ils ne se rendent pas compte que *chaque instant est porteur d'extase*. Les états extatiques ne sont ni séparés ni opposés à la vie quotidienne ; ils s'instaurent spontanément. Ils sont une chose aussi naturelle que le fait de se nourrir et de respirer. L'extase a été programmée en nous dès que le spermatozoïde a rencontré l'ovule dans l'utérus de notre mère ; elle est immédiatement présente en nous à l'état potentiel. Et nous pouvons être des

créateurs de joie, le temps d'une existence vécue et taillée comme une pierre précieuse, témoin fidèle de l'être que nous sommes vraiment, joyau rayonnant une énergie harmonieuse et guérissante. Aussi, chaque pas que nous faisons est une possibilité d'un tel éveil.

NOTRE ANATOMIE DE L'EXTASE

Pour beaucoup d'entre nous, c'est après avoir échappé à un danger soudain, être sorti indemne d'une grave crise, que le soulagement, la joie, l'exubérance qui s'ensuivent ouvrent la porte à l'extase.

Un autre vécu fréquent de l'extase accompagne les rapports sexuels. Aimer, jouir, connaître un intense plaisir qui atteint l'orgasme et que l'on voudrait prolonger, voilà ce qui est perçu chez la plupart comme la plus habituelle et la plus sûre forme d'extase à la portée de tous. Et pourtant, il ne s'agit là que d'un avant-goût de ce qui est possible : car l'*extase transcende le rapport sexuel*. S'il est vrai que nous devons apprendre à entretenir les qualités d'amants talentueux dans notre vie quotidienne, les moments d'extase peuvent se cultiver chaque jour lorsqu'on tombe amoureux de la vie.

Le rythme de la vie bat en nous naturellement : battements cardiaques, inspiration, expiration, dilatation-contraction. Le corps humain joue une musique bien rythmée ; il est vibrant, chantant et dansant sur le tempo de la vie. En fait, dans leur essence, vie et création sont des activités extatiques.

Les êtres humains sont nés pour prendre du plaisir, aimer et créer la beauté. Vivre l'extase est un talent qui s'apprend. Ce livre voudrait enseigner un style de vie qui vous permette de connaître l'extase au quotidien.

L'extase est à la fois l'expression de notre nature essentielle et le résultat d'une profonde maîtrise intérieure. Les mystiques chrétiens l'appellent conscience christique. Les bouddhistes nature bouddhique, essence de bouddha. Il s'agit de notre essence, de notre nature éternelle, de ce qui est indépendant

de toute chose transitoire, fluctuante, illusoire et fuyante. Et que nous – ou autrui – le remarquions ou non, son éclat est éternel.

C'est ce que j'appelle la "Conscience Céleste", la reconnaissance de notre nature essentielle pure. Nous ne l'acquérons pas plus que nous ne la développons. C'est ce qui, en nous, n'est jamais né et ne mourra jamais. Aussi, lorsque les voiles que sont nos illusions, nos croyances et nos blessures se déchirent, alors notre Conscience Céleste se manifeste, tel le ciel bleu apparaissant quand les nuages se dissipent.

LE SECRET LE MIEUX GARDÉ DE NOTRE ÉPOQUE

En effectuant les recherches nécessaires à la rédaction de ce livre, j'ai pénétré – à ma stupéfaction – le secret le mieux gardé de notre époque, à savoir qu'aujourd'hui les êtres qui réussissent le mieux sont ceux qui multiplient les états extatiques ; ils ont en effet intégré l'extase, ils tirent profit de chaque instant, tout comme une toile se tisse fil après fil. Je pense qu'il existe un lien direct entre, d'une part, l'ouverture d'esprit qui les pousse à explorer et intégrer les intuitions et vécus non conventionnels dont ils sont les acteurs et d'autre part leurs apports novateurs à la communauté humaine mondiale. En outre, bien qu'ils aient leur manière toute personnelle de vivre l'extase, ils doivent observer une certaine réserve, voire le secret, afin d'éviter d'être qualifiés d'*excentriques* ou de *mystiques*, ce qui amoindrirait leur crédibilité aux yeux du public.

Même les guides spirituels risquent de perdre leur crédibilité. Ainsi, Jean Houston, auteur et co-fondateur de la Fondation pour la Recherche Psychique, et Marianne Williamson, auteur populaire et guide spirituel, ont été accusés de répandre leurs idées à la Maison Blanche. Tout simplement pour avoir osé s'entretenir avec des dirigeants et s'être documentés sur les problèmes politiques en les abordant d'un point de vue plus spirituel que conventionnel.

Néanmoins, la quête d'un sens plus profond gagne en ampleur et jouit d'une audience plus large. Comme Houston le déclare : "Nous ne sommes pas en marge, mais sur la frontière". De fait, les gens célèbres et qui réussissent ne sont pas les seuls à explorer l'éternelle frontière de la conscience supérieure. Ainsi Paul Ray, un chercheur, a mené une étude portant sur plus de 100 000 Américains et cerné une nouvelle sous-culture représentée par environ *quarante-quatre millions de personnes* qu'il appelle "créateurs culturels", et que je qualifie de "sujets extatiques". Ces personnes sont à la recherche d'un vécu et d'une vie relationnelle authentiques. Au lieu de se laisser détourner par le "prêt-à-penser" anti-extatique de notre culture, elles innovent en repoussant les limites couramment admises. Elles parcourent des itinéraires d'auto-découverte spirituelle, font de façon bénévole et en toute simplicité œuvre de service public en plus ou en remplacement de leur activité professionnelle quotidienne. Au lieu de s'adonner à des passe-temps stupides, elles œuvrent à la défense et à la responsabilité écologiques, évitent de consommer des ressources irremplaçables. Selon un article de Paul Ray, rédigé pour la revue *Utne Reader* :

Les "créateurs culturels" veulent que tous les aspects de leur vie se conjuguent harmonieusement pour engendrer un être authentique. Selon lui, nous avons atteint "un point de basculement dans la civilisation, et une grande césure" dans l'histoire. Si les rangs des créateurs culturels exploitent le potentiel énergétique qu'ils représentent et le portent dans les arènes publiques, nous pouvons instaurer un nouveau type de culture "intégrative", c'est-à-dire une culture qui réalise la fusion de ce qu'il y a de meilleur dans la tradition et la modernité, englobant Orient et Occident, et débouche sur une nouvelle forme de Renaissance.

Mais les pratiques conduisant à l'extase ont été, par tradition, admises et développées dans les cultures orientales ; il n'en est pas de même dans notre société, où l'extase éveille les

soupçons les plus forts. Admettre qu'on l'a personnellement vécue revient à se marginaliser. Pourtant, l'extase peut ouvrir une porte donnant accès à un processus curatif et d'éveil absolument remarquable.

L'EXTASE PEUT TRANSFORMER VOTRE VIE

La spiritualité connaît une forte accélération tandis que nous allons entrer dans le prochain millénaire. La dernière fois, nous avons vécu une révolution industrielle. Cette fois-ci, nous allons vivre une révolution de la conscience.

Lynne Franks

J'ai parlé avec des hommes et des femmes de tous âges et de différentes professions : milieu des affaires, planificateurs financiers, avocats, artistes, écrivains, musiciens, entrepreneurs, vendeurs, jardiniers, parents à temps plein et enseignants. Tandis que je m'informais sur le sens du mot extase dans la vie courante, mes interlocuteurs me faisaient partager leur vécu, beaucoup se livrant pour la première fois. Si leurs récits étaient différents quant aux détails, ils étaient identiques sur l'essentiel : chacun avait connu un état extatique qui avait profondément transformé son existence.

Maintenant, j'aimerais vous faire partager le récit d'un état de fulgurance ayant bouleversé l'existence de mon ami Tom, homme d'affaires heureux à la tête d'une grande société productrice de logiciels informatiques.

"Sharon et moi étions tombés follement amoureux, il y a sept ans. Nous avons deux enfants, une affaire qui marchait remarquablement bien et une propriété magnifique. Pourtant, sans savoir pourquoi, cet amour s'est éteint." Il raconte :

Nous nous mettions souvent en colère l'un contre l'autre et ne communiquions qu'en présence des enfants.

Lorsque j'ai découvert que Sharon avait une liaison, tout mon univers s'est écroulé. Je ne lui ai pas dit que j'étais au courant. Mais ma colère était si grande que je ne dormais pas ; la nuit, allongé, je restais éveillé, poings serrés, essayant de me calmer. Finalement, je sortais et me mettais à courir à travers bois. Parfois, je hurlais ou ramassais de grosses branches et en frappais le tronc des arbres jusqu'à ce que je me mette à pleurer.

Un matin, je marchais dans ces bois tout en pensant "cela fait des semaines que je viens ici et je ne me suis jamais rendu compte de la beauté de ces lieux". Je me suis assis sous un arbre et une paix profonde a envahi mon cœur. C'est alors que j'ai aperçu une petite fougère qui sortait de terre. Le soleil la baignait de son éclat. Elle était ourlée d'argent, et ses feuilles délicates étaient prêtes à se déployer. C'était la plus belle chose pour moi, jamais vue. Ce n'était qu'une petite fougère, mais si palpitante de vie.

Longtemps, je l'ai fixée. Le sentiment de paix qui m'avait envahi commençait de croître. Et je suis tombé amoureux de cette petite fougère ; envahi par ce sentiment, j'ai alors levé mon regard pour contempler la forêt entière tandis que, tels des doigts, les rayons du soleil s'insinuaient entre les feuilles comme une source entre les pierres d'un ruisseau, engendrant autour de moi un canevas d'ombres et de lumières. J'éprouvais une reconnaissance irrésistible pour la beauté de cet endroit. J'ai respiré profondément avant d'avoir l'impression que mon crâne s'ouvrait et qu'on y versait un amour liquide remplissant tout mon corps. Mon ravissement, ma joie et ma gratitude étaient à leur comble. Je me suis mis à prier : "Merci, mon Dieu". Je savais que j'aimais ma femme, qu'elle m'aimait, et que les murs qui nous séparaient étaient faits de crainte, mais qu'ils étaient imaginaires.

Je suis sorti des bois et revenu à la maison. Je rayonnais d'amour. Je me suis précipité sur Sharon et l'ai prise dans mes bras. Tel un fluide, tout mon être passait en

elle, et le sien en moi. Je sentais la fusion faisant de nous un seul être, un seul cœur et je songeais : "Maintenant, nous sommes vraiment mariés. Elle ne savait pas ce qui m'était arrivé, mais elle percevait mon amour inconditionnel. Elle a éclaté en sanglots, et nous nous sommes étreints longuement. Certes, nous devons encore accomplir un travail d'ordre émotionnel mais, au tréfonds de nos êtres, le pardon réciproque avait fait son œuvre.

L'éveil extatique survient à l'improviste, souvent dans des moments de stress et de souffrance prononcés, nous donnant accès à une dimension sacrée. Il ressemble beaucoup à l'Extase au Quotidien qu'enfants nous avons connue et avec laquelle nous avons rompu, quand la vie avait quelque chose de prodigieux et que chaque instant était une aventure, une plongée dans l'inconnu.

Vous rappelez-vous l'ardeur avec laquelle vous criiez à tue-tête et faisiez de grands bonds en tournant sur vous-même jusqu'à en tomber, l'insupportable mais doux parfum de l'herbe fraîchement coupée, votre émotion devant une boîte de crayons de couleur, votre joie en écoutant votre histoire préférée avant de dormir, le spectacle enchanteur des gouttes de pluie sur une toile d'araignée, ou le mystère d'une ombre sur le mur de votre chambre ?

Or, pour devenir un adulte, nous édifions un ego qui établit des frontières entre notre moi et le monde extérieur. En outre, la société nous initie à un univers régi par des lois, des systèmes, des devoirs. Cet univers se substitue progressivement au paysage mental extatique de l'enfance, il impose ainsi la structure psychique plus rigide et plus conventionnelle de l'âge adulte. Tandis que cet ego acquiert une existence et un caractère propres, il gouverne et oriente notre attention. Il restreint notre vision aux domaines de la peur, de l'espoir et de la survie, nous coupant ainsi de la joie et de la liberté que nous connaissions enfants. Ses bavardages, jugements et interprétations rejettent une grande part de ce qui est essentiel à la

plénitude de notre être et nous coupent de nous-mêmes et du monde.

À un moment, tout élan spontané, toute envie naturelle d'exprimer un sentiment ou une émotion doit parcourir péniblement le labyrinthe des réactions dictées par le conditionnement social. Nous nous "éduquons", mais ce processus nous fait perdre notre moi authentique, notre "visage originel". Notre conscience se verrouille sur l'"univers du quotidien" et perd le contact avec une dimension plus profonde de la vie.

L'éminent philosophe Aldous Huxley qualifiait d'"éliminatrice" cette conscience sélective ; en effet, elle rejette d'innombrables informations qui, littéralement, nous bombardent à chaque instant, pour ne retenir que le nombre infime de celles qui sont indispensables à notre survie. Mais laissons la parole au philosophe : "Ce qui, dans le langage religieux, est désigné par les mots "ce monde" est l'univers d'une conscience réductionniste que le langage exprime et, pour ainsi dire, pétrifie. Mais les nombreux "autres univers" avec lesquels les êtres humains entrent en contact de manière fortuite sont autant d'éléments s'intégrant à la conscience globale participant de l'Âme en Liberté".

Notre société appelle *réalité* cette conscience restreinte. Il est vrai que si nous vivions en permanence en état d'extase optimum, nous pourrions mourir de faim ou passer sous la première voiture venue. Toutefois, la plupart d'entre nous ont un peu trop bien assimilé cette réduction de l'attention à l'aspect terre-à-terre de ce monde. Or, en liberté, notre âme est sensible, réceptive aux dimensions et univers situés au-delà de notre perception immédiate. Pourtant, nous vivons comme des naufragés sur une île déserte ayant oublié d'où ils venaient.

Nous réduisons un océan infini fait de chaos apparent à un mince filet d'eau soi-disant organisé. Et nous amplifions le caractère réducteur de notre vision en nous spécialisant, c'est-à-dire en apprenant, de plus en plus de détails sur de moins en moins de sujets! Hélas, nous nous coupons de nos potentialités, de notre Origine, de l'univers que bâtissent d'innombrables mystères et "possibilités", ainsi que de notre extase.

Après maintes années passées à apprendre, comment nous adapter ? Nous oublions comment nous ouvrir aux prodiges et à la complexité de la vie. L'énergie de l'amour et l'affirmation de la force vitale sont le fondement de notre innocence, celle-là même qui porte en elle un "oui" vibrant et inconditionnel à la vie, avant d'être déformée et bâillonnée par le refoulement, la honte et la culpabilité.

Nous vivons dans une société anti-extatique bâtie sur le principe de la distinction entre corps et âme. On nous incite à réprimer notre caractère sexuel, à douter de notre dimension mystique et spirituelle, à craindre tout ce qui n'est pas en accord avec le comportement attendu. Mais, quand on ignore sciemment le caractère sacré de la vie et la possibilité de connaître l'extase, on risque de perdre son moi, de perdre son âme.

LE REVERS DE L'EXTASE

C'est le grand drame de notre société occidentale que d'avoir effectivement perdu son aptitude à vivre l'énergie transformatrice véhiculée par l'extase et la joie. Autrefois, l'extase était considérée comme une faveur des dieux, un présent divin de nature à nous faire dépasser notre réalité banale pour nous faire accéder au royaume de l'âme immortelle.

Robert Johnson

L'extase est le langage de l'âme. Mais, dans le monde actuel, c'est une langue étrangère. Nous faisons peu de cas du vécu extatique, l'assimilant à l'illusion ou à l'usage de drogues. Nous considérons ceux qui la pratiquent comme des mystiques doublés d'excentriques, ou comme des hédonistes sybarites s'y adonnant comme on prend une pilule. Certes, drogue et alcool peuvent donner un avant-goût de l'extase, ce qui explique pourquoi on en prend depuis des millénaires. Mais, si les états

induits par la prise de drogues permettent, au mieux, d'entrevoir la possibilité d'une transformation, ils ne peuvent pas, d'eux-mêmes, l'accomplir en nous puisqu'ils ne sont qu'éphémères.

Par ailleurs, certains redoutent l'extase, pensant qu'elle équivaut à perdre la raison. D'autres affirment que le vécu extatique correspond à une rupture pathologique affectant la conscience. Quant au psychologue Carl Fischer, il a étudié la relation existant entre extase et schizophrénie. Au terme de ses recherches, il constate que si certains épisodes psychotiques présentent des analogies avec les états extatiques, ils ne leur sont pas identiques. Contrairement à la maladie mentale, qui correspond à un processus profondément dissociatif, l'extase a la propriété de guérir et transformer en réassociant, sur le plan fonctionnel, les éléments aliénés, plaçant sphère affective et psychisme en situation d'ouverture tout en nous permettant de percevoir le lien nous unissant à tout ce qui est.

Alors que les assauts quotidiens de la vie moderne nous épuisent, nous sommes de plus en plus nombreux à éprouver l'ardent désir de guérir – au sens très large du terme – à rechercher de nouvelles voies pour communiquer avec notre Âme afin que la joie baigne notre vie. Un renouveau d'intérêt se manifeste pour l'ésotérisme, pour les pratiques spirituelles les plus diverses telles que tantrisme, zen, chamanisme, soufisme, bouddhisme, christianisme, judaïsme et yoga.

Mais, simultanément, un nouveau comportement, inspiré par un scepticisme salutaire à l'égard des dogmes ecclésiaux semble voir le jour. Même les théologiens remettent en question la notion d'un paradis lointain où, planant sur des nuages, munis d'ailes, nous pincerions les cordes d'une harpe, chantant des hymnes, en attendant que Dieu passe devant nous sur son char flamboyant.

Dans son *History of Heaven*, Jeffrey Burton Russell, théologien catholique, écrit : "Le paradis n'a rien de monotone ; il n'est pas immobile. C'est une éternelle dynamique de joie dans laquelle on est encore plus soi-même, comme on était destiné à l'être. C'est la réalité elle-même". De son côté, Rosemary Altea, auteur et guérisseuse, affirme : "Le paradis n'est pas un lieu,

mais un état de conscience". Et Anne-Marie Schimmel, érudite occidentale spécialisée dans l'étude de l'islam, écrit : "Dès que l'itinéraire menant à Dieu s'achève, commence l'éternel itinéraire en Dieu".

Différents textes sacrés présentent le paradis comme un jardin, une ville, un royaume, un temple, une matrice, un feu, une éclatante lumière, la terre promise ou la demeure de l'extase. Or, ces représentations ont également été employées par des mystiques de la plus haute antiquité, comme par les hommes et les femmes de l'époque moderne, pour décrire le vécu extatique.

Pour moi, le paradis est l'état extatique, celui qui peut être vécu "ici et maintenant". C'est le lieu où nous nous trouvons lorsque, nous éveillant, nous vivons le lien nous unissant à la Source de la création. Que nous l'appelions Père, Mère, Source, Dieu ou Déesse, ou encore Tout ce qui Est, cet éveil se produit à la faveur du mariage intérieur de l'énergie et de la conscience, de la vie et de l'Esprit, du corps et de l'âme. Il est en nous maintenant, toujours possible, toujours disponible. Les théologiens actuels le confirment : l'Extase est intérieure.

L'essence de l'extase est le vécu de la lumière, qu'il consiste en sa vision, en la lumière métaphorique de la sagesse, de la compréhension et de la révélation, ou encore de la béatitude extatique de la lumière que rayonne l'amour divin. Paul a été "aveuglé" par la lumière, Bouddha a été *illuminé* et le Christ a été baptisé par la lumière représentée par une colombe blanche. William Blake et Rumi ont traduit leurs visions de félicité en poésie à caractère extatique. De tels "vécus de fulgurance" sont les moments signifiants de vies humaines individuelles, de cultures entières, mais aussi de l'histoire de l'humanité elle-même. Le vécu de la lumière est au cœur de la mutation spirituelle qu'ont connu saints, chamanes, mystiques et avatars, comme d'ailleurs maints amants, artistes et sujets soi-disant ordinaires ; vous et moi.

En effet, les états extatiques ne sont pas hors de notre portée. Il n'est pas indispensable de passer des années à méditer sur des sommets montagneux ou dans la solitude de sombres

grottes, ni d'étudier les textes sacrés pour vivre l'extase et en exploiter la palpitante énergie.

Au cours de notre cheminement vers l'éveil, ponctué de nombreuses luttes, joies et déceptions, l'extase se dévoile, telle une confirmation, une bénédiction ou un message émanant de la Source. Il ne reste plus alors qu'à vivre dans la joie, l'amour et le rire.

PÉNÉTRER AU CŒUR DE L'EXTASE

L'extase est le stade ultime de l'intimité avec soi-même... C'est un changement de perception dans lequel s'opère le contact direct avec l'âme.

Deepak Chopra

L'extase est un état à la fois universel et unique en son genre sur le plan personnel, le vécu du lien sacré qui nous unit à notre moi et à la vie en tant qu'unité. Les gens décrivent leurs vécus extatiques en termes contradictoires : éphémères, permanents, sans bornes, intimes, paisibles, saisissants, joyeux, complexes, intenses, calmes, inspirés, délirants, d'une clarté absolue. Je vous en propose quelques descriptions :

- ◆ *Vécu de la lumière et de la couleur* : “ Tout était baigné de lumière”. “ Je voyais les couleurs des objets telles qu'elles sont réellement”.
- ◆ *Vécu de l'énergie* : “ Je voyais vraiment vibrer l'énergie rayonnée par les fleurs”. “ Je sentais la force vitale inonder chaque cellule de mon corps”. “ Je comprenais parfaitement que tout, sur terre, était vivant et marqué par l'intelligence”.
- ◆ *Sensations inhabituelles* : “J'avais l'impression d'être soulevé d'environ une quinzaine de centimètres”. “J'avais l'impression de voler, j'étais si léger”. “Je sentais la chaleur monter le long de ma colonne vertébrale avant d'être projetée par le sommet de ma tête”. “J'avais l'impression

qu'on déversait de la lumière en moi". "Je ne pouvais pas m'empêcher de vibrer".

- ◆ *Accès aux connaissances et intelligences mystiques* : "J'ai compris que le secret de la vie était dans la simplicité et la communication". "J'ai vu que tout sur terre et dans l'univers présentait un mode de liaison très simple en principe, quoique infiniment complexe en pratique, parfaitement intelligible".
- ◆ *Perte de la notion de temps* : " Je n'ai aucune idée du temps que cela dura ". " Le temps s'était arrêté ". "Cela pouvait avoir duré une minute ou une heure ; je n'en ai aucune idée". "C'était l'éternité".

Sentiments profonds ou intenses : "Une joie inexprimable se déversait en moi". "Tout était d'une beauté à couper le souffle, même le trottoir disjoint". "Je sentais la paix couler en chaque cellule de mon corps, comme si j'étais baigné intérieurement d'une sérénité fluide".

Les récits suivants ont pour auteurs des hommes et des femmes – jeunes, plus âgés, mariés, célibataires, hétérosexuels, homosexuels, sur un chemin spirituel ou non – dont le point commun est d'avoir accédé à la compréhension profonde d'une dimension de leur être qu'ils ignoraient.

L'EXTASE SELON ROBERTA : LA DANSE

J'étais anxieuse et tendue en me rendant à la première séance des Séminaires à l'Amour et à l'Extase. Là, Margot nous invita à danser. Tandis qu'on passait de la belle musique, elle prononça ces mots : "Laissez votre souffle vous faire entrer dans la danse!" Alors, nous avons dansé pendant vingt minutes, jusqu'à ce que je sois totalement absorbée par la danse. Puis Margot a crié : "Stop! Restez immobiles et observez ce qui se passe dans votre corps". À mesure que je me détendais, dans une immobilité presque totale, j'avais peu à peu l'impression que, guidé par une énergie venue de l'intérieur, mon corps dansait indépendamment de ma volonté. C'était

incroyable. Chaleur, souffle, sueur, tout se fondait en cette sensation de vibrations parcourant mon corps, comme traversé de courants électriques.

Plus je me détendais, plus cette sensation de flux ascendant s'étendait, passant par les jambes, la colonne vertébrale et le cou. Alors, l'énergie dépassa ma tête pour gagner l'espace situé au-delà de ma peau, comme si j'avais des ailes. Un formidable "oui" – à moi et à mon corps – habitait tout mon être. J'étais si reconnaissante du présent qui m'était donné d'être vivante. Effectivement, je percevais cela physiquement, je ressentais la danse de la vie comme une pulsation animant chaque cellule de mon corps. Cela tenait de la grâce ; une vraie bénédiction ! J'avais l'impression de voler. J'étais si présente à ce qui se passait. Autour de moi, j'entendais chaque sonorité résonner avec la pureté du cristal. Je me sentais légère, libérée ; c'était l'extase.

L'EXTASE SELON KIP : NAGER AVEC LES DAUPHINS

À l'occasion de mon anniversaire, j'étais en voyage à Maui pour nager en compagnie des dauphins. Avec quelques amis, j'avais pris un navire-charter qui longeait la côte. Le vent soufflait assez fort, le bateau était ballotté par les vagues. En contournant la pointe de Lanai, nous vîmes des centaines de dauphins qui nageaient, dans la même direction que nous. Nous suivions le rivage à vitesse réduite, aussi commencèrent-ils à nous saluer, accompagnant le bateau. On pouvait les toucher en plongeant le bras dans la mer.

Nous avons jeté l'ancre et nous nous sommes mis à l'eau, mais ils se sont éloignés. J'étais déçu.

Je me suis alors contenté de faire la planche, les yeux fermés, tout en respirant profondément, cela pendant environ cinq minutes. Quand j'ai rouvert les yeux, à un mètre de moi, trois dauphins me regardaient et semblaient sourire. J'étais si

heureux que tout mon corps semblait bourdonner. J'entendais leur chant. C'était comme s'ils m'offraient leur soutien total et inconditionnel, m'invitant à rester simplement sensible, réceptif à la joie qu'ils éprouvaient de me regarder. J'ai vu ensuite que d'autres dauphins nageaient au-dessous de moi, à mes côtés, et me suivaient sous les vagues si je plongeais. J'avais l'impression d'être l'un d'eux.

Cela dura environ une heure et demie, mais pour moi, le temps s'était arrêté. J'étais un dauphin, en parfaite sécurité, sans aucune appréhension. Mon cœur battait la chamade mais, en même temps, j'étais extraordinairement calme. Mon front vibrait et palpitait. J'étais très présent à mon corps, et j'avais une conscience aiguë des choses. Les blocages qui m'empêchaient de percevoir les sensations et les joies – étaient levés. J'étais capable de percevoir et de vivre sur un plan plus profond. Jamais, depuis ce jour, je n'ai été aussi détendu et joyeux.

L'EXTASE SELON LAURA : L'ACCOUCHEMENT

L'extase m'a prise au dépourvu quand j'ai eu mon bébé. Après plus de neuf mois d'inquiétude et d'attente, avec le sentiment de ressembler à une baleine échouée, j'étais prête pour l'accouchement de cet enfant! Mais il a fallu provoquer le travail. J'étais reliée à trois appareils de contrôle du cœur, du fœtus, de la tension artérielle. Les contractions étaient incroyablement douloureuses. Dire qu'il suffit de respirer à fond pour les atténuer ou les faire disparaître est une plaisanterie! J'avais du mal à croire que les femmes doivent supporter tant de souffrances pour perpétuer l'espèce humaine, et je ne parvenais pas à imaginer pourquoi j'avais pensé qu'avoir un bébé était une bonne idée.

Mais lorsqu'enfin j'ai mis ma petite fille au monde, que je l'ai tenue dans mes bras en la regardant dans les yeux, un intense sentiment d'euphorie s'est emparé de moi. On m'a amenée alors dans une chambre, loin de la douleur, des appareils de

surveillance et des médecins. J'étais en communion avec la terre et avec toute femme ayant donné le jour à un enfant. Je pouvais *ressentir* un courant d'amour passer entre moi et mon bébé, et j'avais le sentiment d'être en harmonie totale non seulement avec ma fille, mais avec tout le genre humain, celui des millénaires passés et à venir.

L'EXTASE SELON MARTIN : MARCHER DANS LA RUE

Tout juste diplômé de la faculté, je travaillais dans le cadre de mon premier emploi, et j'essayais simplement de comprendre le sens de ma vie. Un soir où je parcourais une rue d'un quartier résidentiel de banlieue, un *déclat* se produisit. Ma conscience s'élevait à un mètre au-dessus de ma tête, elle se dilatait dans tous les sens, sans limite, et cela en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.

Je sus parfaitement que tout – humains, plantes, animaux, étoiles, air, eau et même le trottoir sur lequel je marchais – *tout* était lié, obéissant à un modèle structurel complexe – fondé sur le couple énergie-conscience – mais d'une élégante simplicité fondamentale. Tout l'univers semblait me sourire. Je captai le message que tout est parfait, simplement par sa manière d'être, et qu'en me souciant autant de la voie que je devais emprunter, je m'*écartais* en fait de cette voie, de *ma* voie. Cela dura peut-être quelques minutes. J'ai ensuite baigné dans l'euphorie pendant des heures. Ce vécu a modifié ma manière de considérer toutes choses. Je ne saurais dire à quel point je suis reconnaissant de ce mystérieux présent.

L'EXTASE SELON NORMA : L'ÉCLAT DU SOLEIL

Cela s'est produit en mai à San Diego, le jour de mon mariage, période où la plupart du temps, le ciel est couvert et nuageux. Aussi avons-nous demandé à notre ami James de

nous concilier les faveurs du soleil. Il plaça dans le sable un talisman fait d'un morceau de métal percé de trous. Nous avons dansé autour avant de chanter *Sunshine on Your Shoulders* (Que le soleil brille sur vous). Pendant ce chant, les nuages s'écartèrent et un rayon de soleil vint frapper le talisman. Du regard, j'ai fixé cette clarté évoquant le diamant et c'est alors que, soudain, j'ai vécu un état de béatitude, un état de grâce hors du temps et de l'espace... l'extase était palpable! Le soleil persista dix minutes, baignant chacun de son éclat doré. On ne sait jamais quand la grâce se manifeste.

OUVRIR LA VIE À L'EXTASE

*J'ai trouvé Dieu en moi-même, et je l'ai
aimée. Je l'ai aimée avec ardeur.*

Ntozake Shange

Je considère que 80% des milliers de personnes avec lesquelles j'ai travaillé dans le cadre des Séminaires d'Éducation à l'Amour et à l'Extase ont redécouvert leur moi extatique à la faveur de ce processus pédagogique. C'est évidemment beaucoup plus facile en groupe, dans un environnement protégé, à l'écart des stress habituels. Mais qu'en est-il le reste du temps ?

Réfléchissez à ceci : pour créer un jardin et en jouir, on ameublit, aère et fertilise le sol, sans oublier d'arroser les plantes. Dans une relation, pour intensifier votre amour, vous instaurez une intimité émotionnelle par la communication, en prenant l'autre dans vos bras, en mettant de la tendresse dans vos rapports sexuels, et en partageant les petits riens de la vie courante. Pour élever vos enfants, vous les entourez de votre attention et de votre amour, jouez avec eux ; apprenez-leur maintes choses et répondez à tous leurs besoins. Et qu'en est-il de votre Âme ? Qu'est-ce qui l'aide à grandir ?

Toute relation, même celle que vous entretenez avec votre Âme, demande attention, présence et amour. En effet, la plénitude de notre bien-être exige que nos corps, affectivité et âme, soient l'objet de toute notre attention. Lorsque nous sommes

réceptifs aux conseils de notre Âme, notre Source invisible, nous créons les conditions pour que l'extase puisse faire partie intégrante de notre quotidien.



L'EXTASE AU QUOTIDIEN

OBJECTIF

◆ Se rappeler un moment d'extase, et l'"ancrer" dans votre corps pour y avoir recours chaque fois que vous en éprouvez le besoin.

PRÉPARATION

◆ Vous pouvez vous livrer à cette méditation seule, avec un partenaire, ou en groupe.

◆ Réservez-vous une demi-heure pendant laquelle vous ne serez pas dérangée.

◆ Portez des vêtements amples et confortables.

◆ Créez un espace sacré.

PRATIQUE

◆ Asseyez-vous à votre aise sur une chaise, ou allongez-vous. Contentez-vous de respirer profondément et lentement.

◆ Maintenant nous partons en voyage. Pour vivre ce qui va se passer, sentiments, sensations, images, visions et/ou pensées aidant, accueillez tout ce qui se présente. Même si aucune image visuelle n'apparaît immédiatement, cela se produira probablement à l'occasion d'un prochain exercice.

◆ Imaginez-vous dans une salle de cinéma, vous regardez un écran blanc. Laissez les images apparaître.

◆ Évoquez les souvenirs, visions, images et sensations de vos moments les plus agréables, joyeux, voire extatiques. Ils peuvent

se rapporter à votre enfance – jouer dans un champ, sauter dans les bras d'une personne que vous aimez, grimper dans un arbre – ou à l'âge adulte – avoir une conversation enrichissante avec un être inspirant. Il peut s'agir d'un moment de profonde intimité où vous vous êtes senti aimé et reconnu dans toutes vos dimensions, en tant qu'amant, poète, sage, dieu, magicien, muse ou mère nourricière et attentionnée. Vous jouiez peut-être de la musique, à moins d'avoir préféré le chant ou la danse ? Contentez-vous de laisser ces images et sensations propres apparaître sur l'écran de votre conscience sans les censurer.

◆ Au bout de quelques minutes, choisissez un souvenir particulier, à caractère agréable et extatique.

◆ Lorsque vous êtes en contact avec ce moment par tous vos sens, imaginez que vous vous levez de votre siège pour vous diriger lentement vers l'écran et vous fondre dans la scène que vous y avez projetée.

◆ Maintenant, vous êtes intégrée à la scène du film et vous revivez ce moment. Tout en respirant lentement, profondément, laissez les impressions visuelles vous pénétrer avec force et netteté. Contemplez les couleurs, les détails du paysage, l'environnement immédiat, la luminosité.

◆ Ensuite, sensibilisez-vous aux sensations de ce moment : le contact d'une main sur votre peau, la chaleur d'un souffle, le passage de l'énergie dans vos membres, l'accélération de vos pulsations cardiaques, l'afflux de votre sang, la paix intérieure, le sentiment de joie ou de libération... quoi que vous sentiez ou ressentiez, prêtez-y attention. Sensibilisez-vous à la résonance de cette vibration dans votre corps, dans votre cœur.

◆ Continuez à respirer profondément et poursuivez par ce que vous entendez. Prêtez l'oreille ; qu'entendez-vous ? Le vent, la musique de la nature, la voix de ceux que vous aimez, votre propre voix ? Plongez-vous complètement dans ces sonorités.

◆ Poursuivez ce voyage en utilisant votre odorat : fleurs, parfum, odeur du corps de votre partenaire en amour... re-sentez-la. En y pénétrant profondément. Respiration, inspiration. Expiration, jeu de l'odorat.

◆ Maintenant, mettez l'accent sur les saveurs, avant de goûter à nouveau ce moment d'extase. Mangiez-vous ? Buviez-vous ? Échangiez-vous des baisers ? À quoi occupiez-vous votre langue ? Ensuite, élargissez votre champ de conscience afin qu'il embrasse toutes vos perceptions sensorielles de ce moment d'extase : sentez les odeurs, appréciez les sentiments et sensations, voyez les couleurs.

◆ En inspirant, posez délicatement une main sur votre corps – votre joue, votre bras, votre poitrine, là où vous en avez envie. Respirez profondément à ce contact et soyez attentif à la perception de ce vécu enchanteur fixé dans votre mémoire. Vous créez ainsi un “ancrage”, un espace pour que ce vécu extatique prenne place, afin qu'il puisse être réactivé sur demande.

◆ Tout en respirant profondément, laissez ce vécu gagner les profondeurs de votre corps au contact de votre main.

◆ Au bout de quelques minutes, ramenez la main le long de votre corps. Ensuite, respirez profondément, étirez-vous, ouvrez les yeux, revenez lentement dans la salle, et asseyez-vous.

◆ Dès lors, chaque jour, consacrez quelques instants à vous détendre et posez la main exactement au même endroit avant de réactiver ce moment d'extase. Ainsi et très simplement, vous commencerez à cultiver l'évocation extatique, cette aptitude naturelle à se souvenir, puis à y accéder pour la revivre sur demande.

◆ Racontez ce qui s'est passé à votre partenaire ou écrivez-le dans votre journal.

REMARQUES

◆ Lorsque vous vous relevez, demandez-vous quel caractère rendait ce moment si singulier. Quand, au cours des séminaires, j'anime cet exercice, les participants répondent d'ordinaire en citant les choses suivantes : *Présence à l'acte* : “J'étais totalement présent à ce que je faisais, 100% concentré”. *Confiance* : “Mon cœur était grand ouvert.” *Vive émotion* : “Je

respirais profondément et ma sensibilité était décuplée.”
Accueil : “Je me sentais aimé ; j’avais le sentiment qu’on s’occupait de moi.” *Grâce* : “J’étais subjugué par la beauté environnante ; je percevais la présence de Dieu.”

◆ En vous relevant, demandez-vous quel événement a provoqué ce moment d’extase. Les facteurs déclenchants peuvent être les suivants : la nature, un être cher ; des conditions atmosphériques inhabituelles (orages – éclairs et tonnerre – ou une journée caractérisée par un temps exceptionnellement clair, quand l’air est d’une limpidité inhabituelle), en poésie, un vers émouvant ; la musique, une saveur, une senteur, une danse, ou encore un mouvement, une méditation spécifique. En ce domaine, les possibilités sont illimitées.

◆ Si au début rien ne se produit ou si vous vous assoupissez, n’abandonnez pas. Livrez-vous à l’exploration de cette méditation en compagnie d’un ami qui vous guidera et vous serez conquis!

Dans le chapitre suivant, nous étudions ce que j’appelle la conspiration anti-extatique d’une culture qui a perdu le sens du sacré en distinguant le corps de l’âme.

Ce refoulement profond de l’extase nous a conduit à la “nuit noire de l’âme”. Avant que notre culture – ou nous-mêmes – puisse faire de l’extase une des fibres dont est constituée notre existence, il nous faut comprendre le cadre dans lequel nous évoluons. Mais, pour cela, nous devons d’abord traverser consciemment les ténèbres et en comprendre les causes.

CHAPITRE II



LA VIE D'AUJOURD'HUI : AFFRONTER LA CONSPIRATION ANTI-EXTATIQUE

En contemplant Los Angeles depuis un avion, je ne manque jamais d'observer qu'elle ressemble à un circuit imprimé : toutes ces allées incurvées...

Tant que l'on continue à s'abonner au Reader's Digest et que la TV reste allumée, ces modules sont tous des pièces interchangeables au sein d'une très grosse machine.

C'est la réalité cauchemardesque ; la création d'un troupeau-public. Le public n'a ni histoire, ni avenir ; il vit dans un créneau temporel doré créé par un système idéologique qui l'enchaîne inéluctablement à un tissu d'illusions qui n'est jamais critiqué.

Terence Mc Kenna

Trop souvent, la manière dont nous vivons et aimons est une façade derrière laquelle nous dissimulons notre souffrance. Une souffrance qu'entraînent le manque d'égards et la manipulation, l'angoisse née de notre solitude, de ne pas savoir qui

nous sommes, le chagrin de relations rompues qui reflète la tâche entreprise et inachevée avec nos parents, ou encore nos craintes et frustrations sexuelles, enfin, la profonde tristesse d'une vie qui semble amputée de son ultime signification. L'or, autrefois symbole alchimique de transmutation, n'évoque plus, par sa couleur, que l'argent – considéré comme valeur d'échange – lui-même symbole vide de sens pour lequel il semble que, résignés et impuissants, nous devons sacrifier notre unité et notre travail jusqu'à notre mort, comme on le fait des citrons pressés.

Le "rêve américain" s'est mué en cauchemar pour bourreaux de travail. L'annonce de nos sombres excès remplit la pensée collective d'images scandaleuses et aliénantes, inspirant l'horreur. Plus le spectacle est sanglant, mieux c'est. Un homme viole sa femme, elle lui tranche le pénis et devient célèbre. Des prêtres maltraitent de jeunes garçons. Des enfants âgés de dix ans sont arrêtés pour meurtre. Les médias détournent nos pensées par le recours au caractère sensationnel de "faits" spectaculaires et avilissants tout en feignant d'ignorer les réalités qui pourraient avoir sur nous un rôle libérateur. Dans les émissions télévisées, n'importe qui peut exposer ses souffrances les plus intimes et ses secrets les plus honteux pour nous titiller. C'est ainsi que des gens souffrant en public deviennent des célébrités.

Une conspiration anti-extatique qui, aujourd'hui, domine notre société, a séquestré notre âme. *Conspiration* : mot dont l'origine latine *conspirare* signifie littéralement "être d'accord", "se liquer secrètement", "s'entendre contre", "respirer ensemble et contre...", c'est-à-dire comploter en faveur des intérêts d'un groupe dont on est membre, sans se préoccuper des conséquences pour autrui. Et bien que nous n'ayons pas personnellement pris l'initiative de cette conspiration, nous en avons hérité. Pire, nous lui apportons notre soutien en y participant quotidiennement. Ainsi, par notre soumission consentante à ses règles, nous conspirons contre notre liberté. Enfin, en employant

involontairement le langage de l'anti-extase, nous nous coupons du plaisir, de l'amour et les uns des autres.

Nous le faisons dans notre milieu professionnel : "Seuls les forts survivent". "Travaillez sans relâche". Nous le faisons même en jouant : "On n'a rien sans effort". "Le vainqueur rafle tout". Nous réprimons l'ardente innocence de la jeunesse en enfermant nos enfants dans des écoles ressemblant à s'y méprendre à des chaînes de montage. Nous nous privons de la sagesse acquise par nos aînés en les reléguant dans des maisons de retraite. Nous passons nos journées dans de grands immeubles réservés à des bureaux, entassés comme du bétail dans de petits boxes, travaillant à la lumière artificielle et respirant un air recyclé.

Pourquoi créons-nous des cauchemars alors que nous avons tellement faim de joie et soif de sens ? Si l'extase correspond à notre caractère foncier, pourquoi attendre de mourir pour connaître le paradis ? Si la vie est une fête, pourquoi faut-il attendre si longtemps avant de vivre l'événement ? Cependant, pour nous éveiller à la lumière, il nous faut vouloir descendre consciemment au fond des ténèbres. De fait, toutes les traditions spiriueles et mystiques évoquent une nuit noire de l'âme, le moment où nous devons affronter nos démons intérieurs et choisir la vérité contre l'illusion. C'est alors seulement que notre renaissance spirituelle peut s'opérer, et que notre conscience peut accéder à la parfaite intelligence de son caractère extatique.

Albert Einstein, un jour, et avec justesse, affirma ceci : "Aucun problème ne peut être résolu par une conscience identique à celle qui l'a posé". Aussi, en tant que co-conspirateurs passifs et conformistes soumis, nous ne pouvons pas nous libérer. Mais en tant qu'êtres à caractère extatique, nous pouvons tout faire ; en effet, nos moi "bruts" connaissent les vérités que nos ego conventionnels ne peuvent pas maîtriser.

ÉTAT DES LIEUX

La pensée déraisonne sans les conseils du cœur.

Marianne Williamson

Depuis des milliers d'années, nous avons considéré la survie de notre espèce comme une chose allant de soi. L'apocalypse – au sens commun de catastrophe – semblait inconcevable. Or, aujourd'hui et pour la première fois dans l'histoire, la survie de l'espèce humaine et l'apocalypse évoquent les deux faces d'une pièce de monnaie tournoyant en l'air et sur le point de retomber. La menace nucléaire d'anéantissement planétaire (à mon avis, l'équivalent de l'éjaculation précoce!) n'est qu'une des sombres possibilités que doit affronter notre espèce. Songeons également aux autres menaces ; réchauffement général de la planète, destruction écologique, modifications climatiques entraînant des cataclysmes, trous dans la couche d'ozone, extinction de certaines espèces, sécheresse, famines, catastrophes frappant l'environnement, génocides, corruption des milieux politiques, fanatisme – intégrisme religieux et virus mortels.

Le 24 juin 1997, Monsieur Razali Ismaël, Président de l'Assemblée générale des Nations unies, ouvrait ainsi le 5^e Sommet de la Terre : "Nous continuons à consommer les ressources, à polluer, à nous multiplier, ainsi qu'à institutionnaliser la pauvreté dans les faits, bien que nous soyons la dernière génération sur Terre. Nous, en tant qu'espèce, en tant que planète, chancelons alors que nous marchons sur un fil et vivons d'une manière qui est un défi au bon sens, risquant ainsi, bientôt, de franchir le point de non-retour".

Il n'en reste pas moins que si la pensée anti-extatique empoisonne notre planète, elle nuit également à notre vie relationnelle. De fait, en intériorisant nos valeurs, nous perdons notre foi, notre perception du sens de la vie, et ce qui nous unit à

l'Âme, si bien que notre conception du monde sombre dans la grisaille et le désespoir. Éprouvant un sentiment de culpabilité quant à notre responsabilité dans l'établissement de l'itinéraire que nous empruntons, nous nous sentons incapables de le modifier. Comme les autruches, nous nous fourrons la tête dans le sable ou devenons passifs, espérant éviter le constat de notre complicité, le vécu de notre souffrance. Ou bien le désespoir nous "anesthésie". Comme un adolescent me le disait : "De toute manière, qu'est-ce que les êtres humains ont de particulier ? Ils ne font que continuer de s'entretenir!"

Par ailleurs, comme nous nous cuirassons, nous n'éprouvons pas de chagrin. Toutefois, lorsque nous refoulons notre souffrance, notre aptitude à éprouver des sentiments et à témoigner des attentions s'émousse. Nous aimons avec moins d'ardeur. Nos joies sont moins intenses. Notre respiration n'est plus que superficielle. Nous perdons notre énergie vitale et nos corps deviennent insensibles au plaisir. Et quand le plaisir s'en est allé, nous nous précipitons sur le travail, comme si "faire de l'argent" et "réussir" étaient des entités tangibles sur lesquelles on pouvait bâtir. C'est pourquoi dans *Tantra, The Supreme Understanding* (Le Tantrisme, ou l'intelligence suprême), Osho, éminent mystique, écrit : "L'activité est une fuite de soi-même ; c'est une drogue. En elle, on s'oublie, et lorsqu'on s'oublie, on n'a ni souci, ni angoisse, ni anxiété. C'est pourquoi on éprouve le besoin d'être actif en permanence, de faire une chose après l'autre".

Hélas, il nous est impossible d'échapper, à la faveur de quelque redoutable stratagème que ce soit, aux effets émotionnels et psychologiques de la conspiration anti-extatique. Changement d'activité professionnelle, rapports sexuels, quête effrénée du plaisir, vacances, délires collectifs, frénésies d'achats en boutiques, prise de drogue, rien n'y fait. Dans *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*, Joanna Macy écrit à propos de ces vains stratagèmes : "Le caractère frénétique de tout cela n'évoque pas une saine soif de vivre... mais

bien plutôt le sentiment d'une perte imminente." La vérité est qu'il n'y a pas d'échappatoire. Nous sommes simplement placés devant le dilemme suivant : la transcendance, ou pire.

QUELLE EST LA FINALITÉ DE LA CONSPIRATION ANTI-EXTATIQUE ?

Nous avons investi dans le fait d'observer le statu quo. Votre complexe militaro-industriel a très bien compris cela. C'est la raison pour laquelle il s'oppose fortement à toute tentative visant à porter au pouvoir, où que ce soit, un gouvernement partisan de la paix.

Votre communauté religieuse adhère aussi à ce principe. C'est pourquoi elle s'en prend régulièrement à toute définition de Dieu ne comportant ni crainte, ni jugement, pas plus que de sanction, ainsi qu'à toute définition du moi n'incluant pas l'idée qu'elle se fait de la voie menant à Dieu.

Neale Donald Walsch

Dans une ère marquée par l'aliénation et le cynisme, souffrance et stress chroniques se banalisent. Quand argent et biens matériels sont la mesure de la béatitude, âpreté au gain et société de consommation sont inévitables. Cependant, j'ai constaté que dans les cultures où l'argent n'est pas une motivation aussi aiguë, notamment en Inde et à Bali, on rit, joue et se détend davantage. L'extase y fait partie intégrante d'une vie saine. Mais en Occident, à la faveur de notre course à l'argent, nous la foulons aux pieds.

En conséquence, avant d'avoir atteint trente ans, beaucoup d'entre nous ont hypothéqué leur avenir en raison d'emprunts pour des études universitaires, pour l'achat de voitures, de

maisons, mais aussi à cause de leur carte de crédit... Un emploi sur lequel – qui sait ? – on s’est précipité sans véritable attrait, devient une activité à laquelle on s’accroche pour survivre, un moyen destiné à tenir les créanciers à distance. Nous mettons de côté nos grands rêves. Mais, entretemps, les heures paraissent de plus en plus longues, le labeur monotone pèse de plus en plus, tandis que, simultanément, notre vie relationnelle souffre d’une fatigue accrue qui nous isole davantage.

Mais enfin, pourquoi rejoignons-nous la conspiration ? Simplement parce que nous sommes nés en son sein. Nos âmes sont mises en sommeil par des années d’endoctrinement. Collectivités, institutions politiques et religieuses participant de la conspiration anti-extatique ont intérêt au maintien du statu-quo. Aussi, la finalité de la conspiration peut s’énoncer ainsi : *empêcher les gens de s’éveiller*. En effet, notre extase est dangereuse pour ceux qui nous dirigent, car lorsque nous nous éveillons, nous refusons de continuer à être considérés comme les pions sacrifiés de cette “machine” sans âme. Quand nos yeux s’ouvrent sur la vérité, nous comprenons parfaitement que notre liberté importe plus que l’argent, que l’amour est plus noble que le pouvoir. Alors, notre quête désespérée de bonheur ne nous expose plus aux pièges des étalages de la société de consommation. De même, nous ne donnons plus de pouvoir aux hiérarchies et institutions qui se nourrissent de nos espoirs et de nos rêves. Car l’extase nous libère, puisqu’elle nous rend inexploitable – en fait, ivres de Dieu.

Dans *The End of Patriarchy*, Claudio Naranjo déclare : “Tout comme la fourmi n’a pas conscience de sa liberté limitée, le genre humain robotisé n’a pas conscience de son asservissement ; mais... lorsqu’on accède à une conscience plus aiguë nous permettant de prendre la responsabilité de notre vécu et cela, sans délai, mille choses nouvelles peuvent se produire”.

L'EXTASE ASSASSINÉE

L'absence de la Déesse nous enlève en même temps la pleine faculté de procréer et celle de créer au sens large, car de nous tous quelque chose peut naître... le christianisme est... une religion qui a besoin d'un grand souffle salutaire, mais aussi d'un puissant souffle d'éveil ; d'éveil à l'aspect féminin de Dieu, à sa crainte de la sensualité, ainsi qu'à sa tradition mystique, avec laquelle il a rompu.

Matthew Fox

Les origines de la conspiration anti-extatique remontent à l'aube de la civilisation judéo-chrétienne, au triomphe du Dieu Yahvé (Jéhovah) vangeur, sur les relations extatiques que vivaient Dieu et la Déesse, honorés dans le monde entier comme réalité spirituelle, déjà 25 000 ans av. J.-C.

Depuis des siècles et des siècles, la majeure partie du monde – dont les pays qui, de nos jours, sont confondus avec les aires géographiques où l'on rend un culte au dieu patriarcal du judaïsme, du christianisme et de l'islam – connaissait des cultures à caractère extatique fondées sur ce que Riane Eisler appelle "le partenariat exemplaire", c'est-à-dire un modèle d'égalité où spiritualité, satisfaction des besoins familiaux, art, amour, commerce avaient leur place dans la célébration de la vie.

Au sein de cette culture axée sur la Terre – Gaïa -, les femmes jouissaient d'un pouvoir très étendu. Leurs cycles menstruels, synchronisés avec la lune croissante et décroissante, contribuaient à l'établissement du calendrier lunaire. La trinité sacrée originelle – fille, mère et matrone – se calquait sur les cycles terrestres : renouveau printanier, fécondité estivale et stérilité hivernale.

Les mythes de la Déesse fondement de la société, n'avaient pas un caractère de sentence ou de réprimande, mais un caractère érotique et extatique. Au commencement, disait-on, Gaïa fit au genre humain le don d'un figuier sacré, nommé Astore, ou Astoria. Dans le temple qui lui était élevé, on mangeait un fruit de cet arbre sacré à l'occasion de chaque rituel religieux qui y était célébré. Manger la figue mûre, juteuse, regorgeant d'innombrables graines noyées dans la pulpe rose et humide, symbolisait manger la chair et boire le nectar de la Déesse. Et laisser son suc, son lait s'écouler dans l'acte sacré de la communion sexuelle rattachait l'être qui l'accomplissait à la source même de la vie. Cependant, ce rite extatique nous est parvenu sous une forme très différente : l'histoire d'Adam et Ève, du serpent et de la pomme.

Comment se fait-il que nous ayons perdu notre vénération pour Gaïa, pour son exquise sensualité et sa gracieuse fécondité ? Comment avons-nous perdu le sentiment de fierté entourant notre sexualité, la connaissance du caractère sacré de nos corps, et de la sexualité en tant que fondement sacré de la vie elle-même ? Comment sommes-nous passés de la béatitude innocente d'Éros, Aphrodite et Adonis à la notion de péché originel, et au fait qu'Adam et Ève aient été chassés du jardin d'Éden ? Enfin, comment en sommes-nous arrivés à la trinité profane et anti-extatique, de culpabilité, de honte et de sanction divine qui nous a asservi pendant des millénaires ? En d'autres termes, comment avons-nous assassiné l'extase ?

QUAND DIEU SE MUA EN HOMME SANS FEMME

Entre l'an 1800 et l'an 1000 av. J.-C., le clergé masculin d'un peuple nomade méconnu, les Hébreux, introduisit le monothéisme au Proche-Orient, religion représentée par Yahvé (IHWH), dieu masculin vengeur et jaloux.

En arrivant à Canaan, "Terre du lait et du miel", ce clergé trouve les Canaanites en train de célébrer le culte de la Grande Déesse. Il leur fit la guerre et les vainquit, puis imposa sa religion ainsi que sa morale sexuelle patriarcale. C'est ainsi que le clergé lévitique substitua sa notion de péché originel – propre au mythe tragique d'Adam et Ève – au mythe extatique du figuier.

Alors, au lieu de manger le fruit originel du figuier divin, acte à caractère extatique et sacré, le premier homme et la première femme, dupés par le serpent, goûtèrent au fruit défendu, violant ainsi la loi de Dieu. Le serpent, symbole de la puissance libératrice de l'éros, devint le symbole du mal, l'initiateur de rebelles sans lois à la connaissance interdite. C'est ainsi que la connaissance elle-même, la vérité qui, auparavant, nous avait libérés dans l'extase, se transforma en crime contre Dieu, acte pour lequel le genre humain fut chassé du paradis. Et, la logique interne de ce mythe aidant, nous, êtres humains, fûmes condamnés à errer sur terre, accablés de culpabilité, voués à la souffrance, rongés par le regret de nous être coupés de Dieu, honteux de nos corps, au point que l'acte sexuel s'identifia au péché.

Certes, l'ère qui avait vu le culte rendu à la Déesse n'était pas un paradis. Mais son extinction favorisa l'avènement d'une nouvelle ère marquée par la violence, la désacralisation des valeurs féminines, et la dégradante soumission à l'autorité masculine.

Les séquelles de l'assaut lancé par le patriarcat contre le culte rendu à la Déesse puis, en dernier ressort, contre la féminité et la sensualité, sont inscrites dans l'histoire comme des cicatrices indélébiles. Ainsi, au Moyen Âge, croisades et Inquisition étendirent torture, mort et destruction à l'Europe entière. Même à l'époque de la Renaissance, la chasse aux sorcières fit mourir un nombre incalculable de femmes et d'hommes. Le lien établi par l'Église entre les rapports sexuels et le diable, les horribles tortures et exécutions perpétrées sur des millions d'humains pendant des siècles, au nom de Dieu,

contribuèrent à érotiser domination et violence sous prétexte de spiritualité.

En fin de compte, l'assujettissement des femmes par les hommes a nui aux deux sexes, puisqu'il leur a fermé l'accès intérieur à cette plénitude de l'Âme qui naît de l'union homme-femme. Or, cette blessure profonde, cette coupure dans la psyché, est au cœur de la conspiration anti-extatique. Nous nous sommes beaucoup écartés de l'érotisme sacré auquel souscrivaient nos ancêtres.

Notre culture a égaré le "mode d'emploi" permettant de comprendre que l'énergie sexuelle est l'expression charnelle de notre puissance spirituelle. En effet, quand nous vénérons l'union des sexes, c'est à cette puissance que nous en appelons. À l'inverse, quand nous amputons cette union de sa dimension sacrée, le coït n'est plus que la réponse à une motivation purement physique, instinctuelle sans lien avec l'affectivité et l'Âme. Aussi ne se réalise-t-elle souvent qu'à mauvais escient, réprimée et dirigée contre la vie elle-même.

LE MARIAGE DU SEXE ET DE LA VIOLENCE

Comment espérer guérir la planète, sauver les forêts tropicales, instaurer la paix entre nations et religions quand partout le symbole et l'activité de l'amour sont pollués dans nos psychismes individuels ? Comment aimer et nous épanouir sexuellement quand les religions culpabilisent le rapport sexuel et affirment que notre corps est l'ennemi de notre âme ? Je suis d'accord avec Havelock Ellis : "Le sexe est à l'origine de la vie, et on n'apprend pas à respecter la vie sans apprendre à respecter le sexe." Le préjudice causé à l'être humain et à la civilisation par la condamnation du sexe est incalculable. Nous en voyons les conséquences tout autour de nous : violences, viols, ravages émotionnels et psychologiques nombreux, guerres...

Et puis, voici la guerre au foyer : viol, violence, harcèlement sexuel, sévices exercés sur les enfants, inceste. À ce propos, les statistiques en disent long :

- ◆ Aux USA, chaque minute, 1,3 femme est violée.
- ◆ Les USA ont, statistiquement parlant, le taux de viol le plus élevé au monde, parmi les pays publiant ce type de statistiques ; il est vingt fois supérieur à celui enregistré au Japon.
- ◆ À l'occasion d'une étude portant sur des étudiants, 35% d'entre eux ont déclaré qu'il y avait une certaine probabilité pour qu'ils commettent un viol accompagné de violences sur une femme qui déclinerait leurs avances s'ils étaient certains de le lui faire accepter après, ou de s'en tirer à bon compte.

C'est en ces termes que la Première Dame des Etats-Unis, Hillary Rodham Clinton, dans le discours qu'elle prononça en 1995, à Pékin, devant les participants à la 4^e Conférence Annuelle des Nations Unies sur l'état de la condition féminine, choisit de s'exprimer à propos de ce problème mondial :

“Que des bébés soient privés de nourriture, noyés, étouffés, ou qu'on leur brise la colonne vertébrale simplement parce qu'ils sont de sexe féminin est une violation des droits de l'homme... Il en est de même quand des femmes et des jeunes filles sont vendues pour être soumises à l'esclavage de la prostitution... quand des femmes sont arrosées d'essence avant d'être brûlées vives parce que leurs dots sont estimées trop faibles... quand des femmes sont violées au sein de leur propre communauté, quand des milliers de femmes sont sujettes au viol considéré comme moyen ou prime de guerre... lorsque, dans le monde, l'une

des principales causes de décès parmi les femmes âgées de quatorze à quarante-quatre ans est la violence dans leur propre foyer...

Les droits de l'homme sont les droits de la femme – comme les droits des femmes sont les droits de l'homme... Aussi longtemps que... des jeunes filles et des femmes sont moins estimées, moins nourries ou servies les dernières, surchargées de travail, sous-payées, non-scolarisées, sujettes à la violence dans leurs foyers et au-dehors, les potentialités que possède la famille humaine de créer un monde pacifique et prospère ne se concrétiseront pas”.

La violence érotisée est aussi destructrice pour les hommes que pour les femmes. Exercer des sévices sur les femmes à travers le monde, revient à maltraiter la Déesse, c'est-à-dire le principe féminin universel présent en chacun de nous, homme ou femme. Quand on nie la moitié de soi-même, on n'a plus d'unité ; et tout le monde en souffre.

LA GUERRE DES SEXES

Toute atteinte à la dignité de la femme porte préjudice aux deux sexes. En ce qui concerne l'aspect féminin du problème, la dévaluation de la “femme intérieure” entraîne une piètre estime de soi. Or, privée d'un “homme intérieur” fort, la femme qui se sous-estime ainsi ne bénéficie d'aucun soutien interne. Nous entendons beaucoup parler de ces femmes incapables de mettre fin aux mauvais traitements qu'elles subissent dans leur vie relationnelle, et qui craignent de délaisser leur foyer.

À l'approche de la puberté, les filles vivent une phase de transition particulièrement difficile. Encore aujourd'hui, les règles sont souvent considérées comme une chose hon-

teuse. Quant au sexe, interdit mais tentant, rendu abordable par la publicité et condamné par le conformisme religieux, il est encore trop sujet à controverse pour qu'une pédagogie simple soit mise en place en milieu scolaire et à la maison. Les images fausses de la féminité – mannequins-vedettes aux “brushings” étourdissants et publicités trompeuses des revues de mode – causent des préjudices inouïs, dont témoigne l'inquiétante prolifération des dérèglements alimentaires et de l'auto-mutilation à laquelle se livrent certaines adolescentes et jeunes femmes.

Voici en quels termes Leila, âgée d'un peu plus de vingt ans, fille d'une de mes amies, se lamentait à propos de son extrême confusion pendant sa puberté :

“Dès l'âge de quinze ans environ, je ne comprenais pas mes modifications corporelles alors que je pesais cinquante-sept kilos et demi, jusqu'au moment où, au lycée, je constatai, déconcertée, perplexe et déprimée, que j'avais pris quinze kilos de plus. Je me sentais étrangère à mon corps. J'aurais souhaité être plus à l'aise avec ma nudité et mon corps à la période transitoire de la puberté”.

Chez les hommes, la perte de la dimension féminine a également des effets négatifs. La vie semble placer les garçons devant un dilemme : être des poules mouillées, voire efféminés et livrer un combat quotidien, ou affirmer leur masculinité afin de s'adapter. C'est ainsi que Steven Sisgold, thérapeute et figure de proue à l'origine du Mouvement des Hommes, m'a exposé le formidable stress auquel garçons et hommes sont soumis :

“Il nous est interdit de pleurer et de montrer nos sentiments. Parmi nous, beaucoup enviaient les filles

parce qu'elles n'avaient pas à se soucier de l'armée, de la manière dont elles s'y prendraient pour gagner de l'argent. Éprouver des émotions et pleurer n'était pas un problème pour elles ; tout allait bien. Mais nous, garçons, étions constamment soumis à l'image de ce qu'un homme devait être. Nous devons bâtir, imposer et préserver cette image. Nous vivons dans un monde très dissimulateur. Ainsi, entre nous, parler d'autre chose que des scores des matchs de boxe, de la réussite d'un tel dans telle discipline, telle année, ou de la volée que X. avait mis à Y., était impossible".

C'est pourquoi sans modèles intérieurs forts, femmes et hommes ont du mal à être vraiment "eux-mêmes", et c'est aussi souvent la raison pour laquelle ils choisissent de jouer des rôles empruntés à la culture populaire. Les femmes, au cours des décennies passées, choisissaient en général entre deux profils opposés : madone ou prostituée, bonne ou mauvaise fille, épouse et mère ou marie-salope. Aujourd'hui, la situation est assez différente. Féminisme, révolution sexuelle et nécessité croissante de gagner leur vie pour survivre, amènent les femmes à rivaliser plus directement avec les hommes, aussi doivent-elles souvent mettre leur féminité en sourdine pour réussir dans un univers "macho".

Les garçons, autrefois préparés à être forts et durs, grandissent aujourd'hui pour affronter de nouveaux problèmes dans un monde marqué par un changement dans la répartition des rôles dévolus à chaque sexe ; comme, par exemple, résoudre le problème posé par les femmes désirant les voir montrer leur "dimension féminine". Sisgold se souvient : "J'étais complètement dérouté. Quand je jouais au dur, mes petites amies me le reprochaient : "C'en est trop ; tu affiches trop ta masculinité, tu n'es qu'un porc, exactement comme tous les autres types." Alors, après réflexion, je m'efforçais

de correspondre au profil masculin du style New Age, sensible à souhait, affichant un calme olympien, et bon auditeur ; alors on me disait : “Sur le plan sexuel, tu n’es pas à la hauteur. Tu es trop faible. J’en ai assez des hommes faibles. Ce que je veux, c’est un homme fort!” J’avais l’impression de ne rien faire correctement ; ou c’était trop, ou pas assez.”

L’effet de cette confusion des sexes sur le plan relationnel est dévastateur.

À LA RECHERCHE D’UN ÉQUILIBRE

Les distorsions divisant hommes et femmes dans le monde résultent de la scission entre homme et femme intérieurs qui s’est produite en chacun de nous, scission remontant à l’asservissement mythique de la Déesse par une divinité jalouse et belliqueuse. Et c’est cette cassure interne entre féminité et masculinité, sexe et Âme, énergie et conscience qui nous prive de la puissance guérissante de l’extase, à la fois en nous-mêmes et au sein de notre culture.

Nous ne devons pas chercher à remplacer la divinité masculine par une divinité féminine, mais à restituer à la société sa dimension féminine divine. Et notamment à restaurer l’union de la diversité féminine à la divinité masculine laquelle sous son aspect courroucé de Dieu-patriarche, souffre de la plaie causée par l’absence de cette dimension féminine, tout comme nous, leurs enfants, avons connu les souffrances insupportables dues à leur séparation.

Greta Bro, thérapeute exerçant dans la région de Boston, déclare : “En vivant sous l’image de “Dieu le Père”, une femme n’a jamais vu son identité affirmée en tant que reflet de la divinité... Pour retrouver un sentiment d’unité, et celui d’un droit justement revendiqué, une femme doit comprendre que la divinité a aussi une dimension féminine. “J’ajouterai que les hommes, vivant sous l’image de Dieu le

Père, souffrent également d'un manque spirituel. Par ailleurs, ce que les femmes connaissent du corps, de la sensualité, de l'intuition, ainsi que du vécu créatif propre à la naissance et à l'alimentation d'un bébé vaut pour les deux sexes. Le monde ne peut que profiter de la faculté qu'ont les femmes de favoriser l'éveil et d'être les précurseurs du changement, ainsi que de l'ardeur qu'elles y mettent.

Le monde a d'abord connu le divin en tant que Mère, représenté par le modèle matriarcal de Gaïa, déesse de la terre, dont les caractères sont fécondité, mère nourricière, guérison, réceptivité et extase. Puis le balancier oscilla dans la direction opposée ; alors le monde vénéra le divin sous la forme du Père, Yahvé, Jéhovah, dieu de la foudre, du jugement, de la création et de la guerre. Aujourd'hui, et depuis des millénaires, l'humanité rend un culte à Dieu sous son aspect masculin. Mais beaucoup, parmi nous, luttent maintenant pour dépasser ces modèles caducs et proposer un Divin situé au centre de l'univers, intérieur et extérieur, un dieu qui transcende les différences sexuelles en les fondant en un Tout.

L'auteur Zia Budapest, dévôte de la Déesse et pionnière de la spiritualité féminine, a déclaré : "Tout, dans cette recherche de choses supérieures, participe de concepts masculins. [Les hommes] ne peuvent pas se passer de quêtes... Ils sont plus heureux ainsi, parce qu'il y a alors accomplissement. Ensuite, ils vendent cela aussi aux femmes... S'élever est un concept linéaire ; il instaure la dualité et la hiérarchie. En fait, rien de cela n'existe. Nous sommes ici. C'est cela la réalité".

Nous ne pouvons pas œuvrer à l'avènement d'une divinité qui transcende les sexes ou instaurer une culture qui honore et intègre le couple masculin-féminin sans réaliser en nous-mêmes l'union du Dieu et de la Déesse intérieurs. Shiva et Shakti doivent rester unis dans nos cœurs, les deux

principes sexuels ne faisant plus qu'un à la faveur du *hieros gamos*, le mariage sacré. Cela seulement nous fera accéder à la plénitude de l'être. L'avènement d'un dieu-plénitude ne peut se produire que si nous sommes nous-mêmes plénitude. C'est de notre plénitude que naîtront la Femme Nouvelle et l'Homme Nouveau du IIIe millénaire. Et ils vaincront la conspiration anti-extatique non en la combattant ou en s'emparant du pouvoir, mais en vivant en partenaires spirituels.

CHAPITRE III



LE PARTENARIAT EXTATIQUE : INVITER L'EXTASE

*Quand les contraires ne se nuisent plus réci-
proquement,
Tous deux en recueillent les bienfaits par la
connaissance du Tao...
Le sage considère donc que les contraires ne
font qu'un,
Et donnent un exemple au monde.*

Tao Te Ching

Le monde moderne est peuplé de dualités, de forces et de dispositions d'esprit en conflit apparent ; féminin et masculin, réceptivité et agressivité, amour et haine, perte et gain. Ces polarités font simultanément partie de notre caractère et s'y livrent un combat permanent, générateur de tension. Or, extase et unité s'instaurent en nous lorsque nous trouvons notre équilibre au milieu de toutes ces tensions existentielles, baignés par le courant sans cesse changeant des forces présentes en nous et autour de nous. Cet état, que symbolise le mariage sacré du

moi et de l'Âme, du Dieu et de la Déesse, nous permet d'établir des partenariats extatiques avec autrui.

Mais il est difficile d'admettre qu'un état, un acte, un sentiment, coexiste avec *son contraire* ; que lorsque nous aimons, la haine peut naître et que lorsque nous donnons, nous recevons également. En effet, la Belle et la Bête résident en nous ; et nous essayons de rejeter l'une tout en n'acceptant l'autre que pour incarner l'idéal auquel nous *devons* correspondre.

Tôt ou tard, les êtres engagés dans la voie de la plénitude comprennent que l'unité s'identifie à la diversité et la division. Adopter la voie du tantrisme signifie se confronter avec l'existence telle qu'elle est, et non telle qu'on souhaiterait qu'elle soit ; ainsi trouve-t-on son équilibre. La vie courante nous enseigne à devenir plus conscients des réactions, croyances, interprétations, motivations et objectifs. Alors, pourquoi ne pas nous accepter nous-mêmes tels que nous sommes, et accepter la vie telle quelle est, pour apprendre à intégrer les aspects apparemment contradictoires de notre caractère avec compassion et sagesse ? Ne pas haïr la difficulté, n'aimer que la beauté, accepter tout ce qui est, simplement comme cela se présente ! À la faveur de ce processus, nous intégrons, en les équilibrant, nos composantes féminines et masculines ; c'est la clef de la vie et du partenariat harmonieux qui va au-delà des luttes et des conflits.

Choisir l'unité fait de la vie une aventure qui tient du défi, autant pour l'individu que pour des cultures entières. L'ère du modèle patriarcal anti-extatique est dépassée. Une nouvelle ère commence avec un nouveau modèle caractérisé par une dimension sacrée plus prononcée, et par un partenariat équilibré. Ainsi, partout dans le monde, gouvernements autoritaires et institutions sont remis en question, renversés et remplacés. La répartition des rôles entre les sexes change également. Des hommes s'occupent des enfants à la maison tandis que leurs épouses bâtissent des carrières professionnelles, accèdent à des niveaux hiérarchiques de pouvoir qui leur étaient jusqu'alors refusés. Les voix des femmes, ainsi que leurs facultés

mentales, sont maintenant reconnues et estimées comme jamais auparavant : les femmes "font surface" de manière très dynamique, dans le monde en général.

Sur tous les plans, hommes et femmes œuvrent ensemble ; conjuguant leurs compétences et leurs énergies en les intégrant, et en coopérant beaucoup plus que dans le passé. En conséquence, des millions d'individus, des civilisations entières doivent affronter et résoudre les tensions et conflits traditionnels entre féminin et masculin. Aujourd'hui, un mariage du yin et du yang intégrant les contraires de manière bénéfique, se produit sur tous les plans, même s'il est perturbateur.

Simultanément, cette union des contraires est un processus spirituel qui s'instaure chez les hommes et les femmes cherchant à équilibrer leurs polarités féminine et masculine. Aussi, ces phénomènes, étroitement liés entre eux, modifient-ils de manière tangible religion, politique, psychologie et droit. Mais vouloir en connaître l'aboutissement est une question qui pourrait bien tenir de la spéculation. Toujours est-il que l'évidence de ce changement humain fondamental, vécu sur les plans individuel et collectif, est incontestable.

LA GUÉRISON DU PÈRE ET DE LA MÈRE INTÉRIEURS

Même dans le meilleur des cas, nous ne faisons qu'apprendre. Il n'y a pas de parents totalement illuminés. Les enfants héritent des craintes et préjugés des parents pour, plus tard, au cours de leur existence – espère-t-on – apprendre à être conscients de ce conditionnement comportemental et trouver la manière de s'en libérer. C'est normal, c'est la tâche que nous devons tous accomplir.

Richard Moss

Nous commençons à distinguer entre féminin ou masculin en observant nos parents. Tout enfant éprouve le désir de l'archétype familial : il se voit au centre, protégé, nourri et aimé par une mère et un père vivant en harmonie. C'est la vision qu'il a de la famille considérée comme matrice dans le monde. Mais, note Richard Moss, la réalité est rarement à la hauteur de cette image. En effet, le "modèle de partenariat" que nos parents ont pu nous enseigner ressemble le plus souvent à une alliance pas toujours facile. Alors, nous grandissons et faisons notre entrée dans le monde des blessés, des déçus, essayant encore de consolider et guérir – dans nos cœurs, corps et âmes – la relation vécue par nos parents, que nous identifions comme étant notre homme ou notre femme intérieurs.

Intuitivement, nous éprouvons l'ardent désir du mariage sacré, de la même manière qu'enfants nous désirions un retour dans la matrice. Ce brûlant désir d'union est programmé dans nos gènes et incarne l'instant de la conception. Ainsi, la fusion originelle du spermatozoïde et de l'ovule qui nous projette dans la vie, renfermait-elle l'intelligence innée de toute la création, le codage de l'intégralité de notre espèce, et même l'image-archétype de notre future unité, union de nos femme et homme intérieurs. En cet instant de fusion passionnée, notre ADN nous a été confié, et notre empreinte vitale a été orientée vers notre retour, conscient, à un éveil extatique, telle la vie elle-même.

Le paradoxe de la vie, de l'être et du non-être, a été d'une manière ou d'une autre, mystérieusement résolu en cet instant zéro où la vie, pure énergie, mue par les forces de l'amour et du désir biologique, nous a matérialisés. Et le brûlant désir de vie qui nous habite – les forces que sont la conscience, l'amour et le désir – nous entraîne encore vers de nouveaux concepts, de nouvelles naissances et de nouveaux éveils.

Pourtant, adultes, nous portons les plaies, non cicatrisées, qui nous ont été faites enfants. Souvent, nous ne vivons ni n'aimons de manière authentique, enchaînés par – ou en réaction

à – notre souffrance émotionnelle, notre chagrin né de relations rompues ou superficielles, notre solitude et notre aliénation, notre peur de l'avenir, notre ressentiment à l'égard du passé, ainsi que la dualité intérieure que représentent nos caractères masculin et féminin. L'image que nous avons de nous-mêmes et de notre sexe à travers l'image parentale est souvent faussée par une relation déséquilibrée avec notre parent de même sexe. Par ailleurs, l'image que nous nous faisons de nous-mêmes à travers le sexe opposé constitue aussi une sérieuse blessure dans notre quête d'unité.

En Occident, les hommes apprennent à réprimer leur caractère féminin, afin d'acquérir la puissance masculine, de gagner le respect d'autrui et une place d'honneur dans la "tribu". Psychologiquement, pour un garçon conquérir son indépendance et accéder à sa masculinité signifient devoir rejeter l'autorité de sa mère. Il est donc dans l'obligation de forcer la femme – sa mère – à relâcher l'emprise qu'elle a sur lui. Ce rejet de l'autorité maternelle se manifestera dans les relations qu'il aura plus tard avec les femmes. Cependant, pour réaliser son unité, il doit apprendre à accepter son caractère féminin nourricier, sensible et intuitif. Or, cette tâche délicate ne s'accomplit qu'à la faveur de rituels et de processus initiatiques fondés sur la sagesse qui font cruellement défaut dans notre culture. Beaucoup de pères sont absents (sur le plan émotionnel et, souvent, physiquement) ou même caractérisés par une présence négative en tant que modèles passifs ou agressifs témoignant d'une masculinité déséquilibrée. En conséquence, la plupart des garçons sortent de l'enfance en conflit avec, ou investis par, leur caractère féminin intérieur tandis que leur masculinité présente également des plaies et un déséquilibre. Cette blessure les conduit donc à rechercher chez des partenaires extérieures ce qui en eux-mêmes est perdu et non cicatrisé.

Quant à la fille, dans notre société, elle commence à perdre son modèle masculin intérieur lorsque son père prend

quelques distances vis-à-vis d'elle, au moment de son adolescence. En effet, gênés par le "printemps sexuel" de leur fille, nombre de pères établissent une distance physique et affective. Dans certains cas, ils réagissent de manière inadaptée, en raison de leurs propres blessures internes, avec un comportement agressif et, parfois, de mauvais traitements, des injures. De leur côté, beaucoup de mères, blessées dans leur propre féminité, en conflit avec leur sexualité, frustrées par les barrières culturelles élevées contre leur liberté et leur pouvoir, font supporter leurs dilemmes, peurs et ressentiment à leurs filles, ou leur imposent leurs rêves non accomplis. Comme les garçons, les filles entrent alors dans l'âge adulte morcelées, blessées dans leur féminité, isolées de – ou investies par – leur caractère masculin, et recherchent l'unité intérieure qu'elles ont perdue dans des relations extérieures.

Mais pour que ce type de relations ait une influence positive, les deux partenaires doivent accomplir un travail intérieur héroïque. Femmes et hommes doivent guérir leurs composantes masculines et féminines, car notre vie relationnelle est le miroir qui renvoie inévitablement à nos frustrations.

Nos amants reflètent donc obligatoirement l'image intérieure que nous avons du sexe opposé, et que nous portons dans notre psyché. Mais cette image nous anime souvent sur un mode inducteur de souffrances que nous ne pouvons empêcher de s'instaurer, ni maîtriser. Aussi sommes-nous enclins à nous tourner vers des partenaires dont les blessures intérieures correspondent aux nôtres. Quant au drame qui en résulte, ou bien il nous enseigne ce que nous devons faire pour réaliser notre unité ou, si nous refusons d'apprendre, il nous entraîne dans les profondeurs d'un morcellement plus marqué. C'est alors que, à des degrés variables, toute notre vie relationnelle devient un théâtre de souffrance. Aucune amélioration n'est possible tant que, consciemment, nous n'équilibrons et n'unissons pas nos composantes masculines et féminines intérieures.

LE MYTHE D'ADAM ET ÈVE DANS L'OPTIQUE TANTRIQUE

Chaque fois qu'un homme et une femme ont un rapport sexuel, ils rejouent la scène mythique vécue par Shiva et Shakti qui, par leur union tantrique, conçoivent et donnent naissance à l'univers. Aussi, puisque nous sommes enfants de l'Occident, j'aimerais présenter une version extatique et positive du mythe qui nous a tourmentés avec le péché originel. À cette fin, nous devons remonter directement à la cause du problème : notre sexualité. Imaginons Adam et Ève au paradis, assis, nus sous l'Arbre de la Connaissance, échangeant des baisers...

Le désir sexuel monte en eux, au point qu'Adam veut faire l'amour. Mais Ève hésite, et dit à son compagnon : "Cette fois, j'aimerais me comporter différemment, d'une manière plus spirituelle." Adam, déconcerté : "Je ne suis pas certain de savoir comment m'y prendre."

Ève lui déclare alors : "Moi non plus. Mais demandons à Dieu de nous aider." Puis, dans une prière, elle s'adresse à Dieu : "Ô Dieu, soit avec nous dans l'union de nos corps et, dans les bénédictions que nous te demandons, fais que nous puissions vivre ta lumière divine et ne plus faire qu'un avec toi. Merci de nous accorder le paradis."

C'est alors qu'un sifflement puissant se fait entendre dans le feuillage, au-dessus de leurs têtes, provenant d'un magnifique boa constrictor, aguichant par la souplesse et la fluidité avec laquelle il glisse en descendant vers eux, tenant une pomme rouge vif entre ses mâchoires. Doucement Ève tend la main pour saisir le fruit et remercie l'animal. Tenant la pomme juteuse et sucrée dans la main droite, elle dispose son corps nu dans le giron d'Adam, offrant à son érection l'appui de son ventre doux et rond. Alors, tout en échangeant des baisers passionnés, ils commencent à faire osciller leurs bassins l'un contre l'autre. Adam glisse sa langue dans la bouche d'Ève qui,

à son tour, lèche les lèvres de son partenaire avant de s'arrêter pour mordre dans la pomme et faire en sorte que tous deux la mâchent ensemble, pendant que le *vajra* d'Adam, avec douceur, pénètre dans son *yoni*. Un frisson de plaisir lui parcourt le dos au moment où elle mord à nouveau dans le fruit pour le partager, et c'est ainsi à chaque morceau mangé.

Le jus de la pomme envoyée par Dieu coule de leur bouche sur leur corps, comme celui de son *yoni* mouille le *vajra* d'Adam. Leur excitation s'accroît chaque fois qu'elle mord dans le fruit, jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus se retenir, si bien qu'Ève crie : "Maintenant, oh oui! Adam vas-y, oh mon Dieu..." À cet instant précis, Dieu se manifeste sous la forme d'une éblouissante lumière blanche qui remplit de béatitude leur esprit, leur troisième œil et leur corps. C'est alors qu'ils entendent chuchoter : "Je suis l'Esprit-Saint. Et vous êtes mes enfants qui me comblent de satisfaction. Soyez bénis, car le Père et la Mère se sont unis en vous et, par vous, ils apporteront la guérison de la Terre, afin qu'elle puisse toujours être honorée comme notre Mère."

Dès le moment où Adam et Ève mangèrent la pomme, ils surent que Dieu avait écouté la prière d'Ève et qu'ils devaient user avec sagesse des très nombreuses révélations qui leur seraient faites par l'intermédiaire des fruits de l'Arbre de la Connaissance, mais aussi restituer à Gaïa, la Terre, sous forme d'attention, la beauté qu'elle leur accorderait.

Or, Adam et Ève sont présents en chaque homme et chaque femme en tant que sexes originels, père et mère. À travers eux, il nous faut reconnaître nos dimensions masculine et féminine intérieures en tant qu'archétypes du Dieu et de la Déesse, images de notre nature dualiste réalisée dans les dimensions créatrice et spirituelle. Dans chaque acte d'amour, hommes et femmes recherchent l'union de leurs moi intérieurs masculin et féminin, en fait leur unité divine. Pourtant, nous réalisons cette fusion non par l'intermédiaire d'un(e) amant(e) extérieur(e) à

nous-mêmes, mais par l'union de ces archétypes masculin et féminin intérieurs. Finalement, la clef de l'extase, de la paix intérieure, de la paix au sein de la "tribu", et de la paix mondiale réside dans notre propre unité.

L'ITINÉRAIRE QUE J'AI PARCOURU POUR REDÉCOUVRIR MA FEMME INTÉRIEURE

*En touchant chaque partie de ton corps, je
touche aussi mon corps et je réalise que nous
ne faisons qu'Un.*

Tiré du Chakra Sri
Rituel du Yantra

Il y a quelques années, en pleine activité professionnelle – marquée par le dynamisme et la réussite – je me suis séparée du partenaire tantrique avec qui je vivais depuis plusieurs années. À ma consternation, j'ai brusquement eu le sentiment que le sol se dérobaît sous mes pieds et que j'avais perdu le sens de ma valeur personnelle. C'était presque comme si je m'étais perdue moi-même. Certes, j'avais suffisamment étudié la psychologie pour savoir que je projetais mon homme intérieur sur mon partenaire et que je recherchais la projection de mon propre moi masculin dans la *persona* (NdT : cf. C. G. Jung) de mon amant. Pourtant, savoir cela n'y faisait rien. J'éprouvais le sentiment que sa présence dans ma vie était indispensable à ma valeur en tant que femme.

C'était particulièrement frustrant et déstabilisant car j'avais pensé que mes nombreuses années d'études dans le domaine spirituel et l'accomplissement d'un travail intérieur m'auraient permis de "dépasser" cela. Bien des fois, alors que j'étais en méditation profonde, j'avais expérimenté mon unité intérieure avec une acuité particulière, j'étais en vérité complète : telle que j'étais. À ce stade, père, amant, mari, gourou, ou n'importe

quelle représentation masculine présumée nécessaire à la réalisation de mon unité en tant que femme ne l'était plus. Toutefois, dans cette relation, je paraissais avoir oublié ce que je savais.

J'avais perdu mon équilibre intérieur, ainsi que l'harmonieuse interaction qui s'était établie entre mes dimensions masculine et féminine intérieures. Il me semblait agir en fonction soit de l'une, soit de l'autre, quoique sur un mode déconcertant et désordonné. Je me précipitai d'abord dans le travail avec l'ardent désir de réussite et d'accomplir des exploits dans mon activité professionnelle. Finalement, en ayant plus qu'assez de "fonctionner et produire", je fuyai vers l'univers de la méditation, vers l'Inde, où je pouvais m'asseoir, réceptive, dans le simple plaisir d'être. Mais, dans les deux cas, je ne parvenais pas à connaître une paix durable, aussi me surprénai-je à opter aussi vite pour l'une que pour l'autre situation, va-et-vient qui me laissait chaque fois insatisfaite. En retraite, je me reprochais de ne pas être responsable, active et "productive", de ne pas me mettre au service du monde, de ne rien lui apporter. Et dans le monde, j'avais le sentiment que le tourbillon fiévreux des exploits professionnels n'était fait que des rêves vides de sens. J'avais alors une forte envie d'une vie simple de silence et de méditation.

Mais il y avait plus inquiétant encore : le lien qui, dans ma psyché, m'unissait à l'archétype de la Déesse, semblait se relâcher, perdre de sa netteté. En fait, je n'étais pas vraiment en paix avec ma propre dimension féminine. Je recherchais à l'extérieur une solution que je ne pouvais trouver qu'en moi-même. Pour guérir, je devais réaliser l'équilibre entre mes dimensions masculine et féminine intérieures indépendamment de la présence d'un partenaire. Mais je devais d'abord trouver et réaliser la Déesse vivante en moi-même.

UNE INVITATION DE LA DÉESSE

Tandis que, durant cette phase de compréhension et de concrétisation douloureuse, l'envie brûlante de renouer avec la

déesse s'était emparée de moi, j'ai reçu d'une participante fréquentant mes séminaires de formation, une invitation à rencontrer son maître en tantrisme, Guruji, dans son ashram, dans le Sud de l'Inde.

Guruji est un homme exceptionnel qui réunit les qualités du scientifique et du mystique. Son nom est formé de 3 syllabes : *Gu* "ignorance" ; *ru*, "suppression", *ji* est une marque de respect. Guruji a donc pour sens "celui qui, respecté, supprime l'ignorance". Physicien de formation, il a longtemps travaillé pour le gouvernement indien. Mais, lorsque son activité s'est orientée vers les domaines de la défense et des armements, il a ressenti une certaine gêne. Il voulait œuvrer à la paix dans le monde, et non servir les causes de guerres. Un jour, pendant sa prière au temple, la Déesse Devi lui apparut. Elle lui proposa de le protéger et de s'occuper de lui s'il entamait une vie nouvelle, à Son service. Il faut savoir que la présence de la Déesse a une grande influence en Inde, où l'aspect féminin du divin jouit d'une profonde vénération. Et Guruji prit sa vision au sérieux.

Il se prépara pendant des années, pour finalement retourner dans le village qui l'avait vu naître. Là, par la grâce de la Déesse, les habitants l'accueillirent avec de l'argent, lui offrirent deux hectares de terre où il bâtit un temple dédié à la Déesse. Ce temple, appelé *Devipuram*, "la demeure de Devi", est constitué d'un surprenant bâtiment à trois niveaux s'inspirant de la forme des *chakras* – nos centres énergétiques subtils et agrémenté de 108 statues de Dévi différentes selon ses manifestations. Mais davantage qu'un temple et des statues ; c'est un centre d'enseignement à plusieurs niveaux, où un culte est rendu aux femmes en tant qu'incarnations de la Déesse. Devipuram sert à l'étude du sacré, et à des programmes sociaux comme l'ouverture de banques réservées aux femmes, la formation de professeurs chargés d'éduquer la collectivité. Les mots employés par Guruji vont à l'encontre de la conspiration anti-extatique. Il déclare, très simplement et clairement :

“Le monde est plein de richesse et de diversité. L'antique religion est en fait la plus vieille religion existante, celle de l'amour. Quand la division pénétra dans la religion, elle entraîna l'aliénation parmi les nations. Or, l'aliénation crée les frontières. La clef, c'est la coopération ; deux têtes valent mieux qu'une, et deux bâtons réunis sont plus solides qu'un seul. La coopération. Être en résonance avec la nature et le milieu. Harmonie. Paix. Ce sont là des valeurs humaines qui confinent à la divinité. Concurrence, lutte pour la réussite, crainte de l'échec, de perdre la face, frustration, colère, violence sont des valeurs névrotiques qui nuisent à la paix, à l'équilibre, à l'harmonie et à l'environnement.”

LE PRÉSENT DE LA DÉESSE DÉVI

Je suis arrivée le 14 février, qui a toujours été pour moi une date favorable. Elle correspond au jour de mon initiation au tantrisme, en 1977, lorsque en Inde, Osho me donna mon nom – Ma Anand Margot, “la voie de la béatitude”. C'est aussi le jour de la S^t Valentin, fête de l'amour entre l'homme et la femme mais également celui de la nouvelle lune de la Déesse, si on se réfère au calendrier lunaire indien. Ce jour-là, se déroule le rituel du Yantra Sri, cérémonie au cours de laquelle on se livre à une profonde adoration de la Déesse, rituel fondé sur l'un des plus anciens *yantras* (symboles) propres à la tradition tantrique.

Le mandala du Yantra Sri est un motif géométrique constitué de neuf triangles s'emboîtant les uns dans les autres, quatre ont un sommet dirigé vers le haut, et cinq un sommet pointé vers le bas. Cette image forte, vieille d'au moins 5 000 ans, symbolise l'univers entier, toute la création, du microcosme au macrocosme, du plus petit atome à la plus grande galaxie. Elle représente également le corps, les émotions, le monde naturel, les cinq sens, l'amour entre homme et femme, toutes les énergies et les forces, la vie, la mort et la nature.

Les triangles dont un de leurs sommets est dirigé vers le bas symbolisent l'énergie féminine, alors que les autres représentent l'énergie masculine. Leur point d'intersection central coïncide avec le point *bindhu* de la création, symbolisant l'union joyeuse de Shiva à Shakti, de l'Âme avec la matière, de la conscience avec l'énergie, ainsi que les infinies possibilités de création nées de l'union extatique des polarités masculines et féminines présentes en chaque être humain.

LE RITUEL DU YANTRA SRI

Ce jour-là, des centaines de personnes affluaient de l'Inde entière pour participer au rituel du Yantra Sri. Afin de préparer le temple, des fidèles se rendaient au bord d'un lac sacré situé à plusieurs kilomètres de l'ashram et rapportaient mille fleurs de lotus fraîchement coupées, en brassées parfumées et ondoyantes, qu'ils disposaient autour de la Déesse.

Puis, à l'étage supérieur du temple, ils devêtaient la statue de Dévi sculptée dans du granit noir, assise dans la posture du demi-lotus, une jambe repliée et l'autre pendante, détendue quoique puissante. Je les observais pendant qu'ils commençaient à la laver avec du lait, du miel et du "ghee" (beurre fondu et clarifié) symboles nourriciers fondamentaux. Tout en la lavant, ils lui adressaient maintes invocations et *mudras* (gestes sacrés exécutés de la main) au sommet de sa tête, à la poitrine, son *yonis*, faisant la louange de toutes ses qualités, implorant sa protection et sa bénédiction.

Tout en observant le déroulement de cette cérémonie antique et sacrée, j'imaginais que c'était à ma Déesse qu'on rendait un tel culte. J'avais le sentiment d'être "habilitée" en tant que femme et que ma féminité était embrassée dans son intégralité. Tandis que je psalmodiais avec eux un mantra adressé à Dévi, louant l'intégration transcendante des énergies masculine et féminine, une conscience claire et "omni-intégrative"

émergea en moi. Je sentais grandir dans mon être la présence de la Déesse.

CRÉER LE PARTENARIAT INTÉRIEUR

Comment la psyché influence-t-elle le processus de re-naissance ? [Par] l'interaction des contraires s'inversant l'un en l'autre, [et] leur union...[C'est alors] qu'on est amené à vivre un "hieros gamos", c'est-à-dire un mariage céleste et sacré.

John Weir Perry

Homme et femme intérieurs sont des réalités psychologiques, émotionnelles et spirituelles qui vivent en nous. Elles se manifestent, dans nos rêves et parfois par des visions en tant qu'archétypes. C.G. Jung, psychiatre suisse, les appelaient *anima* et *animus* ; d'ailleurs il rédigea de nombreux textes à propos de leur expression dans notre vie. Lui et d'autres psychologues après lui, remarquèrent aussi que, dans les rêves et les visions des malades à certaines périodes de leur vie, revenaient certains thèmes et archétypes. Par exemple, des malades passant par des phases de crise et de mutation, faisaient des rêves où surgissaient mort, cataclysmes naturels et destruction massive causée par la guerre. Mais, constatation intéressante, lorsqu'ils entamaient une phase de guérison et de re-naissance, s'opérait alors dans leurs rêves ou leurs visions, la fusion intérieure des archétypes masculins et féminins.

Jung a parfaitement compris que ces images archétypales de mort et de renaissance sont signifiantes sur le plan collectif comme sur le plan personnel. Il savait qu'en tant qu'individus, nous portons dans nos psychés personnelles le fardeau de nos cultures traumatisées, mais aussi qu'en résolvant le conflit né de notre dualité – féminin/masculin – nous résolvons en partie

notre problème collectif. Ainsi, par notre intermédiaire, notre culture se libère peu à peu. Notre extase se transforme en force thérapeutique tandis que nous dépassons nos peurs pour intégrer à la vie une vision toute nouvelle.

LES RÔLES QUE JOUENT HOMME ET FEMME INTÉRIEURS DANS NOTRE PSYCHÉ

Comment pouvons-nous prendre conscience de nos homme et femme intérieurs ? En observant et en comprenant l'influence et les effets qu'ils ont sur notre vécu intérieur ainsi que sur notre comportement. Ci-dessous figurent quelques exemples de ces comportements positifs et négatifs qui varient naturellement en fonction de l'individu.

- ◆ *Votre femme intérieure.* Elle vous permet de vivre événements et faits dans l'authenticité : sans dessein préconçu, elle se montre confiante, intuitive et réceptive (sensible). Vous êtes porté par le flux énergétique, grâce à votre instinct, guidé par une sagesse intuitive, présent à ce qui est. Vos émotions sont profondes, vous guérissez autrui par votre présence et amour.
- ◆ *Votre homme intérieur.* Il vous permet de vivre les événements en prise directe, avec confiance, de vous affirmer dans l'action en affichant une autorité naturelle, et en exprimant votre vérité. Votre volonté, guidée par la sagesse et la clarté, se fraie un chemin entre les obstacles, tandis que vous vous conformez à votre destinée. Votre énergie et votre clarté d'esprit sont à la fois phare et inspiration pour votre entourage.
- ◆ *Femme intérieure en déséquilibre.* Vous avez tendance à être accablé par les problèmes. Vous renoncez à vous-même pour vous perdre dans l'autre ou dans une idée, leur abandonnant ainsi votre identité. Vous distinguez

maintes voies possibles mais, en l'absence de projet suffisamment motivant pour que vous vous y teniez, l'essence des choses, ou leur finalité, vous échappe. Paralysé par la perplexité, vous avez du mal à prendre des décisions et à faire des choix. Votre sensibilité vous fragilise sur le plan émotionnel, face aux situations, aux autres ainsi qu'à vos propres états de confusion.

- ◆ *Homme intérieur en déséquilibre.* Vous comptez sur la volonté en excluant l'affectivité. Vous essayez de dominer autrui et les situations. Vous n'accordez d'attention qu'aux progrès et aux résultats obtenus, ignorant délibérément les subtilités caractérologiques et affectives qui rendent la vie agréable ou pénible, mais aussi les signes d'une fausse route possible. Trop sûr de vous, vous devenez coléreux, inflexible, et vous jugez lorsque votre infaillibilité est remise en cause. Vous fuyez responsabilités et obligations par crainte de faire des erreurs, de même que vous évitez les engagements à long terme par peur de perdre votre liberté.



À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE FEMME ET DE VOTRE HOMME INTÉRIEURS

OBJECTIF

- ◆ Mieux comprendre le comportement de vos homme et femme intérieurs, mieux réagir et instaurer l'équilibre entre eux pour acquérir fermeté et clarté dans les choix existentiels.

PRÉPARATION

- ◆ Réservez-vous une demi-heure à une heure, sans être dérangée.

◆ Ayez votre journal ou votre bloc-notes et un stylo à portée de main.

◆ Ménagez-vous un espace sacré tout simple.

EXERCICE

◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).

◆ Asseyez-vous pendant cinq minutes, muni de votre journal et de votre stylo. Relaxez-vous et respirez profondément plusieurs fois. Fermez les yeux, puis détendez épaules et cou ; lâchez-prise, éliminez toute rigidité intérieure. Ensuite, posez-vous cette question : “Qui suis-je dans ma réceptivité (sensibilité), de ma dimension féminine ? Comment est-ce que j’agis et réagis ?

◆ Maintenant, dressez la liste des réponses comme elles vous viennent à l’esprit (par exemple : patient, tolérant, franc, attentionné, séduisant, timide, peu sûr de moi... bref tout ce qui se présente à votre esprit).

◆ Au bout de cinq minutes, fermez à nouveau les yeux et posez-vous cette question : “Qui suis-je quand je suis actif, masculin ? Comment est-ce que je réagis alors ?”

◆ Ensuite, faites la liste des réponses comme elles se présentent à votre esprit (par exemple : prise d’initiatives, expression de mes besoins, demande de ce que je désire, ce que j’aimerais voir m’arriver, concentration excessive sur mes objectifs... bref, ce qui vous passe par la tête).

◆ Maintenant, amusez-vous à évaluer la manière dont vous réagissez à une situation particulière : votre activité professionnelle est-elle dominée par votre composante masculine ou féminine ? Qu’en est-il au foyer, dans votre vie relationnelle, lors de fêtes, avec vos enfants, quand vous faites l’amour ? Essayez d’apprécier, en pourcentage, le rapport entre ces composantes pour chaque situation (par exemple, au travail : composante

masculine active 70% ; composante féminine , réceptive 30%).
Aidez-vous du tableau ci-dessous :

Situation	Composante féminine /Écoute (%)	Composante masculine /Prise d'initiative (%)
Au foyer		
Au travail		
Avec votre partenaire		
Avec vos enfants		
Dans vos rapports sexuels		
Totaux		

REMARQUES

◆ Souvenez-vous que les deux polarités sont à la fois réceptives et actives, aussi peut-on se livrer à cet exercice quel que soit son sexe. Le résultat idéal consisterait évidemment à trouver 50% pour chaque composante, féminine et masculine.

◆ Hommes et femmes risquent de constater qu'ils obtiennent des résultats très déséquilibrés, comme, par exemple, une composante masculine à 90% et une composante féminine à 10%, ou encore 30% pour la première et 70% pour la seconde.

◆ Quel que soit le décompte final, les résultats risquent de vous surprendre. Déduisez-en comment introduire plus d'équilibre dans votre vie quant à votre manière de réagir face aux situations. S'il y a, par exemple, déséquilibre en faveur de votre composante masculine, peut-être souhaitez-vous adopter une plus grande réceptivité, caractérisée par la patience, l'empathie et la confiance. Si, à l'inverse, un déséquilibre se manifeste en faveur de la composante féminine, vous souhaitez peut-être opter pour une plus grande activité, pour vous "jeter à l'eau", exercer plus d'autorité, prendre des initiatives ou des responsabilités.

◆ Il est excellent de se livrer à cet exercice avec son partenaire. Mais ne parlez pas pendant que vous écrivez. Évitez d'échanger des informations sur les résultats chiffrés obtenus pendant l'exercice. Attendez d'avoir terminé pour partager, et amusez-vous!

Équilibrés et intégrés, nos homme et femme intérieurs nous guident dans la clarté, avec intuition, et engendrent une source d'énergie vitale, créatrice, mais également porteuse d'affection et de sensibilité. Le résultat du mariage intérieur de ces composantes est l'unité, la plénitude de l'être, la paix et la force. Il ne fait pas de nous des androgynes châtrés, comme si nos caractères doubles, une fois unis, s'annulaient l'un l'autre. En réalité, nous devenons plutôt un tout dynamique, une interaction fluctuante du yin et du yang, caractères s'harmonisant dans un partenariat fondé sur la complémentarité. N'étant plus en conflit, ils forment un ensemble unifié plus noble que la somme de ses éléments et que nous pourrions désigner par l'expression *moi intégré*. Par cette union interne, nous nous imprégnons du concept gérant une créativité et une joie existentielle durables.

L'homme ainsi équilibré agit de manière dynamique, avec une lucidité sereine, confiant en lui-même et en la vie. Doux, quoique de caractère solide, il accepte volontiers les responsabilités, mais sans insister sur sa vision des choses aux dépens de l'objectivité. Il fait ce qu'on lui demande avec honnêteté, sans réserves et sans dissimulation. En se consacrant pleinement à la tâche qui lui est impartie, il bénéficie d'un flux énergétique croissant. Le secret de sa force réside en ce qu'il est à l'écoute de sa femme intérieure, qui lui permet d'aimer intensément et lui donne foi en la vie. Il génère son extase à travers le service rendu et l'accomplissement de la tâche.

Quant à la femme équilibrée, elle est patiente, a une perception intuitive et profonde de la manière dont œuvre la vie, et de ce qui est demandé. Elle est aimante, sa conscience est limpide. Sa puissance émotionnelle est une source à laquelle s'abreuve son entourage et attire les autres dans son aura en tant que co-créateurs. En prise directe avec l'âme et la vie sur le plan intuitif, elle est à la fois guérisseuse naturelle et source d'inspiration. Le secret de sa sagesse est l'intelligence affective. Le lien l'unissant à son homme intérieur lui confère puissance et lucidité. Aussi connaît-elle l'extase du fait qu'elle nourrit autrui et l'aide à s'affirmer, tout en accomplissant des actes créatifs.

Ces portraits sont ceux de nos homme et femme intérieurs équilibrés, aux énergies et caractères à même de nous donner force et conseils. Instaurez une relation avec eux. Visualisez-les. Sensibilisez-vous à leurs caractères. Nouez un dialogue intérieur avec eux. Notez leur passage dans vos rêves. Recourez à eux dans la vie courante. Inspirez-vous consciemment de leurs forces, de leurs vertus, et témoignez-en dans votre comportement. Que cela devienne une habitude, voire une règle de vie. Qu'ils servent d'enseignement. (À ce propos, un journal où vous prenez note de vos rêves constitue un outil inestimable en vue d'un travail conscient avec ces personnages intérieurs. En effet, vos rêves suivent le cours de leur évolution et de la vôtre).

Mais il est bon que vous vous observiez également quand vous êtes déstabilisé, et que vous notiez les caractères présentés par vos homme et femme intérieurs lorsqu'ils sont eux-mêmes déstabilisés. Dans ce cas, quel personnage – homme ou femme – domine ? Sensibilisez-vous à ce à quoi ou à qui ils ressemblent dans ces cas-là. Parfois, cette démarche revêt un caractère inquiétant et désagréable. Mais à mesure que votre sensibilité s'aiguïsera, vous commencerez à vous auto-sanctionner quand vous serez sous leur influence en phase négative, pour retrouver votre équilibre, mais aussi instaurer l'harmonie en vous-même, avec autrui et la vie. Ainsi jouirez-vous davantage de votre propre compagnie, sans parler de votre entourage.

EXPRIMER VOS HOMME ET FEMME INTÉRIEURS

OBJECTIF

◆ Exprimer spontanément les composantes masculine (active) et féminine (réceptive) de votre caractère, vous amuser à les traduire en actes, et mieux vous connaître à travers ce processus.

PRÉPARATION

◆ Portez des vêtements amples dans lesquels vous êtes à l'aise pour vous mouvoir et vous étirer.

◆ Procurez-vous un système hi-fi et deux types de musiques : apprêtez-vous à danser dix minutes ou un quart d'heure en exprimant chacune des composantes (masculine et féminine) de votre caractère (*musique douce que vous associerez au caractère féminin et musique rythmée pour l'associer au caractère masculin*).

EXERCICE

- ◆ Commencez par la Salutation du Cœur (page ? ? ? ?)
- ◆ Ménagez-vous un espace agréable, où rien ne gêne les mouvements amples, et où vous pouvez vous déplacer et danser dans l'intimité.

Exprimer votre femme intérieure

- ◆ Commencez par passer votre musique douce préférée.
- ◆ Debout, yeux fermés, détendez votre corps et prêtez attention à votre respiration qui se fait plus profonde.

◆ Puis, balancez-vous avec plaisir au rythme de la musique, en laissant votre respiration épouser le mouvement. Ensuite, imaginez, visualisez : la femme qui danse est celle qui vous habite – votre femme intérieure.

◆ Tout en dansant, visualisez-vous en tant que femme ou imaginez-la derrière vos yeux clos. Votre femme intérieure vous apparaît maintenant, dansant. Considérez-la en votre for intérieur. Comment se sent-elle ? A l'aise, légère, pesante, heureuse ?

◆ Si l'image ou l'impression que vous avez est floue, arrêtez-vous un instant, restez calme, puis efforcez-vous vraiment d'obtenir une image d'elle, une perception intérieure.

◆ Maintenant, une fois encore, laissez s'amplifier en vous la perception que vous avez d'elle. Dansez-la ; faites passer cette féminité dans vos actes. Si c'est nécessaire, n'hésitez pas à exagérer en ce sens – vous exprimez en effet une polarité, une dimension de vous-même. Remuez et respirez comme une femme, faites osciller vos hanches. Sensibilisez-vous vraiment à votre moi féminin et visualisez-le de même. Savourez, aimez cette femme et amusez-vous à la laisser s'exprimer.

◆ Dès que vous obtenez une image et une perception nette de votre femme intérieure, bien vivante en vous, fermez les yeux, puis revenez à vous-même. Placez les mains sur votre cœur, calmez-vous, détendez-vous et sensibilisez-vous au caractère de l'énergie qui vous anime.

◆ Écoutez son message, immédiatement. Elle vous dit comment elle se sent en vous. Mais au fait, que dit-elle ?

◆ Remerciez-la de son message, puis laissez-la s'en aller...

Exprimez votre homme intérieur

◆ Maintenant, passez-vous la musique rythmée, plus masculine. Une fois encore, fermez les yeux et détendez-vous.

◆ Adoptez la même marche à suivre que précédemment et visualisez votre homme intérieur dansant en vous.

◆ Amplifiez la perception que vous avez de lui, dansez-le, traduisez dans les actes cette masculinité intérieure. Remuez et respirez comme un homme, laissez vos hanches osciller. Sensibilisez-vous vraiment à votre solide moi masculin, et visualisez-le. Là encore, n'hésitez pas à exagérer, car vous exprimez une polarité. Improvisez une amusante caricature montrant cette dimension de vous-même. Comment remue-t-il les épaules, les hanches ? Comment place-t-il son menton ? Savourez, aimez-le et amusez-vous à le laisser s'exprimer. Essayez de produire les sons qu'il émettrait, parodiez sa voix. Observez-le en détail jusqu'à ce que vous connaissiez bien chacune de ses facettes.

◆ Écoutez immédiatement le message de votre homme intérieur. Il vous dit comment il perçoit le fait de vivre en vous. Que dit-il ?

◆ Remerciez-le de son message puis laissez-le s'en aller.

◆ Après vous être détendu quelques minutes, posez-vous cette question : comment aimerais-je mettre un terme à ce dialogue avec mes polarités intérieures ?

◆ Si ces modalités vous conviennent, vous pouvez alors vous concentrer sur l'espace situé derrière vos yeux clos et visualiser, imaginer, songer ou vous sensibiliser (de la manière la plus efficace pour vous) à ceci : vos homme et femme intérieurs se rejoignent, s'étreignent, dansent, dialoguent et nouent des liens amicaux. Que cette relation vous remplisse de plaisir.

◆ Arrêtez la musique.

◆ Dès que vous êtes prêt, ouvrez les yeux et reprenez conscience de la pièce où vous êtes. Sensibilisez-vous au fait que vos homme et femme intérieurs, aux caractères affermis, vivent en vous.

◆ Si vous le souhaitez, décidez que, désormais, vous les laisserez vous accompagner, s'adresser à vous et vous conseiller à tout instant dans votre vie : dois-je attendre ? Dois-je le dire ? Dois-je le demander maintenant ? Posez-leur la question men-

talement ; vous aurez alors probablement le plaisir d'accéder à un niveau supérieur de lucidité.

REMARQUES

◆ Si vous êtes une femme, le fait de vivre d'abord votre femme intérieure vous mettra peut-être plus à l'aise. Et si vous êtes un homme, vous serez peut-être plus à l'aise en communiquant d'abord avec votre homme intérieur. Faites ce qui vous convient le mieux.

◆ Si vous n'avez pas l'habitude de danser seul, essayez quand même, en considérant cet exercice comme une méditation active, marquée par la présence consciente à l'acte. Vous serez surpris, au bout de quelques séances, par l'aisance et la lucidité avec lesquelles vous vous acquittez des démarches et prises de décisions inhérentes à la vie courante.

◆ Si vous pratiquez cet exercice avec votre partenaire, vous constaterez qu'il est amusant de "jouer" simultanément la polarité opposée à la vôtre : si vous êtes une femme, jouez l'homme tandis que votre partenaire joue la femme. Laissez-les interagir.



ÉVOQUER LE DIEU ET LA DÉESSE INTÉRIEURS

Peu après mon voyage à Devipuram, je suis partie pour l'Australie afin de participer à une expérience peu commune : plusieurs amis et moi-même avons fait une retraite. Pendant vingt et un jours dans l'isolement, le silence et l'inaction – ni lecture, ni écriture, sans même méditer, nous contentant d'exister – nous avons jeûné.

Pendant des jours, je suis passée d'une phase de résistance à l'autre, chacune suivie d'un lâcher-prise. Mes états de confusion se succédaient, me permettant chaque fois d'accéder à l'intelligence de nouvelles réalités invisibles. J'avais l'impression de ne plus être moi-même. Je me rendais compte alors combien l'existence est fondée sur la dépendance – dépendance à l'égard de certaines nourritures, états émotionnels et situations, mais aussi dépendance à l'égard de l'amour, du confort et du sexe. Tout cela commençait à s'estomper. Pourtant, je n'avais rien pour le remplacer. Parfois, le besoin impérieux de faire quelque chose était insupportable. J'ai alors accédé à la conscience aiguë de la tension existant entre le besoin masculin d'agir et le désir féminin de rester intériorisée.

Un après-midi, deux semaines environ après le début de cette expérience, assise sous un arbre, je respirais, fixant le ciel, et je sentais l'arbre contre mon dos. J'ai alors fermé les yeux et une éclatante vision intérieure s'est imposée à moi. Je me voyais sous ma forme masculine, blottie sous l'arbre, dans la posture du lotus. Je me voyais simultanément en tant que femme assise dans le giron de l'homme. J'incarnais deux êtres distincts, pourtant soudés et ne faisant qu'un – corps, cœur et âme – dans une union bénie. Des bouffées d'énergie parcouraient mon corps et des vagues de béatitude déferlaient en lui. Ainsi, Margot-homme et Margot-femme étaient là, enlacés, unis dans une étreinte sexuelle rythmée par leurs respirations synchrones, vivant l'échange énergétique d'un amour réciproque – moi en tant qu'homme, fort, les cheveux coupés courts, et moi en tant que femme, douce, portant les cheveux longs, dans la fusion extatique. Puis j'ai fermé les yeux et ce fut pour moi comme si Margot-homme était placé d'un côté de mon corps, et Margot-femme de l'autre, tels le Dieu et la Déesse communiant divinement en moi.

J'ai alors senti leur union se muer en ondes d'énergie canalisée pour devenir une lumière empruntant mes *chakras* par les

méridiens et les voies énergétiques intérieures de mon corps. L'énergie fut ensuite libérée dans l'univers par une joyeuse éruption s'opérant par le sommet de ma tête.

Dans ce vécu extraordinaire, mes homme et femme intérieurs, ainsi que mon besoin de faire et d'être, furent intégrés sur un plan nouveau, plus profond. De retour à la maison, j'ai remarqué que j'avais une nouvelle manière de "faire" plus méditative et une façon plus dynamique d'"être" et une bien plus grande satisfaction. Par la suite, et de plus en plus souvent, le fait d'être seule n'a plus signifié pour moi être isolée, souffrir de solitude ou ne pas vivre la plénitude de l'être. Maintenant, je peux partager mon unité – ma plénitude – avec mon partenaire au lieu de rechercher cette unité à travers lui.

Depuis cette expérience, j'ai découvert, travaillant avec les participants de mes séminaires, qu'on n'est pas obligé d'endurer trois semaines de privation ou d'isolement sensoriel pour vivre et unir nos polarités internes. En fait, vos homme et femme intérieurs n'attendent qu'une chose : que vous en appeliez à leur potentiel créatif et extatique.

CHAPITRE IV



LE LIEN ÉNERGIE-EXTASE : INTÉGRER CORPS, INTELLECT, ÂME ET AFFECTIVITÉ

*"Je suis la coupe... je suis le vin... je suis
l'océan..."*

Cheikh Sidi Mohamed

Le mariage de nos homme et femme intérieurs correspond à une intégration profonde qui permet à l'extase d'imprégner et de transformer notre vie quotidienne. Ce vécu va bien au-delà d'un éclair intuitif ; les quatre pôles de notre être se l'approprient car il est à la fois ancré dans le corps, profondément ressenti et accepté par l'affectivité, validé et compris par l'intellect, éveillé par l'Âme.

Quand nous sommes en harmonie avec la vie, nos corps, intellect et affectivité accomplissent un travail d'équipe. L'énergie circule dans tout notre être, si bien qu'au-delà des luttes et contradictions, un accord musical s'établit naturellement en nous. On est dans le rythme, possédé par sa musique intérieure !

Ainsi notre *corps* – ou moi physique – est la voie par laquelle nos composants émotionnel, intellectuel et spirituel trouvent leur expression. Par notre *cœur* – ou moi émotionnel – nous nous extériorisons et établissons des rapports avec le monde alentour. Avec notre *intellect* – ou moi intellectuel – nous appréhendons, réfléchissons et interprétons ce que nous percevons. Avec notre *Âme* – ou moi essentiel – nous accédons à notre essence, nous trouvons la nature du Bouddha, ce guide attentionné, sage et incontesté qui nous rappelle l'authenticité de notre caractère extatique.

Hélas, si les quatre pôles de notre être interagissent intimement, ils entrent aussi en conflit. Notre intellect veut tout diriger. Notre moi émotionnel porte souvent les plaies mal cicatrisées de l'enfant qui nous habite, tandis que notre corps traduit et exprime sous forme de stress et de " mal-aise " les conflits qui naissent entre les deux premiers. Quant à notre moi spirituel, telle la fugitive percée d'un rayon de soleil à travers un ciel couvert, il se manifeste par des éclairs de paix intérieure. Or, chacun de ces pôles est une niche offerte à l'extase. Mu par la danse, notre corps s'anime et devient fluide ; notre cœur se gonfle d'amour ; notre esprit accède à l'intelligence du vécu et à la sagesse par un processus "cognitif" ; et notre âme prodigue conseils et guérison. Par ailleurs, la force vitale passe par chacun de nos pôles, mais de manières différentes, aussi peuvent-ils se muer en havres d'extase ou en lieux de souffrance. Certes, notre corps peut se mouvoir, danser, fonctionner et participer à nos rapports sexuels ; mais le négliger et le maltraiter risque d'en épuiser l'énergie et d'en faire une coquille sans vie. Notre cœur peut aimer et apporter de la chaleur, mais refuser d'aimer fait naître une froideur blessante qui s'installe et s'amplifie. Notre intellect peut percevoir, comprendre et créer ; et pourtant, subjectivité, fausses interprétations et illusions entraînent de nombreux non-dits préjudiciables.

Quand notre corps est détendu et en prise avec la terre ; quand notre cœur est pur et confiant ; quand notre esprit est

clair et nos pensées franches, nous sommes prêts à franchir les frontières du moi pour aller à la rencontre d'autrui avec compassion. Dans la mesure où nous sommes équilibrés et vivons la plénitude unitaire de ces trois pôles, ils sont des voies vers l'épanouissement et des portes par lesquelles notre Âme, tel un phare, éclaire notre vie.

SOYEZ L'AMI DE VOTRE CORPS

Le tantrisme enseigne d'abord ceci : aime ton corps ; sois l'ami de ton corps ; vénère ton corps, respecte ton corps ; prends soin de ton corps, car c'est le présent de Dieu. Traite-le comme il se doit et il te dévoilera de grands mystères. Toute ton évolution dépend du type de rapports que tu entretiens avec ton corps.

Osho

Le corps humain est une merveille vivante, un laboratoire alchimique de soixante-quinze milliards de cellules, capable d'accomplir des exploits stupéfiants dans les domaines de l'endurance, l'élégance et l'auto-guérison. Il est constitué de plusieurs systèmes et d'organes fonctionnant ensemble, assimilant et véhiculant la vie, éliminant ses déchets métaboliques, se régénérant sans cesse. Notre langage traduit le lien qui nous unit à lui : ainsi le chagrin nous "brise le cœur" ; la colère, l'emportement nous font le "sang chaud", on "se fait de la bile" ; et parler honnêtement est signifié par "dire ce qu'on a au fond des tripes".

Par ailleurs, la manière dont nous considérons notre corps influe sur son état de santé. Si nous sommes sans cesse obsédés par notre physique, sans cesse préoccupés par le fait d'être trop gros ou trop maigres et d'avoir à nous "remplumer"

pour devenir attirants, nous finissons par être en guerre avec nous-mêmes.

À l'occasion des Formations à l'Amour et à l'Extase, nous découvrons collectivement que, souvent, lorsque nous considérons négativement telle ou telle partie de notre corps, ce n'est pas de ce dernier que nous parlons, mais de nous-mêmes. De fait, ces "pensées corporelles négatives" doivent être décodées. Par exemple, lorsqu'un homme dit : "Je hais mon gros ventre", il veut dire en réalité : "Il y a chez moi quelque chose qui va mal, j'ai l'impression d'être un rustre". Si une femme déclare : "Mes seins sont trop gros", elle veut en fait exprimer ceci : "Si je suis trop grosse, je serai de trop, et on ne m'acceptera pas". Celle qui dit : "J'ai le menton fuyant", veut dire : "J'ai le sentiment de ne pas être à la hauteur. J'ai l'air faible ; je désire être forte".

Souvent, la frustration que nous projetons sur nos corps vient de ce que nous n'avons pas une vie sexuelle satisfaisante ou, qu'enfants, nous ne nous sentions pas aimés de nos parents. Mais le vécu le plus fréquent que nous nous rappelons prend la forme du "tu dois être ceci ou cela", sempiternelle remontrance qui nous a accompagnés pendant notre croissance. Aussi, pour guérir notre corps, devons-nous remettre en cause *tout* ce qu'on nous a toujours dit à propos de qui nous sommes présumés être. Nous devons étudier ces "tu dois" avec patience, courage et tendresse, voire avec indulgence.

Soyez indulgent. Permettez à votre moi spirituel d'entrer en scène. Allez à la découverte du personnage nourricier et attentionné qui, en vous, peut dire : "Je t'aime simplement comme tu es." Certes, durant votre enfance, vous aviez honte et vous intériorisiez les critiques acerbes qu'on vous adressait. Mais aujourd'hui, considérez-les pour ce qu'elles sont : la simple programmation comportementale que vos parents vous ont transmis parce qu'ils ne savaient pas faire autrement. Laissez faire, remettez les compteurs à zéro, sans préjugés, sans hâte.

Aimez-vous tel que vous êtes. Écoutez ce que votre corps veut vous dire, jour après jour.

AIMER TON CORPS TEL QU'IL EST

Le premier pas vers l'intégration consiste à vous faire l'ami de votre corps, à l'aimer *simplement tel qu'il est* – empâté, maigre ou décharné, grand, petit, en forme ou en méforme. Rappelez-vous ceci : lorsque vous honorez votre corps comme étant votre meilleur ami, vous commencez à le considérer autrement. Il bouge, il ressent, il vous maintient en vie. Il n'est pas un serviteur aux ordres de l'intellect, mais une entité vivante douée de sa propre conscience.

Chaque fois que votre corps se sent mal à l'aise – tension, faim, démangeaison, douleur – c'est un message qu'il vous envoie. Profitez alors de ce dont il vous informe. Au lieu de dire : "J'ai mal à la tête" et de prendre un comprimé d'aspirine, posez-lui plutôt la question : "Que veux-tu ? Comment puis-je t'aider ? Parlez-lui, écoutez sa réponse, et transformez votre corps grâce au dialogue amical établi avec lui.

S'OUVRIR AU PLAISIR

Quand vous écoutez votre moi physique, vous ouvrez la porte au plaisir. Par exemple, observez la manière dont vous concevez le rapport sexuel. La sexualité étant une métaphore de la vie, la manière dont vous abordez la vôtre est un bon indicateur de votre mode de vie. Si je me réfère à mon vécu, l'orgasme – c'est-à-dire l'extase du corps – est à l'origine de notre créativité. Pourtant, beaucoup d'entre nous entretiennent une relation ambivalente avec leur sexualité. D'une part nous voulons être des amants remarquables ; nous voulons connaître de magnifiques orgasmes, de même que nous désirons être pleins d'allant et séduisants. Mais, d'autre part et en même temps, conditionnés par la pensée judéo-chrétienne, nous avons oublié

notre bon côté de débridement naturel et sauvage, à même de nous transcender. En conséquence, au lieu de puiser dans le potentiel extatique disponible lors de rapports sexuels, nous nous retenons et sommes frustrés de ne pas connaître la “plénitude orgasmique”. Dans son poème *Passionate Enlightenment* (Illumination fervente), Miranda Shaw reprend l’enseignement du tantrisme :

*Quand on entre au palais habité par les organes des sens,
Et que de délices à foison l'on fait connaissance,
Cet univers même accède à l'inhabituelle
Saveur de l'extase spirituelle.*

Ce poème nous enseigne comment faire passer l’orgasme de la chambre à coucher dans la vie quotidienne. En effet, nous pouvons goûter aux “délices à foison” indépendamment du contexte sexuel, en permettant tout simplement à l’énergie que produisent les délices des sens et l’amour de faire vivre le corps, d’ouvrir le cœur, d’éclaircir l’esprit et de guérir l’âme.



SOYEZ L'AMI DE VOTRE CORPS

OBJECTIF

◆ Guérir, aimer et honorer chaque partie de votre corps, chaque partie de vous-même.

PRÉPARATION

◆ Réservez-vous au moins une heure pour cette fête sensuelle, pendant laquelle vous ne serez pas dérangé.

◆ Préparez-vous un bain chaud avec vos huiles essentielles préférées : lavande pour la détente, eucalyptus pour dégager les poumons, menthe pour aiguïser les facultés cérébrales, gardénia et rose pour l'ouverture du cœur, bois de santal pour l'âme, etc.

◆ Afin d'accueillir votre corps, faites de votre salle de bains un temple magnifique, avec des bougies, de l'encens, de la musique et des fleurs. Créez une atmosphère sensuelle, propice au plaisir (voir Chapitre 5).

EXERCICE

◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).

◆ Pendant cinq minutes, relaxez-vous dans le bain ; respirez les odeurs bienfaisantes et laissez vos tensions se dissiper. Puis, durant vingt minutes, caressez-vous doucement. Touchez chaque centimètre carré de votre corps, en inspirant profondément. Sensibilisez-vous à chaque partie ; visualisez-la et songez à tout ce qu'elle fait pour vous, à l'aide qu'elle vous apporte dans la vie.

◆ Commencez par vos pieds. Tout en les caressant, adressez-vous à eux : "Merci de me porter là où je vais, de m'aider à atteindre mes objectifs et de me soutenir sur ma route."

◆ Maintenant, passez à vos jambes. Pendant que vous les caressez, dites-leur : "Merci de porter mon poids en ce monde et d'être les appuis sur lesquels repose ma vie."

◆ Déplacez ensuite vos mains vers vos genoux. En les caressant, parlez-leur : "Merci de votre mobilité unique en son genre. Sans vous, danser, skier, courir, s'asseoir pour méditer, monter à cheval, et mille autres joies me seraient interdites."

◆ Caressez et parlez ensuite à vos cuisses : "J'aime votre force, votre extrême bonne volonté, vous les piliers reliant mon bassin à mes jambes. Comme je suis assise toute la journée, ce ne doit pas être toujours drôle pour vous. Vous m'êtes d'une aide très précieuse."

◆ Puis, déplacez vos mains vers vos fesses. En les caressant, dites-leur : “J’aime votre rondeur. Non seulement vous protégez ma colonne vertébrale des chocs, mais vous êtes attirantes.”

◆ Ensuite, passez à votre sexe. Tout en le caressant, dites-lui : “Tu es l’acteur de ma guérison, le portail où se manifestent plaisir, énergie et fécondité.”

◆ Continuez ainsi jusqu’au chakra de la couronne, situé au sommet de la tête, (auquel vous adresserez une bénédiction particulière), en passant par l’abdomen, le diaphragme (plexus solaire), les seins, le thorax, les bras, les coudes, les mains, les épaules, le cou, la gorge, le visage, la bouche, les yeux, les oreilles, le front, le cuir chevelu.

◆ Enfin, caressez-vous tout le corps, en vous adressant à lui en ces termes : “Merci d’être le temple de mon Âme. Dis-moi ce dont tu as besoin, et je t’écouterai.”

◆ En sortant du bain, séchez-vous, frictionnez-vous énergiquement à l’aide d’une brosse spéciale pour le corps pour activer la circulation sanguine, parfumez-vous et appliquez une crème hydratante. Maintenant, vous et lui êtes des alliés. Vous avez honoré le fondement de votre être.

◆ Il est alors temps de célébrer par la danse la nouvelle relation établie avec votre corps. Choisissez, parmi vos airs préférés, deux morceaux de musique au rythme lent, afin de pouvoir danser, sans forcer. Ensuite, passez deux morceaux plus rythmés, frénétiques et puissants. Pour plus d’amusement, placez-vous devant un miroir, et dansez avec l’image qu’il vous renvoie. Si vous percevez des zones de tension, ne les évitez pas, étirez-vous délicatement, respirez dedans, dansez avec et autour d’elles.

REMARQUES

◆ Si vous n’avez pas de baignoire, faites le même exercice sous la douche.

◆ Si vous désirez pratiquer cet exercice avec un partenaire, commencez par le faire d'abord trois fois seul pour "rôder" votre pratique.

◆ Ensuite, vous baignant ensemble, commencez par caresser votre corps ; votre partenaire vous caressera tandis que vous prononcerez les invocations à haute voix. Ainsi votre méditation bénéficiera d'une influence favorable supplémentaire. Rendez la pareille à votre partenaire. Montrez-lui comment vous mobilisez votre corps et comment vous l'habitez, avant qu'il ne fasse la même chose pour vous.



L'OUVERTURE DU CŒUR

Être vivant signifie avoir un cœur et l'exprimer.

En libérant le corps, nous libérons le cœur pour qu'il vive la force de l'amour.

Gabrielle Roth

Le cœur a sa manière, qui consiste à être doux et affectueux d'abord envers nous-mêmes. Tout d'abord, nous ne cicatrisons pas les plaies du passé en refusant d'être ce que nous sommes ou en nous haïssant ; mais en intégrant nos "zones d'ombre" et les états émotionnels que nous avons du mal à vivre. Parfois, nous ne savons même pas que notre cœur est blessé ; nous avons simplement l'impression d'avoir perdu le contact... C'était le cas de Myra, une cliente qui m'a raconté :

"J'étais guidée par l'ambition, littéralement monopolisée par ma carrière, et je me consacrais totalement à mon activité professionnelle : animer des séminaires, par-

ticiper à des entretiens, aller à des conférences internationales. Je descendais d'un avion, changeais de valise et repartais le lendemain. À la fin de l'année, j'avais gagné beaucoup d'argent, mais ma vie était un gâchis. Je n'arrivais pas à me concentrer. Je me dépêchais tout le temps, essayant de faire vingt choses à la fois ; je ne savais même pas comment ralentir mon rythme de travail, jusqu'au jour où j'ai craqué."

Je demandais alors :

– Myra, dites-moi de quelle manière cette activité répond à votre désir d'épanouissement personnel.

– Eh bien, j'aime me produire en public, occuper le devant de la scène et impressionner tout le monde. J'aime les vêtements chic, être remarquée.

– Réfléchissez bien avant de me répondre : N'y a-t-il pas certains aspects de votre profession qui ne répondent pas à votre désir d'épanouissement personnel ?

– Oui. L'estime des gens n'est pas tout. Je ne suis qu'un énième professeur de passage, ici aujourd'hui, repartie demain. Qui s'en soucie vraiment ? Quelle importance cela a-t-il ?

Elle était au bord des larmes. Sa voix tremblait et, tandis qu'elle devenait plus vulnérable, un profond chagrin émergeait.

– En fait, je ne suis qu'un bon produit de marketing. Certes, je vends, aussi suis-je invitée. Ça rapporte du fric à tout le monde. Mais qu'en est-il de moi ?

– De quel moi ?

– Du moi qui n'est pas sur scène.

– En parleriez-vous, de ce moi-là ?

– A-t-il un nom ?

Je l'encourageai à fermer les yeux, à respirer plus profondément et à porter attention dans son cœur. Elle mit les mains

sur son cœur. Puis elle devint très triste. C'est alors que sa voix, telle celle d'un enfant, se fit entendre, voilée, timide, comme si elle n'acceptait de se manifester qu'avec peine :

– Je m'appelle Michou... Je me cache depuis longtemps. Myra ne fait pas attention. Ses parents ne faisaient pas attention non plus.

– Michou poursuivit le triste récit de la petite fille, puis de l'adolescente, élevée par une mère très stricte, qui ne vivait que dans l'observance des règles et des convenances, ne prêtant jamais la moindre attention aux authentiques désirs et besoins de Myra, ainsi que par un père, adepte de la grossièreté pour asseoir son autorité, qui s'intéressait uniquement à ses résultats scolaires et à sa bonne tenue.

– De quoi Michou aurait-elle besoin aujourd'hui pour guérir ? lui murmurai-je.

– J'aimerais être à l'aise, chaleureuse, aimée.

– Bon. Mais comment vous y prendrez-vous ?

– Je ne sais pas. J'ai le sentiment de ne pas mériter ça ; et puis, personne ne peut me l'offrir.

– Myra, pourrait-elle faire quelque chose afin d'aider Michou ?

Au bout d'un moment, Myra et Michou nouèrent un vrai dialogue à voix haute. La première reconnaissait ne pas avoir pris Michou au sérieux et avoir adopté avec elle une attitude identique à celle que ses parents avaient eu envers elle-même.

Pendant qu'elle se révélait en Myra, la jeune fille /femme, aux douceur et sensibilité depuis longtemps réprimées et intériorisées, parlait des changements qui devaient se produire dans sa vie sur un ton témoignant d'une détermination de plus en plus grande. Changements concernant son mode de vie et ses comportements, mais, également, changements relatifs à ses valeurs.

“Ce que tu vis n'est pas une vie, déclarait-elle, s'adressant à Myra. Regarde-toi donc! Es-tu heureuse ? Si seulement tu pouvais me laisser entrer en toi... car je désire t'aimer. Nous devons nous soutenir l'une l'autre. J'aspire à une vie tranquille en harmonie avec les saisons, une vie dans laquelle j'aurais le temps de rêver, cuisiner, rester chez moi, avoir des liaisons amoureuses, flâner dans la rue. Réussir dans la vie n'est pas indispensable. Et puis, de toute manière, en ce qui te concerne, c'est déjà fait! Alors, maintenant, reste chez toi! Le moment est venu pour toi d'être à l'aise. Tu n'as pas besoin de démontrer ta valeur, de mettre en évidence ton “optimum fonctionnel”, d'être une spécialiste, de t'exprimer en public ou de te mettre en avant. Devenir un personnage sans importance, sans autorité ni rang social, serait le summum de l'extase pour toi-même et pour nous!”

J'étais stupéfaite de ce que j'entendais. Minute après minute, la voix de Michou révélait une détermination et une sagesse plus grandes. Quant à Myra, profondément émue, épuisée, soulagée, elle était prête à écouter. Elle avait accédé à un nouvel équilibre. Un sentiment de paix baignait maintenant la pièce.

Lorsqu'on met le doigt sur ce point sensible du cœur, on découvre toute l'innocence, la chaleur et la tendresse qui y résident. Le monde se fait soudain plus accueillant. On n'a plus besoin de contourner sa peur ; on veut se connaître plus intimement. Le cœur ouvert, notre bien-être émotionnel ne dépend plus du fait qu'on nous apprécie, qu'on nous aime, ou de notre réussite sociale.



LA SALUTATION DU CŒUR

OBJECTIF

◆ *Quand, dans la Salutation du Cœur, vous posez la main sur votre cœur et percevez la chaleur qui en émane, vous éprou-*

vez certainement aussi le sentiment que l'amour délivre ce message : "Tu fais partie du grand tout de la création ; tu communique avec les autres humains, car l'amour est éternel et infiniment disponible." En signe de reconnaissance adressé à votre partenaire et à vos amis, affirmer : "Je suis digne d'être aimé et tu l'es aussi", inspire un sentiment de respect mutuel et nous ouvre à la dimension du sacré. Ce salut sous forme de rituel est une magnifique façon d'entamer et d'achever chacun des exercices présentés dans cet ouvrage. Vous pouvez pratiquer ce rituel seul, avec un partenaire, ou en groupe.

PRÉPARATION

◆ Accordez-vous un intervalle sacré de cinq minutes pendant lesquelles vous ne serez pas interrompu.

◆ Exécutez ce salut en vis-à-vis avec votre partenaire, ou seul face à une glace.

EXERCICE

◆ Asseyez-vous face à face, les yeux ouverts, la colonne vertébrale droite mais détendue.

◆ Inspirez, puis mains jointes, vos paumes légèrement en coupe, amenez-les en avant du cœur, pouces en léger appui sur la poitrine.

◆ Penchez-vous légèrement en avant jusqu'à ce que vos deux fronts se touchent. Ressentez le lien affectif qui vous relie.

◆ Regardez-vous dans les yeux (les vôtres s'ils sont réfléchis par un miroir) et dites "Je t'honore comme une partie de moi-même."

◆ Tandis que votre partenaire fait de même, accueillez la dévotion et le respect dont témoigne ce salut et soyez-en reconnaissant. En cet instant, vous partagez tous deux la plénitude

de l'être ; et, malgré vos différences, vous en avez appelé à la présence de votre Âme pour bénir vos cœurs réciproques.

◆ Mais, au lieu de parler, vous préférerez peut-être chanter la syllabe *Oomm*, matrice de toutes les sonorités. Résonnant depuis le fond de votre ventre, soyez sensible à l'effet purificateur du chant propice au recueillement.

◆ Lorsque vous vous relevez, expirez, puis reposez vos mains sur vos genoux. Regardez-vous ensuite un instant dans les yeux, sensibilisés à l'effet thérapeutique de ce rituel. Sentez comme cette gestuelle rétablit le lien unissant corps et âme.

REMARQUES

◆ La Salutation du Cœur se révèle une pratique remarquable, notamment pour se centrer quand nous sommes sur le point d'affronter une situation interne ou difficile.

◆ Ce rituel nous apprend à nous libérer de l'emprise de l'ego. En cinq minutes, nous instaurons un espace sacré, libre de toutes préoccupations extérieures.

◆ Afin de percevoir toute l'efficacité de cette pratique, soyez totalement présent, inspirez et expirez profondément ; mettez votre attention dans votre corps, dans votre front, et oubliez le reste.

◆ Si, au début, cette manière inhabituelle de se saluer vous met mal à l'aise, servez-vous simplement des mots qui vous semblent convenir aux circonstances. Ainsi les hindous disent "namasté" ; les chrétiens, "amen" ; les juifs, "shalom" ; les musulmans, "salaam". Ce sont des formes différentes de bénédictions.

◆ Vous pouvez pratiquer ce rituel debout, assis sur un siège ou un coussin, à genoux, bref, de la façon qui vous convient le mieux.



Les guides spirituels affirment : “On doit se connaître soi-même avant de pouvoir aimer autrui.” Par ailleurs, le Christ a dit : “Aime ton prochain comme toi-même.” En effet, le rapport que nous avons avec nous-mêmes détermine la qualité de nos relations avec autrui. Quand on s’accepte soi-même, on commence à se rendre compte combien on est vraiment digne d’être aimé. On commence à entendre la voix du cœur, cet amant intime qui nous déclare : “La vie est de ton côté ; elle te soutient, te prodigue son enseignement et t’aide à grandir – spirituellement parlant”. Et vous vous souviendrez peut-être, à ce moment-là, qu’amour, désir sexuel et dévotion ne doivent pas être séparés, car ils “jouent” dans la même équipe.

PURIFIONS NOTRE MENTAL

Nan-in, maître japonais de l'ère Meiji (1868-1912), reçoit un professeur d'université venu se documenter sur le Zen.

Nan-in sert le thé. Au lieu de s'arrêter quand la tasse de son visiteur est pleine, il continue à verser. Le professeur observe la scène et, n'y tenant plus, s'exclame : “Mais ça déborde ; la tasse est pleine !”

Alors, Nan-in répond : “Comme cette tasse, vous êtes imbu de vos opinions et spéculations. Comment puis-je vous montrer le Zen à moins que vous ne vidiez d'abord votre tasse ?”

Paul Reps

En effet, notre tasse déborde d’opinions, de croyances et de préjugés qui parasitent la clarté de notre vision : “Tu ne peux pas faire ça!”, “C’est impossible”, “Je ne survivrai jamais à ça”, “Je ne mérite pas ça.” Notre trafic mental est souvent aussi

dense que celui d'une autoroute aux heures de pointe. Nous vivons dans un monde d'hyperstimuli, quotidiennement bombardés de missiles d'informations : slogans publicitaires, extraits d'interviews, propagande, carrousel politique, tous destinés à mystifier, capter, conditionner notre attention afin d'en acquérir la maîtrise totale dans le but de vider nos portefeuilles, conquérir nos suffrages, étouffer nos voix rebelles, nous "anesthésier" par tous ces divertissements et centres d'intérêt sans importance.

Aussi notre mental, obsédé par le fait de réfléchir, analyser, prévoir et ressasser d'éternels scénarios répétant des événements qui ne se produisent jamais, est en opposition avec la vie. Mais alors, que faire ?

ROMPRE AVEC NOTRE MENTAL!

Notre mental est assimilable à un ordinateur biologique dont le fonctionnement est souvent parasité par des programmes inutiles. Prenons un exemple : nous sommes prêts à faire l'amour mais notre attention vagabonde et soudain, nous pensons : "Ai-je éteint le four ?" Ce souci coupe court à la disposition initiale, estompant ainsi le présage d'un moment délicieux avant même qu'il ne commence. Involontairement, nous alimentons notre ordinateur avec un programme négatif du type "Ça ne marche pas. Tu ne mérites pas ce plaisir. Le travail d'abord". Si nous ne prenons pas conscience de ces programmes négatifs à temps, ils se muent en prophéties qui se réalisent, si bien que notre potentiel extatique est perdu.

Mais vous pouvez changer cela. Restez conscient au moment où ces pensées négatives se manifestent. Imaginez-vous effaçant ce programme négatif de la mémoire de votre ordinateur biologique pour lui en substituer un autre : "Détends-toi. On s'occupe de tout ; profite au maximum de ce moment, car tu le mérites bien."

Pour bien intégrer ce changement de conscience, respirez plusieurs fois lentement et profondément. Au moment de ce transfert de pensées à un dialogue intérieur positif, encourageant, observez consciemment votre respiration, vous créerez ainsi un espace intérieur. Rappelez-vous : vous ne pouvez pas concevoir davantage le fait de rompre avec votre mental que de sortir d'une forêt en grim pant à un arbre. Le simple fait d'engendrer de nouvelles pensées, même positives, est futile. Des affirmations positives, formulées par un mental confus, sont comparables à des roses qu'on jette au milieu d'une tornade. Il vous faut rompre avec le mental et cela sans phase de transition. Mais comment ?

Faites appel à votre cœur et vos centres énergétiques pour en faire vos partenaires. Observez ceci : trop réfléchir bloque toute perception sensorielle. Vous avez alors rompu le lien établi entre votre cœur et votre corps. Or, vous ne pouvez pas vous en sortir avec un mental confus, vous pouvez en revanche *percevoir* la solution par le biais du corps et du cœur. Restaurez le lien qui unit ces deux centres. Modifiez votre état de conscience par une respiration lente et profonde. Détendez-vous. Mettez toute votre attention dans ce que vous ressentez. Soyez pleinement présent à votre corps qui vit, qui respire et à votre cœur. Observez combien votre mental est apaisé. Lorsque vous amenez votre attention dans votre corps et votre cœur, tout votre être s'apaise et devient réceptif. Quand le mental relâche son emprise, le corps et le cœur connaissent une paix profonde.

Théophane l'Ermite, a écrit dans *The Art of Prayer (L'art de la prière)* : "Vous souhaitez gagner en sagesse dans le discernement des pensées ? Eh bien, ne considérez plus la tête, mais sondez le cœur. Vous verrez alors avec clarté toutes les pensées qui s'agitent avant l'œil de votre intelligence pénétrante."

C'est ainsi qu'une respiration lente, profonde et une simple relaxation vous permettent de goûter au silence ponctuant vos

pensées. Là, vous avez le choix ; orientez vos pensées ; mettez un terme à votre dialogue intérieur ; puis établissez de nouveaux programmes, positifs, en toute conscience et en fonction de vos intentions. Vous entrerez alors dans l'“espace d'être” auquel j'ai donné le nom d'Intelligence Céleste, c'est-à-dire la conscience claire, sereine et silencieuse des choses sous-jacentes au bavardage de notre mental-ego.

VOUS DÉTENEZ TOUTES LES SOLUTIONS

A la lumière de votre Intelligence Céleste, à l'écoute de votre corps et de votre cœur, observez le monde autour de vous, à travers la perception que vous donnent vos cinq sens. Qu'entendez-vous ? Des voix, des voitures, le vent, votre partenaire en train de faire à manger ? Comment percevez-vous votre corps dans cet état de repos ? Quels stimuli sensoriels vous transmettent vos vue, goût et odorat ? Notez combien le vécu simple et banal de l'existence est apaisant, voire thérapeutique – odeurs, couleurs et formes familières ; lumières et ombres autour de vous.

Les riches textures de notre perception de la vie ressemblent à une symphonie de l'être. Écoutée et ressentie avec attention, sans effort, cette symphonie apaise l'esprit, harmonise nos quatre centres et nous met en accord avec nous-mêmes et avec la vie. Dans ces moments-là, notre nature authentique se dévoile comme un état d'être, un état de conscience vaste et libre. C'est là notre Intelligence Céleste, présente en permanence, en filigrane, derrière l'incohérence et la confusion de notre subjectivité. C'est là l'espace qui s'offre à l'extase et l'invite. Elle est le miroir du cœur. Elle est la pensée visionnaire et l'intelligence féconde inhérentes à l'inspiration divine.

PRATIQUEZ LA CONNAISSANCE PROFONDE

Chaque instant contient un germe d'extase, porteur de possibilités infinies. Quand on se réfère à la vie sous l'angle d'une conscience intégrant les quatre centres énergétiques, le bon choix apparaît naturellement. Il existe une manière simple de recevoir les conseils émanant du tréfonds de nous-mêmes. Ainsi, alors que je travaillais avec Robert Gass, guide spirituel et consultant en entreprise, nous pratiquions ce qu'il appelle la connaissance Profonde. Laissons-lui la parole :

“Cela commence par la supposition que nous savons déjà presque tout ce que nous avons besoin de connaître, notamment notre itinéraire et notre degré d'épanouissement personnels. Cette information est là, disponible à tout instant. Pour y accéder, vous devez apprendre à capter la bonne fréquence, exactement comme vous réglez votre récepteur pour recevoir une station de radio”.



LA CONNAISSANCE PROFONDE

Chaque jour, vous pouvez mettre en pratique la Connaissance Profonde, à tout moment, surtout lorsqu'une situation vous semble confuse.

OBJECTIF

- ◆ Accéder à votre sagesse profonde à tout propos.

PRÉPARATION

- ◆ Réservez-vous au moins un quart d'heure pendant lequel vous ne serez pas dérangé(e). Vous constaterez qu'avec un peu de pratique, la Connaissance Profonde s'opère en quelques minutes.

EXERCICE

◆ Formulez votre question mentalement et avec clarté. Puis, pendant un instant, laissez-la de côté.

◆ Vous poserez votre question en étant centré, d'un niveau plus profond que vos pensées habituelles. Pour vous recueillir, inspirez et expirez profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez en contact avec votre corps et votre cœur.

◆ Orientez votre question vers le point central de votre cœur. En fin d'expiration, posez la question.

◆ Écoutez la réponse. Accueillez-la favorablement comme elle vient. La première information est d'ordinaire la plus claire. Il peut s'agir d'un oui ou d'un non, ou d'un flot pouvant durer quinze à trente secondes, porteur d'informations très denses. Il peut s'agir aussi de plusieurs mots, d'images ou de ressentis. Plus votre expérience de ce processus est grande, plus vous disposez de temps avant que votre intellect n'intervienne pour remettre en cause la validité de cette information. Dès que vos pensées font intrusion, mettez provisoirement un terme à la méditation.

◆ Maintenant, vous allez étudier la réponse obtenue. Que me dit-elle ? Quelles autres questions soulève-t-elle ? Quel en est le sens exact ? Comment savoir si la réponse est juste ? Vous l'ignorez ; tout ce que vous pouvez faire, c'est écouter avec le plus de lucidité possible ; faites un essai, et voyez ce que ça donne.

REMARQUES

◆ La pratique aidant, vous serez capable de vous recueillir et de vous mettre à l'écoute de l'intérieur de votre être avec une seule respiration.

◆ Ne portez de jugement ni sur le contenu du message ni sur son caractère : est-il gai, affectueux, clair ? C'est alors probablement votre véritable voix.

◆ Apprenez également à apprécier le caractère de l'énergie dont il est porteur. Si, par exemple, vous posez cette question : "Dois-je continuer à enseigner ou dois-je faire autre chose de ma vie ?" et que la réponse soit : "Le moment est venu d'abandonner l'enseignement, de réfléchir, et d'écrire." Le caractère de cette voix est très direct, sans détours – elle n'essaie pas de vous vendre quoi que ce soit. Elle présente un conseil franc, venu du tréfonds de votre être. Mais, à l'inverse, vous pourriez entendre ceci : "Tu ne peux pas enseigner. Tu n'es pas compétent en ce domaine." Aussi, quel caractère présente cette seconde voix ? Elle est tendue, sentencieuse, et donne l'impression d'être soupçonneuse comme votre mère. C'est en fait la voix de votre mental-ego, celle de votre critique intérieure. Elle révèle qu'il vous faut aller en profondeur, pour accéder à votre cœur.

◆ Attendez un moment, puis refaites la même démarche.

~~~~~

Chaque instant de la journée vous offre une occasion de pratiquer l'art de la Connaissance Profonde. Vous pouvez ainsi aborder n'importe quelle situation existentielle comme une aubaine pédagogique, comme l'occasion de réagir en faisant appel à la conscience et à l'intelligence des choses propres à votre être considéré dans sa plénitude unitaire. Prenons un exemple : vous avez votre premier rendez-vous galant ; vous passez un bon moment et commencez à échanger des baisers enflammés. Vous vous caressez à l'aveuglette, vos mains vagabondent sur le corps de l'autre. Si votre corps se raidit, que votre cœur bat la chamade, et que vos pensées tournent à une allure folle – est-ce excessif ? est-ce prématuré ? est-ce que, au moins, nous nous aimons – une séance de Connaissance Profonde s'impose. Ce dialogue se déroule dans votre tête en quelques secondes. Or, dans ces circonstances, le simple fait de vous accorder un moment propice au recueillement ("Une

minute, s'il te plaît, je dois passer dans la salle de bains" est la chose la plus aisée dans ce cas!) vous fera prendre conscience de vos sentiments et choix authentiques.

- ◆ *Vérifier en demandant à votre corps* : "Comment ressens-tu ce contact ?" Écoutez la réaction de votre corps. Il peut dire : "C'est si bon, si bon, si bon que je n'ai qu'un désir : fusionner." Ou celle-ci : "Trop rêche." Ou encore celle-ci : "Parfait." Ou cette quatrième : "Je ne sens rien ; je suis trop tendu, je me contracte. J'ai peur que les sensations ne soient pas agréables, alors je ne désire rien sentir du tout."
- ◆ *Vérifiez en demandant à votre cœur* : "Que ressens-tu quand tu es ému comme cela ?" Écoutez sa réponse. Elle pourrait être celle-ci : "Je m'épanouis ; je perçois de la tendresse et j'éprouve un sentiment de sécurité. Laisse-toi faire!" ou "Es-tu amoureux ? Es-tu en train de tomber amoureux de cette personne ?" ou "Je suis effrayé ; je ne me sens pas en sécurité" ou encore cette autre : "Je ne ressens aucune connection de cœur."
- ◆ *Vérifiez en demandant à votre mental* : ce que disent vos pensées. "Amuse-toi donc, et respire! Vas-y. Tu mérites bien ce plaisir." ou "Je ne désire pas vraiment faire cela, mais je ne veux pas le blesser" ou encore : "Sois honnête. Nous n'avons pas discuté franchement des limites à ne pas dépasser."
- ◆ *Vérifiez en demandant à votre Âme* : "Dans ce cas, que devrais-je faire pour mon bien le plus noble ? Votre Moi Supérieur peut dire aussi : "Je suis honoré dans mon corps et mon âme" ou encore : "Je n'ai pas le sentiment que nous ayons instauré un espace sacré destiné à honorer ce moment."

Une fois que vous avez recueilli les impressions transmises par vos centres énergétiques, vous pouvez entamer l'intégration des messages qu'elles délivrent :

- ◆ *Passez en revue le feed-back de votre corps, relatif aux sensations.* Mon corps est contracté et mes muscles se tendent. Cela veut dire que je me retiens.
- ◆ *Passez en revue le feed-back de votre cœur relatif au res-senti.* Je crains quelque chose. Qu'est-ce ? Je ne ressens pas de connection du cœur entre nous, aussi ne puis-je me laisser aller.
- ◆ *Passez en revue le feed-back de votre mental tandis qu'il analyse la situation.* Quelque chose sonne faux. Sur les plans émotionnel et physique, je ne me sens pas en harmonie. Je n'ai vraiment pas envie de faire cela maintenant. Je dois être honnête, exprimer ce qui se passe en moi, ne pas oublier de m'aimer et de m'amuser. Faites-lui sentir qu'il est bienvenu.
- ◆ *Passez en revue le feed-back de votre Âme.* Méditez. Observez. Validez l'authenticité de ce message. Épanouissez votre champ de conscience. Dites-vous ceci : "Je suppose que mon partenaire a de bonnes intentions ; comme initiation, je profiterai de cette occasion pour lui enseigner l'art d'aimer! Et j'exprimerai ma vérité avec amour."

Vous pouvez dès lors prendre la responsabilité d'agir comme bon vous semble et vous pouvez agir ainsi, sûr(e) de vous et sachant que vous ne ferez de reproches à personne. Aussi ne réagirez-vous pas sous l'influence du passé ("Il est exactement comme tous mes autres petits amis ; il ne me désire que pour mon corps" ou "Il est probable qu'elle veut simplement se marier, ou se servir de moi pour être enceinte"), ni sur l'influence du futur ("Bon ; c'est vrai, l'harmonie n'est pas parfaite entre nous, mais je suis *tellement* disposé(e) à me caser... Oh! Après tout, j'essaierai peut-être de faire en sorte que ça marche quoiqu'il arrive."). Partez du présent. Visualisez le résultat positif que vous voulez obtenir, celle de la situation dans laquelle vos corps, mental, cœur et Âme connaîtront le bien-être.



Ce processus d'intégration s'emploie à tout moment. Sachez que les quatre centres énergétiques de votre être sont là pour vous soutenir et qu'ils sont là pour vous aider à mener une vie équilibrée. Ainsi, lorsque vous vous voyez réagir d'une manière habituelle, prenez-en conscience : "J'ai horreur de ça", "Pourquoi est-ce toujours à moi que ça arrive ?" "Si cette file de gens n'avance pas, je vais hurler." Au lieu de réagir de manière négative, réveillez consciemment chacun de vos centres (sans oublier de modifier le programme de votre ordinateur biologique!)

- ◆ *Corps*. "J'éprouve de la reconnaissance pour mon aptitude à percevoir mon énergie dans telle ou telle situation, agréable ou désagréable." Maintenant, guettez les réactions de votre corps. Votre cœur bat-il vite ? Votre gorge est-elle serrée ? Contentez-vous d'observer le déroulement de vos remarquables messages corporels.
- ◆ *Mental*. "J'éprouve de la reconnaissance pour mon aptitude à observer comment je réagis dans telle ou telle situation." Écoutez attentivement votre dialogue intérieur ("Je n'arrive pas à croire que je doive rester dans cette file de gens. Et puis, j'ai mal aux pieds. Pourquoi n'ai-je pas compris que ça allait arriver, et pris une autre queue ? Je prends toujours la mauvaise."). Prêtez attention aux intervalles silencieux qui ponctuent vos pensées.
- ◆ *Cœur*. "J'éprouve de la reconnaissance pour mon aptitude à recevoir cette situation dans mon cœur". Prenez conscience de ce que vous éprouvez à l'instant. De la tristesse ? De la satisfaction ? Examinez ces états émotionnels avec votre cœur ; le choix est grand quant à la manière dont vous pouvez vous sentir à chaque instant.
- ◆ *Âme*. "J'éprouve de la reconnaissance pour ma faculté de ne pas faire de choix dans cette situation ; en effet, je me fie aux conseils que me donne mon Âme." À ce moment-là, estimez à sa juste valeur la vie qui est la vôtre ou, plus

exactement, la manière dont elle s'offre à vous à cet instant précis. Soyez sensible à la brise légère et pure qui dit oui à votre Âme, et accueillez votre vaste Mental Céleste.



## À L'ÉCOUTE QUOTIDIENNE DE L'ÂME

*Il n'est de vraie satisfaction que lorsque nous nous mettons à l'écoute de notre voix intérieure et de notre conseillère divine... Celle qui contribue à unir ciel et terre.*

James Redfield

Lorsque corps, cœur et mental travaillent en équipe, ils font des merveilles. Le premier traduit les états émotionnels du cœur et exécute les ordres de l'intellect. Le second est renforcé par la vitalité du corps et guidé par la sagesse d'un intellect lucide. Le troisième, exprime l'acceptation du cœur et permet aux tensions corporelles de se dissiper. C'est alors qu'est dévoilé notre caractère authentique : celui qui se définit par l'extase.

Chaque centre énergétique de votre être participant pleinement et à parts égales avec les trois autres, vous n'êtes plus en conflit avec vous-même et vous ne sabotez plus la réalisation de votre potentiel extatique. Vous permettez à l'énergie de circuler là où elle est nécessaire. Et c'est dans cette sérénité que l'Âme se manifeste, accompagnée de son énergie divine.

Mais la béatitude que nous vivons dans la méditation n'est pas ce qui importe le plus. La béatitude seule ne nous libère pas d'un comportement négatif car un vécu extatique peut très bien servir l'ego. Certes, nous pouvons mépriser la monotonie de notre vie quotidienne, considérant qu'elle nous éloigne de

notre méditation et de notre bonheur, nous imaginant que seuls les états de béatitude céleste sont notre authentique demeure spirituelle. Or, ce raisonnement trompeur est ce que Chogyam Trungpa, maître en tantrisme tibétain, appelait “matérialisme spirituel”.

Le travail difficile de transformation intérieure n’a pas pour objectif la transcendance, mais l’éveil auquel nous accédons au milieu de nos difficultés ; il consiste à détecter les illusions, les schémas répétitifs comportementaux ainsi que les tragi-comédies que nous prenons pour réels, prenant conscience qu’ils ne sont que des rêves.

Il a été dit ceci : “Si tu rencontres le Bouddha sur ta route, tue-le!” Cela veut dire que si nous rencontrons l’extase sur notre route, laissons-la s’en aller. Nous ne devons pas être obnubilés par les états spectaculaires ou marqués par l’exaltation. En effet, nous pouvons connaître un état d’éveil plus durable, caractérisé par une intégration plus profonde, un flux énergétique régulier, ainsi que par la joie de vivre, bref ce que je définis par le terme d’Extase au Quotidien. Quand nous vivons ainsi, nos états émotionnels et nos pensées éclosent, traversent notre conscience et disparaissent, sans pour autant que nous ayons foi dans les images qu’ils nous proposent. Ce n’est pas si important. D’une manière simple et très discrète, nous commençons alors à vivre de manière constante un état de profonde satisfaction.

DEUXIÈME PARTIE



L'EXTASE  
AU QUOTIDIEN



## CHAPITRE V



### RETOUR À SOI : CRÉER UN ESPACE SACRÉ

*Le monde est prisonnier de son activité, sauf lorsque les actes sont accomplis en tant que culte rendu à Dieu. En conséquence, tu dois accomplir chaque acte de manière sacrée... et être libre de tout attachement aux résultats.*

Bhagavad-Gita

Nous créons un espace sacré pour mettre notre âme en harmonie avec notre vie dans notre environnement quotidien. Quand notre esprit est clair, nous sommes présents à la vie et au monde autour de nous, nous nous trouvons alors *dans* un espace sacré. Le fait de créer cet espace par la modification et la remise en ordre de notre environnement est un moyen permettant d'entamer un double processus : d'abord concentrer notre pensée pour être effectivement présents au sacré qui, lui, est toujours à l'intérieur de nous ; ensuite ancrer et harmoniser le flux de l'Esprit au sein de notre environnement matériel.

J'ai commencé à comprendre ce concept alors que je vivais dans un ashram d'inspiration tantrique, dans le Sud de l'Inde. Le temple était orné de différentes statues : le dieu Shiva qui met fin aux illusions ; la déesse Shakti, mère de la création ; Ganesh, le dieu éléphant, qui lève les obstacles et accorde la prospérité. Le gardien du temple s'appelait Suresh Ananda, ce qui veut dire "protecteur de la félicité". Son travail consistait à veiller sur le lieu du culte et sur sa propreté, remplir de nourriture et d'eau les bols destinés aux offrandes, entretenir la flamme des cierges, brûler de l'encens devant les statues des divinités, offrir des fleurs, réciter les prières rituelles... Il nourrissait le temple de sa force vitale et de ses attentions, aussi devint-il le médiateur instaurant un espace sacré en relation avec l'environnement de l'édifice et les divinités qu'il abritait.

Suresh Ananda devait inspirer aux divinités le sentiment qu'elles étaient bien accueillies, nourries et honorées, afin qu'elles restent dans le temple. De fait, l'argent semblait affluer, si bien que l'ashram décida la construction d'une école et d'une salle de yoga. Il nourrissait chaque jour trente membres de sa communauté, de même qu'il était le fer de lance de nombreux services sociaux. Et chacun savait que tout cela se faisait par la grâce des divinités habitant le temple.

La pensée tantrique considère que notre corps est le temple de notre Âme, et que nos cinq sens sont les portes par lesquelles nous percevons le monde alentour. Aussi, quand nous empruntons consciemment ces portes, pouvons-nous redécouvrir notre caractère authentique, qui est d'ordre extatique. Cette pensée énonce également que notre environnement, en tant que "prolongement" de notre corps, est l'extension et le reflet de notre Âme. Si bien que par le rituel, on peut le faire entrer en résonance avec la puissance et la présence du sacré.

## LE TEMPLE INTÉRIEUR - HONOREZ VOTRE CORPS

*Pour rendre un culte à une divinité, l'homme doit se faire le moi de cette divinité par le dévouement, le contrôle du souffle et la concentration jusqu'à ce que son corps devienne la demeure de cette divinité.*

Gandharva Tantra

Pour être le gardien fidèle de notre temple corporel, nous devons le servir comme il convient. Par une hygiène holiste, des exercices physiques, une diététique saine, une respiration consciente, la pratique d'une forme de méditation, de contemplation ou de prière en harmonisant notre attention et notre âme que nous pouvons animer et équilibrer corps, cœur et âme. Dans la mesure où nous vivons ces disciplines thérapeutiques dans l'authenticité, traitant notre corps et notre mental en temples vivants, nous glorifions l'Âme et existons dans un espace sacré.

C'est également dans la mesure où nous servons mal notre temple intérieur – en absorbant des toxines à travers le corps et le mental, mais aussi par une activité physique et un mode respiratoire inappropriés, par une élimination insuffisante des stress cumulés, que nous sombrons dans l'inconscience, que notre environnement interne et externe devient cahotique et désordonné. Ainsi négligeons-nous la dimension sacrée de la vie, l'extase toujours présente en nous. Nous pouvons glorifier notre Âme par une vie consciente ou la laisser passer comme un feu mal entretenu. Dans ce dernier cas, mal traités – ou négligés – nos temples intérieur et extérieur risquent de sombrer dans le chaos. Et pourtant, notre Âme ne demande qu'à se manifester pleinement à travers nous.

Célébrez le rituel suivant afin de faire de votre corps un foyer accueillant pour votre Âme.



---

## RITUEL : PURIFIER VOTRE TEMPLE INTÉRIEUR

*Ne vous sentez pas obligé de respecter ce rituel à la lettre ; adaptez-le en fonction de ce qui vous convient ; vous pouvez le faire à voix haute ou en silence. Il s'agit d'envoyer l'énergie guérissante dans votre corps. Vous pouvez faire appel au contact physique, à la visualisation ou à d'autres procédés visant à se concentrer.*

### OBJECTIF

- ◆ Honorez votre corps en tant que temple de votre Âme.

### PRÉPARATION

- ◆ Préservez un quart d'heure à une demi-heure, pendant lequel vous ne serez pas dérangé(e) et créez un espace sacré.
- ◆ Ayez à portée de main des huiles essentielles calmantes, comme de la lavande.

### EXERCICE

- ◆ Commencez par la Salutation du Cœur (page 110).
- ◆ Respirez lentement et profondément. Détendez-vous. Mettez-vous à l'écoute de votre corps et de votre cœur. Laissez votre mental et votre énergie s'apaiser et soyez présent à vous-même.
- ◆ Une fois prêt, adressez-vous à votre corps : "Je t'honore en tant que mon ami le plus cher. Tu as toujours été patient

avec moi et m'as toujours soutenu. Aujourd'hui, je désire devenir ton ami, t'écouter et recevoir tes conseils. Commençons par guérir tes blessures".

◆ Mettez dans votre main une huile essentielle à but curatif comme la lavande (afin de favoriser détente et guérison), puis inspirez le parfum de cette essence et dirigez mentalement le couple senteur/souffle vers la zone dont vous souhaitez la guérison.

◆ Ensuite, dirigez-vous mentalement vers chaque zone de votre corps ayant subi une lésion, par exemple : interventions dentaires, abortives, chutes, fractures, chirurgie plastique, cicatrices, césariennes, douleurs articulaires ; ou d'autres qui ont été le siège d'une douleur exprimant un stress émotionnel, comme : maux de tête, troubles du transit intestinal, hyperacidité gastrique, tensions corporelles, crampes musculaires. Posez la main sur chacune de ces zones et frictionnez-la légèrement de votre paume parfumée ; caressez-la, tenez-la et insufflez-lui l'énergie curative et apaisante.

◆ Tout en respirant profondément et lentement, prononcez ces phrases : "Cher [nommez l'organe concerné – estomac, cœur, dent, maxillaire inférieur, poignet, etc.], je suis désolé que tu aies souffert. Voilà comment ça s'est produit." Expliquez comment est survenu cet événement douloureux. Dites alors : "Excuse-moi de ne pas avoir prêté attention à ta souffrance à ce moment-là. Mais aujourd'hui, je t'exprime mon amour. Puisses-tu y être sensible maintenant!"

◆ Dirigez mentalement votre énergie vers cette partie du corps et parlez-lui ainsi : "Maintenant, fais qu'ensemble nous te guérissions."

◆ Ensuite, tout en inspirant profondément, envoyez-lui lumière et amour. Puis retenez votre souffle quelques secondes et imaginez cette zone remplie d'amour. Expirez, relâchez les tensions de cette région.

◆ Après avoir traité chaque zone corporelle, asseyez-vous tranquillement quelques minutes et sensibilisez-vous à l'énergie curative qui revivifie et remet votre corps en état.

◆ Terminez par une Salutation du Cœur.



## LE TEMPLE EXTÉRIEUR : UN AUTRE ESPACE SACRÉ

*Mais alors, quelle place accordez-vous au sacré dans votre vie ? Dites "Ceci est sacré", et vous le traiterez ainsi.*

Stuart Wilde

Nous avons l'habitude de ne considérer comme sacrés que certains endroits : églises, chapelles ou temples. Or, nous pouvons délibérément et consciemment sacraliser n'importe quel espace : maison, chambre à coucher, voiture, bureau, chambre d'hôtel, ascenseur (il est vrai que, symboliquement, monter du rez-de-chaussée au sixième étage peut constituer pour chacun de nous un "vécu propice à l'élévation spirituelle"). Un espace sacré est un sanctuaire permettant l'intégration et l'harmonisation de nos corps, cœur, mental et Âme, et nous apprenant comment accéder à notre Intelligence Céleste, c'est-à-dire à notre manière d'être, naturelle et sacrée.

## LA NATURE EST ESPACE SACRÉ

La nature est notre espace sacré primordial, aussi loin que remontent les origines de l'homme. Nous sommes nourris, soutenus et animés par notre Mère-Terre. Voici ce que nous apprend ce *Chant du Métier à Tisser Céleste*, que nous ont légué les Indiens Tewa Pueblo :

*Ô, notre Mère la Terre, Ô, notre Père le Ciel,  
 Nous sommes vos enfants et, sur nos dos fatigués,  
 Nous vous apportons les présents que vous aimez.  
 Alors, tissez pour nous un vêtement de lumière.  
 Puisse la chaîne être blanche lumière du matin,  
 Puisse la trame être la rouge lumière du soir,  
 Puissent les franges être la pluie qui tombe,  
 Puisse la bordure être l'arc-en-ciel permanent.  
 Alors, tissez pour nous un vêtement de lumière.  
 Faites que nous marchions convenablement là où l'herbe est  
 verte,  
 Ô, notre Mère la Terre, Ô, notre père le Ciel!*

C'est le chant d'un peuple en relation primordiale avec la nature en tant qu'Esprit : la Mère-Terre et le Père-Ciel. Ils n'avaient aucun sentiment de séparation entre la terre et les sphères de l'Esprit. Lorsque nous perdons le contact avec le monde naturel, nous coupons les racines nous rattachant à la vie. Notre lien avec la nature et la vie se relâche alors considérablement et devient abstrait. Ainsi, récemment, j'ai entendu l'invité d'une station-radio de Manhattan déclarer : "Pour beaucoup d'entre nous, habitants de New York, notre environnement nous semble simplement irréal."

Nos villes recouvrent le flux magnétique émanant de la terre avec de l'asphalte et du béton, nous privant, au sens propre du terme, de son influence bienfaisante. Or, la nature nous "guérit" sur trois plans : spirituel, émotionnel et physique. Lorsque nous passons un certain temps dans la nature, nous nous mettons en harmonie avec ses rythmes et ses cycles. Gaïa, notre Mère-Terre, est un être vivant, une énergie avec ses pulsions, sa respiration, sa circulation qui nous alimente de son énergie vitale.

Zangshu, sage chinois, affirmait : “Le *Chi* du yin et du yang respire en se manifestant sous forme de vent, monte sous forme de nuages, descend sous forme de pluie... Ce *chi* vivant circule à l’intérieur de la terre et anime dix-mille choses.” Pour comprendre à quoi il ressemble, séjournez quelque temps dans la nature. Respirez avec la terre. Sensibilisez-vous à l’énergie qui anime terre, collines, fleuves, arbres, plantes, herbes... et vous-même.



## BÉATITUDE NATURELLE

*Dans The Long Road Turns to Joy, Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste vietnamien, déclare : “Pour connaître la paix et la joie, tu dois réussir à connaître la paix à chacun de tes pas. Tes pas sont la chose la plus importante.”*

### OBJECTIF

- ◆ Vous guérir et vous régénérer au contact de la terre, des plantes, des vertes prairies, du vent et des arbres.
- ◆ Vous libérer des tensions nées d’une activité trop programmée.
- ◆ Savourer le simple fait de vous mouvoir et d’en être conscient.

### PRÉPARATION

- ◆ Réservez-vous une heure et rendez-vous à votre site naturel préféré : plage, jardin public, prairie, ou sentier forestier.
- ◆ Laissez tout derrière vous : n’emportez ni musique, ni livre, ni bloc-notes ; coupez tout contact pour mieux être avec vous-même.

◆ Portez des chaussures de marche et des vêtements amples, dans lesquels vous serez à l'aise.

## EXERCICE

◆ Au début de votre promenade, marchez lentement, respirez profondément, adaptant votre pas sur celui de votre corps.

◆ Portez votre attention dans vos articulations. Faites attention que votre colonne vertébrale et votre bassin soient bien alignés. Gardez vos genoux détendus ; trouvez un pas souple qui rebondit sans effort sur le sol.

◆ Au bout d'un moment, lorsque vous aurez pris un rythme naturel et que vous serez à l'aise dans vos mouvements, observez votre environnement. Placez vos cinq sens en "alerte maximale" afin de capter pleinement toutes vos sensations. Ne faites pas attention aux pensées, mais seulement à ce que vous voyez, entendez, sentez, touchez, et respirez aussi profondément que vous le permettent les mouvements de votre corps.

◆ Maintenant, accordez toute votre attention à ce que vous voyez. Regardez vraiment ce qui vous entoure, mais que votre attention reste avant tout réceptive et détendue. Observez le ciel, les nuages, les détails du paysage, l'écorce d'un arbre, le vol et les coloris d'un oiseau. Gorgez-vous de tout ce qui est à la portée de vos sens tout en inspirant profondément. Laissez-vous combler par cette beauté et reconnaissez combien elle enrichit votre âme.

◆ Ensuite, concentrez-vous sur ce que vous entendez. Ouvrez les oreilles de manière attentive et réceptive. Écoutez le chant des oiseaux (au fait, combien de chants percevez-vous en même temps ?), le murmure du vent, le bruissement des feuilles dans les arbres, les grillons ainsi que les myriades de sonorités proches et lointaines ; laissez toutes ces musiques vous pénétrer au point d'en être comblé.

◆ Concentrez-vous également sur ce que vous sentez. À chaque inspiration, prenez conscience des senteurs et odeurs présentes dans l'atmosphère, portées par le vent, exhalées par les plantes près desquelles vous passez, émanant des animaux alentour, le parfum humide et salé, évocateur de fraîcheur, répandu par les embruns des vagues se brisant sur le rivage. Détachez une feuille d'un arbre et roulez-la entre vos doigts avant d'en humer l'essence et la sève.

◆ Poursuivez ainsi pendant un quart d'heure ou plus, prenant plaisir à exercer cette attention détendue, à inonder vos corps, cœur et Âme de cette symphonie jouée par la nature.

◆ À chaque inspiration, sensibilisez-vous à cette régénérescence. À chaque expiration, laissez aller les pensées, les tensions, et constatez comment vous pouvez ressentir du plaisir, pas après pas.

## REMARQUES

◆ Si des pensées vous envahissent, contentez-vous de les observer comme vous le feriez avec les fleurs et les arbres. Elles font partie de votre paysage intérieur, aussi ne vous y arrêtez pas.

◆ Vous sentant régénéré et détendu, savourez le fait de vous concentrer naturellement sur un thème faisant appel à la créativité, ou sur une question exigeant une réponse. Tout en marchant, attendez qu'une intuition, une formule originale ou une association d'idées, se manifeste que vous puissiez capter.

◆ Si la fatigue vous gagne, trouvez une magnifique clairière ou un point de vue remarquable, et asseyez-vous là pour vous reposer.

◆ Si un problème insistant s'impose, asseyez-vous ou allongez-vous au bord d'un cours d'eau. Imaginez ensuite que cette eau coule à travers vous, purifiant votre Âme et inondant votre conscience de sons bouillonnants, jusqu'à ce que tout en vous devienne fluide et s'écoule.

◆ Lorsque vous êtes prêt à rentrer chez vous, emportez cette beauté avec vous et souvenez-vous-en tout au long de la journée.



## VOTRE FOYER EST ESPACE SACRÉ

La notion d'espace sacré remonte à la plus haute antiquité. Depuis des milliers d'années, en Chine, on se sert du *feng shui* (prononcer "feing chouï") pour mettre en harmonie les énergies du milieu ambiant, du moi et de l'univers. D'après le feng-shui, notre environnement nous influence sur le plan énergétique. S'il n'est pas harmonieux, son influence négative risque de nous déséquilibrer. À l'inverse, s'il est harmonieux, il conduit – au sens littéral du terme – l'énergie favorable ambiante et nous met en harmonie avec le flux énergétique. Voici un exemple de *feng shui* : nous savons tous, par expérience, que nettoyer notre maison nous donne le sentiment d'être purifiés et redynamisés. Ainsi, quand nous organisons ou nettoyons notre milieu extérieur, nous équilibrons et purifions du même coup notre psyché.

Récemment, l'un de mes amis, musicien, habitant Manhattan, se plaignait de constater que sa créativité était bloquée. "Ça ne m'étonne pas", lui ai-je répondu, en portant un regard panoramique sur le "trou" où il avait élu domicile. "Tout ici, est pagaille". Vieilles revues musicales, dossiers, vêtements, piles de courrier et cassettes encombraient l'espace. En outre, c'était sombre. Les fenêtres étaient au niveau de la rue et le ciel invisible. Là, aucune perspective ne permettait à son Âme de prendre son essor.

Depuis, un spécialiste en *feng shui* l'a aidé à libérer le flux énergétique et a trouvé le moyen de faire circuler le *chi* tout en l'amplifiant afin de remédier à la luminosité insuffisante de son intérieur (en posant des glaces, en suspendant des cristaux,



ainsi qu'en changeant la couleur des murs). Une fois ces corrections apportées, mon ami a eu le sentiment qu'il retrouvait son inspiration, et il se mit à composer une musique nouvelle. Il est même parvenu à réunir un orchestre pour enregistrer un album de ses chansons.



## CRÉER UN ESPACE SACRÉ

*Je ris quand j'entends dire que le poisson,  
dans l'eau, a soif. En effet, vous ne saisissez  
pas le fait que ce qu'il y a de plus vivant au  
monde se trouve dans votre demeure.*

Robert Bly

Pour sacraliser l'espace dans lequel vous évoluez, aménagez-le de telle sorte que votre Âme ait le sentiment d'y être bien accueillie. Nettoyez-le et mettez-y de l'ordre. Faites appel à votre intuition. Disposez les objets, récents ou anciens, d'une manière qui vous est agréable et vous inspire.

À ce propos, mes amis Ramana Das et Marilena, disent :

“Notre demeure est notre temple. “Faire le ménage” peut paraître ennuyeux, mais “préparer notre temple” est une joie. Notre intérieur est notre temple parce que nous sommes dieu et déesse en chair et en os, parce que nous avons sacralisé notre vie quotidienne. Ainsi, chaque pièce possède son autel ou son “lieu de pouvoir”. Nous disposons soigneusement tous les objets, cristaux, fleurs et bougies. Avant tout rapport sexuel, nous allumons des bougies et passons de la musique. Tout est toujours prêt et à portée de main.”

Les rituels sacralisent l'espace – au sens où ils lui confèrent un pouvoir et approfondissent la relation que nous entretenons avec la vie courante. Mon amie Kate s'est ainsi liée d'amitié avec son intérieur en appliquant la technique de Compréhension Intérieure :

“J’opère en fonction des quatre points cardinaux. Debout, tournée vers chaque recoin de la maison, je m’adresse silencieusement à lui : “Qu’attends-tu de moi ? Lequel de tes besoins dois-je satisfaire ?” Alors, attentive et intéressée, j’écoute ce qui se présente – idées, sentiments, images. Parfois, j’entends : “J’ai besoin d’un rideau couvrant la moitié de la fenêtre.” Ou je vois une image qui me représente déplaçant un objet – plante, lampe, siège – pour le mettre ailleurs. En fait, chaque endroit peut vous dire, littéralement ce dont il a besoin.”

Quand votre demeure est votre temple, passer l’aspirateur, balayer, récurer, frotter, laver sont des opérations qui deviennent méditation. Écoutez Brenda Peterson, dans *Nature and Other Mothers* :

“Il n’est pas de sonorité plus réconfortante pour moi que celle produite par la rotation d’un lave-linge ou d’un séchoir. Pour moi, c’est le monde entier, en rotation, là, dans la machine qui se purifie et me purifie en même temps. Aussi longtemps que le lave-linge et le séchoir tournent, me dis-je, je suis en sécurité, et ceux que j’aime peuvent choisir de continuer à vivre à mes côtés. Car il faut faire la lessive et accomplir tant d’autres tâches ménagères – astreintes inhérentes au fait de vivre. Il y a tant de souvenirs à faire revivre sous la poussière de notre mépris pour le fait de nettoyer derrière nous et ramasser nos chaussettes. Il y a tant à balayer, faire briller et récurer à fond, tâches apparemment ingrates,

mais ô combien nécessaires pour accéder au sublime de l'illumination. Songez à toutes celles que nous avons encore à accomplir, avec une discrète persévérance, et à genoux, car le foyer est chose sacrée.”

---

## PURIFIEZ VOTRE ESPACE

### OBJECTIF

◆ *Le nettoyage est un élément essentiel dans la création d'un espace sacré. Aussi, faites-en une cérémonie, car vous ne faites pas que nettoyer une pièce, une maison ou un bureau ; vous vous inscrivez dans une relation de contribution à la qualité de votre environnement, élevant ainsi son niveau énergétique et sa fréquence vibratoire, ainsi que, et simultanément, ceux de vos corps et mental.*

### PRÉPARATION

◆ Avant de commencer, prenez un moment pour vous recentrer avec une respiration profonde.

### EXERCICE

◆ Commencez par nettoyer l'espace matériel. Éliminez le désordre. Donnez ou jetez tout ce qui dérobe à ce lieu l'énergie et la lumière. Si vous ne pouvez pas vous en séparer, rangez soigneusement ces objets dans un tiroir ou un meuble.

◆ Balayez, époussetez, passez l'aspirateur ou le balai, récurrez, faites n'importe quoi mais nettoyez. Ouvrez fenêtres et portes. Aérez.

◆ Quand vous avez terminé avec ce nettoyage, purifiez-vous en vous lavant visage et mains, ou en prenant un bain ou une

douche. Maintenant, vous êtes prêt à purifier l'énergie de cet espace.

◆ Debout au centre de la pièce, fermez les yeux, respirez profondément, régulièrement et recentrez-vous. Dites à haute voix : "Je purifie cet espace, ma maison (ou mon bureau, ou...), mon temple et j'invite mon Âme à en faire sa demeure."

◆ Visualisez la pièce baignée d'une lumière blanche protectrice. Cette lumière inonde chaque recoin, chaque fissure et imprègne les murs. Elle enveloppe la maison, la protège des influences extérieures.

◆ Par le son (émis non par une chaîne stéréo, mais par des instruments), éliminez l'énergie stagnante, polluée, usée. Sonnez des clochettes, battez des mains, chantez, faites résonner notre joie partout dans la pièce.

◆ Pour purifier et neutraliser l'espace, brûlez de l'encens, allumez des bougies et humidifiez par une très légère brumisation. Puis, à titre d'offrande, disposez des fleurs fraîchement coupées.

◆ Maintenant, passez quelques-uns de vos airs de musique préférés, et dansez en toute liberté. Occupez la pièce de votre corps plein de vie ; emplissez-la de votre voix, de votre respiration, mais aussi des mouvements de balayage comme le souffle du vent faisant valser les énergies.



## **ACCENTUER LE PLAISIR DES QUATRE CENTRES ÉNERGÉTIQUES**

Vos corps, mental, cœur et Âme doivent être à l'aise dans votre espace sacré. Aussi, en l'aménageant, tenez compte des éléments suivants :

**L'ESPACE DISPONIBLE** ♦ Pour le corps, l'un des facteurs les plus importants est la sensation de liberté qu'il ressent si votre espace est harmonieux et vous permet de vous mouvoir sans contrainte. S'il perçoit instinctivement cette liberté de mouvements, son énergétique s'épanouira ; mais si vous craignez de renverser des objets ou d'en salir, vous serez inhibé, de même que vos invités. Déambulez consciemment dans votre espace, essayez de suivre à la trace le flux énergétique à travers la pièce, mais rappelez-vous que celle-ci n'a pas besoin d'être grande pour être spacieuse.

**L'AIR FRAIS** ♦ Ce processus renouvelle également l'énergie ambiante. Ouvrez les fenêtres chaque fois que c'est possible. Si vous habitez une région polluée et ne pouvez pas les ouvrir, installez un purificateur d'air ou un diffuseur d'ions négatifs. Mais assurez-vous de choisir un appareil discret!

**LA TEMPÉRATURE** ♦ Nous sommes à l'aise dans une pièce ni trop froide, ni trop chaude ; on ne doit ni y étouffer ni y souffrir de courants d'air. De plus, évitez l'air conditionné, la climatisation ou le chauffage, notamment à cause du bruit du moteur ou du brûleur.

**LA COULEUR** ♦ Faites en sorte que cette pièce soit magnifique, un ravissement pour les yeux. Choisissez des teintes qui vous inspirent. Ainsi, ma chambre a des tentures et des draps peints à la main des couleurs chaudes de Bali, ce qui me permet, chaque matin au réveil, de contempler les teintes vives de la jungle, les paysages lumineux agrémentés d'oiseaux et de cours d'eau. Mes premières impressions de la journée sont donc influencées par la beauté exotique de la nature. Alors faites de même, optez pour des scènes, des images et des couleurs avec lesquelles vous êtes en résonance. Observez la manière dont vous réagissez à différentes teintes. Notez que les blancs et beiges "cassés" ont un caractère neutre. Les teintes douces – pastel – permettent à l'Âme de prendre son essor. Les

couleurs vives, évoquent la passion et l'émotion, les rouges symbolisent la vie, l'éros..., les verts, le courage et l'espoir, et les bleus favorisent l'expansion de conscience et la paix.

**LES PLANTES** ♦ Les fleurs fraîchement coupées apportent couleur, vie et joie dans une pièce. Les plantes – par exemple en pots – sont non seulement belles, mais rayonnent l'énergie vitale, diffusent l'oxygène que nous inspirons et ont un effet apaisant.

**L'ÉCLAIRAGE** ♦ Faites en sorte qu'il soit doux et indirect plutôt que cru et vif. Cela crée un climat de douceur, de mystère, engendrant un jeu d'ombres et de lumières. Quand c'est possible, remettez-vous-en à la lumière solaire. Évitez l'éclairage venant d'en haut (lustres par ex.) ; préférez-lui les appliques ou les halogènes. Le soir, ayez à portée de main des bougies, afin de créer une ambiance sacrée. Remplacez les néons par des ampoules colorées. (Si cela vous est impossible, essayez de porter des lunettes munies de verres colorés).

**LE SON** ♦ Un espace sacré ne doit pas être bruyant. Chaque fois que c'est possible, réduisez au maximum le bruit de tout moteur proche. Si vous travaillez dans un bureau bruyant, ou si vous habitez un appartement sonore, envisagez l'achat d'un appareil émettant ce qu'on appelle des "sonorités blanches" – sonorités provenant de la nature, de l'eau ou du vent, qui neutralisent les nuisances sonores.

**ARÔMES ET PARFUMS** ♦ Notre sens de l'odorat est en rapport avec l'inspiration, aussi servez-vous de parfums et d'arômes favorisant l'élévation spirituelle. Ainsi, l'encens et les huiles essentielles évoquent différentes dispositions d'esprit agréables. Par ailleurs, les diffuseurs contribuent à répandre les arômes des huiles essentielles à travers la pièce. Prenons divers exemples : si vous désirez rester éveillé et plein de dyna-

misme pendant de longues périodes, faites appel à la menthe ou à l'eucalyptus ; pour épanouir vos qualités de cœur, ayez recours à la rose ou au gardénia ; pour que l'Âme prenne son envol, fiez-vous au bois de santal ; pour accentuer détente et conscience des choses, servez-vous de la lavande ; enfin, pour induire une disposition à la sensualité, utilisez l'ylang-ylang ou l'ambre.

## SOUVENIRS SACRÉS

Les cultures traditionnelles avaient coutume d'intégrer le vécu sacré à la réalité matérielle. Ainsi, les Indiens Huichol réalisaient des tableaux en filé de couleur représentant leurs visions à l'occasion des cérémonies sacrées et les suspendaient dans leurs foyers. Par ailleurs, dans plusieurs pays héritiers d'antiques cultures, on tisse des tapis qu'ornent des motifs complexes d'une beauté raffinée et d'une unité remarquable. Dans les églises, nombre de vitraux, par leur coloris, semblent émettre un rayonnement céleste. Quant aux Tibétains, ils suspendent devant leurs maisons et leurs temples, des drapeaux de prière multicolores sur lesquels sont inscrits des versets de mantras sacrés ou d'invocations à des divinités.

Mon ami Ryan, ingénieur paysagiste, est membre d'un groupe d'adeptes du SkyDancing se consacrant à l'introduction de l'extase dans la vie quotidienne. Voici ce qu'il dit :

“L'espace tridimensionnel semble effectivement s'imprégner des vibrations émises de nos rituels et cérémonies – nos logis, cuisines, salles de séjour – si bien que nous vivons et respirons ces états extatiques. J'observe que nos demeures ont gagné en beauté depuis qu'ensemble nous célébrons des rituels sacrés. Ce travail nous permet de découvrir en nous-mêmes la vérité et l'authenticité de *notre être*, puis de l'intégrer à l'espace. Ainsi,

ma maison à la montagne est-elle peuplée d'icônes amérindiennes – notamment une roue de guérison posée au mur, et un aigle peint sur la porte de la grange. La roue de guérison me rappelle la voie que je suis et l'homme qui, en moi, est en devenir. Quant à l'aigle, il me rappelle qu'il faut s'élever en relativisant son importance – à ma gauche, je vois le fleuve ; à ma droite, la chaîne de montagnes ; alors je vois où je m'intègre le mieux au paysage.”

Mais les souvenirs sacrés n'ont nul besoin de présenter un caractère ésotérique excessivement grave. En effet, l'enjouement et le sacré ne s'excluent pas mutuellement. C'est ainsi que l'artiste Niki de Saint-Phalle, peintre et sculptrice, a meublé la salle à manger de sa ravissante demeure, près de Paris, de sièges dont le dessin reproduit le corps d'une femme. En outre, il faut bien le dire, ses assiettes sont très accueillantes. Quant à l'artiste américaine, Judy Chicago, elle a dessiné pour sa salle-à-manger une vaisselle dont les assiettes représentent différents *yonis* analogues à d'élégantes fleurs. De son côté, à l'issue d'un repas partagé avec ses amis, l'artiste Daniel Spoeri colle à la table tous les objets qui se trouvent encore dessus : cigarettes, serviettes, tasses, verres, et va jusqu'à peindre les restes des mets dans les assiettes. Puis il coupe les pieds de la table et suspend le tout aux murs.

Ces souvenirs, qui vous rappellent des moments de joie, de plaisir, et ont pour vous un caractère sacré peuvent être des objets que vous avez achetés, trouvés ou créés. Disposez-les dans votre intérieur. Reconnaissez-leur ce caractère sacré, future cérémonieusement, en brûlant un bâton d'encens devant eux, en louant leur beauté à voix haute, ou encore en leur parlant comme s'ils vous comprenaient (peut-être le font-ils, d'ailleurs). À ce propos, le psychologue suisse Carl G. Jung, avide cuisinier, parlait à ses ustensiles de cuisine et prétendait



qu'ils le servaient mieux ainsi, et qu'ils duraient plus longtemps! Je vous propose ci-dessous d'autres idées mises en pratique par mes amis pour créer un espace sacré :

- ◆ “J’ai pris un bol rempli de sable, mis des plumes, creusé un petit trou pour l’eau. J’ai ajouté de l’encens et une petite bougie de l’Est. Je l’ai posé dans ma salle de séjour.”
- ◆ “J’ai placé un pot-pourri parfumé dans le cendrier de ma voiture, et je le laisse ouvert en conduisant.”
- ◆ “J’ai ajouté à mon collier des amulettes qui me rappellent les messages reçus lors de rêves importants.”
- ◆ “Je ramasse au moins une pierre ou un coquillage provenant de chaque lieu où je me rends. Puis je les expose sur des étagères, dans des paniers, et même dans mon jardin afin de me rappeler les moments et les lieux qui m’ont apporté de la joie.”
- ◆ “Je place sur mon réfrigérateur les photographies de toutes les personnes que j’aime et qui m’aiment. J’y ajoute celles de gens que je ne connais pas personnellement mais dont la noblesse d’esprit est une source d’inspiration, et que j’aimerais rencontrer.”
- ◆ “Pendant mon trajet quotidien en voiture, j’écoute de la musique sacrée : très beaux mantras – brefs textes sacrés chantés et répétés – que j’accompagne en chantant moi-même. Ma voiture devient alors une cathédrale, mon lieu de prière. Et quand je rentre chez moi, j’ai le moral, l’esprit clair et suis reposé.”
- ◆ “J’ai placé une photographie du Dalai Lama sur mon ordinateur et lorsque j’essaie de me mettre en liaison avec mon courrier électronique, je regarde sa photo et me souviens qu’il existe un réseau de télécommunication bien supérieur à Internet !”

- ◆ “J’ai imaginé un ciel aux couleurs de l’arc-en-ciel et l’ai fait réaliser pour le tendre au-dessus de notre lit en tant que symbole protecteur.”
- ◆ “Je place un joli tissu coloré sur la porte de notre chambre pour nous rappeler que nous pénétrons dans cet espace intentionnellement, dans un but précis, et que nos rapports sexuels ont un caractère sacré.”

## QU’EST-CE QUI VOUS INSPIRE ?

Quand vous créez un espace sacré, faites en sorte que votre cadre de vie soit l’expression des énergies propres aux archétypes, dieux, déesses, héros, personnes, idées et symboles qui, à vos yeux et dans *votre* vie, sont les plus chargés de sens. Expérimentez les suggestions qui suivent :

- ◆ Dressez la liste de ce qui, selon vous, fait que la vie vaut la peine d’être vécue : beauté, amour, santé, nature, famille, argent, art, etc. Ensuite, observez votre vie de près, puis évaluez dans quelle mesure vous y avez intégré ces composantes énergétiques. Êtes-vous satisfait ou frustré en ces domaines ? Comment pouvez-vous les incorporer davantage à votre vécu quotidien ?
- ◆ Efforcez-vous de trouver des photos qui, pour vous, symbolisent ces entités. En ce qui me concerne, *Le Baiser* de Gustav Klimt symbolise l’amour ; quant à la *Vénus* de Botticelli, debout, pudique et nue, apparaissant dans une coquille, elle évoque pour moi la beauté. L’image d’un athlète en mouvement peut exprimer la vitalité et la santé ; celle d’une cascade, l’énergie ; un grandiose lever de soleil, l’espoir ; une forêt, la nature, et ainsi de suite.
- ◆ Rassemblez les photos des personnes que vous aimez et admirez, et exposez-les sur un mur.

- ◆ Recherchez textes, musiques et poésies qui vous touchent ou vous inspirent. Ensuite, récitez-les, mémorisez-les ou inscrivez-les sur une feuille de papier de votre plus belle écriture.
- ◆ Sur un grand carton, imaginez le panorama énergétique de vos visions et désirs. Vous pouvez le réaliser sous forme de collage. Trouvez des images qui vous inspirent, qui sont les symboles de vos espoirs et de vos rêves. Soyez imaginatif et créatif. Rajoutez des éléments chaque fois que vous en avez envie. Donnez-lui, comme à votre vie, le caractère d'un "processus en cours", de création en évolution permanente. Puis placez-le là où vous pourrez toujours le contempler.



## GARDIENS DE L'ESPACE SACRÉ

*Purifier l'énergie de votre logis s'inscrit dans un processus naturel consistant à sacraliser tous les aspects de votre vie afin que tout ait un sens et réponde à un dessein. Vous commencez par votre logis, et vous désirez alors aller plus loin.*

Karen Kingston

L'espace sacré que vous avez créé doit être un sanctuaire : propre, beau et imprégné de votre intention sacrée. Invoquez alors les Gardiens de l'Espace dont l'énergie et la présence vous entoureront et vous protégeront. Déclarez-vous comme le Gardien vivant de votre Espace et de votre Vie. Vous trouverez ci-dessous certaines fonctions et tâches que j'ai établies dans ma vie ainsi qu'aux Séminaires à l'Amour et à l'Extase.

## LE GARDIEN DU TEMPLE

En tant que Gardien du Temple, vous avez pour responsabilité fondamentale de créer, faire vivre et d'entretenir un espace sacré. Ainsi, vous supervisez le nettoyage, contrôlez la température, aérez, veillez à la beauté du cadre, faites en sorte que son arôme porte à la sensualité tout en favorisant la spiritualité, et que son atmosphère reste imprégnée de votre force vitale. Vous pourrez de temps à autre, le purifier en brûlant de l'encens, en chantant, mais également en y faisant régner une humidité appropriée par aspersion ou brumisation d'eau, etc. D'ailleurs, dans les Séminaires à l'Amour et à l'Extase, chaque jour, trois nouveaux participants se réunissent pour remplir cette fonction, afin que leur amour, leur créativité et leur énergie imprègnent l'espace dans lequel le groupe travaille.

Le Gardien du Temple et ses assistants décorent le centre de la pièce, ce qui est particulièrement important dans un espace rituel ; il doit être un foyer vers lequel converge l'attention des participants, mais aussi un "lieu de pouvoir". Bougies, foulards de couleur, cristaux, fleurs, pierres à caractère particulier, etc. peuvent être employés. Pour le groupe, c'est un véritable plaisir que d'entrer dans une pièce que les Gardiens du Temple ont bénie en faisant preuve de créativité.

Si vous vivez seul, vous êtes le Gardien de votre Temple. Mais si vous vivez en couple, avec des camarades de chambre, ou votre famille, invitez-les à se joindre à vous dans ce rôle.

## LE GARDIEN DES OBJETS DE RITUELS

Ce gardien est responsable de l'autel, des instruments de musique, des cristaux ainsi que de tous autres objets et souvenirs sacrés fournis par le groupe. Il a notamment pour tâche d'installer et décorer l'autel, de conserver leur fraîcheur aux fleurs, de renouveler et allumer les bougies.

## LE GARDIEN DU TEMPS

Il remplit une fonction analogue à celle d'un métronome ; en terme de musique, on dirait qu'il est responsable de la mesure ainsi que des rythmes présidant au déroulement des rituels. En effet, un rituel sacré – fût-il méditation, création artistique, pratique sexuelle à caractère tantrique ou musique jouée – comporte d'ordinaire trois phases : un début, un milieu et une fin. Le Gardien du Temps use de moyens subtils et créatifs pour rappeler au maître de cérémonie que "le moment est venu de..." ; ainsi l'animateur du rituel n'a plus à se soucier du temps et peut s'abandonner totalement à l'esprit du rituel.

## LE GARDIEN DU SON

Le Gardien du Son a pour responsabilité de mettre de la musique destinée à sacraliser encore davantage l'espace pendant la durée du rituel. Cette ambiance s'obtient par l'intermédiaire d'instruments de musique ou cassettes diffusant des morceaux appropriés. Si on dispose d'une chaîne hi-fi, le Gardien du Son doit savoir s'en servir, et si un rituel exige que l'éclairage soit très atténué, qu'il ait une lampe de poche à portée de main. Il choisit le programme musical de manière à accentuer le climat psychologique souhaité à un moment donné – allant de la danse à la méditation en passant par le massage sensuel.

## LE "SUR MESURES" EN MATIÈRE DE GARDIENS

La notion de gardien, telle que définie ici, s'adapte à toutes sortes de circonstances et de conditions. Je vous propose ci-dessous quelques idées.

**GROUPES IMPORTANTS** ♦ Une équipe de gardiens, dont chacun se voit confier une tâche précise, fonctionne à merveille.

**CHEZ VOUS** ♦ Si vous vivez seul, vous jouez le rôle de tous les gardiens, selon les besoins. Si vous vivez en couple ou en famille, chacun peut faire office de gardien toutes les semaines ou tous les quinze jours ; c'est un bon moyen pour que cette fonction soit toujours agréable et d'actualité. Ainsi, le Gardien du Temps peut parcourir la maison en faisant sonner une cloche pour appeler la famille ou les autres résidents à l'heure des repas, de la méditation ou des réunions.

**EN VOYAGE** ♦ Lorsque vous voyagez en compagnie de votre partenaire, choisissez qui doit être le Gardien du Temple, assumant la responsabilité de conférer à votre chambre d'hôtel le caractère d'espace sacré. Dans ce cas, l'autre peut jouer celui d'assistant pour préparer les bougies, huile de massage et lubrifiants destinés aux rapports sexuels, tendre des foulards autour des abat-jour pour tamiser la lumière ; brûler l'encens ; préparer l'eau à boire et une coupe de fruits à titre d'en-cas ; sans oublier de mettre à portée de main oreillers et serviettes supplémentaires. Pensez aussi à emmener vos images et objets de sacralisation que vous disposerez dans la pièce.

Comme l'affirme Mircea Eliade, spécialiste d'histoire religieuse, dans *Le Sacré et le profane*, le vécu du sacré réorganise notre vie selon des modalités fondamentales et uniques. Il est important de reconnaître ces moments-là et de travailler consciemment afin de les intégrer à notre vécu quotidien.

Pour ce faire, reconnaissez et entretenez votre corps et votre demeure. En vous réveillant, sensibilisez-vous au fait que la dimension sacrée est en vous et autour de vous. Ayez une clochette au son mélodieux près de votre lit, et entamez votre journée en la faisant sonner. Faites confiance en la vie ; elle ne permet que l'indispensable à notre épanouissement. C'est par la puissance du rituel que l'attention consciente et créative engendre quotidiennement la magie, et réalise vos rêves et dessein manifestés.



## CHAPITRE VI



### L'APPEL À L'EXTASE : RITUELS DESTINÉS À CÉLÉBRER LA VIE QUOTI- DIENNE

*Le rituel est le pont reliant les mondes inté-  
rieur et extérieur, il crée une ambiance per-  
mettant d'accéder à la demeure de nos âmes.  
Tout rituel a pour ultime résultat un équi-  
libre, une force, une énergie et un bien-être  
plus grands.*

Angeles Arrien

Notre vie fait appel à plusieurs rituels dont nous avons depuis bien longtemps oublié le sens profond. Nous faisons des signes de la main, nous nous étreignons, échangeons des poignées de main, trinquons avant de boire, offrons des cadeaux, etc. Nous portons des objets porte-bonheur ou prononçons des invocations particulières afin de garantir notre réussite dans les moments critiques. Lors d'événements importants, nous célébrons spontanément d'antiques rituels ou en inventons d'autres. Par ailleurs, les anniversaires de naissance ou d'événements



existentiels majeurs sont l'occasion d'offrir des présents, de chanter, de boire à la santé de telle ou telle personne, et de faire des discours. Ou encore, nous brûlons dans la cheminée les lettres d'un ex-amant pour ritualiser une période de transition.

Quant à la société, elle est caractérisée par nombre de rituels d'ordre officiel dont quelques-uns sont imprégnés de leur mystère originel et conservent leur dimension sacrée. Toutefois, par l'emploi conscient du rituel, nous pouvons revivre et réinvoquer la puissance du sacré dans notre vie quotidienne.

Mais, à l'occasion de tous ces événements marquants, nous avons toujours le choix. Ou nous pouvons tout simplement les oublier parce que nous sommes pressés et n'y prêtons pas attention, ou bien nous ne nous intéressons pas aux autres. Nous pouvons également vivre l'événement avec amour, par des paroles inspirant de nobles sentiments et témoignant du respect éprouvé pour le sens du sacré.

Ce chapitre propose une marche à suivre et des indications claires permettant d'élaborer vos propres rituels grâce, en particulier, à plusieurs éléments et aspects du rituel présentés ici d'une manière qui fait place à l'improvisation. Dès que vous en aurez assimilé les bases, vous pourrez les adapter à vos besoins spécifiques en toute créativité, en vous laissant guider par l'Esprit.

## QU'EST-CE QU'UN RITUEL ?

*Chaque fois que des êtres humains sont confrontés à des remises en question, seuls, en groupe ou à l'échelle des sociétés, ils créent des rituels. Ceux-ci donnent un sens aux phases de transition existentielles. Dans les périodes difficiles, dangereuses, incertaines ou sacrées, ils organisent et guident notre vie.*

Jeanne Achterberg, Barbara Dossey,

Dans sa définition la plus simple, le *rituel* est une succession d'actes accomplis de manière, prescrite. Lorsqu'une conscience et un dévouement profonds motivent ces actes en faveur d'un dessein supérieur, ils deviennent bien plus qu'une simple convention. Que nous soyons auteur d'une tragédie mythique complexe ou d'un simple geste affectueux, le rituel ouvre la porte donnant accès au sacré.

L'un des sens donnés au mot *tantrisme* est "tissage". Il est vrai que dans toute tradition et culture, les rituels font des moments simples de la vie une tapisserie que caractérisent beauté, harmonie et unité. Danse, chant, musique, prière, purification, méditation, invocations et offrandes sacrées sont les moyens par lesquels nous invitons le recueillement, la concentration de notre Âme afin de conférer un caractère sacré à nos intentions les plus profondes. C'est pourquoi dans son ouvrage intitulé *Performing Inside Out*, William Pennel Rock, affirme que, dans le rituel, nous "canalisons les dieux innommables". Or, quand la force de notre intention s'unit à la puissance de notre Âme, des miracles se produisent.

C'est par le rituel que nous honorons et évacuons le passé, pour inventer de nouveaux futurs en devenant présents à l'Esprit invisible, le tissu de la vie, le point de possibilité infinie où passé et futur participent à ce moment unique. Là, nous percevons le divin qui nous habite, inventons de nouveaux moi, accédons à d'autres dimensions, visualisons et réalisons nos rêves.

Participer pleinement à un rituel nous *épanouit*, éveille en nous les composantes dormantes pour qu'elles s'expriment : artiste, pédagogue, amant, thérapeute, visionnaire, chamane, homme ou femme "à l'état brut" (non éduqué, conditionné par la société), dieu ou déesse. Par ailleurs, le rituel célébré dans le sanctuaire que constitue notre espace sacré s'assimile à une

initiation car il nous habilite à exprimer nos moi bruts, extatiques et visionnaires.

Le rituel active, amplifie et intègre l'énergie émanant de nos quatre pôles : corps (par le mouvement, le geste et la danse), cœur (par le sentiment, la musique et les invocations), mental (par l'entretien d'une vision et l'invocation d'une parole sacrée), enfin Âme qui se manifeste à travers les trois pôles précédents. Le rituel unit corps et âme ; il est le langage de l'extase.

Nous célébrons des rituels pour diverses raisons :

- ◆ Pour nous ouvrir à l'Esprit.
- ◆ Pour nous libérer de l'univers terre-à-terre et accéder à la sphère de l'extase.
- ◆ Pour souligner un événement majeur, un "passage à...", une phase de transition, une fin ou un commencement.
- ◆ Pour exprimer, à l'aide de gestes précis, notre amour de la vie, du divin et des sentiments éprouvés les uns pour les autres.
- ◆ Pour évacuer les traumatismes passés, provoquer la régénérescence, et instaurer des phases de transition propices à la guérison.
- ◆ Pour se lamenter, fêter, rendre hommage, exprimer la reconnaissance ou la profonde estime qu'on nourrit à l'égard d'autrui.
- ◆ Pour nous rattacher au passé, à notre tradition, à nos aïeux.
- ◆ Pour notre régénérescence et celle de notre univers.

## LE RITUEL EST UNE GUÉRISON

Le rituel constitue un forum de guérison, en réunifiant les parties divisées de notre être. Il n'a pas besoin d'être compliqué pour être efficace. Mon amie Tia se souvient :

“À l’époque où j’allais au collège, mes parents célébraient un rituel grandiose pour m’accueillir à la période des grandes vacances. Il est vrai que les étés ont toujours représenté pour moi une période transitoire difficile, aussi je revenais paniquée à la maison. Heureusement, mes parents avaient l’art de me faciliter les choses à cette occasion : ils hissaient le drapeau de mon collège, si bien que lorsque j’arrivais, le message implicite était “La reine est de retour ; hissez le pavillon!” Alors, je me replongeais dans l’ambiance intime et réconfortante de ma maison et de ma famille. Dans la salle à manger, nous dînions aux chandelles, puis pendant un moment, nous observions le silence, avant de partager ce que la vie nous avait réservé.”

## LE RITUEL PEUT ÊTRE SPONTANÉ

La manière dont vous décidez votre maison, servez un repas, accueillez ou dites au revoir à un (e) ami(e), ou lisez une histoire à votre enfant est de nature à exprimer l’accueil affectueux reçu en rentrant à la maison, tel celui que Tia a décrit et connu. Or, les enfants font cela spontanément. C’est ainsi que mon amie Isobel m’a fait le récit suivant :

“Pour célébrer son anniversaire, ma mère et moi étions parties faire une grande promenade à pied, empruntant un sentier descendant vers la mer. Nous parlions tout en marchant. Soudain, nous avons vu un serpent sur le chemin. Immédiatement, ma mère m’a dit : “Rentrons”.

Mais moi, j’étais clouée sur place. Le moment me semblait très symbolique. J’ai alors interrogé ma mère : “Si tu rêvais que tu marches sur un sentier, que tu vois un serpent apparaître devant toi, que tu te retournes et rentres chez toi, qu’éprouverais-tu en te réveillant ?”

“Je serais déçue”, m’a-t-elle répondu.

Alors, je lui ai dit : “Les serpents symbolisent l'énergie de l'inconscient, symbole de changement et de transformation. Or, les reptiles sont sacrés aux yeux de la Déesse, aussi ne ferait-elle pas demi-tour pour un serpent! Mais, au fait, n'es-tu pas une déesse ? Ce reptile est un cadeau!”

Elle a réfléchi quelques instants avant de dire “Oui!”

Et nous avons ri. “Heureux anniversaire, Maman!”

Ensuite, nous avons salué le serpent et poursuivi notre promenade. Au retour, il n'y avait plus aucune trace de lui.

## LE RITUEL PEUT ÊTRE SIGNE DE CHANGEMENT

Les périodes de transition peuvent être bien déroutantes, car si le passé est révolu, l'avenir est inconnu. Qui sommes-nous, privés de ces points de repère stables ? Alors, le moment est venu d'accueillir favorablement des possibilités nouvelles, de découvrir d'autres significations aux faits et aux choses, de réagir à autrui et au monde d'une manière sans précédent. Si, par exemple, vous mettez un terme à une relation, vous risquez d'emménager ailleurs, de créer un nouveau jardin ou d'entamer un voyage à l'étranger.

Prenons l'exemple de Leila ; quand elle était enfant, sa famille déménageait fréquemment. Voici comment les enfants abordaient ces nombreux changements :

“Pour nous, les enfants, le fait de déménager souvent était très déroutant, mais notre famille avait élaboré un remarquable rituel qui permettait de faire face à la situation. Juste avant de partir, tous les membres de la famille allaient de pièce en pièce, munis de bougies et d'encens. Nous nous asseyions dans chaque pièce, partageant nos souvenirs, et confiant ce qu'elle représentait de particulier pour chacun d'entre nous. Ensuite, à

notre arrivée dans la maison suivante, nous procédions de même, si ce n'est que nous avions coutume de parler de ce que chaque pièce allait représenter, des attentes, désirs et espoirs que nous nourrissions pour elle, aussi nous faisions-nous notre idée personnelle de sa signification et du lien qui nous unissait à elle. Nous apportions également un cristal, de la terre, des cailloux et des végétaux provenant des demeures précédentes. Puis nous placions la "vieille" terre dans le sol, disposions le cristal sur les cailloux, et replantions les végétaux. Ainsi, en établissant un pont entre passé et futur, nous instaurions un sentiment d'"ancrage" et de stabilité salutaire pour nous tous."

Le fait de souligner les phases de transition importantes nous permet de vivre avec un pied solidement planté dans deux univers, l'un visible, l'autre invisible. Ces instants simples, employés à exprimer une gratitude sincère envers la vie pour ce qu'elle nous a donné et continuera à nous offrir, nous remettent en relation sacrée avec tout ce qui vit.

## LE RITUEL EST EMPREINT DE COMPASSION

Pour être véritablement efficace, un rituel doit être empreint d'une sincère compassion. Ceux destinés à nuire à autrui ou à prendre de la puissance sur lui participent de ce qu'on appelle magie noire. Mais ce type de rituel nuit également à ceux qui le célèbrent, car il leur inspire le sentiment d'être isolés, coupés de la vie, des autres, mais aussi de leur caractère spirituel ; il en appelle à la souffrance et à la destruction. Or, nous sommes tous reliés les uns aux autres, donc nous ne pouvons causer aucun tort ou préjudice à autrui sans en faire autant à nous-mêmes. Tout rituel authentique favorise un processus thérapeutique et de transformation, destiné à quiconque en fait l'objet. Dans cette optique, le récit que fait Susan dans les lignes suivantes est un exemple de rituel spontané empreint de

compassion, célébré en compagnie de son mari Jim, à l'occasion d'une période de transition particulièrement pénible.

Jim et moi vivions une cruelle rupture faisant suite à dix ans de mariage. En arrivant à son nouvel appartement pour signer les documents officialisant notre divorce, je me suis sentie très vulnérable. À ce moment-là, j'ai eu le sentiment que, pendant une décennie, chacun de nous *avait* été partie intégrante de la vie de l'autre et que, pourtant, nous n'avions rien fait pour reconnaître cet état de choses.

J'avais très envie de revivre notre amitié initiale et de faire en sorte que ce divorce soit un "temps thérapeutique" au lieu de constituer une blessure dont je porterais les cicatrices indélébiles. J'ai alors respiré profondément avant de dire à mon mari : "Jim, nous avons vécu ensemble tant de choses au cours des dix dernières années, et nous savons tous deux que pendant cette période, tout n'a pas été négatif. Alors, je veux que nous conservions l'un de l'autre une chose qui nous rappelle que nous nous sommes aimés, et que nous avons une haute estime de ce que nous avons appris l'un de l'autre". Je pensais qu'il me répondrait sur un ton moqueur.

Mais il a soupiré, avant de me dire : "Tu as raison".

Ensuite, je lui ai demandé de s'asseoir en face de moi. Et j'ai plongé mon regard dans le sien : "Jim, je veux te remercier d'avoir été mon ami pendant toutes ces années ; de t'être occupé de moi quand j'étais malade ; quand bien même nous ne nous entendions plus, de m'avoir appris comment organiser mes affaires ; d'avoir été disponible et ouvert même dans les pires moments. Merci de m'avoir encouragée à pratiquer l'escalade et faire du "rafting" malgré ma peur. Tu m'as aidée à avoir confiance en moi. Je te suis reconnaissante de tous les

présents et plaisirs que tu m'as donnés. Je te libère ; sois heureux dans cette nouvelle vie qui commence pour toi."

Jim était visiblement ému. Il m'a répondu : "Je n'aurais jamais pensé que nous vivrions ce moment-là. Merci de m'accepter tel que je suis, bien que tu sois blessée, et de me rendre ma liberté. Je suis également sensible au soutien affectif que tu m'as apporté quand j'ai perdu mon travail, même si je sais que tu étais en colère et apeurée. Grâce à toi, je prête attention à mes sentiments et pratique une écoute plus approfondie. Tu m'as aidé à installer mon atelier d'art et stimulé mon inspiration créatrice. Je te suis reconnaissant de tout ce que j'ai appris avec toi et je sais que vivre avec toi m'a enrichi."

Puis nous nous sommes pris dans les bras. Ce fut simple, mais profondément guérissant pour chacun de nous.

## LES CLÉS D'UN RITUEL RÉUSSI

*Le déroulement d'un rituel respecte l'ordre dans lequel se succèdent les grandes étapes de notre vie. Le même principe régit les saisons et le passage de l'une à l'autre... Chacune... est unique en son genre. Mais quand nous observons l'ensemble du cycle annuel... nous contemplons la beauté transcendante propre à l'harmonie et au rythme qui président à la création et à la vie.*

Renée Beck et  
Sydney Barbara Metrick

Au cours des dernières vingt années que j'ai passées à enseigner le Tantra SkyDancing, j'ai vécu partout dans le monde, et j'ai participé à la célébration ou l'élaboration de centaines de rituels. Or, je suis toujours confrontée à la même question essen-



tielle : comment, adultes, renouons-nous avec le ravissement de l'âme, la magie de l'innocence et la gaieté ludique de l'enfance ? Le plaisir éprouvé à organiser des fêtes exprimant ces caractères est insurpassable. Ainsi, pour moi, le fait de les créer avec les membres de la Tribu SkyDancing compte parmi les plus grandes joies de la vie. Poèmes et invocations faisant appel à la musique et à l'art dramatique sont alors les moyens par lesquels nous proclamons notre intention et la bénédiction qui s'y rattache. Nous en appelons aux archétypes par le biais de la danse, en nous servant notamment des "bols chantants" tibétains et autres objets de rituels. Beauté, gaieté, profondeur de sens et improvisation spontanée deviennent les fibres dont nous faisons une seule et belle étoffe. En outre, aucun rituel ne se ressemble jamais, même lorsqu'il a été célébré des douzaines de fois.

Lorsque vous créez un rituel, souvenez-vous du schéma directeur suivant :

- ◆ *Gardez le simple.* Écartez tout ce qui est hors propos, et laissez-vous guider par votre cœur, non par votre mental.
- ◆ *Faites qu'il soit gai.* Il est très facile, à l'occasion d'un rituel, de s'engluier dans le trop sérieux. Le Dieu et la Déesse apprécient l'humour!
- ◆ *Restez recueilli et rappelez-vous votre intention.* Respirez avec aisance, ayez des mouvements fluides, sachez d'où vous venez et où vous allez.
- ◆ *Souvenez-vous que vous jetez un pont entre deux univers, le visible et l'invisible.* Considérez le rituel en tant que voyage héroïque et mythique, et vous-même comme le pont reliant ciel et terre. Vous ne serez pas le/la même au début et à la fin de la célébration du rituel.
- ◆ *Honorez les quatre pôles.* Sachez que lorsque votre corps est fluide, votre cœur reste ouvert, votre mental est lucide et votre Âme prend son essor ; alors, chaque instant est un présent.

Les rituels sont des processus à la fois dynamiques et créatifs. Ils nous permettent d'assimiler transformation spirituelle et vie quotidienne. La suite de ce chapitre vous propose d'aborder, sous d'autres angles, de nouvelles perspectives pour créer des moments dédiés à l'Ame.

## FIEZ-VOUS À VOTRE INTUITION

Avant de commencer, rendez-vous en un lieu tranquille. Méditez ; pratiquez la Compréhension Profonde (page 117) ou, simplement, observez votre respiration, prêtez attention aux messages que vous envoient votre cœur et votre corps, mettez votre mental au repos. Ensuite, examinez le but de votre rituel. Sur un mode détendu, réfléchissez et posez-vous mentalement les questions suivantes :

- ◆ Pourquoi un tel rituel ? Désignez le problème – nouvel emploi, nouvelle demeure, séparation, réalisation d'une vision, et ainsi de suite!
- ◆ En quoi consiste l'essentiel – besoin ou objectif majeur à satisfaire ou à atteindre – de la situation ou du problème ? Exemples : célébration, régénérescence, confiance, guérison ou libération affective.
- ◆ Suis-je – ou est-elle – pris(e) dans un dilemme ? Si oui, désignez le problème. Exemples : timidité, crainte d'être blessé, peur de l'inconnu, de l'échec, d'une "perte" ou de la mort.
- ◆ Que puis-je intégrer à la cérémonie pour remédier à l'influence négative de ces sentiments ? Exemple : une étreinte, une bénédiction, l'appel à un avenir brillant, ou la reconnaissance solennelle de ce qui était positif et hautement estimable dans le passé, ainsi que pour le fait de comprendre combien cela m'aide encore aujourd'hui.

- ◆ Quel est l'objectif précis que je veux atteindre par la célébration de ce rituel ? Exemples : guérir d'une blessure causée par un rejet, une perte ou une trahison ; intégrer ou comprendre un enseignement ardu ; acquérir le courage de ne pas laisser passer une autre occasion, ou encore élaborer une nouvelle vision de mon avenir.

## À QUI S'ADRESSE LE RITUEL ?

Afin d'induire l'état d'esprit approprié au rituel, réfléchissez à l'identité des personnes qui y participeront. S'il est destiné à votre partenaire en amour, il peut revêtir le caractère d'une intimité érotique. S'il s'adresse à vos parents, votre état d'esprit doit être empreint de convivialité, confirmer le passé et exprimer la gratitude. Si c'est à vos enfants, tranquillisez-les, donnez-leur la possibilité de s'affirmer, manifestez-leur votre affection et enseignez-leur à quel degré – ô combien élevé – ils font partie intégrante du tissu familial et communautaire. Quant à celui que vous pourriez destiner à vos amis, il peut prendre la forme d'une cérémonie où l'humour débridé le dispute à la gaieté. S'il se déroule en présence de vos associés en affaires, peut-être devra-t-il revêtir un caractère sobre, quoique plus solennel, et faire allusion aux stratégies adéquates qui pourraient souder les différents acteurs d'une manière créative. S'il s'agit d'un groupe de soutien ou des personnes réunies en séminaire, faites en sorte que tous les acteurs se sentent engagés, par le biais de la musique, de la danse, ou par la participation créative aux invocations, bénédictions, éloges et formulations des perspectives possibles.

## COMMENT PRÉPARE-T-ON UN RITUEL ?

Pratiquement tous les rituels proposés dans cet ouvrage font appel à deux ou trois règles fondamentales, quant à leur préparation :

- ◆ *Réservez-vous un laps de temps pendant lequel vous ne serez pas dérangé.* Le temps imparti au déroulement du rituel doit lui être entièrement consacré. Aussi, limitez autant que possible les intrusions extérieures : appels téléphoniques, sonnettes de porte, enfants faisant irruption dans la pièce, etc.
- ◆ *Instaurez un espace sacré.* Selon le caractère du rituel célébré, cet espace peut présenter l'éclat d'une salle de bal ou la simplicité d'une bougie. L'essentiel étant de détourner cet espace de son utilisation ordinaire au profit du rituel à célébrer (voir chapitre5).
- ◆ *Rassemblez les instruments de rituels.* Veillez à ce que tout ce dont vous avez besoin soit à portée de main.

Les deux autres dispositions préalables dont vous devez tenir compte sont la notion du temps et le plan général.

**LA NOTION DU TEMPS.** ◆ Tout rituel doit respecter, dans son déroulement, un plan général clairement défini à l'avance (mais laissant d'un bout à l'autre, la possibilité d'intégrer des modifications spontanées), surtout s'il fait appel à la participation d'autres personnes. L'idée directrice est celle-ci : que votre intention soit précise, mais faites preuve de détachement à l'égard de l'objectif à atteindre. En effet, proposer un cadre cérémoniel clair, apte à entretenir la joie des participants tout en imprégnant *ce* moment d'une signification nouvelle, est plus important que d'atteindre absolument l'objectif fixé. Envisagez un scénario simple. Voici comment les choses se passent d'habitude : au début, un quart du temps imparti au rituel pour l'échauffement, c'est-à-dire à l'accumulation de l'énergie ; puis la moitié du temps pour atteindre le point culminant de la cérémonie ; et le dernier quart pour la relaxation, le délassement, le prélassement.

Si vous élaborez un rituel complexe auquel participe un groupe de personnes, vous devrez peut-être vous entourer d'assistants ou de gardiens – ces derniers définis comme précédemment. En effet, on apprécie l'aide précieuse qu'une personne de confiance apporte dans l'organisation matérielle de la cérémonie : logistique, rédaction et vérification de listes, appel des participants, coordination du temps, ambiance musicale, etc. (voir chapitre5).

**LE PLAN GÉNÉRAL.** ♦ Considérez le rituel comme une symphonie, avec une introduction, un développement allant crescendo, et une conclusion sereine (elle ressemble en cela à un rapport sexuel). Il est identique à une symphonie parce que son thème se répète. Il nous convie à un voyage dans lequel fusionnent poésie, mouvement, musique et sonorités afin d'exprimer et invoquer l'ineffable.

Mais, si son contenu peut varier, le plan général de son déroulement ne doit pas changer. Ainsi, lors d'un mariage, les invités arrivent ensemble au début pour assister à la cérémonie ; puis l'union sacrée a lieu, le baiser échangé entre les époux constitue l'apogée ; viennent en conclusion le banquet et le bal destinés à célébrer l'événement. Efforcez-vous d'élaborer une introduction claire, puis une phase crescendo conduisant à une conclusion détendue quoique constituant encore un "temps fort". Ce processus, consistant à mettre au point des rituels caractérisés par la présence consciente à l'acte, une forte influence sur les participants, mais également bien conçus et bien orchestrés, vous aidera à préparer des moments que, dans votre existence, vous percevrez et vivrez comme des œuvres d'art.

## MISE EN PRATIQUE

L'élaboration d'un rituel s'assimile à la conception chorégraphique d'un ballet. En lisant les pages suivantes qui en décrivent les différentes phases, imaginez-vous créant le vôtre.

Comment mettrez-vous en pratique leurs principes directeurs pour que votre enthousiasme s'y exprime au mieux et qu'il réponde également à vos aspirations ? Qu'y ajouterez-vous et qu'en ôterez-vous ? Consultez la postface (voir page 389).

**LA SALUTATION DU CŒUR ♦** J'aime faire débiter les rituels que j'anime par une Salutation du Cœur (voir page 110), afin d'offrir au cœur des possibilités d'épanouissement plus grandes.

**À PROPOS D'INVOCATION ♦** L'invocation est une forme de prière dans laquelle nous en appelons à la manifestation des caractères et composantes énergétiques dont on désire imprégner l'espace où se déroulent le rituel et notre vie. Nous pouvons invoquer une disposition d'esprit propre à favoriser vénération, créativité plus développée, gratitude, célébration, abandon ; à répondre à une urgence, ou à en appeler à l'intervention d'une puissance de forte intensité ; quant au passé, nous pouvons soit le reconnaître pour ce qu'il a été, soit l'évacuer, ou encore fixer des limites.

Lorsque vous prononcez votre invocation, exprimez-vous clairement. Montrez-vous hardi, foncez. L'improvisation est de nature à faire bénéficier le rituel d'un apport énergétique supplémentaire agréable et imprévu. Que votre choix se porte sur quelques sonorités ou textes brefs exprimant l'essence de la situation ou les caractères inhérents aux composantes énergétiques que vous souhaitez solliciter. En outre, sachez que les "erreurs" sont normales et tolérées. Après tout, vous ne donnez pas une représentation à l'Opéra ; vous en appelez à la manifestation de l'Esprit dans le cadre d'une cathédrale de votre cru ! Vous trouverez ci-dessous quelques thèmes pouvant inspirer vos invocations.

*invoquez les quatre points cardinaux* ♦ L'objectif est d'induire le sentiment du lien nous unissant au cosmos. Attribuez le nord à l'intellect, le sud à l'affectivité, l'ouest au corps, l'est à l'Âme, et le centre à la fusion homme/femme intérieurs. Attribuez les puissances célestes à vos forces originelles, aux rêves et à vos aïeux.

*invoquez un guide spirituel* ♦ Si vous souhaitez imprégner l'espace et le rituel d'un sentiment de protection, invoquez la présence invisible d'une Âme noble, un maître qui vous est cher, ou une divinité. Exemple : "Ô Vajrasattva Bouddha, pure lumière du diamant, puisses-tu nous bénir par la guérison, et puissions-nous partager ta lumière avec tous les êtres doués de sensibilité." Ou bien : "Nous en appelons à la présence de la Déesse Aphrodite, et puisse-t-elle faire pleuvoir sur nous amour et beauté."

*invoquez les énergies protectrices* ♦ Adressez-vous à tout archétype avec lequel vous êtes en résonance, qu'il soit Le Guérisseur, L'Amant, Le Sage. Appelez-en à l'aide des êtres qui vous ont engendré(e) : à votre mère qui vous a porté(e) et mis(e) au monde, et à votre père qui a contribué à votre conception. Vous pouvez également invoquer les âmes des animaux possédant la faculté que vous souhaitez incarner comme, par exemple, celle de l'aigle, symbole de vue perçante.

*invoquez la guérison* ♦ Pensez aux moments difficiles, aux blessures dont vous souhaitez guérir, aux leçons que vous en avez tirées et à la sagesse qu'elles vous apportent aujourd'hui : "Puisse votre colère se muer maintenant en alliée, puis ouvrir la porte donnant sur le sentiment de puissance et de lucidité que vous éprouvez. Puisse ce sentiment vous enseigner le pardon. C'est là l'occasion de découvrir comment "lâcher prise" et vous fier à votre sagesse pour qu'elle vous guide."

*Invoquez le rôle spirituel du rituel* ♦ Voici deux exemples d'invocation adressée à ce rôle spirituel : "Je dédie cette joie érotique à la régénérescence et à l'inspiration qui caractérisent la relation", et "Je dédie ce rituel à l'illumination de tous les êtres doués de sensibilité."

**INTRODUCTION** ♦ Commencez lentement et avec douceur. Contemplez votre vision et sensibilisez-vous à elle. Accordez au silence et à l'immobilité le temps qu'il faut, aussi ne vous hâtez pas ; donnez aux participants la possibilité de renouer avec leur âme tout en prenant conscience de la place qu'ils occupent personnellement dans le rituel. Ensuite, annoncez le but de la cérémonie d'une phrase brève (ex : "Nous sommes ici pour célébrer l'entrée de ma fille dans l'univers de la féminité" ou "Nous sommes ici pour honorer le Dieu et la Déesse qui sont en chacun de nous.") Accueillez-les par des mots ou des gestes simples mais émouvants. Purifiez l'énergie ambiante par un applaudissement, une psalmodie, ou en sonnant une cloche. Un bon moyen d'inaugurer la phase sacrée de la cérémonie consiste à allumer une bougie, puis de conduire les participants à leurs places, sans oublier de mettre une musique douce avant d'entamer la célébration du rituel par une Salutation du Cœur.

**DÉVELOPPEMENT** ♦ Cette phase débute quand vision et dessein doivent être clairement manifestés dans le cadre du rituel, qu'il s'agisse de célébrer soit un couple soit le passage de l'enfance à l'âge adulte soit notre caractère divin. Ainsi vous instaurez un ordre des choses, accordant les musiques intérieures jouées par vos "centres de gravité spirituels", et conférant à la cérémonie le caractère d'événement dûment reconnu et vécu en profondeur.



**LE CRESCENDO** ♦ Cette “montée en puissance” se manifeste lorsque toutes les composantes du rituel – les participants, leur ressenti, les énergies et les faits, l’univers visible et invisible – fusionnent dans une grande communion énergétique et intentionnelle, où l’apogée de la cérémonie inspire aux acteurs un sentiment guérissant d’harmonie, d’unité et de bien-être. Ils ressentent alors avec certitude le fait d’appartenir à cette “tribu” ainsi constituée.

**CONCLUSION** ♦ Le moment est venu d’amener le rituel vers sa fin, de revenir du feu vers l’eau ou la terre, d’ancrer dans son corps les énergies éveillées au cours du rituel. Procédez à la visualisation vous représentant intégrant en vous-même ces composantes énergétiques amplifiées et sacrées dans votre vie quotidienne. Par ailleurs, la conclusion du rituel doit répondre à un impératif de clôture définitive, afin que l’énergie rayonnée soit absorbée en totalité par les participants au lieu de se dissiper en un bavardage inconséquent ou désinvolte. Vous pouvez vous livrer à une danse de célébration, à une méditation silencieuse, à une reconnaissance en groupe de ce qui s’est produit en chacun des membres, ou encore improviser une cérémonie visant à remercier Esprits et points cardinaux de leurs influence, présence et soutien. Faites sonner une clochette, chantez, éteignez les bougies pour inviter les participants à réintégrer l’espace temporel.

Achevez par un chant ou une Salutation du Cœur (page 110). Observez le silence et restez un instant immobile.

## REMARQUES

À l’issue du rituel, notez pour vous-même les points auxquels vous devrez prêter attention la prochaine fois, notamment ce qui aurait pu être abordé avec plus d’habileté, l’effet produit par le rituel, ses retombées, à quoi vous attendre ultérieurement, etc.

## RASSEMBLEZ LES INSTRUMENTS DE RITUEL

Quand corps, cœur, mental et Âme sont en harmonie, nous vivons l'extase. Or, comme nous l'avons vu, le rituel est un moyen efficace d'instaurer cette harmonie. Par ailleurs et pour une grande part, l'influence et l'efficacité du rituel résident dans les symboles, que je désigne ici par l'expression, "instruments de rituel". Vous pouvez prendre en main certains d'entre eux – cloches, bougies, baguettes – mais d'autres sont plus abstraits : air frais, les quatre directions, ou vos lucidité et intention.

**L'ESPACE EXTATIQUE** ♦ Un espace sacré est un milieu propice à la béatitude. La béatitude fleurit lorsque la base ou le contenant de l'expérience est solide. Il est en outre utile de désigner chacun des sept domaines que comporte et délimite cet espace.

*Le nord* ♦ C'est la place du mental. À son point culminant, il est protégé par l'aigle qui s'élève au-dessus du paysage et le voit dans son ensemble. Quand vous élaborez un rituel, invoquez cette conscience des choses et ouvrez-vous au mental dans son intégralité ainsi qu'à l'infini possible. L'élément qui lui correspond est l'air.

*Le sud* ♦ C'est la place du cœur, des états émotionnels, de la gaieté ludique, mais également de la vulnérabilité et de l'innocence. Le protecteur de cet espace est le dauphin. Lorsque, pendant le rituel, vous désirez honorer l'espace du cœur, dites : "J'invoque les gardiens du sud, les dauphins", qui nous rappellent notre gaieté ludique et l'innocence du cœur. L'élément qui lui correspond est l'eau.

*L'ouest* ♦ C'est la demeure des entités suivantes : corps, nature, saisons (et leurs cycles), santé, fécondité, force et équilibre. Le protecteur de cet espace est le cerf – ou le buffle. L'élément qui lui correspond est la terre.

*L'est* ♦ C'est la place de l'Esprit et de l'illumination de la conscience. Il est symbole de : courage, passion, progression difficile en raison des obstacles, vision de la vérité, connaissance de la signification cachée derrière le sens apparent, et reconnaissance de l'aspect spirituel. Le protecteur de cet espace est le lion. Dans le rituel que vous célébrez, invoquez cet aspect en vous servant d'objets sacrés qui éveillent votre Âme (photos de maîtres ou de guides, cristaux purificateurs, encens, bougies). L'élément qui lui correspond est le feu.

*Le centre* ♦ C'est la place de l'intégration. C'est là que vos homme et femme intérieurs fusionnent pour parvenir à un équilibre entre énergie et conscience des choses, entre force et amour. Sensibilisez-vous au fait que vos caractères actif et réceptif se mêlent tandis que vous vous tenez au centre de l'espace. (Remarque : le centre doit constituer un puissant foyer visuel, aussi ornez-le de bougies, écharpes ou foulards de couleurs vives, cristaux, fleurs, ou autres choses du même genre).

*Le bas* ♦ Créatures terrestres, les démons (nos obsessions, nos ego, nos doutes et nos mensonges), ainsi que les reptiles (l'inconscient, les ténèbres, nos lacunes, rêves et illusions) vivent ici-bas. Dans le rituel que vous animez, il se peut que vous deviez vous adresser à ces points. Par exemple, apprivoiser la colère, ou les déceptions. Reconnaître ce qui, en nous, participe à des puissances d'en-bas exprime notre volonté de transformation et de guérison.

*Le haut* ♦ Vos professeurs, les personnes qui vous inspirent et vous guident sur cette voie, vos guides spirituels, les divinités avec lesquelles vous ressentez des liens, ainsi que les archétypes auxquels vous vous référez, habitent l'univers céleste, le monde d'"en-haut". Dans votre rituel, adressez-vous à eux, invoquez également leurs présence, soutien et bénédiction. Essayez d'assimiler leurs enseignements. Tandis que

vous préparez le rituel, posez-vous cette question : “Cet acte honorerait-il leurs enseignements ? Ce faisant, suis-je en accord avec ma vie ?”

**LES SONORITÉS RITUELLES** ♦ Nous sommes comparables à de merveilleux instruments qui vibrent et réagissent aux fréquences musicales. Nos corps, cœur et Âme peuvent être mis en accord et harmonisés à la faveur d'arrangements musicaux particuliers. Choisissez ceux sur lesquels votre rituel se déroulera pour évoquer le merveilleux, la joie (ou le plaisir), la légèreté, la profondeur du cœur, ou la paix. Parfois, le morceau de musique joué pendant un moment extatique scelle cet état dans la psyché, si bien que le fait de rejouer ultérieurement le même morceau permet d'opérer un rappel automatique et d'induire à nouveau le même état.

*La musique* ♦ Choisissez-la en fonction des dispositions d'esprit que vous souhaitez induire au cours du rituel. En d'autres termes, choisissez des morceaux de musique variés qui soutiennent les différentes phases du rituel : musique de danse, mantras sacrés, chants simples venant du cœur mais que tout le monde peut chanter, musique de fond douce lorsqu'il s'agit de réciter de la poésie ou de lire un texte, musique légère, aérienne et douce pour la fin du rituel. Distribuez tambours, clochettes, flûtes en bois, baguettes imitant le bruit de la pluie, et encouragez l'assistance à participer.

*Musique enregistrée* ♦ En ce domaine, veillez à posséder un choix de morceaux exprimant un large éventail de sentiments et d'humeurs – désir, tristesse, excitation, joie, éveil, légèreté, rire, puissance, etc. Choisir la musique adéquate est une compétence que vous pouvez acquérir et améliorer en écoutant aussi souvent que possible des styles de musique très variés et en prêtant attention aux réactions de votre corps/âme. D'ordinaire, de forts battements de tambour aident bassin et

jambes à ressentir la terre en vous dynamisant. Quant aux œuvres musicales plus romantiques jouées par des instruments à cordes et accompagnées de voix, elles épanouissent le cœur ; celles de Bach et Mozart, très ordonnées et calmes, favorisent la clarté d'esprit. Enfin, les sonorités aiguës émises par flûtes et clochettes prédisposent à la spiritualité.

*Les percussions* ♦ Les instruments à percussion sont parfaits pour la purification, notamment lorsqu'il s'agit de chasser les pensées indésirables, ou l'énergie stagnante. Ils enracinent également l'énergie et chassent les craintes des participants. Ces sonorités s'emploient en début de rituel ; on bat pour cela des mains ou des bâtonnets, on se sert de crécelles, de macaras, de tambours, ou encore des pieds. Les crécelles ont l'avantage de solliciter clairement l'attention de l'assistance ; leur message est celui-ci : "Soyez présents *maintenant* !" En outre, les claquemments de mains sont un excellent moyen de purifier l'air d'une pièce après une dispute.

*Le chant* ♦ Chanter dégage la gorge et permet à votre voix authentique de se manifester. Vous n'avez pas besoin d'avoir appris pour chanter lors d'un rituel. Commencez à savourer ce plaisir de chanter en prenant votre douche, dans la cuisine tandis que vous faites la vaisselle ou préparez le petit déjeuner, ou encore en voiture. Chantez les notes. Essayez différents tons. Faites-le lentement, une note à la fois, puis plusieurs à la suite et rapidement. Prolongez cet exercice jusqu'à ce que vous trouviez un ton, une note et une vitesse qui vous conviennent. Par ailleurs, les chanteurs traditionnels avec qui j'ai étudié en Inde m'ont affirmé que chanter dix minutes chaque jour en se levant purifie le sang.

**ÉNERGIES ET OBJETS DE RITUELS** ♦ Le rituel utilise des objets courants dotés de pouvoirs symboliques, rendant

ainsi visible la dimension invisible des choses. Servez-vous de tout ce que vous avez à portée de main – pierres, photos, cristaux, bougies, fleurs – tout objet qui pour *vous*, et vous seul, à une signification. Mon partenaire avait coutume de déclarer ceci : “Si tu es nu, les mains vides, tu possèdes encore la terre (le corps), l’eau (le cœur), l’air (le mental) et le soleil ou la lune (l’Âme).”

*Consécration et purification* ♦ Un rituel est plus efficace si, par le biais d’une cérémonie spécifique, vous conférez un pouvoir aux objets choisis, de la manière suivante :

- ♦ Tenez l’objet entre vos mains et consacrez-le par une prière.
- ♦ Tenez-le à la hauteur de votre plexus solaire (ou encore de votre cœur ou de votre troisième œil) et imaginez que vous l’investissez de votre énergie, en le “chargeant” à chaque expiration.
- ♦ Exposez-le au soleil, à la lumière de la pleine lune, ou placez-le dans l’eau vive d’une rivière pour le purifier.
- ♦ Bénissez-le avec simplicité (exemple : “Je bénis cette [eau, clochette, etc.] avec la puissance de l’Esprit”) pour le consacrer.

**LES QUATRE ÉLÉMENTS** ♦ Chaque élément correspond à un type défini d’énergie dont on peut provoquer la manifestation de différentes manières, en fonction de l’intention ou de l’objectif à atteindre.

*Le feu* ♦ Il symbolise l’Âme et ce qu’elle enfante : la joie, la sublimation du vécu en sagesse intemporelle, l’éclatante illumination du mental, l’éveil extatique ainsi que la purification et la mutation qui transcendent les énergies brutes pour qu’elles engendrent l’éclairage plus raffiné que rayonne la conscience

des choses. Il représente aussi la passion, l'érotisme, l'imprégnation du corps par l'Âme qui transforme l'orgasme en extase. Il est également enthousiasme, courage, force de volonté, motivation et purification. Le feu nous donne le pouvoir de diriger, nous insuffle le désir nous mettant en quête de l'éveil, mais aussi un appétit prononcé pour la vie ; en outre, il est le détonateur du moi extatique. Ayez recours au feu (sous forme de flammes, de bougies, de feu de joie ou de bûches dans la cheminée) pour faire en sorte que, tel le feuillage d'un arbre, votre passé soit "consommé", et que ses cendres facilitent votre renaissance. Jetez-y les représentations de tout ce que vous ne voulez plus dans votre vie.

*L'eau* ♦ Elle est le symbole d'états émotionnels, de la fluidité, de l'abandon – au sens de "s'en remettre à" ou de "se perdre en..." – de l'espiègle gaité infantile, et de la faculté d'adaptation. Elle évoque le flux de la vie, des émotions, l'itinéraire menant à l'extase, et l'élimination des impuretés. Par ailleurs, elle est la proposition de revitalisation, de régénérescence, de baptême ; elle propose également la naissance de l'Âme, l'apaisement du mental, la réflexion, l'assimilation et la gestation. L'eau nous nourrit, nous guérit et nous équilibre sur le plan émotionnel, comme d'ailleurs elle nous dispose au plaisir, nous fait rêver et nous propose – par le biais de l'intuition – des lignes de conduite. Servez-vous-en comme symbole de purification, de clarification, mais aussi de bénédiction. Brumisez la pièce (utilisez pour cela un vaporisateur à plantes) ou procédez à des aspersions avec l'eau contenue dans une coupe de cérémonie (faites-le avec les doigts ou une fleur). Ajoutez-y une goutte d'huile essentielle pour induire telle ou telle disposition d'esprit (ex. : lavande pour la relaxation, menthe pour la lucidité).

*L'air* ♦ Cet élément symbolise les entités ou abstractions suivantes : souffle, inspiration, intelligence, pensée, liberté,

mort, nouveaux commencements, humour, sagesse, lucidité ou clarté d'esprit, subtilité ou finesse, vol, expansion de conscience et détachement. Servez-vous de l'air (le grand air autour de vous, l'air parfumé à l'encens ou aux huiles essentielles) pour que la cérémonie soit empreinte du sentiment d'espace.

*La terre* ♦ Elle symbolise la fermeté, la santé, l'univers manifesté, le sentiment de bien-être, d'avoir des bases solides. Elle représente également le corps, c'est-à-dire votre corps physique et celui, sans commune mesure avec le vôtre, de la Mère-Terre. La terre évoque aussi l'accumulation, la construction et le fait de concrétiser une idée. Elle est aussi attention, guérison, nourriture, sens des réalités, sentiment d'être à sa place, en harmonie, en tant que membre de..., sensualité, plaisir et sens du toucher. En outre, la Terre engendre abondance, moissons et soutien nourricier. Utilisez la terre (mettez-en dans un bol, ou répandez-en sur le sol) pour mettre le passé à sa juste place et consolider les bases sur lesquelles se fonde votre intelligence d'une situation.



## COMMENT CRÉER UN RITUEL EXTATIQUE

*Vous pouvez, bien sûr, respecter à la lettre le schéma que propose ce modèle de rituel, mais ne pensez pas qu'il est chaque fois nécessaire de passer par toutes les phases décrites ci-dessous. Contentez-vous de lire ce qui suit à titre d'exercice préliminaire, afin de vous rappeler les thèmes que vous risquez devoir traiter au cours de votre cérémonie spécifique. N'oubliez pas que vous pouvez le garder simple.*



## PRÉPARATION

◆ Dans quelle intention célébrez-vous ce rituel ? Énoncez-la clairement.

◆ Rédigez votre scénario (facultatif). Si votre rituel est compliqué, ou si vous pensez que vous pouvez oublier un élément d'importance, consignez par écrit la marche à suivre. Conservez ce document à portée de main, ainsi pourrez-vous le consulter si besoin.

◆ Créez l'espace du rituel ; en fait, réservez un espace sacré à la cérémonie (voir chapitre 5).

◆ Décidez de quels instruments du rituel vous vous servirez pendant la cérémonie ; rassemblez-les, purifiez-les et consacrez-les.

◆ Soyez précis quant au temps et aux phases que vous voulez respecter, et n'oubliez pas d'en informer les participants au début.

## PRATIQUE

◆ Accueillez les participants.

◆ Faites une Salutation du Cœur (page 110).

◆ Marquez le passage à la phase sacrée en allumant une bougie, ou sonnez une clochette, ou mettez en pratique une des suggestions faites dans ce chapitre.

◆ Énoncez votre intention. Gardez-la pendant tout le rituel, permettant ainsi de garantir l'influence de la cérémonie.

◆ Faites appel à la protection et aux guidances que vous accorderont, votre maître spirituel, une divinité, les quatre points cardinaux, votre guide intérieur, votre moi supérieur, votre moi extatique ou un archétype avec lequel vous êtes en résonance (Le Guérisseur, L'Amant, Le Sage, etc.).

◆ Invoquez les Gardiens – Protecteurs – du lieu : dieux, guides, sages, âmes, sentiments, concepts ou archétypes que vous souhaitez représenter.

◆ Célébrez le rituel. Débutez par quelque chose qui enracine l'énergie : danse, battements de pieds, roulement de tambour.

◆ Amenez le rituel à son temps fort – crescendo – puis faites qu'il s'apaise dans la sérénité.

◆ Achevez la célébration du rituel avec douceur, notamment en ralentissant le tempo, ainsi qu'en diminuant l'intensité sonore et en abaissant le ton des paroles prononcées. Que chacun s'asseye en silence, puis "écoute" son cœur et intègre le vécu de la cérémonie.

◆ Pour ramener tout le monde à l'état de conscience ordinaire, dites simplement, un sourire aux lèvres, "Bienvenue à vous, qui êtes de retour!" en vous levant et allant souffler sur les bougies pour les éteindre.

◆ Incitez les participants à s'entreindre, puis à commenter ensemble leur vécu de la cérémonie et l'enseignement qu'ils en ont tiré.

◆ Réservez-vous un bref moment pour exprimer ce que vous ressentez et dites quel enseignement vous en avez tiré.

## REMARQUES

◆ Pendant tout le déroulement du rituel, ayez présente à l'esprit l'intention dans laquelle il est célébré.

◆ Dédiez-le à la guérison de ceux qui vous sont chers et au bien de tous les êtres doués de sensibilité.

◆ Rappelez-vous que le bien-être des participants passe avant la conception ou la structure de votre rituel.

◆ Restez ouvert à votre intuition pendant le déroulement du rituel et soyez disposé à ajuster et à improviser à l'intérieur de votre structure.

◆ Les rituels sont comme les médicaments : ils agissent d'autant mieux que vous croyez en leurs propriétés thérapeu-

tiques. Par ailleurs, votre foi dans le résultat joue un rôle important.

◆ Si, parmi les participants, et pendant la célébration du rituel, quelqu'un vit des états émotionnels intenses ; apportez-lui votre soutien et incitez-le à les extérioriser.



## TROISIÈME PARTIE



# ANALYSE DE L'EXTASE

*L'anatomie fondée sur les Chakras est une représentation symbolique de notre système énergétique, un schéma détaillé des voies menant à l'extase.*

*Par les informations qu'elle renferme, cette partie de l'ouvrage propose un nouvel itinéraire comportemental pouvant nous amener à vivre plus pleinement. Alors que vous passerez chaque Chakra, prenez en considération l'intégralité de votre moi dans n'importe quelle situation : dans votre activité professionnelle et dans votre épanouissement spirituel.*

*Le chapitre suivant est une introduction à l'énergétique humaine fondée sur les Chakras : il explique comment l'énergie est transformée, épurée et amplifiée. Chaque chakra est une porte ouverte sur une*

*conscience d'un type nouveau vous préparant aux chapitres suivants, qui proposent des rituels concrets, des méditations et exercices destinés à travailler avec chacun d'eux. Puissiez-vous accéder à l'intelligence et à la maîtrise de l'énergie ainsi que des potentialités résidant en chacun des chakras pour, ensuite, engendrer quotidiennement la joie et l'abondance.*

## CHAPITRE VII



### LES SEPT CLEFS TANTRIQUES DE L'EXTASE, OUVERTURE DES CHAKRAS

*Les textes sacrés répètent que le but de notre vie est de comprendre et de renforcer le pouvoir de notre âme, pouvoir qui est indispensable à notre bien-être, psychique et physique... Nous sommes les créations biologiques nées d'un projet divin.*

Caroline Myss

*Imaginez ceci* : vous rendez visite à votre meilleur ami, qui a bâti sa nouvelle maison – “la Maison du *Chakra*”. On y pénètre par un long couloir, aux murs décorés de photos de lui enfant, de membres de sa famille, de ses ancêtres. Les contemplant, vous éprouvez le sentiment d'un lien, vous rattachant à ses origines et à ses racines.

Le couloir mène à la chambre, espace empreint de sensualité que décorent des soeries rouges à caractère érotique.

Votre ami vous montre le lit et déclare : “Nous l'appelons Source de Création, car chaque fois que nous avons un rapport sexuel, nous nous sentons régénérés et créatifs”. C'est le temple du premier *chakra*, ou centre sexuel, où, le sexe vous relie à la terre, aux sources de la vie et à vos origines.

Mais des voix vous appellent vers le jardin, où le reste de la famille joue autour d'une immense piscine au bord de laquelle se trouve une table recouverte de fruits, pain et légumes. L'eau couleur d'aigue-marine et réchauffée agréablement par le soleil, vous invite à la baignade ; vous n'y résistez pas et nouez facilement des liens amicaux. Les enfants se battent, jouent et rient. Quant à votre ami, ne tenant pas en place, il fait le pitre, plonge, jette le ballon aux enfants ou échange des baisers avec sa femme qui, tranquillement, veille à ce que tout le monde soit à son aise. Nous sommes sur le terrain du second *chakra*, du Hara. À ce niveau, le vécu est perçu en tant que mobilisation de l'énergie ; c'est le domaine des états émotionnels, de la digestion, de l'assimilation et de l'équilibre.

Maintenant, votre ami vous conduit à son lieu de travail, meublé d'un robuste bureau, et dont les murs sont ornés de motifs géométriques aux traits accusés ; à l'évidence, cette pièce est le lieu où il exerce son pouvoir. Le soleil l'inonde de ses rayons, pénétrant par une fenêtre ouverte et dévoile le majestueux paysage que dessinent les collines environnantes. C'est là qu'il travaille, réfléchit, crée, conçoit des projets, gagne de l'argent, et c'est de là qu'il fait connaître ses idées au monde. Nous sommes dans le temple du troisième *chakra*, ou centre solaire – coïncidant avec le plexus solaire – celui où s'expriment affirmation de soi, volonté, qualités de chef et faculté de réalisation, et celui qui nous permet de nous incarner dans le monde par l'action.

“Viens, suis-moi, vous dit-il, je vais te montrer le cœur de notre maison.” Il vous entraîne alors vers l'entresol et ouvre la porte d'une vaste salle de séjour. Là, sont disposés de grands

canapés et d'accueillants coussins ; les murs sont réchauffés par une lumière douce filtrant à travers le verre teinté des fenêtres ; c'est ici qu'il évacue les soucis professionnels et prend du recul par rapport aux obligations mondaines pour se réunir avec sa femme et ses enfants afin de vivre des moments d'affection partagée. Cette pièce est le lieu d'expression du quatrième *chakra*, ou centre de l'impulsion vitale, là où l'amour enrichit – émotionnellement, intellectuellement et affectivement – et transmute les composantes énergétiques issues des trois premiers *chakras*.

Ensuite, il vous emmène vers une pièce remplie d'instruments de musique. Lui avec une guitare et vous avec un tambour, vous jouez ensemble, chantez, riez, improvisez de belles harmonies, à la fois émus et ravis par cette musique dont vous inondez l'espace comme le ferait un miel liquide. C'est le temple du cinquième *chakra*, où s'élève le chant de l'âme, c'est le centre de créativité, où vous improvisez, dansez et exprimez votre vérité.

Puis, vous grimpez un escalier en colimaçon avant de pénétrer dans une pièce plutôt dépouillée où vous vous agenouillez devant une table basse garnie de fleurs et de bougies. Là, vous respirez profondément, imprégné d'une inébranlable sérénité, baigné par la lumineuse clarté de cet espace. En ces instants de silence, vous avez de fulgurantes intuitions relatives à un problème de longue date et, devant sa simplicité, l'angle sous lequel vous voyez les choses change totalement : vous avez enfin la solution. Nous sommes au royaume du sixième *chakra*, correspondant au troisième œil, c'est-à-dire celui qui permet de tout percevoir à travers l'"optique intuitive" de l'inspiration et de l'imagination.

Pour finir, votre ami vous fait monter jusqu'à la terrasse, sorte de patio où le ciel est le toit. De là, vous découvrez l'extraordinaire vue panoramique couvrant les 360° du paysage campagnard. Vous voyez comment routes, maisons, cours d'eau et montagnes se fondent à l'horizon et dans le ciel. Tous ces



éléments du paysage paraissent rattachés les uns aux autres, comme les parties d'un tout. Et vous éprouvez le sentiment d'être un maillon de cette grande chaîne. Alors, plein de reconnaissance, vous vous détendez, plongé dans la béatitude d'être simplement vous, tel que vous êtes, en paix avec le monde. Cette vision est celle qu'on découvre du septième *chakra* – le centre de la couronne – celui où vous vous abandonnez à votre Source en fusionnant avec elle, et où vous avez le sentiment de ne faire qu'un avec l'univers.

Vous vous émerveillez à la vue de cette maison, devant l'aisance naturelle avec laquelle on passe d'une pièce dans l'autre, et devant l'ordre qui règne. En quittant chaque pièce, vous vous sentez plus fort, plus éveillé et dynamisé, chacune exprimant parfaitement son "essence" et son rôle, conférant, par son existence, une influence accrue à celle qui lui succède. C'est pourquoi, longtemps après avoir visité la Maison du *Chakra*, cet "itinéraire initiatique" résonne encore en vous. Comment pourriez-vous parfaire votre demeure en faisant appel à ce processus simple qui tient pourtant de la magie ?

## LA VOIE DE L'ÉNERGIE VIBRANTE

*Observe les vrilles de ces univers issus du néant.*

*C'est ton énergie.*

Rumi

Tandis que l'intensité de la vie est transmise de *chakra* en *chakra*, l'énergie générée éveille une nouvelle conscience de qui nous sommes et comment nous nous adaptons au monde dans lequel nous vivons. Au fil des jours, tout comme notre cœur bat et nos poumons respirent, nos *chakras* tournent, captant la force vitale – le *prana* – provenant des champs énergétiques invisibles dans lesquels nous baignons et qui, "issus du néant", ont un rôle restaurateur, harmonisateur et adaptateur.

## COMMENT FONCTIONNENT LES CHAKRAS ?

Vous ne pouvez pas voir vos *chakras* comme vous voyez votre corps. À mesure que vous en apprenez davantage sur eux, vous reconnaissez progressivement l'existence et l'influence qu'ils exercent dans votre vie. Ils sont les moteurs de la *kundalini* (le *prana*, le *qi*, ou la force vitale) qu'ils propulsent vers sa destination : la conscience.

Voici comment B. K. S. Iyengar, maître en yoga, les décrit : "Tout comme les antennes captent les ondes radio et les traduisent en sons, les *chakras* captent les vibrations cosmiques et les répartissent dans tout le corps."

À partir du moment où nous voyons dans notre univers une interaction dynamique entre énergie et conscience, nous commençons à considérer la vie comme un ballet dans lequel l'énergie est constamment mobilisée – à l'état fluide – et se présente sous des formes variant en permanence, mais obéissant aux trois principes suivants : pulsation, expansion, rétraction. Considéré individuellement, le *chakra*, correspond à un échelon de notre évolution personnelle ; il est en résonance avec une fréquence de l'énergie vitale que nous apprenons à maîtriser et intégrer sur la voie nous menant à la plénitude. Au niveau de chaque *chakra*, nous apprenons à maîtriser un aspect unique de la vie et de l'expérience humaine, pour pouvoir "fonctionner" en toute liberté à ce niveau afin que notre énergie puisse gravir l'échelon suivant. Chacun des *chakras* nous apporte et nous confère des présents et des aptitudes uniques en leur genre, de même qu'il nous fait connaître des défis à relever, des dilemmes à surmonter et des exigences à satisfaire dans la perspective de notre participation à la vie sur les plans fonctionnel et relationnel.

## L'ORGASME DES SEPT CHAKRAS

Pour moi, le rapport sexuel est une métaphore de tout ce que nous faisons dans la vie. Faisant l'amour, nous re-créons

physiquement ce qui se produit sur le plan énergétique au niveau de chacun des sept *chakras*.

Le concept fondé sur l'accumulation d'une charge consistant à retenir l'énergie avant de la laisser s'écouler à travers le corps pour, finalement, la libérer – comme nous le faisons dans l'orgasme – s'applique parfaitement à nos *chakras*. En chacun d'eux, a lieu un mariage entre énergie et conscience, entre puissance et conscience des choses, ainsi qu'entre Shakti et Shiva. À ce propos, les textes tantriques de la haute antiquité nous disent que Shiva et Shakti, au cours de leur relation sexuelle bien plus que passionnée, faisaient tourner leurs *chakras*, leur imposant une frénésie vibratoire. Cela pour nous rappeler que l'orgasme n'est pas seulement sexuel : il correspond à l'accumulation, au malaxage et à la montée de la force vitale, phénomène qui se produit chaque fois chez tout être vivant.

Tout homme ou femme présente une composante interne respectivement féminine (réceptive, attirante) et masculine (émettrice, active), il en est de même de nos *chakras*. Leur composante féminine attire l'énergie et l'aspire dans son centre, alors que leur composante masculine émet ou dirige l'énergie vers l'extérieur et la diffuse vers tous les chakras. Cette dualité dans la mobilisation de l'énergie est à l'origine du mouvement de rotation vrillé caractérisant la phase orgastique que traversent les *chakras*. Et, comme c'est exactement le cas dans le rapport sexuel, plus nous disposons d'énergie, plus vive est l'excitation et plus grande est la réaction orgastique. Par ailleurs, l'expansion et la rétraction engendrées par cette fusion des deux composantes correspond au mouvement de la vie. En conséquence, plus l'énergie vitale emprunte la voie que constitue chacun des *chakras*, plus l'aptitude de celui-ci à engendrer et transmuter le couple énergie-conscience à ce niveau est grande.

Tandis que nous acquérons la maîtrise des composantes énergétiques propres à chacun des *chakras* et que nous en résolvons les problèmes, tout en équilibrant la tension dynamique existant entre ses composantes active et réceptive, un

phénomène d'intensification ressemblant beaucoup à l'accumulation d'énergie sexuelle se manifestant au sein du couple humain et menant à l'orgasme apparaît. Ainsi, un *chakra* épanoui, que la force vitale peut emprunter librement, irrigue et anime tout notre être de son énergie qui s'élève, fluide, pour accéder au *chakra* suivant.

Parfois, une ouverture profonde et spontanée de nos chakras peut arriver lorsque nous sommes brusquement soulagés d'une crainte, d'une souffrance, d'un chagrin ; ou lorsque l'énergie est intensifiée par la danse, l'activité physique, le travail, un rythme respiratoire soutenu, un fort orgasme, des états émotionnels aigus ou une profonde méditation, ou encore lorsque notre présence et notre réceptivité s'investissent totalement dans le vécu de l'instant. Alors, notre force vitale irrigue sans rencontrer d'obstacles le parcours de nos chakras. Nous avons la sensation que la vie fait vibrer notre corps, que notre cœur s'ouvre, et que notre mental, libre de toute pensée négative, jouit d'une grande clarté. Sans oublier que notre Âme nous fait éprouver le sentiment qu'elle s'incarne dans la vie.

Ces instants-là nous offrent le privilège d'entrevoir ce qui est possible, bien que les *chakras* ne s'épanouissent que rarement tous à la fois, permettant ainsi un flux énergétique idéal ne rencontrant aucun obstacle. À un moment donné, un *chakra* peut se débloquer et s'épanouir alors que les autres ne le font pas. Le flux énergétique qui les caractérise est stable.

Le vécu de la transformation de l'énergie s'opérant lorsqu'elle emprunte la voie des *chakras* ne se restreint pas au domaine du rapport sexuel. En fait, chaque expérience de la vie porte en elle l'énergie que nos *chakras* sont destinés à traiter.

## COMPRENDRE VOTRE PARTENARIAT TANTRIQUE

À l'instar de nos glandes endocrines, dont chacune remplit une fonction précise au sein d'un réseau interactif pour former

le système endocrinien, chacun de nos *chakras* interagit avec les autres, qu'il influence. Aussi, quand l'un d'eux se débloque, tous les autres en profitent, ainsi que notre corps et notre mental et sphère émotionnelle. Pour mieux comprendre cela, imaginez comment ils pourraient, sur le plan émotionnel, assumer leurs responsabilités au sein de l'équipe formant le "conseil d'administration tantrique" régissant le "corps constitué" que vous êtes :

- ◆ Le *chakra* de la couronne est l'ange gardien qui veille sur autrui, dispensant lumière et amour.
- ◆ Le centre du troisième œil est le visionnaire ; il s'assure que chacun a une vision intuitive de la tournure générale que prennent les événements, l'intelligence de l'objectif à atteindre, la volonté de rester sur la bonne voie et de tendre vers la réalisation des potentialités les plus nobles.
- ◆ Le centre de l'âme est l'orateur qui confère une voix créatrice à tous les autres et leur permet d'exprimer leur vérité.
- ◆ Le centre du cœur est le médiateur qui cherche à concilier les points de vue, n'exclut personne, accepte tous les interlocuteurs tels qu'ils sont et qui, confiant, préserve la paix.
- ◆ Le centre du plexus solaire est l'administrateur qui soutient et délègue le pouvoir à tous les participants pour qu'ils fassent de leur mieux ; il produit aussi l'énergie nécessaire à l'accomplissement des tâches.
- ◆ Le centre du Hara est le garant de la justesse dans l'action, il veille sur la santé, les rythmes, cadences et cycles de chacun, il recommande d'éventuelles modifications ou parachève les tâches entreprises.
- ◆ Le centre sexuel s'identifie au parent fondateur de la famille, celui qui conserve la trace des origines, de nos

ascendants, mais également des lois et règles comportementales. Pour le “conseil d’administration”, ce directeur est un roc ou une ancre qui, par sa passion à bien travailler, préserve le dynamisme de l’équipe.

Ce conseil d’administration se réunit régulièrement et lors de prises de décision, chaque directeur dispose d’une voix pour que votre corps constitué remplisse correctement ses fonctions. Les conditions idéales sont les suivantes : d’abord, le pouvoir doit être également réparti entre ses membres ; ensuite, les solutions proposées pour chaque problème traité doivent faire l’unanimité, alors que ce n’est pas toujours le cas – l’un des directeurs, pouvant parvenir à exercer une autorité excessive, et s’arroger le pouvoir au sein de ce conseil, en prenant un ascendant sur les autres et les réduisant à l’incapacité. Aussi est-il évident qu’il faut mettre un terme au chakra glouton. Si plusieurs *chakras* sont malades, souffrent, ont besoin d’attentions et ne peuvent pas exercer leur autorité, leurs responsabilités échoient aux autres, imposant une charge de travail supplémentaire à l’ensemble de l’appareil énergétique. Parfois, les différentes fonctions des *chakras* sont complètement parasitées, brouillées ou déplacées. Ainsi, lorsque les quatrième et sixième *chakras* sont perturbés, les sentiments s’intellectualisent tandis que l’affectivité est régie par l’intellect – comme ce fut le cas d’un de mes amis qui, parlant d’une femme avec laquelle il sortait, m’a dit : “Je *pense* que je l’aime.”

Bien que pris individuellement, les *chakras* sont des entités distinctes les unes des autres, ils fonctionnent sur le mode holographique, c’est-à-dire que chacun possède une caractéristique spécifique des autres ; autrement dit, pour atteindre son optimum vibratoire, il doit être en résonance avec eux et bénéficier de leur soutien. Ainsi, pour aimer pleinement et vivre une affectivité épanouie au niveau de votre quatrième *chakra* (cœur), vous avez besoin de l’ardeur procréatrice du *chakra*

sexuel, de l'équilibre et de la fluidité propres au *chakra* du Hara, du pouvoir que confère le *chakra* du plexus solaire, de la voix engendrée par le *chakra* de la gorge, de la vision intuitive du *chakra* correspondant au troisième œil, ainsi que de la réceptivité et de l'abandon du *chakra* de la couronne.

## LE RÉCIT DE TED, OU L'ÉPANOUISSEMENT DU PREMIER CHAKRA

Le "déverrouillage" d'un *chakra* peut être vécu comme une expérience métamorphique. En voici l'exemple : mon ami Ted a vécu l'épanouissement spontané de son premier *chakra* (celui par lequel nous éprouvons le sentiment d'être enracinés et rattachés à nos origines). Cet ami accomplissait avec moi, depuis un moment, un travail sur les *chakras*, et remarqua qu'il éprouvait un sentiment de désynchronisation et de tension au niveau du plexus solaire. Laissons-lui la parole :

"J'avais commencé à pratiquer quotidiennement la Méditation des *chakras* (page 203). Au début, j'avais du mal à respirer et à bouger au niveau de la zone abdominale et de celle du plexus solaire. J'avais l'impression que je devais protéger quelque chose qui ne voulait pas sortir. Un jour, à la fin de la méditation, j'ai eu une vision. J'ai vu ce qui était lié à ces blocages. Et j'ai revécu entièrement cet épisode de ma vie.

Je suis né prématurément, avec sept semaines d'avance. Par ailleurs, je n'ai vu ma mère que deux fois ce jour-là et je ne l'ai pas revue au cours des sept semaines suivantes – en fait jusqu'au jour où j'aurais dû naître. Pendant ce laps de temps, je n'ai jamais eu de contacts avec elle. Je passais simplement entre les mains des infirmières ; et j'en garde le sentiment d'avoir été abandonné.

Pendant quarante-sept ans, ma vie n'a été qu'une suite de faux-pas, de trébuchements. Je ne me suis jamais senti vraiment chez moi nulle part.

Ainsi, pendant la Méditation des *chakras*, je ressentais le désespoir et les besoins éprouvés étant enfant. Il faisait froid, sombre, et il n'y avait personne. L'endroit était désert. Après avoir longtemps pleuré, je me suis soudain rendu compte que je n'avais jamais été vraiment abandonné ; il y avait du monde autour de moi qui voulait m'aider... *des gens qui m'avaient sauvé la vie! Mais, en tant que nouveau-né, j'étais incapable de percevoir leur présence.* Enfin, maintenant, je savais que j'avais été aimé, que j'avais été l'objet d'attentions, et qu'on m'avait sauvé.

Savoir cela a eu sur moi un effet thérapeutique formidable. Auparavant, chaque matin, pendant quarante-sept ans, je me réveillais avec ce sentiment de perte. Chaque jour, j'essayais de comprendre cet abandon. Grâce à cette méditation, j'ai trouvé le chaînon manquant qui m'a permis d'achever ma quête. En outre, elle a produit en moi suffisamment d'énergie pour que j'ouvre une brèche dans le mur de la souffrance. Elle m'a forcé à revivre mon passé, aussi ai-je pu guérir.

Je me sens soulagé d'un énorme fardeau. En effet, la souffrance entraînée par l'ignorance de ce qui s'était passé, ainsi que par le sentiment d'être bloqué dans mes actes et mon évolution professionnelle, a disparu. Confiant, j'ai maintenant le sentiment que je peux bâtir une nouvelle vie. Enfin, je me suis suffisamment épanoui pour capter le message me disant que je n'avais pas été abandonné, mais sauvé."

Ted a vécu sa souffrance, son chagrin et sa tristesse avec intensité et dans leur plénitude. Ces états émotionnels ont été compris quant à leur raison, tout comme l'énergie qu'ils avaient



induite a été traitée, puis intégrée par ses *chakras*, qui ne sont désormais plus fermés par une souffrance très ancienne et inexprimée.

## PAROLE DE CHAKRA : CAPTEZ LES MESSAGES DE VOS CHAKRAS

Saviez-vous que vos *chakras* pouvaient s'adresser à vous ? Le moyen le plus direct de les comprendre consiste à écouter leurs messages. Vous pouvez mettre votre intelligence intuitive et réceptive en résonance avec chacun d'eux. Ce sont les messagers qui vous font connaître les profondes vérités de votre corps et de votre psychisme.

Au cours des Formations à l'Amour et à l'Extase, je pratique durant une semaine, et chaque fois avec un groupe de cinquante participants, une méditation que j'appelle : Parole de *Chakra*. Nous travaillons par groupes de trois personnes qui se relaient tour à tour dans les rôles successifs de l'"orateur", du "témoin" et de l'"auditeur muet". L'orateur dispose de sept minutes pour donner la "parole" à un *chakra* ; le témoin consigne celle-ci par écrit dans un carnet ou l'enregistre sur cassette ; quant à l'auditeur muet, il joue le rôle de soutien psychologique. Le groupe analyse un *chakra* par jour, lui attribuant une voix ; il s'exprime sans intermédiaire. Voici deux extraits qui vous donneront un avant-goût de la profondeur et de la variété du contenu des Paroles de *Chakras*.

### QUELQUES "PAROLES" DU CINQUIÈME CHAKRA, OU CHANT DE L'ÂME

JOAN ♦ Je suis ta voix. Pour parler librement, j'ai besoin que tu me laisses davantage de place. Je désire être libre, et toi tu m'en empêches. Permets-moi de te dire ce que je ressens, et permets-moi de ressentir ce

que je dis... J'invoque l'intégration de l'Esprit au corps. Je suis la table d'harmonie de l'âme, le régulateur vibratoire.

JACK ♦ Je suis la voix. Je dois préserver l'unité de l'ensemble. Je dois veiller à ce que tout soit coordonné, à ce que tout se fasse comme il faut. Je suis à l'étroit et tendu. Je désire être libre. L'artiste s'assoit ici. Je peux choisir. Je peux m'exprimer, appeler, *être, être moi!* [suit un long silence]. Maintenant, je suis tranquille. Je sens les pulsations de l'énergie dans ma voix : des courants électriques parcourent ma colonne vertébrale, de vives couleurs m'inondent et fusionnent... L'énergie est, ô combien, insaisissable, et pourtant si lumineuse... Il y a ici une telle qualité de résonance... Maintenant, je peux m'exprimer... Je me sens libre.

## PAROLE DU SECOND CHAKRA, CENTRE

PETER ♦ Je suis le ventre : je me sens porteur de l'immensité. Je remercie mes racines de la nourriture qu'elles m'ont apportée. Je suis le pourvoyeur. J'emmagasine les vécus dans ma panse, et j'y abrite des visions.

SARAH ♦ Je suis spacieuse, rebondie, féconde ; je suis la matrice. Toutes choses arrivent par moi. Je détiens le pouvoir. Je dissimule beaucoup de choses. Je suis un puits d'espérance et de désespoir ; et ce puits n'a pas de fond. Je suis la mère. Or, la mère connaît la compassion, car elle a survécu aux larmes de son ventre.

Chacun des *chakras* est spontanément le siège de thèmes analogues : ainsi est-ce le cas du thème de l'immensité au niveau de l'abdomen, et de celui relatif à la liberté de se mon-

trer créatif au niveau de la gorge. Cela donne lieu à de poétiques monologues. Une voix nouvelle se fait “entendre”, appel dynamique et sage au passage à l’acte. Vous avez donc la possibilité de faire appel à la Parole de *Chakra* pour vous “mettre en ligne” avec chacun de vos foyers énergétiques afin que, du tréfonds de votre être, vous preniez connaissance de la voie à suivre, et que vous viviez plus consciemment chaque instant de votre existence.



## PAROLE DE CHAKRA

*Il s'agit d'un exercice simple, un peu plus élaboré que la méditation intitulée Compréhension Profonde (page 117). Le point le plus important est de se souvenir que vous n'inventez rien, que vous ne faites que prêter votre voix au processus consistant à capter sensations et sentiments émanant de vos centres énergétiques. L'accès aux couches profondes du subconscient dépend de votre aptitude à la relaxation profonde ainsi qu'à laisser la "petite voix intérieure" parler toute seule.*

### OBJECTIF

- ◆ Capter des messages clairs émis par vos *chakras*.
- ◆ Remédier à vos blocages énergétiques et amplifier la créativité dont vous faites preuve dans la vie courante.

### PRÉPARATION

- ◆ Prévoyez de consacrer environ vingt minutes à cette méditation. Vous ne vous occupez que d'un seul *chakra* à la fois – un par séance.

◆ Veillez à vous ménager un moment calme, silencieux, et à ne pas être interrompu.

◆ Débranchez le téléphone et autres appareils électroniques.

◆ Si vous vous servez d'un magnétophone, placez-le à portée de main, et mettez-le en marche avant de commencer.

◆ Si vous opérez en couple, alternez les rôles, tantôt celui qui parle, tantôt le témoin.

## EXERCICE

◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110) adressée au *chakra* à l'écoute duquel vous vous mettez.

◆ Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Relâchez les tensions du cou, de la tête, des épaules et de la colonne vertébrale.

◆ Ensuite, prenez cinq minutes pour vous détendre. Fermez simplement les yeux, relâchez les muscles de votre visage. Observez et suivez votre rythme respiratoire (vous pouvez respirer doucement par le nez). Respirez calmement et profondément, sans hâte. À chaque inspiration, sensibilisez-vous au fait que vous puisez l'énergie vitale (le *prana*) et revivifiez votre corps. À chaque expiration, relâchez vos tensions. Si des pensées émergent, laissez-les venir et s'en aller comme vous observeriez le passage des nuages dans le ciel. Revenez enfin à votre respiration. Et détendez-vous.

◆ Maintenant, concentrez-vous sur la zone coïncidant avec le *chakra* dont vous capterez les messages, puis posez-y doucement les mains (exemple : pour le quatrième, posez-les sur votre cœur). Respirez par cette zone en lui accordant toute votre attention. Visualisez les organes qui sont là, ou prononcez simplement leurs noms. Imaginez-vous parlant à un enfant doucement, sur un ton léger, comme si vous chuchotiez à l'âme de

votre corps. Poursuivez ainsi durant quelques minutes, jusqu'à ce que vous ayez le sentiment d'être "entendu". Mentalement, dites : "Cœur, [nom du *chakra*], maintenant, je t'écoute. Je t'offre ma voix. Soit le bienvenu. Puissé-je entendre ton message. Parle-moi."

◆ Enfin, prêtez votre voix à ce foyer énergétique et écoutez ce qu'il a à dire. Pour être sûr que vous soyez bien en contact avec ce *chakra*, veillez à parler à la première personne du singulier. Par exemple, dites : "Je suis ton cœur... Et, à l'instant, je suis serré", et ainsi de suite. De fait, si vous dites : "*Mon* cœur est..." votre mental risque de "prendre la direction des affaires", vous empêchant d'entendre effectivement l'authentique petite voix intérieure par laquelle *le chakra* s'exprime.

◆ Prolongez votre écoute d'environ cinq à sept minutes. Sachez que de longs silences risquent de se produire. Certes, c'est le tréfonds de votre être qui s'exprime par votre voix. Aussi, respectez ces silences. Détendez-vous en présence de ce qui est. D'ailleurs, vous saurez quand la séance s'achève. À ce moment-là, respirez (inspiration et expiration) profondément une fois et remerciez votre *chakra* des messages que vous avez reçus de lui.

◆ Terminez par une Salutation du Cœur.

## REMARQUES

◆ Vous pouvez pratiquer cet exercice à haute voix et enregistrer ce qui est dit sur cassette ; un ami peut vous assister en prenant des notes (à ce propos, cet exercice est absolument remarquable s'il est pratiqué par un groupe restreint de trois personnes, voire plus), mais il vous est possible de procéder en silence, sur le mode de la Compréhension Profonde.

◆ Si vous êtes stressé, faites précéder cet exercice d'une promenade ou d'étirements accompagnés d'une respiration profonde.

◆ Vous pouvez commencer par le *chakra* nécessitant le plus d'attention, ou programmer le traitement de tous les centres énergétiques. Je conseille de débiter par le centre sexuel, puis de monter, à la cadence d'un par jour.

◆ Résistez à la tentation d'analyser ce qui se passe. Afin de permettre à la voix de votre intuition de se faire entendre, puisant dans les couches profondes de votre subconscient, respirez profondément plusieurs fois, attendez, dirigez-vous mentalement vers la zone de votre corps qui est régie par le *chakra* considéré, et reprenez les étapes ci-dessus.

◆ Quand vous avez terminé, relevez-vous, marchez et faites une pause (seul ou à deux, si vous pratiquez l'exercice en couple) avant d'étudier les notes concernant le "dialogue" que vous avez eu. Suite à cette analyse, recherchez le contenu essentiel du message émis par le *chakra* que vous avez "écouté", contenu à partir duquel vous élaborerez une affirmation que vous vous rappellerez quotidiennement.

---

## ENERGIE ET EXTASE

Si vous avez déjà dit "mais pourquoi cela m'arrive-t-il *toujours* ?", alors vous ressentirez ce qu'est un *chakra* bloqué, contracté, qui doit être traité afin de guérir. En effet, pensées, comportements répétitifs, et dilemmes chroniques indiquent que le flux d'énergie vitale passant par vos *chakras* est interrompu par des obstacles. Par exemple, si votre volonté – dont le siège est le troisième *chakra* – est faible, vous risquez de connaître un sentiment d'échec quasi permanent, l'incapacité d'achever ce que vous avez entrepris, mais aussi le sentiment qu'autrui ou la vie vous dérangent. Si ce blocage affecte votre *chakra* du cœur, vous risquez de vous montrer incapable de

recevoir ou de donner de l'amour, d'être enclin au ressentiment, ou encore d'attirer des personnes qui vous abandonnent ou vous maltraitent. Cela participe à un processus de conscience sélective ; vous attirez toujours ce sur quoi vous portez votre attention. Comme l'énonce le proverbe : "Si un pick-pocket est entouré par une foule de saints, il ne voit que des poches."

Or, travaillant directement sur vos *chakras*, vous pouvez modifier votre disposition d'esprit et vos structurations comportementales négatives, remédier – au moins en partie – à vos lacunes en certains domaines, et connaître une meilleure santé, des perspectives professionnelles, une vie sexuelle et sociale bien plus riches. Quelques exemples suivent des modalités selon lesquelles les blocages affectant chacun des *chakras* peuvent nuire au corps, au mental, ainsi qu'aux centres énergétiques et influencer le comportement.

**À PROPOS DE BLOCAGES** ♦ Si notre premier *chakra*, ou centre sexuel, est bloqué, le lien qui nous rattache au plaisir est mince, voire très flou, car parasité. Si la relation que nous entretenons avec notre sexualité est difficile, notre énergie vitale risque de se réduire à une pauvre flamme et il se peut que nous ayons du mal à canaliser notre force vitale dans sa plénitude. Fragilisés sur ce plan, nous sommes alors plus exposés aux troubles et pathologies affectant les organes reproducteurs. Par ailleurs, notre relation avec le travail risque de devenir une question de survie, celui-ci n'étant plus porteur d'aucun plaisir. Nous pouvons également nous transformer en bourreaux de travail, minés par le sentiment de n'en avoir jamais assez, ce qui nous pousse au surmenage. Ou bien nous craquons, nous désintéressant de tout!

Quand notre second *chakra*, ou Hara, se verrouille, les contours de notre personnalité s'estompent, pour nous-mêmes comme pour autrui, nous ne parvenons pas à les délimiter.

Incapables de distinguer nettement entre “les nôtres” et “ceux des autres”, nous avons du mal à dire non. Éprouvant de grandes difficultés à nous affirmer, ainsi qu’à nous ménager un régime diététique équilibré, notre santé peut connaître des hauts et des bas. Privés de la fluidité énergétique adéquate, nous risquons la constipation, tant sur le plan émotionnel que physique. Nous pouvons aussi, nous retrouver piégés dans des situations impossibles à changer ou encore paralysés par des sentiments de désespoir général.

Si le troisième *chakra*, ou plexus solaire, se ferme, l’estime que nous avons pour nous-mêmes en souffre. Dans ce cas, nous risquons de laisser autrui nous exploiter, parfois au point d’être la victime qui se met en colère face à la situation, mais ne désirant pas prendre la responsabilité de la modifier.

Lorsque le quatrième *chakra*, ou le cœur, n’est pas épanoui, la souffrance engendrée par les blessures et plaies non cicatrisées nous empêche de faire confiance aux autres. Notre mental se substitue alors à notre affectivité, nous obligeant à nous méfier de tous et de tout. Et bien que la souffrance due à la solitude puisse nous inspirer un ardent désir d’amour, notre crainte de nouvelles blessures ferme notre cœur à ce sentiment et à la vie relationnelle.

Dans le cas où le cinquième *chakra*, ou centre de la gorge, est contracté, nous rompons avec notre originalité, de même que nous avons du mal à nous exprimer librement et dans l’authenticité. Professionnellement, nous risquons de ne pas connaître les échelons hiérarchiques supérieurs, de nous mordre la langue, et de ne jamais dire ce que nous pensons.

Si notre sixième *chakra*, ou le troisième œil, est contracté, nous serons perplexes et désorientés. N’ayant pas une vision claire de notre voie et de notre rôle dans l’existence, il se peut que nous devenions des disciples ou des admirateurs attendant qu’autrui devienne notre guide, nous donnant des réponses toutes prêtes. De plus, éprouvant du ressentiment en raison de



notre dépendance vis-à-vis d'autrui, nous serons peut-être enclins à juger et à nous montrer critiques envers les autres.

Lorsque notre septième *chakra*, ou centre de la couronne, est contracté nous nous méfions des guidances reçues d'"en-haut" ou nous sommes convaincus que la solution de nos problèmes réside en nous-mêmes. Notre relation avec l'Esprit, le divin, est ambiguë. Notre spiritualité tient alors du dilemme ou de l'espoir incertain. Aussi, en essayant de vivre en accord avec une foi fondée sur des "sables mouvants", nous appréhendons souvent la vie, qui nous déçoit.

**OUVERTURES SOUDAINES** ♦ La plénitude de l'être signifie que chacun de nos *chakras* est ouvert et fonctionne à sa fréquence la plus élevée. Une fois qu'ils se sont ouverts, le flux énergétique circule librement, comme l'eau vive. Mais n'oublions pas que nos blocages, conflits intérieurs, malentendus, illusions, et troubles d'ordre physique peuvent rendre leur déblocage pénible au début.

Tout comme le feu intérieur, sous la forme d'une forte charge énergétique (d'ordre sexuel ou non) ou d'une excitation, cherche un passage à travers les zones anatomiques et psychologiques contractées, les états émotionnels longtemps réprimés peuvent soudainement s'extérioriser. Parmi les nombreux facteurs déclenchants, citons notamment : respirer profondément quand on a été soumis à une tension chronique ; solliciter l'aide de quelqu'un lorsqu'on a connu l'isolement et la solitude ; être serré dans les bras, recevoir des baisers enflammés, se voir offrir un plaisir intense et prolongé ; être encouragé à faire des sons quand on a observé le silence ou qu'on a été longtemps inhibé ; être massé à des zones crispées, où l'on a emmagasiné des états émotionnels aigus. N'importe lequel de ces facteurs déclenchants peut favoriser l'émergence libératrice d'une profonde tristesse, de sanglots prononcés, de sentiments et d'images depuis longtemps oubliés, ou encore une fureur ancienne.

Parfois, on est effrayé ou gêné par l'intensité de la réaction accompagnant l'ouverture d'un *chakra*. Mais il faut bien se dire que ce débordement émotionnel est une réaction libératrice d'une vieille habitude de protection qui, antérieurement, a fermé le *chakra* considéré, nous empêchant d'accéder à la plénitude énergétique.

Dans la méditation intitulée Parole de *Chakra*, certaines douleurs et craintes, qui sont la voix de l'énergie dont vous interdisiez l'expression, peuvent se manifester. Or, si vous lui permettez de s'exprimer, vous éprouverez probablement un certain soulagement, le sentiment d'un nouvel espace intérieur. Sachez que ces ombres ne sont pas vos ennemies. En effet, nos démons intérieurs se manifestent sous l'aspect d'états émotionnels, puissants, comme la tristesse, la fureur, de vieux souvenirs ou d'anciennes blessures réapparaissant pour être confrontés, neutralisés, puis transformés. Accueillez-les lorsqu'ils se présentent, car chaque démon est un ange en exil. Souvenez-vous que si vous les maîtrisez, ils peuvent devenir vos alliés les plus puissants. Si vous les acceptez comme étant partie intégrante de vous-même, et que vous vous faites leur ami, ils peuvent vous ouvrir la voie de la sagesse, car ils sont peut-être porteurs du message de votre propre puissance réprimée, et dans laquelle vous pouvez maintenant puiser.



## HARMONISATION DES CHAKRAS

*Nous allons maintenant étudier comment permettre, de manière ludique, à votre souffle et à vos mouvements conscients d'emprunter la voie offerte par chacun de vos chakras sur un mode vibratoire et fluide. Ce mouvement vibratoire est le rythme expansif et rétractable propre à la vie, caractère inhérent à l'interaction énergétique entre principes féminin (contraction/inspi-*

*ration) et masculin (expansion/expiration) dont chacun des chakras est le centre. L'objectif de cet exercice est avant tout l'amusement! Aussi, faites n'importe quoi, pourvu que vous aimiez vraiment le faire : avec de la danse, du mouvement, de l'expression créatrice ou de la visualisation. J'ai ajouté des affirmations qui correspondant à chacun des sept chakras ; ces chants dotés de certains pouvoirs ont été inventés par Anne Chandler, maître en Tai-Chi ainsi qu'en Chi Kung.*

## OBJECTIF

◆ Ouvrir et détendre vos *chakras*, afin de permettre au flux énergétique d'y circuler librement.

◆ Insuffler à vos *chakras* une énergie et une vitalité nouvelles à tout instant de votre vie.

## PRÉPARATION

◆ Cherchez un endroit, chez vous ou en pleine nature, où vous vous sentez bien et pouvez vous isoler (seul ou avec votre partenaire), pendant une demi-heure. Si vous êtes en pleine nature, essayez de trouver un site à la fois beau et retiré où vous pourrez bouger, danser et crier librement.

◆ Préparez votre magnétophone et introduisez votre cassette préférée de musique de danse dynamique – qu'il s'agisse de rythmes africains, de rythme du monde ou de salsa – elle doit vous inspirer le désir de vous trémousser, de faire du bruit et de vous rouler par terre! Ensuite, préparez-vous à vivre une danse de célébration exécutée sans retenue. Vous allez dégager vos circuits énergétiques et vous brancher sur le courant de vitalité qui épanouit vos *chakras*.

◆ Si vous êtes en pleine nature, amenez des instruments de musique, ou battez simplement des mains et faites entendre votre voix.

◆ Même si, à vos yeux, cette pratique est insolite, vous pouvez la considérer comme étant l'homologue tantrique d'une séance d'exercices physiques exécutés à la gymnastique et faisant appel à des mouvements d'aérobic, à la respiration profonde, à l'activité des muscles et organes associés à chacun des *chakras*.

## EXERCICE

- ◆ Démarrer la musique.
- ◆ Débutez par une Salutation du Cœur (page 110).
- ◆ Respirez profondément, bouche ouverte ; faites descendre le souffle jusque dans votre abdomen, et même jusque dans votre sexe. Le fait de respirer par la bouche donne plus d'acuité à vos sentiments et les sensations perçues au niveau des *chakras* s'étendront à leurs zones périphériques.
- ◆ Commencez à danser, à vous mouvoir et à onduler comme un reptile – jambes, genoux, bassin, colonne vertébrale, cou doivent participer à ce mouvement ondulatoire, jusqu'au sommet de la tête. Sensibilisez-vous au fait que tout est mobile. Que le souffle, intense et profond, vous porte à bouger. Respirez tout en dansant. Poursuivez ainsi pendant environ dix minutes. Invitez votre voix à faire des sons vibratoires spontanés qui aideront à l'ouverture de votre *chakra* de la gorge.
- ◆ Cette phase d'échauffement terminée, dirigez votre souffle et les mouvements qui l'accompagnent successivement dans chacun des *chakras*. Consacrez environ trois à cinq minutes à chacun d'eux, en partant du premier pour monter jusqu'au septième.

### *L'extase de l'orgasme, ou le retour aux sources*

- ◆ Tout en vous concentrant sur votre centre sexuel, commencez à mobilisez pieds, jambes et cuisses. Faites osciller votre bassin pour lui imprimer un mouvement analogue à celui

d'un reptile. En dansant en mesure, contractez et relâchez les muscles pelviens. Laissez le souffle, votre voix et le mouvement animer votre bassin. Essayez de percevoir votre sexualité comme un courant porteur de vie saine et féconde. Si vous sentez une résistance quelconque – sentiment qu'il est stupide d'agir ainsi, ou sensation de raideur – notez-la, mais sans vous y arrêter, et poursuivez quoi qu'il arrive. Voyez s'il vous est possible d'éliminer cette résistance par la danse ou de la dissiper. Tout en dansant, affirmez que vous incarnez un être sexuel remarquable – n'importe quelles paroles, pourvu qu'elles vous fassent vibrer et expriment votre authenticité – chantez-le, récitez-le ou dites-le intérieurement.

◆ *Affirmation curative* : Je suis en sécurité, sauf, mes besoins sont satisfaits. Je suis un être orgastique!

### *L'extase de la fluidité, ou le fait d'être en harmonie*

◆ Maintenant, portez votre attention sur votre abdomen. Au niveau du second *chakra*, poursuivez votre danse faite de contorsions, d'ondulations reptiliennes et respirez profondément par la bouche de façon à porter votre souffle jusque dans votre abdomen. Ensuite, concentrez-vous sur l'équilibre et la force. Adoptez un mouvement empreint de fluidité, dépourvu d'à-coups, exprimant la continuité. Dites à votre corps combien vous l'aimez et l'estimez. Visualisez le fait qu'il est sain, plein de vitalité, que ses fonctions se complètent harmonieusement, bref que c'est une merveille. Si vous rencontrez une restriction ou un défi d'ordre physique, imaginez que tous les autres tissus, muscles et systèmes énergétiques apportent leur contribution au traitement de ce traumatisme ou de cette pathologie. Sensibilisez-y votre vue, votre toucher ; manifestez-lui votre amour, dansez-le, respirez dedans.

◆ *Affirmation curative* : La vie est un jeu. Mon énergie coule et ma confiance en moi grandit.

## *L'extase de la puissance, ou le soleil radieux*

◆ Accordez ensuite toute votre attention à votre plexus solaire, situé juste sous la cage thoracique, à hauteur du diaphragme. Respirez profondément, insufflez-lui l'air, tout en continuant à onduler comme un serpent. Sensibilisez-vous aux picotements provoqués par l'énergie fluide qui se déverse dans votre plexus solaire, et au fait que vos états émotionnels, votre pouvoir personnel, votre estime de vous-même et votre confiance en vous convergent à cet endroit, prenant l'aspect d'une grosse boule où se concentre une énergie lumineuse dispensatrice de joie et de puissance. Exprimez cette dernière par des sonorités et des paroles fortes. Faites savoir à haute voix que vous la détenez, et revendiquez votre juste place dans le monde.

◆ *Affirmation curative* : J'en suis digne. C'est mon pouvoir et je l'exerce avec sagesse.

## *L'extase de l'amour, ou le désir de fusion*

◆ Concentrez-vous maintenant sur votre *chakra* du cœur, situé au milieu de votre poitrine. Que votre souffle gonfle votre cage thoracique. Puis, imaginez que votre *chakra* du cœur s'épanouit pour faire le plein d'énergie vivifiante et de rayons lumineux couleur d'or que dirigent sur vous ceux qui vous aiment. Tandis que vous dansez l'amour, étendez vos bras comme si vous voliez. Ensuite, embrassez la totalité de votre être, car votre cœur est l'espace dans lequel l'amant et la bien-aimée se rejoignent. Offrez votre amour, votre compassion – votre affection, votre soutien à ceux qui vous aiment et au monde autour de vous. Laissez s'exprimer tous vos sentiments – que ce soit le rire, les cris ou les larmes – que votre cœur soit touché.

◆ *Affirmation curative* : On m'aime. Je donne de l'amour et j'en reçois.

## *L'extase de l'expression créatrice, ou le Chant de l'Âme*

◆ Concentrez-vous maintenant sur votre gorge et expérimentez votre voix. Mobilisez cou et tête. N'hésitez pas à hurler ; poussez des cris aigus, chantez, improvisez, donnez dans le délire et la frénésie, bref laissez-vous aller ! Explorez différentes manières d'interpréter le "chant" de votre bassin, celui de votre abdomen ou de votre cœur, etc. Mettez-vous vraiment en "prise directe" avec votre énergie. Exprimez-la de toutes les manières possibles et imaginables. Laissez-lui une totale liberté et prenez du plaisir !

◆ *Affirmation curative* : J'écoute mon cœur et exprime ce que je ressens. Je choisis d'aimer ma voix.

## *L'extase de l'intuition, ou la vision d'ensemble*

◆ Concentrez-vous maintenant sur votre troisième œil, situé derrière votre front. Inspirez profondément et imaginez que votre énergie vitale s'étend à l'extérieur, empruntant vos yeux, vos oreilles et le sommet de votre tête. Laissez votre danse s'écouler, fluide. Voyez-vous tel un aigle planant dans l'espace. Tout en volant, regardez autour de vous et en vous ; observez le paysage en son entier. Que se passe-t-il dans votre vie ? Captez-vous des conseils d'ordre intuitif ? Tout en dansant, mettez-vous à l'"écoute" des images, visions et informations à caractère intuitif, quelles qu'elles soient. Discernez-vous un plus grand dessein à l'œuvre dans votre vie ?

◆ *Affirmation curative* : Je regarde ; je vois ; j'écoute ; j'entends. J'ai la vision du sens de ma vie.

## *L'extase de la transcendance, ou le "Ciel Ouvert"*

◆ Maintenant, portez votre conscience au sommet de votre tête. Tout en continuant à danser, respirez, baignez-vous dans

le plaisir lié au mouvement, et imaginez que le chakra de votre couronne s'ouvre, s'épanouit telle une fleur, pour s'offrir à la lumière du soleil. Sensibilisez-vous à la lumière, à la puissance de votre Âme et aux conseils qu'elle vous donne. Vous invitez alors l'Esprit à danser en vous et par vous, tout en vous ouvrant à la gratitude et à la joie.

◆ *Affirmation curative* : Je deviens qui je suis. Je suis un(e) Dieu (Déesse) en devenir.

## REMARQUES

L'intention dans laquelle vous vous livrerez à cet exercice en conditionnera la réussite. Une brève visualisation de vos *chakras* par la danse peut aider.

Vous risquez, au début, de constater qu'un *chakra* – ou plus – offre une certaine résistance, ou qu'il est "verrouillé". Allez lentement, agissez avec douceur et faites preuve de patience. Dialoguez ainsi avec lui : "Oui, je sais que c'est difficile ; mais tout va bien. Tu en es capable. Je suis là, avec toi. Faisons-le ensemble ; respire avec moi. C'est ça ; continue ; amusons-nous."

Cette danse aura pour effet d'animer votre vie quotidienne et de rendre plus accessibles les cartes de chakras et rituels présentés dans les sept chapitres suivants. Peut-être leur lecture vous sera-t-elle plus agréable parce que vous aurez perçu la présence de l'énergie dans chacun des *chakras*.

Quand vous aurez pratiqué cet exercice plusieurs fois, invitez toute la famille à y prendre part. Les enfants, notamment, l'apprécient beaucoup.





Dans ce chapitre, vous avez appris beaucoup à propos des sept *chakras*, ce réseau énergétique qui, dans votre corps, transforme l'énergie vitale en puissance, conscience, et extase.

Chacun des sept chapitres suivants est consacré à un seul *chakra* ; il esquisse d'abord la carte du chakra qui définit, dans leurs grandes lignes, ses composantes énergétiques, ses caractéristiques, mais aussi les images, archétypes, attitudes positives et négatives, qui lui sont propres. Nous étudions ensuite ce qui constitue l'essence même de ce *chakra* ainsi que les questions, ou problèmes, qu'il peut poser. Suivent des exemples de Parole de *Chakra*, qui montrent la diversité des voix pouvant s'exprimer. Enfin, nous apprendrons à célébrer un rituel conçu pour nous aider à investir ce *chakra* de son pouvoir.

## CHAPITRE VIII



### LE PREMIER CHAKRA : L'ORIGINE DE LA CRÉATION

#### PREMIÈRE CLEF TANTRIQUE : VOUS ÊTES UN ÊTRE ORGASTIQUE

*Je suis source de vie. Le flamboiement de la vie.*

*La voix de la vie. Je te lie à la raison d'être.*

La voix du premier *chakra*,  
Extrait de Parole de *Chakra*

#### PORTRAIT

**L'EXTASE** ♦ Celle qui naît de l'orgasme.

**IMAGES** ♦ Le serpent lové ; les racines de l'arbre de vie.

**LOCALISATION ANATOMIQUE** ♦ Base du rachis,  
plancher pelvien, jambes et pieds.

**ÉLÉMENTS CORPORELS** ♦ Organes génitaux (pénis, vagin, clitoris, utérus).

**GLANDES ENDOCRINES** ♦ Prostate, testicules et ovaires qui, constituent, pour le Tao, la "Demeure de l'Être".

**RÔLES PRINCIPAUX** ♦ Recueil des sensations, reproduction, survie de l'espèce et métamorphose.

**FACULTÉ** ♦ Orgastique (l'orgasme étant un mouvement de brassage énergétique – un bouillonnement – qui produit chaleur, feu, explosion, libération, satisfaction et renouveau). Également faculté d'attraction/désir, gravitation/enracinement / naissance/appartenance...

**IDENTITÉ** ♦ Le renouveau.

**PEURS** ♦ Celles liées à la survie : peur de la mort, du changement, de "manquer", de la pénétration, du plaisir sexuel, d'"en faire trop" ou d'être "trop tolérant", de ne pas pouvoir contenir son énergie.

**APTITUDES MASCULINES** ♦ Érection, éjaculation, imprégnation, individualisation.

**APTITUDES FÉMININES** ♦ Attraction, accouchement, manifestation, unité.

**ÉPANOUI ET DÉTENDU** ♦ "Je suis la source", "Je suis satisfait", "Je suis orgastique", "J'ai assez", "Je crée".

**BLOQUÉ OU CONTRACTÉ** ♦ "J'éprouve un sentiment de vide", "Je me sens exclu", "Je n'ai pas assez", "Je n'adhère à rien", "On ne m'aime pas", "Je suis insatisfait".

*Schémas positifs* ♦ Votre sentiment filial vous fait honorer vos ascendants, et vos origines comptent beaucoup pour vous ; aptitude à nouer des liens avec une famille, un groupe, une "tribu", conscience de la place occupée ou d'être inclus à.... Une forte connection sexuelle fait que vous êtes à l'aise avec votre sexualité, mais également avec celle d'autrui ; vous interprétez l'orgasme comme l'expression d'une énergie précieuse et sacrée ; vous êtes créatif, capable d'exploiter les possibilités nouvelles qu'offrent le moment, la situation, ou telle personne. Vous êtes réaliste : vous êtes

conscient(e) des limites à ne pas dépasser, et vous saisissez l'essentiel d'une situation. Reconnaisant, vous savez d'où vous venez et où vous allez. Vous êtes "chez vous" – à l'aise – dans la vie.

**Schémas négatifs** ♦ Impression de ne pas être "à la hauteur" : soucieux de faire plaisir, trop conciliant, voire soumis, vous vous efforcez de bien faire ; dégoût de soi. Se présume incapable de se cramponner à la vie ou au plaisir ; incapacité à maîtriser son énergie d'où éjaculation précoce ; orgasmes absents ou faibles. Conviction que plaisir et désir charnel sont "mauvais", d'où sentiments imposés par la violence ; comportement sexuel caractérisé par la maltraitance (agression sexuelle, viol, pulsion sexuelle incoercible). Apparente absence de principes : sujet sur qui on ne peut pas compter, évite de s'engager, négligent, ignore la ponctualité, oublie ses rendez-vous, est hésitant, indécis. Crainte de "manquer" qui entraîne un comportement dépensier d'où un endettement chronique ; est rongé par l'avidité – voire la gourmandise – l'envie et le désir intense de posséder ; en veut plus et n'a jamais assez ; attitudes compulsives/toxicomaniaques (dépendance à l'égard du sexe, des jeux de hasard, des médicaments, des achats, de la nourriture).

**LE DÉFI À RELEVER** ♦ Vous percevoir comme la source de votre orgasme.

**AFFIRMATIONS POSITIVES** ♦ "Je suis la source", "J'ai assez", "J'ai ce qu'il me faut à présent", "Je suis satisfait", "Je suis en sécurité, indemne, et mes besoins sont satisfaits."

**DEMANDES DE CONSEILS** ♦ "Suis-je intégré, à présent ?", "Cela me fait-il quelque chose ?", "Est-ce que j'obtiens ce dont j'ai besoin ?", "Ai-je le sentiment d'être lié à cette/ce [personne, projet, lieu, etc.] ?"

**ARCHÉTYPES** ♦ Les amants érotiques ; Shakti et Shiva ; Éros et Aphrodite ; attirance et beauté ; Ganesh (dieu-éléphant de l'Inde), celui qui lève les obstacles.

## L'IDENTITÉ DU PREMIER CHAKRA

*Point n'est besoin de spiritualiser le sexe pour qu'il soit valorisé, car il est, par nature, un acte noble de la vie intérieure, et toujours très riche de sens sur les plans émotionnel et spirituel.*

Thomas Moore

Nos *chakras* couvrent toute la gamme des caractères et comportements connus de mémoire humaine, qu'ils soient négatifs ou positifs : de l'obscurité à la lumière, de la folie à l'illumination, de la douleur à l'extase, de la haine à l'amour. Pour le premier d'entre eux, notre tâche consiste à nous enraciner dans les tréfonds naturel de notre être, à nous ancrer solidement dans notre caractère sexuel, régénérés et égayés par les plaisirs du corps prenant part aux joies de l'Âme. C'est en lui que nous découvrons notre sexualité et notre capacité orgastique, de même qu'il nous fait vivre, par le plaisir et la procréation, la force vitale brute, naturelle, mise en œuvre dans l'acte sexuel.

Notre évolution génitale et sexuelle commence dans notre prime enfance. Curieux et fortement intrigués par les sensations éprouvées au niveau de nos organes sexuels, ainsi que par les influx nerveux inhérents à l'éveil de notre sexualité, nous orientons naturellement cette énergie, nouvelle pour nous, vers le parent de sexe opposé. Si nos parents se sont ancrés dans leur propre sexualité en faisant preuve de maturité, ils réagissent de même et avec compréhension à nos premiers balbutiements d'ordre sexuel, si bien que nos pulsions naturelles ne sont ni exploitées, ni réprimées – ou refoulées. Grâce à ce fidèle miroir, notre relation à notre propre sexualité aura une probabilité bien moindre de devenir source de conflit et d'aliénation au regard du moi et d'autrui. Alors, libérée de toute honte ou obsession, notre sexualité devient une source de joie

et de jeu sur le plan relationnel, une composante positive de la plénitude de notre être et de notre identité dans le monde.

Mais, infailliblement, parents et cultures projettent leurs dysfonctionnements sexuels sur leur descendance. En fait, enfants, nous sommes davantage modelés par qui ils sont et leurs manières d'être que par ce qu'ils disent ou ce qu'ils ont l'intention de faire. Nous sommes marqués par leurs désirs, inhibitions et conflits, de même que nous prenons à notre compte leurs plaies non cicatrisées, qui d'ailleurs nous imprègnent. Tous les aspects de l'amour et du sexe, ainsi que les problèmes qui leur sont liés, deviennent alors les facettes visibles d'un seul et unique – mais préoccupant – dilemme. En outre, tous ont pour origine la distinction entre sexe et amour, entre organes génitaux et le cœur. On accorde souvent moins d'importance au sexe qu'au cœur. Il faut donc, pour qu'il soit élevé au même rang et en fasse partie intégrante, remédier à cette distinction au sein de chacun des *chakras*.

Une fonction spécifique, une énergétique particulière, caractérise chacun des *chakras* ; or, elle peut s'exprimer de manière positive ou négative. Ainsi, sous sa forme négative, l'énergie du premier *chakra* est-elle assimilable à une faim dévorante et puérile, ignorant tendresse ou amour, alors que sous sa forme positive, elle est plaisir orgastique et puissance sexuelle créatrice par laquelle s'affirme la vie. Quand votre premier *chakra* est sain, vos racines puisent la vie dans Gaïa ; vous êtes en paix avec vos plaisirs naturels. Lorsque vous avez un rapport sexuel, la force vitale, telle une vague puissante, déferle à travers vos organes sexuels. Vous êtes la voie par laquelle se déverse l'énergie de la création et tout votre être est régénéré en permanence. Vos membres sont mobiles et pleins de vie. Votre survie ne fait aucun doute, car vous avez l'intime certitude que tous vos besoins seront satisfaits pendant votre vie.

Si nous réprimons l'énergie de notre premier *chakra*, nous risquons de dépérir, telles des fleurs privées d'eau. Et si, de

manière chronique, nous abusons du plaisir sexuel, nous risquons de nous retrouver comme des seaux percés... Il a été voulu que nous jouissions par le sexe de l'énergie du premier *chakra*, *mais aussi* que nous l'exploitions en tant qu'énergie créatrice devant s'écouler en nous sous ses deux formes. Lorsque nous parvenons à réaliser cet équilibre, notre énergie dynamique et notre autorité naturelle imprègnent l'espace dans lequel nous évoluons. Les personnes présentes seront attirées vers notre vitalité charismatique comme par magnétisme.

## L'ORIGINE DE LA FORCE VITALE

Le premier *chakra* est notre Source, la porte ouvrant sur notre conception, le cordon ombilical nous rattachant à la Mère-Terre. C'est de lui qu'est issue notre force vitale, dont les symboles, transmis par les anciens enseignements du taoïsme et du tantrisme, sont le dragon et le serpent lové. Ainsi, le serpent représente-t-il la faculté ondulatoire, transformatrice, régénéréscente, ainsi que la mobilisation de l'énergie à travers le corps. Quant au dragon, il symbolise l'accomplissement de l'énergie sous sa forme la plus dynamique, c'est-à-dire soufflant le feu de la vie tandis qu'il plane entre ciel et terre. Serpent et dragon sont des symboles à la fois masculins et féminins.

Dans les religions antiques vénérant la Déesse, les oracles de Delphes, mais également d'Éleusis, mettaient en parallèle la morsure du reptile (métaphore de la pénétration sexuelle), l'éveil à la voyance et l'intuition mystique. En conséquence, le rapport sexuel était honoré en tant que voie sacrée menant à la sagesse et à la révélation, c'est-à-dire une forme de communion avec la Déesse, ou Mère de la Création.

## HONORER LES AÏEUX

Quand nous faisons la paix avec la vie et tout ce qu'elle nous a apporté, reconnaissant notre passé, parents, grands-parents,

mais aussi nos ancêtres pour avoir transmis le courant vital à notre corps, nous pouvons alors nous ouvrir au présent et couler dans le futur, animés d'une vitalité dynamique. Voici comment mon ami Vinit a vécu et célébré cela :

Rentrant en voiture, de chez mes parents et ma sœur, où nous avons fait une excursion dans les montagnes de l'Oregon, j'ai ressenti brusquement le profond amour que j'éprouvais pour mes parents, et la reconnaissance que j'avais envers eux pour tout ce qu'ils avaient fait pour moi. J'ai pensé : *"Et si c'était la dernière fois que je les voyais ?"*, je me suis alors rendu compte que je venais d'eux, qu'ils m'avaient élevé, et qu'il était extrêmement important de le reconnaître. Je fis demi-tour.

Je leur ai dit ce que je ressentais et combien je leur devais. Ils étaient profondément émus, au point que leurs yeux s'embruèrent. Nous nous sommes tous étreints et j'ai dit spontanément : "J'aimerais que nous célébrions un rituel pour honorer nos aïeux." Puis nous nous sommes assis dans le jardin, autour d'une table ronde.

En son centre, j'ai allumé une bougie afin de symboliser l'Esprit invisible. À côté, j'ai placé un imposant cristal de quartz représentant la transmutation de l'énergie terrestre en clarté ; un verre à pied rempli d'eau pour symboliser la fluidité des états émotionnels ; enfin, un bâton d'encens représentant le parfum pénétrant de l'énergie vitale dans laquelle nous baignons.

Nous avons invoqué l'Esprit et j'ai dit : "Nous sommes ici pour reconnaître les liens filiaux qui nous unissent à nos aïeux, dont nous avons tant reçu. Ils nous ont donné tout ce qu'ils possédaient. Nous avons maintenant à transmettre une conscience nouvelle. Nous sommes les maillons de cette chaîne ininterrompue d'êtres vivants qu'est l'humanité. Accordons-nous quelques minutes pour



leur témoigner notre reconnaissance et notre amour à nos parents, grands-parents, bisaïeuls, trisaïeuls, oncles, tantes et cousins, toute notre famille passée et présente.”

Ensuite, j’ai parlé de la nature et du cycle régi par le principe de devenir et de renouvellement – comment la pluie naît dans les nuages, tombe sur la terre avant de gagner les rivières et les fleuves pour nourrir tout ce qui vit sur la planète, avant de s’évaporer, remontant ainsi pour former d’autres nuages, avant de retomber à nouveau, dans un cycle sans fin. Puis j’ai terminé le rituel en invoquant l’Esprit dans une prière de guérison [à l’intention de l’homme et de la nature]. J’ai aussi exprimé la gratitude que nous éprouvons du fait que nos ascendants perdurent dans notre être, notre cœur, notre mental et notre Âme.

Nous sommes alors restés silencieux, il n’y avait rien d’autre à ajouter.

## VERS UN MODE DE VIE EXTATIQUE

Lorsque notre premier *chakra* s’épanouit totalement et que nous équilibrons son énergie, notre vie s’imprègne de sa puissance flamboyante, créatrice et régénératrice. Par ailleurs, orgasme et créativité plongent leurs racines dans la sexualité. En effet, l’orgasme est l’incarnation du plaisir et de la satisfaction, la fontaine de vie, la pulsation de l’ardeur génésique au sein du corps humain.

Sur le plan de l’énergie pure, l’univers présente un caractère orgastique permanent, si bien que, lorsque sur le plan sexuel, nous vivons la plénitude orgastique, celle-ci nous rapproche de la parfaite harmonie qui devrait régner entre nous et l’énergie vibratoire propre à la vie dans l’univers. Lors de la plénitude orgastique, sur le plan vibratoire, chaque cellule corporelle danse, littéralement électrisée, et nous fait entrer en résonance

avec la vie dans son intégralité. Nous faisons alors l'amour avec les arbres, les étoiles et l'existence elle-même. Ce plaisir authentique peut guérir de vieilles blessures, et nous baigner dans une paix profonde.

Pour chaque *chakra* nous avons généralement un problème à résoudre, une blessure à cicatriser, une compétence à maîtriser ou à acquérir, un potentiel orgasmique à réaliser. Or, la relation que nous avons avec notre sexualité a une influence directe sur l'intégralité de notre être, en particulier sur notre créativité, santé, estime de nous-mêmes, vie relationnelle et façon d'aborder l'existence.

Mais la répression d'ordre religieux et culturel à laquelle est soumise notre sexualité transforme notre premier *chakra* en nœud gordien qu'il faut arriver à défaire d'une manière ou d'une autre. Comment pouvons-nous être heureux et comblés si nous sommes en guerre avec notre corps, minés par notre sentiment de culpabilité face aux plaisirs naturels pour lesquels il a été divinement conçu ?

Tous les jours, nous pouvons choisir d'être intime, ami avec notre corps, prendre part passionnément à la vie, jouir du désir que nous éprouvons, nous mettre en quête de plaisirs profonds au lieu de nous adonner à des divertissements superficiels, vivre en tant qu'amants authentiques au lieu de n'être que des exécutants, des observateurs et des juges. Nous pouvons choisir de *faire partie intégrante* de la vie au lieu de rester *en dehors* d'elle.

## SEXUALITÉ ET FAIT D'“AVOIR ASSEZ”

Si, enfants, notre faim de nourriture et d'amour n'est pas pleinement satisfaite, nous apprenons à nous protéger et devenons avares de notre force vitale, craignant le manque. Si, en bas âge, on nous a négligés, une véritable fringale de contact physique, d'amour et de plénitude affective nous tenaille. Le

manque de soins et d'attentions des parents fait que chaque fibre de notre être garde en mémoire la crainte du manque, aboutissant à la conviction profondément enracinée qu'il y a manque. Beaucoup d'appétits, de motivations et comportements compulsifs ; de préoccupations dérangeantes accompagnées souvent d'idées ou croyances irraisonnables ; de pulsions et sentiments désespérés auxquels nous cherchons un exutoire pour en être libérés, n'ont pas d'autre raison. C'est la cause profonde de maintes et maintes compulsions, obsessions et dépendances.

À la faveur de tous nos efforts pour conserver notre précieuse réserve de vitalité, nous risquons de nous replier sur nous-mêmes et de nous détourner de la vie, seule et unique source de cette même vitalité que nous avons peur de perdre. Ou encore, notre quête éperdue de la vie dont nous éprouvons le sentiment qu'elle nous a été refusée, notre recherche effrénée du plaisir risquent de tourner à l'obsession tandis que nous gaspillons notre force vitale. Dans les deux cas, notre comportement est l'expression de la blessure et de l'aliénation préalables dont souffre la relation que nous entretenons avec la vie, ce qui fait que d'une manière ou d'une autre, notre sexualité en pâtit. Il est possible, d'une part, que nous ne puissions pas atteindre des niveaux d'excitation élevés ou, d'autre part, que nous accordions une importance excessive au fonctionnement sexuel, en fait aux mécanismes aboutissant à l'orgasme, en restant toutefois séparés des possibilités d'intimité et d'amour.

Nous pouvons guérir de ces blessures originelles par la thérapie, les pratiques sexuelles tantriques, le yoga, l'intégration posturale (thérapie corporelle des tissus profonds), le travail sur les émotions, etc. Nous pouvons ainsi épanouir notre premier *chakra* et avoir à nouveau un rapport positif avec notre désir, plaisir et corps, car ils ne sont pas nos ennemis. Par ailleurs, l'ascétisme négateur de la vie est la demi-vérité de demi-hommes qui auraient fort bien pu être des saints, mais qui

n'ont certainement pas vécu la plénitude de l'être, puisque amputés d'une de leurs dimensions. Mais désir, plaisir et corps ne sont pas davantage la réponse absolue ; qu'ils deviennent nos amis est bien suffisant.

Notre méfiance à l'égard de la vie et du corps est génératrice de souffrance et de peur, de même qu'elle encourage nos vains efforts pour régir ou tirer parti de notre vécu. En conséquence, nous ne pouvons tolérer la charge énergétique induite par l'excitation ou les exigences de l'intimité. Nous sommes incapables de nous abandonner à l'amour. Pourquoi ne pas vous accorder la permission de lâcher le contrôle ? Consumez-vous dans les joyeuses flammes de l'amour et du plaisir corporel ! Laissez-vous emporter par la vie !

Avant de laisser la parole à Johanna et Paul, je vais exposer les raisons pour lesquelles ils ont eu recours à moi par le biais de la Formation à l'Amour et à l'Extase. Ils étaient mariés depuis vingt-six ans. Dix ans après le début de leur union, alors qu'elle voyageait seule à l'étranger, Johanna avait été victime d'une agression sexuelle traumatisante. Quand elle s'est présentée pour suivre ma formation, elle se plaignait du fait que lors de rapports sexuels, elle n'accédait plus à la plénitude de son potentiel extatique. "Le plaisir n'est plus pour moi qu'un mince filet d'eau, alors que j'aime être emportée par les vagues déferlantes !" m'a-t-elle dit. Ensuite, grâce à un patient et délicat travail, aux pratiques sexuelles tantriques ainsi qu'aux exercices enseignés au cours de ma Formation, elle découvrit et fut séduite par une nouvelle Johanna pleine de vie, gaie et libre. Il y a quelques temps, elle m'a envoyée cette lettre :

## EXTASE DU 4 JUILLET

À l'occasion de ma dernière masturbation, j'ai rencontré le serpent qui m'a dit : "Je suis ton énergie ; fais-moi plaisir, fais-toi plaisir."

Masturbation, dis-je. Je suis seule, et je m'aime, dans la pièce réservée à la Sexualité Sacrée que Paul et moi nous avons aménagée. Sur le futon, face à la glace couvrant le mur de haut en bas, je suis allongée, nue, les jambes largement écartées, gauche et vulnérable. C'est la première fois que je regarde vraiment mon *yoni*, cette partie de moi-même qui a tant souffert, et dont le plaisir m'a si souvent inspiré un sentiment de honte. Mais voilà, je regarde! Après tout, cela ne m'a pris que quarante-huit ans. Je me caresse bras et jambes, répandant généreusement sur moi une huile de massage parfumée à la rose. Je sens sourdre le suc de mon excitation tandis que je pince légèrement l'un de mes mamelons et palpe mon clitoris érigé.

“Oui, ai-je murmuré, je suis ici. J'habite un corps! Je suis vivante! Je suis femme! Oui! J'embrasse tout mon être – être humain ordinaire, femme banale, Déesse, salope, garce, amante et bien-aimée. Je laisse courir, je m'abandonne à moi-même et à la vie dans toute sa complexité et son mystère.” Respirant par la bouche, mon souffle venant de mon ventre, je m'épanouis. Je caresse mon corps.

Masturbation, dis-je. Seule, je m'aime. Je souris ; mariés depuis vingt-quatre ans, Paul et moi sommes heureux au-delà de ce que nous laissaient imaginer nos rêves les plus optimistes. Des ondes me parcourent. Je sens des picotements dans ma poitrine, qui diffusent du haut en bas de mon corps, jusqu'aux pieds. Des picotements dans le cuir chevelu. J'éprouve une sensation de plénitude dans la tête. Pouhh! Tout mon corps est parcouru des spasmes de l'orgasme. Encore et encore. Un plaisir si vif qu'il confine à la douleur. Un merveilleux nectar jaillit de moi, telle une source vive crevant la surface d'un sol marécageux – mon propre nectar mouille le drap. Des

sons sortent de ma bouche, sans aucune discrétion, librement. C'est si bon, si fou, si joyeux. C'est comme un ressort comprimé depuis les origines et qui enfin se détend brusquement! J'ai réussi! Je me suis masturbée au point de connaître la plénitude orgasmique du corps.

Des vagues de bonheur déferlent en moi. L'énergie bouge en moi comme enfle la houle de l'océan – purificatrice, salutaire et rédemptrice. J'ai l'impression que toutes mes cellules vibrent. Enfant moi-même, affranchie des limites qu'impose mon corps, je suis en osmose avec l'espace dans lequel je baigne et je fusionne avec tout ce qui est et vit. Inoubliable 4 juillet! Qui plus est, c'est le jour où on fête l'indépendance des USA! Je suis moi-même, consciente, en tant que femme, de la filiation qui m'unit à toutes les femmes, passées et à venir. Je suis moi-même, et je perçois le lien m'unissant à tous les hommes. Alors, je pleure de joie et de reconnaissance. Je suis enfin libre.

Dans son récit, Johanna exprime la découverte de ses remarquables facultés féminines. Grâce à l'épanouissement de son premier *chakra*, elle a découvert d'autres raisons de se fier à elle-même et à sa créativité. Aussi a-t-elle été capable de reprendre à son compte l'affaire périlante de son père âgé pour la porter à un niveau de dynamisme et de réussite jamais atteint auparavant. Ensuite, elle l'a cédée à son frère cadet, ce qui lui a permis de répondre à l'appel de son âme : devenir écrivain et enseignante.

## PAROLE DE CHAKRA

Quand vous laissez votre premier *chakra* s'exprimer librement (voir Parole de *chakra*, page 196), et que vous l'écoutez, vous entendez la voix de vos origines, de vos débuts, et de

votre sexualité. Les exemples ci-dessous, puisés dans les témoignages de nos élèves, vous donneront une idée des nombreuses voix et images qui lui permettent de “parler”.

BARBARA ♦ Je suis la voix de la Mère-Terre. Je suis la mesure de ses pulsations. Je suis la matrice de la terre, celle de ma mère, de ma grand-mère et de tous mes ascendants. La matrice de la vie. La source de vie. Je suis une énergie brute. Je suis le lien qui te rattache au corps de la vie, à l'orgasme dont les ondes, telles les reptations d'un serpent, parcourent ton corps et le font onduler. Je suis la porte qui ouvre sur une vie nouvelle. T'enfonçant toujours davantage en moi, tu découvres tes origines. Celles de la vie. Le lien qui t'unit à tes descendants. En moi, tu trouveras ton origine.

DON ♦ Je voudrais être authentique, sans retenue, libre de toutes chaînes, mais le sentiment d'être bridé m'empêche d'exprimer ma joie sans honte et sans gêne. J'éprouve du ressentiment à l'égard de mes parents et des autorités. Dangereux hors la loi, je suis néfaste pour toi. Depuis une éternité, honte et sentiment de culpabilité m'accablent. Je lutte pour renouer avec un passé oublié qui me voyait célébrer des rituels.

LYNN ♦ Puissé-je danser la vie en mesure avec le tambour, près du feu. Nuits folles, passionnées, où ivresse, rituel et amour nu dépassent l'imaginable. Je suis la porte qui donne accès à Dionysos. Reste en moi ; alors je t'offrirai un plaisir éternel ; je te nourrirai, t'apprendrai et t'enrichirai ; je te donnerai tout ce dont tu as besoin. J'ai faim d'être rassasié. Reste avec moi ; comble-moi.

FIONA ♦ Je suis un tigre. Sauvage. Je suis la flamme du sexe. Je suis la danse de *Yoni* et *Vajra*.

KEN ♦ Je suis l'amant des origines. Mes testicules sont des plantes qui poussent, nourries par des racines s'enfonçant profondément en terre. Mon *vajra* est le soleil! *Yoni* est un univers. Ensemble, nous sommes un.

---

## L'ART DE LA SEXUALITÉ EXTATIQUE

*Lorsque nous élevons le rapport sexuel à la dimension du sacré, tous nos chakras sont en harmonie, permettant au plaisir sexuel de circuler à travers chaque chakra avant d'être transmuté en joie du cœur, puis en extase de l'Âme. Le fait d'élaborer un rituel destiné au rapport sexuel, c'est déclarer que nous sommes prêts à guérir de nos structurations comportementales anti-extatiques concernant le sexe et l'amour, mais aussi l'occasion de nous placer dans les conditions idéales d'un rapport sexuel. Abordez ce rituel de manière ludique. Rallongez-le, raccourcissez-le, simplifiez-le ou donnez-lui un caractère plus élaboré. Discutez avec votre partenaire de la manière dont il répondra le mieux à vos attentes. Vous pouvez, pour cela, vous inspirer de mes ouvrages précédents, intitulés La Magie du tantra dans la sexualité et L'Art de l'extase sexuelle (Guy Trédaniel Éditeur). Si vous n'avez pas de partenaire, faites-en un rituel destiné à la masturbation. Laissez votre sexualité s'épanouir comme une fleur.*

### OBJECTIF

♦ Créer la meilleure ambiance possible dans la perspective d'un rapport sexuel amoureux propice à l'harmonie de vos sexe, corps, cœur, mental et Âme.

### PRÉPARATION

♦ *Horaires.* Accordez-vous suffisamment de temps pour vous détendre et envisager ce rapport de manière ludique. Je pro-



pose deux à trois heures d'affilée. Convenez à l'avance d'un rendez-vous avec votre partenaire. Ce qu'il faut prévoir : dispositions relatives aux enfants, pause toilette, préparation de la nourriture et des instruments rituels ; enfin, aménagement de l'espace sacré (voir chapitres 6 et 7).

◆ *Instruments rituels*. Rassemblez tous les instruments dont vous pouvez avoir besoin pour vivre un rapport sexuel empreint de créativité. Sollicitez votre imagination!

◆ *Nourriture*. Optez pour de beaux fruits mûrs, des mets raffinés (litchis, gingembre confit, chocolat, n'importe quoi, pourvu que vous l'aimiez), du vin, les thés aux propriétés aphrodisiaques, l'eau ; n'oubliez pas les verres.

◆ *Parfums*. Faites usage des parfums érotiques. Vous pouvez essayer différents parfums en fonction des zones corporelles auxquelles ils sont destinés (musc et ylang-ylang ont la réputation d'amplifier considérablement l'excitation sexuelle ; en ce qui concerne la zone génitale, décidez sans hésitation l'emploi du musc). Parfumez l'air avec des huiles essentielles ou de l'encens.

◆ *Ambiance*. Vous pouvez, dans l'espace sacré que vous réservez à vos rapports sexuels, préférer la présence de fleurs, de bougies (n'oubliez pas les allumettes!), d'images ou de photographies représentant vos guides spirituels et les êtres qui vous sont chers, de textes poétiques, un "tapis magique" à mettre sur le lit ou le sol pour s'asseoir ou s'allonger, des pierres et des coquilles ramenées de la plage, la sensualité de draps en soie, une profusion de coussins, des cartes de tarot, des plumes et des morceaux de fourrure à vous passer mutuellement sur la peau (voir chapitres 6 et 7).

◆ *Musique*. Préparez des instruments, au cas où vous voudriez en jouer : flûtes, cloches, tambours, ou vos instruments préférés ; et de la musique à écouter : des CD ou des cassettes.

◆ *Habillement*. Décidez à l'avance de ce que vous allez porter. C'est formidable de se vêtir pour une rencontre amoureuse! Une fois habillés, vous pouvez vous dévêtir, danser et vous

offrir un strip-tease réciproque. Vous pouvez aussi vous parer de foulards, écharpes en soie, de bijoux particuliers, ou de châles douillets.

## CÉLÉBRATION DU RITUEL

◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).

◆ Maintenant, utilisant votre intuition, recentrez-vous et posez-vous ces questions : Où allons-nous ? Quelle intention dédions-nous à ce rapport sexuel ? Mes élèves, des Formations à l'Amour et l'Extase, ont exprimé les intentions suivantes : faire en sorte que notre vie amoureuse soit saine et riche ; développer ma capacité à m'abandonner sans retenue à l'énergie de l'excitation ; apprendre comment orienter mon/ma partenaire vers ce qui m'excite ; être à l'aise dans le fait de donner du plaisir, mais aussi dans le fait d'en recevoir ; amener plus de variété dans notre vie amoureuse ; nous ouvrir psychologiquement pour créer plus d'intimité entre nous ; surmonter avec amour les craintes du plaisir ; honorer mon/ma partenaire en tant que Dieu/Déesse ; dissoudre les barrières qui nous séparent ; s'abandonner à l'énergie sexuelle croissant et vivre la communion spirituelle grâce à l'union des sexes.

◆ Tandis que votre partenaire est assis(e) ou allongé(e) face à vous, en silence ou dans une ambiance de musique douce, plongez en vous, dans un espace profond, au-delà de l'habituel bavardage mental. Synchronisez vos respirations, jusqu'à ce que vous ayez le sentiment qu'elles sont en parfaite harmonie.

◆ Mettez-vous d'accord avec votre partenaire sur l'intention dans laquelle vous allez avoir votre rapport sexuel, puis citez-la ainsi : "Ce rituel est destiné à..."

◆ Ensuite, prononcez l'invocation en exprimant votre intention d'honorer les potentialités optimales que détient votre partenaire. Voici un exemple : l'homme s'adresse à la femme, disant : "En toi, j'honore la Femme à l'État Brut ; puisse-t-elle

se sentir animée quand elle est prête au lâcher-prise. En toi, j'honore la Mère ; aussi, puisse-t-elle se sentir soutenue tandis qu'elle nourrit nos enfants. En toi, j'honore la Déesse, Shakti ; puisse-t-elle s'abandonner à l'énergie pure qui l'habite, et savoir qu'elle est la Source de la création." Ou bien, la femme dit à l'homme : "Je salue en toi le poète ; puisses-tu chanter la beauté et la noblesse de notre amour. En toi, je salue l'amant, aussi puisse mon plaisir te bénir, et puisses-tu en recevoir mille fois autant. En toi, je salue le Dieu, Shiva, puisse ton Âme divine être source de créativité et d'inspiration pour nous deux."

### *Enracinement- Honorer le chakra de l'orgasme et du renouveau*

◆ Caressez le corps de votre partenaire dans son intégralité en lui adressant des paroles douces pour lui dire combien vous l'aimez. L'homme, par exemple, pourrait dire ceci à sa compagne : "Admirable Shakti, j'aime la douceur de ta peau, tes mamelons bruns, les ondulations de ton ventre quand tu respirez, tes jambes vigoureuses. J'aime toucher et palper les muscles fermes de ton corps souple. J'aime effleurer ta poitrine et la parcourir de mes ongles. Quel corps magnifique tu as!" Ensuite, inverser les rôles.

◆ Maintenant que votre corps est sensibilisé par le contact physique, il se sent accepté, accueilli favorablement ; il s'anime. Il vous est alors plus aisé de lui faire confiance et de percevoir qu'il peut être le messager de votre amour, car vous l'avez reconnu et avez noué un lien affectif avec lui. Le fait de toucher ainsi le corps de l'autre ouvre la porte au renouveau. Votre corps est ainsi ré-animé, stimulé, régénéré par le potentiel d'amour, d'affection et d'intégration qui s'ouvre à lui. Ceci favorise la confiance entre vous et amène la guérison et la circulation de l'Extase.

## *Le don d'attention – honorer le chakra de la circulation d'énergie*

*Vous allez maintenant bénir les chakras de votre partenaire, et inversement. Ce faisant, vous procédez au don d'attention – au sens de “donner plus de pouvoir” – de ces centres énergétiques. Sur le plan symbolique, ces invocations vous permettent d'ouvrir des portes, mettant Esprit et corps en communication. Accueillez ce rituel avec joie et simplicité. Sentez-vous libre d'exprimer dans vos propres termes. Assis face à face, commencez.*

◆ *Touchez le sexe de votre partenaire* : Regardez-le et dites : “J'honore la porte de nos délices. Puisse ton exquisite fleur d'amour – ou ton vigoureux sceptre d'amour – conférer le plaisir, humide de désir – ou plein d'ardeur. Puisse nous ne pas les gêner, afin qu'ils soient libres de danser ensemble.”

◆ *Touchez le bas-ventre de votre partenaire* : Regardez-le et dites : “Que ta force se manifeste et entretienne notre amour ; puisses-tu te sentir bien accueilli et à l'aise. Puisse notre amour réciproque remédier aux frustrations et ressentiments passés afin que nous puissions communiquer et nous sentir en communion et dans l'énergie l'un avec l'autre”.

◆ *Touchez le plexus solaire de votre partenaire* : Regardez-le et dites : “Ton amour est le bienvenu ; je t'aime. Les sentiments que tu éprouves sont les bienvenus, et j'accepte tout ce que tu es.”

◆ *Touchez le cœur de votre partenaire* : Regardez-le et dites : “Je souhaite la bienvenue à ton amour. Je t'aime. Bienvenue à tes sentiments que j'accepte volontiers tels qu'ils sont.

◆ *Touchez la gorge de votre partenaire* : Regardez-le et dites : “Ouvrons la porte au son et au chant. Puisse ton amour chanter et crier... Puisse nous nous sentir libres de demander ce dont nous avons besoin ; ton désir est mon plaisir, et ton plaisir est mon désir.”

◆ *Touchez le troisième œil de votre partenaire* : Regardez-le et dites : “Puisse nous faire preuve de sagesse dans notre

désir, de générosité dans notre amour, et nos visions témoigner d'un champ de conscience élargi : baigné de lumière et d'amour."

◆ *Touchez le sommet du crâne de votre partenaire : Regardez-le et dites : "Puisse l'énergie de ton désir, fluide, parcourir ton corps, apporter santé et vitalité à tous tes chakras. Puisseons-nous fusionner pour être Un dans l'extase."*

◆ *Dès que vous avez tous deux reçu ce don d'attention : dites ensemble : "Nous dédions notre plaisir et nos orgasmes au bien-être de tous les êtres qui, sur terre, sont doués de sensibilité. Puissent-ils être heureux."*

### *L'excitation sexuelle Honorer le chakra du don d'attention*

*Le sexe est surtout et avant tout une affaire d'énergie ; or, l'intensité énergétique augmente proportionnellement à l'excitation qui, elle-même, augmente dans la mesure où nous passons du mental à notre respiration. Nous y parvenons par l'observation et l'intensification de notre souffle en respirant par la bouche afin d'être plus présents à nos sensations. Nous diffusons dans notre corps l'énergie que produit l'excitation par le mouvement et par les sons que nous inspire le plaisir, manifestations qui donnent saveur et couleur à notre énergie, transmettent un message d'approbation à notre partenaire.*

◆ Allongés et enlacés, commencez à vous exciter mutuellement dans un climat ludique. Échangez des baisers, roulez l'un sur l'autre, laissez grandir le feu de l'excitation croissante.

◆ Accentuez et amplifiez chaque sensation agréable en concentrant votre respiration dans la zone de plaisir. Faites comme si vous alliez "cueillir" ce stimulus pour en faire jouir le reste de votre corps. Respirez profondément.

◆ Pendant que votre respiration et votre plaisir s'intensifient, laissez votre corps réagir par le mouvement. Le réflexe orgasmique se manifeste grâce à une série de mouvements du bassin agréables et extrêmement excitants..., essayez de le faire consciemment.

◆ Stimulez vos sensations sexuelles en contractant et en relâchant vos muscles pelviens tout en respirant profondément et donnez à votre bassin un mouvement de bascule. Restez naturel(le), détendu(e) et donnez libre cours à votre sensualité ludique. Il ne s'agit pas d'appliquer une technique, mais simplement de trouver les moyens vous permettant d'étendre le plaisir à tout votre corps et d'aller au-delà du mental.

◆ Laissez votre moi sauvage se révéler : grognez comme un animal, dites des grossièretés, décrivez ce que vous ressentez, criez ce qui vous passe par la tête, exposez votre corps et votre sexe, soyez fier(e) de vous et de vos sensations.

### *La fusion*

#### *Honorer le chakra de l'amour et de la passion*

*Prenez un moment pour rester enlacés, sans rien faire. Visualisez ceci : votre excitation sexuelle, tel le jaillissement d'une fontaine, s'élève jusqu'à votre poitrine et comble votre cœur de joie. Imaginez que vous êtes devenu en l'eau vive d'un ruisseau. Détendez-vous et accordez-vous le plaisir de jouir pleinement des caresses affectueuses de votre partenaire. Que votre cœur, fasse confiance en votre amour. Offrez-vous d'abord l'amour que vous désirez recevoir. Vous êtes le/la bien-aimé(e). Ayant de l'estime pour vous-même, vous savez que vous méritez d'être aimé(e) autant que d'aimer. Reposez-vous sur le fait de savoir que ce moment est votre propre création, le présent que vous vous offrez réciproquement. Ressentez la plénitude, la perfection. Relâchez tous buts, attentes et objectifs, quels qu'ils soient. Acceptez simplement de vivre le présent. Lui. Elle. Ici. Comme c'est magnifique!*

## *La vérité – Honorer le chakra de la créativité*

*Vous avez maintenant l'occasion de vivre pleinement la conscience des choses, de prendre la responsabilité de ce que vous voulez. Posez-vous cette question : "Est-ce que mon/ma partenaire me caresse comme j'aime l'être ? Est-ce délicieux ? Ou bien, désiré-je qu'il/elle le fasse avec plus d'intensité, de force, de lenteur, ou encore ailleurs ?" Ensuite, demandez ce que vous désirez à votre partenaire. Mais faites-le avec tendresse, affection. Si vous ne désirez pas parler, prenez sa main et guidez-la vers l'endroit souhaité. Exprimez votre approbation quand vous ressentez du plaisir, dans le genre : "Aoh! Oui! C'est ça ; continue!" Si l'un de vous est anxieux, éprouve des craintes ou des sentiments non exprimés à propos de vos rapports amoureux, c'est le moment de le dire et de les exprimer, de les honorer, et de les dissoudre dans le lâcher-prise. Surtout, évitez l'identification aux difficultés rencontrées par votre partenaire ou d'éprouver un sentiment de culpabilité à leur sujet : "C'est ma faute, Pourquoi mon/ma partenaire n'est-il/elle jamais satisfait(e) ? Ecoutez en silence. Affectueusement, de manière à lui apporter votre soutien, faites-vous l'écho de ce que ressent l'autre, et dites, par exemple : "Je comprends ce que tu ressens ; très bien. Je suis ici pour toi. Nous surmonterons cela ensemble."*

## *L'imagination – Honorer le chakra de la vision*

*Prenez conscience de votre dialogue intérieur, mais aussi de vos pensées, représentations imaginaires et fantasmes. Faites en sorte qu'ils apportent tous un soutien efficace à votre expérience. Soyez clair(e) que vous saboterez votre expérience si vous portez des jugements négatifs. Contentez-vous d'observer lorsqu'ils se présentent et débarrassez-vous d'eux en disant : "Au suivant !" En revanche, prêtez attention aux idées, visions, intuitions et inspirations qui vous viennent à l'esprit pendant un rapport sexuel. Il*

*se peut, que vous voyiez réellement votre énergie prendre l'aspect de couleurs, symboles, voire de fantômes. N'oubliez pas de vous concentrer sur vos chakras, ainsi que d'envoyer à chacun d'eux, lumière et amour, par votre respiration.*

## *L'épanouissement au-delà du corps Honoré le chakra de l'Illumination*

*Appliquez-vous à la transformation et à la purification du lien qui vous unit. Allongés face à face, échangez vos souffles. L'un de vous expire par la bouche, tandis que l'autre inspire, lentement, profondément et doucement. Progressivement, vos souffles s'harmonisent pour trouver un rythme commun. Au bout d'un moment, lorsque vous vous sentez confortable dans cet échange, vous éprouverez probablement le sentiment qu'une fusion s'opère entre vous, que votre corps abandonne son côté matériel, et que seul subsiste le souffle de l'Esprit. En vous sensibilisant au fait qu'à chaque inspiration, vous "inhalez" vos énergies sexuelles, votre excitation et votre plaisir pour les envoyer vers le bas-ventre, le cœur et la gorge, et qu'à chaque expiration, telle l'eau d'une fontaine, l'énergie jaillit par votre crâne. Il s'agit là d'un moyen, à la fois merveilleux et amusant, de purifier vos chakras et d'établir un lien entre sexe et âme. Terminez ce rituel en vous allongeant tranquillement dans les bras l'un de l'autre pour vous détendre, fusionner, lâcher prise et ne rien faire. Soyez reconnaissant et appréciez ce moment.*

## **CLÔTURE**

◆ *À l'adresse des hommes* : Avant de mettre fin à votre union sexuelle, demandez à votre partenaire : "Puis-je maintenant quitter ton jardin sublime ?" Elle peut répondre : "Pas encore, restons unis un peu plus longtemps ; contentons-nous de fusionner et de nous détendre encore cinq minutes." *À l'adresse de la femme* : Vous aussi pouvez exprimer en termes poétiques votre désir de mettre un terme à cette session.



◆ *À l'adresse des hommes* : en quittant le jardin, “fermez la porte” ; pour cela, placez votre main à plat sur la fleur (sexe) de votre partenaire, pendant quelques minutes, afin de lui permettre d'intégrer son vécu, de refermer ses portes psychiques et sexuelles, mais aussi de se sentir complète. *À l'adresse des femmes* : touchez le pénis de votre partenaire avec douceur, en guise de message raffiné de reconnaissance.

◆ Regardez-vous dans les yeux, et dites : “Merci. C'était merveilleux!”

◆ Pendant quelques minutes, restez enlacés, à vous détendre, ne faisant rien.

◆ Concluez par une Salutation du Cœur, vous remerciant réciproquement du plaisir reçu et donné.

◆ Il se peut que vous désiriez mettre fin à cet échange en partageant verbalement votre vécu. Essayez de répondre à ces questions : Qu'avez-vous découvert ? Qu'avez-vous éprouvé ? Quel a été, pour vous, le meilleur moment ? Le feed-back est un remarquable moyen d'intégrer un vécu et d'améliorer la connaissance réciproque que nous avons de nos réactions et fonctionnement dans le domaine sexuel.

## REMARQUES

◆ *Rappelez-vous* que vivre un rapport sexuel ritualisé est un défi délicat. Il importe donc de ne pas “juger” l'expérience au regard de certains critères définissant le “rituel idéal” et le “fonctionnement idéal” des partenaires qui le célèbrent.

◆ *Exprimez vos sensations de manière positive.* Évitez les termes à connotations négatives, les critiques, ou de parler d'un(e) autre amant(e) quand vous êtes ensemble, notamment, lorsque vous êtes l'un dans l'autre. En effet, anxiété, peur ou blessure risquent de s'ancrer, alors, solidement dans votre centre sexuel, favorisant ainsi l'émergence de réactions mar-

quées par la crainte et la méfiance pouvant perturber les rapports sexuels ultérieurs.

◆ *Apprenez de vos difficultés.* Aucun rituel n'est jamais parfait. Certains éléments sont exquis alors que d'autres sont plus difficiles. Heureusement, lorsque vous avez le sentiment que tout va bien, vous êtes prêt à vous ouvrir à vos potentialités extatiques optimales.

◆ *Faites une place à la surprise et à l'improvisation.* Introduisez quelque chose d'inattendu dans votre rapport sexuel. Par exemple, vous pouvez disposer une nappe de pique-nique sur le sol et manger nus ; badigeonner votre partenaire de chocolat fondu que vous lécherez ensuite ; ou encore allumer un feu dans la cheminée, et caresser le corps de votre partenaire avec des plumes d'autruche ou de paon.

◆ *Imprégnez votre vie quotidienne d'érotisme.* Faites en sorte que l'érotisme soit chez vous plus qu'une seconde nature. Que la manière dont vous mangez, vous vous parlez, vous vous touchez ou vous vous exprimez au téléphone, etc., soit aussi érotique que possible.

◆ *Cultivez la réciprocité.* L'extase sexuelle est une co-création entre partenaires qui méritent à parts égales l'expérience la plus remarquable, la plus extatique possible. Donnez à l'autre autant de plaisir qu'il/elle vous en donne.

◆ *Dites oui au plaisir.* Accordez-vous la permission de recevoir du plaisir aussi longtemps que vous en avez besoin.<sup>1</sup>

◆ *La clef du plaisir est de taquiner et de prendre son temps.* Cessez de considérer l'orgasme comme un objectif à atteindre, intéressez-vous seulement à l'intérêt croissant que suscitent caresses et excitation érotiques. Renoncez à l'ambition de tout faire pour accomplir un exploit sexuel. Soyez d'accord que vous porterez toute votre attention au fait d'étendre l'excitation à tout votre corps. Caressez avec insistance – avant de les taquiner – les zones érogènes de votre partenaire (ou les vôtres). Puis éloignez-vous-en. Effleurez la peau du corps tout entier pour dif-

fuser l'excitation. Continuez à vous taquiner réciproquement de manière érotique jusqu'à ce que le désir sexuel soit intenable. Détendez-vous ensuite jusqu'à ce que vous puissiez maîtriser plus longtemps une excitation plus forte.

◆ *La masturbation.* Avec ou sans partenaire, *vous êtes à l'origine de votre orgasme.* Comme Johanna l'a découvert, comprendre vos exigences érotiques, vous aimer et vous masturber peut constituer une expérience très riche. La masturbation vous aidera à connaître les caresses que vous appréciez, aussi serez-vous par la suite en mesure de guider votre partenaire vers ce que vous aimez, de pratiquer une respiration profonde, mobiliser votre corps, et de bien vous amuser. Mais vous pouvez aussi vous masturber devant votre partenaire au cours du rapport sexuel.

~~~~~

1 – Dans *The Pleasure Zone* (La zone érogène), Stella Resnick écrit : “Il faut du temps pour allumer l'étincelle qui va enflammer tout votre corps.” Montrez-lui combien vous l'aimez.

CHAPITRE IX



LE DEUXIÈME CHAKRA : L'EAU VIVE

DEUXIÈME CLEF TANTRIQUE : VOUS ÊTES LE FLUX VITAL

Je suis le Ventre, je suis la maternité, je suis la porte qui ouvre sur la matrice de ta mère. Je suis le corps dynamisé par l'érotisme. Je crée, procrée et recrée. Je suis excessif. Célébration sauvage. En moi, se cache une vitalité débordante, la faim, l'inconnu, les mystérieux appels de l'ardent désir et de l'accomplissement.

La voix du deuxième *chakra*

Extrait de Parole de *chakra*

PORTRAIT

L'EXTASE ♦ L'Extase de la fluidité.

IMAGES ♦ Un surfeur chevauchant une vague ; le symbole du yin et du yang.

LOCALISATION ANATOMIQUE ♦ Le nombril ; le bas-ventre.

ÉLÉMENTS CORPORELS ♦ Utérus, rate, foie, hanches, les lombaires.

GLANDES ENDOCRINES ♦ Les surrénales, qui correspondent, dans le Tao, à la “Demeure de l’Eau”.

RÔLES PRINCIPAUX ♦ Guérison ; mise en harmonie avec les rythmes et cycles corporels et naturels ; capacité de choix ; compréhension du changement et de la métamorphose.

FACULTÉ ♦ Santé et forces physiques.

IDENTITÉ ♦ Équilibre, harmonie, sérénité.

PEURS ♦ D’exprimer les blessures subies ; d’extérioriser ses états émotionnels ; de lâcher prise ; du risque.

APTITUDES MASCULINES ♦ À faire, à prendre des initiatives ; à l’exercice de l’autorité et du commandement ; à fixer des limites ; à dire “non” ; à guérir de manière scientifique ; à développer l’ego ; à être celui qui pourvoit...

APTITUDES FÉMININES ♦ À réagir, à prendre des responsabilités ; à la gestation ; à la protection ; à nourrir et à éduquer, à guérir ; à dire “oui”.

ÉPANOUI ET DÉTENDU ♦ “Je suis en harmonie”, “Je sais quoi faire”, “Je sais comment m’y prendre”, “Je suis dans le coup”.

BLOQUÉ ET CONTRACTÉ ♦ “Je ne fais rien de bon”, “Je suis perdu”, “Je me sens déséquilibré”, “Je ne me sens pas dans le coup”.

Schémas négatifs ♦ Se souvient de blessures passées : joue à la victime, éprouve des regrets, se prend pour un martyr. Tient bon ; s’“accroche” : possessif(ve), jaloux(se), entêté(e), se cramponne à des schémas dépassés ou à des relations révolues car répugne à se remettre en question ; esclave du travail. A tendance à tout contrôler ; fait preuve d’une rigidité

excessive en matière de discipline, entend être obéi coûte que coûte, exigeant, manipulateur, dogmatique, "je sais tout".

***Schémas positifs** ♦ Connaissance de soi : indépendance ; goût de l'aventure, sait prendre des risques et innover ; apte à faire de bons choix ; sait ce qu'il faut faire et comment le faire. Équilibre et souplesse : aisance dans la créativité, élégance ; s'amuse dans bien des situations ; apte à changer aisément de position pendant le rapport sexuel comme dans la vie. Réceptivité : accouche facilement, grandes qualités maternelles, non seulement nourricières, mais également éducatrices, propices à l'enrichissement des enfants ; a conscience des limites à ne pas dépasser.

LE DÉFI À RELEVER ♦ Choisir en fonction de sa foi, et non de ses craintes.

AFFIRMATIONS POSITIVES ♦ "J'aime être "dans le coup", "Je sais quoi faire", "La vie est un jeu", "Mon énergie se mobilise, tel un fluide, et ma confiance en moi grandit".

DEMANDES DE CONSEILS ♦ "Suis-je sur la bonne voie ?", "Ai-je fait le bon choix ?", "Suis-je sur le chemin de mon bonheur ?", "Si je savais quoi faire à l'instant, que serait-ce ?"

ARCHÉTYPES ♦ Esprits de l'eau : Ochun, Mère de Toutes les Eaux, sur la Terre et dans les Cieux ; Poséidon, maître des eaux ; Vishnou, le protecteur et maître des eaux ; Divinités de l'abondance et de la réserve (au sens de maîtrise de soi) : Laksmi, déesse de la prospérité ; Vishnou, dieu de la protection ; Rakini Shakti.

L'IDENTITÉ DU DEUXIÈME CHAKRA

La tranquillité dans l'immobilité n'est pas la vraie tranquillité. Ce n'est que lorsqu'il y a tranquillité dans le mouvement que le ryth-

*me spirituel qui imprègne cieux et terre se
perçoit.*

Ts'ai-ken T'an

C'est par l'intermédiaire de notre second *chakra* que nous sommes en rapport avec notre corps, et c'est par ce dernier que nous sommes en relation avec le monde extérieur. Par ailleurs, notre bas-ventre est la matrice de notre énergie vitale, celle dont sont issus ovules et spermatozoïdes, génératrice de ce qu'est la vie ; il est le réservoir dans lequel notre corps puise son énergie, sa résistance et sa santé physique et c'est encore lui qui l'enracine dans la terre. L'aptitude que possède ce *chakra* de réconcilier les contraires et de guider le flux de notre force vitale est à l'origine des facultés de guérison que possède notre corps.

L'identité de ce *chakra* se définit et se résume en deux mots-clefs, source et fluidité, correspondant à l'équilibre et à la "fiabilité" qui doivent régir les rapports entre énergie et corps, ainsi qu'entre notre moi intime et le monde extérieur. Lorsque notre second *chakra* s'appuie, pour fonctionner, sur des bases solides, et que les contours de notre identité sont nets, nous comprenons qui nous sommes par rapport à autrui, de même que nous sentons et savons intuitivement quelle place nous occupons au sein de la création. Nous sommes en bonne santé, pleins d'entrain, à l'aise dans notre corps et sensibles au milieu dans lequel nous vivons. Nous évoluons avec fluidité, dansons avec les obstacles, prenons l'existence à bras-le-corps en la vivant de manière naturelle et avec aisance, comme nous portons un vêtement qui nous va. Ainsi, lorsque nos mouvements s'articulent sur notre *hara*, nom sous lequel les arts martiaux venus d'Asie désignent le *chakra* du bas-ventre nous évoluons avec élégance et sûreté, comme des félins, nous sommes spontanés, nous transcendons toute méthode ou cours figé et rigide. Nous nous informons et nous ressentons de l'intérieur. Nous rayonnons le calme et l'équilibre. Par contre, lorsque notre

second *chakra* est mal en point, nous évoluons avec maladresse dans l'existence, perdons notre énergie, éprouvons un sentiment d'impuissance ; nous sommes instables et déséquilibrés, comme si nous étions en porte-à-faux avec notre corps.

Ainsi l'instinct viscéral du second *chakra* perçoit les tensions et les dangers, réagit de manière appropriée et fait la distinction entre ce qui est mien et ce qui est vôtre. Quant au mental, guidé par le bas-ventre, il devient un miroir, un témoin de l'instinct et de l'acte accompli sans effort. D'ailleurs, le symbole du yin et du yang en exprime implicitement l'essence, car celle-ci renferme et harmonise les contraires apparents que sont énergie et gravité, source et fluidité, ainsi que les polarités opposées correspondant aux couples réceptivité/féminité et activité/masculinité.

LA PUBERTÉ : SE DIFFÉRENCIER D'AUTRUI

Je considère le bas-ventre comme le gardien de nos cycles vitaux. C'est par son intermédiaire que nous ressentons les modifications de notre corps, comment notre énergie réagit intérieurement et extérieurement aux saisons. C'est par lui que nous percevons avec le plus d'intensité les grandes phases de transition aux êtres vivants : grossesse, accouchement, mort et, bien sûr, puberté. Ainsi le "feu au ventre" annonce-t-il le début de la masculinité, tout comme les "marées lunaires", auxquelles est soumis le sang, les premiers émois sentimentaux et l'intuition annoncent le début de la féminité.

À la puberté, le bas-ventre est le siège d'un véritable bouleversement coïncidant avec le début d'un nouveau cycle d'éveil. Au cours de cette initiation décisive, sorte d'épreuve par le feu hormonal, les pulsions vitales et génératives caractéristiques du second *chakra* émergent dans l'effervescence. Il nous faut alors relever le défi consistant à acquérir équilibre et sens des réalités, ballottés intérieurement par les vagues d'énergies fraîche-

ment mises en branle, afin d'intégrer des forces menaçant parfois de nous déborder.

Dans les cultures traditionnelles, les rites de passage, qui accompagnent la puberté sont destinés à honorer et à placer harmonieusement cette phase existentielle particulièrement déroutante, dans la réalité actuelle. Hélas, force est de constater qu'en Occident, cette période existentielle critique est passée sous silence ou étouffée avec gêne. Ainsi, souvent, les adolescentes sont maladroitement et honteuses de leurs corps. Elles s'affalent sur un siège, pour qu'on ne les remarque pas ; couvrent leurs poitrines de leurs bras, ou s'inquiètent parce qu'elles ont le ventre proéminent.

Quant aux garçons, on leur dit soudain qu'ils doivent devenir des hommes. Or, ce genre de "consignes" se traduit souvent chez eux par de la rigidité – ils se tiennent droits, sont raides, renvoient les épaules en arrière (ou bombent le torse), et rentrent le ventre – affichant une folle témérité dont ils voudraient qu'elle soit prise pour du courage viril.

En outre, pour garçons et filles, l'éveil du second *chakra* s'accompagne souvent, à ce moment-là, d'anxiété et de honte. Trop souvent privés des conseils d'ordre culturel ou personnel que pourraient leur donner des adultes, ils doivent maîtriser eux-mêmes l'impétuosité de leurs hormones. Or, cette énergie, bâillonnée dans son expression par les conflits et tabous sociaux, risque de prendre un caractère obsessionnel, paralysant, voire auto-destructeur.

En revanche, la reconnaissance rituelle de la puberté marque le passage de l'enfance à l'âge adulte, place une période transitoire déconcertante dans un contexte chargé de sens, et accueille favorablement les enfants dans le cercle des adultes en tant que membres à part entière de la famille. Il est indubitable que reconnaître et honorer, dans le cadre d'un rituel, les phases transitoires marquant le passage d'un cycle vital à un autre présente un caractère hautement thérapeutique. Cette

reconnaissance est la substance même dont est faite la communauté. Dans notre culture, cette grave lacune s'identifie littéralement à la carence de sens communautaire, à l'absence d'intimité familiale.

À PROPOS DES PREMIÈRES RÈGLES ♦ Chez une fille, les premières règles indiquent l'éveil de son corps à la féminité ainsi que son aptitude à engendrer une nouvelle vie. C'est un événement absolument extraordinaire! Et pourtant, la plupart des filles ont le sentiment d'une chose honteuse, qu'il faut cacher. Il m'est arrivé de poser la question suivante à un groupe de jeunes femmes : dans le meilleur des mondes possibles, comment auriez-vous aimé que soit accueillie l'annonce de vos premières règles et imaginez quel type de rituel vous aurait soutenues à ce moment-là ? Voici leurs réactions :

♦ Il m'aurait été très agréable que mon corps reçoive une bénédiction rituelle à l'occasion des périodes transitoires que sont puberté et perte de la virginité. Durant cette période, le corps commence à se modifier si vite – les hanches sont plus nettement marquées, les seins se développent, et on grandit de plusieurs centimètres. Tout change. Tous les jours, on doit réapprendre comment s'occuper de soi. J'aurais souhaité bénéficier d'un soutien quelconque et qu'une formule rituelle soit prononcée à cette occasion, du genre : "Tu es superbe ; nous t'aimons comme tu es et qui que tu choisses d'être."

♦ J'ai eu mes premières règles en été. J'aurais alors aimé me plonger dans l'océan et saigner là, librement.

♦ J'aurais tant souhaité que mes premières règles n'aient pas ce caractère choquant, dégoûtant, salissant, détestable au point d'en être mal à l'aise, ce qui s'est passé car ma mère s'en plaignait. J'aurais tant voulu pouvoir en discuter avec elle de manière approfondie, parler

de ce qu'il fallait faire et des sentiments qu'inspirait le fait de voir du sang sortir ainsi de mon corps.

◆ J'aurais tellement souhaité que me soient présentés les cycles lunaires et la manière dont ils se rapportaient à mon cycle menstruel ainsi qu'à moi-même en tant que femme. Je ne savais rien de tout cela avant d'entrer au collège.

◆ J'aurais aimé, ce jour-là, disposer d'un moment de tranquillité, simplement pour vivre l'événement en secret, me sentir protégée et chérie.

À L'AUBE DE LA MASCULINITÉ ◆ Chez les garçons, l'éveil de l'énergie sexuelle et du pénis – érections soudaines aussi aléatoires qu'incontrôlables, et source d'une émission de sperme – est souvent l'occasion d'aborder la force vitale originelle d'une manière déconcertante et mystérieuse. Après tout, que fait donc cet organe doué d'un "psychisme" propre, gênant, avide d'attention, générateur de fourmillemnts et devenant ferme chaque fois qu'il en a envie ? Quel est ce jus étrange qui en sort ? Maintenant, il est apte à procréer. Il n'est plus un enfant, mais un homme. Que signifie tout cela au juste pour lui et qu'est-il censé faire dès lors ?

En l'absence d'un parent/guide faisant preuve de sagesse et de maturité, ou d'un rituel, susceptible d'aider le garçon à vivre ce brusque passage de l'enfance à la masculinité, cette période risque fort d'être ridiculisée ou célébrée dans le style scatologique bien connu des cours de récréation. Elle devient le thème de plaisanteries profanes, totalement vidée du caractère de mystère sacré que lui connaît intuitivement, et qui lui inspire à la fois un sentiment de menace et un autre, évocateur de merveilleux.

Les hommes chez qui la puberté a coïncidé avec une période de transition difficile à vivre, présentent souvent des foyers tensionnels localisés dans le bas-ventre. À ce propos, il

faut signaler que, pendant leur scolarité, puis à l'armée, les professeurs de gymnastique et les instructeurs disent aux hommes de rentrer leur ventre qui, en conséquence, est une zone anatomique où s'accumulent et se pérennisent des états émotionnels profonds, ce qui exige d'eux un travail en profondeur pour qu'ils accèdent au lâcher-prise abdominal. Heureusement, les hommes (ou les femmes ayant des troubles de digestion) éprouveront un grand soulagement s'ils pratiquent le très simple exercice suivant : asseyez-vous, à l'aise, mains sur le ventre. Insufflez à votre ventre l'amour qui vient de votre cœur. Sensibilisez-vous à la chaleur qui, par vos mains, pénètre profondément en lui, relâchant les tensions, ayant ainsi un effet salutaire sur vos intestins. Respirez profondément et lentement dans votre ventre. Massez-le avec douceur. Sous vos mains, sensibilisez-vous au fait qu'il se gonfle à l'inspiration et se détend à l'expiration. Savourez le relâchement naturel de votre ventre même s'il vous semble proéminent.

FAVORISER LE CONTACT PHYSIQUE

À mesure qu'approche la puberté, le contact physique est souvent réduit au minimum. Si les jeunes enfants se développent mieux en étant touchés, en recevant des contacts physiques affectueux, à mesure que se précise l'aube de la sexualité, la relation physique entre parents et enfants est marquée par une réserve croissante, voire une réserve réciproque. Et pourtant, à ce moment-là, les enfants *ont plus que jamais besoin* d'un contact physique affectueux et non sexuel.

À ce propos, maintes personnes participant aux Formations à l'Amour et à l'Extase ont beaucoup de mal à pratiquer ce que j'appelle l'Étreinte Fusionnelle. Elle ne consiste pourtant en rien de plus pour deux personnes que de se prendre dans les bras. Cette pratique permettant à leurs corps de se relaxer, de fusionner dans un climat de détente réciproque. Mais, d'ordi-

naire, les participants réagissent d'abord en s'étreignant à hauteur des épaules et en mettant une distance respectable – sinon respectueuse – entre leurs bassins, ce qui fait remarquablement ressortir les fesses... C'est ce que nous appelons l'étreinte "à la Donald Duck!". Le malaise ressenti lors du contact physique s'installe souvent au cours de la puberté, lorsque ce type d'intimité alerte quant au "danger" que représente l'éventualité d'une relation sexuelle. Aussi importe-t-il, à l'approche de la puberté, que les parents ne manifestent, à cet égard, aucune réserve vis-à-vis de leur enfant ; au contraire, qu'ils continuent à lui témoigner naturellement leur affection par le contact physique.

MOUVEMENT ET ESTIME DU CORPS ♦ Vous souvenez-vous de la joie, très grande, qu'enfant vous éprouviez à vous ébattre ? Or, pendant la puberté, l'élan naturel qui nous pousse à nous exprimer physiquement sans retenue trouve un second souffle. Les adolescents ont un penchant naturel pour le mouvement ; ils aiment se passer de la musique et bouger librement leurs corps, inventant leur propre chorégraphie. Je vous propose le témoignage de Moïra, 15 ans : "Depuis ma plus tendre enfance, on m'a enseigné le mouvement ; c'est pour cela que je suis à l'aise avec mon corps. Les parents devraient danser avec leurs enfants et leur apprendre à bouger leur corps. C'est un magnifique présent. Le mouvement est une merveilleuse manière de résoudre les problèmes sans trop réfléchir."

Le mouvement est la clef permettant d'instaurer une relation saine avec notre corps. Il en va de même en ce qui concerne l'aisance accompagnant notre nudité. À ce propos, les rituels faisant appel à la nudité, comme c'est le cas dans les saunas et les jacuzzi familiaux ou collectifs, très répandus au Japon et dans certains pays d'Europe, peuvent enseigner aux enfants – et plus efficacement que les mots – la beauté simple et natu-

relle du corps humain. Être nu parmi les autres, dans un climat de gaieté naturelle, réduit considérablement le fardeau des préjugés négatifs que notre culture nous impose.

LES LIMITES DE NOTRE IDENTITÉ

C'est par l'intermédiaire de notre second *chakra* que nous nous différencions intuitivement des autres. Nous sondons le monde alentour et fixons les limites de notre identité, comme si nous nous enveloppons d'une frontière invisible renfermant notre énergie tout en nous permettant d'exister et d'agir à l'intérieur d'une marge de sécurité admise au préalable. Nous vivons à l'intérieur de maintes frontières : les murs de notre maison, la clôture qui délimite notre propriété, le temps de notre durée de travail ou celui que nous consacrons à autrui, les règles, principes et lois régissant notre vie personnelle, notre intégration à la société, les différentes interactions d'ordre social dans lesquelles nous sommes engagés, même l'importance du plaisir et des émotions que nous nous permettons de vivre.

Les limites de notre identité s'établissent dans la mesure où nous savons clairement qui nous sommes et savons dire non. Quand notre *hara* est affaibli, les limites de notre identité sont imprécises, nous risquons d'avoir de la peine à sentir où s'arrête notre "Moi" et où commence l'autre. Nous pouvons aussi éprouver un sentiment d'insécurité ou nous soucier excessivement des autres, être à l'affût de leurs besoins au risque de ne pas satisfaire légitimement les nôtres. À l'inverse, nous pouvons nous montrer trop rigides, trop exigeants, importuns, ou fermés aux autres.

Établir des limites implique des choix. À titre d'exercice, pendant toute une journée, observez tout ce que vous choisissez d'accepter ou de refuser, la demande étant d'ordre émotionnel ou physique. "Est-ce que je *choisis* d'imposer mes

besoins à mon/ma partenaire, ou est-ce que je tiens compte des siens ?” “Est-ce que je choisis de laisser autrui m'imposer son emploi du temps, ou bien après avoir posé mes limites, dis-je non ?” Est-ce que je choisis de conclure cet accord immédiatement ou dis-je oui pour faire plaisir à quelqu'un d'autre ?”

En posant ces questions et en y répondant, vous définirez avec plus de clarté la nature de vos limites.

LA FLUIDITÉ

Les athlètes parlent avec respect, voire avec vénération, de ce qu'ils nomment “l'état de fluidité”, faisant allusion à ces moments merveilleux qui surviennent comme par magie, quand le corps se comporte d'une manière telle qu'il paraît fonctionner sur un plan quasi surnaturel. À ce propos, Richard Moss, auteur de *The Second Miracle*, se référant au plaisir éprouvé à dévaler une piste de ski, affirme que, dans cet état, on ne fait plus qu'un avec le fait de glisser. Cela veut dire que, dans ces moments-là, on n'est plus acteur, mais seulement témoin du corps en action alors que notre silhouette se meut comme une ombre épousant le relief dans une lumière changeante, en harmonie parfaite avec ce qui est. D'ailleurs, il se peut que vous ayez déjà vécu cela en pratiquant le golf, le tennis, ou en dévalant à ski une pente qui vous paraissait difficile. À cette occasion, “libéré” du mental, guidé par votre *hara*, vous ne faites soudainement plus qu'un avec votre centre de gravité, en tant que souffle, muscles, mouvement et conscience. Mais laissons à nouveau la parole à Richard Moss : “La pensée rejoint la sensation. L'action rejoint l'être. Tout devient alerte, vivant.”

La fluidité est un état d'intégration dynamique, une symbiose entre l'être et l'agir, sans médiation des processus mentaux. Le temps peut sembler “suspendu” ou s'écouler très rapidement. La fluidité est action lucide ; c'est un état voisin de l'ex-

tase, dans lequel, sans effort, le corps paraît s'être fondu dans ses origines. C'est l'instinct pur. Lorsque nous bougeons spontanément, notre mental se place entre parenthèses et nous nous assimilons alors vraiment à notre être. Pour notre corps, qui se compose de 70% d'eau et se développe dans le liquide amniotique, la fluidité dans le mouvement est un état naturel.

Quelquefois, nous vivons la fluidité de manière spontanée, mais d'habitude, elle est l'aboutissement d'une très longue pratique assidue et appliquée dont les exemples sont nombreux : danse, gymnastique ou arts martiaux ; poterie ou peinture ; parler en public ou art dramatique ; et même certaines activités quotidiennes comme la conduite automobile ou faire le ménage dans la maison. À titre d'exemple, la pratique de la fluidité, au cours des rapports sexuels, notamment, permet d'en retirer de grands bienfaits. Ainsi, au lieu de penser à l'avenir, de courir après l'orgasme, détendez-vous, sensibilisez-vous à l'instant présent et vivez-le pleinement. Ne vous souciez pas de l'instant d'après, de savoir si vous vous y prenez correctement, s'il éjaculera trop tôt ou si elle atteindra l'orgasme. À toute pensée ou jugement, substituez la sensation, l'émotion, l'abandon bienfaisant à l'énergie dont chaque instant est porteur. C'est lorsqu'on savoure les plaisirs simples consistant à toucher, ressentir, respirer ainsi qu'à exprimer son amour dans l'acte – au lieu de s'inquiéter des résultats qu'on s'efforce d'obtenir – que la fluidité se manifeste.

LE TEMPS DU SERPENT EST CELUI DE LA FLUIDITÉ ♦ Aujourd'hui, beaucoup d'entre nous estiment qu'ils ont un emploi du temps très contraignant, souvent prisonniers des petites cases de leurs agendas. Or, il est bien difficile de connaître la fluidité quand on vit au "rythme de l'agenda". Je vous propose de vous livrer à un exercice simple, que j'ai intitulé *Le Temps du Serpent*, afin de vivre ce qu'est la "fluidité chronologique". Tout ce dont vous avez besoin se

réduit à une grande page de calendrier correspondant au mois en cours, un pot de peinture à l'eau de couleur vive et quelques crayons de couleur.

◆ Plongez votre index dans la peinture puis, en imitant les ondulations d'un serpent, passez votre doigt sur la feuille, du début à la fin du mois. Admirez votre œuvre.

◆ Maintenant, replongez votre doigt dans la peinture puis, en commençant par la case correspondant au premier jour du mois, repassez votre doigt en zigzagant de haut en bas, comme un reptile, de la première à la dernière case correspondant aux jours. Ne regardez pas les nombres indiqués, veillez seulement à ce que le "serpent" touche chaque case. Imaginez alors que votre vie ressemble à cette ligne sinueuse, et qu'elle va là où l'énergie la mène.

◆ Ensuite, inscrivez les rendez-vous que vous avez pris pour le mois. À l'aide des crayons de couleur, attribuez à chacun un symbole correspondant à l'énergie ou au potentiel du moment. Mais vous n'êtes pas obligé de rester à l'intérieur des cases! Dessinez alors un soleil aux éclatants rayons jaune d'or se prolongeant jusqu'aux autres cases, une vigne grimpante, un verre de vin laissant échapper quelques gouttes, ou encore un point d'interrogation. Faites en sorte que le cours du mois, symbolisé par le serpent, les relie toutes et passe par elles.

◆ Quand vous en avez terminé, observez la feuille de calendrier pour vous faire une idée de la manière dont le mois va s'écouler, des attentes que vous avez, ainsi que des surprises qui risquent d'arriver. Placez-le là où vous le verrez tous les jours. Et si vous voulez vraiment vous amuser, dansez dessus!

La fluidité se manifeste lorsque nous sommes consciemment présents à notre corps, sensibilisés à lui et attentifs à ses mes-

sages, équilibrés et centrés au niveau de notre bas-ventre. À titre d'exemple, un navire qui flotte s'appuie naturellement sur son centre de gravité pour s'adapter avec une parfaite aisance aux vagues et aux courants qu'il affronte. Il n'essaie pas de se mettre en équilibre. Le fait d'être centré au niveau du deuxième *chakra*, c'est-à-dire le *hara*, s'assimile à cela.

Voici maintenant un exemple de la manière dont mouvement, équilibre et fluidité sont à même d'harmoniser notre Âme et d'ouvrir notre cœur. Mes amis Ann et David Chandler enseignent tous deux le Tai Chi et dirigent l'Eagle Quest Tai Chi Center. Ils vivent ensemble depuis douze ans. Le récit de la "cour" qu'ils se sont faite est un véritable apprentissage de la patience :

"Quand nous nous sommes rencontrés pour la première fois, j'ai su immédiatement que je désirais me marier avec David. Après avoir noué des liens d'amitié étroits, il est devenu mon professeur de Tai Chi. Notre amitié était très imprégnée de cette discipline – ce fut très lent : pendant quelques mois, je progressais et pendant quelques autres, je stagnais. Cependant, j'assimilais ces cours. Ensuite, nous ne nous sommes revus qu'au bout d'un an ; toujours en harmonie, nous sommes allés pratiquer le Tai Chi ensemble. David poursuivait son enseignement et pendant que nous nous coulions dans des mouvements fluides et élégants, il récitait de la poésie. C'était, pour chacun de nous, comme si son cercle Âme/Énergie s'ouvrait, tel un anneau d'or, pour embrasser le cercle de l'autre et s'unir à lui. Alors, spontanément et sans qu'un seul mot ne soit prononcé, les deux anneaux, tout de mouvement et de fluidité, tels des engrenages, s'épousèrent et ne firent plus qu'un. À cet instant nous avons su que nos Âmes avaient fusionné, unies dans un mariage sacré. Nous avons connu ce vécu

extatique intime sans pour autant qu'un seul mot n'ait été prononcé.

Puis, six ans s'écoulèrent... et nous avons fini par décider de nous marier officiellement. Le jour de nos noces, David portait un smoking et moi une robe blanche ; à la fin de la cérémonie, devant tous les invités, nous avons repris la séance de Tai Chi exactement comme nous l'avions fait six ans plus tôt, en récitant les mêmes poèmes nuptiaux qui, une fois encore, n'ont pas manqué de combler mon cœur d'amour. C'était magnifique. Cela m'a beaucoup appris sur la patience, car elle fait partie intégrante de l'équilibre. Tant de gens, aujourd'hui, sont rongés par l'impatience qui les rend incapables de faire confiance. Si nous sommes des amants authentiques, si nous sommes destinés à vivre ensemble, la chose se réalise. Ils nous faut seulement être un petit peu plus patients."

Mais la fluidité n'est pas toujours affaire de patience ou de performance. C'est parfois une question de survie pure et simple ; il s'agit alors de faire ce qu'il faut, quand il faut et exactement comme il faut. Ainsi, lors d'un parcours en voiture, vous pouvez éviter au dernier moment un grave accident grâce à une manœuvre aussi soudaine que complexe. Le récit qui suit, et que m'a raconté mon ami Doug, artiste en arts martiaux, exerçant auparavant le métier de jardinier-paysagiste, est un bel exemple de la fluidité instinctive dictée par la nécessité :

"J'étais en train de bêcher à flanc de coteau lorsque soudain celui-ci s'affaissa. La terre commença à dévaler la pente, risquant de recouvrir l'allée en contre-bas, m'emportant avec elle. Évitant de tomber, je réussis à poser le pied sur un poteau et à sauter à l'écart de la coulée de terre, pensant me recevoir sur l'allée, et sur mes pieds. Mais une barre de fer faisait saillie au sommet du

poteau, si bien qu'en prenant appui dessus pour m'élan-
cer à nouveau, je me suis pris le pied dedans, ce qui m'a
déséquilibré. Mon saut m'avait écarté, comme je l'avais
voulu, mais je me retrouvais entre ciel et terre, tombant
à l'horizontale vers l'allée bétonnée, située à environ trois
mètres en contre-bas. Je me trouvais donc dans la posi-
tion bien connue de "Superman", si ce n'est que j'étais
incapable de voler. Et il m'était impossible de me redres-
ser. En une fraction de seconde, j'évaluai la situation. Ma
pensée avait la limpidité du cristal, et je me voyais tom-
ber au ralenti. Je savais que, dans cette position, je me
blesserais gravement. Alors, tout en tombant, je me suis
placé sur le côté, sans hâte me sembla-t-il, pour "chuter"
comme on le fait dans les arts martiaux. Et c'est en
pleine forme que je me suis reçu sur l'allée, exactement
comme je l'avais fait dix mille fois auparavant, claquant
de mes bras croisés, une cuisse et la plante d'un pied sur
le sol afin d'amortir et diffuser dans tout mon corps
l'énergie induite par le choc. Grâce à la poussée d'adré-
naline, je n'ai ressenti aucune douleur, en fait, pas même
le choc dû au contact avec le sol. J'avais fait, à l'horizon-
tale, une chute d'environ trois mètres et j'allais bien. Je
me suis relevé et suis reparti."

Voici les clefs qui permettent de vivre la fluidité instinctive :

◆ Ayez une vision intérieure nette de l'objectif à
atteindre (je vais descendre cette pente à ski ; je vais faire
le ménage en une heure ; je m'exprimerai devant ce
groupe de personnes). Mais désintéressez-vous du résultat
; admettez que les choses puissent prendre une tournure
différente de celle que vous souhaitiez.

◆ Détendez-vous, respirez et libérez-vous – consciem-
ment – de toute résistance ou indisposition que vous
pourriez présenter.

◆ Prêtez attention à votre souffle plutôt qu'à votre psychisme.

◆ Choisissez, à un moment ou à un autre, d'accorder votre attention “ *exclusivement* à ce que vous faites. Mettez-vous “entre parenthèses”. *Sans* effort. Que votre psychisme et votre corps s'abandonnent au vécu !

◆ Ayez confiance en vous. Soyez détendu.

◆ Ne vous souciez ni de la réussite, ni de l'échec.

◆ Abandonnez-vous à votre corps en mouvement.

◆ De temps à autre, sensibilisez-vous à ce qui se passe.

◆ Ne comparez pas ce qu'est aujourd'hui à ce qu'était hier, et n'anticipez pas ce que sera demain.

◆ Procédez comme pour une méditation.

L'INSTINCT VISCÉRAL ◆ En toute situation délicate, écoutez les conseils que vous donnent vos “tripes”. En effet, elles s'adressent à vous par la voix du lien instinctuel, et avec la sagesse de la perception authentique. Malheureusement, le mental a tendance à nous éloigner de notre instinct. Mais à tout moment quand le mental a repris la parole, nous pouvons reporter notre attention sur notre bas-ventre, écouter nos “tripes”, notre instinct et nous en remettre à sa fluidité instinctive.

Afin de vous rendre réceptif aux conseils que vous donne votre instinct, livrez-vous à cet exercice simple : imaginez qu'il possède une antenne, une sorte de “radar” ombilical invisible émettant à hauteur de votre nombril. Tandis que vous vazez à vos occupations quotidiennes, essayez de percevoir et de vous mouvoir en restant en contact avec ce centre énergétique, laissant ainsi ce cordon sensitif vous inspirer et vous guider. Lorsque vous désirez établir un contact harmonieux avec quelqu'un, projetez cette antenne invisible de votre bas-ventre vers celui de l'autre personne. Prêtez attention à la qualité du lien

que vous nouez avec elle, à sa réaction, ainsi qu'à ce que vous ressentez.

GUÉRISON

Notre deuxième *chakra*, unificateur des contraires, est un foyer de guérison, d'harmonie et d'intégration. Le simple fait d'être présent dans notre corps lorsque nous sommes malades, est de nature à modifier notre état de santé et à accélérer le processus de guérison. De même, en lui parlant et en l'écoutant, en lui prêtant attention, nous pouvons lui apporter la guérison.

Un facteur important de guérison est de s'arrêter, de relaxer consciemment quand on est fatigué, accablé ou malade. Winston Churchill affirmait que ses petites siestes quotidiennes lui avaient donné la résistance nécessaire pour mener l'Angleterre à la victoire, pendant la seconde guerre mondiale. Napoléon était également célèbre pour sa capacité de récupération grâce aux petites siestes qu'il faisait entre chaque bataille. Quant aux recherches modernes portant sur le sommeil, elles démontrent qu'il faut à l'organisme trois ou quatre heures pour évacuer le stress de la journée avant de parvenir à l'état de détente précédant immédiatement le sommeil réparateur. Or, dans les mêmes conditions, seulement cinq à dix minutes de relaxation consciente suffisent. La pratique du "décrochage" par rapport à l'écoulement du temps, lorsque nous devons recharger nos batteries intellectuelles, physiques ou émotionnelles, est un atout inestimable pour qui veut connaître le bien-être et jouir d'une bonne santé.

Voici quelques autres secrets de guérison que je souhaite vous transmettre :

- ◆ Ne collez jamais à quiconque l'étiquette de malade. Ce que vous voyez, pensez et projetez mentalement influence la réalité matérielle. Au lieu de cela, visualisez

et sensibilisez-vous au fait que la personne considérée jouit d'une santé radieuse.

◆ Sachez que, parfois, le soutien apporté par votre présence affective fait plus pour une personne malade que n'importe quel médicament. Donnez-lui toute votre énergie. Parlez-lui, prenez-la dans vos bras, témoignez-lui votre amour, et faites-la rire.

◆ Faites confiance en son aptitude à l'auto-guérison, et communiquez-la-lui. Mais ne la pressez pas à se rétablir. Acceptez-la telle qu'elle est. Certaines personnes ont une leçon à tirer de leurs maux, aussi n'est-il pas nécessaire de leur faire retrouver trop rapidement la santé.

◆ Veillez à ce que son environnement soit agréable, sensuel ; et bien aéré, agrémenté de fleurs, de musique ; qu'elle bénéficie aussi d'un éclairage naturel et d'une alimentation saine.

◆ Laissez-la se reposer autant que cela lui est nécessaire.

◆ Élaborez ensemble un rituel de guérison ou, avec sa permission, célébrez-en un de votre cru. À ce propos, le schéma directeur présenté dans le chapitre 7 et le rituel proposé à la fin de ce chapitre sont fort utiles. Vous avez également la faculté de purifier l'énergie de sa chambre à l'aide des bols chantants tibétains, d'encens, de chants, d'invocations, et bien sûr d'une bonne aération.

◆ Considérez la maladie comme un processus de purification. Soyez dans cet esprit par la purification et la clarification de vos pensées, de vos paroles, de vos sentiments et de votre "espace" personnel.

PAROLE DE CHAKRA

Quand vous donnez la parole à votre deuxième *chakra* dans la "Parole de *Chakra*" (page 196), invoquez la voix de votre bas-

ventre – de votre *hara*, de votre centre de guérison et de votre fluidité. Les exemples suivants, puisés dans les témoignages de mes élèves, vous donneront une idée des nombreuses voix et images qui peuvent surgir.

NICOLE ♦ Je suis le ventre, la source et la matrice. Toutes choses naissent de moi. Je suis un océan animé par les forces et les facultés que possède la vie. L'espace que j'occupe est infini. Mes sentiments sont authentiques, et je suis la mère de la compassion.

JENNY ♦ Je détiens l'énergie de la puissance. La pulsion qui m'anime est celle de la création. Je suis celle qui pourvoit à la vie. Je suis enceinte de moi-même.

RON ♦ Je suis le ventre. Mon ardent foyer est un chaudron bouillonnant de force et de vitalité. Je donne forme à ce qui est informe. Je protège ; je fais confiance ; j'agis ; j'existe et j'enseigne à tous par la fluidité.

JUDITH ♦ Je ne sens que des aliments en moi, mais ils ne me nourrissent pas. Ils pourrissent et deviennent toxiques. Ils forment une boule durcie par la souffrance. J'ai peur. Je suis crispée. Je suis anxieuse. Je ne sais pas comment faire pour être en vie, ni comment faire pour me recentrer. Je suis infinie, sans limites. Tout, autour de moi, m'absorbe et me viole. J'ai peur de naître.

TRACY ♦ Je pompe l'énergie de mes origines et je la guide à travers mon être. Je suis une toupie, très stable dans sa rotation. Et ma rotation est infinie. Je suis le centre, le lieu de décision. Nul autre que moi décide. Là réside mon véritable pouvoir.

PETER ♦ Tout en moi est cuisson. À travers moi, énergie et mouvement ruissellent pour engendrer la vie. En moi, il y a le tonnerre et la foudre, le tumulte et la tempête. Je transforme le chaos en ordre et le façonne. Je purifie et je guéris.

KATHERINE ♦ Hors de moi, de mon ventre, des antennes-tentacules se projettent dans toutes les directions. Je désire fusionner avec le monde entier. Je suis ici, vivante, présente. Tantôt, je suis chaude et somnolente, comblée de nourriture, et tantôt je suis vide et pleine d'énergie. Je porte en moi cette profusion de vie et d'énergie.

VINCENT ♦ Je suis porteur d'infini. Je remercie mes racines de m'avoir nourri. Je suis un réservoir de vécus et de visions. De l'univers, je reçois une nourriture cosmique. Je communique avec la réalité.

CHAD ♦ Je suis le centre, le point où règne le calme, l'œil du cyclone. Dans ce corps, je suis le soleil. Je suis la source rayonnante de tout. Je puise l'énergie par mes racines et je la guide à travers tout mon être. Je suis le lieu de décision.



RITUEL DE GUÉRISON ET D'ÉQUILIBRE

Cette cérémonie est un outil efficace permettant de guérir un problème douloureux, une maladie, une relation difficile, ou encore toute situation dans laquelle il est nécessaire d'amener des états émotionnels pénibles afin de les prendre à bras-le-corps pour les transformer. Ce type de processus est à la base de toute guérison. Avant d'entamer la célébration du rituel, choisissez un domaine de votre vie, ou un problème particulier que vous désirez résoudre, de votre vie relationnelle, votre corps, votre sexualité, etc.

OBJECTIF

- ◆ Remédier à une situation ou à un épisode relationnel pénible.
- ◆ Transformer des états émotionnels difficiles.
- ◆ Parvenir à l'équilibre et à l'intégration à tout moment de votre existence.

PRÉPARATION

- ◆ Réservez une heure où vous serez seul, sans être dérangé.
- ◆ Préparez votre espace sacré, allumez des bougies, faites brûler de l'encens, parfumez la pièce avec une huile essentielle apaisante (voir chapitre 6).
- ◆ Vous pouvez faire ce rituel seul(e), avec votre partenaire, avec ou sans musique.

EXERCICE

- ◆ Asseyez-vous confortablement sur le sol ou sur un siège, en gardant les jambes parallèles – ne les croisez pas. Veillez à disposer d'un bon soutien dorsal.
- ◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).
- ◆ Posez les mains, détendues, sur vos genoux – main droite sur la cuisse droite et main gauche sur la cuisse gauche.
- ◆ Détendez-vous, fermez les yeux et commencez à respirer profondément pendant quelques minutes. Une fois parvenu(e) à un état de relaxation paisible, tournez votre paume droite vers le plafond.
- ◆ Concentrez-vous sur les moments difficiles que vous avez connus au cours de votre relation, ou sur vos épisodes de maladie, ou encore sur toute situation à laquelle vous désirez amener une guérison. Pendant les quelques minutes qui suivent,

laissez vos souvenirs, sentiments, visions et pensées se manifester. Ils peuvent être liés à des périodes où vous vous sentiez frustré(e), inaperçu(e) ou mal compris(e) ; il peut s'agir aussi de moments de séparation, de besoin ou d'insatisfaction. Considérez ces différentes situations. Continuez à respirer profondément. Si des états émotionnels pénibles vous traversent l'esprit, essayez de les accepter dans l'instant, de les "accompagner" sans les chasser ou les combattre. N'oubliez pas que vous cherchez à créer des conditions propices au déroulement d'un processus de guérison, aussi est-il bon que ce qui est à guérir se manifeste.

◆ Imaginez que vous amenez toutes ces situations pénibles – chacune à son tour – dans votre main droite.

◆ Maintenant, demandez-vous : "Qu'ai-je appris de ces expériences ?", "De quelle manière m'ont-elles fait évoluer ?" Rappelez-vous que les moments les plus pénibles sont ceux qui nous apprennent le plus. Pouvez-vous considérer qu'ils ont eu des effets positifs, comme, par exemple, vous enseigner la patience, la compassion, le discernement ou le jugement ?

◆ Ensuite, détachez votre attention de votre main droite et reportez-la sur votre main gauche, que vous garderez en appui sur le genou gauche, mais paume tournée vers le plafond.

◆ Rappelez à votre conscience les vécus positifs correspondant à cette époque, moments où vous vous êtes senti(e) aimé(e), protégé(e), et serein(e). Contemplez-les maintenant ; ils doivent se détacher nettement. Si aucune vision ne se manifeste, repensez-y ou ressentez-les dans votre corps, de la manière dont vous les avez vécus, et revivez-les maintenant.

◆ Puis, amenez ces moments à se "poser" dans votre main gauche.

◆ Demandez-vous alors : "Quelle leçon ai-je tirée de ces expériences ?", "De quelle façon m'ont-elles transformé(e) ?" Prêtez une attention particulière si vous avez des réponses claires et précises. Vous avez pu éprouver le sentiment d'avoir

reçu du courage, de la confiance en vous, la faculté de prendre des initiatives, ou vécu une ouverture de cœur. Peu importe ce qui se manifeste ; soyez-y sensible, mettez-vous à son “écoute” et tirez-en la leçon.

◆ Détachez ensuite votre attention de la main gauche et prenez une grande respiration. Très lentement, en respirant profondément, commencez à rapprocher vos deux mains et, au moment où elles se touchent, disposez-les en coupe. Au moment du contact, un symbole vous apparaît qui peut être une image, forme, sensation énergétique, pensée inattendue, ou couleur. Quoi que ce soit, retenez-le entre vos mains. C’est important, car il représente la guérison dont bénéficie cette période de votre vie.

◆ Restez avec ce symbole quelques minutes, et sensibilisez-vous à l’énergie qu’il vous apporte. Respirez profondément. Accompagnez-le.

◆ Le moment est venu de le guider vers votre bas-ventre, en appliquant lentement vos mains sur celui-ci. Laissez le processus de guérison le gagner tandis que vous l’“imprégnez” du symbole. Il constitue désormais une ressource thérapeutique à laquelle vous pouvez faire appel à chaque fois que c’est nécessaire.

◆ Concluez par une Salutation du Cœur.

REMARQUES

◆ Veillez attentivement à ne pas hâter le déroulement de ce processus, prenez votre temps, respirez lentement et profondément, sans forcer.

◆ Dans la plupart des cas, le symbole se manifeste soit immédiatement, soit après deux ou trois célébrations de ce rituel. Si vous ne voyez rien de l’intérieur, il se peut que vous receviez plus d’impressions sensorielles ou des pensées. C’est également parfait.

◆ Il se peut que, pendant cette cérémonie, vous désiriez passer une musique très douce, à titre de fond sonore. Cela peut vous aider à vous concentrer sans être distrait(e) par des pensées n'ayant rien à voir avec le rituel.

◆ Si vous en avez envie, partagez votre expérience avec votre partenaire – ce qui s'est passé ; la leçon que vous avez tirée des expériences difficiles comme des plus heureuses. Parlez des impressions que vous a laissées le symbole.

◆ Si vous en avez envie, vous pouvez écrire dans votre journal les commentaires que vous inspirent le rituel et le symbole.

◆ Gardez le symbole en mémoire toute la journée. Au besoin, dessinez-le sur une feuille de papier que vous conserverez sur votre bureau ou sur l'autel de votre espace sacré.

◆ La célébration quotidienne de ce rituel pendant une semaine renforce ses propriétés thérapeutiques.



CHAPITRE X



LE TROISIÈME CHAKRA : LE SOLEIL RADIEUX

TROISIÈME CLEF TANTRIQUE : VOUS ÊTES SOURCE DE PUISSANCE

Je suis le soleil éclatant et brillant ; je suis la création ; je suis la force vitale manifestée au monde. Je t'oriente et te confère la puissance. J'apporte la lumière à tous les chakras inférieurs et supérieurs. Je suis volonté, détermination et je me propose, pour acceptation, sur l'autel du cœur. Je suis les pieds qui foulent le chemin d'un pas ferme et régulier.

La voix du troisième *chakra*,
Extrait de Parole de *Chakra*

PORTRAIT

L'EXTASE ♦ L'extase de puissance.

IMAGES ♦ Le soleil rayonnant la chaleur et donnant la vie ; le rayonnement de la lumière.

LOCALISATION ANATOMIQUE ♦ Plexus solaire.

ÉLÉMENTS CORPORELS ♦ Appareil digestif, foie, bas et milieu de la colonne vertébrale.

GLANDES ENDOCRINES ♦ Le pancréas qui correspond, dans le Tao, à la Demeure de la Transcendance.

RÔLES PRINCIPAUX ♦ Transformation et affirmation de soi, indépendance, détermination et volonté.

FACULTÉ ♦ Courage et enthousiasme.

IDENTITÉ ♦ Autorité.

PEURS ♦ Liées à la confiance : crainte du rejet, du refus ; d'être contrôlé ; de voir ses actes considérés comme un acquis ; d'être critiqué ; de ne pas être respecté ; de ne pas avoir l'air bien ; d'être incapable d'honorer ses engagements.

APTITUDES MASCULINES ♦ Introspection, volonté, expression de soi, charisme, courage, discernement.

APTITUDES FÉMININES ♦ Intégration, amour-propre, s'abandonner à..., coopération, solidarité.

ÉPANOUI ET DÉTENDU ♦ "Je suis bien comme je suis", "J'ai du pouvoir", "Je suis libre", "Je m'honore", "J'aime me montrer".

BLOQUÉ OU CONTRACTÉ ♦ Je ne suis pas sûr de moi", "Je ne sais pas prendre de décision", "Dites-moi comment me comporter", "J'ai besoin de ta permission pour...", "Je n'ose pas".

Atouts ♦ Aptitude à exercer sa puissance : qualités de chef évidentes, propres à inspirer autrui ; a une vision claire et progresse vers le but à atteindre ; continuité harmonieuse entre intention et action ; sait prendre une décision ; capacité à organiser groupes, lieux, professions et personnes. Amour-propre : indépendance d'esprit, sentiment de liberté, aptitude

à l'abandon et au lâcher-prise. Générosité : sait partager le pouvoir et être co-auteur d'une création ; a la capacité d'honorer autrui ; est enthousiaste dans l'action ; a un charisme remarquable. Aptitudes prononcées à la gestion financière.

Lacunes ♦ Impuissance : sentiment d'incompétence accompagné par celui d'être sans mérite, d'agir vainement, d'être un "perdant", d'être négligent, dépendant ou soumis ; apitoiement sur son sort. Attitudes en rapport avec l'autorité : manipule autrui ; impose son autorité de manière capricieuse ; autoritaire, aime se faire valoir.

LE DÉFI À RELEVER ♦ Développez votre puissance, mais sans l'imposer.

AFFIRMATIONS POSITIVES ♦ "Je m'honore", "J'en suis digne", "J'ai l'air bien", "Je crois en moi", "C'est possible", "Je rayonne l'énergie et la lumière", "Ce pouvoir est le mien et j'en use avec sagesse".

DEMANDES DE CONSEILS ♦ "Qui est responsable en ce domaine ?", "Est-ce vraiment ce que je désire ?", "Ai-je conscience de ma puissance et l'exprimé-je dans cette situation ?", "Ai-je vraiment envie de ceci ou est-ce que je le fais pour lui faire plaisir ?", "Qui, en l'occurrence, exprime ses envies, ses désirs décide ?", "Cette personne, cette activité professionnelle, cette somme d'argent, cette conviction méritent-elles que je leur consacre mon temps ?"

ARCHÉTYPES ♦ Création et destruction : Brahma, maître de la création ; Saraswati, incarnation de la nature, protectrice des arts et des sciences ; Shiva, maître de la métamorphose par la destruction ; Shakti Lakini, le lien entre les plans matériel et divin de l'existence, est l'inspiratrice de l'expression dans l'univers visible. Action : Mars, maître de l'action ; le soleil, symbole de feu.

IDENTITÉ DU TROISIÈME CHAKRA

*Par Dieu, quand tu contemples ta beauté,
Tu deviendras l'idole de toi-même.*

Rumi

Notre troisième *chakra*, notre plexus solaire, est une réserve de puissance. En dirigeant toute la force de notre intention pour atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés, et en nous investissant créativement dans la vie, nous quittons la matrice de l'enfance et nous nous métamorphosons.

Nous transcendons notre dépendance infantile à l'égard d'autrui et découvrons une source plus fiable de joie existentielle : notre puissance personnelle. Nous prenons conscience de notre propre valeur en vivant la plénitude de notre être et en œuvrant à la concrétisation de nos rêves. Tout comme un enfant apprend à marcher ou à faire de la bicyclette, nous persévérons ; et chaque chute nous enseigne qui nous sommes, ce qui nous fait défaut, et où nous allons.

C'est au niveau de notre centre énergétique solaire que nous affrontons la vie et sommes confrontés à nous-mêmes. Nous luttons alors contre des craintes – celles de l'échec, du refus, du rejet, de perdre la face, de la mort – , mais aussi contre le sentiment de ne pas pouvoir nous améliorer, de ne pas être "à la hauteur", de désespoir absolu. Lorsque nous évitons de relever les défis salutaires, renonçons à des projets marqués par la créativité, abandonnons notre vision, ou restons silencieux quand nous devrions parler, nous perdons notre puissance, notre force, notre bonheur et notre plaisir. Notre joie et notre puissance fuient de notre *hara*.

À mesure que nous renforçons notre troisième *chakra*, notre affrontement à la vie acquiert un caractère d'intimité. Au lieu d'être notre ennemie, la vie gagne notre estime, puis en devient le guide. Vient ensuite le moment où nous nous rendons compte que toutes nos difficultés ont eu leur raison d'être.

Comme Jacob avec l'ange, nous affrontons la vie jusqu'à ce qu'elle consente à nous accorder une à une, ses bénédictions.

C'est ainsi que nous grandissons et acquérons notre amour-propre. L'estime de soi *n'est pas* un don gratuit. Elle ne découle pas de visualisations et d'affirmations positives. Mais elle vient, avec le temps, des actes concrets que nous accomplissons. C'est à nous de la *mériter*. Si nous avons une volonté faible, il en découle une piètre estime de nous-mêmes. Et même si autrui fait notre éloge, notre bas-ventre n'est pas assez "spacieux" pour accueillir ces louanges. Nous seuls pouvons aider au soleil à se lever dans notre *hara* en apportant la preuve que nous sommes bien vivants, au sens fondamental, c'est-à-dire en développant chez nous les qualités de courage, force, honnêteté et volonté, au niveau de notre troisième *chakra*.

VOUS ÊTES LA SOURCE

L'authentique puissance s'identifie à la volonté de dire la vérité, de bien ressentir ce que nous percevons, à l'abandon de nos comportements auto-destructeurs, ainsi qu'à la reconnaissance de notre ignorance, de notre souffrance et de notre peur. Certes, c'est une remise en question profonde que de dire : "Je ne sais pas", ou "J'ai peur", ou encore "Je fais du mal, je suis blessant" pour, ensuite, trouver sa voie au milieu des dilemmes. Le courage et la force nécessaires pour relever ce défi naissent de notre centre solaire.

Il arrive que, le feu puissant du troisième *chakra* faisant défaut, nous nous sentions impuissants à élaborer ou accompagner l'évolution nécessaire. Il se peut que nous comptions sur autrui pour porter notre fardeau, assurer notre salut, ou être efficace à notre place. Nous pouvons éviter les responsabilités et le risque par crainte de faire des erreurs, d'être critiqués ou rejetés. Nous pouvons aussi éprouver l'ardent désir de nous soumettre éternellement à d'influents gourous, guides et

amant(e)s, nous imaginant que leur aura nous apportera l'énergie et le pouvoir que nous n'avons pas su acquérir. Mais, c'est ignorer qu'aucune influence extérieure ne peut enflammer notre *hara* vide, pas plus qu'on ne se rassasie à regarder quelqu'un manger sept plats de suite. Heureusement, il existe des moyens permettant de nous affirmer dans la vie quotidienne et de renforcer considérablement notre centre solaire.

AGISSEZ DANS LE RESPECT DE VOS VALEURS ♦ Nous renonçons à notre puissance lorsque nous nous laissons influencer par une opinion extérieure au point de compromettre nos propres valeurs.

Il convient donc que nous fassions la liste des convictions et valeurs qui nous sont les plus chères, pour ensuite nous demander dans quelle mesure nous tenons à les vivre. Dans quels domaines prenons-nous des décisions en fonction de ce que dit, pense ou désire autrui au lieu de nous fier à nos sentiments et convictions les plus profonds ? Et rappelons-nous ceci : qui dit honnêteté, dit unité de l'être. Autrement dit, gagner en honnêteté est une pratique indispensable au développement de notre troisième *chakra* et à la guérison de nos blessures.

LES CHEFS... ET LES AUTRES ♦ Ron Heifetz, directeur du Leadership Education Project à la Harvard's Kennedy School of Government (NdT : programme pédagogique portant sur les qualités de chef de l'École d'Administration Kennedy, de Harvard), et auteur de *Leadership Without Easy Answers* (À propos des qualités de chef, il n'y a pas de réponses toutes faites), enseigne les principes suivants qu'il pense être la clef permettant de s'affirmer et d'améliorer ses qualités de chef :

♦ *N'attendez pas que quelqu'un fournisse toutes les réponses.* "Dans une classe, les élèves attendent que le

professeur leur donne toutes les réponses, au lieu d'attendre qu'il les responsabilise quant à leurs études". C'est en prenant la responsabilité de relever des défis dont vous tirerez les leçons, que vous vous affirmerez.

◆ *Développez votre capacité d'affronter l'échec.* La formation à l'exercice de la puissance exige des élèves qu'ils apprennent à analyser leurs inévitables échecs, ainsi qu'à poursuivre leur route après en avoir tiré les leçons.

◆ *Développez la confiance en vous pour être capable d'improviser.* La vie est improvisation. "Nous effectuons sans cesse des corrections à mi-parcours, fondées sur le caractère imprévisible de ce que nous sommes amenés à faire aujourd'hui", déclare Heifetz. Mais nous pouvons apprendre à nous montrer souples, spontanés et agiles face aux obstacles que nous rencontrons.

◆ *Prenez l'habitude de déléguer votre pouvoir.* Au lieu d'incarner l'autorité qui apporte toutes les réponses, donnez à autrui les moyens dont il a besoin pour que le travail se fasse. N'hésitez pas à proposer vos conseils et à donner un coup de main. Mais, pour résoudre les problèmes, laissez les autres mettre en œuvre leur créativité. Et ne manquez pas de leur exprimer souvent l'estime que vous avez pour eux. Ainsi est-ce en permettant aux autres de s'affirmer – par délégation d'autorité – que nous nous affirmons nous-mêmes. En effet, ne rien faire de plus que commander et critiquer autrui nous inspire souvent un sentiment de frustration.

◆ *S'il y a discussion, débat ou même conflit, soyez disposé à y participer.* Voici ce que dit Heifetz à ce propos : "Les détenteurs du pouvoir détestent souvent les conflits. Ils n'aiment pas être implicitement remis en question, aussi s'entourent-ils de personnes qui, par leur soutien, répondent à leur besoin de voir confirmé le bien-fondé de leur action". De fait, la puissance authentique implique la

volonté de confronter les conflits avec créativité, un esprit constructif, mais aussi avec respect.

◆ *Développez votre sens de l'amour-propre.* Beaucoup d'entre nous ne connaissent pas leur profonde valeur, aussi ne peuvent-ils pas fonder leur action sur cette qualité quand ils font des erreurs. Laissons la parole à Heifetz : "Je pense que chacun devrait développer la relation étroite avec sa propre valeur, sa reconnaissance, son émergence comme un enseignement essentiel de la vie".

PLAISIR ET VOLONTÉ ◆ Entretenez votre plaisir et affinez votre volonté. Vous n'êtes pas obligé(e) de sacrifier l'un à l'autre. N'oublions pas que le tantrisme aborde la question d'une manière holiste, qui consiste à réaliser l'équilibre entre plaisir et volonté, entre principes masculin et féminin, ainsi qu'à reconnaître la valeur des deux dans sa plénitude. Les risques d'une conception masculine faussée de la volonté, souvent confondue avec force ou spiritualité, apparaissent nettement dans ce qu'à vécu mon ami Bruce :

"À trente ans, j'avais derrière moi dix ans de célibat ; végétarien strict, je pratiquais quotidiennement yoga et méditation sans trop m'occuper de mes besoins. Je pensais que la spiritualité exigeait de moi que je m'abstienne de tout plaisir. À ce stade de ma vie, je manquais singulièrement d'attrait : maigre, sans énergie, tenaillé par une véritable "fringale émotionnelle", j'étais malheureux. À l'issue d'une période de désespoir, il m'est apparu clairement que mon ascétisme, quoique trouvant des excuses auprès de la spiritualité classique, était en réalité l'expression de la peur et de la défiance profonde que m'inspirait la vie elle-même. Je vivais comme si elle était mon ennemie. Voyant cela, j'ai interrompu ma pratique pour

deux ans, plus de méditation, de végétarisme, d'abstinence. J'ai alors commencé à sortir à des fêtes, à des invitations, à fréquenter des femmes, à boire de la bière et à danser. Je commençais à jouir de la vie comme d'un présent que, jusqu'alors, j'avais refusé. À mesure que l'équilibre s'installait à nouveau dans mon existence, je vivais une remarquable régénérescence énergétique. J'ai fait la connaissance d'une femme formidable, dont je suis tombé amoureux et avec laquelle je me suis marié. Maintenant, cela fait dix ans que je suis heureux, productif, et que je jouis d'une créativité qui me comble au-delà de mes rêves les plus fous."

OSEZ PRENDRE DES RISQUES ♦ Beaucoup de personnes, par peur ou manque de confiance, recherchent désespérément l'autorité paternelle, des dirigeants qui promettent d'apporter des réponses simples aux problèmes complexes de la vie. Elles recherchent dans une autorité extérieure un substitut de leur volonté "hypotrophiée". Or, si nous avons assimilé de profitables leçons en suivant les conseils d'autrui, bienveillants ou autres, nous pouvons en tirer d'autres, tout autant profitables, de l'établissement de notre propre itinéraire existentiel ainsi qu'en acceptant d'endosser l'entière responsabilité de nos réussites et échecs. Ce faisant, nous quittons les sentiers battus de l'univers conventionnel, conformiste, pour pénétrer dans l'univers tel qu'il est, c'est-à-dire imprévisible, passionnant et porteur des potentialités extatiques.

PRENDRE VOTRE RESPONSABILITÉ ♦ Même lorsque nous avons développé notre volonté et notre puissance, il nous arrive, inconsciemment, de prendre ceux qui dépendent de nous comme boucs émissaires, leur faisant ainsi porter la responsabilité de nos propres échecs. Ainsi en a-t-il été de Nathalie, célèbre conférencière spécialisée en motivation

personnelle et directrice de séminaires, qui est tombée dans ce piège. Au cours de ses conférences et ateliers, quelque chose allait toujours de travers : programmes, horaires ou dates non respectés, micros et documents divers en nombre insuffisant. Elle avait le sentiment d'être la victime d'un "personnel de bureau incompetent."

Aussi l'ai-je guidée dans une méditation au cours de laquelle elle s'est concentrée sur son plexus solaire, centre énergétique où elle voyait et sentait une zone contractée en forme de boule. À l'issue de ce qu'on pourrait définir comme une "introspection guidée" plus approfondie, elle révéla que cet "espace ténébreux et pesant" représentait la haine qu'elle éprouvait pour la gestion et la direction d'une affaire. Elle voyait comment elle avait toujours évité de prendre la responsabilité dans la direction de son affaire. Mais elle constatait également que, dans son intégralité, son affaire – les personnes choisies, la manière de les diriger, le degré de réussite ou d'échec enregistré sur le plan financier – était sa propre création, le reflet de sa psyché. Je lui ai ensuite proposé de se détendre et de respirer dans cet espace ténébreux qu'était son plexus solaire. Peu à peu, elle vit une lumière apparaître, dissipant l'obscurité de cet espace d'où la tension s'est libérée quand il a été ouvert.

Finalement, elle vit, dans son plexus, un soleil rayonnant de lumière à chaque expiration, baignant et dynamisant son équipe, son directeur et son bureau. Je lui ai demandé de procéder ainsi trois jours de suite et lui ai suggéré de prendre des mesures concrètes pour corriger ce qui n'allait pas : mieux communiquer avec son personnel, donner des directives claires, conclure des accords particuliers et prendre des décisions pénibles si nécessaire. Elle s'est attelée à cette tâche avec détermination, volonté, mais aussi sensibilité et amour. En trois mois, son affaire s'est métamorphosée et elle connut la réussite.

LA PRATIQUE DE L’AFFIRMATION

S’HABILLER POUR AVOIR DU SUCCÈS : UN JEU ♦

L’une des clefs les plus importantes dans l’affirmation de soi est la suivante : *Ne définissez pas l’estime que vous avez de vous-même à travers les yeux d’autrui.* Qu’est-ce qui, aux yeux d’autrui, nous identifie le plus à notre rôle ? La réponse est évidente : les vêtements, disons le costume que nous choisissons de porter.

Aussi pouvons-nous apprendre à jouer ce rôle et porter un costume sans pour autant le vivre trop sérieusement. Voici une phrase à méditer : “Soyez *dans* le monde, mais pas *du* monde.” On peut la mettre en parallèle avec le proverbe qui dit : “À Rome, agis comme le font les Romains.” Il est d’ailleurs possible d’éviter l’identification au costume, et même de se sentir à l’aise et joyeux, dont vous pouvez aussi choisir de porter des vêtements vous inspirant un sentiment de force, d’attrait sexuel ou de puissance. Débarrassez-vous des vieux habits qui ne sont pas fidèles à votre être profond. Servez-vous de ce que vous portez pour être créatif et joyeux afin de vous affirmer sur la scène de la vie!

FENG SHUI PERSONNEL ♦ Aussi simpliste, que cela puisse paraître, votre aspect physique et votre santé influencent directement l’estime que vous avez de vous-même. Vous vous sentez bien mieux en donnant l’impression et en vous sentant au mieux de votre forme, et les autres réagissent en conséquence. C’est ce que les Chinois appellent la “projection de l’âme”, sorte de feng shui personnel. La prochaine fois que vous serez déprimé émotionnellement ou physiquement, soignez davantage votre apparence physique. Marchez à vive allure, courez, oxygéenez-vous, faites des étirements, pratiquez le yoga, ou faites de la gymnastique. Ensuite, observez la différence sur le plan de votre dynamisme et de l’opinion que vous

avez de vous-même. Ces moyens simples vous permettront ainsi de modifier vos états d'âme du moment.

LA PRATIQUE DE LA VIE ♦ Les programmes destinés au renforcement du troisième *chakra* doivent faire appel à l'action concrètement vécue. Tout comme s'asseoir sur son divan et songer à skier est insuffisant pour mettre le corps en condition, la visualisation, l'affirmation, ou la pensée et la verbalisation positives ne suffisent pas à dynamiser votre plexus solaire. Apprendre à pratiquer une activité nouvelle est un rituel remarquablement efficace quand on veut améliorer l'énergétique de ce *chakra*. Au cours d'un entretien accordé en octobre 1997 au *New Age Journal*, sur le yoga, le professeur Nateshvar Ken Scott déclarait :

“Il y a de la lumière au cœur de chaque cellule, il y a de la lumière au sein de chaque articulation, et quand nous nous plaçons dans un état réceptif d'ouverture, nous favorisons l'émission de cette lumière. Aussi, chaque fois que vous pratiquez, vous avez l'occasion de trouver la porte qui ouvre sur l'état extatique que vous recherchez, de libérer cette lumière. Votre yoga peut être la natation, ou le fait d'écouter de la musique rock ou de danser, n'importe quoi ayant la faculté de “déverrouiller” vos circuits énergétiques. Si vous abordez votre pratique quotidienne dans un esprit sacré, curieux et sans limites, vous commencez à ménager dans votre vie un “espace” propice à la transformation.”

Alors, choisissez un sujet qui vous passionne, un projet que vous souhaiteriez réaliser, ou encore une compétence que vous aimeriez acquérir, autrement dit quelque chose présentant pour vous un intérêt majeur ou qui, à vos yeux, revêt une profonde

signification. Faites de cette activité votre “Programme d’Affirmation de Soi”. Il peut s’agir d’un ouvrage que vous désirez écrire, d’un art, d’un sport, d’une compétence que vous voudriez acquérir, ou encore d’un problème particulier que vous souhaitez travailler.

Ensuite, *élaborez un projet concret*. Inscrivez-vous à un cours, ou mettez au point un emploi du temps hebdomadaire comportant une pratique régulière. Engagez-vous à le faire au minimum une heure, trois fois par semaine. Observez vos résistances quand elles se manifestent, ainsi que les craintes, obligations ou convictions compromettant votre engagement. Considérez tout ce qui se présente comme un défi. Voici deux exemples concrets illustrant l’affirmation de soi.

Mon ami Doug, avec qui j’ai travaillé sur un projet de livre, m’a raconté comment il est devenu écrivain professionnel :

“Depuis des années, j’écrivais d’innombrables petits textes, de courts récits, des essais et des pièces de théâtre. Mais je n’avais jamais réalisé de grand projet. Je travaillais comme ouvrier depuis dix ans, mais mon rêve était de vivre de ma plume. Cela devenait vraiment critique pour moi. Je savais que je devais réaliser un ouvrage d’importance, ce que je n’avais jamais fait. Et pour y parvenir, je devais faire preuve d’une volonté et d’une force d’âme plus grandes que jusqu’alors. Je savais aussi que si j’entreprenais un grand projet sans l’abandonner en cours de route, je serais un être différent à l’instant où je l’aurais achevé.

En même temps, je venais de commencer à courir chaque jour dans les collines avoisinant ma maison. Elles étaient pour moi la métaphore des collines que je devais gravir dans ma vie. Je dédiais chaque course au fait de développer ma volonté, de réussir à réaliser mon projet et à changer mon existence. Je savais que si, chaque jour, je

repoussais les limites de mon confort physique, je prendrais l'habitude de transcender mes limites en général.

Aujourd'hui, quand je cours dans les collines, c'est là que j'ai certaines de mes idées les plus géniales. J'ai écrit plusieurs ouvrages, je suis chroniqueur professionnel et vis de ma plume."

Comme le prouve le récit suivant, s'affirmer est une affaire d'ordre très pratique : Jamie éprouvait des difficultés à poser ses limites et respecter ses frontières. "Je me sens complètement dépassée par mes enfants, qui n'obéissent pas et exploitent ma faiblesse ; de même, je laisse mon mari décider des vacances et de la gestion de notre argent. Finalement, le jour où je ne suis même pas parvenue à me faire obéir de mon chien, j'ai fondu en larmes.

"Il m'apparaissait évident que j'avais besoin d'entraînement pour m'affirmer, et m'imposer. J'ai alors loué les services d'un maître-chien qui m'a montré comment parler calmement, avec fermeté, ainsi qu'à tenir bon jusqu'à ce que j'obtienne des résultats. Je me suis entraînée quotidiennement avec mon chien, et, un jour, j'ai vu que cette autorité nouvellement acquise s'étendait naturellement à mes relations avec mes enfants et mon mari. Je pense que vous pouvez dire : Tout ce que j'ai appris de la vie, je l'ai appris par le dressage des chiens!"

EXERCICES AIDANT À S’AFFIRMER ♦ Vous pouvez intensifier votre sentiment de puissance personnelle par la respiration et la visualisation. Essayez l'exercice suivant, très simple, destiné à développer votre charisme et votre présence : fermez les yeux, respirez profondément et détendez-vous. Imaginez qu'au sein de votre plexus solaire, un soleil rayonne énergie et lumière. Ressentez cette chaleur et cette lumière. À

l'inspiration, voyez comme le soleil devient éclatant et enfle dans le plexus solaire, avant de rayonner l'énergie à tout votre corps. À l'expiration, diffusez-la. Maintenant, rayonnez cette énergie comme des rayons lumineux et mettez cela en pratique. Par exemple, avant de pénétrer dans une pièce pleine de monde, de vous exprimer en public, de vous rendre à une réunion, ou de solliciter un rendez-vous, visualisez cette énergie rayonnant de votre plexus solaire, qui remplit la pièce et ses occupants. Ressentez le lien vous unissant à eux lorsqu'ils reçoivent votre lumière. Vous sentant alors radieux, puissant, et avec plus de confiance en vous, établissez le contact.

Maintenant, je vous propose une autre méditation pour vous aider à trouver votre centre de puissance et pour le dynamiser. Asseyez-vous confortablement (sur une chaise ou sur le plancher) et appuyez les mains sur votre plexus solaire, juste au-dessous de votre cage thoracique. Mettez-y toute votre attention. Respirez dedans et ressentez-le. Inspirez en envoyant de l'énergie dans votre plexus solaire. Voyez et sentez comme il rougeoie, tel un charbon qui s'allume quand vous soufflez dessus. Détendez-vous ; retenez votre souffle un instant, sentez l'énergie et la lumière qui combtent votre plexus. Maintenant, compressez-le de vos mains en expirant violemment tout l'air que vous aviez inspiré, avec le son "Ha!", avec toute la force de votre centre de puissance. Ressentez cette force et le plaisir de l'exprimer totalement. Procédez ainsi pendant un quart d'heure. Savourez la chaleur et le sentiment d'être centré qui en résultent. Livrez-vous quotidiennement à cet exercice d'un quart d'heure, et cela pendant un mois, pour développer votre force intérieure.

TRAVAIL CRÉATIF, ARGENT ET PROSPÉRITÉ

J'aime cette citation extraite de l'ouvrage *Le Prophète* de Kahlil Gibran, j'ai constaté qu'elle s'applique avec justesse à ma propre vie :

*On t'a dit aussi que la vie est obscurité,
Et dans ta faiblesse tu répètes ce que dit l'homme las.
Et je te dis que la vie est réellement obscurité sauf quand l'élan
est là,
Et tout élan est aveugle, sauf quand le savoir est là,
Et tout savoir est vain, sauf quand le travail est là,
Et tout travail est vide, sauf quand l'amour est là ;
Et lorsque tu travailles avec amour, tu te relies à toi-même, et
à l'autre, et à Dieu.*

Notre profession est l'un des domaines où nous avons le plus de chances d'être créatifs et de nous affirmer. Généralement, nous associons le travail à la notion d'obligation. Mais les êtres extatiques, comme *vous*, découvrent qu'il est possible d'aimer son travail en lui conférant un caractère créatif fidèle à la personne que vous *êtes*. Ce travail vous est alors utile, également à autrui et même à la communauté.

Osho a commenté ainsi ce passage du livre de Kahlil Gibran : "La vie appartient aux êtres créatifs parce qu'elle n'est rien d'autre qu'un long et éternel processus, créateur de toujours plus de beauté et d'authenticité... créateur d'états de conscience supérieurs et créateur d'un dieu en chacun de vous. Certains pensent pouvoir trouver le bonheur sans se montrer créatifs. C'est impossible, parce que la créativité est la seule voie qui mène à l'extase existentielle."

Le travail en tant que source d'extase est une notion totalement étrangère à la plupart d'entre nous. Pourtant, lorsque nous découvrons notre créativité par le biais d'un travail social, nous découvrons en même temps notre pouvoir et la place que nous occupons dans le monde.

En habitant dans un ashram, en Inde, j'ai découvert le travail en tant qu'activité ludique. Là, on nous demandait d'accomplir une tâche différente chaque jour, n'ayant rien à voir

avec celle pour laquelle nous avons été formés. Un jour à la cuisine, le lendemain à la traduction, le surlendemain à souder des tubes. Ces activités, sans cesse renouvelées, n'avaient absolument aucun rapport avec ce que je faisais habituellement dans la vie ou avec mon activité professionnelle. C'était une remise en question majeure de l'"attachement" que j'éprouvais envers le travail en tant que carrière et le moyen de prouver ma valeur aux yeux de la communauté humaine. Les thèmes de professionnalisme, salaire, réussite, réputation, paraissaient totalement hors de propos dans un tel contexte. On travaillait bénévolement, dans un état d'esprit ludique, comme si on se livrait à une "méditation consciente" au service de la communauté. On faisait don de soi pour l'illumination de tous les êtres. Peu à peu, le travail se muait en méditation d'amour. Je me montrais créative non pour obtenir des résultats ou "réussir" dans la vie, mais parce que j'aimais ce que je faisais. J'étais capable de m'"investir" totalement dans la tâche entreprise, d'accorder toute mon attention à ce que je faisais, d'être impliquée et de faire de mon mieux. Pour améliorer encore les choses, la communauté dans laquelle nous vivions était de type extatique ; en effet, nous dansions deux ou trois fois par jour, entre les séances de travail. Comme le dit Osho : "La vie est lumière ; la vie est joie. La vie est célébration. Si tu travailles sans amour, tu travailles comme un esclave, si tu travailles avec amour, tu travailles comme un empereur. Ton travail est ta joie ; il est ta danse. Ton travail est ta poésie."

LE TRAVAIL, MOYEN D'EXPRESSION ♦ Vous pouvez être une mère divorcée qui travaille pour élever ses deux enfants ; un mari et un père ayant de grosses dettes à rembourser et devant assumer de lourdes responsabilités ; une personne occupée à gravir les échelons hiérarchiques de la société ou être au seuil de la pauvreté. Mais si vous en avez la volonté, il n'est pas de situation si désastreuse qui ne puisse vous transformer

Voici l'exhortation que Gurdjieff adressait à ses disciples : "Rappelez-vous pourquoi vous êtes ici !" Nous devons nous poser certaines questions fondamentales si nous voulons trouver un sens à notre vie : "Quel talent ai-je développé ?", "Quelle est ma raison d'être ?", "Quel est mon but précis dans la vie ?" Une fois que nous avons trouvé le sens, le but de notre vie, et que nous y mettons toutes les ressources de notre volonté, alors des miracles s'accomplissent.

Kahlil Gibran a encore écrit ceci : "Quand tu travailles, tu es comme une flûte à travers laquelle le murmure des heures se transforme en musique." Et Osho de commenter : "Peu importe la nature exacte du travail en question. Consisterait-il simplement à fabriquer des chaussures, que l'important serait de s'investir totalement avec toute son intensité. Dès le moment où tu es totalement absorbé, dans ton travail, tu deviens presque une flûte jouée par l'existence. Chacun de tes gestes incarne la grâce et chaque instant de ta vie enrichit la terre d'une musique divine. Tu deviens alors un médiateur."

Le travail créatif nous dynamise et nous régénère, de même qu'il nous comble d'enthousiasme pour la vie, faisant de nous une flûte divine. C'est le stade final de la volonté, où nous cessons de combattre la vie pour vivre en harmonie avec elle. Toute activité nous inspirant ces qualités intègre généralement les composantes suivantes :

- ◆ Elle nous met au défi d'exprimer ce qui, en nous, est unique en son genre : une idée, une potentialité, ou une aptitude particulière et nouvelle.
- ◆ Elle nous met au défi de trouver une position dans laquelle nous pouvons rester en dehors de toutes compétitions.
- ◆ Elle est au service d'autrui.
- ◆ Elle fait appel à nos quatre pôles : corps, cœur, mental et Âme.

- ◆ Elle est gratifiante par nature. Il ne s'agit pas d'argent. Nous avons le sentiment que le travail fourni est compensé par notre plaisir de l'accomplir.
- ◆ Elle nous rattache à la vie et nous fait prendre davantage conscience de notre intérêt envers la communauté humaine et la planète.
- ◆ Elle nous donne le sentiment que nous avons apporté notre contribution – même minime – au merveilleux processus qu'est la vie.

Pour découvrir un travail épanouissant, il est vrai que cela peut vouloir dire quitter celui que nous exerçons actuellement. Mais cela peut également signifier découvrir une identité *en-dehors* de celle que nous pratiquons. Notre carrière risque, souvent, de ne pas satisfaire toutes nos attentes. Demandez-vous alors ce que vous pouvez faire, en dehors de votre profession, qui vous comblerait sur ce plan, en donnant à votre vie un sens plus profond, propice à l'élévation spirituelle.

PRENEZ DES INITIATIVES ET DES RESPONSABILITÉS ◆ S'affirmer veut dire augmenter sa capacité à prendre des responsabilités. Commencez par prendre de petits risques. Puis prenez-en de plus en plus grands, en repoussant toujours plus loin les limites de vos progrès. Osez vous engager, agir, accepter les responsabilités et incarner le courage. Voici un exemple : Carrie avait longtemps rêvé faire carrière dans le journalisme, mais elle n'avait jamais pu suivre de cours dans une école spécialisée. Afin de joindre les deux bouts, elle travaillait comme secrétaire dans un studio cinématographique, appréciant le studio mais pas son travail. Elle avait de plus en plus envie d'écrire et cherchait où elle trouverait une activité répondant à ses attentes. Elle était très attirée par les relations publiques. S'étant liée d'amitié avec un des membres de l'équipe chargée des relations publiques cinématographiques,

elle lui demanda l'autorisation de l'accompagner sur son prochain lieu de tournage afin d'interviewer une vedette de cinéma. Elle remarqua que les journalistes en ce domaine semblaient s'ennuyer fortement, ressassant toujours les mêmes histoires et ratant le meilleur de ce qu'il y avait à voir ou à entendre. Mettant à profit son sens aigu de l'observation et son talent inné d'écrivain, elle prit des notes détaillées de tout ce dont elle était témoin avant de rédiger sa version des événements, comme si elle était chargée d'écrire un compte rendu pour la presse. Enfin, elle sollicita un rendez-vous avec le directeur du studio. Élégamment vêtue pour la circonstance, confiante et à l'aise, elle lui présenta ses observations et comptes rendus, avant de lui demander – et d'obtenir – d'être engagée à l'essai dans cet emploi. Trois mois plus tard, elle était nommée à la tête du service des relations publiques de la Paramount, et voyageait dans le monde entier.

OFFREZ VOTRE TEMPS ET VOTRE ÉNERGIE ♦ On n'est pas obligé de séjourner dans un ashram pour connaître le "travail extatique", ni de renoncer à sa carrière pour se mettre au service d'autrui ou de l'humanité. Ainsi Hugues Goodwin, conseiller financier, aide ses clients à déterminer leur objectifs de vie et planifie leur avenir financier. Sa société d'investissements gère des millions de dollars. L'une de ses tâches consiste à gérer les économies de ses clients, aussi leur pose-t-il inmanquablement cette question fondamentale : "Qu'attendez-vous de la vie ?" Quant à lui, ce qu'il attendait de la vie, c'était d'être au service des autres, et son activité bénévole a été une remarquable source d'enrichissement spirituel. Ainsi, chaque année, lui et sa famille entreprennent la réalisation d'un projet spécifique. Mais laissons-lui la parole :

"Une année, je me suis rendu au Nicaragua avec ma famille – ma femme, mon fils de onze ans et ma fille de

quatorze ans – pour aider la population à bâtir des écoles dans les villages. C'est alors que je me suis rendu compte combien j'étais – matériellement – riche en comparaison de ces habitants qui possédaient si peu de biens, et que je me porterais très bien si je ne possédais rien, parce que, intérieurement, j'étais heureux comme j'étais. Je n'incarnais pas l'argent, et ma vie n'était pas assimilable à une incessante quête d'argent pour l'amour de l'argent. Je souhaitais nourrir un dessein supérieur.”

ARGENT ET PROSPÉRITÉ ♦ La société de consommation – anti-extatique par nature – fait que nous désirons posséder toujours davantage avec le sentiment que nous n'en avons jamais assez. En conséquence, pour beaucoup de gens, travailler pour avoir de l'argent est la seule et unique *raison d'être* du travail. À ce propos, Hugues Goodwin déclare : “Il importe de comprendre ce qu'est et n'est pas l'argent. C'est un instrument qui peut faire beaucoup de bien, mais il peut aussi détruire les êtres. Et il ne permet pas d'acheter ce qui possède une réelle valeur : l'amour, une vie relationnelle authentique et le respect d'autrui.”

Hélas, on emploie souvent l'argent pour assurer son pouvoir dans certaines relations. Mais le fait de travailler avec lui le démystifie, lui enlève une partie de son pouvoir et nous la restitue. La meilleure manière, pour ce faire, consiste à discuter finances dans un climat de franchise totale. Dans cet esprit, Goodwin et sa famille ont élaboré un rituel exclusivement destiné à cela. Écoutons-le encore :

“Nous tenons régulièrement, chaque semaine, des réunions familiales – ma femme, nos deux enfants et moi-même – destinées à discuter uniquement de nos affaires internes. La réunion débute ainsi : nous formons un cercle, une bougie est allumée au centre, et chaque

membre de la famille prononce quelques paroles affectueuses à l'intention des autres. Ensuite, nous discutons franchement d'argent. Cette discussion porte sur les recettes et les dépenses, les achats pour la maison ainsi que les améliorations qui devraient y être apportées. Il s'agit d'un véritable forum où tous les sujets peuvent être abordés. Nous décidons ensemble à quelle association humanitaire nous donnerons de l'argent, ainsi que le montant du don. De ce fait, ce n'est pas seulement papa et maman qui décident, mais nous tous. Nous passons alors aux vacances. Nous parlons du lieu où nous aimerions les passer, sans oublier de dire combien ça va coûter. Lorsque la famille part en voyage, nous demandons aux enfants de noter au fur et mesure le total de nos dépenses. De cette manière, ils connaissent les tarifs aériens, le prix de l'essence, mais aussi celui de la location de la voiture, de la nourriture, de l'hôtel, aussi apprennent-ils combien coûte réellement le fait de se divertir."

Goodwin a lancé son affaire avec un budget minimum. Aujourd'hui, il est millionnaire. Quel est son secret ? Je lui laisse la parole : "Si vous aspirez à la prospérité, commencez par donner. Et ça veut dire donner à vous-même aussi bien qu'aux autres." On commence à réussir sur le plan financier quand on a le sentiment d'apporter sa contribution à l'humanité. On investit ensuite son âme et son enthousiasme dans le travail, et on réussit." Il propose des conseils simples et pourtant très efficaces quant aux conditions nécessaires pour qu'un métier soit extatique et débouche sur la prospérité :

- ◆ Aimez votre travail.
- ◆ Que ce dernier soit l'expression de votre être profond.
- ◆ Faites de votre mieux.

- ◆ Apprenez à restituer à la communauté ce qu'elle vous a donné, en priorité aux associations humanitaires ; réservez pour cela un certain pourcentage.
- ◆ Rémunérez-vous en second lieu seulement.
- ◆ Soyez économe : vivez au-dessous de vos moyens et, pendant toute votre vie, épargnez une certaine somme de l'argent que vous gagnez.

COMMENT S’AFFIRMER

Nous réussissons dans la mesure où nous savons qui nous sommes et ce que nous attendons de notre troisième *chakra* qui est à l'origine de notre pouvoir. Quand le soleil se lève et éclaire le monde, il nous révèle l'être glorieux que nous sommes et avons toujours été. Pour entretenir ce feu intérieur, respectez les cinq clefs suivantes conduisant à l'affirmation de soi :

- ◆ Sachez ce que vous voulez. Si je me réfère à mon expérience, nous savons ce que nous voulons mais, nous ne faisons pas toujours confiance au fait que nous le savons, ou bien nous craignons de nous engager à l'obtenir.
- ◆ Partagez vos connaissances. Le fait de partager notre intuition, notre sagesse acquise grâce à l'expérience, nous relie aux autres et nous permet de comprendre ces choses de manière plus approfondie. Le travail de groupe offre à ce propos un soutien inestimable.
- ◆ Affrontez vos résistances. Nous devons accueillir nos ombres en établissant la liste de nos objections, craintes et doutes se dressant face à nos engagements ("C'est trop difficile", "Mon/ma partenaire n'aimera pas ça.")
- ◆ Agissez. S'il est vrai que la peur apparaît dans l'ombre de notre indécision, il est également vrai qu'elle disparaît à la lumière de l'action. Aussi devons-nous progres-

ser concrètement pour atteindre notre objectif, même à petits pas. Nous pouvons avoir recours aux affirmations figurant dans la carte des “Chakras”, ou encore à l’invocation par laquelle débute ce chapitre, pour nous aider à rester sur la bonne voie.

◆ Soyez patient. Le voyage sera long. Il commence par un pas, mais il y a une multitude de pas. Si nous les abordons un à un, nous pouvons jouir de chacun au lieu de courir vers la ligne d’arrivée.

Tout ce que nous avons fait et la manière dont nous avons vécu, font de nous qui nous sommes. Que nos efforts soient largement applaudis ou qu’on ne les remarque qu’à peine, ils brillent aux yeux du monde à travers nous. Vers la fin de sa vie, le Mahatma Gandhi se trouvant alors dans le wagon d’un train à l’arrêt, un journaliste sur le quai lui demanda : “Gandhi, avez-vous un message à délivrer au monde ?” Et tandis que le train repartait, Gandhi répondit : “Ma vie est mon message!” La même chose vaut pour nous tous. Savoir cela, et le vivre, nous donne la puissance.

PAROLE DE CHAKRA

Quand vous donnez à votre troisième *chakra* l’occasion de s’exprimer dans ce que j’appelle la Parole de *Chakra* (page 196), invoquez la voix de votre puissance. Les exemples suivants, puisés dans les témoignages de mes élèves, vous donneront une idée des nombreuses voix qui s’élèvent du plexus solaire.

JENNY ◆ Je suis énergie, vibration et essence rayonnante. Je détiens le pouvoir, et pourtant je suis sereine, équilibrée, forte.

JOHN ♦ J'incarne la détermination au-delà de toute logique. Un "espace" d'engagement et d'honnêteté où je suis à l'aise. Un foyer d'où rayonner pour me relier à l'univers. Je mène John au seuil à partir duquel je ne perçois plus de limites.

MARIANNE ♦ Je suis l'expression originelle de ma puissance. Je suis une vague qui enflé et monte de la mer, qui capte la lumière pour briller à ma manière. Je suis le soleil éclatant. Je suis la création manifestée du monde. J'apporte la lumière à tous les *chakras* inférieurs et supérieurs. Je suis la volonté et la détermination. Je suis la force vitale manifestée. Je suis le guerrier. Je sais comment tenir mon bâton de combattant. Je sais comment taper du pied.

SUSAN ♦ Je suis un centre radieux et puissant. Je sépare et réunis les choses du monde.

FRANNIE ♦ Je suis un fer de lance. Je protège Frannie. J'aime la compétition et je suis solide, résistante. Je donne à Frannie la force de vivre son empathie.

LEONA ♦ Je suis un volcan. Souvent, Leona est sévère avec moi et me retient parce qu'elle craint ma puissance, mon pouvoir. Je suis forte de ma masculinité. Regarde-moi, écoute-moi. Je vais au devant du monde. Eh bien oui ; je vais faire ce que je désire faire.



RITUEL D’AFFIRMATION

Au niveau de notre troisième chakra, nous devons apprendre à ne pas gaspiller notre puissance. Lorsque ce chakra est affaibli, nous ne sommes pas solides dans notre identité et notre puissance,

et nous avons tendance à perdre notre énergie en cherchant l'approbation d'autrui au lieu d'agir en fonction de notre propre jugement. Nous agissons ainsi parce que notre perception de notre identité se situe encore à l'extérieur de nous-mêmes, aussi la recherchons-nous en essayant de faire plaisir à autrui, en étant aimés et approuvés. Les chamanes expliquent comment, en raison de cette inaptitude à nous affirmer, nous établissons un lien énergétique inconscient avec l'autre ou avec la situation vécue. Nous devenons alors énergétiquement "dépendants" d'autrui, nous perdant ainsi nous-mêmes, ainsi que notre puissance.

OBJECTIF

- ◆ Apprendre comment se recentrer à n'importe quel moment.
- ◆ Être capable de faire face, à une situation nouvelle, avec confiance et fermeté.
- ◆ Vous sentir fort et centré avant de parler ou de vous produire en public.
- ◆ Vous permettre de vivre un deuil et de vous en remettre rapidement.
- ◆ Retrouver votre énergie quand vous éprouvez le sentiment de l'avoir perdue face à autrui.
- ◆ Vous préparer à une séparation pénible.

PRÉPARATION

- ◆ Vous pouvez célébrer ce rituel seul(e) ou en compagnie de quelqu'un d'autre assis en face de vous. Si cette personne est absente ou décédée, imaginez simplement qu'elle est là, assise près de vous.
- ◆ Réservez-vous un quart d'heure à vingt minutes (je recommande de le faire le matin, avant votre journée de travail), où vous ne serez ni dérangé(e), ni interrompu(e). C'est

important que ce rituel, une fois entamé, ne soit pas interrompu, pour éviter que l'énergie ne reste bloquée au niveau d'un *chakra*. Si, malgré tout, cela arrive, reprenez la célébration là où elle s'est arrêtée, et achevez-la.

◆ Si vous êtes en relation, refaites cet exercice de temps en temps ; vous aurez ainsi le sentiment que vos rapports sont plus libres et plus gais.

◆ Si vous désirez pardonner à une personne qui vous a blessé(e), brisé le cœur, interrompu(e), ou qui ne vous a pas écouté(e), célébrez ce rituel quotidiennement jusqu'à ce que vous ayez effectivement pardonné.

◆ Ayez à portée de main un flacon d'huile essentielle de menthe afin de purifier l'énergie de votre aura.

◆ Créez votre espace sacré : allumez simplement une bougie et un bâton d'encens. Purifiez la pièce en faisant sonner une cloche durant quelques minutes ou en passant un disque sur lequel sont enregistrés des gongs.

EXERCICE

◆ Asseyez-vous confortablement et commencez par une Salutation du Cœur (page 110). Si vous imaginez qu'un partenaire est assis en face de vous, faites la Salutation avec la personne imaginée. S'il est présent physiquement, commencez par l'Étreinte Fusionnelle et la Salutation du Cœur. Puis, asseyez-vous face à face, et détendez-vous en respirant profondément plusieurs fois. Sauter les deux étapes suivantes, si vous faites le rituel à deux.

◆ Fermez les yeux et respirez profondément plusieurs fois. Concentrez-vous sur une personne ou une situation vous inspirant un malaise ou un sentiment de quelque chose d'inachevé (tristesse d'une séparation non résolue, brusque départ, une personne avec laquelle vous n'êtes pas à l'aise dans le contexte professionnel, etc.).

◆ Maintenant, imaginez-vous lui parlant, lui déclarant que vous désirez clarifier la situation avec elle pour repartir sur des bases saines.

◆ Placez la paume de votre main gauche sur votre plexus solaire, et la droite sur le dos de votre main gauche, de façon que vos mains soient l'une sur l'autre. Puis visualisez un cordon d'énergie partant de votre plexus solaire et s'étendant jusqu'à celui de cette personne – reliant ainsi votre centre de puissance au sien. Souvenez-vous des rapports que vous avez eus avec elle, et considérez les différentes situations dans lesquelles ils ont été difficiles.

◆ Ensuite, en inspirant profondément, élevez vos mains (toujours placées dans la même position l'une par rapport à l'autre) au-dessus de votre tête.

◆ Puis, en expirant, rabattez-les énergétiquement, d'un seul geste, analogue au mouvement d'une guillotine ou à celui d'une épée aiguisée, et tranchez ce cordon d'un seul coup. *Swouch!*

◆ Alors, de la main droite, poussez doucement l'énergie vers l'autre personne et dites : “Je te rends ta puissance.”

◆ Ramenez ensuite votre main sur votre plexus solaire et dites : “Je reprends ma puissance.” Au moment où elle rentre en contact avec votre plexus, inspirez et visualisez une spirale d'énergie plongeant profondément dans votre corps. Ensuite, prenant une profonde inspiration, sensibilisez-vous à cette force qui revient vers vous.

◆ Poursuivez ainsi, en reprenant l'intégralité des étapes précédentes pour chacun des *chakras*. En déplaçant les mains vers votre poitrine, visualisez le cordon d'énergie qui relie votre cœur au sien, et répétez pour ce *chakra* la phase consistant à le trancher : inspiration profonde, élévation des mains, forte expiration, coupe nette du cordon, restitution de la puissance de l'autre personne et reprise de la vôtre. Procédez ainsi avec la gorge, le front, le troisième œil, le sommet du crâne, puis descendez vers votre bas-ventre et votre centre sexuel.

◆ Afin de vous sensibiliser à la globalité que vous incarnez, à la plénitude de votre champ énergétique, achevez le rituel en purifiant le champ aurique dans lequel baigne votre corps. Pour ce faire, versez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe sur vos paumes et frottez-les l'une contre l'autre. Ensuite, en respirant profondément, passez vos mains au-dessus de votre tête, et descendez jusqu'au centre sexuel en passant par le troisième œil, la gorge, le cœur, le plexus solaire et le bas-ventre, et terminez en touchant le sol.

◆ Maintenant, reposez-vous calmement quelques instants, et ressentez comme vous vous êtes reconnecté avec vous-même, que vous avez retrouvé votre unité, votre "complétude", que vous êtes réconcilié avec vous-même et autrui.

◆ Concluez par une Salutation du Cœur..

REMARQUES

◆ Ne vous inquiétez pas si vous ne suivez pas ce rituel à la lettre. Si vous en comprenez le sens, vous trouverez le style qui vous convient. Surtout, veillez à trancher le cordon énergiquement et très vite – d'un coup sec – ainsi qu'à déclarer : "Je te rends ta puissance et je reprends la mienne".

◆ Si vous célébrez ce rituel en compagnie d'un partenaire, évitez de commenter la cérémonie après coup. Séparez-vous simplement et, pendant quelques heures, vaquez à vos occupations habituelles.

◆ Si vous célébrez ce rituel avec une personne décédée, il se peut qu'au fond de vous-même vous désiriez lui demander si elle est favorable au déroulement de cette méditation. Si, en retour, vous avez l'impression qu'elle manifeste quelques réticences, exposez-lui de manière affectueuse et positive l'intention dans laquelle vous agissez ainsi.

◆ La méprise la plus répandue à ce propos consiste à penser que nous rompons tout lien avec cette personne. Ceci *est*

faux! Ce n'est que lorsque vous avez retrouvé votre énergie que vous pouvez nouer des liens d'amitié. Rappelez-vous ceci : la puissance est de l'énergie concentrée. Commencez par vous-même! C'est alors que vous pourrez choisir librement comment vous désirez " relationner " par la suite. Vous continuerez à vous aimer sans perdre d'énergie ou l'"abdiquer" inconsciemment en faveur de l'autre.

◆ Le déroulement de ce rituel peut être marqué par l'émergence d'états émotionnels intenses. Laissez-les se manifester! Ressentez-les, exprimez-les, pleurez ! Puis passez au *chakra* suivant, puis à un autre encore, jusqu'au dernier.

◆ Il se peut que vous préféreriez entamer la célébration de ce rituel par le centre sexuel pour monter ensuite vers le *chakra* de la couronne, au lieu de le faire en commençant par le plexus solaire. Laissez-vous guider par votre propre intuition.

◆ Faites cela trois à sept jours d'affilée, et ressentez la différence !



CHAPITRE XI



LE QUATRIÈME CHAKRA : L'IMPULSION VITALE QUATRIÈME CLEF TANTRIQUE : NOUS SOMMES UNIS

*Je suis fait d'or ; je suis l'amour. J'ai connu le
rire, la joie et maintes expressions, tempêtes,
peines et déchirures. Mais je ne sais toujours
pas combien je peux être profond. Je me tais
et des chants m'habitent. Je ne laisse pas
d'empreintes dans le temps. Je me déplace
dans l'espace et fais vibrer d'autres cœurs.*

La voix du quatrième *chakra*,
Extrait de Parole de *Chakra*

PORTRAIT

L'EXTASE ♦ Celle qui naît de l'amour et de l'abandon.

IMAGES ♦ Shiva et Shakti s'étreignent comme l'en-
seigne le tantra ; deux amants fusionnant et s'unissant
dans l'étreinte.

LOCALISATION ANATOMIQUE ♦ Centre de la poitrine ; mais aussi seins, épaules, bras et mains.

ÉLÉMENTS CORPORELS ♦ Poumons, cœur et appareil circulatoire.

FACULTÉ Patience, confiance et abandon.

GLANDES ENDOCRINES ♦ Le thymus, correspondant, dans le Tao, à la Maison du Cœur.

RÔLES PRINCIPAUX ♦ Guérison et accomplissement : évolution vers l'unité ; accéder à l'harmonie avec l'être aimé ; vivre le mariage sacré de notre énergie et de notre conscience, de nos femme et homme intérieurs, ainsi que de nos *anima* et *animus*.

IDENTITÉ ♦ Amour, pardon et abandon.

PEURS ♦ À propos d'engagement : de faire confiance, de recevoir, de ne pas être sympathique ou attachant.

APTITUDES MASCULINES ♦ Magnétisme ; suscite l'inspiration ; perspicacité, clairvoyance ; protecteur et bienfaiteur ; détachement à l'égard des passions, paix, joie intérieure.

APTITUDES FÉMININES ♦ Pureté, innocence, attrait, dévouement qui appelle l'énergie de la force vitale à s'élever de la sphère sexuelle à la sphère de l'Âme et modère la flamme de la vigueur.

ÉPANOUI ET DÉTENDU ♦ "Je lâche prise et pardonne", "Je t'accueille comme moi-même", "Je t'accepte comme tu es", "J'ai des attentions, de l'affection pour...", "J'ai confiance en toi", "Je suis en sécurité", "Mon cœur est en paix."

BLOQUÉ OU CONTRACTÉ ♦ "Tu m'as blessé(e) et je ne veux pas laisser passer ça", "Je suis seul(e)", "Personne ne m'aime", "Je suis délaissé(e)", "Je suis déçu(e)", "Prouve-moi que tu m'aimes."

Atouts ♦ Enrichissement affectif qui protège comme le ferait une mère, élevant ses enfants en agissant pour le mieux. Compassion : aptitude à éprouver ce qu'autrui ressent. Pardon : lâcher-prise face aux affronts ou aux blessures ; amour qui, inconditionnel, dépasse les raisons "d'en vouloir à..." Loyauté, innocence ; désir ardent et pouvoir se muant en amour ainsi qu'en abandon, respectivement de et à autrui. Vie relationnelle : sentiment de ne faire qu'un avec le Dieu/la Déesse ; générosité motivée par le fait que nous sommes tous reliés les uns aux autres, et que ce que nous donnons nous est rendu.

Lacunes ♦ Protection de l'affectivité blessée : sur la défensive ; jalousie ; peur d'aimer et d'être déçu(e) ; crainte de la proximité d'autrui et de son amitié ; attitude cynique à l'égard de l'amour ; indifférence à autrui ; sarcasmes ; influence autrui et le mine (dans sa réputation, ses sentiments, etc.) ; séduit pour "acheter" de l'amour. Abnégation : se sent indigné de recevoir ; celui qui veut bien faire ; crainte de prendre des risques, d'exprimer ce qu'on éprouve réellement, d'affronter une personne contre qui on est en colère ; obsédé par le désir de plaire ; a du mal à dire non ; difficultés matérielles.

LE DÉFI À RELEVER ♦ Pardoner et lâcher prise ; "cicatriser" sa plaie et poursuivre sa route ; donner, c'est recevoir.

AFFIRMATIONS POSITIVES ♦ "Je suis sympathique", "On m'aime", "Je suis reconnaissant(e)", "Je t'aime comme tu es", "Nous sommes un", "Je donne de l'amour et j'en reçois."

DEMANDES DE CONSEILS ♦ "À présent, dans quel état se trouve mon cœur ?", "Là, maintenant, puis-je laisser passer cela ?", "Est-ce que cela m'attire ?", "Puis-je m'ouvrir à la confiance ?"

ARCHÉTYPES ♦ Le Christ (en tant que protecteur).
L'amour : Vishnou et Laksmi, Aphrodite, Isis, Éros.
L'union : du mariage au partenariat ; de l'union à la fusion ; du partage à la fusion.

IDENTITÉ DU QUATRIÈME CHAKRA

*Tous nos actes doivent être accomplis avec
pour dessein ... d'éveiller le cœur.*

Pema Chödrön

Avec les *chakras* situés au-dessous du cœur, nous apprenons à vivre l'enthousiasme, la relation avec l'univers et autrui, l'équilibre et la puissance ; nous vivons le désir et apprenons à survivre au sein de la création. Mais, au niveau du quatrième *chakra*, siège de l'Impulsion Vitale, nous abordons une nouvelle dimension. C'est au sein de ce centre énergétique que nos trois *chakras* inférieurs sont unifiés, imprégnés de l'Âme, de même que notre amour et notre abandon nous relie à autrui et au monde.

Nous naissons innocents, le cœur grand ouvert. Mais, immanquablement, ce dernier est blessé, et commence à se refermer. Paradoxalement, c'est d'abord de nos parents – les premiers êtres à nous aimer – que nous recevons les premières blessures affectives et que nous découvrons le caractère insolite de la vie. Or, c'est la relation que nous avons avec eux qui détermine la future “partition” sur laquelle nous “jouons” toute la musique de notre vie relationnelle. Avec eux, nous appliquons en premier les principes régissant nos schémas relationnels positifs et négatifs : amour, enrichissement affectif, amitié, séduction, colère, manipulation, voire même trahison et rejet.

À mesure que nous grandissons, les questions liées à l'amour, à sa complexité et son mystère, nous obligent à défendre notre cœur pour nous protéger, car nous craignons

sa vulnérabilité. Nous avons peur d'être blessés, exploités, puis abandonnés. Nous craignons de donner sans retour, le prix nous semble trop élevé. Car lorsque nous aimons, nous donnons aux êtres aimés le pouvoir de nous toucher profondément. Nous devenons alors fragiles, transparents, et aussi vulnérables que dans notre enfance.

LE CŒUR EST LE TRAIT D'UNION ENTRE LES CHAKRAS

La plupart des conflits que nous vivons dans les domaines amoureux et sexuel ont pour cause la distinction que nous faisons entre organes sexuels et cœur, c'est-à-dire entre premier et quatrième *chakras*. Au sein de nos deux premiers centres énergétiques, nous ressentons le désir de merveilleuses perceptions, d'exquises sensations, et de passions infinies qui n'en finissent pas. Quand nous considérons le cœur en nous plaçant du point de vue de notre premier ou deuxième *chakra*, nous risquons de confondre désir ou besoin avec amour. Lorsque le désir s'estompe ou que le besoin est insatisfait, nous nous demandons où s'en est allé notre amour. S'il est vrai que les vertus thérapeutiques du sexe sont absolument remarquables, il est tout aussi vrai que l'amour uniquement fondé sur le plaisir est une fleur bien fragile. N'avez-vous jamais passé une nuit de passion sexuelle grandiose pour vous réveiller le matin aux côtés de quelqu'un qui vous est parfaitement étranger ? Le SkyDancing Tantra nous enseigne qu'au sein du quatrième *chakra*, nous apprenons à distinguer le fait de *tomber* amoureux, qui correspond à une stupéfiante bouffée biologique, et celui de *s'élever* en amour qui, lui, s'identifie à un état conjuguant lucidité et béatitude consciente.

Si, au niveau du plexus solaire, nous avons des préoccupations en rapport avec notre puissance, nous risquons de troquer l'amour contre de l'admiration ou de la sécurité.

Confondant alors amour et pouvoir, nous risquons de nous arroger le droit de diriger l'histoire d'amour, d'imposer notre volonté à la personne que nous aimons, d'essayer d'obtenir d'elle ce que nous estimons être notre dû.

Lorsque notre pensée égocentrique gouverne notre cœur, l'amour disparaît. Notre cœur a besoin de liberté pour aimer. Or, la pensée égocentrique est pleine de contradictions, d'interprétations et de programmes complexes destinés à couler l'amour et la vie elle-même dans un moule sécurisant de protocoles pré-établis. Elle a son propre code de survie. Ne soyez surtout pas vulnérables! Donnez d'une main et reprenez de l'autre!

À ce propos, Kaveesha, une mystique tantrique, fondatrice et directrice de l'Académie Osho, à Sedona, Arizona, déclare :

“Nous ne désirons pas renoncer aux drames qui se jouent au niveau de nos trois premiers *chakras* – nous craignons que notre amant(e) ne nous quitte ; nous en avons assez de nous faire marcher sur les pieds, et nous sommes engagés dans des luttes de pouvoir. Toutefois, l'accès au cœur exige un formidable saut. Il est vrai que tout le monde aspire à vivre une relation fusionnelle harmonieuse et intelligente. Mais aussi longtemps qu'on pense devoir changer, l'autre, lui faire des reproches, ou accepter de faire des concessions, c'est une situation dans laquelle on est perdant. On ne peut pas rester dans son drame *et* intégrer le cœur. Il ne suffit pas d'énoncer des affirmations positives, de se livrer à des exercices et d'attendre que tout aille pour le mieux. Or, l'affectivité est une autre dimension qui dépasse tout cela.

Quand nous réagissons sur le plan affectif, c'est à nous-mêmes que nous disons oui, et les autres nous trouvent attirants. Mais lorsque nous abordons l'existence doués d'une

affectivité en position défensive, nous aspirons à l'amour sans toutefois être aptes à le recevoir. Nous ne le rencontrons ni en la personne d'un gourou, ni par le biais du tantrisme, pas plus qu'en rêvant de "rock stars" ou d'étoiles du grand écran. Ni les uns, ni les autres ne peuvent nous donner l'amour qu'il nous faut trouver d'abord en nous-mêmes, dans nos cœurs."

À CŒUR OUVERT ♦ Jusqu'à ce que notre quatrième *chakra* s'épanouisse, nous pensons que les autres doivent changer pour que nous soyons heureux, ou que c'est à nous de changer pour qu'ils soient heureux. Mais cette illusion *est* chagrin et tristesse. En effet, s'il nous est impossible de changer autrui, en revanche, nous pouvons modifier le caractère de la relation que nous vivons face à toute situation. Vous rappelez-vous un moment où, vivant une situation difficile, vous avez réagi sur le plan affectif ? Peut-être votre amant(e) était-il/elle sur le point de vous quitter, et avez-vous pleuré tout en lâchant prise parce que vous saviez, au tréfonds de votre cœur, que votre relation était arrivée à son terme. Ou encore, vous débattant dans une situation professionnelle malaisée, avez-vous dédaigné la voix de votre intellect qui vous conseillait de rester pour l'argent alors que vous avez décidé de partir parce que vous aviez le sentiment que, sur le plan affectif c'était la meilleure solution.

Le cœur – l'affectivité – nous enseigne l'honnêteté, à ne pas transiger avec notre vérité, à associer pouvoir et amour, ainsi qu'à aimer dans le respect d'autrui. En fait, on s'aperçoit que choisir ce qui semble à première vue difficile s'avère ultérieurement – et souvent – être préférable. Les exigences difficiles à satisfaire nous obligent à nous dépasser pour accéder à une nouvelle forme de liberté, nous apprenant ainsi à nous identifier à notre moi authentique, quelles que soient les circonstances.

IDYLLE, FANTASME ET AMOUR ♦ L'intellect fantasme sans cesse et le romanesque alimente notre flamme sexuelle. Mais notre passion ne peut pas se pérenniser à moins qu'elle ne mûrisse, se muant en amour authentique. Et lorsque la trahison fait voler en éclats la bulle dorée de nos illusions romanesques, notre cœur doit apprendre l'art du pardon et du dépassement des apparences. En effet, le seul traitement efficace de la trahison est le pardon, cet art qui est la clef menant à l'innocence affective – ou du cœur.

PARDON ET INDULGENCE ♦ Dans cet univers caractérisé par la dualité, fait d'énergies en conflit, il n'y a d'amour pas sans haine, pas d'ombre sans lumière, pas de plaisir sans douleur, et pas de confiance sans déception. C'est seulement dans notre cœur que nous pouvons embrasser et résoudre les paradoxes qui désorientent notre intellect.

Nous sommes à tout instant placé devant un choix : fermer notre cœur par crainte, ou l'épanouir dans l'amour. Ainsi le Christ, trahi par l'un de ses disciples et crucifié, déclarait-il du haut de la croix : "Père, pourquoi m'as-tu abandonné ?" Il vivait là l'agonie inhérente à toute trahison. Mais il a également dit ceci : "Père, pardonnez-leur" et "Que ta volonté soit faite". Cela exprimait la transcendance de l'agonie qui accompagne la trahison, transcendance opérée par un cœur éveillé, où même la mort proche d'un être cher ouvrait une voie vers la résurrection. Quand nous choisissons de pardonner, confronté à la souffrance personnelle, afin de transcender la tentation de nous crispier sur la colère et notre blessure, alors le cœur s'épanouit. Ce n'est pas facile, bien que ce processus soit déterminant pour notre évolution spirituelle.

Le pardon n'est pas un "devoir" au sens moral du terme ; il est simplement le pas à franchir lorsque nous sommes

prêts à laisser derrière nous fureur : chagrin, amertume et autres sentiments pénibles. La méditation qui suit est destinée à panser une affectivité portant le fardeau de ces états émotionnels pesants et pénibles à vivre. Quoique d'une grande simplicité dans la forme, et la pratique aidant, vous constaterez qu'à la longue vous commencerez à éprouver un sentiment de légèreté et de paix.

◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110). Puis respirez profondément plusieurs fois, détendez-vos muscles et mettez votre psychisme au repos.

◆ Visualisez la personne avec laquelle vous avez des rapports marqués par la négativité. Examinez honnêtement votre part de responsabilité dans ces difficultés relationnelles. Si, délibérément ou non, vous l'avez blessé ou trahi, reconnaissez-le intérieurement. Ensuite, réfléchissez à la façon dont elle vous a elle-même trahie ou blessée. Alors, contentez-vous de constater les sentiments que cela évoque ; ils correspondent à la souffrance dont vous entamé la guérison.

◆ Amenez vos mains sur votre cœur, et cherchez la zone de votre affectivité qui supporte toute cette souffrance et désire réellement lâcher prise. Pendant quelques instants, sensibilisez-vous et recueillez-vous dans cette zone.

◆ Si vous avez blessé ou trahi cette personne, endossez votre responsabilité dans l'affaire pour la souffrance que vous avez provoqué, qu'elle soit grande ou petite. Puis, ultérieurement, présentez-lui vos excuses sincères.

◆ Maintenant, pensez à la souffrance que cette personne a provoquée chez vous, ainsi qu'à la colère, l'amertume ou tout autre état émotionnel perturbant qui en ont résulté, et que vous souhaitez évacuer.

◆ Puis, sensibilisez-vous – et exprimez-le-lui – votre souhait de pardonner et lâcher-prise jusqu'à ce que vous vous sentiez soulagé du fardeau représenté par ces états émotionnels et que votre cœur soit plus léger.

◆ Concluez par une Salutation du Cœur.

Rappelez-vous ceci : lorsque nous pardonnons à autrui, cela ne veut pas dire que l'acte accompli envers nous était bon ou justifié. En l'occurrence, nous choisissons simplement de libérer l'autre, et d'évacuer les états émotionnels douloureux qui nous rattachent à cette personne, avant de poursuivre notre route.

GARDER L'AMOUR VIVANT

Quand nous aimons, nous tombons amoureux de la vie. Soudain, nous nous faisons créatifs, pleins d'entrain et enthousiastes devant les possibilités étendues qui s'offrent à nous. Nous volons littéralement! Nous sommes des "SkyDancers" (Danseurs du Ciel). L'amour nous inspire la co-création d'une vie analogue à une œuvre d'art. L'amour nous pousse à séduire, à servir, à charmer, à défier, à surprendre et à donner du plaisir – pas seulement dans la chambre à coucher – mais à tout instant. L'amour c'est le tantrisme, cet art qui, des caractères énergétiques et talents des amants, fait les fibres dont est tissée l'étoffe aux motifs harmonieux, dans un climat d'union propice à la collaboration totale de deux êtres.

L'amour est un art exigeant qui demande toute notre attention pour faire le choix conscient de bien observer et de tirer des leçons de ce qu'il y a de pire comme de ce qu'il y a de meilleur en nous et les autres.

Par ailleurs, qui dit amour dit aussi contradictions : union et solitude, intimité et mystère, engagement et désintéres-

sement. Il est bon de cultiver la solitude comme la proximité ; de toucher en observant le silence ; de se reposer et respirer ensemble ; de permettre à l'autre – à l'être aimé – et au fil des ans, de gagner en mystère. Les amants pratiquent l'amour comme un art au regard du paradoxe. Ils s'éloignent l'un de l'autre, puis se rejoignent, attirés par un désir ardent et renouvelé. Les amants perçoivent le charme potentiel dont chaque instant est porteur. En fait, leur amour charme à nouveau le monde.

Cette magie de l'amour est pourtant souvent remise en cause. Nous avons tous connu de ces moments où nous ouvrons notre cœur à quelqu'un d'autre et où nous sommes en proie à des états émotionnels intenses. C'est alors que l'affection prononcée fait place à l'impatience, que la joie se mue en peur et que le désir se métamorphose en jalousie. Mais le tantrisme nous enseigne que les émotions fortes peuvent être nos alliées. En effet, il ne faut pas oublier qu'un état émotionnel, c'est de l'énergie en mouvement. Aussi, parfois, avons-nous besoin d'exploser, d'évacuer et de "dire" notre mal, la blessure qui nous fait souffrir. Dans l'amour, nous pouvons exprimer notre colère et notre douleur, être transformé sans perdre l'amour de l'autre.

Quand vous sentez monter en vous des sentiments pénibles à vivre, ménager-vous (avec votre partenaire ou seul) un espace sacré exempt de tout risque où vous pouvez exprimer vos états émotionnels en toute liberté. Asseyez-vous face à face. Puis, placez une pile de coussins ou d'oreillers entre vous. Cette pile représente l'intégralité de votre colère, de vos ennuis, voire même votre partenaire. C'est ce que j'appelle le "Punching-ball de Défolement".

Soyez alors aussi entier que vous le pouvez ; je m'explique : investissez-vous totalement dans ce que vous faites. D'ailleurs, votre partenaire peut pratiquer simultanément une écoute compatissante, mais en veillant à ne pas s'asso-

cier à vos sentiments (ex. : “Comme il/elle souffre”, “C’est ma faute”, “Je suis méchant(e)”, etc.) En effet, votre partenaire est un témoin.

Sollicitez le soutien de votre cinquième *chakra*, celui correspondant à votre voix, et de votre troisième qui correspond à votre autorité. Tout en respirant profondément, concentrez-vous sur les frustrations dont votre poitrine, votre cœur ou votre abdomen sont le siège ; ensuite, libérez-vous, frappez les coussins de toutes vos forces et exprimer vos états émotionnels profonds par des sonorités (à ce propos, n’employez pas de mots, mais laissez-vous aller à l’émission sans retenue de gémissements et grognements de circonstance). Tandis que vous prêtez une voix à votre cœur, mobilisez votre corps ; que vos bras et mains rivalisent avec l’énergie de votre voix. Criez votre fureur, pleurez votre désir. Poursuivez ainsi aussi longtemps que vous en éprouvez le besoin. Ensuite, procédez à un retour au calme et concluez par quelques longs soupirs. Achèvement cette séance de défoulement par un Salut Affectif et une étreinte.

Cette étape est déterminante dans le processus thérapeutique menant à la guérison des blessures d’ordre émotionnel, sexuel et affectif. C’est, progressivement, par de telles pratiques que vous et votre amant(e) apprendrez à vous accepter réciproquement tels que vous êtes, à percevoir vos états émotionnels vécus comme des structurations énergétiques sur lesquelles il n’est pas nécessaire de porter un jugement, mais qu’il convient d’accepter et d’évacuer. À ce stade, la clef du processus consiste à ne pas culpabiliser l’autre, ainsi même quand vous communiquez par des mots ou des phrases comme : “Tu as...”, “C’est ta faute si...” Dites plutôt : “Je ressens...” et restez dans les limites de votre vécu personnel. En outre, l’effet thérapeutique gagnera en profondeur si vous achèvez par des attentions affectueuses et un plaisir sensuel partagé.

Une autre manière d'aborder la question consiste, pour les deux partenaires, à élaborer ensemble une représentation concrète de leur amour réciproque. Ainsi, mes amis Gabriella et Dom ont le sentiment que l'épanouissement spirituel est l'aspect majeur de leur relation. Alors, ils ont conçu un collage représentant cette relation sous la forme d'un rappel permanent de leur engagement pris l'un envers l'autre. "Ce collage comporte une cascade, des anges et, au centre, l'image d'un couple nu et enlacé", m'a dit Gabriella, et de poursuivre : "Et derrière l'homme et la femme, se profile un tigre. C'est pour nous deux, un efficace et puissant de ce qui nous pousse l'un vers l'autre".

Quant au rituel que célèbrent Annie et Dave, il est différent :

"Environ une fois par semaine, nous consacrons une soirée au plaisir. Nous nous offrons réciproquement des mets sensuels : glaces, papayes, mousse au chocolat. Ensuite, nous prenons ensemble un bain éclairé aux chandelles et célébrons un rituel au cours duquel nous dansons et nous massons. Nous commençons toujours en nous asseyant face à l'autel qui nous sert pour les méditations puis, nous invoquons l'Esprit en tant que dimension spirituelle. Et, nous adressant l'un à l'autre, nous disons : "Je t'honore, toi qui es une facette divine de moi-même." À cet instant, nous nous considérons réciproquement comme les messagers des dieux, comme des incarnations divines, et notre relation se transforme en mariage sacré."

Toute relation entre des êtres pose la question suivante : "Quelle signification revêt le fait de s'ouvrir à un autre humain, d'être authentique en sa présence, de prendre des risques avec lui, de gagner en profondeur et ensemble ? À

tout instant, observez et posez-vous ces questions : “Suis-je fidèle à moi-même ?”, “Suis-je fidèle, authentique, dans la relation que je vis ?”, “Vivons-nous cette relation dans toute sa profondeur et sa plénitude ?”, “Mes actes confèrent-ils plus de profondeur et de densité à notre relation, ou lui confèrent-ils un caractère superficiel ?”

ÊTRE ATTENTIFS ♦ Quand nous considérons l'être aimé avec les yeux du cœur, nous sommes extrêmement attentifs. Or, l'attention est un choix. En effet, nous choisissons ce sur quoi nous portons notre attention, et choisir une chose implique nécessairement l'exclusion d'autre chose. Donc, l'être aimé devient le centre de notre univers. Mais c'est un investissement à risques.

De fait, quand on cesse de prêter attention à autrui en le considérant sous l'angle de l'affectivité, les incidents mineurs peuvent rouvrir des plaies mal cicatrisées et passées sous silence. Voici un exemple : votre partenaire laisse le plan de travail de la cuisine en désordre ; vous réagissez, réveillant ainsi une vieille dispute, même si intuitivement vous savez très bien que ce n'est pas vraiment au sujet du plan de travail que vous vous disputez. Alors, la prochaine fois que vous vous surprenez à ergoter sur des pommes de terre trop petites à votre goût, livrez-vous à cet exercice simple :

♦ Au lieu de vous mettre en colère et de vous orienter vers un débat qui ne fait pas de doute en vous fiant aux apparences et de faire empirer la situation comme précédemment, arrêtez-vous.

♦ Explorez votre colère, sensibilisez-vous à la puissance de cet état émotionnel ainsi qu'à l'influence qu'il exerce sur le couple formé par votre corps et votre intellect.

◆ Maintenant, passez en revue les autres facettes de la relation que vous vivez jusqu'à ce que vous découvriez le problème plus profond entrant en résonance avec cette colère. Peut-être éprouvez-vous le sentiment que votre partenaire ne vous prête pas suffisamment attention ; peut-être vous sentez-vous critiqué, sous-estimé ou trahi ? Votre père se conduisait-il ainsi envers votre mère ? Leur mariage a-t-il été brisé ?

Nous constatons ainsi que maints problèmes, majeurs dans la réalité existentielle, s'expriment par le biais de choses sans importance, comme le plan de travail de la cuisine en désordre, ou chargé de vaisselle sale. Ces petites disputes sont rarement en rapport avec ces petites choses. Essayez de prendre l'habitude de découvrir les vraies questions, les problèmes ou malaises sous-jacents à ce qui paraît évident. En les résolvant, directement avec notre partenaire, nous évacuons la charge négative, préparant ainsi notre relation à accueillir le nouveau.

L'ABANDON ◆ S'abandonner est essentiel à l'épanouissement du cœur. Beaucoup d'entre nous confondent – à tort – abandon et perte de la libre volonté ou de son propre pouvoir. Le terme s'abandonner signifie "se fondre en ce qui est supérieur". Cela veut dire honorer et accueillir nos potentialités les plus nobles.

Nous ne nous abandonnons pas en négociant avec Dieu ou en renonçant à notre autorité, mais en embrassant ce qui *est*. Notre amour est le grand saut qu'accomplit l'affectivité ; et abandon est le seul nom que nous donnons à sa plénitude. C'est un saut qu'on accomplit dans la foi, malgré les peurs nous tenaillant, pour accéder à l'innocence d'aubes nouvelles. Ainsi est-ce en risquant notre affectivité et en nous ouvrant à l'amour que nous savourons la joie et la liberté de l'être.

Le grand défi que nous devons relever consiste à équilibrer l'abandon du cœur et nos besoins, obligations et ambitions terre-à-terre. Bien que ces derniers menacent l'intimité des amants et "froissent" le fragile tissu relationnel, ils sont les obstacles et les épreuves que leur amour doit transcender pour se survivre. L'amour est notre plus grand enseignant. Il nous apprend l'abandon, cette disposition favorable au dépassement de soi – en fait, à transcender nos limites et principes – pour emprunter les itinéraires encore inconnus de la liberté du cœur : il est la porte ouvrant sur Dieu et la Déesse, celle qui donne accès à tout ce qu'on ne peut ni nommer, ni décrire. Lorsque notre affectivité s'épanouit et que notre amour devient abandon non pas *à* l'autre, mais *en* l'autre, alors nous pouvons aimer de toutes les manières, sous tous les angles, au-delà de notre conditionnement et de nos craintes. C'est ainsi que notre souffrance nous enseigne la sagesse, et que nous sommes arrivés à destination : chez nous.

L'abandon est la *voie* de la liberté, car il nous met en communication avec notre Source et nous permet de nous épanouir en tant qu'êtres extatiques. Par ailleurs, il n'exige pas des années de thérapie ou de pratiques spirituelles complexes. En effet, vous pouvez pratiquer l'abandon n'importe où, ici et sans délai. Comment ? Eh bien, commençons par renoncer consciemment, délibérément, au cher principe selon lequel *nous avons raison* par définition ; par nous fier au fait que la vie est de notre côté, et par admettre que ce qui *est* s'assimile à un enseignement. Mon ami Duncan Campbell, avoué et habitué des "talk-shows" (entretiens télévisés) a été très impressionné par son vécu de l'abandon lors d'une tournée affectuée en Inde. Mais je lui laisse la parole :

"Je commençais à constater – dans les magasins et dans la rue – que les Indiens se déplaçaient à un

rythme plus lent. Au bout d'un moment, je me suis surpris à suivre le même rythme. J'ai commencé à renoncer à *faire* quelque chose, à induire l'événement, et à programmer mes activités. J'ai donc décidé de m'abandonner au vécu de l'instant, d'observer ce que la vie me réservait au lieu d'essayer de la façonner à mon gré. Puis j'ai commencé à me détendre et à ménager en moi un espace d'accueil à tout ce qui pourrait me surprendre. Ce faisant, je constatais que, quotidiennement, une sorte de "miraculeuse confirmation" venait appuyer le bien-fondé de cette attitude : ce que je désirais faire s'accomplissait *effectivement*. D'ordinaire, cela se produisait trois, quatre ou cinq jours plus tard, dans des conditions tellement meilleures pour moi et tellement plus favorables à la concrétisation de mes desseins, que ç'en était stupéfiant. Un an plus tard, j'ai fait de cette pratique un acte conscient, délibéré, consistant à attendre que le message me parvienne, étant prêt à y réagir."

Quand nous ressentons profondément de l'intérieur de notre cœur et que nous acceptons ce que nous y découvrons, s'offre à nos yeux un espace illimité où il est inutile de résoudre, expliquer ou modifier quoi que ce soit. Certes, au début, nous risquons de ressentir de la tristesse, du chagrin ou de la crainte. Mais si nous sommes disposés à accepter nos sentiments, le rapport que nous avons avec eux commence à se modifier et le désir s'éveille : vivre au sein de la communauté humaine, le cœur épanoui, sans opposer aucune résistance à la vie, afin d'être disponible pour nos amis lorsqu'ils sont en difficulté.

Ce nouvel et brûlant désir, exerçant une emprise poignante, est empreint de tendresse, de délicatesse, voire de

tristesse, bien qu'il soit porteur d'infinies potentialités. Comme l'affirme Pema Chödrön dans *Start Where You Are*, nos blessures "nous offrent vraiment l'occasion de travailler sur la patience et la bonté". Voilà comment nous métamorphosons ce capharnaüm émotionnel que d'habitude nous rejetons et comment nous retrouvons notre sensibilité affective, notre lucidité ainsi que notre aptitude à repousser les limites de notre ouverture.

Lorsque nous sommes capables d'intégrer notre identité *telle* qu'elle se présente, nous manifestons davantage d'intérêt pour la vie, authentique dispensatrice de joie et de prodiges. Nous prenons conscience du fait que nous pouvons aimer et nous abandonner au vécu de cet instant dans une rigoureuse fidélité à son essence. Que ce vécu soit grandiose, douloureux ou répugnant. Qu'il cadre ou non avec votre perception de la réalité. De même, quand nous acceptons de vivre cet instant et d'assimiler l'enseignement qu'il doit nous dispenser, nous sommes des êtres libres. Rien de particulier ne nous est nécessaire ; il n'est aucun état auquel nous devons accéder, aucune image à laquelle nous devons nous attacher, et aucun programme que nous devons imposer au monde. Lorsque nous sommes présents, le cœur ouvert, nous commençons à nous apprécier nous-mêmes tout en accueillant les autres. Nous tombons amoureux de la vie.

PAROLE DE CHAKRA

Quand vous donnez à votre quatrième *chakra* l'occasion de s'exprimer dans ce que j'appelle la Parole de *Chakra* (page 196), vous entendez la voix de votre cœur, celle de votre innocence et celle qui traduit vos émotions. Les exemples suivants, puisés dans les témoignages de mes élèves, vous donneront une idée des nombreuses voix et images entendues et vues quand vous laissez votre cœur dire sa vérité.

DEANNA ♦ Je peux être très tendre et sensible. Je peux aussi être très ferme. Je bats au même rythme que le pouls de la vie. Je peux murmurer comme le vent. Je suis à la fois mystère et poème.

NICHOLAS ♦ J'ai connu le rire, la joie, maintes relations, tempêtes, peines et déchirures. Mais je ne sais toujours pas combien je peux être profond. Je me tais, et des chants m'habitent. Je suis l'amour. Aucune empreinte de mes pas ne subsiste dans le temps. Je me déplace dans l'espace et communique instantanément avec famille, amis et autres cœurs. Ici, tu es chez toi.

EDDY ♦ De mon amour, j'alimente ton plexus solaire. Je me tends vers tes mains pour apporter guérison et expression. Je me relie à ta voix pour chanter et communiquer.

DICK ♦ Je peux pleurer, mais aussi nourrir et entretenir tes sentiments avec l'eau de la vie. Je peux vivre la compassion. J'ai la couleur de la Mer des Antilles, un cœur serein ruisselant de compréhension qui, par le rythme et la nature, tel un musicien joue sa partition en mesure avec le grand orchestre de l'univers.

DAVID ♦ J'étais prisonnier d'une carapace de glace si épaisse que David ne savait pas combien j'étais lointain, invisible et presque sans vie. Finalement, j'ai pu transmettre à ses autres pôles le message disant que faire voler en éclats et anéantir le palais de glace dans lequel j'avais été retenu, m'était une question de vie ou de mort. Parfois, je remarquais que David désespérait être un jour doué de sensibilité, de sens relationnel, et que tout ce que je pouvais faire c'était attendre que d'autres occasions se présentent de me révéler, et de voir fondre ma carapace de glace. Enfin, aujourd'hui, je suis libre de sortir dans la lumière et la joie pour célébrer la vie.

ARIELLE ♦ Je suis vibration, béatitude, mouvement ; je suis l'activatrice de l'extase... Je suis celle qui guérit ; je vibre par tout ton corps. Je relie les êtres ; je suis un trait d'union. Je comble l'espace d'énergie.

COMMENT S'UNIR SUR UN MODE EXTATIQUE – RITUEL POUR UN MARIAGE SACRÉ

Vous trouverez dans les pages suivantes le détail d'une cérémonie destinée à célébrer le cœur, c'est-à-dire un Rituel d'Union à l'être aimé. Je vous le propose comme source d'inspiration accessoire afin que vous puissiez aller au-delà de la tradition en ce domaine, innovant ainsi par l'élaboration d'une forme de rituel unique en son genre, répondant à vos souhaits et adaptée aux nécessités du moment.

Le Rituel d'Union est une nouvelle manière de déclarer, par l'intermédiaire de celui ou celle qu'on aime, l'amour qu'on éprouve pour tous ses amis et la communauté dont on est membre. Il peut être plein d'humour, de poésie, d'attentions et se dérouler dans un climat tantrique! En tant que maîtresse de cérémonies sur le chemin du SkyDancing Tantra, il m'a été donné de célébrer maintes cérémonies de mariage dans de nombreux pays. Elles présentent un caractère universel – c'est-à-dire qu'elles sont indépendantes de toute croyance, race, religion, ou de préférence sexuelle – et quiconque est disposé à la célébration peut y prendre plaisir.

Ce rituel hors tradition a la particularité de n'affirmer aucun engagement du genre "jusqu'à ce que la mort vous sépare". Au lieu de cela, il a pour but d'inspirer la création d'une fête affirmant le lien unissant ceux qui s'aiment. Moyennant quelques modifications, vous pouvez le mettre en pratique pour célébrer le début d'un partenariat créatif, l'affir-

mation d'une profonde amitié ou le ré-engagement formulé par amants ou conjoints – maris et femmes – souhaitant renouveler leurs serments. Si ce type de cérémonie semble trop original, aux yeux de vos parents, n'hésitez pas à envisager une cérémonie traditionnelle à leur intention, quitte à célébrer ce rituel séparément, en compagnie de vos amis intimes.

Bien que cela pourrait être le cas, ce rituel n'est pas destiné à la célébration d'un mariage officiel et légal, d'où ma décision de désigner les partenaires par les qualificatifs d'"Élue" et d'"Élu". Vous pouvez d'ailleurs choisir n'importe quels noms qui vous plaisent : Shakti (la Déesse) et Shiva (le Dieu), Grande Maîtresse et Grand Maître, ou encore Aphrodite et Dionysos, déesse et dieu de l'amour. On peut aussi préférer appeler la femme et l'homme par leurs vrais prénoms puis, pendant la célébration du rituel, leur attribuer les désignations archétypales mentionnées plus haut.

PRÉPARATION

◆ Préparer la cérémonie est une merveilleuse façon de rassembler vos amis. Réunissez-vous pour décider quels doivent être, d'une part le but du rituel, d'autre part les différentes phases de sa célébration. Par exemple, vous pouvez célébrer l'amour de manière créative en faisant appel à la danse, au chant, à la poésie ainsi qu'au partage de talents et de présents. Dressez la liste de ces différentes étapes.

◆ En vous inspirant des suggestions figurant dans les chapitres 5 et 6, faites la liste des supports cérémoniels dont vous aurez besoin : musique, nourriture, et types d'espaces (pièces) ; confiez-les à plusieurs de vos amis. Par ailleurs, nommez un Gardien de Cérémonie qui veillera au bon déroulement du rituel. S'il s'agit d'un mariage à caractère officiel et légal, on peut demander au prêtre, au pasteur ou au maire de s'en charger. Choisissez d'autres personnes pour assumer les fonctions suivantes : gardien du temps

(minutage), de l'ambiance sonore, de l'espace (pièces), des objets de rituels, etc.

◆ Préparez l'espace sacré où doit se dérouler la cérémonie, en suivant les indications données dans le chapitre 6. Si le rituel se déroule à l'intérieur, vous aurez besoin d'une grande pièce où des divans, fauteuils ou sièges permettront aux personnes d'un certain âge de s'asseoir confortablement, tandis que d'autres, plus jeunes, pourront s'asseoir sur des coussins posés à même le sol.

◆ Faites en sorte que le centre de la pièce – là où le couple s'assoira face à face – soit magnifiquement décoré de fleurs, de soieries, etc.

◆ Ayez à portée de main deux bandeaux en soie et sept grandes bougies.

◆ Si la cérémonie a lieu à l'extérieur, préparez au centre de l'espace qui lui est réservé, un petit feu prêt à être allumé.

LE RITUEL

◆ Un rituel de mariage peut être intimidant, aussi est-il préférable pour le couple que chacun de son côté ait le temps de se détendre en compagnie de ses amis intimes de même sexe. Ce qui permet à tous deux d'être naturels et de recevoir les félicitations des uns et des autres. Ce moment passé à l'écart l'un de l'autre leur permet de se retrouver seul avant d'affronter la cérémonie ensemble. Si c'est possible, les hommes et les femmes se rassembleront dans des pièces distinctes, éloignées l'une de l'autre.

Encouragement de l'Élue

◆ Les femmes se donnent les mains et forment un cercle autour de l'Élue ; cela leur offre l'occasion, si elles le désirent, de danser en cercle autour d'elle, et de chanter. Ou

bien, tour à tour, chacune peut la serrer dans ses bras et lui présenter ses vœux, ou encore lui exprimer son amitié pour elle et pour ce qu'elle a réalisé.

◆ Ensuite, elles peuvent, avec de petits récits, lui dire la sagesse qu'elles ont acquise en vivant une relation engagée, et dans cet esprit, elles peuvent également lui réciter des poèmes ayant pour thème l'illumination de la femme. À ce propos, le poème suivant, extrait de *Music of the Soul* (La musique de l'âme), dont l'auteur est Sidi Shaykh Mohamed, figure parmi ceux que je préfère. Il loue Laila, homologue de Shakti dans la tradition soufie :

*On ne dort pas quand on voit le visage de Laila.
Sa présence remplit le monde,
Et pourtant le monde n'est qu'un effluve de Son parfum.
Elle dit ceci :
"Je vis en toute chose,
Mais je reviens pour être une.
Je désire que tu me ressembles,
Pour être une, pour être Laila,
En toute chose, à tout instant, dans chaque visage."*

◆ Enfin, la mère de l'Élué, ou sa meilleure amie, lui passe une guirlande de fleurs autour du cou, l'embrasse et lui dit : "Sois la bienvenue! En ce jour, l'amour t'a choisie. Tu es l'Élué. Puisse le fait de te savoir amante, donnant de l'amour, et bien-aimée en le recevant, vivre à tout jamais dans ton cœur."

Encouragement de l'Élu

◆ De leur côté, les hommes élaborent un scénario analogue à l'intention de l'Élu, et forment un cercle autour de lui. Ensemble, ils peuvent danser, chanter et faire la louange

de ses caractères masculins : force, virilité, courage, etc. ; gaiement, ils exécutent une danse guerrière, avec , pour la circonstance, les battements d'un tambour. Ou bien chaque homme offre à l'Élu un cadeau symbolisant un des aspects sous lesquels se manifeste sa virilité. À titre d'exemple, l'un de ses amis peut lui offrir un litchi, tendre et juteux, pour qu'il le mette dans sa bouche. Alors, tandis qu'il suce ce fruit avec délectation, l'homme qui le lui a présenté peut prononcer les paroles suivantes : "Puisse ce présent éveiller en toi des délices de sensualité!" Un autre peut, par exemple, lui donner une écharpe de soie en lui déclarant : "Je la noue autour de ton cou pour protéger ton enthousiasme."

◆ Enfin, son père ou son meilleur ami l'accueille en le serrant dans ses bras, puis lui passe une guirlande de fleurs autour du cou avant de lui dire : "Sois le bienvenu! En ce jour, l'amour t'a choisi. Tu es l'Élu. Puisse le fait de te savoir amant, donnant de l'amour, et bien-aimé en le recevant, vivre à tout jamais dans ton cœur."

La rencontre

◆ Les deux groupes, formés l'un par les femmes et l'autre par les hommes, bandent les yeux respectivement de l'Élue et de l'Élu avant de les conduire vers l'espace cérémoniel. Le couple se tient debout, face à face, de part et d'autre des ornements et objets situés au centre de la pièce. Les assistants, des deux sexes, forment alors un cercle autour d'eux.

◆ Puis, voici ce que déclare le Gardien de Cérémonie : "Mes bien-aimés, le moment est venu de vous découvrir réciproquement avec les yeux du cœur. Tandis que vous détendez votre visage, de la main, touchez votre cœur, vos yeux. Découvrez-vous à nouveau, comme si vous ne vous étiez encore jamais rencontrés, cela avec les yeux du cœur, ceux de l'innocence, comme si c'était la première fois."

◆ Ensuite, il allume les sept bougies et demande au couple d'ôter ses bandeaux. L'homme et la femme se regardent fixement, totalement présents, avant d'observer l'assistance, l'espace environnant... Enfin, ils marchent l'un vers l'autre, joignent leurs mains au-dessus des flammes et se regardent dans les yeux.

◆ Cette phase s'achève quand le Gardien de Cérémonie jette du riz sur les flammes et sur les têtes du couple, afin de symboliser l'offrande que chacun des partenaires fait à la terre, mais aussi en remerciement pour les fruits qu'elle porte, en prononçant ces paroles : "Puissent le Dieu et la Déesse de l'amour bénir votre union, lui apporter fécondité et prospérité."

Le lavement des pieds

◆ Maintenant, debout face à face, le couple, mains jointes, est prêt à officialiser le fait qu'il inaugure son union sacrée. Lui s'assoit sur un siège tandis qu'on apporte une petite coupe remplie d'eau parfumée, ainsi qu'une serviette blanche.

◆ Elle s'agenouille et lui lave délicatement les pieds avant de les lui essuyer. Ensuite, l'inverse s'effectue et pour finir, ils s'embrassent.

◆ Le Gardien de Cérémonie prononce alors cette formule : "Vous êtes maintenant prêts à suivre ensemble la voie de l'amour et de l'Esprit."

Les bénédictions

◆ Maintenant, lentement, les deux partenaires se déplacent pour se tenir côte à côte, mains jointes. Toujours lentement, ils commencent à marcher consciemment – pas à pas autour du feu. Tandis qu'ils font le premier pas, l'assis-

tance, formant un cercle autour d'eux, chante ou fredonne une douce sonorité, telle que "Aaaah" ou "Oooooommm", émise du cœur.

◆ En faisant le premier pas, l'Élu dit ceci : "Ma bien-aimée, je suis la Terre qui te porte, le Foyer qui t'abrite, le Cœur dont tu fais partie. Je choisis de t'aimer en te considérant comme mon égale au gré des hauts et des bas de notre vie commune."

◆ En faisant le second pas, l'Élue plonge son regard dans celui de son partenaire, en disant : "Ô, toi qui es grand, je suis l'eau qui étanche ta soif, la matrice qui abrite ta semence. Je choisis de t'aimer pour que tu te sentes fort, sain et créatif."

◆ En faisant le troisième pas, il plonge son regard dans celui de sa partenaire et dit : "Ma bien-aimée, mon amour te baigne de son éclat et de son élégance. En le recevant, fais qu'il rayonne en direction des autres et que la joie pleuve sur eux."

◆ Au quatrième pas, son regard croise celui de son partenaire et elle dit : "Ô, grand être, je t'ouvre mon cœur. Enseigne-moi l'abandon à la voie du dévouement. Je suis ta Terre, je suis ton Ciel ; je suis en toi, et toi en moi."

◆ Au cinquième pas, il la regarde dans les yeux, et lui dit : "Ma bien-aimée, en toi mon âme danse, joyeuse et inspirée. Tu es le chant et j'en suis l'interprète. Puissions-nous, ensemble, engendrer abondance et vérité."

◆ Au sixième pas, elle le regarde et dit : "Tu es la lumière, je suis la vision ; tu es la voie, je suis le guide. Puissions-nous nous comprendre dans la compassion et avec intuition."

◆ En faisant le septième pas, ils prononcent ensemble la phrase suivante : "Mon Âme et la tienne sont une."

L'échange des alliances

◆ Le moment d'échanger les alliances est venu. Le Gardien de Cérémonie dit : "Ces alliances symbolisent le caractère éternel du fait consistant à donner et recevoir de l'amour. Maintenant, échangez-les."

◆ L'homme passe alors l'alliance qu'il tient à l'annulaire de l'Élue et prononce ces paroles : "Je te prends pour compagne dans la vie. Par cette alliance, de nos deux vies je n'en fais qu'une. Que commence notre voyage ensemble." Ensuite, la femme passe l'alliance qu'elle tient au doigt de l'Élu et prononce la même formule.

◆ Le Gardien de Cérémonie intervient pour dire : "Je vous déclare maintenant unis en tant que Partenaires pour la Vie (ou en tant que "mari et femme", ou encore en tant qu'"unité fusionnelle", bref, choisissez la formule que vous estimez être de circonstance). Enfin, le couple échange un baiser.¹

Une profusion de cadeaux

◆ Le couple s'assoit sur les coussins, face à face, au centre du cercle formé par les sept bougies. Puis, pendant un quart d'heure, tandis qu'on passe une musique douce, ses amis lui offrent toutes sortes de présents : nourritures sensuelles – gingembre sucré, litchis, figues, papayes ; clochettes et bols chantants tibétains pour qu'il les fassent tinter autour de leurs têtes et de leurs corps ; une coupe remplie d'eau à la surface de laquelle flotte une rose rouge ; une boule chinoise en argent renfermant un carillon en forme de cloche ; ou une fleur.²

◆ Chaque membre du couple prend un des présents et l'offre à l'autre en l'accompagnant d'une bénédiction ou d'un vœu.

◆ Cette cérémonie s'achève par une étreinte.

La célébration

◆ Le repas débute par un “toast” que pères et mères des partenaires portent au couple nouvellement formé, dans lequel ils expriment ce qu’ils apprécient et aiment particulièrement chez leur enfant et la personne sur laquelle s’est porté son choix. Si pères et mères sont absents, que les aînés de la communauté assistant à la cérémonie veuillent bien jouer ce rôle à leur place. Je vous propose maintenant ce très beau texte accompagnant un toast : “Merci d’épanouir nos cœurs, de permettre aux membres de votre famille et de votre communauté d’unir les leurs en cette magnifique célébration de votre amour. Puisse votre union être bénie.”

◆ Ensuite, toutes les personnes présentes s’honorent mutuellement par une Salutation du Cœur (page 110). Puis, les festivités s’achèvent en mangeant, en buvant, en dansant et en célébrant joyeusement l’amour.

REMARQUES

◆ Sachez que vous êtes libre d’écourter ce rituel, ou de l’adapter à vos exigences et nécessités personnelles.

◆ Il se peut que les deux partenaires préfèrent que le Gardien de Cérémonie leur lise les textes des bénédictions qu’ils échangent tandis qu’ils marchent autour du feu situé au centre de la pièce.

◆ Veillez à la présence efficace d’un Gardien du Temps ; ainsi, chaque phase du rituel ne durera pas plus longtemps que prévu.

1 – Ce rituel vaut tant pour les couples hétérosexuels que pour les couples homosexuels. Sachez que vous êtes libre d’apporter à cette cérémonie – notamment au cours de son élaboration – toutes modifications que vous jugerez nécessaires afin de répondre à vos exigences particulières.

2 – Consultez le rituel intitulé l’Éveil des Sens, présenté dans *L’Art de l’extase sexuelle* (Guy Trédaniel éditeur, 1992), vous y trouverez maints détails en rapport avec cette phase de la cérémonie décrite ici.

CHAPITRE XII



LE CINQUIÈME CHAKRA : LE CHANT DE L'ÂME

CINQUIÈME CLEF TANTRIQUE : VOUS ÊTES LE CRÉATEUR ET LA CRÉATION

*Je suis le messager. Par moi, ton énergie
vibre, s'exprime et s'amplifie. Je dis le rêve.
C'est par moi que sont annoncées les sombres
vérités. Je transmets les suaves murmures du
cœur. Je suis l'interprète de ton chant.*

La voix du cinquième *chakra*
Extrait de Parole de *Chakra*

PORTRAIT

L'EXTASE ♦ Celle qui vient de l'inspiration.

IMAGES ♦ Un ange volant dans le ciel (un SkyDancer)
[Ndt : un adepte du Skydancing Tantra.] et jouant de la trom-
pette ; Maître Krishna jouant de la flûte pour charmer toute
la création ; une étoile filante (un vœu ou une idée impor-
tante) ; une inspiration soudaine.

LOCALISATION ANATOMIQUE ♦ Gorge (larynx) ,

cou.

ÉLÉMENTS CORPORELS ♦ Gorge, cordes vocales oreilles, bouche, dents, maxillaire inférieur, vertèbres cervicales.

GLANDES ENDOCRINES ♦ La thyroïde, correspondant, dans le Tao, à la Demeure de la Croissance.

RÔLES PRINCIPAUX ♦ Création, invention, communication, jugement, discernement ; donne une voix au cœur.

FACULTÉ ♦ Résonance vibratoire.

PEURS ♦ De l'autorité, de se fier à son propre talent, de faire confiance à la protection que lui offrent le Dieu et la Déesse, de choisir en toute liberté, de ne pas être assez créatif, de ne pas avoir la force de volonté et l'auto-discipline nécessaires pour réussir, de dire la vérité, de ne pas répondre aux attentes d'autrui.

APTITUDES MASCULINES ♦ Franchise verbale ; dit les choses telles qu'elles sont ; communique sa vision ; demande ce dont il a besoin ; fixe, puis respecte les limites établies ; suscite l'enthousiasme ; diffuse les informations exprime son talent (dans la danse, la peinture, l'écriture, la parole, le théâtre, etc.), fait preuve de la volonté et de l'auto-discipline nécessaires pour apprendre et créer.

APTITUDES FÉMININES ♦ Introspection qui favorise l'inspiration ; écoute de l'intuition et des conseils qu'elle donne ; aptitude à découvrir sa propre voix (en tant qu'orateur ou écrivain) ; improvisation créatrice (dans la danse, le chant et autres arts) ; clairaudience (communication non verbale) ; révélation par le rêve et la prière.

ÉPANOUI ET DÉTENDU ♦ "Je m'ouvre pour capter l'inspiration spontanée", "À tout instant, je suis d'humeur accueillante et enjouée", "Je m'engage à créer et exprimer mon talent, unique", "Je dis ma vérité, la Vérité est érotique",

“J’éprouve ce que je dis et je dis ce que j’éprouve”, “Je suis en harmonie avec ce qui m’entoure.”

BLOQUÉ OU CONTRACTÉ ♦ “Montre-moi comment ça marche”, “Je suis incapable de faire cela sans toi”, “Je dirai ce que tu veux entendre, alors tu m’aimeras”, “Je dois maîtriser mes sentiments”, “J’ai besoin de conseils, mais ne me dis rien de désagréable que j’ignore”, “Je désire connaître l’extase, mais je refuse de changer”.

Atouts ♦ Faculté de se mettre “à l’écoute” des vibrations d’autrui ou d’une situation, capter la résonance d’une personne – ou d’une situation – ; sait insuffler l’Esprit à notre vie (sous forme de conseils et d’informations dynamiques) ; possède l’élan naturel qui incite à la purification du corps et du mental (par le régime alimentaire, la méditation, etc.), permettant ainsi d’accéder à des niveaux de perception plus subtils, mais aussi de prêter l’oreille au silence qui ponctue les paroles et/ou les sons.

Lacunes ♦ Timide, ne peut pas exprimer ses sentiments ; incapable d’affronter – quelqu’un ou quelque chose – préfère se montrer aimable plutôt que de dire ce qu’il/elle pense ; autocritique ; porte sur soi ainsi que sur autrui des jugements, et leur adresse des reproches, s’expose à la réflexion suivante : “On ne peut pas compter sur lui/elle” ; fait de fausses promesses ; s’embrouille ; gêné, se tait ; hésitant (est incapable de faire la part des choses, de choisir entre sa tête ou son cœur) ; agit avec faiblesse ; n’a pas d’objectif ; anxieux ; bavardage nerveux.

LE DÉFI À RELEVER ♦ Rappelez-vous ceci : ceux qui savent ne parlent pas ; ceux qui parlent ne savent pas. Alors, écoutez le silence entre les mots, c’est à ce moment que le Dieu/ la Déesse s’adresse à vous.

AFFIRMATIONS POSITIVES ♦ “J’écoute mon cœur et exprime ce que je ressens”, “Je suis en harmonie avec l’existence”, “Je vibre et je vis”, “Je crée la beauté”, “J’interprète

le chant de mon âme”, “Je suis en harmonie avec l’Esprit”, “Je choisis d’aimer ma voix.”

DEMANDES DE CONSEILS ♦ “Que puis-je apprendre de cela ?”, “Suis-je en harmonie avec cette personne ou cette situation ? Sinon, en quoi réside notre désaccord ?”, “Qu’est-ce que j’évite ?”, “Ai-je suffisamment de force de volonté et de discipline pour accomplir cela ?”, “Suis-je dans l’illusion ou dans la vérité ?”

ARCHÉTYPES ♦ Hermès/Mercure (préside à la communication entre les différents aspects de la réalité, ainsi qu’à leur coordination), Saraswati (protectrice des arts), Shiva (le grand maître ou gourou), Shakti “Shakini”.

IDENTITÉ DU CINQUIÈME CHAKRA

Mon maître avait coutume de dire : “La voix est le seul instrument créé par Dieu. Tous les autres sont fabriqués par l’homme.”

Shabda Khan

Comment l’ardeur sexuelle, le flux amoureux et le partage du pouvoir *résonnent-ils* ? Le *chakra* de la gorge – la voix de notre vérité, le chant de notre âme – est la demeure de l’inspiration, la porte qui unit cœur, mental, sexualité et Esprit.

Par l’intermédiaire des quatre premiers *chakras*, notre conscience découvre comment être présent ici, sur cette terre, dans ce corps, à notre moi et à autrui. À partir de maintenant, elle va s’étendre au-delà des limites que nous imposent peau et os pour se sensibiliser à des rythmes invisibles et plus subtils.

C’est au sein du *chakra* de la gorge que nous donnons à notre énergie une couleur, une voix, un chant. Nous traduisons notre réalité matérielle en paroles, sonorités et créations nou-

velles. Par le son, nous nous épanouissons et nous rayonnons ; nous goûtons à de nouvelles possibilités, célébrant le sacré et chantant le Divin.

Notre pulsion créatrice exprime notre faim d'éveil. Dans *The Jeshua Letters*, Marc Hammer fait dire à Josué :

“Il n'est rien,
absolument rien
que tu ne puisses créer
qui ne soit l'expression
de ton vif désir d'éveil.”

Il nous est possible de considérer l'art de la communication de deux manières distinctes. Ou bien elle est strictement utilitaire – nous nous bornons à transmettre les informations nécessaires à l'accomplissement d'une tâche. Ou bien d'une manière plus subtile, nous devenons conscients de la manière dont nous communiquons, du choix des mots, du ton de notre voix, du silence dont nous ponctuons nos dires et des sentiments que nous exprimons.

LE POUVOIR DE LA VOIX

Des trésors se cachent en nous. Aussi, lorsque nous restons sur le plan purement utilitaire, nous ressemblons à la personne qui conserve un précieux stradivarius dans son grenier. Or, un *chakra* de la gorge épanoui est la porte ouvrant sur l'expression de soi et la créativité. Nos blocages et difficultés à ce niveau sont un merveilleux apprentissage sur la voie de l'affirmation de soi et de la réussite.

Voici un exemple : Mary avait grandi auprès de son père, un avocat influent et réputé. Chaque fois qu'ils devaient avoir une discussion sérieuse – portant sur sa scolarité, les décisions concernant ses vacances, son éducation, ses difficultés – elle

était convoquée au cabinet paternel. Là, il s'asseyait derrière son bureau, incarnant une intimidante image patriarcale trônant dans un grand fauteuil. Elle se trouvait sur la chaise réservée au client, le regardant par-dessus l'imposant meuble d'acajou. Chaque fois qu'elle essayait d'exposer son point de vue, il l'interrompait pour lui tenir un discours. C'était à peine si elle pouvait achever une phrase. Ses paroles, disait-elle, semblaient n'avoir aucune importance aux yeux d'un homme habitué à utiliser les mots pour gagner la cause qu'il défendait. Les années passant, sa gorge s'était serrée, bloquée. Elle présentait un trouble du langage se manifestant par l'impossibilité de s'exprimer face à autrui sans se hâter d'achever sa phrase, nerveuse, tendue et d'un ton aigu. Le simple fait de parler réveillait son ancienne crainte d'être interrompue, sentiments pénibles d'être écrasée, pas entendue – encore moins écoutée – pas aimée, de passer inaperçue et de ne pas être estimée à sa juste valeur.

Un peu avant ses trente ans, après être devenue un écrivain célèbre, on sollicita Mary pour qu'elle s'exprime en public. Et là, ce fut un véritable désastre. Pourquoi ? Inconsciemment convaincue que ce qu'elle avait à dire n'intéressait personne, elle criait littéralement ses réponses et sur un ton très rapide, ne laissant aucun espace entre les mots. Ainsi quittait-elle ses interviews accablée de honte et épuisée. Cela lui devint si pénible qu'elle entama une thérapie portant sur la parole et la vocalisation. On lui apprit à crier des sons, aussi forts qu'elle le pouvait pendant une demi-heure par séance, à parler si lentement que de longs silences séparaient ses mots, ainsi qu'à baisser le ton de sa voix pour la faire vibrer dans son bas-ventre. Ce travail orthophonique, suivi assidûment durant plusieurs années, devint une thérapie extrêmement efficace. Aujourd'hui, elle parle couramment cinq langues, enseigne et s'exprime en public à travers le monde. Les félicitations qu'on lui adresse le plus fréquemment sont : "Vos talents d'orateur sont si propices à l'inspiration!" et "Vous avez une si jolie voix!"

Nous sommes nombreux à avoir éprouvé, durant notre jeunesse, le sentiment qu'on voulait étouffer notre voix. L'orthophoniste Don Campbell, auteur de *The Mozart Effect*, fait observer que, dès notre enfance, on nous éduque à réprimer notre expression naturelle et spontanée – qu'elle soit vocale ou corporelle – et par là notre créativité. Cette auto-censure chronique de l'expression est souvent un facteur favorisant l'apparition de pathologies telles que cardiopathies, migraines, toxicomanies, dépression, et autres troubles liés au stress. C'est la raison pour laquelle aujourd'hui de nombreux thérapeutes recommandent et pratiquent différentes thérapies faisant appel au chant, à la récitation, aux notes et aux sons afin de permettre l'expression et la libération d'états émotionnels refoulés depuis longtemps.

EXPRIMER SA VÉRITÉ

La vérité présente un caractère érotique. Lorsque nous l'exprimons, nous sommes téméraires, nous éveillons l'intérêt d'autrui et devenons attirants. De plus, nous nous affirmons. En censurant notre vérité, nous étouffons notre créativité et tombons dans le piège de situations dans lesquelles *ne pas* dire la vérité est le prix à payer pour être intégré. Certes, exprimer sa vérité exige du courage, le seul risque que nous prenons, c'est celui d'être authentique.

Chaque fois que nous ouvrons la bouche, une occasion s'offre à nous d'exprimer le mystère de la vie, de l'amour. Communiquer est important dans toutes les relations, et notamment au cours des rapports sexuels. Au lit, lorsqu'un homme dit à une femme ce qu'il aime de son corps, comme elle est jolie, lui exprimant verbalement son amour, cela lui donne confiance en elle. Et la réciproque est valable. Exprimer son plaisir de manière audible en s'abandonnant, avec des mots, des grognements, des soupirs, ouvre le cœur, est agréable, et permet à la passion de circuler.

Moments et événements, banaux ou chargés d'une signification particulière, nous donnent l'occasion de vivre la joie dont la communication créative est porteuse : sortir pour aller à un rendez-vous romantique ; apprendre quelque chose à nos enfants ou jouer avec eux ; chanter ; faire du théâtre ; raconter des histoires ; parler en public ou enseigner ; rédiger des lettres, tenir un journal, écrire des textes empreints de créativité ; composer ou interpréter de la musique ; rechercher une solution satisfaisante à des conflits ou désaccords avec parents, amis, collaborateurs. Que notre voix soit l'instrument d'une expression à la fois authentique et fluide!



EXPRIMEZ VOTRE VÉRITÉ

OBJECTIF

- ◆ Clarifiez les contentieux qui nous opposent à autrui.

PRÉPARATION

- ◆ Accordez-vous une demi-heure pendant laquelle vous ne serez pas dérangé(e).
- ◆ Ayez une feuille de papier et un stylo à portée de main.
- ◆ Seul(e) dans la pièce, veillez à ce qu'il n'y ait ni bruit, ni musique.

EXERCICE

- ◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).
- ◆ Dressez la liste de trois personnes (ex. : partenaire, parent, enfant, ami ou collaborateur) avec lesquelles, dans la vie courante, vous pouvez être en conflit. Peut-être est-ce la timidité

qui vous a empêché, jusqu'ici, de leur exprimer véritablement vos sentiments, ou bien éprouvez-vous à leur égard une colère refoulée ?

◆ En face du nom de chacune de ces personnes, résumez, avec simplicité, ce que vous ne lui avez pas exprimé clairement jusqu'ici. Exemple : "Tu m'as dit que tu m'aimais, mais tu ne m'as jamais rappelé(e). C'est toujours moi qui le fais. Alors je souhaiterais éclaircir cela." ou "Tu voulais que je me libère pour cette réunion ; j'ai donc réservé ce moment, et tu as oublié de me dire qu'elle était annulée. J'ai le sentiment que tu te moques de moi."

◆ Puis mettez la feuille de papier et le stylo de côté, redressez-vous, détendez-vous, fermez les yeux, respirez profondément plusieurs fois en vous recentrant.

◆ Mentalement, représentez-vous la première personne figurant sur votre liste. Prononcez son nom, visualisez son visage et pensez à elle. Observez la manière dont réagit votre corps. Continuez à respirer. Imaginez-vous debout ou assis, buste droit, face à elle.

◆ Maintenant, servez-vous de votre voix pour lui dire sincèrement, du fond du cœur, ce qui vous a dérangé dans son attitude et ce que vous attendez d'elle pour restaurer entre vous un climat de confiance amicale. Parlez en utilisant la première personne – Je – au présent, et faites des phrases courtes. Exemple : pour celle qui a annulé la réunion sans vous prévenir, dites : "J'ai le sentiment que tu te moques de moi. Je sais que tu as beaucoup à faire, mais moi aussi. Je propose qu'on se voit dix minutes à seize heures, aujourd'hui, pour coordonner nos emplois du temps."

◆ Continuez à parler ainsi jusqu'à ce que vous parveniez, mentalement, à une solution satisfaisante. Vous saurez que c'est arrivé, lorsque vous vous sentirez intérieurement détendu(e) et à l'aise en sa présence.

◆ Imaginez-vous lui disant au revoir, en échangeant une poignée de mains, ou même en l'embrassant. Terminez l'exercice par une Salutation du Cœur.

◆ Accordez votre attention à la personne suivante figurant sur votre liste, et opérez de la même façon.

REMARQUES

◆ Si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à vous déplacer, à faire des gestes, à crier ou à hurler. En effet, évacuer ainsi les frustrations refoulées est sain et redonne un sentiment de légèreté.

◆ Disposez sur le sol quelques coussins qui représentent la personne avec laquelle vous communiquez. Tandis que vous exprimez votre colère, frappez les coussins à grands coups avec des mouvements expressifs des bras et du corps. N'hésitez pas à faire du bruit avec votre gorge à chaque coup frappé.

◆ Si vous préférez aborder la question plus calmement, asseyez-vous et méditez ; analysez votre rapport avec cette personne, puis écoutez votre dialogue intérieur. Voyez ensuite, s'il vous est possible d'imaginer une situation compatible avec la réalité, lorsque vous êtes en face d'elle.



SA VOIX AUTHENTIQUE

La musique peut nous apprendre à dire ce que nous pensons.

Mon ami Ariel Kalma, musicien et compositeur, m'a dit un jour :

“Pour moi, la musique est l'expression de la vérité au sein du cinquième *chakra*. Un de mes professeurs affirmait que chaque note a un sens ; quand on joue, on

conjugue les notes pour faire des phrases, pour inventer des conversations musicales. D'ailleurs, le mot *expression* veut dire "sortir de..". Si, lorsque je joue, la vérité sort de moi, j'ai l'impression d'être en harmonie. Sinon, j'éprouve le sentiment de jouer faux. De même, quand ma voix est en accord et que mon être est en harmonie avec la vérité, celle-ci s'exprime. Pour un musicien, jouer, c'est dire ce qu'on pense ; qu'on soit ou non en harmonie. Il suffit d'un ton ou d'une note entière pour jouer faux. Apprendre l'authenticité, c'est apprendre à dire ce qu'on pense. On ne peut pas "couper la poire en deux", ou jouer un demi-ton plus bas. Dire ce qu'on pense, c'est jouer juste, ni plus, ni moins."

SOYEZ CONSCIENT DE CE QUE VOUS DITES ♦

Nous sommes en harmonie dans la mesure où nous disons ce que nous pensons. Chaque situation existentielle exige un comportement spécifique, une voix adéquate, adaptée à cette situation. Or, parfois, la voix que nous prenons n'est pas la nôtre. Par exemple, en tant que parents, nous pouvons parler à nos enfants, d'une voix grave, solennelle, marquant notre autorité, ou douce, exprimant amour et intérêt. Vis-à-vis de notre partenaire, nous pouvons prendre une voix aiguë, enfantine, reflet d'une ancienne relation vécue avec l'un de nos parents, alors que les circonstances exigent qu'elle vibre juste, exprimant nos besoins profonds.

Les paroles ont le pouvoir de blesser ou de guérir. Par ailleurs, nous n'avons pas souvent conscience de la manière dont elles sont perçues par notre entourage. Pour vous en rendre compte, livrez-vous à l'exercice simple qui consiste, pendant une journée entière, à observer la manière dont vous vous adressez à autrui et à noter ce que vous remarquez sur un carnet :

◆ Combien de temps je consacre chaque jour à des paroles négatives ou critiques (à propos des autres, de moi-même, de ma profession et ainsi de suite) ?

◆ Comment mes interlocuteurs réagissent-ils à ces paroles ? Observez attentivement la manière dont ils le font sur le plan corporel : ont-ils un mouvement de recul ? Se tassent-ils ? Se montrent-ils expansifs, communicatifs ? Sont-ils détendus ou se raidissent-ils ?

◆ Quel sentiment m'inspirent mes propres paroles ? Ont-elles sur moi un effet dynamisant, régénérant, ou bien me dépriment-elles ?

Le jour suivant, livrez-vous à un exercice de conscience très particulier : au cours de la conversation, évitez toute réponse automatique. Prenez l'engagement de ne parler qu'*exclusivement* avec respect et franchise. Reconnaissez en chacun de vos interlocuteurs une personne digne, à laquelle on s'adresse d'une manière positive et valorisante. Observez les effets de cette attitude.

◆ Ai-je du mal à faire l'éloge des autres ? Sont-ils flattés quand je le fais ? Cela me dynamise-t-il ? Et qu'en est-il pour eux ?

◆ Est-ce que je me rends compte combien mes paroles et la façon dont j'utilise ma voix ont le pouvoir de les stimuler moralement ou de les déprimer ?

◆ Ai-je conscience que ma voix est un instrument spirituel créatif d'une grande efficacité ?

INSTAUREZ UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE ◆ C'est en enseignant la communication amoureuse et sexuelle que j'ai développé une ligne de conduite permettant d'assurer une bonne communication dans maintes situations différentes :

◆ Partez du principe que l'autre personne est animée de bonnes intentions et qu'elle fait de son mieux.

◆ Appliquez la règle d'or de la communication : adressez-vous aux autres comme vous désireriez qu'ils s'adressent à vous.

◆ Entamez le dialogue en témoignant de l'estime à votre interlocuteur, ainsi éprouvera-t-il le sentiment d'être bien accueilli et entendu.

◆ Avant de prendre la parole, ayez une idée claire du but à atteindre. Ensuite, soyez précis(e) et présentez les faits.

◆ Sans faire porter la responsabilité de la situation sur qui que ce soit, dites ce que vous pensez, avec amour.

◆ Prononcez cinq ou six phrases au plus, puis observez le silence. Donnez à vos paroles le temps de produire leur effet. Ensuite, écoutez. Respirez lentement et profondément. Accueillez favorablement votre interlocuteur et l'instant présent.

◆ Rappelez-vous ceci : la personne avec laquelle vous dialoguez, la situation et le moment présent sont vos maîtres. Restez ouvert(e). Soyez attentif(ve), présent(e) et réceptif(ve).

NE PAS CRAINDRE DE PARLER EN PUBLIC ◆

Quand vous vous exprimez en public, imaginez que la salle de conférences, est une pièce de votre maison. Vous vous êtes levé(e), lavé(e), brossé les dents et habillé(e) ; maintenant vous entrez dans le séjour pour rencontrer vos amis. Tournez-vous vers le public et parlez-lui dans le même état d'esprit, en appliquant toutefois les remarques suivantes :

Faites appel aux "qualités" de tous vos chakras ◆ La voie du SkyDancing Tantra enseigne que lorsque nous nous disposons

à parler en public, il est particulièrement judicieux de faire appel au pouvoir énergétique de tous nos *chakras*, chacun intervenant dans son domaine de compétence :

◆ *Expression de votre chakra de la couronne* : commencez et concluez en observant le silence. En parlant, prenez le temps d'invoquer l'Esprit, et d'écouter le silence qui punctue vos paroles.

◆ *Expression de votre troisième œil* : exposez une vision des choses. Guidez votre public pour qu'il communique avec ce centre énergétique, ferme les yeux et se mette à l'écoute de son intuition.

◆ *Manifestation de votre chakra de la gorge* : que votre voix savoure et exprime son caractère mélodieux. Parlez sur différents tons – tendre, autoritaire, fluide, chantant... – jouez de votre voix.

◆ *Expression de votre chakra du cœur* : adressez-vous à votre public comme s'il était votre amant(e). Soulignez les domaines où il y a convergence d'opinions. Ménagez-vous des créneaux de disponibilité afin de pouvoir répondre aux questions sur un ton amical.

◆ *Expression de votre chakra du bas-ventre* : déplacez-vous, faites en sorte que votre corps se mette en valeur ; que des gestes spontanés, naturels, soutiennent vos paroles. Amusez-vous ! Comme si vous dansiez. Plus vous bougez, plus vous inspirez à l'auditoire un sentiment d'aisance.

◆ *Expression de votre chakra sexuel* : éveillez l'intérêt de votre public. Séduisez-le par vos paroles. Soyez sensuel(le), audacieux(se) et drôle.

L'ÉCOUTE ACTIVE

◆ Écouter, être présent à l'instant, c'est la clef. Shabda Khan dit que lorsque nous chantons, nous

devons être à l'écoute de chaque instant. C'est une question d'équilibre entre puissance et beauté, entre expression et vacuité. Si notre vide est insuffisant pour écouter, que pouvons-nous entendre et exprimer ?

ÉCOUTER LE SILENCE ♦ On dit que le silence entre les notes confère sa beauté à la musique, comme on dit que les grands acteurs savent donner autant d'importance à leurs silences qu'à leurs paroles. Nos silences peuvent être des actes créatifs. Nous pouvons être à la fois silencieux et dynamiques et permettre à notre âme de s'exprimer sans recourir au verbe. Ce silence est présence. Quand nos *chakras* sont alignés les uns avec les autres, nos énergies fusionnent dans la communion des âmes, le verbe devient inutile et le silence parlant.

Ariel Kalma décrit de la manière suivante ce genre de vécu, dont il a été lui-même l'acteur lorsqu'il a rencontré Ama, celle qui allait devenir son épouse :

“J’ai vu cette femme splendide, parée d’une magnifique fleur d’hibiscus rouge derrière l’oreille. Je l’ai regardée, elle m’a regardé, le temps s’est arrêté. Nous n’avons pas prononcé un mot. Autour de nous, le monde n’existait plus. Une fois les invités partis, le bruit ambiant ayant cessé, seul le silence nous enveloppait. Je l’ai prise par la main et emmenée vers une pièce vide du rez-de-chaussée. Là, pendant une heure, nous sommes restés l’un près de l’autre, muets. Les paroles qui me traversaient l’esprit n’avaient plus aucun sens ; la rencontre de nos regards, de nos cœurs, de nos êtres, notre silence partagé, étaient plus forts que ce que les mots pouvaient exprimer.”

LA VOIX DE TON SILENCE INTÉRIEUR ♦ C'est dans notre silence intérieur que notre voix se fait entendre véritablement ; c'est ce qui s'est produit dans le cas de mon ami Terry,

un écrivain. Il y a quelques années, il fut paralysé par une crampe de l'écrivain". De plus, il éprouvait le sentiment de ne plus rien avoir à exprimer. Finalement, il décida de partir en quête chamanique. Aidé d'un chamane, il rencontra le guide de son âme : une panthère noire femelle. Mais laissons lui la parole :

"La panthère disait que sa mission consistait à me guider à travers le chaos de mon désordre intérieur, vers un espace de silence où je pourrais entendre mon authentique voix. Mais quand nous avons pénétré en ce lieu et que j'ai essayé d'écouter, j'ai constaté que cette voix intérieure n'était qu'un murmure presque inaudible. Je devais faire un gros effort pour l'entendre, au point que le moindre bruit ou dérangement venu de l'extérieur interrompait le processus, me faisant perdre le contact avec elle."

Chaque fois qu'il était sur le point d'atteindre le silence, ce dernier lui échappait. Et lorsqu'il pensait enfin l'avoir trouvé, une intrusion parasite se produisait et il lui échappait à nouveau :

"Finalement, j'ai abandonné. La nuit était chaude, magnifique, aussi ai-je décidé de m'asseoir sous les étoiles. Je me suis appuyé contre un chêne pour méditer, et j'ai demandé de l'aide. Instantanément, la panthère noire s'est manifestée à moi et m'a dit : "Suis-moi."

Elle m'a fait descendre un étroit et sombre couloir ; puis nous sommes entrés dans une pièce où régnait un silence absolu. Là, j'ai lâché prise. Je me suis détendu. Je ne faisais rien. Puis, soudain, je fus pris d'une terreur extrême. J'ai tout de suite pensé : "Que se passera-t-il si je me dissous, et que je meure ?" Mais la panthère m'a dit :

– Tu as peur de la mort. Relâche cette peur.

– Mais comment ?

– Reste ici, simplement ; ne fais absolument rien, m'a-t-elle répondu.

Et ma peur quitta la pièce avec la mort.

Ensuite, j'ai entendu un très faible murmure, analogue à celui d'un ruisseau lointain. J'essayais de mieux entendre, mais le murmure s'est tu. C'était ma voix intérieure qui désirait me parler. Mais chaque fois que *j'essayais* de l'entendre, elle se taisait. C'était épouvantablement frustrant. Soudain, je me suis rendu compte que mes efforts empêchaient ma Voix Intérieure d'accéder à ma conscience. Ainsi devais-je, pour capter son message, renoncer au désir même de l'entendre, en restant toutefois ouvert à ce qui voudrait éventuellement se manifester."

Terry lâcha prise et contempla les étoiles, sensible à la force de l'arbre contre lequel il s'appuyait. Une joie immense monta en lui : celle de vivre, la joie simple d'être là. Comme l'arbre et les étoiles. Il se laissa aller dans un espace intérieur paisible, immobile, où toute chose était simplement ce qu'elle était. Il suffisait de vivre. Et il comprit ce qu'était la sérénité. Ce qu'il obtenait ou non n'avait pas d'importance. Le simple fait d'être suffisait. Il m'a rapporté ceci : "À ce moment-là, le murmure se fit entendre à nouveau. J'attendis, accueillant. Et la voix me dit : "Quand l'esprit est serein, l'Hôte vient à l'improviste." Dès lors, je n'ai éprouvé aucune difficulté à écrire."

Au cours d'un processus créatif, nous entendons la voix de l'Esprit. Et lorsque nous lui faisons confiance, elle nous fait entendre le chant de notre âme. Ce type d'inspiration se manifeste lorsque notre cœur est serein.

LE RIRE

Le rire est peut-être assimilable à un orgasme de la gorge. C'est par lui que l'esprit du Tantra rayonne le mieux. Quand

nous rions, nous ne pouvons pas nous prendre au sérieux, nous ne faisons *que* rire ; il nous est impossible de penser ou réfléchir, et c'est à peine si nous pouvons bouger. Par ailleurs, le rire est de nature à libérer une formidable charge énergétique, tout comme il permet de lever les blocages énergétiques. Les recherches ont démontré qu'il peut même guérir les pathologies d'ordre émotionnel ou physique.

Avez-vous jamais entendu parler de l'anecdote concernant Hotei, le Bouddha Rieur ? Tout son enseignement reposait sur le rire. Partout où il se rendait, il avait l'habitude de se placer, debout, au centre des villages et il commençait à rire, mais d'un rire viscéral puissant qui secouait tout son être. Ce rire était si authentique, si contagieux, que peu après, quiconque passant à proximité réagissait en se mettant à rire aussi. Et des villages entiers furent submergés de ce rire communicatif.

PAROLE DE CHAKRA

Quand vous laissez votre cinquième *chakra* s'exprimer librement (voire Parole de *Chakra*, page 196), écoutez le message que vous délivre votre voix authentique. Les exemples suivants, puisés dans les témoignages de mes élèves, vous donneront une idée des nombreuses voix et images que vous risquez de rencontrer.

CARLA ♦ Je suis ta voix. J'ai peur d'être forte, de "porter" et de me montrer exigeante. Je pense que personne ne désire m'entendre. Quand je parle, je me demande si c'est bien moi qui me fais entendre, ou si je ne suis qu'un perroquet empruntant la voix de quelqu'un d'autre.

KARIM ♦ Je suis la porte qui permet d'accéder au corps et à l'intellect. Je suis celui qui parle au nom des âmes et se lie d'amitié avec le corps. Je suis le larynx. Je capte l'énergie se trouvant partout autour ; je l'intègre et lui donne une voix.

ÉLÉANOR ♦ Je suis celui qui pose la question suivante : "Qui suis-je ?"

BETTE ♦ Je suis ton guide. J'exprime ce que tu penses. Tu possèdes un talent unique à mettre au service d'autrui ; mon rôle est de découvrir en quoi il consiste, et d'en permettre la manifestation.

GEORGE ♦ Je fais équipe avec le ventre, dont le soutien aide ma voix à s'enraciner dans tes os. Alors, quand ma voix dit la vérité, ton corps danse et ton cœur chante.

ADRIANA ♦ Je suis la table d'harmonie de ton âme. Le passage emprunté par ton souffle. Je suis la parole ; le rire ; le silence. J'invoque l'entrée de l'Esprit dans le corps et crée des formes nouvelles. Je suis le goulet par lequel passe le flux. Je suis le poète ; le chanteur. J'interprète le chant de ton âme.



RITUEL : LE CHANT DE L'EXTASE

Quand nous mentons ou cherchons par notre voix à plaire, flatter, cajoler, intimider ou manipuler, notre chakra de la gorge présente des tensions et se contracte. Mais lorsque nous permettons à la voix intégrée du quatuor formé par corps, cœur, mental et Âme de se faire entendre, nous sommes capables de déplacer des montagnes. Depuis des milliers d'années, et partout dans le monde, on utilise la musique et le chant comme pratique spirituelle.

Tout comme le phénomène de résonance induite par la note chantée très haut par une cantatrice brise un verre de cristal ; tout comme les paroles adéquates ouvrent un intellect ou un cœur, la sonorité appropriée épanouit chacun de nos chakras.

D'ailleurs, le mot chakra signifie "tourbillon, centre de résonance". Si nous dirigeons une sonorité pour qu'elle entre en résonance avec le centre d'un chakra, celui-ci s'épanouit comme une fleur. Depuis l'antiquité, toutes les écoles initiant aux mystères se servent du son à ces fins.

Aussi pouvons-nous accorder nos chakras exactement comme nous accordons un instrument de musique. À ce propos, nous savons tous quelles notes pures et mélodieuses sont émises par un instrument bien accordé, mais combien elles sont discordantes et désagréables à entendre dans le cas contraire. Or, la même chose se produit avec nos chakras ; nous pouvons les accorder en chantant des sonorités.

Lorsque nous accordons un chakra, nous augmentons l'étendue de son champ énergétique, développant ainsi notre charisme, notre présence, notre aptitude à émouvoir et à inspirer autrui par la parole. C'est ce que fait le rituel suivant, intitulé le Chant de l'Extase.

OBJECTIF

- ◆ Introduire légèreté, joie, décharge émotionnelle et créativité spontanée dans votre vie.
- ◆ Vous libérer de l'anxiété liée à la performance.
- ◆ Dégager vos canaux énergétiques intérieurs afin de permettre à plus d'énergie et à plus d'inspiration de se manifester en vous.
- ◆ Favoriser et développer la spontanéité ainsi que la confiance en vos aptitudes artistiques et créatives.

PRÉPARATION

- ◆ Réservez-vous environ une demi-heure à une heure pour la célébration de ce rituel, seul(e) ou avec votre partenaire. Si vous le célébrez en groupe, consacrez-y trois quarts d'heure. Vous êtes libre de la modifier, la développer ou l'écourter selon les nécessités du moment.
- ◆ Fabriquez un "Bâton de Chant" : coupez une branche d'arbre que vous cirerez ensuite ou que vous décorerez de fils et de perles colorés ; vous pouvez aussi choisir une baguette de cristal, ou encore une pierre facile à tenir.

◆ Aménagez un espace sacré. Vous alternerez positions debout et assise ; ayez donc des sièges confortables ou des coussins.

◆ Préparez un bandeau pour chaque participant.

EXERCICE

Méditation Charabia

◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).

◆ Levez-vous, soyez détendu(e), genoux légèrement fléchis et yeux clos (si vous le souhaitez, servez-vous d'un bandeau). Songez alors à un problème qui vous a récemment tracassé, ou à propos duquel vous éprouvez une gêne, un malaise, ou à un "problème non résolu" que vous avez avec quelqu'un. Imaginez que vous êtes à présent dans la "situation".

◆ Commencez à émettre une sonorité monotone, telle que "la, la, la", puis laissez votre mental produire et émettre de nouvelles sonorités. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que des mots dénués de sens se fassent entendre. Attention : ces mots ne doivent figurer dans aucune langue connue de vous ; ne prononcez que des paroles n'ayant aucun sens, des sonorités n'évoquant strictement rien pour la conscience.

◆ Lorsque vous commencez à trouver l'exercice agréable et que vous l'avez intégré, donnez-lui plus d'ampleur et de diversité en bougeant la bouche et la langue, de façon à émettre des sonorités ressemblant aux mots d'une langue inconnue, mais exprimez réellement ce que vous éprouvez. Comportez-vous comme si vous étiez engagé(e) dans une discussion animée, vous efforçant de prouver le bien-fondé de votre opinion, appuyant vos arguments de gestes exécutés avec bras, mains, cou et tête. Imaginez aussi les réactions de votre interlocuteur. Traduisez en actes, vos sentiments et réactions. Amusez-vous! Exprimez-vous sans retenue. Continuez pendant dix minutes.

◆ Une fois que vous avez exprimé tout ce que vous aviez à dire, restez silencieux(se) et immobile. Jouissez de cet instant. Imaginez-vous être le centre d'une sonorité muette, et essayez d'entendre les battements de votre cœur, votre sonorité intérieure : le silence.

Le chant partagé

◆ Maintenant, retirez votre bandeau. Si vous êtes en groupe, asseyez-vous en cercle. Si vous êtes accompagné(e) de votre partenaire, asseyez-vous en face de lui sur des coussins ou des sièges. Regardez autour de vous et appréciez ce que vous voyez.

◆ Faites circuler le “ Bâton de Chant ” parmi les membres du groupe (ou passez-le à votre partenaire). Chaque fois que vous le tenez, fermez les yeux, recentrez-vous et sentez ce que vous désirez communiquer au groupe, à votre partenaire, ou à vous-même.

◆ Imaginez-vous en magicien du chant. Prenez une grande respiration, puis ouvrez largement votre bouche et votre gorge. En expirant “du ventre”, interprétez un chant dénué de sens, inventez-le et improvisez. Montez et descendez la gamme, faites des vocalises ; puis passez aux grognements et aux bruits d'animaux avant de revenir aux notes, d'abord traînantes, faibles, puis graves et résonantes, aiguës et cristallines. Jouez ainsi pendant trois à cinq minutes, mettant dans cet exercice toute votre attention et votre énergie. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un dialogue. Regardez les autres – ou votre partenaire – tandis que vous chantez ; par votre voix, vous leur montrez qui vous êtes et leur communiquez votre message.

◆ Quand vous avez fini, passez le Bâton à la personne suivante, qui, à son tour, va faire entendre son chant.

◆ Une fois que chaque personne a chanté, placez le Bâton au centre, puis faites une pause les yeux fermés, pour permettre à tous ces chants de résonner dans votre cœur. Savourez cet instant.

Accorder les *chakras*

◆ Seul(e) ou en groupe, posez les mains sur votre centre sexuel.

◆ Fermez les yeux, prenez une grande respiration, et faites monter un son des profondeurs de votre centre sexuel, évoquant la terre et sa fécondité. Essayez d'émettre la sonorité modulée *aum* (prononcée en trois syllabes : *aa*, *oo*, *mm*, ou comme ceci : *Ooo Mmm*).

◆ Jouez avec cette sonorité. Faites-la redescendre vers votre centre sexuel, en partant du ventre et en la faisant passer par le bassin. Imaginez qu'elle fasse chanter, résonner, réagir et vibrer cette région de votre corps. Durant une ou deux minutes, essayez différentes sonorités.

◆ Maintenant, posez les mains sur votre *Hara*, au niveau du nombril, et respirez profondément dans le ventre. À l'expiration, faites un son qui résonne dans votre abdomen. Essayez de le faire d'abord bouche ouverte, puis fermée, par exemple avec *Ooo Mmm*.

◆ Imaginez que cette sonorité vibre dans votre abdomen, puis laissez votre abdomen réagir et chanter pendant une minute ou deux.

◆ Ensuite, continuez à monter, et procédez de la même manière pour les *chakras* correspondant au plexus solaire, au cœur, à la gorge, au troisième œil et à la couronne.

◆ Terminez par une pause silencieuse et relaxante. Observez comme vos *chakras* semblent alignés et communiquent entre eux, comme vous avez les idées claires et apaisées, et aussi comme il vous est facile d'entendre la "sonorité muette" de votre silence intérieur. Vous-même, êtes un centre silencieux de toutes sonorités, Source où toutes aboutissent et d'où toutes partent.

◆ Concluez par une Salutation du Cœur et une Étreinte Fusionnelle.

REMARQUES

◆ Si le travail de la voix vous est familier, ce qui précède vous semblera aisé. Mais si vous n'avez jamais pratiqué ce genre d'exercice vocal, consistant à "jongler" avec les sons et avec votre voix, vous risquez d'être désorienté(e) ou intimidé(e). Aussi préférerez-vous peut-être vous livrer à cet exercice en compagnie d'amis, dans une ambiance où chacun peut faire le pitre et s'amuser, pour ensuite l'effectuer seul(e).

◆ Rappelez-vous la "crête ascendante". Même si cet exercice vous paraît d'abord fort singulier, pour ne pas dire mystérieux, n'hésitez pas à dépasser vos limites. En effet, ce n'est qu'en osant l'insolite, l'inconnu, qu'on découvre en soi des élans créatifs et une inspiration inattendue, de même que nous évacuons une timidité ancienne ou des sentiments d'impuissance.

◆ Il vous est facile de ne célébrer qu'une partie de ce rituel. En vous livrant à la *Méditation Charabia*, pendant dix minutes à un quart d'heure ; au Chant Partagé pendant vingt minutes, ou encore à l'exercice intitulé *Accorder les Chakras* pendant dix minutes.

◆ En ce qui concerne la *Méditation Charabia* et *Accorder les Chakras*, vous pouvez les compléter par des mouvements de danse ou d'étirements. Amusez-vous, faites le fou (la folle) ; ne portez aucun jugement sur votre attitude au cas où vous seriez ridicule. Ce qui compte, c'est de jouer en toute innocence, sans arrière-pensées, comme le fait un clown ; improvisez!



CHAPITRE XIII



LE SIXIÈME CHAKRA : LA PLEINE LUNE

SIXIÈME CLEF TANTRIQUE : REGARDEZ À L'INTÉRIEUR – VOUS ÊTES LA LUMIÈRE

Je porte l'âge de la sagesse. Je suis la vision du centre de sagesse, un trait de lumière, une flèche qui me relie à l'univers. Centre de grâce et d'élégance. La légèreté de l'être. Je suis déesse, chamane, mystère de la vie et de la mort. La connection vibrante avec l'inconnu.

La voix du sixième *chakra*
Extrait de Parole de Chakra

PORTRAIT

L'EXTASE ♦ Celle qui naît de l'intuition.

IMAGES ♦ La pleine lune éclairant la voie à suivre sur une route obscure. La lumière apaisante et rafraîchissante de

la pleine lune chatoyant sur l'océan ; un cercle ; une jeune femme portant une robe blanche légère.

LOCALISATION ANATOMIQUE ♦ Le front, entre les sourcils.

ÉLÉMENTS CORPORELS ♦ Cerveau, système nerveux, yeux et nez.

GLANDES ENDOCRINES ♦ L'hypophyse, correspondant, dans le Tao, à la Maison de l'Intelligence.

RÔLES PRINCIPAUX ♦ Détachement et témoignage ; intuition libératrice et vision indiquant la direction à prendre ; synthèse de la compréhension et des conseils donnés par l'intuition, permettant de saisir la signification spirituelle supérieure ou symbolique des situations ; représentation de l'énergie en tant que lumière ; l'élévation au-dessus des problèmes afin d'avoir une vision globale.

PEURS ♦ D'affronter les démons, d'entendre des vérités désagréables, de l'avenir, de faire confiance à votre intuition.

IDENTITÉ ♦ L'intuition.

APTITUDES MASCULINES ♦ Justice et honnêteté : fait preuve de discernement en pesant le pour et le contre. Impartialité : consiste à voir les choses clairement et sans parti-pris. Rigueur : dans la vie, la pratique spirituelle ; maîtrise des passions. Détachement : témoin des faits tels qu'ils sont.

APTITUDES FÉMININES ♦ À honorer et à comprendre la voix du cœur : écoute attentivement autrui et le comprend, admet ses propres lacunes avec compassion ; est disposé(e) à changer et à évoluer de manière positive.

ÉPANOUI ET DÉTENDU ♦ "Je connais la solution", "Je sais comment m'y prendre", "Je sais distinguer la réalité au-delà de la crainte ou des adhésions d'ordre émotionnel", "Je distingue la réalité de l'illusion", "Je saisis la signification d'ensemble", "Je comprends la signification symbolique

d'une situation", "Je vois l'énergie que rayonnent toutes choses autour de moi."

BLOQUÉ OU CONTRACTÉ ♦ "Je ne comprends pas", "Je ne saisis pas", "Je ne sais pas où je vais", "Ce que tu vois est ce que tu obtiens", "La vie sans aucun objectif."

Atouts ♦ Concentration : présent(e) dans l'instant ; attention dans n'importe quelle situation, possède la vision claire de l'objectif à atteindre, est guidé(e) par elle. Concentration intérieure : écoute son cœur ; capte des conseils sous forme de visions, d'images ou de voix intuitives . Imagination et créativité. Aptitude à la transformation : les états passionnels (colère, cupidité...) se transforment pour accéder à la sphère spirituelle. Remarquables capacités d'analyse/synthèse : aborde une situation donnée sous tous les angles avant de réagir ; a la faculté de percevoir le "dénominateur commun" qui relie pensées ou situations très différentes, car possède une vue d'ensemble.

Lacunes ♦ Perfectionniste : enlisé(e) dans les détails, est incapable d'avoir une vue d'ensemble. Se réfère à un système de croyances rigide : têtu(e), buté(e) ; résistant(e) ; a des idées arrêtées quant à la manière dont les choses devraient être ; se conforme aux règles admises ; attachement prononcé aux illusions. Indécision : laisse autrui évaluer une situation et décider ce qu'il convient de faire ; embrouillé(e), n'a pas de projet existentiel clair. Isolement au sein de l'univers : ne capte pas les conseils nobles de son intuition ; tendances à la paranoïa ; s'inquiète de l'avenir ; passe à côté des choses. Pose sans cesse des questions car crainte de ne pas comprendre ; a du mal à voir ce qui n'est pas évident ; apitoiement sur soi ; "syndrome du martyr".

LE DÉFI À RELEVER ♦ Pratiquez le regard intérieur alors que vous agissez à l'extérieur.

AFFIRMATIONS POSITIVES ♦ "Je choisis de mûrir et de m'éveiller", "J'arrête de lutter", "Je vois la lumière au bout

du tunnel”, “J’entends la voix de l’Esprit”, “J’élabore une vision claire de mon but dans la vie”, “Je sélectionne ce qui me fait évoluer de manière positive”, “Je regarde, je vois, j’écoute, j’entends.”

DEMANDES DE CONSEILS “Suis-je lucide ?”, “Ai-je une bonne attitude dans cette situation, avec cette personne ?”, “Cela est-il bon pour mon évolution personnelle ?”, “Qui décide ?”, “Quelle intention se profile derrière ce choix – ou cette décision ?”, “Qui suis-je, au-delà de tout jugement et de tout choix ?”.

ARCHÉTYPES L’ermite, le sage, le saint homme, la sainte femme, le maître spirituel ; Shiva et Shakti ayant fusionné en un seul être mi-homme, mi-femme.

IDENTITÉ DU SIXIÈME CHAKRA

Si ton œil est sain, tout ton corps sera dans la lumière.

Matthieu, 6-22

Le sixième *chakra* est une pleine lune dont le visage se modifie constamment : tantôt clair et lumineux, tantôt obscurci par les nuages de l’émotion et de la pensée. C’est un lieu de clairvoyance, de vision, de désordre et d’illusion. Il est le psychisme au sein duquel se produit toujours quelque chose, que nous le remarquions ou non.

Nos pensées se livrent à un bavardage incessant. Des images apparaissent sans arrêt, captant et séduisant notre attention. Nous identifions souvent ces pensées et ces images comme faisant partie de notre mental. Pourtant, nos humeurs, pensées, croyances et perceptions se traduisent par un va-et-vient permanent, analogue au temps qui change alors que le ciel, lui, reste inchangé.

Cette toile de fond permanente, interchangeable, est la conscience claire de notre mental. C'est sa vraie nature, au sens large, qui occupe beaucoup d'espace tout en restant constamment disponible.

J'appelle "Témoin" notre conscience de cet espace abstrait. Le Témoin fait l'expérience directe de la vie – sans même penser ou imaginer, sans être influencé par ce qui se passe, observant, simplement ce qui est.

La question que pose le sixième *chakra* s'énonce ainsi : comment pouvons-nous incarner le Témoin, libre comme l'aigle volant à grande altitude auquel aucun détail n'échappe à sa vue perçante, tout en gardant une vision globale de la scène ? Éli-rons-nous domicile dans les sphères du mental libre comme le Témoin ? Ou bien continuerons-nous à nous laisser distraire par ce que les bouddhistes appellent " le Mental du Singe", c'est-à-dire le bavardage intérieur ininterrompu de notre mental ? Connaîtrons-nous la clarté, ou la confusion ? Vision ou illusion ?

Quand s'ouvre notre troisième œil, le Témoin regarde au-dehors. Et, par cette vision claire, nous accédons au bonheur paisible. Car nous savons que nous ne sommes pas "nés du péché", rejetés par un Dieu qui aurait chassé nos ancêtres du Jardin d'Éden. La souffrance, la honte et le sentiment de culpabilité qui en ont découlé doivent être pris pour ce qu'ils sont : une plaisanterie cosmique. Or, l'instant où s'ouvre notre troisième œil nous libère de ce mythe. Un soulagement et une joie indicibles baignent alors notre être tandis que nous nous éveillons à la perfection de notre nature éternelle. Toutefois, cet éveil exige une intense concentration et le profond désir d'y accéder, ainsi que, peut-être, quelque chose de plus.

Un récit zen nous rapporte ce qui est arrivé à un moine qui méditait depuis des années sans accéder à l'illumination. Désespéré, il aborda le supérieur du monastère qui lui conseilla de méditer une année de plus. Mais l'année passa sans illumi-

nation. Le moine retourna voir le supérieur qui lui dit de méditer encore un mois. Et là, toujours rien. Il retourna le voir une nouvelle fois et là il lui dit : "Si tu n'accèdes pas à l'illumination dans les trois jours qui viennent, le mieux sera de te tuer". Le surlendemain, le moine accédait à l'illumination.

Parfois, disposer de plus de temps n'est pas du tout ce dont nous avons besoin. La réponse arrive souvent à la fin du délai donné. Notre éveil au sein de ce *chakra* se produit lorsque nous prenons conscience d'*être* au lieu de continuer à nous identifier inconsciemment au contenu et à l'activité de notre mental. Comme le Maître zen l'avait enseigné au moine, nous devons nous affranchir de l'illusion consistant à nous projeter dans l'avenir, pour affronter notre instant de vérité, qui est toujours *cet instant-ci*. Il nous est impossible d'être libre, éveillé et heureux dans l'avenir. C'est *maintenant* que nous pouvons être. Cependant, nous devons, d'une manière ou d'une autre, ruser avec notre mental qui s'accroche aux illusions. Que se passerait-il si nous n'avions qu'un mois à vivre ? Continuerions-nous à penser à notre bonheur, à notre éveil, à l'extase en nous projetant des années en avant ? Nous abandonnerions sûrement quelques illusions pour contempler, tel l'aigle volant dans le ciel, le magnifique paysage fait de tous ces instants apparemment disparates constituant notre existence.

LA NATURE DE L'INTELLIGENCE

Pour beaucoup de gens à la recherche d'une conscience supérieure, le mental représente l'ennemi, une source d'anxiété, d'ennuis et de distraction. Pourtant, il nous est extrêmement utile dans la vie quotidienne ; l'intelligence n'est qu'un de ses aspects. Mais que voulons-nous donc dire quand nous employons le terme d'intelligence ?

L'*intelligence* nous permet de conjuguer maintes perceptions afin d'obtenir une vision ou une compréhension claire des

choses ; elle nous permet d'élargir notre champ de conscience et d'explorer de nouvelles possibilités ; d'évaluer, de distinguer, de comparer et de faire des choix. C'est ainsi que nous évoluons et changeons.

Les libres-penseurs qui vivent leur vision au-delà du consensus communautaire et des tabous conventionnels, remettant en cause les enseignements admis par la communauté humaine, sont souvent objet de dénigrement, passant pour des excentriques, des inadaptés, pour ne pas dire des ratés. Certains réintègrent le groupe, porteurs d'intuitions et de révélations nouvelles qui enrichissent la culture dont ils sont issus, modifiant même le cours de l'histoire ; Muhammad Einstein, Picasso, Marie Curie, Gandhi ne sont que quelques personnes parmi des milliers dont le courage et la vision ont fait du monde un lieu où il fait bon vivre. Ainsi l'intelligence consiste-t-elle à oser prendre le risque de penser librement.

Mais l'intelligence est plus qu'un processus de pensée. Nous avons une intelligence émotionnelle, nous rendant capables d'éprouver des sentiments et de faire preuve d'empathie. Nous avons une intelligence corporelle qui nous permet d'apprendre et d'exécuter des mouvements simples ou complexes. Toutes ces formes d'intelligence sont essentielles à notre équilibre et à notre intégrité. Elles sont toutes des aspects de ce que Rupert Sheldrake appelle l'"intelligence auto-organisatrice de la nature". Cette intelligence imprègne les fonctionnements infiniment complexes et parfaits de l'univers. Elle anime toute existence, depuis celle des particules subatomiques aux orbites synchrones des galaxies. C'est ce que nous découvrons lorsque nos pensées disparaissent et que nous pénétrons dans la sphère de notre Intelligence Céleste en tant que Témoin de sa propre nature.

Lorsque s'ouvre notre troisième œil, nous nous éveillons à cette intelligence : un détachement et une observation directe, porteurs de clarté, de perspectives, et d'une vision de notre

juste place au sein du paysage universel d'ensemble. Comme m'a déclaré un jour un ami : "Quand je suis perturbé par la tempête qui agite ma tasse de thé, je me rappelle que ma vie sur terre n'est rien de plus qu'une goutte d'eau dans l'océan existentiel. Cela m'aide à m'éveiller et à voir la forêt à la place des arbres mais aussi la paix qui règne au-delà de la tempête".

Cependant, la lucidité de la vision propre à notre Témoin n'est pas seulement un détachement mais aussi une forte appartenance. Elle nous aide à mettre notre sagesse et notre intuition en mouvement afin que nous incarnions nos propres vérités. Car même la sagesse devient illusion si nous ne l'intégrons pas concrètement à notre vie. Le fait même de savoir intuitivement que "nous sommes tous un" n'a pas plus de valeur qu'un vœu pieux si nous ne nous entendons pas avec autrui, si nous ne savons pas conserver un emploi ou si nous sommes incapables de prendre soin de notre corps. Ainsi nos visions les plus remarquables sont-elles vaines si nous ne nous mettons pas au service de leur puissance, et si nous ne les concrétisons pas.

LE CHANT DE L'ÂME OUVRE LE TROISIÈME ŒIL

Ce qui suit est le récit de ce que j'ai vécu à l'Institut Omega à Rhinebeck, New York, pendant que j'animais une Formation à l'Amour et l'Extase. Me rendant à ma chambre, en passant devant la salle de concert, j'ai entendu un groupe de musiciens qui répétaient. Je suis entrée, et j'ai aperçu mon ami Michael Harrison, compositeur et virtuose, jouant du piano sur scène. Ce soir-là, il devait donner un concert en compagnie du grand flûtiste Paul Horn.

Il me proposa de jouer de la tamboura (instrument d'accompagnement qui, dans la musique indienne, émet une sonorité grave et monotone) pendant le concert. Ce fut donc un hon-

neur, de participer à cette représentation remarquable. Accompagnés d'un groupe de musiciens talentueux, Michael et Paul improvisèrent des harmonies et des rythmes parfaits. Puis chacun joua en solo. Mon ami chanta aussi des *ragas* indiens (musique classique vocale) tandis que je l'accompagnais à la tamboura.

Après le concert, Michael et moi sortîmes ensemble. C'était la pleine lune. Caressés par une chaude brise estivale, les champs luisaient. Mon ami avait emmené sa tamboura enveloppée dans une couverture. Nous descendîmes vers la plage qui longeait le lac, et nous nous sommes assis, jambes croisées, la tamboura entre nous. La clarté argentée de la lune faisait miroiter la surface de l'eau. Scintillantes, les étoiles brillaient dans un ciel sans nuage. Le concert avait ouvert nos cœurs.

Tout doucement, Michael commença à jouer de la tamboura et à chanter, m'invitant à chanter avec lui. Au début, je fus timide. J'aimais la musique indienne et la manière dont la voix humaine est capable de monter et descendre les gammes. Mais Michael était un grand chanteur et moi, une débutante. Ses yeux luisaient. Son invitation était si chargée de tendresse qu'il me fut impossible de résister.

Spontanément, nous nous sommes tournés l'un vers l'autre et avons échangé une Salutation du Cœur. Nos fronts se sont rencontrés, et nos troisièmes œils semblaient fusionner alors qu'un puissant flux magnétique passait entre nous ; nous nous sommes mis à chanter. Je me suis faite pure écoute, réceptivité absolue, me fondant dans la voix de Michael, douée d'une ouïe si fine que je pouvais entendre le silence ponctuant les notes. Je n'ai jamais été aussi concentrée. Je suivais chaque intonation de sa voix, chaque note, cherchant où ce son résonnait dans mon corps : bas-ventre, gorge, cœur... lentement et vite.... remontant jusqu'à mon troisième œil. Je savais presque quelle note serait la suivante, et où elle résonnerait dans mon corps. J'avais l'impression de m'être transformée en flûte vivante. Ma

voix se mêlait à sa voix, portée par chaque note, interprétant le chant de l'âme dans un éternel instant.

Nous étions en parfaite harmonie. Cœur à cœur. Œil à œil. Âme à âme. Dans une éternelle communion. Dans cet éveil de notre sixième *chakra*, nos voix conjuguées s'élevaient dans un chant montant le long de nos gorges, tel le serpent de la force vitale, pénétrant notre troisième œil.

À la fin, le silence nous enveloppa. Nos âmes rayonnaient à travers notre troisième œil, nous reliant l'un à l'autre et à l'ensemble de l'univers. Il n'y eut plus que silence et béatitude.

VISUALISATION

L'aptitude à penser en images, à projeter la représentation mentale de ce que nous voulons créer, est le propre de notre troisième œil. À ce propos, les mystiques de l'antiquité affirmaient que la glande hypophyse nous permettait de voir la lumière intérieure, et de transformer l'énergie en visions. De tout temps, hommes et femmes ont traduit leurs visions spirituelles par l'art comme moyen de les ancrer dans ce monde.

Notre troisième œil est la fenêtre entre univers spirituel intérieur et extérieur. Mike et Nancy Samuels affirment dans *Seeing with the Mind's Eye* (Voir avec l'œil de l'imagination) : "Celui qui porte la vision d'une image sacrée expérimente les effets que produit l'énergie particulière émanant de cette image, effets qui s'étendent au monde environnant."

VISUALISATION DE LA DIVINITÉ ♦ Le système de pensée hautement élaboré du Tantra nous enseigne à visualiser formes, couleurs, objets et divinités, en tant que moyen de transformer notre conscience. Nous contemplons intérieurement l'image d'une divinité – bouddha, tara ou dakini. L'étape suivante consiste à s'identifier à elle, à devenir cette divinité sur

le plan spirituel, pour finalement fusionner avec elle dans une union symbolique.

Par la *visualisation d'une divinité*, une image représentant une composante énergétique déjà présente en nous, nous invoquons cette qualité en nous-mêmes. Nous pouvons alors partager ce vécu et contribuer à l'éveiller chez autrui. Ces divinités tantriques représentent l'aspect que prennent en chacun de nous l'énergie pure et la beauté, la conscience pure, ou l'Esprit, c'est-à-dire notre moi éveillé. Lorsque nous nous adressons à notre partenaire en lui attribuant le nom de l'une de ces divinités, nous l'honorons comme un être au potentiel créatif infini.

MANIFESTATION VISUELLE ♦ Ce que nous voyons derrière nos yeux n'est que ce que nous manifestons. Si nous gardons à l'esprit une vision claire de ce que nous souhaitons accomplir et l'imaginons vivante et réelle, nous établissons dans notre mental et dans notre corps un lien profond avec notre vision comme réalité vivante. C'est le pouvoir du troisième œil. Par de subtils ponts énergétiques, il nous relie à ce que nous cherchons à créer et nous y attire. Ainsi avons-nous accroché notre wagon à une étoile. Ce qui a fait dire à Michael Harrison :

“Dans ma vie, j'emploie constamment la visualisation et les affirmations. Si je désire enregistrer un album, je l'imagine déjà fait et me sensibilise à cela. Je visualise une réception consacrée à son lancement, à laquelle participent tous mes amis et le personnel du studio d'enregistrement. Je remercie *comme si cela avait déjà eu lieu*. Je fais cela à la fin de ma méditation matinale, moment où je suis le plus détendu, le plus lucide, redynamisé. Aussi, à différents moments de la journée, je ferme les yeux, me détends et visualise ce que je souhaite vivement accomplir, ou manifester.”

L'EFFICACITÉ DE LA VISUALISATION ♦ Cette histoire zen illustre la pratique de la visualisation par le troisième œil. Cela se passe dans la Chine antique. L'Empereur commande à un ébéniste, un meuble pour sa chambre. L'artisan, également moine zen, dit alors à l'Empereur qu'il ne serait pas en mesure de commencer le travail avant cinq jours. Pendant ce temps, le moine, simplement assis, semblait ne rien faire. Les espions impériaux l'observaient, intrigués. Au bout de cinq jours, il se lève. En l'espace de trois jours, il réalise le meuble en question, le plus extraordinaire que l'on n'ait jamais vu. L'Empereur, curieux et très satisfait, se fit présenter ce moine et lui demanda ce qu'il avait fait durant les cinq jours avant le début du travail.

Le moine lui déclara : "J'ai passé le premier jour à évacuer chaque pensée évoquant la peur de l'échec, de punition si mon travail déplaisait à l'Empereur. Le deuxième jour, je l'ai passé à évacuer toute pensée d'incompétence qui m'aurait empêché de réaliser un meuble digne de l'Empereur. Le troisième jour, je l'ai passé à évacuer tout espoir et désir de renommée, gloire et récompense au cas où ce meuble plairait. Le quatrième jour, je l'ai passé à évacuer l'orgueil que je pourrais éprouver si ma tâche était couronnée de succès et me valait les louanges impériales. Enfin, le cinquième jour, j'ai entretenu la vision claire de ce meuble tel que l'Empereur le désirait, et que je lui présente aujourd'hui."

COMMENT NOUS NOUS EMPÊCHONS DE VOIR

Emanuel Swedenborg, grand mystique, affirmait que l'individu est l'espace de libre volonté existant entre le paradis et l'enfer. Ces pratiques tantriques faisant appel à la prière, aux mantras, ainsi qu'au souvenir des êtres, représentations et enseignements divins sont fondées sur cette intuition. Ce que nous cultivons en pensée façonne notre caractère et décide, à tout instant, si nous vivons au paradis ou en enfer.

Le plus fréquemment, ce sont nos pensées négatives, nos dialogues intérieurs, qui nous empêchent d'avoir une vue d'ensemble. "Tu ne peux pas faire ça!", "Ce n'est même pas la peine d'essayer ; ça ne marchera jamais!" Mais d'où nous viennent ces prophéties d'échec ? Un de mes amis explique cela ainsi : "Mon père, censeur, était convaincu que la meilleure manière de m'éduquer consistait à me réprimander pour ce que je n'avais pas fait correctement. Aujourd'hui, la voix de mon père est devenue mon censeur intérieur... Et je passe mon temps à guetter ce qui pourrait aller de travers au lieu de savourer ma chance."

Mon mental critiqueur de mon ego, a également développé, ce que j'appelle, la "Barrière de Sécurité Existentielle" qui observe le déroulement de la vie avec ce léger soupçon que les choses, ne peuvent qu'aller de travers. Aussi doit-elle garder un œil vigilant sur tout, ou les choses deviendront vite incontrôlables. Sa paranoïa, quoique modérée, est rarement contredite par les faits. Le sujet fait justement les mauvais choix pour que ses programmes échouent, et même les feux de circulation et les transits astrologiques se synchronisent pour gêner la réalisation de ses projets les plus importants. Certes la vie est bien difficile quand le mental a usurpé le pouvoir du maître de l'univers!

Comme la plupart des censeurs intérieurs, le mien use d'arguments à double tranchant. Si personne n'est suffisamment bon à ses yeux, il en est de même pour moi. Il préfère que je consacre du temps à examiner à la loupe les lacunes de ma personnalité et à évaluer la distance séparant mon niveau d'évolution actuel à la Perfection Absolue – idéal que je devrais atteindre sans délai.

RAPPELEZ-VOUS À VOUS-MÊMES ♦ Dans la nébuleuse mélancolie de mon censeur intérieur, la lucidité dont fait preuve mon Témoin et la joie d'être vivant, disparaissent comme pigeons gris dans le brouillard. Cela m'aide à me sou-

venir que ce censeur est en réalité un de mes démons intérieurs. Aussi, plutôt que de me battre ou d'argumenter avec lui, ou de combattre, ai-je la faculté de le reconnaître simplement pour ce qu'il est, de l'affronter et de le désarmer par une respiration profonde, un sourire, ou mon sens de l'humour.

C'est là le sens de la recommandation qui nous est faite de "nous rappeler à nous mêmes", à savoir qu'en nous, se trouve déjà tout ce qu'il nous faut. Nous ne sommes pas contraints de nous conformer à un idéal imposé par nos parents, enseignants ou Église. Le piège de l'idéalisme est que nous éprouvons le sentiment d'être mauvais si nous ne parvenons pas à atteindre l'inaccessible, et que nous ne pouvons connaître le bonheur que dans la perfection.

ACCEPTEZ VOS DÉMONS ♦ C'est en confrontant notre censeur intérieur et en l'acceptant que nous désamorçons le mieux son action pernicieuse. Le vécu de Milarepa – un saint tibétain – illustre très bien notre propos :

Milarepa se livrait à ses pratiques quotidiennes dans la grotte où il vivait. Les démons de cet endroit, qui détestaient cette intrusion, y déclenchèrent un effrayant remue-ménage. Mais, au lieu de se mettre en colère ou d'avoir peur, Milarepa s'adressa à eux : "Ah! Comme je suis heureux que vous soyez venus! Permettez-moi de vous offrir du thé, et quand nous aurons bu, nous pourrions méditer ensemble." Quand les démons entendirent cela, leur colère se calma. Ils se dirent : "Notre but est de lui faire peur. Mais si c'est impossible, nous n'avons plus aucun pouvoir." Alors, ils partirent. Les démons n'ont plus aucune influence quand la peur est absente.

J'ai connu un architecte qui usait de ce pouvoir lorsque ses ressources financières s'amenuisaient. Il n'obtenait plus la moindre commande et ses créanciers commencèrent à lui

envoyer des courriers menaçants. Ils se rendirent même à son cabinet pour exiger d'être payés. Au lieu de refuser de les recevoir, de se blottir dans sa peur ou de se défendre avec colère, il les reçut avec grande courtoisie. Sans relever leurs propos injurieux, il les accueillait avec un sourire, avant de leur offrir un café et de s'excuser sincèrement pour le retard des paiements. Puis il déclarait : "Veuillez me dire comment nous pouvons résoudre ce problème ensemble!" Et quelle qu'eût été leur colère en entrant, les créanciers quittaient toujours son cabinet calmés!

Voici un exercice pratique dont vous pouvez vous servir pour calmer votre censeur intérieur. La première étape se déroule ainsi :

- ◆ Prenez l'engagement d'observer pendant toute une journée, chaque jugement, auto-critique, pensée négative vous passant par la tête. Prenez-en note par écrit.

- ◆ Posez-vous ensuite cette question : "Suis-je le créateur de ces pensées, ou s'imposent-elles à moi ?"

- ◆ Observez sur quels thèmes ce schéma auto-critique s'articule le plus souvent. Le travail ? La vie relationnelle ? La famille ? Vous-même ?

- ◆ Notez dans quelle mesure ces pensées influencent votre manière de percevoir, d'agir et de réagir à autrui. Constatez-vous que votre niveau énergétique chute lorsque, mentalement, vous critiquez, vous vous plaignez ou êtes furieux ? Avez-vous une bonne opinion de vous-même à ce moment-là ? Pourquoi ?

- ◆ Quand ce schéma a-t-il commencé dans votre vie ? Votre père, votre mère, un frère ou une sœur se montraient-ils/elles critiques à votre égard ? Quelles étaient leurs paroles ? Vous sentiez-vous opprimé(e) ? Ces pensées auto-critiques vous viennent-elles à l'esprit parce que vous éprouvez encore le sentiment de ne pas être "à la hauteur" de vos responsabilités ?

- ◆ Observez attentivement comment vous créez ces situations.

◆ Comment réagiriez-vous en assumant avoir créé ou initié toutes ces situations ? Ce que vous avez dit il y a longtemps, une hypothèse avancée, une motivation négative, et ainsi de suite...

Maintenant, passez à la seconde étape.

◆ Quand une pensée critique se présente, notez-la et dites "Suivante" ou "Stop!", et continuez à vaquer à vos occupations quotidiennes.

◆ Procurez-vous un "clicker" du type de ceux que les golfeurs utilisent pour mémoriser leurs coups et portez-le sur vous. Cliquez dessus chaque fois que vous vous surprenez à vous maltraiter mentalement. Puis comptez-les. Dix, trente, cinquante ? Vous verrez immédiatement combien de fois vous le faites dans une journée. Vous allez sûrement vouloir modifier ce schéma...

CHOISIR ◆ La vie est un processus au cours duquel nous découvrons qui nous sommes, choisissant notre voie en passant d'un instant d'imperfection à un autre. Nous sommes fréquemment bombardés de choix. Que ce soit dans le domaine des études, de l'emploi, du mariage, du voyage...

Lorsque nous prenons conscience de nos turbulences mentales, faisons une pause ; arrêtons-nous et réfléchissons. Quittons la houle de nos espoirs et de nos craintes pour gagner les profondeurs, là où nous trouverons la solitude et le calme. Respirons, détendons-nous physiquement et mentalement. De cet espace tranquille, cherchons la solution, à l'aide de notre troisième œil. Fions-nous aux conseils que nous prodigue notre sagesse, notre cœur, notre Témoin. Posons-nous ces questions toutes simples : Qu'est-ce que je désire vraiment ? De quoi ai-je peur ? Que se passera-t-il si je choisis de dire oui ou non ? Suis-je disposé(e) à accepter les conséquences de mon choix ? Que

désire mon cœur. Nous engageant dans cette recherche avec sincérité, lucidité et noblesse d'intention, l'intuition se manifestera.

Nous avons déjà intuitivement les solutions de la plupart de nos dilemmes. Nous devons d'abord dépasser le niveau de notre débat intérieur, pour retrouver l'espace où les réponses sont simples et évidentes. Y parvenir fait appel à la méditation et au sixième chakra.

À ce sujet, Ama, une de mes amies, m'a rapporté son vécu personnel :

“Ma mère habite un cottage situé derrière notre maison. Hier matin, nous nous sommes rencontrées dans le jardin. Aussitôt, elle s'est lancée dans un monologue ininterrompu alors que j'étais encore à demi-endormie. Intérieurement, je me suis sentie envahie et devins agressive. *Ne peut-elle pas se taire le matin ? Pourquoi éprouve-t-elle le besoin de parler autant ?* Alors, mon censeur intérieur s'y mêla, je sentis ma tête se remplir de reproches, de plaintes et d'agressivité. Si je m'écoute, je suis prête à me laisser aller. Mes paroles risquent d'être blessantes et tranchantes comme des épées.

À ce stade, j'ai le choix : ou bien j'écoute mes pensées et j'attaque, ou bien je pratique le regard intérieur, plongeant dans les profondeurs de mon cœur, pour prendre conscience de ce qui est en train de se passer : non-acceptance. Je ne l'accepte pas comme elle est. Je suis dérangée. J'ai alors le choix. Soit je l'accepte telle qu'elle est et *me mets provisoirement à sa disposition*, soit je lui dis : “Excuse-moi ; j'ai besoin de calme”, avant de m'éloigner sans m'énerver. Cela me permet d'exprimer ce que je pense sur le moment, et de suivre ma voie. Me mettre ainsi à l'écoute de ma voix intérieure me donne le choix. Je peux me relier à mon cœur en disant ce que je pense, tout en respectant l'autre.”

Nos pensées et nos réactions envers notre environnement se modifient sans cesse. Le SkyDancing Tantra nous enseigne à prendre conscience de ce qui est, au-delà de tout jugement fondé sur les critères de “bien” et de “mal”. Cette conscience des choses ne divise pas plus qu’elle ne rejette quoi que ce soit ou qui que ce soit. Elle est intégrative. Elle nous donne la lucidité et la liberté de choisir notre vérité, c’est-à-dire d’être fidèles à qui nous sommes.

PAROLE DE CHAKRA

Quand vous laissez votre sixième *chakra* s’exprimer librement par ce que j’appelle la Parole de *Chakra* (page 196), vous entendez la voix de votre troisième œil, celle de votre aigle volant, de votre fenêtre de lucidité. Les exemples ci-dessous, puisés dans les témoignages de mes élèves, vous donneront une idée des nombreuses voix et images que vous risquez de rencontrer.

SANDRA ♦ Je suis une pure lumière blanche qui brûle dans le centre. Je travaille par symboles, aussi les paroles me sont-elles d’un accès difficile. Je demande la permission de montrer mes symboles. Ils sont là, mais la poussière, le bruit et la maladie les voilent. La lumière brûle, éclatante, mais reste invisible parce que la poussière et la maladie les recouvrent.

VALÉRIE ♦ Je suis enfermée, emmurée. C’est l’obscurité totale. Je ne vois rien par la porte. Le chaos m’empêche de voir à travers.

DAVID ♦ Je suis vieux. Je suis totalement, indiciblement immobile. Je contemple les énergies, les pulsations de l’univers, le Vide. Je suis immense. Je suis un point dans l’espace. Silence absolu. Je suis au-delà des préoccupations du corps. Je suis celui qui donne voix aux rêves.

THÉRÈSE ♦ Je suis le centre de visions pour toi et pour beaucoup d'êtres. Je dis ce que je pense, rapidement et avec véhémence. Connaissance approfondie du moi. Un lien étroit m'unit au Divin. Souvenir du divin en toi. Tu te rattaches à maints lieux, à maintes dimensions. C'est tout énergie. Gagne les profondeurs. Habite-moi. Médite en ce foyer. Ici sont des voies et des vérités à défendre. Tout est là.

RAE ♦ J'ai l'âge de la sagesse. Je suis rayon de lucidité qui réside au centre de ta sagesse. Je te rattache à l'immensité de l'univers et à la profondeur de ton moi. Je suis le centre de grâce et d'élégance. Ce qu'il y a d'aérien dans l'être. Le lien vibrant qui te relie à l'inconnu. Ton guide et ton rêve.

APRIL ♦ N'aie pas peur de tes visions qui sont destinées à activer le flux de l'amour.



RITUELS INVITANT INTUITION ET LUCIDITÉ

Ces rituels vous aideront à expérimenter la sixième clef tantrique : regardez à l'intérieur – vous êtes la lumière.

Les facultés d'attention, de concentration, d'épanouissement et d'accomplissement, se développant à travers notre troisième œil, nous ouvrent la porte à la capacité de nous montrer créatifs au sein de la communauté humaine. Mais les sollicitations constantes de la vie quotidienne ont tendance à nous épuiser. Les causes en sont d'abord la nécessité d'être attentifs, et le fait que cela nous tire constamment vers l'extérieur. Ce qui peut se révéler épuisant en même temps qu'une cause majeure de stress. Pourquoi ? Parce que nous dépensons de l'énergie qui ne nous est pas restituée de la même manière.

Les trois clefs permettant la réussite personnelle dans la vie sont les suivantes : la faculté à exercer le pouvoir du Témoin, le pouvoir de l'intuition et le pouvoir de l'acceptation. Ce rituel se présente en trois parties qui peuvent être célébrées indépendamment les unes des autres ou à la suite.

PREMIER RITUEL : LE TÉMOIN

OBJECTIF

- ◆ Vous voir comme la Source dont toutes choses sont issues et à laquelle toutes choses retournent.
- ◆ Acquérir la maîtrise de l'attention et de la concentration, ancrer ces facultés en vous de façon à pouvoir y recourir n'importe quand.
- ◆ Rester en connection avec vous-même comme source de tous vos actes et perceptions, cela à n'importe quel moment.
- ◆ Développer en vous la faculté du Témoin, c'est-à-dire observer dans le détachement et sans vous identifier à ce que vous voyez.
- ◆ Ménager à votre intelligence l'espace intérieur lui permettant de se montrer créative.
- ◆ Accéder au secret de rester détendu en toute situation.
- ◆ Prendre connaissance du fait que votre conscience est illimitée.

PRÉPARATION

- ◆ Réservez-vous une demi-heure à une heure pendant laquelle vous ne serez pas dérangé(e).
- ◆ Ménagez-vous un espace sacré dépouillé et simple.
- ◆ Placez une bougie blanche en face de vous, sur une assiette ou dans un bougeoir. Munissez-vous d'allumettes ou d'un briquet.

- ◆ Asseyez-vous sur une chaise ou un coussin.
- ◆ Ayez, à portée de main de quoi prendre des notes à la fin.
- ◆ Vous pouvez célébrer ce rituel seul(e), en compagnie d'un(e) partenaire, ou en groupe.

EXERCICE

- ◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).
- ◆ Fermez les yeux. Respirez profondément et calmement. Observez le silence.
- ◆ Puis évacuez consciemment les tensions musculaires siégeant autour de vos yeux, de votre maxillaire inférieur et de votre bouche, jusqu'à ce que tout votre visage soit détendu.
- ◆ Imaginez également que vous détendez la musculature autour de vos yeux, à l'intérieur de votre tête afin que les mouvements automatiques de vos yeux se ralentissent.
- ◆ Maintenant, derrière vos paupières fermées, concentrez-vous sans crispation sur le centre de votre tête. Savourez l'obscurité qui y règne et amenez-y votre inspiration. Si vous rencontrez de l'agitation, trop de pensées ou d'images, observez simplement votre respiration et continuez à pratiquer le regard intérieur, au-delà du bavardage mental. Repirez profondément.
- ◆ Guidez ensuite votre conscience vers le troisième œil, point situé juste entre les sourcils. Yeux toujours fermés, concentrez-vous dessus sans effort, regard intérieur détendu. Continuez à pratiquer la respiration consciente.
- ◆ Restez dans cet espace sombre intérieur, contemplez votre être intérieur, témoin de ce qui s'y trouve. Vous vivez la conscience, la source de votre être. Là, ce que vous pouvez observer, vos pensées, ne s'identifie pas à vous. Mais ce que vous ne pouvez pas observer, c'est le Témoin, votre moi réel.
- ◆ Au bout d'un moment, vous noterez peut-être une attraction magnétique tirant votre énergie vers le troisième œil, votre centre intérieur d'attention. Ce processus, qui n'exige aucun

effort, n'est pas un acte mais bien une contemplation ayant pour siège votre centre supérieur. Cette attention est *présence*.

◆ Continuez à vous entraîner ainsi dix minutes par jour.

◆ Au bout d'une semaine, intégrez cette pratique à votre vie quotidienne. Regardez les gens et les choses sous cet angle de votre troisième œil. Ce faisant, observez comme vous êtes capable de voir quelque chose avec vos yeux et, en même temps, de vous observer en train de la voir. Une part de vous-même n'a pas de lien direct avec l'objet de votre vécu. Cette part de vous-même est le Témoin.

◆ Maintenant, développez cette conscience progressivement. Vous êtes en contact avec vous-même, concentré dans votre troisième œil, tout en regardant et relationnant avec les gens et les choses autour de vous.

REMARQUES

◆ Cet exercice est très subtil. Ses effets remarquables s'amplifient avec le temps. Il peut vous donner la capacité de rester attentif durant de longs moments et de vous concentrer sans fatigue. Vous augmentez ainsi votre rendement moyennant un moindre effort.

◆ Il peut vous sembler tout d'abord que, lorsque vous fermez les yeux pour pratiquer le regard intérieur, un flot de pensées et d'impressions envahit votre conscience. Notez alors comme il vous est facile de les laisser passer tout en continuant, impassible, à vous concentrer de l'intérieur, sur le point situé entre vos deux sourcils.

◆ Finalement, votre troisième œil s'ouvre, vous commencez à faire preuve de "clairvoyance", cette aptitude qui, fondée sur la vision intérieure, permet de conjuguer perceptions internes et externes. Dans ce contexte, *clairvoyance* signifie que vous captez des informations d'ordre intuitif émanant de sources invisibles : guides intérieurs, moi supérieur, Dieu ou Déesse.

Cela peut vous orienter dans la vie et vous aider à éviter de nombreux pièges : décisions hâtives, fait de ne pas savoir ce que vous faites ou pourquoi vous le faites, ou tomber sous l'influence d'autrui, etc.

DEUXIÈME RITUEL : LA PUISSANCE DE L'INTUITION

L'idéal serait que vous célébriez le premier rituel pendant toute une semaine, puis que vous fassiez les deuxième et troisième lors d'une seule séance.

OBJECTIF

◆ Étendre votre conscience et votre énergie à la situation dans son ensemble, sans voir les choses uniquement du mental ou avec l'œil du spécialiste, mais en les abordant d'une manière générale, avec une vue d'ensemble.

◆ Vous placer dans le contexte adéquat et, par là, prendre les décisions appropriées sans laisser autrui empiéter sur votre domaine.

PRÉPARATION

◆ La même que pour le premier rituel.

Il est conseillé de faire cet exercice le soir, dans la nuit.

EXERCICE

◆ Allumez une bougie, regardez la flamme et respirez tranquillement.

◆ Plongez votre regard directement dans la flamme et regardez sa forme. Observez qu'elle se transforme peu à peu en arc-en-ciel dont vous n'avez peut-être jamais admiré les couleurs auparavant. Vous y mettez toute votre attention. Découvrez les formes et les couleurs invisibles de l'énergie.

◆ Détendez votre regard et élargissez votre champ de vision, lui faisant doucement abandonner la contemplation de la flamme pour l'étendre à sa *périphérie* : admirez la lueur des couleurs de l'arc-en-ciel, la teinte bleuâtre de la lumière qui s'amplifie. Observez comme se développe l'aura lumineuse.

◆ Fermez ensuite les yeux et contemplez la lumière chaoyante de l'aura, visible dans votre troisième œil.

REMARQUES

◆ Commencez à pratiquer cet exercice avec votre entourage. Plongez votre regard en eux. Puis relâchez-le pour l'étendre à l'espace environnant, à leur aura, rayonnement de leur énergie. Avec un peu de pratique, vous développerez votre aptitude innée à "lire" énergétiquement en l'autre, ce qui vous permettra de comprendre ce qu'il éprouve sans même qu'il parle.

TROISIÈME RITUEL : L'ACCOMPLISSEMENT, OU LA PUISSANCE DE L'ACCEPTATION

OBJECTIF

- ◆ Devenir l'autre et rester soi-même.
- ◆ Recevoir de l'énergie et en donner à tout instant, pour "boucler la boucle" et rester chargé(e) sur le plan énergétique.
- ◆ Accepter ce que vous recevez tout en restant intérieurement centré(e).

PRÉPARATION

- ◆ Elle est identique à celle du premier rituel.
- ◆ Célébrez ce rituel avec un(e) partenaire.

EXERCICE

◆ Asseyez-vous en face de votre partenaire. En respirant calmement, regardez-vous dans les yeux.

◆ Maintenant, concentrez votre regard sur l'œil gauche de votre partenaire, en l'y plongeant, comme vous l'avez fait avec la flamme de la bougie. Il s'agit de l'œil réceptif. Respirez doucement.

◆ Relâchez ensuite votre regard de l'ensemble du visage de votre partenaire, élargissez votre champ de vision jusqu'à inclure l'environnement. Détendez vos yeux, sans trop vous concentrer.

◆ Imaginez que vous regardez par votre troisième œil. Parvenez-vous à capter l'énergie subtile émanant de votre partenaire comme vous le faisiez avec la flamme de la bougie ?

◆ Ne fixez pas votre regard. Détendez vos muscles autour des yeux ; posez un regard vague sur l'espace autour de votre partenaire.

◆ Maintenant, laissez-vous contempler par votre partenaire. Ressentez l'énergie qui vous est envoyée. Imaginez qu'elle(il) vous englobe et que vous vous y baignez. Savourez le fait que vous vous sentez redynamisé(e) par cet apport énergétique.

◆ Vous ne faites que recevoir cette énergie et l'attention que vous accorde votre partenaire vous donne de la force. Restez réceptif(ve) ; abstenez-vous d'émettre ou de redonner quoi que ce soit.

◆ Livrez-vous maintenant à cette élucubration un peu folle : imaginez-vous assis(e) à la place de votre partenaire, en train de vous regarder. L'énergie rayonne dans *votre* direction. Ensuite, ayant repris votre position initiale, ressentez l'énergie qui vous revient. Vous recevez ainsi l'énergie que vous avez donnée, refermant ainsi la boucle.

◆ Voyez comme il est agréable de percevoir les gens et la société à travers le prisme de cette nouvelle conscience fondée sur le fait de donner et recevoir, établissant un cercle d'énergie.

Fermez les yeux et relaxez-vous dans votre calme intérieur.

REMARQUES

◆ Au cours de ce rituel, vous établissez un cercle énergétique. Vous ne faites pas seulement don de votre force et de votre attention à quelqu'un, vous en êtes *en même temps* celui qui reçoit. C'est ainsi que dans votre troisième œil s'harmonisent les principes yin et yang.

◆ Célébrez ce rituel pendant une semaine. Voyez comme il vous aide à rester entier, ne laissant plus votre énergie s'épuiser, même à l'occasion de situations professionnelles intenses. Soyez sensible au fait que vous avez maintenant la possibilité de vous sentir redynamisé en permanence puisque vous accueillez et recevez en retour l'énergie que vous donnez aux autres.

◆ Il se peut qu'au début vous soyez intimidé(e) ou gêné(e) à l'idée d'être observé(e) par quelqu'un d'autre. Peut-être craignez-vous qu'on vous juge, qu'on s'arrête à votre apparence, etc. Pour dépasser cela, reportez-vous à ce qu'enseigne le second rituel : la clairvoyance intuitive. Avec un regard vague et détendu, observez l'environnement immédiat de la personne. Cette manière de procéder dissipe l'anxiété liée à l'idée de recevoir de l'énergie, et à celle de perdre le contrôle.

◆ Vous pouvez vous livrer à cet exercice avec tout ce qui est doué d'énergie vitale. Ainsi, regardez une rose. Sentez qu'elle vous regarde et vous envoie simultanément énergie et parfum. Si vous êtes en pleine nature, faites cela avec un arbre.

◆ Quand vous êtes en contact physique avec l'être aimé, sentez comme il/elle vous renvoie de l'énergie. Recevez-la afin de refermer la boucle du "donner et recevoir".



CHAPITRE XIV



LE SEPTIÈME CHAKRA : LE CIEL OUVERT

SEPTIÈME CLEF TANTRIQUE : FAITES LE PAS – VOUS ÊTES LIBRE !

J'accueille celui qui n'est jamais né et qui ne mourra jamais.

La voix du septième *chakra*,
Extrait de Parole de *Chakra*

PORTRAIT

L'EXTASE ♦ Celle qui naît de l'éveil ou de l'infini.

IMAGES ♦ Le Saint-Graal, une coupe d'or recevant un rayon de lumière, un lotus à mille pétales, une lumière blanche brillant comme un halo au-dessus de votre tête, une aura de lumière illuminant le corps d'un yogi/d'une yogini pendant la méditation.

LOCALISATION ANATOMIQUE ♦ Le sommet de la tête.

ÉLÉMENTS CORPORELS ♦ Cortex cérébral.

GLANDES ENDOCRINES ♦ La glande pinéale (ou épi-
physe) qui, pour le Tao, est la Maison de l'Esprit.

RÔLES PRINCIPAUX ♦ Porte donnant accès à l'Esprit
divin et l'intuition spirituelle.

IDENTITÉ ♦ Transcendance : le connaisseur, connaître
et connu se dissolvent en un seul état indissoluble.

APTITUDES MASCULINES ♦ Rayonnement, illumina-
tion, aller au-delà des préoccupations engendrées par des
problèmes physiques ou émotionnels résidant dans une
dimension infinie ; perçoit l'ineffable et subtile présence de
l'âme.

APTITUDES FÉMININES ♦ Vit dans l'état de *samadhi*,
caractérisé par une paix et un calme parfaits ; contemplation
d'une relation intime avec le divin ; grâce ; dévouement au
maître spirituel, ou à une voie spirituelle¹

OUVERT ET DÉTENDU ♦ "Je reçois l'énergie en quan-
tités infinies", "Tout est possible", "Je porte tout au fond de
moi le projet permettant de vivre l'harmonie, l'équilibre et la
perfection", "Cet instant exclut tout, car il est parfait."

BLOQUÉ OU CONTRACTÉ ♦ "J'éprouve un sentiment
de mécontentement, d'insatisfaction, d'inachèvement, et je suis
désorienté(e)", "Je crains de m'abandonner à la volonté divine",
"Je crains de devenir fou(folle), d'être désorienté(e), de perdre
le sens de mon identité", "Je ne comprends plus rien."

Atouts ♦ Aptitude à vivre l'instant : capacité d'être totale-
ment présent(e) ; recherche, en toutes choses, le lien unis-
sant au divin ; sait voir un enseignant en chaque personne,
ainsi qu'une occasion d'éveil ou d'intimité avec l'Esprit en
toute situation. Généreux et aventureux : aide volontiers
autrui, notamment à guérir ; générosité de l'Esprit et aussi
matérielle.

Lacunes ♦ Vide : erre dans l'existence, sans foyer spirituel, en proie au doute, telle une coquille vide privée d'âme ; attitude floue ; désespoir. Esprit rigide : fait preuve de dogmatisme. S'accroche à une spiritualité fondée sur des croyances et des idées arrêtées pour protéger une peur intérieure profonde ; sait tout ; pratique l'élitisme spirituel ; système de croyances étriqué, considérant la spiritualité comme une supercherie irrationnelle, la tourne en dérision.

LE DÉFI À RELEVER ♦ Votre perfection – ou salut – réside au-delà du combat.

AFFIRMATIONS POSITIVES ♦ “Je pratique le lâcher-prise à l'égard de ce qui m'entrave”, “La paix est mon foyer”, “Je sais que l'extase est toujours disponible”, “Dieu se manifeste n'importe quand, n'importe où.”

DEMANDES DE CONSEILS ♦ “Dieu est-il présent à cet instant ?”, “Perçois-je le lien qui m'unit au Divin ?”, “Cette situation, cette personne, favorise-t-elle mes intuitions supérieures ou mon évolution personnelle ?”, “Puis-je faire le grand saut ?”, “Qui subsiste, lorsque je ne suis ni un homme ni une femme ?”, “Qui puis-je servir ?”, “Comment puis-je être utile ?”

ARCHÉTYPES ♦ L'alchimiste, maître de la fusion et de la transmutation ; l'union de Shiva (la conscience pure ou l'Esprit) à Shakti (la pure énergie vitale) dans l'extase ; le maître, le guide, le sage, le gourou intérieur, votre moi supérieur, la manifestation des conseils divins.

IDENTITÉ DU SEPTIÈME CHAKRA

Toutes les idées que nous nous faisons d'un paradis futur sont des illusions empêchant notre éveil maintenant, à cet instant.

Margot Anand

Comme nous l'avons déjà dit, l'éveil peut être pénible, car il exige courage et travail assidu, changement et évolution, aller du connu à l'inconnu. Il veut dire remise en question et réévaluation de *tout* : notre manière de vivre, de penser, de concevoir les relations, de gagner de l'argent, et d'utiliser notre temps. Il a pour origine de l'ennui, une insatisfaction ou une souffrance qui vont de pair avec un très grand désir de changement ou d'enrichir notre vie en lui donnant notamment une signification à la fois plus profonde et de meilleure qualité.

Nous avons tous connu l'Extase au Quotidien, notre vraie nature, ces moments empreints de joie et de simplicité vécus quotidiennement. Mais, héritiers d'une culture anti-extatique, où l'on nous enseigne la honte de nos corps, à aborder la vie sous l'angle intellectuel, nous édifions des remparts autour de nos cœurs. On nous enseigne que l'humanité, la vie et le monde environnant, sont des ennemis de l'Esprit et non sa terre fertile. L'anxiété et le sentiment de séparation qui en résultent, freinent le flux naturel de notre joie.

Mais ma revendication, fondée sur l'ancienne sagesse tantrique, serait que nos corps, notre vie et nos professions ne s'opposent pas à l'Extase au Quotidien. En effet, ils sont la *prima materia*, la coupe pouvant accueillir notre joie. Lorsque nous acceptons cela, que nous nous détendons, que nous nous abandonnons en évitant l'ornière qui risque de nous enliser, notre conscience s'épanouit et s'élève, et l'extase devient l'expression naturelle de notre être, le cœur même de notre Esprit battant en nous.

Le SkyDancing Tantra enseigne que notre caractère authentique se révèle non pas en renonçant aux joies et aux plaisirs de la vie, mais en y plongeant délibérément avec une grande acuité de conscience. La béatitude inhérente à notre état naturel devient alors évidente au regard de notre vécu personnel. Nous pouvons la rencontrer dans nos professions, chez nous, dans notre cuisine, chez notre partenaire ou dans notre

chambre. Comme l'écrivit Elwyn Chamberlain dans *Gates of Fire* (Les Portes de feu), un roman tantrique remarquable, "Ce que tu ignores est le secret du corps. Ces muscles, ces poitrines, cet utérus, ce phallus, sont tous des présents sacrés, des voies menant au paradis."

Le Tantra nous dit que nous ne pouvons maîtriser ou purifier que ce que nous pouvons accepter profondément : nos désirs, ténèbres, ardeurs, plaisirs et souffrances. Nous tombons alors amoureux de la vie et connaissons la béatitude de notre état naturel, rafraîchie à tout instant. Pour reprendre les termes employés par Miranda Shaw dans *Passionate Enlightenment*, nous "plongeons dans les profondeurs de l'océan de l'incarnation et récoltons les perles de l'illumination". Dans son ouvrage, elle cite un ancien sutra bouddhiste :

*Sans méditer, sans renoncer au monde,
Reste chez toi en compagnie de celui avec qui tu vis.
Une connaissance parfaite peut être atteinte
Tandis qu'on savoure les plaisirs des sens.*

Et elle poursuit en décrivant comment Manibhadra, femme d'intérieur et yogini Tantrique, parvint à l'illumination en accomplissant ses tâches domestiques : en portant l'eau de son puits, elle trébucha et laissa tomber le récipient qu'elle tenait. Au moment où il se brisait, laissant s'échapper l'eau qu'il contenait, les frontières limitées de son ego volèrent en éclats et elle se dilua dans l'infini de la conscience pure. Manibhadra nous montre ainsi que l'éveil peut se produire de manière inattendue et sans effort, dans la vie quotidienne.

Le message du Tantra est que nous n'avons pas besoin de nous retirer dans l'ascétisme et le renoncement pour trouver la liberté intérieure. Nous pouvons connaître la béatitude dans la vie courante. L'éveil ne prévient pas avant de se manifester ; en l'espace d'un instant, nous retrouvons le plaisir de notre état

naturel, la joie absolue d'*être*. Nous revenons alors en un lieu que nous avons toujours connu : notre "chez nous". Là, tout nous est familier, quoique merveilleusement nouveau et indiscutablement juste. C'est comme si, après une longue absence, une période de combat et de doute, nous retournions en un lieu où règnent harmonie et simplicité, où toute chose est comme elle doit être – et qui sait, comme elle a toujours été. Les mystiques affirment que pour goûter à cette béatitude même qu'une fois, cela vaut la peine de lutter une vie entière. Mais il n'est peut être pas nécessaire de lutter tout ce temps pour y accéder ; il est possible que nous soyons tous en réalité très proche de l'Extase.

Dans cet ouvrage, nous avons étudié différentes définitions et implications des états extatiques. Nous avons défini l'Éveil Extatique comme un début de feu d'artifice, le bouchon d'une bouteille de champagne, ou encore l'euphorie extrême que nous vivons lorsque le divin entre en nous au milieu de notre solitude et de nos doutes existentiels. Cependant, ces instants magnifiques ne sont que des signes nous ramenant à notre source et non le but suprême de l'existence.

Nous avons également défini l'Extase au Quotidien comme la sérénité de l'Âme baignant notre être, notre aptitude à maintenir le lien nous unissant à notre Source dans la vie quotidienne. L'Extase peut se cultiver et faire partie intégrante de notre vie quotidienne dans le déroulement du processus toujours actif de notre transformation.

L'itinéraire menant de l'énergie à l'extase, de l'inconscience à l'éveil, est le plus beau des voyages à suivre. Quand l'énergie circule dans le corps sans rencontrer d'obstacle, nous éprouvons du plaisir. Lorsque ce plaisir est accepté dans la confiance, il circule dans le cœur et devient un délice. Lorsque cette énergie s'élève pour pénétrer un mental libéré de toute pensée négative, la conscience éveillée s'exprime par la lumière, la lucidité et la conscience de l'infini. L'énergie navigue dans notre

corps avec la force d'un plaisir intense, et nous commençons à sentir, entendre, voir, goûter et toucher avec une plus grande sensibilité.

Tandis que s'ouvre notre septième *chakra*, notre propre vie égotique fusionne avec la vie impersonnelle de la conscience éveillée, nous permettant de prendre conscience du rayonnement de notre caractère éternel.

Nous transcendons les illusions de la dualité, mais aussi l'activité de notre mental, et réalisons que notre vraie nature est Esprit. Ainsi, savons-nous, sans l'ombre d'un doute, que les fondements de notre extase ne sont pas dans un lointain royaume de béatitude, mais ici, dans le présent de notre existence. La voie que nous empruntons alors devient aussi large que la terre entière.

Le concept énonçant "Je suis un(e) avec tout ce qui est", peut être repoussant, voire effrayant. Toutefois, il y a de la sagesse dans la crainte de perdre notre ego et dans la peur de l'illusion. La ligne séparant l'illusion de l'illumination est très fine. Aussi nous faut-il force et sagesse pour ancrer dans nos vies l'intense courant de cette "Lumière" et l'incarner. En effet, dire simplement "Je suis Dieu" n'est pas vraiment comprendre notre propre nature divine. À ce propos, les paroles de Thomas Jefferson – "Le prix de la liberté est une vigilance éternelle" – sont justes sur tous les plans.

LA NUIT NOIRE DE L'ÂME

Il nous arrive d'errer dans les ténèbres, éprouvés et fatigués, troublés et perplexes, en nous demandant : "Où est la lumière ? Existe-t-elle seulement ? Et que dois-je faire pour la trouver ?"

En approfondissant ce champ d'inconnues, nous sommes confrontés à la "nuit noire de l'âme" ; toutes nos affections et consolations habituelles perdent de leur sens ; le passé s'ef-

fondre tandis que le futur nous est encore inconnu ; nous nous retrouvons alors isolé, seul avec nos besoins. C'est en ces termes que mon ami Raz Engrassi, directeur du Hoffman Quadrinity Institute, décrit cette nuit noire : "Souvent lorsqu'on souffre, on pense être à des millions de kilomètres de Dieu, persuadé qu'Il nous a abandonné."

Toutefois, ce type de souffrance nous met face à face avec qui nous sommes et avec ce que nous avons fait de nous-mêmes. Nous pouvons alors traverser cette nuit noire en reconnaissant que notre souffrance, quelle que soit son intensité, a un projet clair : notre éveil. Lorsque nous en recherchons le sens caché, notre souffrance peut se muer en appel à l'éveil, devenir une voie menant au divin plutôt qu'un chemin de séparation.

La voie vers la lumière nous fait traverser les ténèbres, à travers la vallée de l'ombre de la mort. Là, désespérément égarés, nous n'avons plus que la foi pour nous guider. Mais, vivre ainsi par la foi, revient à marcher sur le fil d'un rasoir. Néanmoins, la foi transforme nos erreurs – ainsi que leurs douloureuses conséquences – en enseignements sacrés. La manière dont nous vivons nos expériences fait toute la différence. C'est ainsi que les événements traumatisants brisent les uns et transforment les autres.

Nous souffrons lorsque nous essayons d'imposer nos conditions ; quand nous choisissons, manipulons, rejetons, exigeons et nous plaignons, faisant tout, sauf être présents à ce qui est. Mieux vaut laisser l'univers être ce qu'il est et accepter la place que nous y occupons. Comme dit mon ami Paul Lowe, "La vie telle qu'elle est, se présente exactement de la manière dont elle est supposée être pour vous à cet instant précis. Où que vous soyez, *c'est votre vie*. Si vous l'acceptez telle qu'elle est, elle deviendra tout ce qu'elle est censée être par la suite, sans que vous n'ayez rien à changer, manipuler, ou diriger. Vous accep-

terez et vivez chaque instant tel qu'il est." C'est ce que veut dire être éveillé et vivre selon la foi. Nous pouvons nous éveiller à *tout* instant.

Il est également fort utile de se souvenir que "ce à quoi nous nous opposons, persiste" ; que l'ego n'est pas notre ennemi. Lorsque nous en faisons notre ennemi, nous lui donnons notre force et en usons contre nous-mêmes, comme un ventriloque tourmenté par sa marionnette. Notre ego est un phénomène naturel, comme le temps qu'il fait. Nous pouvons en étudier ses traits caractéristiques et son mode de fonctionnement afin de ne pas tomber dans ses nombreux pièges.

Si nous dévalorisons le mauvais temps de la même manière qu'on nous incite à le faire pour notre ego, on serait certainement traité de superstitieux. Se lamenter sur notre redoutable ego au point d'en être obsédé et d'élaborer des plans raffinés destinés à l'anéantir constitue en soi un acte de "masturbation égotique". Pourquoi ne pas simplement en tenir compte, de manière naturelle, en servant une cause utile à l'humanité ? Le fait de craindre ou de ressentir de la culpabilité par rapport à notre ego ne fait que lui donner une importance disproportionnée. Traitons notre ego comme nous traitons le temps qu'il fait dehors et vivons notre vie en êtres à caractère divin, participant au miracle de la vie.

LA MÉDITATION

Beaucoup de gens croient que la méditation s'assimile à un état de grande concentration, une autre forme d'action, ou à un effort délibéré orienté vers un projet précis. La méditation authentique consiste simplement à rester conscient, à jouir de sa propre nature. On ne peut pas l'induire volontairement. On ne peut que la vivre. Elle est là lorsque nous abandonnons tout effort, lorsque nous entrons en contact avec notre propre nature avant même que crainte, lutte et désir ne se manifestent.

Elle est là en tant qu'état naturel originel, avant même que nous ne lui imposions quoi que ce soit ; lorsque nous cessons de la repousser avec les mêmes efforts que nous ferions pour l'in-
duire.

La méditation authentique consiste simplement à rester qui nous sommes ; ne rien faire pour la favoriser ou la concernant ; ne pas y penser, ne pas la rechercher, ne pas s'y arrêter ; ne pas même célébrer son apparente découverte. Lorsque nous nous inquiétons de ce que rien ne se produit, elle disparaît. À l'instant même où nous sentons que nous devons faire quelque chose, elle s'en est allée. Il faut comprendre que ce non-faire n'a ni raison, ni but, ni dessein, qu'il est simplement ce que nous sommes, notre propre nature, notre centre, une chose très précieuse que nous n'avons jamais perdue et qu'il nous est inutile de rechercher à nouveau. Nous vivons alors les délices et les joies les plus purs liés au simple fait d'*être*. En réalité, il nous est absolument impossible de *savoir* ce qui *est*. Nous pouvons seulement *être* ce qui est. Cet état même constitue la méditation authentique.

La méditation est notre Intelligence Céleste, toujours présente en chaque état émotionnel, confusion, joie et souffrance. Le bouddhisme a donné un nom à notre Intelligence Céleste : "le regard".

Comme l'affirme maître Nagpa Rinpoché : "Nous vivons notre état d'illumination parce qu'il brille de manière permanente. S'il n'était pas attirant, nous ne pourrions pas sortir de la confusion. Nous y parvenons parce que l'état d'illumination est de toute façon présent ; il est notre propre nature." En fait, nous nous en détournons nous-mêmes. Mais laissons à nouveau la parole à Nagpa Rinpoché : "Il brille de manière permanente car *c'est sa propre nature*". La recherche du néant est peut-être un moyen supplémentaire de nous détourner de ce qui brille en toutes choses.

Cette force vitale n'est pas une énergie pure informe ; elle affiche une intelligence inexplicable qui dépasse le génie. Elle est auto-organisatrice et présente en toutes choses. La chorégraphie précise que révèlent orbites planétaires, galaxies et systèmes solaires, les ballets complexes auxquels se livrent molécules, atomes et particules subatomiques, le caractère universel de l'ADN, tout cela révèle le fonctionnement d'une intelligence inaccessible à notre entendement.

La vie sait où elle va, ne s'arrête pas pour s'expliquer ; mais nous apprend toujours quelque chose, alors qu'elle s'épanouit dans des modèles complexes, inductrice d'inexplicables synchronicités. Et nous sommes inéluctablement entraînés, que nous luttons contre ou que nous nagions avec son irrésistible courant. Nos psychismes et nos corps sont un élément unique de ce flux vivant. Nous sommes nous-mêmes des êtres complexes, des créatures biochimiques réglées avec précision et animées par cette vaste intelligence dont le génie a marqué nos cellules de son empreinte ; dont l'apparence change en permanence, et dont l'essence est immuable dans le temps.

QU'EST-CE QUE L'ILLUMINATION ?

Voici ce que Paul Lowe, auteur de *The Experiment Is Over* (L'Expérience est passée), dit de l'illumination : "Elle dépasse le vécu ordinaire parce qu'elle n'est pas un vécu. La réflexion est un obstacle qui se dresse entre elle et nous. Le fait de penser "ce" qu'elle est nous empêche d'y accéder. Ce n'est pas un savoir." Par ailleurs, Lowe observe que, quand nous sommes présents à la vie :

"À cet instant, tout ce qui est approprié vous apparaît clairement. L'orientation à prendre, avec qui être, et que faire. Quand vous êtes dans le courant de la vie, *vous êtes la vie*. En cet instant réside le vécu de la liberté..."

Dans cet état, notre ego devient transparent. Nous sommes un en Esprit avec notre entourage. Et notre joie, qui ne dépend plus des événements extérieurs, vient du tréfonds de nous-mêmes, de nos cœurs. Ainsi, reconnaissant la perfection de ce qui est, nous ne sommes plus en conflit. Nous sommes sur le chemin authentique de la vie, elle est de notre côté. Dans ces moments d'extase, nous sommes uniques et singuliers, tout en ne faisant qu'un avec tous.

À chaque instant, nous sommes libres face à tout ce qui peut arriver. Nous ne sommes plus les esclaves ou les ennemis du désir, de la crainte, de la colère et de tout ce que la vie exige de nous. La vie qui devient bénédiction plutôt que problème à résoudre. Quant à notre ego, accompagné de son cortège de pensées et de projets, il ne nous dirige pas. Nous sommes libres de choisir non ce que l'existence nous apporte, mais la manière dont nous vivons ce qui se présente. Nous avons l'impression d'être en liaison avec une Source dont aucune définition, parole ou concept ne pourrait décrire sa profondeur. Lorsque nous voyons que la vie apparaît en une succession d'instant, c'est ainsi que nous la vivons. Chaque instant est alors une invitation à nager dans l'eau, à danser dans le vent et à se prélasser au soleil. Nous abandonnons le "Je" qui veut tout comprendre, diriger et choisir, ainsi que notre sentiment d'importance. Nous sommes inconditionnellement présents sans aucune exigence. Nous embrassons la vie sans réserve, nous sommes véritablement vivants. Et, nous continuons à vivre, tout simplement.

QUELQUES VÉRITÉS TOUTES SIMPLES ♦ Nous pouvons vivre l'extase n'importe où, n'importe quand, tous les jours. Harold Dull, un de mes amis, thérapeute et fondateur du Watsu – technique de travail corporel – m'a rapporté un jour cette expérience de l'éveil à l'extase :

“Je me trouvais dans les collines environnantes et, le regard vague, je contemplais un étang lorsque je perçus une sorte d’“appel” qui m’invitait à gravir la petite colline d’à côté. Tout en grim pant, j’avais l’impression d’être “attiré” vers son sommet. Alors que je l’atteignais, un sentiment de respect mêlé de crainte s’empara de moi, ainsi qu’une sorte d’incrédulité et de joie. C’était très impressionnant. En parvenant au sommet, je vis des arbres disposés en cercle. Leur feuillage éclatant brillait sous la lumière. À cet instant, je sentis une présence divine, si forte que je tombai à genoux ; sa présence fut près de moi et me remit sur pieds. J’avais l’impression qu’elle me maintenait debout. J’ai alors marché, guidé par elle à mes côtés. Une pensée s’imposait à moi : “C’est Dieu qui m’accompagne”. Puis la présence m’entraîna le long d’une crête, ensuite dans un petit ravin que parcourait le lit d’une rivière. À mi-chemin, j’atteignis un endroit où le sentier bifurquait, me donnant le choix entre deux directions : l’une était un sentier en pente et plein de ronces, l’autre était dégagé et facile à parcourir. Je m’adressai à mon compagnon invisible : “Quel chemin prendre ?” Il me répondit : “Quel que soit ton choix, je suis avec toi”. À cet instant, j’ai vécu un état totalement extatique. C’était la vérité ! J’ai donc pris le sentier le plus facile pour descendre et me suis assis au bord du cours d’eau. Là, le feuillage brillait sous le soleil, des enfants jouaient dans l’eau, et je contemplais cette scène, touché par une si grande bénédiction. J’avais le sentiment d’être assis dans la main de Dieu. J’étais dans un espace de joie profonde. Abais sant mon regard, je vis mes mains tournées vers le ciel et perçus, au centre de mes paumes, comme une sensation de “main de Dieu”. Plus tard, pendant

des mois, le simple fait de m'asseoir, immobile et de regarder le creux de mes mains, suffisait à me rappeler et à percevoir que tout est "dans la main de Dieu".

LA JOIE EST UNE PRATIQUE SPIRITUELLE ♦ Que se passe-t-il vraiment quand nous cultivons ce qui nous apporte la joie ? Dans la vision tantrique, la joie est la plus noble forme de prière. Elle *est* pratique spirituelle. Elle est une affirmation vivante de notre perfection, de notre "Moi-Dieu". En effet, dès l'instant où nous *sommes la joie*, nous *sommes l'amour* ; le médiateur dont le Créateur se sert pour créer. Nous sommes des êtres accomplis, "la Source".

Il est possible que notre joie, notre liberté, s'assimilent à ce moment de rire où nous nous effaçons, ne subsistant plus alors que l'expérience de l'humour et du plaisir. Joie et rire sont peut-être des formes d'illumination, des moments où, involontairement, nous sommes totalement présents, possédés et ébranlés par l'humour de la réalité ; libérés de toute souffrance, de tout chagrin et de tout dilemme ; libérés de l'espoir et de la crainte, comme du passé et du futur.

Pendant la rédaction de cet ouvrage, j'ai passé beaucoup de temps en compagnie de mystiques et maîtres ayant consacré des décennies à la pratique de différentes méthodes d'éveil. Or, tous, en fonction de leurs traditions et de leur vécu, ont confirmé les vérités qu'il m'a été donné de comprendre à travers le Tantra. Elles résident en des principes humains fort simples, que voici :

- ♦ Vivez – intégrez – votre sexualité.
- ♦ Intégrez votre corps.
- ♦ Découvrez votre puissance, votre fluidité, et votre équilibre.
- ♦ Aimez et ayez de la compassion envers vous-même et autrui.

- ◆ Ayez confiance et abandonnez-vous à la vie.
- ◆ Soyez authentique, vrai ; dites ce que vous pensez ; jouez votre partition ; soyez fidèle à votre vision.
- ◆ Fiez-vous totalement à la vie, elle *est* votre Source.

À ce propos, ce qui suit vaut la peine d'être répété : la Vie jaillit à tout instant ; en être conscient est la manière la plus authentique de la vivre. Considérons chaque instant comme une invitation que *nous* envoie la vie. Relâchons notre besoin de contrôler, de diriger, de choisir et de comprendre. Vivons à fond la succession d'instants que nous offre la vie.

Soyons vivants !

PAROLE DE CHAKRA

Quand vous faites parler votre septième *chakra*, dans ce que j'appelle la Parole de *Chakra* (page 196), invoquez la voix de l'Esprit, qui vous relie à la Source. Les exemples suivants, puisés dans les témoignages de mes élèves, vous donneront une idée des nombreuses voix et images que vous pouvez rencontrer. Au septième niveau, nous sommes au-delà des mots, et la parole de *chakra* reflète cela. Parvenus à ce niveau, beaucoup de personnes sont totalement silencieuses, méditatives, et ne peuvent prononcer un mot.

MARIANNE ◆ Je suis la coupe vide située au sommet de la tête. Je suis la reine et le serviteur. Je sers tout, je vois tout, car je n'éprouve pas le besoin de dire ou de montrer quoi que ce soit. Je suis, simplement... Je ne manque de rien. Je ne vais nulle part.

JONATHAN ◆ En moi, tout est espace ; je suis vide ; je n'ai pas de corps, je ne sais rien. Et c'est très bien ainsi. Ici, tout est vacuité et sérénité.

KATHY ♦ Je suis celle qui n'est jamais née et ne mourra jamais.

MARGOT ♦ Le silence est la réponse. Ici, tout est indicible. Tout n'est que reconnaissance et bénédictions reçues.



RITUEL DE LA VACUITÉ CÉLESTE

Dans le Vijnana Bhairava Tantra, Shiva enseigne à Shakti les voies de l'illumination : "En été, quand tu vois que le ciel est clair à l'infini, plonge-toi dans cette clarté". Ceci est le thème du rituel que je propose ici, afin de "pénétrer cette clarté" en savourant la nature du Mental Céleste. Cette expérience vous accompagnera tout au long de votre vie. Vous découvrirez comment jouir de la vie telle quelle est avec aisance et lucidité. Vous aurez ainsi l'expérience directe de la conscience globale.

OBJECTIF

- ♦ Expérimenter la nature du Mental Céleste.
- ♦ Découvrir comment accéder à cet état de conscience amplifiée.
- ♦ Apprendre à "porter" en vous cette conscience amplifiée à tout instant de votre vie.

PRÉPARATION

- ♦ Choisissez une belle journée ensoleillée avec un ciel sans nuage, et allez dans un bel endroit, en pleine nature, où vous ne serez pas dérangé.
- ♦ Emmenez une couverture pour vous allonger dessus.

◆ Réservez-vous environ une demi-heure à quarante minutes.

EXERCICE

◆ Trouvez un endroit où vous serez à l'aise, étendez la couverture, et commencez par une Salutation du Cœur (page 110).

◆ Allongez-vous, respirez profondément en expirant à fond, et détendez-vous au maximum.

◆ En respirant profondément, détendez votre musculature faciale – notamment celle du maxillaire inférieur – et autour des yeux.

◆ Orientez-vous de façon à ne pas avoir le soleil dans les yeux pour pouvoir les garder ouverts et détendus.

◆ Maintenant, laissez errer votre regard dans l'immensité du ciel, sans fixer votre attention sur quoi que ce soit en particulier. Détendez-vous progressivement en vous plongeant dans l'infini du ciel bleu.

◆ À chaque inspiration, accueillez cette immensité céleste. À chaque expiration, imprégnez-vous d'elle.

◆ Observez le moment où vos pensées commencent à vous distraire de cette contemplation. "Le ciel est tellement bleu ; c'est si beau ; je ne regarde pas assez le ciel". Laissez passer ces pensées, ne vous y arrêtez pas. Prêtez attention à votre souffle et admirez à nouveau ce tableau. Détendez votre regard, sensibilisez-vous à cette immensité et imaginez-vous fusionnant avec elle, vous "perdant" en elle.

◆ Fixez le ciel comme si vous essayiez d'en distinguer les limites. Plongez-vous davantage en lui. Laissez-vous baigner et imprégner.

◆ Au moment où vous sentez que les limites entre votre conscience et le ciel deviennent floues, fusionnez avec le ciel, fermez les yeux et ressentez l'infini qui vous habite. Vous êtes l'immensité du ciel. Sentez votre immensité intérieure et contemplez-la.

◆ Prenez un bain purificateur dans cet immense espace qui est en vous et autour de vous.

◆ Prenez conscience du silence, de l'espace entre vos pensées, le mental s'effaçant peu à peu. Savourez la paix et votre lucidité.

REMARQUES

◆ Lorsque des pensées apparaissent, soyez conscient de l'arrière-plan, de l'immensité céleste. Ne faites pas attention à elles, laissez-les s'en aller.

◆ Le ciel est comme l'espace dans lequel évoluent vos pensées. Lorsque vous ne leur prêtez pas attention mais savourez plutôt l'espace autour de vous et en vous, vous découvrez l'étendue de votre Mental Céleste.

◆ Désormais, soyez conscient(e) de la présence du Mental Céleste dans votre vie quotidienne. Rappelez-vous que si la conscience claire, lucide, porte et maîtrise les pensées, elle ne s'identifie pas à elles. Au fil des jours, notez le silence qui accompagne ces pensées.

◆ Vous êtes le témoin qui observe ce qui se passe sans toutefois s'identifier à l'événement.

◆ Faites en sorte que, progressivement, le Mental Céleste vous devienne familier à n'importe quel moment de votre vie : quand vous faites la cuisine, quand vous travaillez ou avez un rapport sexuel.

1 – À ce niveau, il n'y a plus de différence de sexe. La distinction entre féminin et masculin est transcendée lorsque ce *chakra* est épanoui et libre. Quand ce n'est pas le cas, cette distinction subsiste.



ENGAGEZ-VOUS À VIVRE L'EXTASE

*L'extase est en chacun de nous. Je viens de m'en souvenir.
Comme si j'avais dormi durant des années.
Je ne suis pas aussi éveillé que je pourrais l'être. Mais ma
vue est meilleure.*

*Je vois à travers les larmes.
J'ai compris : j'ai acheté ce billet,
Et n'assiste qu'à la moitié du spectacle.*

*Il y a les décors, les projecteurs, et des milliers de comédiens,
Qui savent tous ce que je sais.
Et c'est très bien.
Il incombe à chacun de nous d'être sage.
Ouvrez votre cœur, ouvrez grands les yeux. Nous pouvons
tout connaître sans même savoir pourquoi.
C'est à nous de nous y engager, maintenant.*

David Pomeranz

Maintenant que nous avons voyagé ensemble à travers tous les *chakras* et exploré la voie de l'Extase au Quotidien, je voudrais vous léguer quelques "clés" vous permettant d'intégrer

davantage ces informations dans votre vie, notamment sur le plan des relations familiales et amicales.

Mais rappelez-vous qu'une vie extatique est quelque chose que vous créez, à travers une pratique journalière. Il vous faudra développer certaines qualités et créer les conditions nécessaires pour que l'extase s'intègre à votre vie quotidien.

CRÉEZ UNE VIE EXTATIQUE

Et si vous entamiez chaque journée consciemment avec une vision claire de ce que vous désirez faire et des moyens à mettre en œuvre pour y parvenir ? Par exemple, lorsque vous voulez organiser et réussir un dîner avec vos meilleurs amis, vous imaginez une réunion chaleureuse marquée d'une amitié profonde, où le rire se marie à des mets savoureux. Commencez par imaginer la scène, puis de façon concrète, créez l'ambiance en choisissant le menu, l'éclairage, la vaisselle, les plats ainsi que la musique ou les jeux auxquels vous vous livrerez. En vous préparant à cette soirée, vous l'anticipez en pensant à l'agrément que vous éprouverez à la vivre. Je vous propose maintenant un rituel vous permettant d'entamer votre journée l'esprit clair, les *chakras* ouverts.



RITUEL POUR COMMENCER LA JOURNÉE

OBJECTIF

◆ Vous rappeler que chaque jour est une nouvelle occasion d'apprécier le caractère sacré de la vie, de vous enrichir de son mystère, de participer avec joie et amour et même de rire avec votre entourage.

PRÉPARATION

◆ Ayez à portée de main une bougie, de l'encens et des allumettes.

◆ Choisissez une musique calme et méditative (ne gênant pas le cours de vos pensées et ne s'arrêtant pas avant la fin du rituel).

◆ Asseyez-vous confortablement sur un coussin.

◆ Levez-vous quinze minutes plus tôt pour avoir le temps de pratiquer ce rituel sans vous stresser.

◆ Levez-vous, enfiler un peignoir (assurez-vous d'avoir chaud et d'être bien), étirez-vous lentement ou secouez-vous pour bien vous réveiller.

EXERCICE

◆ Dès que vous êtes réveillé, ouvrez lentement les yeux, puis refermez-les. Rouvrez-les à nouveau mais cette fois avec conscience. Prenez quelques bonnes respirations, et souvenez-vous que vous vous êtes réveillé tôt pour pratiquer ce rituel.

◆ Habillez-vous de façon à être bien. Étirez-vous lentement. bougez le corps pour le réveiller totalement.

◆ Allumez une bougie et un bâtonnet d'encens, puis disposez votre espace sacré.

◆ Mettez votre musique.

◆ Asseyez-vous sur votre coussin dans une position confortable. Si vous célébrez ce rituel en compagnie d'un(e) partenaire, asseyez-vous face à face et donnez-vous les mains.

◆ Détendez-vous, yeux clos, tout en suivant le mouvement de votre souffle. Dès que vous vous sentez calme et serein(e), passez à l'étape suivante.

◆ Concentrez-vous sur la journée qui vous attend, en respirant lentement et profondément. Passez-la en revue, du début à la fin, en envisageant chaque moment. Voyez si un défi difficile à relever se présente (vous avez, par exemple, trop à faire aujourd'hui au regard de votre disponibilité, ou pour votre enfant qui ne veut pas aller en classe). Observez simplement les pensées qui vous viennent à l'esprit comme vous regarderiez le paysage défiler par une vitre de voiture. Laissez les pensées aller et venir.

◆ Faites attention à votre corps. Comment réagit-il à ces pensées ? Percevez-vous des zones de tension ? Vous sentez-vous comprimé(e) au niveau de la poitrine ? Avez-vous des crampes d'estomac, des palpitations, de simples tensions des muscles maxillaires ou de la zone cervicale ? Lorsque vous passez votre journée en revue, faites un "zoom" sur la période qui provoque en vous une souffrance physique ; c'est ce que vous voulez transformer au cours du rituel. (Si vous constatez l'existence d'autres zones douloureuses, "traitez"-les chacune à leur tour ; mieux vaut ne pas essayer d'en faire trop à la fois).

◆ Continuez à respirer calmement et profondément. Imaginez la scène représentant le moment difficile que vous redoutez au cours de la journée qui s'annonce. (Prenons l'exemple d'un projet professionnel particulièrement stressant sur lequel vous devez travailler en compagnie de gens "difficiles"). Évacuez ensuite cette image ; faites la circuler dans tous vos *chakras*, permettant ainsi à l'énergie qui les caractérise individuellement de la transformer.

L'origine de la création

◆ Que votre conscience des choses habite votre premier *chakra*, c'est-à-dire votre sexe. Détendez les muscles de la zone génitale comme s'ils s'enracinaient dans la terre, et sentez-les vibrer. C'est là que vous ferez naître votre vision.

◆ Considérez la situation difficile à travers votre premier *chakra* ; qu'elle entre en résonance, puis entame sa transformation.

◆ Prononcez ces paroles (mentalement ou à voix haute) : "il y a suffisamment de temps, d'argent, de confiance, d'amour et de compréhension pour résoudre cette situation."

◆ Visualisez la scène baignant dans une atmosphère d'abondance et de résolution, comme si c'était déjà vrai, déjà fait. Vous ne devez ressentir aucune pression vous incitant à *faire* que cela se produise. Lorsque vous aurez cette vision profondément à l'esprit, passez au second *chakra*.

L'eau vive

◆ Que votre conscience habite la zone de votre nombril. Respirez dans votre ventre et détendez vos muscles.

◆ Considérez la situation difficile à travers votre second *chakra* ; baignez-la de fluidité et de flexibilité.

◆ Dites-vous ceci : "Je suis ouvert(e) au changement."

◆ Visualisez-vous prenant plaisir à la conversation. Imaginez que vous vous y intégrez agréablement, que chaque interlocuteur découvre le point de flexibilité de la situation, ouvert à l'idée de modifier son opinion et sa position, s'adaptant sans effort à l'énergie portée par votre vision. Une fois que vous avez obtenu l'image de la situation transformée par l'ouverture et la conscience des possibilités, passez au *chakra* suivant.

Le soleil radieux

◆ Que votre conscience habite votre plexus solaire. Respirez dans votre *Hara*, ressentez-le s'ouvrir, détendu et puissant.

◆ Considérez la situation difficile à travers votre troisième *chakra*, puis insufflez-lui énergie et puissance.

Dites-vous ceci : “Je possède toute l’énergie dont j’ai besoin pour réaliser ce projet.”

◆ Imaginez-vous – ainsi que toutes les personnes présentes dans votre vision – vivant(e), éveillé(e), capable de faire les bons choix. Vous innovez et êtes responsable. On respecte votre autorité. Lorsque vous obtenez une image de la situation transformée par une action positive, poursuivez en passant au *chakra* suivant.

L’Impulsion Vitale

◆ Que votre conscience habite le centre de votre poitrine, votre cœur. Ouvrez votre poitrine et détendez les muscles entourant votre cœur. Sentez votre cœur ouvert à recevoir.

◆ Considérez la situation difficile à travers votre quatrième *chakra* puis baignez l’image et quiconque s’y trouvant représenté dans un océan d’amour et d’acceptation.

◆ Dites-vous ceci : “Je suis prêt(e) à ménager un terrain d’entente.” Ne vous arrêtez pas sur les échecs ou les réussites, pas plus que sur les petits différends ; efforcez-vous simplement d’estimer ce que chacun a fait jusqu’ici.

◆ Voyez comme on est plus heureux quand on a le sentiment d’être reconnu, et, comme on peut être plus motivé par des résultats positifs. Quand vous avez obtenu une image de la situation transformée par l’amour et l’acceptation, passez au *chakra* suivant.

Le chant de l’âme

◆ Que votre conscience habite votre gorge. Détendez sa musculature et celle de votre maxillaire inférieur.

◆ Considérez la situation difficile à travers votre cinquième *chakra*, et faites en sorte que quiconque présent

dans votre vision exprime sa vérité – ce qu’il/elle pense – d’une manière créative.

◆ Dites-vous ceci : “J’ai plaisir à partager mes idées créatrices, mais également à écouter autrui exposer les siennes.”

◆ Voyez le côté comique de la situation. Au besoin, caricaturez votre vision. Imaginez-vous dansant une gigue autour de la pièce où il(elle) travaille, plongeant de son bureau, ou faisant voler des avions en papier sur les murs de sa chambre. Imaginez que les pensées sont des ballons sortant de sa tête et débordant d’idées aussi brillantes et spirituelles que choquantes pour la morale. Dès que votre image est transformée par le rire et l’expression créatrice, continuez en passant au *chakra* suivant.

La pleine lune

◆ Que votre conscience habite votre troisième œil, la zone située entre vos sourcils.

◆ Soyez sensible au fait que l’œil s’ouvre, embrassant la scène avec une grande objectivité. Considérez la situation difficile à travers votre sixième *chakra*, puis visualisez ceci : chaque acteur de la scène se sent relié par le corps, le cœur et l’Âme.

◆ Dites-vous : “J’agis pour que ma vision devienne réalité, soutenu(e) par une ferme résolution et par le but que je me suis fixé. Lucide dans mon action, je fais les bons choix.”

◆ Maintenant, vous avez une vue d’ensemble de la situation ; vous ne vous enlisez plus dans les détails, et vous ne vous identifiez plus à la critique. Vous êtes témoin de la situation sans vous “perdre” en elle. Vous êtes parvenu à un équilibre entre compréhension du problème et l’écoute des conseils donnés par votre intuition. Passez alors au *chakra* suivant.

Le ciel ouvert

◆ Votre conscience habite le sommet de votre tête (*chakra* couronne). Détendez les muscles de votre cuir chevelu et permettez à ce *chakra* de s'ouvrir telle une coupe attendant d'être remplie. Considérez la situation difficile qui vient d'être modifiée comme une éventualité présente au sein de votre septième *chakra*.

◆ Dites-vous ceci : "Je suis prêt(e) à recevoir ce dont j'ai besoin pour ramener cette situation à la normale."

◆ Imaginez-vous relié(e) à chaque personne présente dans votre vision, sur le plan de l'âme. Vos Âmes entrent en communication. Vous avez tous/toutes un rôle à jouer dans cette situation, et vous savez tous exactement ce qu'il faut faire pour que la réalisation du projet avance. Visualisez-vous subordonnant vos besoins égocentriques ("Je sais mieux que toi...") et choisir une cause plus noble : l'harmonie. Vous n'êtes plus qu'une seule Âme. Vous vous respectez mutuellement. Tout va bien. Après avoir élaboré cette image joyeuse, faites-la ressortir par le sommet de votre tête pour qu'elle gagne l'univers, sachant que ce qu'elle porte est déjà accompli. Entamez votre journée dans le calme avec la certitude de réussir.

Accomplissement

◆ Analysez la méditation à laquelle vous vous êtes livré(e). Avez-vous créé une journée pleine de joie et d'harmonie ? Êtes-vous prêt(e) à entamer votre journée avec aisance et confiance ? Sinon, reprenez cette méditation afin de lever tout blocage restant.

◆ Accordez-vous un instant pour vous recentrer. Respirez calmement et profondément durant quelques minutes, puis revenez au moment présent. Si vous méditez en compagnie d'un(e) partenaire, attendez qu'il/elle soit prêt(e) avant de partager verbalement vos visions respectives.

REMARQUES

◆ Vous pouvez adapter cette méditation si nécessaire. Si, ce jour-là, vous devez résoudre plusieurs problèmes ardu, dressez-en la liste et abordez le premier : “Je suis débordé(e)”. Guettez les réactions de votre corps. Sentez-vous une raideur, une oppression ou éprouvez-vous une crainte ? Supposons que le blocage affecte le plexus solaire. Allez sur le *chakra* qui coïncide avec lui. Ensuite, levez le blocage et, de là, projetez la vision dans l’univers. Faites de même pour les autres problèmes, favorisant la détente et l’ouverture du *chakra* qui en a le plus besoin.

RAPPELEZ-VOUS CES VÉRITÉS SIMPLES

Vous avez la possibilité de concevoir, chaque jour de votre vie, cette manière d’accéder à la maîtrise et au plaisir tout en appréciant la perfection de ce monde à chaque instant. Le mode de vie extatique n’exige pas que nous “voyions la vie en rose” – et que nous soutenions que *tout* est merveilleux. En revanche, il exige que nous développions notre Mental Céleste, que nous ayons une vue d’ensemble dans laquelle nous évoluons et que nous nous rappelions quelques vérités toutes simples. Souvenez-vous de ceci :

◆ Vous êtes venu en ce monde pour répondre à un dessein, jouer un rôle ou accomplir une tâche particulière. À vous de découvrir votre voie.

◆ La vie n’a pas à être gagnée, elle nous est déjà donnée. Si vous n’aimez pas comme la votre se déroule, vous pouvez la modifier en y introduisant des changements.

◆ Si vos objectifs sont clairs, vous pouvez créer ce que vous voulez. Vous n'êtes pas obligé(e) d'être une victime de l'existence. Vous pouvez choisir d'agir efficacement. Vous pouvez faire tout ce dont vous avez besoin. Vous pouvez modifier tout ce qui a besoin d'être modifié.

◆ Avant d'entamer la réalisation d'un projet important, respirez profondément. Remémorez-vous les raisons positives et dynamisantes qui vous ont amené(e) à envisager cette démarche. Renouvelez votre engagement aussi souvent que nécessaire.

◆ Évitez de saboter la réalisation de vos projets en sollicitant – à tort – les conseils de votre censeur intérieur, souvent empreints de négativité.

◆ Aimez-vous, quoi que vous fassiez. Ayez foi en votre identité actuelle et en celle que vous pouvez devenir. Portez à votre crédit tout ce que vous avez accompli jusqu'ici.

CONSIDÉREZ TOUT COMME UNE OCCASION D'ÉVEIL

L'approche Tantrique reconnaît et enseigne que *tout* dans l'existence, chaque instant, chaque expérience, chaque situation, est l'occasion de nous éveiller davantage. Cette conception fait de la vie une matrice pédagogique, thérapeutique et évolutrice. Voici quelques recettes simples à mettre en pratique, même quand la vie est difficile ou stressante, pour modifier votre *expérience* en changeant de *perspective*.

D'abord, respirez profondément et détendez-vous. Puis prenez du recul par rapport à la situation. Notez les jugements que vous portez, fondés sur la notion de "bien" et de "mal". Voyez maintenant si vous êtes capable de décrire objectivement un événement, *tel* qu'il *est* réellement. Ce

n'est que lorsque vous pouvez considérer une situation et la décrire objectivement, sans porter de jugement, que vous pouvez la vivre et rétablir un contact objectif avec elle. Ce qui auparavant paraissait moche ou effrayant peut maintenant sembler "intéressant", "séduisant", voire "divertissant".

FAITES UNE PAUSE EXTATIQUE

La misère est une plante qui prospère dans la routine et le prévisible. À l'inverse, l'extase aime les nouveaux paysages, la surprise, l'aventure. Vous n'êtes pas obligé(e) de modifier votre vie d'un seul coup. Vous pouvez commencer de là où vous êtes, à n'importe quel moment. Voici quelques recettes simples pour interrompre une routine ennuyeuse, pour apporter un peu de fraîcheur et d'aventure, dans une journée monotone et routinière.

FAITES UNE PAUSE DE CINQ MINUTES ♦ Commencez par faire une pause prise sur ce que vous faites, ne fut-ce que cinq minutes. Sortez du bureau ou de la maison, respirez au grand air si vous en avez la possibilité, faites le tour du pâté de maisons, ou rendez-vous en un lieu proche dans lequel vous n'avez pas l'habitude d'aller. Recentrez-vous pendant quelques instants, observez votre souffle, votre corps, vos *chakras*. Ensuite, prêtez attention à ce qui vous entoure, gens, maisons, immeubles, ainsi qu'au ciel. Écoutez, regardez, sentez, touchez. Rappelez-vous que cet instant est réel, authentique et porteur de possibilités.

PRÉVOYEZ DES PAUSES EXTATIQUES ♦ Envisagez maintenant de vous accorder une pause plus longue ; par exemple, une journée par semaine où vous irez dans la nature, même si vous ne pouvez qu'aller dans un jardin public. Si vous en avez la possibilité, prenez deux jours en fin de semaine pour vous rendre en un lieu qui vous intéresse,

que vous aimeriez bien voir. Il peut être proche d'un fleuve, en montagne ou au bord de la mer. Prévoyez ensuite un voyage plus long et encore plus passionnant qui vous fera connaître un endroit où vous avez toujours rêvé d'aller. Ce peut être New York, San Francisco, Paris, Bali. Projetez de réaliser ce rêve soit en famille soit avec votre amoureux(se). Sentez l'énergie et la joie de vivre que cela vous procure. Choisissez de vivre vos rêves.

TROUVEZ-VOUS UN(E) PARTENAIRE EXTASTIQUE ♦

Choisissez-vous un(e) ami(e) ou un(e) partenaire "d'extase". Convenez au préalable de développer réciproquement votre joie de vivre. Mettez-vous d'accord, par exemple, que le lundi, après le travail, l'un de vous vient prendre l'autre pour l'emmener vivre une aventure. Cela peut être : une promenade touristique en voiture à l'extérieur de la ville, des billets pour un concert, un repas exotique. Peu importe ce dont il s'agit, pourvu qu'il y ait surprise, quelque chose qui sorte de l'ordinaire, quelque chose qui vous "réveille" en vous sortant de la routine quotidienne. La semaine suivante, inversez les rôles.

ENGAGEZ-VOUS DÈS MAINTENANT À VIVRE L'EXTASE

Notre rôle authentique en tant qu'êtres humains consiste à relier la vie à l'Esprit et l'Esprit à la vie. Le merveilleux de cette situation réside en ce que nous sommes probablement les seules créatures terrestres capables de cela. En choisissant ce qui est juste et bon pour nous-mêmes, nos amis, notre famille, notre communauté, sans oublier notre planète, nous nous "réveillons", de la conspiration anti-extatique ; nous ouvrons la porte à l'extase.

Lorsque vous comprenez ce que veut dire être orgasmique dans la vie quotidienne, vous commencez à vous poser cette question élémentaire à propos de tout ce que vous faites : “Est-ce que cela m'intéresse ?” Quand vous constatez que vous faites quelque chose, non parce que cela vous intéresse, mais pour des raisons d'ordre anti-extatique – par exemple, répondre aux attentes de votre partenaire, au nom du devoir social ou par crainte d'être critiqué, pour plaire à votre patron ou impressionner vos amis – arrêtez-vous. En effet, rappelez-vous que lorsque *vous* vivez ainsi certaines situations, elles ne peuvent pas être porteuses de joie. En vivant pour autrui vous passez à côté de votre vie, de celle que vous pouvez vivre si vous osez la choisir, à côté de celle qui peut vous apporter, *ainsi qu'à votre entourage*, plaisir authentique, joie et satisfaction. Engagez-vous dès maintenant à vivre l'extase.

SAVOIR FAIRE (DIALOGUE QUOTIDIEN AVEC LES CHAKRAS)

OBJECTIF

Voici un processus visant à vous préparer au succès dans bien des aspects de votre quotidien. Vous pouvez l'utiliser comme préparation avant de faire des choix majeurs, accomplir des tâches importantes ou découvrir la meilleure conduite à adopter dans n'importe quelle situation. D'autre part, plus vous y aurez recours, plus elle s'avèrera facile et efficace.

PRÉPARATION

- ◆ Avant toute chose, faites le point de la situation.
- ◆ Afin de vous débarrasser d'éventuelles pensées parasites ou autres distractions, livrez-vous à l'un des exercices en rapport avec le Mental Céleste présentés dans cet ouvrage.
- ◆ Connectez votre témoin intérieur.

EXERCICE

- ◆ Commencez par une Salutation du Cœur (page 110).
- ◆ Ressentez l'énergie de la situation que vous avez à affronter, puis "interrogez", tous vos *chakras*, l'un après l'autre, en vous inspirant du questionnaire ci-dessous. (Pour chacun d'eux, j'ai dressé une liste comportant quatre questions, mais à vous d'en formuler d'autres si elles se présentent.)
- ◆ Mettez-vous à l'"écoute" de chaque chakra, pour entendre les réponses.

L'origine de la création

- ◆ Est-ce que cela m'intéresse vraiment ?
- ◆ Est-ce que je reçois ce dont j'ai besoin ?
- ◆ Est-ce que je me sens en sécurité ?
- ◆ Suis-je connecté(e) à mon corps, à ce projet, à cette personne... ?

L'eau vive

- ◆ Qu'est-ce que je ressens dans mon for intérieur ?
- ◆ Est-ce confortable, agréable ?
- ◆ Cela m'inspire-t-il un sentiment d'équilibre, ou de déséquilibre ?

◆ Si je savais exactement ce qu'il faut faire, en quoi cela consisterait-il ?

Le soleil radieux

◆ Est-ce que je me respecte, ici ?

◆ Cette situation me fait-elle progresser, ou régresser, en termes d'affirmation de soi ?

◆ Comment fais-je pour tenir le coup dans cette situation ?

◆ Puis-je me permettre de faire cela ?

L'impulsion vitale

◆ Suis-je séduit(e), par cette personne, intéressé(e) par ce projet ?

◆ Est-ce que je prends soin de moi ?

◆ Est-ce bon pour moi ? Pour autrui ?

◆ L'amour se manifeste-t-il dans cette situation ?

Le chant de l'âme

◆ Est-ce la vérité ? La mienne ? Ou celle de l'autre ?

◆ Est-ce une solution créative ?

◆ Vais-je dans le sens de mon bonheur ?

◆ Suis-je (ou autrui) authentique ? Exprimé-je (ou exprime-t-il) mes/ses vrais sentiments ?

La pleine lune

◆ Est-ce que je sais où cela mène ?

◆ Est-ce clair pour moi ? Ai-je vraiment compris ?

◆ Ai-je une vue globale de la situation ?

◆ Que me conseille mon intuition ?

Le ciel ouvert

- ◆ Cela favorise-t-il mon évolution spirituelle ?
- ◆ Cela aide-t-il autrui, la communauté humaine ?
- ◆ Cette situation me rend-elle réceptif(ve) à la lumière et à l'Esprit ?
- ◆ Dans cette affaire, que dit mon moi supérieur ?

REMARQUES

◆ Lorsqu'un *chakra* en domine un autre (votre mental, par exemple, dit à votre cœur comment il doit se comporter), ou lorsqu'un *chakra* n'a pas de voix pour s'exprimer, notez-le. N'agissez qu'après avoir consulté et entendu chacun de vos *chakras*.

◆ Bien que j'aie posé quatre questions par *chakra*, vous pouvez estimer qu'une seule suffit.

◆ Tenez un journal – que je vous propose d'intituler “Les Clefs du succès” – et notez-y, pendant trois mois consécutifs, les différentes étapes de votre expérience. Constatez vos progrès réalisés dans la prise de décisions claires.

ÉLABOREZ VOTRE PROPRE CULTURE EXTATIQUE ET FONDEZ VOTRE GROUPE DE SOUTIEN EXTATIQUE

Réunissez-vous entre amis et mettez vos énergies ensemble pour créer un soutien à votre quête mutuelle de vivre plus extatiquement et de concrétiser vos idées les plus nobles. Rencontrez-vous, partagez, discutez, mangez et jouez ensemble. Explorez, faites des expériences. Donnez à vos réunions tantôt un caractère solennel, tantôt une ambiance décontractée. Et n'oubliez pas que nouer des liens

authentiques, instaurer une intimité profonde est un processus graduel. Engagez-vous, faites preuve de créativité, osez.

Le “bâton de parole” est un instrument fort utile, traditionnellement employé par certains groupes Amérindiens. En réunion, il est passé d’une personne à l’autre, et seule celle qui le tient a le droit de parler. Quand elle a été entendue, elle le passe à celle qui souhaite parler. Cela évite d’être interrompu, ce qui empêche fréquemment les gens d’approfondir leurs échanges. En effet, il existe maintes formes créatives de communication qui valent la peine d’être étudiées, et vous pouvez élaborer la vôtre.

Réunissez-vous pour une soirée d’expression créative, lisez de la poésie ou de la prose, rédigée par vous, vos amis, ou d’autres auteurs qui vous plaisent et vous inspirent. Formez un cercle et chaque participant contribue à cette rencontre sous la forme d’un “présent” – chant, récit, poème ou partage d’une intuition relative à une vérité cachée. Faites preuve d’originalité : par exemple, pique-niquez au clair de lune, dans un champ ou sur une plage. Dansez, respirez, chantez, méditez ensemble, échangez vos opinions, soyez extatiques et créez des “espaces” extatiques.

Faites de la cuisine une activité créatrice, communautaire, qui occupe tout le monde, un temps de bien-être, de rire, que chacun se sente nourri. Que chacun ajoute sa touche personnelle à la recette.

Partagez vos compétences, échangez, bâtissez quelque chose ensemble. Voici quelques ingrédients essentiels à l’édification de bons groupes de soutien extatique :

- ◆ Réserver un accueil exceptionnel à chacun.
- ◆ Réunions régulières, cadre clair, bien défini et agréable, engagement de chacun à rester dans ce

cadre et à le respecter, ou alors la simplicité de l'ambiance si on le souhaite.

- ◆ Excellents et longs repas, préparés communautairement et réalisés avec amour.

- ◆ Engagement à l'extase.

- ◆ Garder le sens de l'humour ou s'engager à ne pas laisser la réunion dégénérer dans la gravité et le sérieux.

- ◆ Jouer.

- ◆ S'engager à exprimer sa vérité tout en acceptant les autres dans la leur.

- ◆ Se réjouir de la différence de chacun.

- ◆ Explorer et expérimenter nos homme et femme intérieurs. Par exemple, vous pouvez organiser une réunion où les hommes jouent les rôles féminins en faisant la cuisine et le service ; et inversement, les femmes jouent le rôle masculin, faisant preuve d'autorité dans les discussions et les décisions à prendre.

- ◆ Aménagez un espace sacré pour votre groupe (voir chapitre 5), dans lequel la tolérance absolue est de mise, stipulant que chaque personne a la faculté d'agir en toute innocence et où tout jugement ou attente sont bannis.

Rappelez-vous que créer une communauté dans notre société exige une ferme intention d'aboutir. Mais si vous y parvenez, vous observerez de grands changements en vous-même et chez autrui. Sachez que les petits sacrifices et inconvénients inhérents à cette instauration ne sont que le gommage nécessaire de nos "rugosités", c'est-à-dire nos angles empêchant les relations avec autrui. Lors du rassemblement des membres de votre nouvelle "tribu", vous apprenez à communiquer plus librement, à écouter plus profon-

dément avec votre cœur, ainsi qu'à être plus détendu, plus ouvert. Vous sentez que les autres vous enrichissent plus qu'ils vous menacent. Vous réalisez que vous n'êtes plus seul(e) dans la vie et votre identité vous apparaît plus clairement.

Cette forme de communauté est la plus élémentaire et la plus ancienne, remontant à l'époque du premier feu allumé par l'homme, autour duquel on devait s'asseoir, avec respect et gratitude. Nous pouvons en faire de même aujourd'hui, nous pouvons nous réunir pour découvrir et bâtir une nouvelle communauté.

POUR VIVRE DES MOMENTS D'EXTASE



MUSIQUE

Margot Anand a fait procéder à l'enregistrement d'une compilation dont elle est l'auteur, afin d'accompagner *L'Art de l'extase au quotidien*. Mettant l'accent sur les musiques utilisées lors des séminaires qu'elle dirige, il vous guidera vers le vécu personnel de l'extase au quotidien. Par ailleurs, *Music for Everyday Ecstasy*, voyage musical à quatre voix, est disponible chez S.D.I. Francophone (cf. page 411).

Un C.D. de Margot Anand, *SkyDancing Tantra : A Call to Bliss*, propose un enregistrement de sa voix quand elle chante les sonorités des *chakras*, qu'accompagnent synthéti-

seur, saxophone, flûte et tambours. Il est destiné au vécu des moments d'extase. Pour commander, S.D.I. Francophone.

CASSETTES AUDIO

La série des cassettes audio intitulée – comme l'ouvrage – *La Magie du tantra dans la sexualité*, (Guy Trédaniel Éditeur), propose une profusion de rituels et de visualisations élaborés et enseignés par Margot Anand. Pour commander, appeler, aux États-Unis, Sounds True, au (800) 333-9185. Toujours sous le même titre, elle a conçu une cassette sur laquelle vous trouverez deux des méditations présentées dans l'ouvrage portant le même nom, et accompagnées par une musique de Steven Halpern, figure de proue actuelle des musiciens s'inspirant du New Age. Pour la commander, appeler Inner Peace Music, au (415) 485-5321.

ENREGISTREMENTS DE CONFÉRENCES ET DE SÉMINAIRES

On Healing and Relationships, conférence-débat radio-phonique auquel ont participé Margot Anand, Harville Hendrix et Brian Weiss. *The Seven Rhythms of Love* et *The Art of Living Ecstasy : SkyDancing Tantra* sont des séminaires dirigés par Margot Anand. Tous les trois ont été enregistrés par Sounds True, au Body and Soul Conference, à Los Angeles, en octobre 1996. Pour commander, appeler, aux USA, Sounds True, au (800) 333-9185. Également disponible : *Achieving Ecstasy, Freeing Creativity* (Parvenir à l'extase et libérer la créativité) est un séminaire dirigé par Margot Anand. Pour commander, appeler Sound Horizons, au (800) 524-8355.

LIVRES

L'Art de l'extase sexuelle : la voie de la sexualité sacrée et du Tantra pour les couples occidentaux et *La Magie du Tantra dans la sexualité* par Margot Anand (édités par Guy Trédaniel, 65 rue Claude-Bernard, 75005 Paris), sont disponibles dans les librairies spécialisées dans le New Age. Pour commander directement cf. Skydancing Francophone.

À QUI S'ADRESSER

Pour vous mettre en rapport avec un(e) animateur (trice) spécialisé(e) dans l'éveil à l'extase, avec un groupe de soutien extatique, ou apprendre comment éveiller votre moi extatique, à tout moment de votre vie, veuillez prendre contact avec le réseau mondial des Instituts SkyDancing .

Margot Anand et les animateurs qualifiés en SkyDancing proposent un large éventail de séminaires, produits et programmes d'enseignement.

S.D.I. Francophone : Nital Brinkley, CP 233 – 1066 Epalinges – Suisse, tél. et fax : 0041 21 784 20 33.
N'hésitez pas à explorer le site Internet du SkyDancing : E-mail : nitkal@tantraskydancing.ch et Web : [http ://tantraskydancing.ch](http://tantraskydancing.ch)

SDI SUISSE. Aman Schroeter, Muehlegasse 33, 8001 Zurich, Suisse. Tél/fax : 0041 011 411 261 0160

SDI PAYS FRANCOPHONES. Nital Brinkley, C.P. 233, 1066 Epalinges – Suisse. Tél/fax : 0041 011 4121 784 2033, e-mail : nbrinkle@worldcom.ch.

SDI CANADA. Robert et Lilana Baillod, BP 1154, Pointe Claire, Québec, H9S 4H9 Canada. Tél : (001-514) 273-2434, fax : (001-514) 273-0507

On peut se procurer les textes, cassettes audio et vidéo : S.D.I. Francophone (cf. page précédente) à l'adresse suivante.

HAROLD DULL. "Watsu, Freeing the Body in Water", "Bodywork Tantra", vidéocassettes : "Watsu, I, II et III" et "Bodywork Tantra", se trouvent auprès de la Worldwide Aquatic Bodywork Association, Harbin Hot Springs, P.O. Box 889, Middletown, CA 95461. Tél : (001-707) 987-3801, fax : (001-707) 987-9638.

TANTRA COM. Livres, produits, vidéocassettes et CD à caractère tantrique. Box 1818, Sebastopol, CA 95472. Tél : (001-800) 982-6872, fax : (001-707) 829-9542.

INDEX

Abandon, 307-310
 Adam et Eve, le mythe d'... dans
 la prespective tantrique, 79-
 81
 Affirmation de soi/habilitation,
 voir Autorité
 Aïeux, honorer les..., 216-218
 Altea Rosemary, 42
 Âme, 99-101
 énergie sexuelle et..., 65
 évolution (positive) de votre...,
 48-50
 "projection de l'Âme", 273
 recueillez-vous avec votre...,
 120-121
 Amour :
 chakra de l'..., *voir* Quatrième
 chakra
 confusion entre amour et pou-
 voir, 297
 pérenniser la vie de l'..., 302-
 305
 Amour-propre, 267-268
 Ananda Suresh, 128
 Argent et travail, 283-285
Art of Prayer, The (Théophane le
 reclus), 115
Art of Sexual Ecstasy, The
 (Anand), 225
Art of Sexual Magic, The
 (Anand), 225
 Ascétisme, 15, 19, 222
 Aspect masculin, *voir* Homme
 intérieur
 Authenticité/véracité, 327-332
 dites ce que vous pensez, 327-
 328

 musique et..., 330
 sachez ce que vous dites, 330-
 332
 Auto-censure, 326
 Avenir, illusion de l'..., 349

Blake William, 43
 Bloqué, *chakra*..., 200-202
 Boucs émissaires de nos échecs,
 271
 Bouddha, 43
 Bouddha, essence de..., 34
 Bouddhisme inspiré du tan-
 trisme, 20
 Bro Greta, 70
 Budapest Zia, 71

Campbell Don, 327
 Campbell Duncan, 308
 Caractère féminin, *voir* femme
 intérieure
 Cardiopathie, 326
 Censure/censeur intérieur(e),
 356-360
 exercice pour apaiser votre...,
 357-360
 Cérémonie du Yantra Sri, 83-86
Chakras, l'appareil fondé sur
 les..., 183-210
 brusques "déverrouillages"
 des..., 201-203
 chakra bloqué, 200-202
 déblocage, "déverrouillage"
 des..., 188-190, 202-203
 fonctionnement des..., 184-188
 harmonisation des..., 203-206
 interaction entre..., 189-192

- orgasme siégeant dans les..., 188-190
- Parole de..., *voir* Parole de *Chakra*
- voir aussi chacun des sept chakras*
- Chakra* de la pleine lune, *voir* Sixième *chakra*
- Chakra* du Ciel Ouvert, *voir* Septième *chakra*
- Chamberlain Elwyn, 375
- Chant de l'Extase, rituel du..., 339-344
- "Chant du Métier à Tisser Céleste", 132-133
- Chicago Judy, 145
- Chödrön Pema, 309
- Choix, faire des..., 360-361
- Christ, le..., 43, 113, 300
- Cinquième *chakra*, 321-344
- effets du blocage du..., 201-202
- exercice d'harmonisation du... pour qu'il s'épanouisse et se détende, 206
- identité du..., 324-325
- le pouvoir de la voix, 325-327
- authenticité, *voir* Authenticité
- communication harmonieuse, instaurer une..., 332-334
- le chant de l'Extase (rituel), 338-344
- l'écoute active, 335-338
- ne pas craindre de parler en public, 333-335
- portrait du..., 321-324
- rire et..., 337-338
- Clinton Hillary Rodham, 66
- Cœur/Affectivité, 99-100
- épanouissement du/de la..., 109-113, 299
- intégrer corps, Âme et mental..., 99-125
- l'attention née du..., 305-308
- pardon et..., 300-302
- recueillez-vous avec votre..., 120-121
- romantisme et..., 299-300
- Coordination, 350-351
- Comportements compulsifs, 219-220
- Confiance en soi, 271
- Conflit, disposé à participer à un..., 270
- Confort, 32
- Connaissance Profonde, 116-118
- méditations, 117-120
- Conscience christique, 35
- Conspiration anti-extatique, 55-72, 373-375
- Contours identitaires, connaître nos..., 240-247
- Corps, 99-100
- aimer son... tel qu'il est, 100-102
- comme temple intérieur, 121-130
- et accueil du plaisir, 100-101
- intégrer intellect, affectivité, Âme et..., 99-125
- mouvement et estime du..., 245-246
- purification de votre temple intérieur, 130-131
- vous faire l'ami de votre..., 100-106
- recueillez-vous avec votre..., 120-121
- Créateurs culturels, 35-38
- Curie Marie, 351
- D**éesse, 62-65
- Dépression, 326
- Despair and Personal Power in the Nuclear Age* (Macy), 59
- Deuxième *chakra*, 237-262
- contours identitaires et..., 240-246
- effets du blocage du..., 200-202

- équilibre et..., 240
- exercice d'harmonisation du...
 - pour l'épanouir et le détendre, 205
- fluidité et..., 240, 247-255
- guérison et..., 255-258
- identité du..., 240-241
- parole du..., 256-260
- portraits du..., 237-239
- rituel de guérison et..., 240
- rituel d'équilibrage et..., 258-262
- rituel de guérison et d'équilibrage, 258-262
- Dieu patriarcal, 62-70, 348
- Dull Harold, 382-384
- É**chec :
 - boucs émissaires en cas d'..., 271
 - faire face à l'..., 268-269
- Écoute active, 335-339
- Égo, 381-382
- Einstein Albert, 57, 351
- Eisler Riane, 62
- Élégance, 12
- Éléments, les quatre..., 175-177
- Eliade Mircea, 151
- Ellis Havelock, 65
- End of Patriarchy, The* (Naranjo), 61
- Engagement à l'extase, 389-407
 - considérer tout comme une occasion d'éveil, 398-399
 - entamer la journée, rituel pour..., 390-397
 - groupe de soutien extatique, 404-408
 - pauses extatiques, s'accorder des..., 398-401
 - savoir quoi faire (dialogue quotidien avec les *chakras*), 401-406
- vérités simples à se rappeler, 397-400
- Engrassi Raz, 378
- Entamer la journée, rituel pour..., 389-397
- Équilibre :
 - premier *chakra* en..., 214-217
 - deuxième *chakra* et..., 240
 - entre volonté et plaisir, 270-271
- Espace sacré, votre foyer est un..., 137-142
- "État de grâce", être en..., 247
- Être responsable, 268-272, 280-282
- Êtres qui pensent librement, 349-351
- Étreinte fusionnelle, 245-343
- Espace sacré :
 - amplification des plaisirs de vos quatre foyers énergétiques, 142-144
 - élaboration d'un..., 137-151
 - ...est l'élément à prendre en considération dans l'élaboration d'un rituel, 164
 - faire preuve d'inspiration, 145-146
 - gardiens de l'..., 146-151
 - la maison en tant qu'..., 137-142
 - les sept zones de l'..., 168-173
 - purification de votre..., 138-140
 - rituel de béatitude naturelle, 134-136
 - souvenirs sacrés, 144-150
 - spécifique, 132-133
- Éveil, 123
 - chakra*, de l'... voir Septième *chakra*
- Éveils extatiques, 25, 39, 376
- Experiment is Over, The* (Lowe), 381
- Extase :

conspiration anti-extatique, 55-72
 définitions de l'..., 32-35
 de l'éveil et de l'infini, *voir*
 Septième *chakra*
 descriptions personnelles de l'..., 44-49
 engagement à l'..., *voir* engagement à l'extase
 en tant que vécu transformateur, 37-38
 le revers de l'..., 41-44
 liée à la fluidité, *voir*
 Deuxième *chakra*
 liée à l'amour et à l'abandon, *voir* Quatrième *chakra*
 liée à la puissance, au pouvoir, *voir* Troisième *chakra*
 liée à l'inspiration, *voir*
 Cinquième *chakra*
 liée à l'intuition, *voir* Sixième *chakra*
 liée à l'orgasme, *voir* Premier *chakra*
 vécus ordinaires de l'..., 34
 Extase au quotidien, 124-376
 cultiver l'..., 376
 clefs tantriques menant à l'..., 12
 définition de l'..., 25, 124-125
 distinction entre Éveil
 Extatique et..., 25-26
 engagement à l'..., *voir*
 Engagement à l'extase
 exercice, 50-54
 les *chakras* et l'..., *voir* appareil *chakranique* ; *chakras* pris isolément

Femme intérieure, 69-71
 à la découverte de
 votre...(exercice), 88-92
chakras et..., 188-190

équilibre entre homme et
 ...intérieurs, 73-74
 exprimer votre..., 93-96
 guérir la..., 76-79
 partenariat au sein de l'homme
 et de la... et élaboration de
 la..., 85-97
 redécouverte de la..., 81-83
 rôles de la..., prendre
 conscience de la..., 86-88
Feng Shui, 137
 personnel, 273
 Fisher Carl, 42
 Fluidité :
 Centre du bas-ventre, *voir*
 Deuxième *chakra*
 Centre du cœur, *voir* Quatrième *chakra*
 Centre de la Couronne, *voir*
 Septième *chakra*
 Centre du troisième œil, *voir*
 Sixième *chakra*
 Centre (*chakra*) de la gorge, *voir*
 Cinquième *chakra*
 Centres énergétiques, *voir* appareil *chakranique* ;
 chakras pris isolément
 Centre sexuel, *voir* Premier *chakra*
 chakra de la..., *voir* Deuxième *chakra*
 clefs pour vivre la..., 252-254
 le Temps du Serpent (exercice), 248-251
 nécessité de la..., 250-254
 patience et..., 248-250
 Foi, 377
 Fondation pour la Recherche
 Psychique, 35

Gaïa, 62-64
 Gandhi Mahatma, 286-351
 Gass Robert, 117
Gates of Fire (Chamberlain), 375

Gibran Kahlil, 277-280
 Goodwin Hugues, 282-283
 Groupe de soutien extatique,
 404-406
 Guérison :
 de la femme et de l'homme
 intérieurs, 76-79
 le rituel en tant que forme
 de..., 154-158
 deuxième *chakra* et..., 255-256
 Gurdjieff, 280
 Gururji, 83-84

Hammer, Jon Marc, 325
 Harmonisation des *chakras*, 203-
 210
 Heifetz Ron, 268-270
History of Heaven (Russell), 42
 Homme intérieur :
 à la découverte de votre...
 (exercice), 88-92
 chakras et..., 188-190
 exprimer votre..., 92-96
 guérir l'..., 76-79
 partenariat au sein de la
 femme et de l'..., et élabo-
 ration de l'..., 85-97
 rôles de l'..., prendre
 conscience de l'..., 86-88
 transmis par nos parents, 76-78
 Honnêteté/intégrité, 299
 Houston Jean, 35
 Huxley Aldous, 40
 Hypophyse, 354

Idéalisme, piège de l'..., 358
 Immensité/Infini, *chakra* de l'...,
 voir Septième *chakra*
 Improvisation, 268-269
 Impulsion vitale, voir Quatrième
 Chakra
 Indiens Huichol, 144
 Indiens Tewa Pueblo, 132
 Inspiration :

chakra de l'..., voir Cinquième
 chakra
 Instant, faire face à l'..., 348-385
 Instituts de SkyDancing, 22
 Intégrer corps, affectivité, Âme
 et, 99-124
 Intelligence, 349-351
 Intelligence corporelle, 351
 Intelligence émotionnelle, 351
 Instinct viscéral/"tripes", 253-255
 Institut Omega, 352
 Intuition, *chakra* de l'..., voir
 Sixième *chakra*
 Invocation, 167-169
 Ismail Razali, 58
 Iyengar B.K.S., 187

Jeshua Letters, The (Hammer),
 325
 Joie, 383-385
 Jung Carl, 86-145

Kalma Ariel, 335
 Kaveesha 298
 Khan Shabda, 334

Leadership Without Easy
 Answers (Heifetz), 268
 Le dragon, symbole du premier
 chakra, 216
 Le serpent lové, symbole du pre-
 mier *chakra*, 216
 Les quatre éléments dans l'élabo-
 ration des rituels, 175-177
 Lien énergétique - extase, 99-124
Long Road Turns to Joy, The
 (Thich Nhat Hanh), 134
 Lowe Paul, 381
 Lumière, vécu de la..., 41-44

Macy Joanna, 59
 Masculinité, 67-69
 équilibre entre féminité et...,
 69-70

transition pubertaire, 67-69, 77-79, 244
 Maslow Abraham, 32
 Masturbation, 221-223, 236
 Matérialisme, 60-61
 "Matérialisme spirituel", 123
 Méditation, 378-380
 Mental, 99-100
 clarifier l'..., 113-119
 Concientisation Profonde, 116-119
 recueillez-vous avec votre..., 120-121
 Mental Céleste, 116, 348-351, 361, 380
 définition,
 Migraines, 326
 Milarepa, 358
 Minutage d'un rituel, 165
 Muhammad, 351
 Mokerjee Ajit, 16
 Moi intégré, 91-92
 Moss Richard, 248
 Mouvement et estime du corps, 244-246
Mozart Effect, The (Campbell), 327
 Musique, 173-175, 330, 407
 Musique (la), en tant que composante dans l'élaboration d'un rituel, 173-174

Naranjo Claudio, 61
Nature and Other Mothers (Peterson), 139
 Nature (la) en tant qu'espace sacré, 132-135
New Age Journal, 274
 Nudité, la..., 246-247

Objets employés dans les rituels, 174-175
 Obsessions, 219-221

Organes sexuels, termes employés pour l'homme et la femme, 27
 Orgasme, 34, 100, 218-220
 des sept *chakras*, 188-190
 l'extase née de l'..., voir Premier *chakra*
 Osho, 20, 59, 101, 278-280

Paradis, 42-43
 Pardon, 300-302
 Parents :
 blessures affectives venant des..., 296
 contact physique affectueux non sexuel pendant la puberté, 245-246
 évolution sexuelle des enfants et influence des..., 213-214
 homme et femme intérieurs transmis par les..., 76-78
 sans attentions, 219-220
 Parole de *chakra*, 193-196
 cinquième *chakra*, 338-339
 écouter la..., 194
 méditation, 196-200
 premier *chakra*, 224
 quatrième *chakra*, 310-312
 deuxième *chakra*, 256-258
 septième *chakra*, 385-387
 sixième *chakra*, 362-364
 troisième *chakra*, 286-288
 Partenariat extatique, 73, 97
Passionate Enlightenment (Shaw), 104, 375
 Paul, 43
Performing Inside Out (Rock), 155
 Patriarcal, Dieu, 60-65, 70-71, 348
 Pathologies liées au stress, 326
 Pensée de singe, 348
 Personnages incarnant le père, recherche de..., 271
 Peterson Brenda, 139

Picasso Pablo, 351
 Plaisir, 32
 équilibrer volonté et plaisir, 270-271
 Plan général d'un rituel, 166-168
Pleasure Zone, The (Resnick), 32, 235-236
 Plexus solaire, *voir* Troisième *chakra*
 Pour vivre des moments d'extase, 409-412
Prana, 186
 Premier *chakra*, 211-236
 comme origine de notre force vitale, 216-217
 créativité et..., 214-218
 déblocage du..., 222
 vécu du..., 192-193, 222-223
 effets du blocage du..., 200
 équilibré, 214-218
 exercice d'harmonisation du...
 pour l'épanouir et le détendre, 205
 identité du..., 213-217
 le revers du..., 214-215
 Parole du..., 224
 portrait du..., 211-213
 rituel pour rapport sexuel, 225-235
 Problèmes d'environnement, 58
Prophet, The (Kahlil), 277-278
 Puberté, 67-70, 77-79, 241-246
 Puissance/pouvoir, 267-286
 agir dans le respect de vos valeurs et de votre..., 268
 amour-propre et..., 267
 clefs pour s'affirmer, 267-270, 285-287
 confusion entre amour et..., 297
 déléguer votre... à autrui, 267-270
 équilibrer volonté et plaisir d'une part, et..., 270-271

exercice pour s'affirmer, 275-278
 l'extase liée à l'.../au..., *voir* Troisième *chakra*
 relever les défis de l'existence pour s'accomplir, 266-267
 responsabilité et..., 268-282
 rituel pour s'affirmer, 290-292
 s'affirmer en pratique, 272-277

Quatrième *chakra*, 293-320
 abandon et..., 306-309
 crainte de la vulnérabilité affective, 297
 effets du blocage du..., 201-202
 exercice d'harmonisation du...
 pour l'épanouir et le détendre, 205-209
 identité du..., 296-297
 l'attention née de l'affectivité, 305-308
 le trait d'union entre *chakras*, 297-299
 pardon et..., 300-302
 Parole du..., 310-312
 pérenniser la vie de l'amour, 302-305
 portrait du..., 293-296
 rituel d'union – un mariage sacré, 312-320
 romantisme et..., 299-300

Rapport sexuel :
 épanouissement des *chakras* dans le..., 188-190
 rituel, 225-235
 Ray Paul, 36
 Règles, 67
 premières ..., 243-244
 Relaxation consciente, 255
 Resnick Stella, 32, 235-236
 Rinpoche Nagpa, 380
 Rire, le..., 337

Risques, oser prendre des..., 271-272

Rituels, 153-180
accomplissement ou force de l'acceptation, 380-382
béatitude naturelle, 134-136

Chant de l'Extase, le, 339-344
d'affirmation, d'habilitation, 287-292
de compassion, 158-162
de guérison et d'équilibre, 258-260
d'union – mariage sacré, 312-320
élaboration de..., 161-180
composantes énergétiques et objets, 174
écoutez votre intuition lors des..., 163-169
éléments préparatoires à considérer, 164-166
espace extatique, 170-173
les quatre éléments au regard des..., 175-176
minutage, 165
modèle de..., 177-181
participants concernés par les..., 164
plan général, 165-166
pratique des..., 165-170
sonorités, 172-174
en tant que thérapies, 154-158
la puissance de l'intuition, 366-367
la vacuité céleste, 387-388
le témoin, 363-366
pour entamer la journée, 253-261
pour marquer les phases transitoires, 158-159
purifier votre espace, 140-141
purifier votre temple intérieur, 130-132
raison de célébrer des..., 155

rapport sexuel, 225-235
rôles des..., 154-156
spécifiques, 154
spontanés, 158

Rituel nuptial, 312-320

Rock William Pennel, 155

Rumi, 31, 43, 186

Russell Jeffrey Burton, 42

Sacré et le Profane, Le (Eliade), 151

Saint Phalle Niki de, 145

Samuels Mike et Nancy, 354

Savoir quoi faire (dialogue quotidien avec les *chakras*), 401-405

Salutation du Cœur, 110-111, 167

Schimmel Anne-Marie, 43

Scott Ken, 274

Second Miracle, The (Moss), 248

Seeing with the Mind's Eye (Mike et Nancy et Samuels), 354

Septième *chakra*, 371-388
effets du blocage du..., 201-202
épanouissement du..., 376-377
et le détendre, 209
exercice d'harmonisation du... pour l'épanouir et le détendre, 209
identité du..., 373-377
illumination et..., 381-385
méditation et..., 378-380

Parole du..., 385-386
portrait du..., 345-348
rituel de la vacuité céleste, 385-388
souffrance et éveil, 377-379

Séances sexuelles, 222

Sexualité :
ambivalence à propos de la..., 100
comportement obsessionnel et..., 219-220
développement, 213-214

- fin de la culture de la Déesse et..., 64-65
- la... dans la société anti-extatique, 40
- la... en tant que métaphore de la vie, 23, 100
- l'éveil au cours de la puberté, 67-70, 77-79, 241-246
- premier *chakra* et..., *voir*
 - Premier *chakra* et fait d'"avoir assez", 219-222
- répression religieuse et culturelle de la..., 219-220
- une porte ouverte sur l'extase et l'illumination, 14-15
- violence et..., 62-67
- Shakti et Shiva, mythe de, 16-19, 188
- Shaw Miranda, 104, 375
- Sheldrake Rupert, 351
- Silence :
 - à l'écoute du..., 335
 - la petite "voix" intérieure, 335-338
- Sisgold Steven, 68
- Sixième *chakra*, 345-370
 - choix et..., 360-361
 - effets du blocage du..., 201-202
 - exercice d'harmonisation du... pour l'épanouir et le détendre, 205-209
 - éveil du..., 351-354
 - identité du..., 348-350
 - nature de l'intelligence, 349-351
 - nous nous empêchons de voir, censure interne et..., 355-360
- Parole du..., 362-363
 - portrait du..., 345-347
 - rituels inducteurs de lucidité et d'intuition, 363-370
 - accomplissement, puissance de l'acceptation, 367-370
- le témoin, 363-366
- puissance de l'intuition, 366-367
- visualisation, 354-356
- SkyDancing Tantra : La Voie de la Béatitude, 20-22
- Sonorités, rituel, 172-174
- Sogyel Yeshé, 21
- Souffrance et éveil, 377-379
- Souffrance psychologique, 24-25
- Souvenirs sacrés, 144-147
- Spoeri Daniel, 145
- Start Where You Are* (Chödrön), 309
- T***antra, The Supreme Understanding* (Osho), 59
- Tantrisme :
 - appareil *chakranique*, *voir*
 - Appareil chakranique croyances erronées à propos du..., 13-14
 - en tant que vie spirituelle menant à l'illumination, 13-14
 - origines du..., 15-16
 - nature du..., 14-15
- Témoin, le, 348, 351, 361
- Temps du Serpent, (exercice), 248-250
- Textes à caractère tantrique, 19
- Théophane le reclus, 115
- Thich Nhat Hanh, 134
- Toxicomanie, 219-220, 326
- Tradition judéo-chrétienne, 62, 100, 348
- Travail, 56
 - argent et..., 285-286
 - avoir conscience de son vrai but, 279-280
 - offrez votre temps et votre énergie, 282-283
 - s'affirmer par le..., 278-280
- Troisième *chakra*, 264-292

acquérir une compétence pour
renforcer le..., 272-275
effets du blocage du..., 201-202
exercice d'harmonisation du...
pour l'épanouir et le
détendre, 205-209
identité du..., 266-267
Parole du..., 286-287
portrait du..., 263-265
puissance/pouvoir et..., *voir*
Puissance
rituel pour s'affermir, 287-292
Trungpa Chogyam, 124

Université de Munich, 23
Utne Reader, 36

Valeurs, agissez dans le respect
de vos..., 268-269
Valeur personnelle, développe-
ment du sentiment de..., 270
Vêtement et affirmation de soi,
272-273
Violence et sexe, 65-67
Visualisation, 354-356
Voix, le pouvoir de la..., *voir*
Cinquième *chakra*,
la puissance de la voix
authenticité :
dire ce que vous pensez, 318
Volonté et plaisir, équilibrer, 270-
271

Williamson Marianne, 35

Yantra Sri, cérémonie du..., 84-
86

Zangshu, 134

BIBLIOGRAPHIE

- ACKERMANN, Diane : *Le livre des sens*, Grasset, 1991.
- ACKERMAN, Diane : *Le livre de l'amour*, L.G.F., 1997
- CHODRON, Pema : *Quand tout s'effondre*, Table Ronde, 1999.
- CHODRON, Pema : *Entrer en amitié avec soi-même*, Table Ronde, 1997.
- CHOPRA, Deepak : *Le chemin vers l'amour*, Laffont, 1999.
- DALAI LAMA : *Portrait du Tibet*, Glénat, 1997.
- DALAI LAMA : *Enseignements essentiels*, Albin Michel, 1989.
- DOUGLAS, Nik : *Les Secrets de l'Extase*, Guy Trédaniel, 1995.
- DOWMAN, Keith : *Lieux de pouvoir de Katmandou*, Le Courrier du Livre, 1995.
- EISLER, Ryan : *Le calice et l'épée*, Laffont, 1989.
- GAWAIN, Shakti : *Techniques de visualisation*, J'ai Lu, 1995.
- GAWAIN, Shakti : *Vivez dans la lumière*, J'ai Lu, 1999.
- GERSHON, David et STRAUB, Gail : *Vivre avec passion*, Éditions Le Jour, 1992.
- GRISCOM, Chris : *L'Éveil intérieur*, Le Rocher, 1994.
- GROF, Stanislav : *Le jeu cosmique*, Le Rocher, 1998.
- GROF, Stanislav : *Les nouvelles dimensions de la vie*, Le Rocher, 1998.
- JOHARI, Harish : *Chakras*, Médecis Entrelacs, 1994.
- KINGSTON, Karen : *L'harmonie de la maison par le Feng shui*, J'ai Lu, 2000.
- LAM KAM, Chuen : *Pratique personnalisée du Feng Shui*, Le Courrier du Livre, 1998.
- MOORE, Thomas : *Le soin de l'âme*, J'ai Lu, 1996.
- MOORE, Thomas : *Les âmes sœurs*, Éditions Le Jour, 1995.
- MOSS, Richard, M. : *Le deuxième miracle*, Le Souffle d'Or, 1996.
- MOSS, Richard, M. : *Paroles des deux mondes*, Éditions du Relié, 1997.

- Achévé d'imprimer en août 2000
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery – 58500 Clamecy
Dépôt légal : août 2000 Numéro d'impression : 007084
Imprimé en France

En transformant nos comportements négatifs, en prenant soin de notre corps physique, émotionnel et spirituel, nous pouvons améliorer efficacement notre santé, notre vie sexuelle, amoureuse, professionnelle et donner ainsi un sens profond à notre vie.

Avec des histoires vécues, des exercices pratiques, des méditations et des rituels, *L'Art de l'Extase quotidienne* enseigne comment faire circuler l'énergie de l'Extase à travers notre corps, nos pensées, notre cœur et notre esprit, pour pouvoir rester pleinement présent à soi-même, aux autres et à la vie.

MARGOT ANAND est l'auteur de plusieurs livres:

- *Le Chemin de l'Extase* (Albin Michel),
- *L'Art de l'Extase Sexuelle* (Guy Trédaniel)
- *La Magie du Tantra dans la sexualité* (Guy Trédaniel).

Elle a fondé 8 *Instituts Skydancing* de par le monde qui diffusent sa méthode depuis plus de 15 ans grâce à la "Formation à l'Amour et l'Extase". Elle vit actuellement dans le nord de la Californie.



Photo : Max O'Neil

L'ART DE L'EXTASE QUOTIDIENNE

« L'Extase est un terme souvent mal interprété et j'admire beaucoup Margot Anand de chercher à en élargir la compréhension. Je recommande "*L'Art de l'Extase quotidienne*" à toute personne désirant réaliser son potentiel extatique, en reliant le spirituel au quotidien. Grâce à son énergie, son humour et sa perception des choses, Margot Anand nous montre comment faire de sa vie une célébration quotidienne du sacré. »

DEEPAK CHOPRA

« Ce livre inspirant de Margot Anand est une célébration de la vie, nous montrant comment induire de manière créative, la guérison, la passion et l'amour tant en nous que dans nos relations. »

JOHN GRAY, auteur de
"*Les hommes viennent de Mars et les Femmes de Vénus*"



160 F