

LE YOGA DE L'IMMORTALITÉ

Leonard ORR




RONAN DENNIEL
éditeur

LE YOGA DE L'IMMORTALITÉ

Avertissement au lecteur

Ce livre décrit des exercices qui peuvent être choisis comme techniques de santé. Après trente années de pratique, l'auteur sait que ces exercices sont sans danger. Le lecteur doit approcher et pratiquer ces méthodes de purification en douceur et conscience. Ni l'auteur ni l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables des conséquences que ces pratiques pourraient occasionner au lecteur.

© Leonard Orr, 1998

© Calahan Associates pour l'édition en langue française

Imprimé au Canada

LE YOGA DE L'IMMORTALITÉ

La science
de la vie éternelle

Leonard ORR



Table des matières

Avant-propos de l'auteur	
Préface de Bob Frissell	13
 Partie I - L'immortalité physique	
Introduction	33
Les composantes de l'immortalité physique	39
Les yogis immortels : des maîtres vivants	47
Au-delà de la sénilité et du vieillissement	53
Purifications spirituelles : les bases essentielles	59
L'échec de la religion	73
La mort de Jésus	79
 Partie II - Quelques immortels célèbres de l'Orient	
Babaji	87
Bhartriji	101
Goraknath	109
L'immortalité : les étapes de la maîtrise	115
 Partie III - Pratiques pour la purification spirituelle	
La respiration spirituelle	125
Le feu	135
Le nom de Dieu	143
Éléments complémentaires pour la purification spirituelle	147
La maîtrise personnelle et la citoyenneté	167
 Conclusion	
Vous êtes immortel... et après ?	177

Avant-propos de l'auteur

CE LIVRE EST un exposé pratique sur les concepts et les méthodes concernant la maîtrise de soi et la santé. Je présente, dans ces pages, les fondements de l'immortalité physique que j'ai appris auprès de véritables yogis immortels. Ces pratiques sont citées, lorsqu'elles ne sont pas expliquées, dans la Bible et dans toutes les Écritures. Par exemple, Elie est un maître du feu dans la Bible, mais jamais il n'évoque la purification par le feu ou les pouvoirs spirituels du feu.

Je crois que nous allons vers un âge nouveau de l'immortalité physique et de la maîtrise de soi - un âge pour les êtres humains divins qui n'oublient pas leur humanité. Dieu a toujours été présent derrière les événements de l'histoire humaine. Dieu, Il ou Elle, est aussi le Dieu des sciences et des technologies et même des Nations Unies, autant que des religions - sinon Il/Elle ne serait pas du tout Dieu. Les gouvernements du monde font la volonté de Dieu pour l'éveil des individus. Tout cela est invisible, sauf pour ceux qui ont des yeux pour voir.

Dieu nous a donné les outils pratiques pour l'immortalité. Le problème vient des croyances et philosophies conventionnelles basées sur la mort, non seulement dans les religions mais aussi dans l'éducation, les sciences, les affaires et la politique.

Après avoir rencontré et observé huit yogis immortels ayant déjà vécu plus de trois cents ans dans le même corps, j'ai relevé les dénominateurs communs de leur immortalité. Dans ce livre, je vous présente ces principes. Ils sont simples et agréables à pratiquer. Si la voie de l'immortalité physique n'était pas agréable, alors le Créateur serait un sadique réclamant souffrance éternelle et misère. Les pratiques spirituelles qui font de nous des êtres immortels sont si simples qu'on peut les ignorer facilement. C'est ce qui explique que la mort physique est devenue si courante.

Être immortel n'est pas plus difficile que gagner sa vie et subvenir aux besoins de sa famille. Cela demande de la concentration et une discipline personnelle, ainsi qu'une certaine dose d'intelligence et d'endurance, pour élever des enfants et payer leurs études. Devenir un maître yogi immortel peut être plus facile mais cela demande de la concentration et de la persévérance pour cultiver de bonnes habitudes. Je les appelle les habitudes de la vitalité personnelle et des disciplines du plaisir. Vous apprendrez ce qu'elles sont au cours de ces pages.

La victoire sur la mort est à votre portée : c'est tout le propos de ce livre. Je décris, avec des mots adaptés à la civilisation occidentale, les pratiques de purification spirituelle utilisées par tous les yogis immortels que j'ai rencontrés. Notre civilisation peut soit bloquer notre énergie vitale et nous tuer, soit nous aider à accéder à une vie éternelle confortable et agréable. Cela dépend de vous ! Vous pouvez vous centrer sur la maîtrise et la vie ou bien sur la défaite et la mort. Évidemment, plus il y aura de personnes centrées sur l'immortalité et la maîtrise personnelle, plus cela deviendra facile pour chacun de nous. Bien que certains yogis immortels participent pendant de nombreuses années à la vie sociale, il leur est plus facile de vivre au sein de petites communautés qui les soutiennent, quelque part dans l'Himalaya par exemple.

Permettre à toutes les personnes vivant dans un petit village ou une grande agglomération de se rencontrer pour parler de l'immortalité physique et de la maîtrise personnelle est une action intelligente pour votre propre survie. Mais ce n'est pas nécessaire et c'est peut-être même une erreur de persuader tout le monde d'être immortel. Certaines personnes désirent mourir et elles en ont le droit. Toutefois, chacun doit avoir le droit de choisir entre vivre et mourir. Sans les informations contenues dans ce livre, nous n'avons pas de choix véritable.

La plupart des personnes sont plongées trop profondément dans leur pulsion de mort et dans la conscience mortaliste pour prêter attention aux yogis immortels et même à leur propre potentiel divin. Malheureusement, la pulsion de mort collective a tendance à attirer les catastrophes. La meilleure chose que vous puissiez faire pour la santé de votre entourage, ou de la nation, consiste à maîtriser et diffuser le concept de l'immortalité physique et des purifications spirituelles volontaires avant que Dieu les rende involontaires. La mort physique dans toutes ses formes est une purification involontaire.

Puisse le nouveau millénaire apporter à tous excellence et longue vie.

Préface

L EONARD ORR EST entré dans ma vie en 1979, et depuis cette époque je ne suis plus le même. Leonard fait éclater le moule du mental. Il a la capacité de transformer la réalité. Si vous entrez en relation avec lui en toute sincérité, vous êtes transformé. Ce que vous aviez réprimé en vous se met à remonter en sa présence - tout ce qui est moins pur que lui - et vous devez intégrer tout ce qui se présente ainsi.

Lire ce livre est aussi une manière d'être en contact avec lui.

Pour cette soirée bénie de notre première rencontre, je me rendais avec deux amis au centre légendaire de Rebirthing de Leonard, Thêta House, à San Francisco pour participer à un séminaire sur l'argent. Dans une vieille maison de style victorien, au 301 Lyon Street, en face d'un passage menant au parc du Golden Gate, nous avons trouvé notre chemin vers une grande salle. Leonard était très populaire à la fin des années soixante-dix. Il y avait au moins quatre-vingts personnes dans la salle.

Chaque participant avait en main un étrange petit livre écrit par Leonard, *La consultation en conscience de prospérité*. Durant ce séminaire, différents participants lisaient à haute voix une partie de ce livre puis posaient des questions et ouvraient un débat.

Durant la plus grande partie du séminaire, Leonard est resté assis face aux participants avec ce sourire « à la Cheshire ». Peu avant la fin, à mon grand étonnement, Leonard a donné aux participants l'occasion de le ré-

munérer une seconde fois en lui donnant une somme variant de un à cent dollars. Compte tenu du fait que les personnes présentes dans cette salle lui avaient déjà versé quinze dollars de participation, il semblait insensé qu'elles choisissent de lui donner davantage. J'ai été complètement surpris de voir les personnes faire la queue pour avoir le privilège de donner de l'argent à Leonard.

Leonard avait la tête rasée et portait un sweat-shirt vert imprimé avec plein de sigles du dollar - je ne plaisante pas. Par la suite, j'ai appris que le fait de se raser la tête était une technique de purification spirituelle qui lui avait été directement transmise par Babaji - mais cela doit s'effectuer en toute conscience. Le chakra coronal (situé au sommet de la tête) est sans cesse stimulé par des programmes encodés dans les cheveux. Lorsque vous vous rasez, ce centre cesse d'être perturbé par d'anciens stimuli.

Leonard était assis et souriait en acceptant tout cet argent.

La seconde fois que je suis venu écouter Leonard, je me suis préparé à lui donner « quelque chose ». Je ne savais pas pourquoi - peut-être pour voir simplement ce que cela faisait. Aussi j'avais vingt-cinq dollars, quinze pour participer à la soirée et dix pour Leonard. J'étais venu avec mon amie de longue date, Ila. Juste avant d'entrer dans la salle, j'ai demandé à Ila de me prêter dix dollars. J'avais soudain l'envie irrésistible de donner vingt dollars à Leonard au lieu des dix prévus. Mon amie a dû penser que je devenais fou mais elle a tiré un billet de dix dollars de son portefeuille.

Le moment venu, je me suis mis dans la ligne pour donner à Leonard mes deux billets de dix dollars. En 1979, cela représentait beaucoup d'argent pour moi - trente-cinq dollars si vous additionnez les quinze dollars de participation à ces vingt dollars. Depuis longtemps j'avais appris que, pour moi, une vie détendue avait plus d'importance que l'accumulation de richesse, surtout si

cela impliquait quelque chose de déplaisant et fatigant. Une journée dans les bois ou au bord du Pacifique était plus lucrative (sur le plan spirituel) qu'une journée de travail. Comme Leonard l'a expliqué plus tard, j'étais dans une période de transition. Je passais d'une motivation conditionnée - un automate suivant des instructions et axé sur l'argent - à la motivation divine, où le travail était l'expression de ma propre autorité et de ma vraie nature.

Leonard portait encore son sweater vert couvert du sigle \$, et il avait la tête fraîchement rasée. Alors que j'étais dans la ligne, le doute a pointé en moi : « C'est complètement fou. Que suis-je en train de faire ? »

Ce fut à mon tour de payer. Je me sentais gêné, stupide, intimidé, bizarre, apeuré, tout ce que vous voulez ! Je pouvais à peine regarder Leonard. J'ai été tout juste capable de tendre ma main pour lui donner les vingt dollars. Il était assis et il souriait.

Leonard a la capacité de transformer votre vision de la réalité de multiples manières. J'ai appris un peu plus tard qu'il était expert dans l'art de la synergie de groupe. Comme il l'explique, chaque fois que deux personnes, ou plus, se réunissent, il se crée un échange d'énergie. Si l'autre personne est plus consciente que vous, vous sentez votre énergie stimulée, c'est-à-dire que vous ressentez vos peurs et vos limites.

Lorsque vous arrivez au stade où vous pouvez tout simplement « être » avec cette autre personne, vous avez traversé et intégré cet ensemble spécifique de peurs associées à sa présence. Ce rituel d'argent faisait partie d'un processus ; c'était une cérémonie au cours de laquelle Leonard m'amenait à la rencontre de ce que vous pourriez nommer « la conscience du Gourou ».

2 - La Respiration Consciente

« Le mental et la respiration sont le roi et la reine de la conscience humaine. » Leonard Orr

Cette rencontre avec Leonard avait pour but de l'entendre parler d'argent. Pourtant, il commença la soirée en parlant de la respiration. Je me demandais ce que la respiration avait à voir avec tout cela. J'étais venu pour résoudre mes problèmes avec l'argent et désirais aller droit au but. Plus tard, j'ai découvert que l'argent et la respiration étaient liés. Mais à cette époque-là, je n'en avais aucune idée. Je pensais que je savais respirer, et je me figurais qu'il en était de même pour tout le monde.

Plus tard dans la soirée, Leonard annonça qu'il allait animer un programme sur un an qui débiterait au mois de mars 1980. Le but de ce programme était de former des Rebirtheurs (praticiens en Respiration Consciente) et des animateurs de séminaires. Pour seulement mille dollars par mois, nous aurions le privilège de recevoir son enseignement directement de lui.

J'avais déjà du mal à lui donner vingt dollars, alors comment lui en donner mille? Bien entendu, j'ai fini par participer à ce programme.

Le Rebirthing, ou Respiration Consciente, se révéla être la chose la plus importante que j'ai apprise. Le Rebirthing est une technique ancienne - c'est ce que mon intuition me dit. Dans le livre *Renaître**, l'entité Mère Marie nous dit : « La Respiration Consciente était pratiquée par les Esséniens... il y a des milliers d'années, bien avant que le Maître Jésus s'incarne sur cette planète. » Cochise, une autre entité contactée, dit : « Un être connu comme Thot - qui est la vibration d'Atlantide - est un des esprits maîtres ayant fait connaître la technique de la Respiration Consciente sur terre. »

De toute manière, Leonard Orr est le fondateur actuel du Rebirthing. Il remplit ce rôle pour deux raisons essentielles : d'abord parce qu'il a eu une naissance des plus difficiles et aussi parce qu'il a appris à voir cette expérience non plus d'un point de vue de victime mais comme une opportunité à transformer les conditions de base de sa vie.

*Ed Ronan Denniel

Voici les mots de Leonard :

« Ma mère a eu ses trois premiers enfants, des filles, à un intervalle de dix-huit mois. Ensuite, elle décréta qu'elle avait assez d'enfants. Malgré cette décision, elle en eut trois autres. J'étais le dernier. J'étais un enfant non désiré venu douze années après que ma mère ait pris sa décision.

Grâce au Rebirthing, je me suis souvenu de beaucoup de choses. Je me suis souvenu d'être arrivé dans son ventre et d'être heureux de revenir dans cet univers physique. Mais ma joie s'est bientôt transformée en contrariété lorsque j'ai découvert que j'étais un invité importun. Lorsque ma mère a découvert ma présence, après deux ou trois mois de grossesse, elle était très ennuyée. C'est à ce moment-là que commencèrent mes misères dans cette vie. Ensuite, j'ai pensé que la seule manière de faire plaisir à ma mère consistait à disparaître - me tuer. J'ai essayé de me pendre avec mon cordon ombilical. Ce fut une tentative vaine.

Je suis né par le siège avec le cordon entouré trois fois autour du cou. À la naissance, j'étais aussi proche de la mort que cela était possible, sans pour autant mourir. Le cordon était si serré autour de mon cou que le médecin-accoucheur décida d'abord de sortir une de mes jambes pour couper le cordon. Ensuite, il me repoussa à l'intérieur du ventre maternel, me retourna et finalement me retira avec des forceps. J'ai revécu les moments essentiels de ma vie intra-utérine, de ma naissance et de mon enfance au cours des processus de guérison du Rebirthing. Je ne me suis jamais senti accueilli par ma famille, et la plupart du temps, c'est ce que je ressens encore.

Ma naissance a été longue. Je me souviens de la suffocation. Je me souviens de la honte de ma mère dans cette situation. En 1977, j'ai eu une ir-

ritation sur le cou qui formait trois bandes, ce qui constituait la mémoire physiologique de ce cordon ombilical. »

Leonard a développé le Rebirthing sur une période de treize années. C'est le fruit de ses expériences avec ses propres mémoires de naissance. Ces remontées de souvenirs ont commencé au cours de l'année 1962, un jour où il lui fut soudainement impossible de sortir de sa baignoire. Il dit qu'il resta dans son bain pendant deux heures avant de pouvoir retrouver la force de sortir de l'eau.

Entre 1962 et 1975, Leonard a fait de nombreuses expériences de Rebirthing. Une des plus dramatiques se déroula en 1973 lorsque, suite à un mal de tête particulièrement douloureux, il eut intuitivement l'idée de se mettre à quatre pattes, la tête touchant le sol. Alors que les souvenirs de naissance le traversaient, la douleur cessa soudain.

Voici, à nouveau, les mots de Leonard :

« En 1974, je donnais un séminaire de psychologie spirituelle. Je parlais de mes mémoires de naissance et la plupart des participants désiraient, eux aussi, retrouver ces mémoires. Je leur dis de prendre un bain chaud et d'y rester jusqu'à ce qu'ils aient envie de sortir, et à partir de ce moment, de rester dans la baignoire de trente à soixante minutes supplémentaires.

Ce ressenti qui nous pousse à vouloir sortir est une barrière d'urgence. Chaque fois que nous traversons une barrière d'urgence nous obtenons une fantastique révélation sur nous-même et nous mettons le doigt sur un programme qui nous contrôle. Ce fut donc la première technique de Rebirthing : s'allonger dans sa baignoire et méditer afin de traverser cette barrière d'urgence.

Un grand nombre de participants du séminaire en a fait l'expérience. Ces personnes ont vécu de si

puissantes libérations émotionnelles qu'elles ont exprimé le désir d'être accompagnées par une personne dans ce processus. J'acceptais, et ainsi, je poursuivis l'expérience de pratiquer le Rebirthing de cette manière. Ceci fut très puissant.

Plus tard, j'ai eu l'idée d'utiliser un tuba et un pince-nez en s'immergeant dans un hot-tub. Lorsque la personne était dans l'eau, elle se trouvait dans un environnement prénatal ; instantanément, elle retournait vers les états de conscience de sa naissance et de sa vie prénatale. Elle n'avait pas seulement des souvenirs, elle régressait dans un état psychophysique spécifique. C'était une expérience spirituelle, mentale et physique. Ce cycle énergétique complet était une expérience de l'intégration d'une guérison. Je restais avec la personne jusqu'à ce qu'elle se sente en paix. Elle faisait l'expérience d'une paix qui dépasse l'entendement.

En 1975, après avoir donné des centaines de séances de Rebirthing en hot-tub, je remarquais que les personnes avaient une expérience de « guérison du souffle ». Je compris que leur mécanisme respiratoire était complètement transformé et que les relations entre le corps, le mental et l'esprit étaient aussi transformées à jamais. Cette guérison se produisait après plusieurs séances, lorsque ces personnes se sentaient suffisamment en sécurité pour revivre le moment de leur premier souffle. La plupart des personnes ont peur durant ce moment-là, aussi est-il nécessaire de se sentir en sécurité pour l'atteindre.

Ces personnes respiraient selon un rythme particulier : un rythme connecté au cours duquel l'inspiration est liée à l'expiration en un seul souffle. C'est l'unité de l'être vécue sur le plan physiologique. C'est l'union du souffle interne, l'énergie vitale, et du souffle externe, l'air et le mécanisme respiratoire. Dès le départ, un de mes buts était de permettre aux

personnes de devenir autonomes sur le plan spirituel grâce à l'énergie du souffle. Je voulais leur donner un nombre suffisant de séances de Rebirthing afin qu'elles puissent pratiquer par elles-mêmes.

Ensuite, j'essayais d'utiliser ce rythme connecté de la respiration hors de l'eau. Je me suis alors aperçu qu'il était préférable de faire dix séances de respiration connectée d'une à deux heures hors de l'eau avant de donner une séance dans le hot-tub, avec pince-nez et tuba. Le Rebirthing à sec était né. Cela permit à cette technique d'être pratiquée par tout le monde. Se mettre nu dans un hot-tub, avec un pince-nez et un tuba, et revivre ainsi sa naissance avait une apparence quelque peu ésotérique pour la plupart des gens. Mais ainsi, ces personnes n'avaient qu'à s'allonger et respirer pour vivre l'expérience la plus sensationnelle de toute leur vie. »

Imaginez un verre d'eau avec une couche de terre dans le fond (les énergies bloquées depuis longtemps) et commencez à verser un flot constant d'eau pure (une nouvelle énergie). Dans un premier temps, cette couche de terre est remuée et trouble complètement l'eau du verre. En continuant à verser de l'eau pure, toute la terre finit par être évacuée et vous avez un verre d'eau pure.

Dans la pratique de la Respiration Consciente, le *prana*, ou énergie vitale, est cette eau pure, et toutes les énergies bloquées depuis votre naissance ainsi que le conditionnement parental sont représentés par la terre. Lorsque les couches de terre collent vraiment au fond du verre, votre *prana* est inhibé. Lorsque cette terre est remuée par un flot constant d'eau pure, vous entrez dans un état transitoire appelé activation. Une fois que toute la terre a été enlevée et que vous vous retrouvez avec un verre d'eau pure et fraîche, vous avez atteint l'état d'intégration ou de complétude.

Ce que Leonard a découvert grâce à ses expérimentations dans le hot-tub, c'est que, sans ce rythme

particulier, l'énergie bloquée est physiquement retenue par une respiration superficielle ; c'est le mécanisme de répression. Dans cet état, nous avons du mal à agir convenablement.

Notre vie est modelée, formée, sculptée par ces énergies bloquées de telle manière qu'elles limitent notre expression et notre individuation. L'énergie bloquée apporte avec elle des tensions et des symptômes physiques douloureux, menant inévitablement à des malaises puis, finalement, à des maladies dégénératives et à la mort.

Dans la pratique de la Respiration Consciente, la libération du souffle se produit séance après séance. La plupart des personnes peuvent avoir une puissante expérience de ce que signifie « respirer le *prana* autant que l'air », dès leur première séance de respiration accompagnée. Une transformation permanente se produit habituellement entre la troisième et la dixième séance.

Il faut noter que le *prana* est encore plus essentiel que l'air pour notre existence. Nous ne pouvons pas vivre une seconde sans lui. Lorsque nous absorbons le *prana* avec l'air que nous respirons, nous le faisons de façon inconsciente et nous en prenons une quantité infinitésimale, juste assez pour garder le corps en vie mais pas suffisamment pour commencer à faire l'expérience de ses incroyables capacités de guérison.

La guérison est le résultat direct d'une absorption de *prana* et du revécu psychophysique du moment de notre premier souffle. Dans ce processus, le mécanisme respiratoire se transforme. Alors qu'il était axé sur l'expiration, il s'oriente vers l'inspiration. Dans une respiration orientée sur l'expiration, vous poussez doucement l'air vers l'extérieur et, après une longue pause, vous prenez une petite quantité d'air avec l'inspiration - un peu comme s'il y avait un doute. En fait, vous reprenez votre souffle et c'est la seule manière de garder votre traumatisme de naissance réprimé.

De plus, une respiration axée sur l'expiration est une respiration orientée vers la mort, car elle remplit les cellules avec un excès de dioxyde de carbone. Il faut en général soixante-dix ans pour faire tout le travail. À ce moment-là, le traumatisme de naissance devient une prophétie qui se réalise.

Une respiration axée sur l'inspiration se focalise sur le fait d'activer l'inspiration et de se détendre avec l'expiration, en gardant les deux temps de même durée. Votre respiration devient efficace lorsque vous utilisez toute votre énergie pour l'inspiration. Faire un effort pour expirer est inutile parce que la gravité et les contractions naturelles des muscles font le travail pour vous. Toute votre énergie vitale est conservée pour l'inspiration, ce qui mène à une respiration orientée vers la vie.

De plus, vous remplissez vos cellules d'oxygène, ce qu'elles préfèrent grandement au dioxyde de carbone. En respirant efficacement, vous diffusez le *prana*, et nettoyez les systèmes circulatoire, nerveux et respiratoire autant que votre aura ou votre corps énergétique.

Une bonne respiration nettoie la conscience de l'être humain des poussières psychiques, des masses mentales négatives, des tensions physiques, des maladies et des problèmes émotionnels. Pourtant, la plupart des personnes traversent la vie entière sans connaître - et sans savoir qu'ils ne connaissent pas - le pouvoir de guérison contenu dans l'utilisation consciente de leur souffle. Cet enseignement est le plus grand cadeau de Leonard.

L'exercice de base du Rebirthing consiste à faire vingt respirations connectées. Vous pouvez le faire tout au long de la journée, chaque fois que vous en sentez la nécessité. Toutefois, il est conseillé de ne le pratiquer qu'une seule fois par jour durant la première semaine.

Exercice des vingt respirations connectées :

- Prenez quatre respirations
- Prenez une cinquième un peu plus ample
- Inspirez et expirez par le nez

- Effectuez quatre cycles de ces cinq respirations - c'est-à-dire quatre séries de quatre respirations suivies d'une plus ample, sans vous arrêter pour accomplir ces vingt respirations connectées.

Unissez bien l'inspiration à l'expiration pour qu'il n'y ait aucune pause dans la respiration. Une inspiration connectée à une expiration constitue une respiration. Les vingt respirations sont connectées de telle manière qu'il n'y ait aucune pause au cours de ces vingt respirations. Avec conscience, soyez actif pour l'inspiration, d'une manière détendue, et laissez aller complètement l'expiration, en gardant la même longueur pour l'inspiration et l'expiration. Utilisez les quatre premières respirations pour vous centrer sur la qualité de la connexion de l'inspiration et de l'expiration en un cercle ininterrompu. Utilisez la plus longue respiration, la cinquième de chaque série, pour remplir les poumons aussi complètement que vous pouvez le faire confortablement à l'inspiration et pour laisser aller complètement l'expiration.

Respirez dans le rythme qui vous semble naturel. Il est important que la respiration soit libre, naturelle et rythmée, plutôt que forcée et contrôlée. C'est ce qui nous permet de respirer le *prana* autant que l'air. Puisque la plupart d'entre vous ont développé de mauvaises habitudes respiratoires, vous pouvez avoir quelques sensations physiques particulières telles qu'une sensation de flottement ou des vibrations dans les mains ou ailleurs dans le corps. Si vous faites cet exercice quotidiennement, vous vous rendrez compte que ces sensations deviennent de moins en moins prenantes, quelles se transforment et deviennent source de santé. Cela indique que vous apprenez de cette respiration consciente et que vous en recevez les bénéfices directement dans votre corps. La pratique quotidienne de cet exercice vous apprendra davantage sur le souffle que tout ce que vous avez pu en apprendre au cours de votre vie entière. Si vous désirez accélérer le pro-

cessus, prenez contact avec un praticien professionnel et planifiez avec cette personne une série de séances accompagnées.

Un autre exercice, la respiration nasale alternée, m'a été enseigné par Leonard qui l'avait reçue de Goraknath.

Goraknath dit que cet exercice pratiqué quotidiennement, tout en chantant *Om Namaha Shivai*, est suffisant pour conserver un flot constant d'énergie vitale dans le corps et pour créer l'immortalité. Cet exercice nettoie les *nadis*, situés dans les narines et qui distribuent l'énergie vitale vers tous les organes du corps. Faites cet exercice trois ou neuf fois par jour pendant trois mois pour obtenir une purification de ces organes internes des narines (les *nadis*). Ensuite, vous le faites aussi longtemps que vous désirez garder votre corps. »

Lorsque vous commencez le cycle de Respiration Consciente, comme Leonard l'indique - l'inspiration active et l'expiration détendue, en une respiration connectée ou circulaire, sans pause - l'inspiration se fond et devient l'expiration, et l'expiration se fond et devient l'inspiration. En poursuivant ainsi, vous commencez à ressentir des sensations de picotement ou de vibration dans différentes parties de votre corps ou traversant celui-ci. Simultanément, une couche d'énergie réprimée commence à apparaître, éveillée de cet espace de répression vers celui de l'activation. En terme médical, ceci est connu sous le terme d'hyperventilation. Ceci est défini comme une surventilation et considéré comme une maladie.

Dans un livre, Leonard donne cette liste des symptômes associés au syndrome d'hyperventilation :

- Une respiration rapide
- Une respiration forcée ou intense
- Une respiration involontaire
- Les difficultés respiratoires, y compris l'asthme
- Les sensations de picotement et de vibration dans les mains et les pieds
- Les tétanies

- Les vertiges
- Les pleurs hystériques
- Les sentiments irrationnels de peur ou de terreur
- Les expériences hors du corps
- Les crises de démence temporaires
- Les pressions fortes sur différentes parties du corps
- Une circulation énergétique puissante
- Une fluctuation de la température corporelle
- Une transpiration excessive ou un froid incontrôlable
- La confusion
- La claustrophobie
- Les céphalées
- Les démangeaisons
- Les sensations orgasmiques dans tout le corps
- Les visions spirituelles ou religieuses
- Les expériences télépathiques intenses
- Les nausées
- La sécheresse de la bouche
- Les bourdonnements ou sifflements dans les oreilles
- Les mémoires liées à la naissance ou des états de rêves
- Les moments d'euphorie et d'extase
- Les images colorées ou de vives perceptions de couleurs
- Les contractions musculaires (un peu similaires à l'épilepsie)
- Les expériences de mort et de résurrection

L'hyperventilation n'est pas une maladie. C'est un processus de guérison pour contrecarrer le fait que vous avez été en sous ventilation toute votre vie. C'est aussi un processus de guérison pour tous les dommages causés à votre mécanisme respiratoire lors de la naissance. Un des symptômes de l'hyperventilation expérimenté par la plupart des personnes pratiquant le Rebirthing est la tétanie - une crispation temporaire et involontaire ou une paralysie articulaire, affectant principalement les mains et le visage. C'est la façon qu'utilise votre corps pour vous montrer à quel point vous avez « retenu » toute votre vie. Si vous résistez à cette paralysie, vous vous bloquerez dans une tétanie telle que vous pourrez penser que vous n'en sortirez jamais. La façon de s'en sortir est toujours de traverser et non pas de fuir le ressenti. Si vous vous autorisez de vivre une expérience intense de ce à quoi vous résistez normalement, la tétanie disparaîtra.

Le Rebirthing est un processus à deux niveaux. Le premier niveau consiste à apprendre à respirer l'énergie (l'énergie vitale ou *Prana*) autant que l'air. Le deuxième niveau consiste, selon les propres mots de Leonard, « à débloquer le cycle naissance-mort et à intégrer le corps et le mental dans une vie consciente de l'Esprit Éternel et à devenir une expression consciente de l'Esprit Éternel. »

Leonard continue en disant ceci :

« Avec le Rebirthing, débloquer le cycle naissance-mort prend plus de temps que d'apprendre à respirer l'énergie... Cela demande une libération personnelle du traumatisme de la naissance, de la conscience infantile, des schémas parentaux et de la pulsion de mort. Cela implique la maîtrise du corps et du mental. »

Pour comprendre ce que cela signifie, nous devons creuser en profondeur en nous-mêmes et réaliser la présence de tous ces facteurs inhibiteurs qui nous ont véritablement laissés endormis et inconscients bien trop longtemps.

Le Yoga de l'immortalité

« L'immortalité physique est la seule cause pour laquelle vous ne pouvez pas mourir. » Leonard Orr

Il existe encore un autre facteur qui nous empêche de vivre notre vie pleinement : la pulsion inconsciente de mort. Comme Leonard a l'habitude de le dire : « À moins que vos parents soient immortels, vous avez hérité d'une pulsion de mort. »

La pulsion de mort est une véritable entité psychique qui peut être réellement isolée dans votre mental et détruite. Constituée de pensées et de croyances contraires à la vie, elle est maintenue par la croyance que la mort est inévitable et hors de votre contrôle. Son but est de vous tuer, et c'est exactement ce qu'elle fait, à moins que vous ne la tuiez d'abord.

Si vos pensées, vos ressentis et vos actions créent sans cesse votre réalité - et c'est ce qui se passe ! - alors

vosre pulsion de mort, jamais remise en question ni examinée, que vous avez hérité d'un schéma multi-génératif de vos parents et de votre culture, deviendra le cadre de votre vie et produira les résultats escomptés. La victime ultime est la personne qui croit que quelqu'un ou quelque chose « ailleurs » a le contrôle sur elle.

Que vous atteigniez ou non l'immortalité, le simple fait de remettre en question l'inéluctabilité de la mort est porteur d'un pouvoir formidable. Songez que la source de la conscience de victime peut résider dans la croyance que vous n'avez pas votre mot à dire concernant votre santé, votre bien-être et la destinée de votre corps.

Si vous désirez prendre le contrôle de votre vie, vous devez vous ouvrir à la possibilité que vous êtes à l'origine de votre sécurité et de votre bien-être - vous et personne d'autre. C'est vous qui créez votre propre santé et votre vitalité autant que vos maladies, vos blessures, vos accidents et bien sûr la mort de votre corps physique.

Leonard enseigne aux personnes à défier leur condamnation à mort soi-disant inévitable. Il vous enseigne la manière de rompre l'engagement que vous avez inconsciemment et involontairement accepté comme étant la nature même de l'être dans un cycle de naissance-mort. C'est le génie de Leonard. Vous êtes libre de croire ou non dans l'acte radical qu'il enseigne, mais si vous vous y engagez, vous vous transformerez de manière inimaginable.

Il n'existe pas de demi-teinte ici. Soit vous désirez rompre cette habitude de mourir, soit vous ne le désirez pas. J'adopte une position un peu différente de celle de Leonard en disant que, même si finalement vous mourrez, vous pouvez déjà briser cette habitude de mourir, c'est-à-dire briser la conscience de mort.

Le souffle, la naissance, l'argent et la mort sont les sections d'un même cercle. Briser l'habitude de mourir conduit à dissoudre le traumatisme de la naissance et à manifester sa réussite. Les télévangélistes du Nouvel-

Âge parlent actuellement des sources spirituelles de la prospérité et de la richesse. Leonard a été le premier à le faire. Il en est véritablement à l'origine. Bien plus, il fut parmi les pionniers de tout ce mouvement de l'éveil de la conscience. N'acceptant ni ne répétant rien *a priori* - lui autant, sinon plus, que le très plébiscité Timothy Leary, et plus récemment Deepack Chopra, a compris la puissance karmique de la loi spirituelle concernant l'argent et le succès.

Comment pouvez-vous être pleinement vivant et conscient si vous n'avez pas clarifié votre pulsion de mort ? Si vous n'en êtes pas conscient, elle produit des résultats de manière inconsciente. D'autre part, plus vous êtes éveillé, plus votre pulsion de mort est activée. Tout ce que vous retenez et qui est moins pur que vos pensées les plus élevées parviendra inévitablement à votre attention. Et comme vous devenez plus conscient, vos pensées deviennent plus puissantes et se manifestent plus rapidement. Donc, si vous n'avez jamais remis en question la mort, vous êtes à la merci de ses effets.

Vous pouvez aussi rationaliser et conclure que puisque vous allez rencontrer votre créateur, cela doit être pour le meilleur. Si vous désirez réellement rencontrer le créateur, choisissez de vivre pleinement afin de vivre l'ascension !

L'immortalité physique implique de vivre aussi longtemps que vous le désirez et désirer vivre aussi longtemps que vous le faites. Cela consiste à partir lorsque vous le choisissez et à le faire en pleine conscience, par la résurrection ou l'ascension.

L'immortalité physique crée un contexte conscient pour que votre vie porte votre pulsion de vie - et qu'elle soit suffisamment développée pour y inclure votre pulsion de mort. Cela signifie qu'à chaque fois qu'une pensée contraire à la vie vient à votre attention, vous êtes capable de l'inclure dans un creuset de conscience, de sécurité et de confiance. Cela vous permet de vous détendre et de respirer dedans pour que vous puissiez

vivre pleinement le processus de son lâcher-prise. En faisant cela, vous vous débarrassez de votre pulsion de mort, pensée après pensée.

Leonard dit que la Respiration Consciente n'aurait pas pu émerger si elle ne s'était pas débarrassée préalablement de sa propre pulsion de mort, processus qui culmina en 1967. Dès l'origine, le concept de l'immortalité physique a été inclus dans le Rebirthing. L'immortalité crée la certitude d'une sécurité indispensable pour accueillir tout ce qui peut survenir.

Après s'être libéré de sa pulsion de mort, Leonard a été fasciné par l'idée de l'immortalité physique. Mais, pour la plupart, les auteurs de livres qu'il lisait sur ce sujet étaient morts, et cela lui posait problème. Un pasteur de la Science Divine, Harry Gaze, auteur du livre intitulé *Comment vivre éternellement*, est mort alors qu'il donnait une conférence sur le sujet à l'Église de la Science Religieuse d'Hollywood.

Leonard déclara qu'il ne pouvait pas faire confiance à ces personnes. Il développa un ensemble de critères. Il décida de ne croire que les personnes qui vivaient ce qu'elles disaient. Il choisit de manière arbitraire l'âge de trois cents ans comme minimum de qualification. Cela le conduisit à se rendre dans le seul endroit où il pouvait rencontrer de véritables immortels.

Il se rendit en Inde au printemps 1977 mais il ne rencontra aucun immortel cette fois-là. Une de ses compagnes de voyage en rencontra un. Elle fut guidée par Babaji qui s'était matérialisé à elle par deux fois avant ce voyage. Après être restée sept mois près de Babaji, elle rentra en Californie avec des photos et des comptes rendus. Sa transformation tenait au fait qu'elle avait été dématérialisée par Babaji ; celui-ci l'avait emmenée voyager dans l'univers pendant trois jours !

Après que cette femme eût partagé ses expériences, Leonard se centra immédiatement sur l'énergie de Babaji, et il a conservé une relation spirituelle intense avec lui depuis lors. Il planifia un autre voyage en Inde

pour le mois de décembre 1977, mais comme il était très occupé, il pensait annuler ce voyage. Au moment de prendre la décision finale, alors qu'il méditait dans la maison d'un ami à Houston, Babaji lui apparut pendant trois minutes. Cette expérience transforma son état d'esprit. Leonard dit qu'il prit conscience des limitations de ses pensées.

Il partit donc en Inde et passa un mois auprès de Babaji. Il lui posa des questions sur la Respiration Consciente, et voici le récit de cet entretien :

« Avant de rencontrer Babaji incarné, je m'imaginai que la respiration, associée au mental, était la clé de la santé du corps et du mental. J'en étais venu à la conclusion que le souffle de vie pouvait être la « fontaine de jouvence » et donc la clé de la vie éternelle, dans le corps et dans l'esprit. Puisque Babaji avait maîtrisé la vie éternelle par l'esprit, le mental et le corps, son corps âgé de milliers d'années avait l'apparence et la constitution de celui d'un jeune homme.

Aussi, un jour de janvier 1978, j'ai rassemblé assez de courage pour tester mes conclusions auprès de Babaji. Cela me demandait beaucoup de courage parce que si une personne sur Terre pouvait invalider ma logique favorite, ce ne pouvait être que lui. J'avais testé mes idées auprès de milliers d'esprits parmi les plus brillants du monde, mais c'était le premier véritable immortel que je rencontrais.

Je demandais : « Est-ce que la respiration produit *Mritenjaya* (victoire sur la mort) ? »

Il répondit : « La respiration consciente produit *Mahamritenjaya* (suprême victoire sur la mort).

Je lui dis : « Est-ce que vous voulez dire que, puisque le *Prana* est immortel, le corps uni au *Prana* est immortel ? »

Il répondit : « Bien sûr », et continua son chemin comme si la conversation avait été ordinaire.

Pour moi, la confirmation de mes idées par un véritable immortel était importante. Mais pour lui, j'en conclus que cela était simple et évident depuis des milliers d'années. Pour lui, c'était une question stupide. »

Leonard comprit que Babaji était ce qu'il y avait de plus important sur cette planète, et il décida de revenir passer au moins un mois auprès de lui chaque année. Chaque fois qu'il devait quitter ce lieu, il était tenté de délaissier le monde pour rester près de lui. Il dit aussi que Babaji lui a donné la possibilité de faire une ascension.

Au cours de ses voyages annuels en Inde, Leonard a, jusqu'à ce jour, rencontré huit individus réunissant la qualification minimum d'un séjour de plus de trois cents ans dans le même corps physique. Le plus jeune des immortels qu'il a rencontrés est âgé de trois cents ans. Il ne laisse pas les visiteurs l'approcher à moins de cinquante mètres. Lorsqu'on lui demande le secret de sa longévité, il répond : « Rester à l'écart des humains. »

Un autre immortel, Bhartriji, a reçu l'immortalité de Babaji en l'an 56 avant notre ère. À cette époque, il était empereur d'Inde et, selon Leonard, il renonça à son empire pour devenir *saddhu*. Un *saddhu* est une personne qui abandonne les possessions matérielles pour pratiquer les purifications spirituelles à temps complet, en vivant dans la forêt. Même s'il possède le pouvoir de l'ascension, Bhartriji a maintenu une adresse spécifique sur terre depuis plus de deux mille ans. Son ashram est situé dans une réserve forestière de deux cent cinquante kilomètres carrés. On dit que, bien que la réserve héberge des animaux sauvages, aucun humain n'a été attaqué. Bhartriji fait tranquillement son travail. Il rayonne d'une présence très douce, tranquille et innocente. Leonard dit que l'on peut ressentir qu'il a travaillé sur lui-même depuis deux mille ans et qu'il possède un corps sans âge et libre de toute tension. »

Selon Leonard, l'une des multiples manifestations de Babaji est Goraknath. Lui-même a formé de nombreux immortels. Si vous allez étudier auprès de l'un des élèves de Goraknath, votre première leçon sera de travailler sans cesse avec le mantra *Om Namaha Shivai*. Ensuite, si vous travaillez bien, vous pourrez revenir trois ans plus tard pour la leçon suivante.

Le rappel du nom de Dieu est la première de toutes les pratiques. Ensuite vient la conscience du corps énergétique car il est le secret du corps physique. Devenir conscient du corps énergétique est la clé pour renverser le processus de vieillissement et pour maîtriser la santé du corps. Ensuite, on comprend que l'utilisation consciente des éléments Terre, Eau, Feu, Air et *Prana* (Éther) peut nettoyer le corps énergétique, ou aura, plus efficacement que le mental. Ils enlèvent, nettoient, brûlent... toutes les concentrations d'énergie négative, parce qu'ils sont l'aspect physique de l'Esprit unique.

Beaucoup de ce qui est écrit dans cette préface peut se retrouver de manières différentes dans mes livres. J'ai réfléchi longtemps et intensément pour savoir si je devais écrire quelque chose de nouveau ici mais j'ai décidé que j'avais exprimé mes plus sincères hommages à Leonard dans ce que j'avais déjà écrit. Je ne voulais pas en exprimer moins dans ce livre.

Si cela n'est pas encore assez clair pour vous, je dois tout à Leonard. Bien sûr, je ne lui dois rien non plus. Nous sommes tous une partie de cette longue transmission dont le but est de retrouver ce qui a été oublié et d'exprimer notre dignité et notre destinée. Leonard a été un maître pour retrouver ce qui était oublié et il a permis aux autres de retrouver cela aussi. Maintenant, je me le rappelle et j'en remercie Leonard. Je n'aurais pas pu écrire mes livres sans qu'il soit d'abord venu et qu'il ait mené notre rebellion.

Bob Frissell

Auteur du livre • Rien n'est vrai dans ce livre mais c'est exactement comme les choses sont •

Partie I

Propos sur l'immortalité physique

Introduction

L'IMMORTALITÉ PHYSIQUE est-elle réaliste? Les yogis immortels de ce monde et moi-même pouvons vous répondre par l'affirmative. Bien sûr, à notre époque, l'immortalité physique est un concept auquel il faut d'abord vous accoutumer. C'est un sujet qui peut vous occuper pendant des millions d'années.

Le moment est venu de répandre à nouveau ces idées. Au cours l'histoire humaine récente, la plupart des personnes ont été immergées dans des idées mortalistes. La mort physique, telle que nous la connaissons actuellement, est répandue depuis seulement cinq mille ans. Nous ne savons pas ce qui se passera lorsque l'immortalité physique sera devenue populaire.

Notre société matérialiste a tendance à renforcer la pulsion de mort. Mais les immortalistes rejettent l'idée que la mort est inévitable, affirmant plutôt qu'elle peut être contrôlée par la conscience individuelle. La pensée immortaliste prend corps en transformant vos pensées, en libérant votre souffle et en construisant une image de vous-même immortel. Les immortalistes savent que la mort est destinée aux personnes qui s'entêtent et chérissent l'ignorance. La mort est destinée aux personnes qui aiment les plaisirs superficiels du corps plus que les plaisirs éternels de l'esprit.

Conquérir la mort est un test élémentaire d'intelligence dans l'univers physique. L'immortalité physique est la première étape vers l'éveil spirituel.

La majorité des personnes meurent avant de remettre en cause l'idée que la mort est inévitable, même lorsque celles-ci se croient spirituellement éveillées. Mais l'idée même de l'immortalité physique n'est pas suffisante. La

deuxième étape consiste à éliminer la pulsion de mort individuelle absorbée à partir des traditions familiales - il s'agit de la psychologie de l'immortalité physique. La troisième étape consiste à développer une maîtrise du corps physique - il s'agit de la physiologie de l'immortalité physique. C'est au niveau de cette troisième étape qu'interviennent les exercices pratiques de purification spirituelle. Par exemple, la maîtrise du souffle nous enseigne la manière de nettoyer notre mental et notre corps d'une façon pratique et facile. Le jeûne purifie encore plus le sang. Maîtriser le sommeil enseigne, entre autres choses, la maîtrise du monde astral que les gens considèrent bien souvent comme étant le monde de la mort. Les purifications par l'eau et le feu sont essentielles. Vous en saurez davantage dans les pages suivantes.

Mon but n'est pas de supprimer l'usage de la mort physique. La mort physique est une grande invention qui permet aux personnes qui n'aiment pas être ici de quitter la Terre. La plupart des personnes semblent être plus effrayées par le fait de vivre avec elles-mêmes éternellement que par la mort physique.

Notez que vous êtes immortel en ce moment, tant que vous ne prouvez pas le contraire. Mourir est plus difficile que vivre. Nous pouvons commencer en utilisant l'affirmation suivante qui a sauvé des milliers de personnes de la mort. Je recommande de la mémoriser et de la maîtriser par la méditation : « Je suis vivant(e) maintenant. Par conséquent, ma pulsion de vie est plus forte que ma pulsion de mort. Tant que je renforce ma pulsion de vie et affaiblis ma pulsion de mort, je vis avec une santé et une jeunesse sans cesse croissantes. »

Ajouter l'expression « immortalité physique » au vocabulaire de chaque personne est un acte éducatif intéressant. Prendre conscience que notre propre mental est la plus grande menace pour la santé et la vitalité de notre corps physique est quelque chose que tout le monde mérite de connaître.

Ces concepts élémentaires sont nos droits de naissance spirituels. Si relativement peu de personnes en Occident ont pu conquérir la mort c'est parce que rares sont celles qui travaillent sur le sujet. La plupart des personnes se sont résignées à l'idée que la mort est inévitable et hors de notre contrôle. Cette idée bien répandue est enseignée dans la majorité des organisations religieuses, même si les maîtres et les saints des grandes religions ont su conquérir la mort. C'est aussi cette idée qui est enseignée à l'école. Nous programmons nos enfants à mourir. Lorsque nous échangeons notre pulsion de mort inconsciente contre la philosophie de l'immortalité physique et pour la pratique des purifications spirituelles, nous pouvons atteindre un niveau élevé de vitalité, de jeunesse et de maîtrise du corps avec plus de conscience.

La guerre est l'expression sociale de la pulsion de mort. Mais nous avons maintenant la possibilité de réaliser la paix. Les informations sur l'immortalité physique sont indispensables pour établir la paix dans le monde.

Dans notre civilisation, nous disposons de tant de systèmes qui sont favorables à la vie que la grande majorité des personnes ont la possibilité d'atteindre l'immortalité physique actuellement tout autant qu'à l'époque de Ram et Sita, lorsque tout le monde savait que la mort physique n'était qu'un choix. Une personne qui possède l'eau chaude au robinet et une cheminée, dispose de la « caverne de yogi immortel » la plus sophistiquée qui soit. Notre religion et notre philosophie ont seulement besoin de s'accorder avec nos progrès scientifiques. Ce qui est tragique actuellement, c'est que les personnes meurent par ignorance, alors que cela n'est pas nécessaire, tout simplement parce qu'elles n'ont jamais pensé ou entendu parler d'immortalité physique.

Nous pourrions avoir un paradis sur Terre si les personnes s'engageaient autant dans la santé, l'amour et la vitalité qu'elles le sont actuellement dans l'igno-

rance, les pensées négatives et la mort comme porte du paradis.

N'oubliez pas que l'immortalité physique n'est pas le but ultime. C'est le bénéfice naturel auquel a droit toute bonne personne qui suit les règles d'une vie saine. Vivre plus longtemps n'est pas le but de l'immortalité physique. Accroître la qualité de sa vie est le véritable but - la qualité de vivre au présent dans son corps, son mental et son esprit. L'immortalité physique nous libère de la prison qui nous faisait vivre sous la sentence de mort. La plupart des personnes vivent dans « le couloir de la mort » et elles se demandent pourquoi cela ne va pas bien dans leur vie. Trouver la vie éternelle au cœur de l'être humain est la source de la santé de l'esprit et du corps.

Comme cela est écrit maintes fois dans la Bible : « Le cadeau de la vie éternelle peut être vôtre. » Lisez, par exemple, Jean 3.16. Vivre éternellement implique d'intégrer le corps dans la vie consciente de l'Esprit éternel. Tout ce qui existe, au paradis comme sur Terre, c'est l'énergie, la pensée et la forme. Votre plein potentiel divin existe dans l'ici et maintenant, tout autant qu'il existe dans l'espace le plus élevé du paradis. Dieu est ici, aussi ! Il n'existe pas de meilleure place pour être.

Vous ne pouvez que commencer ce travail : il est sans fin.

Chapitre I

Les composantes de l'immortalité physique

IL EXISTE TROIS composantes majeures de l'immortalité physique : la philosophie de l'immortalité physique, la psychologie de la pulsion de mort et la physiologie de l'immortalité physique, qui comprend les principes de base de la maîtrise du corps.

La philosophie de l'immortalité physique

Il existe une grande différence entre la compréhension intellectuelle et le savoir qui crée notre réalité physique - le théorique et le causatif. La connaissance intellectuelle devient un réel savoir par la répétition et la méditation. De tout ce que vous avez appris, vous pouvez vous en souvenir immédiatement. Vous devez intégrer l'expression "immortalité physique" autant que votre propre nom. Vous devez maîtriser les pratiques liées à la terre, l'air, l'eau et le feu, tout comme vous maîtrisez la conduite automobile, le sommeil ou l'art de faire l'amour, pour être vraiment sur la voie de la vitalité.

L'idée de l'immortalité physique donne aux personnes l'occasion de se défaire de leur pulsion de mort et de se libérer de la tyrannie de la mentalité mortaliste. L'ignorance de la réalité de l'immortalité physique mène les gens à la misère, l'autodestruction, la peur, l'échec et l'insécurité qui conduisent à la maladie et à la souffrance,

à la violence et à la guerre, aux luttes de pouvoir, à l'impuissance et à la cruauté, à la dégradation humaine et à la mort elle-même. La philosophie de l'immortalité physique débride l'imagination humaine en donnant accès à une énorme réserve d'énergie et de créativité, constituant une base à la patience et à la simplicité, créant ainsi une preuve d'amour et d'intelligence.

La philosophie de l'immortalité physique ôte du mental toutes sortes de peurs et de souffrances. Elle permet à l'amour et à l'énergie divine de se manifester plus pleinement dans votre personnalité. Même si vous n'atteignez pas l'immortalité physique, cette philosophie présente un ensemble d'idées qu'il est intéressant d'utiliser et d'étudier. En fait, la philosophie de l'immortalité physique est amusante et donne du plaisir à vivre, même si le but final n'est pas atteint.

La croyance en une mort inévitable vous tuera si rien d'autre ne le fait. Mais la vérité c'est que votre esprit est déjà éternel, et il faut mettre votre mental et votre corps en harmonie avec votre esprit éternel.

La philosophie de l'immortalité physique donne à votre corps une chance ; la mentalité mortaliste vous garantit la destruction.

Mourir est une grave erreur.

La psychologie de l'immortalité physique

La différence entre deux personnes réside essentiellement dans la qualité de leurs pensées. Les pensées sur la vie éternelle créent la santé.

Penser que la mort est inévitable est malsain pour l'être humain. C'est juste une question de bon sens. La psychosomatique nous a prouvé que les pensées influencent la santé. Quel est donc le sens réel de la mort pour votre santé ? La croyance que la mort est inévitable a tué probablement plus de personnes que toutes les autres causes mises ensemble.

Même si vous traversez la vieillesse, les maladies et les accidents et que vous pratiquez les techniques de la

Respiration Consciente et des affirmations, votre propre croyance dans la mort finira par vous rattraper - à moins que vous ne la transformiez. Si vous remettez en cause le fait que la mort est inévitable, cela est positif et utile pour votre santé mentale et physique. Les immortalistes disent que même si la mort est réellement inévitable et hors de notre contrôle, la croyance en l'immortalité physique ne vous fera aucun mal.

Peut-être votre attachement à la mort - ou pulsion de mort - est-il un trait de personnalité dont vous pouvez vous passer. La loi américaine dit que vous êtes innocent tant que votre culpabilité n'est pas prouvée. Soyez immortaliste tant que vous n'avez pas prouvé le contraire ! La mort n'est qu'une vaine spéculation aussi longtemps que vous restez vivant, mais y penser peut conduire à la maladie, à l'échec, à la haine, à la dépression et au désespoir alors que vous pourriez jouir de la vie.

La pulsion de mort est une réelle entité psychique qui peut être isolée dans votre mental, puis détruite. Cette entité mortelle est composée de croyances et d'idées à propos de la mort que vous avez absorbées de vos parents et de votre éducation. Vous pouvez transformer cela en vitalité en changeant chaque croyance négative en une croyance positive - une seule pensée à la fois. Utilisez pour cela la technique des affirmations. Plutôt que de croire que vous pouvez mourir ou être tué à n'importe quel moment, affirmez simplement : "Je suis responsable de la destinée de mon corps physique. Rien ne peut me blesser sans mon consentement." Vous remettez simplement la mort en question et la pulsion de mort commence à vaciller !

En fait, il est très difficile de détruire votre corps physique. Votre pulsion de vie, si vous y portez attention, vous met en garde sans cesse, avant même que les "accidents" ne se produisent. La maladie met du temps avant de tuer - nombreux sont les signes avant-coureurs qui vous donnent le temps de transformer votre mental.

Si vos parents ne sont pas des yogis immortels, il y a de fortes probabilités pour que vous ayez une pulsion de mort. La pulsion de mort peut être dissoute, mais cela demande beaucoup de sagesse et d'intuition, et beaucoup de purification par le feu aussi. Le feu brûle la pulsion de mort et les émotions négatives persistantes plus rapidement que tout. Il est surprenant de voir la rapidité avec laquelle le fait de s'asseoir près d'un feu peut transformer une personne totalement déprimée en une personne rayonnante de joie.

La pulsion de mort est l'émotion humaine la plus destructrice. Elle est responsable des comportements d'auto-sabotage et de suicide. La pulsion de mort inconsciente est la nourriture de toutes les dépressions, des maladies, des sensations de désespoir et d'échec. Lorsque vous attaquez toutes ces choses à leur source (le traumatisme de naissance, le syndrome de désapprobation parentale, la pulsion de mort inconsciente, les vies antérieures), cela rend la vie quotidienne de plus en plus agréable. Et donc cela possède une valeur pratique essentielle.

Vous devez vous débarrasser de votre pulsion de mort et devenir maître de tous vos conditionnements. Cela prend normalement de cinquante à cent ans si vous commencez assez jeune parce que votre pulsion de mort possède une pulsion de vie. Elle se protège, même au dépend de votre corps. Les informations pour se guérir de la pulsion de mort devraient être disponibles à tous les niveaux du système éducatif.

Votre corps se guérit lui-même, en accord avec votre mental. En fin de compte, seule votre connexion personnelle avec l'être infini et l'intelligence infinie vous sauvera. Vous êtes une expression de tout ce qui est, et par nature vous êtes éternel. Votre pulsion de mort est autodestructrice et elle ne vit que tant que vous vous accrochez à elle. Au moment où vous l'abandonnez, l'éternité, qui est une dimension fondamentale de votre être, se manifeste à un niveau pratique sous forme

d'amour, de sagesse, de joie, de paix et de santé. Vous pouvez la sentir grandir avec chacune de vos pensées positives !

Laissez votre corps se débarrasser de la pulsion de mort ! Elle peut être éliminée définitivement en choisissant avec conscience la vie de l'esprit, du mental et du corps, et la pratique de la maîtrise de votre réalité personnelle. Mourir n'est pas une façon de vivre.

Vous avez peut-être utilisé la mort depuis déjà assez longtemps. Vous êtes peut-être mort déjà un millier de fois, voire plus. La mort est une austérité supplémentaire. Pourquoi ne vous abstenez-vous pas de mourir pendant quelques siècles ? Cela ne vous fera probablement pas de mal. Pour résumer, la mort est une mauvaise habitude, une coutume inutile.

Bien entendu, vous avez le droit de devenir un être nouveau dans cet univers. Mais c'est aussi du gâchis - la perte de l'extase divine, de la sagesse, de la grâce et de la beauté divine. Le royaume de Dieu n'est pas bâti par des indolents.

La physiologie de l'immortalité physique

L'étude de l'immortalité physique, de sa philosophie et de sa psychologie, est un non-sens sans une pratique personnelle complémentaire des purifications spirituelles qui créent la maîtrise du corps et le bonheur. L'immortalité physique peut avoir autant de valeur que toute autre bonne idée mais, évidemment, en parler sans intégrité spirituelle reste stérile. Sans la maîtrise du corps, parler de ce sujet pourrait vous mener à l'immortalité physique dans votre prochaine incarnation. D'un autre côté, même si cela produit la maîtrise du corps et du mental dans une dixième vie après celle-ci, il peut être valable de travailler le sujet dès maintenant. Il se peut que vous ayez déjà travaillé sur l'immortalité physique dans une vie antérieure. Il se peut aussi que vous l'atteigniez au cours de cette vie-ci ; de toute manière, c'est intéressant d'essayer.

La physiologie de l'immortalité physique est basée sur la conscience intérieure du corps énergétique. Nous devons apprendre à purifier et équilibrer le corps énergétique de façon quotidienne par l'utilisation de la terre, de l'air, de l'eau et du feu.

Nous devons aussi apprendre à maîtriser notre corps physique et ses organes. Nous devons devenir des guérisseurs afin de soigner notre propre corps et celui de nos amis. Nous ne pouvons pas éviter les maladies mais nous pouvons les soigner. Chaque maladie contient son propre processus de guérison en elle-même. La relaxation soigne la maladie. La relaxation est automatiquement induite par l'utilisation du mantra-yoga et des pratiques liées à la terre, l'air, l'eau et le feu. Recevoir un massage est une méthode liée à la terre qui permet de modérer tout malaise.

Le corps est composé de terre, d'air, d'eau et de feu. Ces simples pratiques de purification spirituelle liées aux éléments forment la base d'un nettoyage du corps énergétique, d'un entretien du corps physique et de la maîtrise de la physiologie de l'immortalité physique. Voici une pensée utile : "Si ton corps marche, ne l'arrête pas."

Aussi longtemps que nous sommes heureux et en bonne santé, nous pensons à la vie éternelle. Lorsque nous perdons ce confort, nous savons que nous devons changer nos habitudes. Vous êtes la seule personne qui puisse dévoiler les mystères de votre âme et de votre corps.

Le corps humain est périssable mais aussi très mobile et miraculeux. Il accepte une quantité considérable d'abus avant de nous fausser compagnie. Dès que nous cessons d'abuser notre corps, celui-ci nous pardonne et commence à se soigner. La vie et l'intelligence divine présentes dans notre corps sont plus grandes que notre mental rationnel.

Le fait que les êtres humains puissent mourir est un miracle plus grand que l'immortalité physique.

Pour simplifier, nous pouvons dire que la cause de la mort est la pollution du corps : pollution physique, par la nourriture et les toxines, et pollution énergétique, par les autres personnes et les accumulations du passé. La nourriture pour l'homme, tout autant que les hommes entre eux, sont intrinsèquement sans danger, mais, dans les deux cas, il est possible de dépasser la dose. Parfois, dépasser la dose est évident ; d'autres fois, c'est beaucoup plus subtil. Par exemple, il est possible de manger de la viande pendant vingt-cinq à cinquante ans avant qu'elle ne vous tue d'une crise cardiaque ou d'un cancer.

Pouvoir se débarrasser des pollutions physiques ou énergétiques du corps plus rapidement que nous les accumulons, c'est ce que j'appelle le jeu des purifications spirituelles. Plus nous gagnons quotidiennement à ce jeu, plus souvent nous pouvons vivre en Esprit et mieux nous avons le contrôle de notre propre vie. Lorsque nous perdons dans le jeu des purifications spirituelles, nous avançons en âge et nous nous approchons de la mort.

Voici une liste succincte des étapes qui peuvent vous permettre de doubler ou tripler votre temps de vie en vous aidant à maintenir la jeunesse, la santé et l'intelligence. Par la suite, vous pourrez décider de pratiquer éternellement, si cela vous plaît. Plus loin dans ce livre, vous trouverez davantage de détails sur les purifications spirituelles.

1. Maîtrisez le filtrage de vos pensées et ressentis afin de réduire la négativité.

2. Maîtrisez la pratique de la respiration spirituelle et pratiquez-la quotidiennement - au moins vingt respirations connectées d'une manière détendue. Cela implique une conscience du corps énergétique.

3. Apprenez la purification par l'eau en vous baignant chaque jour dans de l'eau chaude ou de l'eau froide. Comprenez sa signification dans les processus de purification du corps énergétique et de libération du trau-

matisme de naissance et de la conscience intra-utérine. Toute personne qui médite chaque jour une heure dans l'eau chaude peut devenir un maître spirituel.

4. Chantez le nom de Dieu chaque jour : Om Namaha Shivai, ou Jésus-Christ, ou Jehovah, etc. Apprenez le Mantra-Yoga.

5. Développez une philosophie personnelle de l'immortalité physique : la vie éternelle de l'esprit, du mental et du corps.

6. Débarrassez-vous de votre pulsion de mort, venue des traditions familiales, des vies antérieures, de la société, etc.

7. Pratiquez un jeûne de trois jours plusieurs fois dans l'année et comprenez la vérité sur l'alimentation et la diététique. Les habitudes alimentaires se transforment par la pratique des bains, des séances de respiration, de la purification par le feu. L'exercice peut guérir de nombreuses maladies.

8. Faites des expériences avec votre sommeil, et aussi en vous abstenant de sommeil.

9. Joignez une communauté spirituelle qui partage ces pratiques.

10. Apprenez à lire les messages émotionnels dans les symptômes corporels ; apprenez à les maîtriser par les affirmations, la respiration et de saines pratiques.

11. Comprenez l'importance de faire des exercices.

12. Étudiez la vie de Herakhan Baba et des autres maîtres immortels.

Si ces idées vous attirent, cela signifie que vous êtes évolué spirituellement. Vous êtes prêt pour elles. Prenez les exercices un à un et vous verrez qu'ils sont faciles à pratiquer. Il n'y a pas d'urgence. Les chapitres qui suivent donneront plus de détails sur ces différentes suggestions. Mais tout d'abord, voici quelques informations sur les immortels et sur la façon dont j'en suis venu à étudier un sujet si fascinant.

Chapitre II

Les yogis immortels : des maîtres vivants

NOUS AVONS presque tous entendu parler de « yogis immortels » au moins une fois dans notre vie. Mais très peu de personnes en ont rencontré un. J'ai pris le temps et fait ce qu'il fallait pour voir s'ils existaient vraiment. Cela a représenté la recherche la plus fascinante de ma vie.

J'ai appris de beaucoup d'eux et, à ce jour, j'en ai rencontré huit, hommes et femmes. J'ai établi que le fait de vivre trois cents ans dans le même corps était un critère pour cette classe de personnes. Trois de ces huit yogis immortels gardent une adresse fixe sur Terre depuis plus de deux mille ans. J'ai rencontré une fois Ram et Sita, en Hollande. Ils vont et viennent, à leur gré. J'ai observé avec étonnement leur relation qui se perpétue depuis plus de cent trente mille ans. Ils faisaient totalement un. De nos jours, il existe plusieurs milliers d'immortels sur Terre. La plupart d'entre eux vivent dans l'Himalaya. Quelques-uns apparaissent lors de la *Kumbha Mela*, grand pèlerinage indien.

Le cliché type du yogi immortel est celui d'un ermite vivant seul dans sa caverne. Ce n'est pas toujours le cas. Ces yogis sont des hommes ou des femmes (en fait le terme féminin est *yogini*) et traditionnellement, dans les écritures indiennes, le fait d'être en ménage n'empê-

che pas la libération totale et la maîtrise. Par exemple, Shiva, Ram, Vasistha et Babaji ont eu une femme et des enfants dans plusieurs corps immortels.

Les yogis qui s'engagent complètement vers cette maîtrise amplifient leur capacité d'apprentissage et accumulent des pouvoirs de plus en plus grands au fil des siècles. Ils révèlent que pratiquer la présence de Dieu en vérité, simplicité et amour est l'éternelle nécessité pour une santé et une vitalité sans limite. Mais la rigidité et l'inconscience peuvent apparaître à n'importe quel moment, produisant la dégradation et la mort. Il existe beaucoup d'histoires à ce sujet décrivant la force de caractère nécessaire pour accomplir tout ce chemin.

De ce que j'ai pu observer, la vie éternelle est agréable. Tous les immortels que j'ai rencontrés ont du plaisir à vivre. La science de la vie éternelle dans le corps physique est la science de la jouissance de la vie. Une vie abondante est le secret d'une vie éternelle. La vitalité personnelle est la source de la joie perpétuelle.

Une des choses qui m'étonne le plus lorsque je rencontre ces illustres personnes, sages et simples, est le peu d'intérêt que portent les personnes qui vivent dans leur voisinage - et nous aussi, les occidentaux - à devenir immortelles. C'est toujours une grande source d'étonnement pour moi. Est-ce un problème d'estime personnelle, de matérialisme grossier, d'obscurantisme spirituel de l'âme humaine ou de manque d'imagination ? Ce qui est certain, c'est qu'il s'agit d'une limite de la pensée. Mais alors pourquoi les êtres humains sont-ils si limités dans leur estimation du potentiel humain et dans l'idée qu'ils ont de leur propre potentiel ?

Le Yoga semble être la seule approche de la vie qui produise des êtres humains immortels. Il est évident que Moïse, Elie et Jésus ont étudié avec des immortels en Inde. Lorsque j'ai lu des textes à propos de ces immortels vivant en Inde, ma première question a été : « Sont-ils toujours en vie ? »

En 1977, j'ai fait mon premier voyage en Inde pour rencontrer des yogis immortels. Je n'en ai pas rencontré lors de mon premier séjour mais lors du second. Le premier immortel que j'ai rencontré est Babaji , vivant à Herakhan, un village himalayen situé au bord de la rivière descendant du mont Kailash, près de la ville de Haldwani dans la province de l'Uttar Pradesh. Le mont Kailash est le lieu de séjour historique de Shiva Yogi - le Jeune Éternel. Babaji est véritablement ce Jeune Éternel. Dans la Bible, il est appelé l'Ange du Seigneur. Il est Dieu le père dans sa forme humaine. Plus loin dans le livre, je consacre un chapitre à cet être surprenant.

Jésus est le plus connu des « immortels » en Occident. D'autres saints ont vécu des vies similaires à celle de Jésus. Ils ont conquis la mort et ont évolué jusqu'au point de pouvoir dématérialiser et rematérialiser leur corps. Ils sont entrés dans l'autre monde sans mourir. C'est ma manière de sortir vivant de cet univers.

De nombreux occidentaux sont arrivés à ce niveau. Analee Skarin, une Américaine, le fit au cours des années soixante. Saint Germain, un Français, reste le plus célèbre. Les saints sont la source des religions comme Jésus est la source de la foi chrétienne. Mais en Occident, nous sommes appauvris parce que nous limitons notre connaissance aux saints bibliques.

Je croyais que Jésus était unique, mais après avoir étudié, j'ai été amené à changer mon opinion. Après avoir rencontré Babaji, j'ai compris que Babaji était immortel bien avant Jésus et qu'il en avait été l'enseignant et le guide. La Bible nous présente cinq immortels : Enoch, Melchizedek, Moïse, Elie et Jésus. La Bible dit de manière explicite que les trois derniers ont jeûné, sans nourriture ni eau, pendant quarante jours. La Bible nous dit aussi que ces cinq hommes ayant conquis la mort avaient un intérêt profond pour Dieu. Ce sont des héros de la Bible parce qu'ils ont conquis la mort.

Elie était le maître du feu dans la Bible, comme cela

a été révélé au mont Carmel. Il est monté au ciel sans passer par la mort. Cette montée sur des chariots de feu est symbolique de sa vie. Lorsqu'il est revenu, sept cents ans plus tard, en tant que Jean le Baptiste, il développa la purification par l'eau. Après sa mort en tant que Jean, il fut présent avec Moïse lors de la transfiguration de Jésus.

Elie était un maître du feu mais il manqua d'amour et de douceur dans sa période de gloire et il en vint à tuer huit cents personnes, des hommes, des femmes et des enfants adorateurs de « faux dieux » - les autres religions. Quelques siècles plus tard, lorsqu'il se réincarna en tant que Jean le Baptiste, il fut décapité par son ennemi afin de payer pour son péché.

La vie de ces immortels était dédiée à Dieu et basée sur les purifications spirituelles qu'ils avaient apprises de l'immortel Babaji. Mais la Bible ne nous dit rien des règles de cette vie éternelle ni de la manière de maîtriser le mental et le corps... En fait, bien que la Bible considère la vie éternelle comme le but de la religion hébraïque et de la vie chrétienne, elle ne donne aucune indication claire sur la manière d'y parvenir. Il n'existe aucun immortel chrétien dans l'histoire deux fois millénaire de l'église actuelle. L'église chrétienne a produit très peu d'immortels probablement parce qu'elle est orientée vers sa doctrine plus que vers la vie. Une doctrine qui prône que le but de la vie consiste à mourir pour monter au paradis empêche toute recherche. Une telle doctrine superficielle ne peut pas remplacer la pratique divine concrète de la vérité, de la simplicité et de l'amour. La science occidentale et sa philosophie ne peuvent pas se substituer aux yogis immortels !

Mais il existe quelques indications permettant de savoir que les immortels de la Bible avaient des pratiques de purification spirituelle similaires à celles des yogis immortels afin d'atteindre la libération face à cette sentence coutumière de mort. La libération spirituelle et la maîtrise sont synonymes. Cela implique la guérison

complète du mental émotionnel et la santé radieuse du corps. Cela implique aussi d'erradiquer la conscience de victime pour devenir la source de ses buts et désirs. Cela implique de vivre dans l'extase, libre de la nécessité de mourir. Cela implique d'intégrer l'esprit, le mental et le corps et être capable de guérir son corps. L'éveil spirituel commence lorsque nous sommes conscients que l'énergie devient ce qu'elle pense.

Voici maintenant une liste brève de prérequis sur la voie de la libération et de la maîtrise :

- Choisir l'immortalité physique : construire une philosophie complète de la vie dans une perspective d'immortalité physique et non de mortalité.

- Devenir conscient du corps énergétique.

- Apprendre à purifier le corps énergétique avec la pratique des *mantras*, des purifications par la terre, l'air, l'eau, le feu et l'amour.

- Pratiquer les purifications spirituelles pendant suffisamment d'années pour parvenir à guérir les pollutions émotionnelles énergétiques plus rapidement que vous ne les emmagasinez.

- Faire la paix avec le principe du gourou ; un gourou est une personne ordinaire qui est là pour rappeler aux autres leur propre divinité. En anglais, épeler le mot Guru donne : Gee, you are you ; cela peut se traduire par « Hé, tu es toi ».

- Choisir un style de vie qui favorise cette évolution spirituelle et cette maîtrise.

- Devenir expert dans la connaissance des Écritures de toutes les religions.

- Constituer une communauté spirituelle.

- Avoir une relation positive avec Babaji, le Père Éternel dans sa forme humaine.

- Se débarrasser de la pulsion de mort reçue de la tradition familiale.

- Guérir de la sénilité.

- Trouver une satisfaction dans le travail, la prospérité et la responsabilité civique.

Manger à l'arbre de vie, ce qui signifie pratiquer la présence de Dieu, reste la source de la vie éternelle. Dieu est la source de sagesse, de paix, de plaisir, de maîtrise, de matérialisation et de vie éternelle. La dévotion à Dieu est la source de la science de la vie éternelle sur un plan personnel.

Choisir d'être un maître yogi immortel fait de vous un immortel dans l'instant présent. La subtilité consiste à rester immortel. Ceci implique évidemment la maîtrise de ce choix dans l'Éternel Présent. Ceci est en harmonie avec notre nature divine. Nous n'avons qu'à nous rappeler, sans effort et éternellement, que nous sommes naturellement les divins enfants de Dieu.

Chapitre III

Au-delà de la sénilité et du vieillissement

D EPUIS QUE j'ai entrepris ce travail, j'ai appris auprès de nombreuses personnes et j'ai rencontré personnellement au moins huit yogis immortels. Ces yogis vivent en conscience et de façon la plus naturelle qui soit. Ils sont l'illustration qu'il est non seulement possible de faire évoluer notre corps physique vers un corps de lumière immortel indestructible mais aussi que nous pouvons apprendre à dématérialiser et rematérialiser notre corps, comme dans le film *Star Trek*.

L'immortalité physique et la transfiguration sont les deux voies fondamentales de la victoire totale sur la mort. En réalité, le corps humain est un système énergétique. Je suis convaincu qu'il est possible de dématérialiser la forme humaine grâce à la maîtrise de la nature du corps en tant que lumière. Il est possible de monter au paradis et d'en revenir avec son corps. Analee Skarin dit : "La mort est la lugubre porte de service vers l'autre monde, mais il existe une grande porte glorieuse pour ceux qui se dépassent." La porte qui se trouve entre le paradis et la Terre peut s'ouvrir dans les deux sens pour les personnes qui ont réalisé leur potentiel divin.

Pour ma part, j'ai guéri la pulsion de mort reçue de mes parents en 1967. Après cela, j'ai réussi sans effort

et j'ai connu le bonheur pendant quatorze années. J'ai découvert le Rebirthing en 1974 et l'ai fait connaître, avec le concept de l'immortalité physique, à des centaines de milliers de personnes dans le monde entier jusqu'en 1981. Cette année-là, j'ai dû me guérir de la pulsion de mort à nouveau. Cette fois-ci, je l'avais réapprise de mes élèves et cela fut dix fois plus difficile que pour la pulsion de mort reçue de mes parents. Pour résumer, il m'a fallu un séjour d'une année en forêt, auprès d'un feu, pour me guérir une seconde fois de la pulsion de mort. Puisque nous pouvons être restimulé avec la pulsion de mort lorsque nous travaillons dans ce monde parmi les mortels, nous devons maîtriser la capacité à guérir cette pulsion par la purification par le feu et par d'autres méthodes.

En 1981, ma vie a continué à nouveau sans effort jusqu'en 1988. Entre 1988 et 1993, j'ai guéri de la sénilité, à la fois mentale et physique, ce qui inclut huit maladies terminales comme le cancer, l'arthritisme et des maladies du cœur, du système digestif et du foie.

Pour être mortel, une maladie terminale est suffisante pour nous donner l'excuse de quitter notre corps. Pour être immortel, toutes les maladies terminales qui nous sont transmises par les traditions familiales, le karma de notre âme, et notre style de vie doivent être guéries. Le sens de l'immortalité physique n'est pas d'éviter les aspects négatifs de la condition humaine, comme la maladie et la vieillesse, mais de les transformer. Chaque maladie est une crise de guérison qui nous enseigne quelque chose. Chaque maladie contient le secret de la jeunesse. Nous pouvons avoir un programme de vieillissement dans notre conditionnement familial ou dans notre pulsion de mort, mais nous pouvons le transformer.

Nous ne pouvons pas réprimer ou nier notre conditionnement humain mais nous pouvons le laisser partir. Les pensées positives et superficielles ne transforment pas les mémoires du corps mais les crises de guérison

y parviennent. Maîtriser les maladies et traverser la sénilité nous donnent du bon sens et l'esprit pratique. La métaphysique n'a jamais rendu qui que ce soit immortel. Le yoga l'a fait.

Le but est de permettre à la condition humaine de nous enseigner la patience, la sagesse et la compassion, et non de prétendre que cette condition humaine n'existe pas.

Guérir de la sénilité :

Après avoir traversé la sénilité, j'ai reconstruit ma carrière en tant qu'enseignant en purifications spirituelles, en Respiration Consciente et en Yoga de la vie éternelle. Je dois sans cesse faire face à la mort lorsque je suis en relation avec mes élèves. Bien que cela soit plus facile pour moi que pour eux, cela reste risqué et pesant. J'ai souvent l'impression que je vais mourir. Parfois, selon moi, être une victime semble un plaisir. Mais j'ai dû faire face tant de fois à cette attitude qu'elle ne me trompe plus.

Le vieillissement et la sénilité constituent l'examen final de la condition humaine. Soit vous le passez soit vous trépez. Tout comme moi, vous pouvez réussir cet examen de sénilité, mais cela demande de faire les bonnes actions et de recevoir l'aide nécessaire. Maîtriser la purification par le feu est indispensable pour vous guérir de la sénilité.

La plupart des personnes n'y survivent pas. Nous pouvons le faire. Nous pouvons traverser cette sénilité et guérir du processus de vieillissement. Mais nous devons intégrer suffisamment la philosophie de l'immortalité physique pour rester motivé. Nous devons avoir au moins la pensée que c'est possible. Tous les grands personnages bibliques et tous les yogis immortels sont là pour nous y encourager. Tout dans la vie est l'occasion de se préparer à la sénilité. Dépasser la sénilité est un aspect essentiel de la psychologie de l'immortalité physique.

La sénilité est l'une des grandes barrières naturelles à l'éveil spirituel véritable. La sénilité est en fait une conscience infantile. Il s'agit de revivre d'une manière psychophysique les ressentis et les mémoires qui ont été gardés ou bloqués dans le corps. Je ne me réfère pas uniquement à cet organisme physique complexe que nous appelons le corps, mais aussi au corps spirituel, au corps émotionnel, au corps énergétique. Le corps physique est l'enveloppe charnelle de l'âme. Vous pouvez les séparer dans votre mental ; ils sont la manifestation unique de l'Esprit.

Les ressentis d'incapacité et de désespoir ont leur origine dans la petite enfance. Nous ne pouvons pas nous nourrir nous-même, ni nous laver ni même nous retourner, et cela pendant des mois entiers. Vous pouvez aussi voir cette même dépendance dans les hôpitaux et maisons de repos. La sénilité est cette conscience infantile à l'âge adulte.

Cette conscience infantile est plus significative que le traumatisme de naissance. La naissance ne dure que quelques minutes ou quelques heures. L'état de dépendance infantile dure au moins deux années.

Survivre à ces ressentis liés à la petite enfance est un travail à plein-temps. Nous avons alors un besoin prononcé de sommeil, de toucher, de nourriture, etc. La sénilité est un bouquet de ressentis irréconciliables. Derrière tout cela existe le besoin de Dieu - l'unité de l'esprit éternel.

Une fois que nous avons traversé la sénilité, la vie est très différente de l'autre côté. Nous vivons la promesse d'une vie d'évolution personnelle. Nous ressentons la libération spirituelle qui n'attendait que nous. Nous goûtons à la liberté.

Nous sommes emprisonnés par les conditionnements familiaux et raciaux jusqu'à la sénilité. La victoire sur la sénilité n'est pas seulement une victoire sur la mort, c'est aussi une victoire sur ces conditionnements. Le corps suit le mental libéré. Les schémas d'une vie en-

tière de douleurs et de restrictions sont abandonnés. La victoire et la maîtrise deviennent naturelles.

Chaque couche de cette conscience infantile relâchée crée un corps énergétique plus lumineux, un mental moins dépendant, un corps physique en meilleure santé, moins de lutte et d'urgence, un plus grand sentiment de complétude, plus d'ordre dans la vie, plus de paix dans les activités, moins de retours négatifs de la part de Dieu ou du monde et des manifestations plus rapides. Cela signifie moins de dépendance et de paranoïa, plus d'action et moins de plainte. Chaque année, il y a un peu plus d'espace dans notre mental, un peu plus de paix, de temps libre et de loisirs. Il n'est plus nécessaire d'en faire trop.

Si les retraités connaissaient la puissance de guérison spirituelle du feu, ils pourraient guérir de leur sénilité et devenir de sages immortels guidant la communauté. Contrairement à cela, la plupart des personnes sont orientées vers une conscience de victime et deviennent des vieillards inutiles et séniles. J'ai été moi aussi un vieillard sénile. J'ai plongé dans la profondeur de la misère sénile, mais grâce à ce que j'avais appris sur les purifications spirituelles auprès des yogis immortels, j'en suis ressorti victorieux et avec un doctorat ès sénilité en poche !

La sénilité peut survenir à n'importe quel âge de la vie. Personne ne croit à la sénilité avant qu'elle n'arrive. Les personnes sont alors souvent trop désespérées et démunies pour s'en sortir. La plupart des personnes terminent leur vie dans une maison de retraite en attendant la mort. Au contraire, les personnes qui possèdent ce "doctorat ès sénilité" reviennent dans la société comme des personnes jeunes, créatives et productives.

Je crois que les retraités qui se débarrasseront de leur pulsion de mort trouveront la fontaine de jouvence dans leur propre mental et dans leur propre corps. La première question à se poser est celle-ci : "Pourquoi n'ont-ils pas découvert cela en soixante ou soixante-dix années ?" Je

crois que la réponse se trouve dans la manière dont les enfants sont éduqués dans la société. La plupart des personnes ont vécu la répression de leur divinité dès leur plus jeune âge. La divinité naturelle a été réprimée chez trop d'enfants. Les enfants ne sont pas en sécurité auprès d'adultes ayant encore leur pulsion de mort et leur syndrome de désapprobation parentale. Réprimer notre divinité naturelle est si douloureux et demande tant d'efforts que cela mène à la maladie, mentale ou physique, et à la mort. La mort et l'échec sont le résultat final de ce mensonge permanent concernant notre divinité naturelle. Nous sommes les glorieux enfants de Dieu, que cela nous plaise ou non.

La sénilité est le processus de redécouverte de l'enfant intérieur naturel et divin. C'est une forme naturelle de thérapie primale qui commence par un processus de rajeunissement. Ce processus peut commencer à n'importe quel âge. La technique consiste à se détendre dans les pensées de vieillissement pour abandonner les peurs liées à l'âge et à sa laideur puis d'abandonner les pensées elles-mêmes.

Votre perfection naturelle divine a tendance à guérir vos émotions et votre corps spontanément lorsque vous abandonnez vos pensées négatives. Une des qualités naturelles de la vie éternelle et de l'Esprit est la jeunesse. Vous pouvez emplir votre mental et votre corps de jeunesse et de santé chaque fois que vous le désirez. Il n'est jamais trop tard. Mais il est possible de trouver cela difficile.

Chapitre IV

Purifications spirituelles : les bases essentielles

MON TRAVAIL PERSONNEL et mes relations avec des immortels m'ont ouvert à la pleine conscience de mon corps énergétique. Ce corps d'énergie est immortel. Sans la conscience de ce corps, qui est une conscience spirituelle, il n'existe aucune motivation pour pratiquer les purifications spirituelles. Le secret suprême de la vie éternelle consiste à nettoyer le corps énergétique, et c'est tout le propos des purifications spirituelles. Les façons habituelles de le faire ne sont pas complexes, mais simples et agréables. En fait, ce n'est pas un hasard si les secrets de la vie éternelle sont agréables et si ce qui cause la mort provoque la souffrance.

La raison pour laquelle il existe si peu de yogis immortels réside dans le fait que les personnes apprennent une ou deux pratiques spirituelles puis interrompent leur apprentissage. C'est une calamité. Dieu possède le mode d'emploi du mental et du corps humain. Les lois sont dans la nature. Elles sont simples et évidentes lorsque vous les connaissez, mais elles restent un grand mystère lorsque vous ne les connaissez pas.

Les *mantras* (le mental), la terre (l'alimentation et les exercices), l'air (la respiration consciente), l'eau (le bain

conscient), le feu et l'amour sont les règles de base du mode d'emploi divin de l'être humain. C'est peu mais c'est essentiel. Cependant, avant d'expliquer plus en détail les techniques de purification spirituelle, laissez-moi vous parler davantage du corps énergétique.

Votre corps physique est créé et conservé par des roues d'énergie appelées *chakras* en sanskrit. Il en existe sept principaux, mais chaque organe a un *chakra* et chaque atome est une roue d'énergie. Notre corps humain, vu sous un angle spirituel, ressemble au système solaire ou à une galaxie. Un corps humain est un miracle glorieux au quotidien. Il est bien davantage que de la chair.

Lorsqu'une personne est en présence d'une autre personne, les énergies émotionnelles sont échangées parce que les roues de l'aura de chacune des deux personnes s'interpénètrent. J'appelle cela la pollution de l'énergie émotionnelle. Par exemple, les vibrations qui existent dans un avion sont un concentré immonde. Les problèmes digestifs, les maux de tête, la dépression, la confusion, les rêves violents et même les tendances suicidaires sont les symptômes courants d'un voyage en avion.

Bien que le personnel naviguant en reçoive beaucoup, les personnes les plus desservies par une pollution énergétique lourde sont celles qui travaillent dans les maisons de retraite ou avec les personnes en fin de vie. Les membres du personnel, même les plus jeunes, meurent des symptômes de leurs patients et/ou vieillissent prématurément.

Nous pouvons parfois prendre des fragments d'énergie positive ou négative et ne le ressentir que plus tard. Ensuite, ils peuvent nous submerger complètement. Nos amis et notre conjoint peuvent quelquefois nous abattre ou nous rendre incroyablement chanceux sans que notre mental rationnel n'en saisisse la relation de cause à effet. Percevoir et mesurer la concentration énergétique et les informations ainsi transmises est un des exercices de l'éveil.

Nous devons prendre soin de choisir de passer la plus grande partie de notre temps dans un environnement sain et de nous donner le soutien dont nous avons besoin. Si nous pouvons nous entourer de personnes, soit en les rencontrant soit en les y amenant, qui développent une philosophie de l'immortalité physique et qui pratiquent les purifications spirituelles, nous pouvons être immortels. Les individus qui croient à l'immortalité physique et qui vivent dans un environnement de mortels meurent habituellement parce qu'ils sont noyés par la mentalité mortaliste. Par contre, des mortels qui vivraient dans une communauté d'immortels pourraient vivre éternellement parce qu'ils seraient nourris d'énergie et de pensées immortalistes. Le choix de notre environnement est très important.

La vieillesse est créée par la conscience de vieillissement, la maladie est créée par l'ignorance et la mort est créée par la conscience mortaliste. Notre réalité est créée par notre mental. Notre mental émotionnel et notre mental rationnel peuvent être modelés par notre environnement. Nous avons tendance à devenir comme les personnes avec lesquelles nous passons du temps.

En plus du fait d'être conscients de l'influence que les autres personnes peuvent avoir sur notre corps énergétique, nous devons pratiquer les purifications spirituelles chaque jour afin de nettoyer notre corps énergétique. Lorsque nous gagnons à ce jeu de purification, nous devenons plus sains et plus vivants chaque année. Lorsque nous perdons à ce jeu, nous devenons de plus en plus rigides et nous nous rapprochons de la mort. Pour maîtriser la vie nous devons avoir de bonnes habitudes et pratiquer la présence de Dieu.

Pratiquer la présence de Dieu signifie savoir que l'Esprit de vie éternelle, ou énergie, est la source de notre mental et de notre corps, même si nous ne pouvons pas le ressentir. Dieu est ici avec nous, même lorsque nous sommes malades ou isolés. La dépression ou la colère, même la luxure et le péché, ne peuvent véritablement

nous séparer de la présence de Dieu, mais nous font simplement croire que nous en sommes séparés. Dès que nous changeons notre ressenti (la repentance), nous pouvons ressentir Dieu à nouveau. Lorsque nous ressentons Dieu, nous ressentons l'amour et la paix, la joie et l'harmonie, l'inspiration, la créativité et la sagesse.

C'est la raison pour laquelle le *Mantra Yoga* est si important. Un *mantra* est un nom de Dieu. En se souvenant sans cesse et en répétant le nom de Dieu (comme *Aum Namaha Shivaiya*, par exemple), nous utilisons le pouvoir des mots et des pensées pour dissoudre nos sentiments négatifs et nous permettre de ressentir Dieu.

Pratiquer la présence de Dieu signifie ressentir la paix, l'amour et l'inspiration, mais aussi faut-il savoir avec certitude, et ne pas oublier, que cette présence est avec nous même lorsque nous ne la ressentons pas.

Un simple regard sur les pratiques de purification spirituelle recommandées dans ce livre révélera les thèmes principaux de l'enseignement de Jésus dans la Bible, et de toutes les grandes religions du monde. Pratiquer chacune d'elles fait évoluer notre humanité autant que la divinité de chacun.

Ce travail permanent de purification spirituelle est appelé Yoga. Le Yoga est la science de la vie ; c'est la science de la réalisation divine. Le Yoga de l'immortalité physique implique l'utilisation des éléments de base que sont le feu, l'eau, l'air et la terre tout autant que le mental (*Mantra Yoga*), la communauté de vie (les relations d'amour et la responsabilité politique) et la révérence pour les saints.

Mes amis yogis immortels ne m'ont pas donné les secrets de la vie éternelle ; ils m'ont conduit progressivement à leur réalisation intérieure. Ils m'ont enseigné les règles de la vie et de la mort, par exemple. Je peux les exprimer par des mots pour vous, mais vous n'en comprendrez la signification que par la pratique et la

réalisation intérieure. Le pouvoir de la vie éternelle vient par la repentance. Vous devez changer votre style de vie. Les outils que je vais décrire maintenant peuvent vous en montrer la manière.

Ceci est une liste brève et vous trouverez davantage de détails plus loin dans ce livre :

1. Le mental

- Prenez la responsabilité de la qualité de vos pensées.
- Pratiquez le *Mantra Yoga* et les affirmations.
- Passez du temps en méditation, en analyse et en émerveillement.
- Guérissez votre pulsion de mort et votre mental émotionnel.
- Lisez la grande littérature et les Écritures (les Paroles de Dieu).
- Choisissez la vie et une pratique personnelle vitale pour éliminer la mort.
- Apprenez le pouvoir de la dévotion (*Bhakti Yoga*).

2. L'air

- Apprenez à respirer l'énergie autant que l'air (*Prana Yoga*).
- Maîtrisez la Respiration Consciente (se libérer du traumatisme de naissance et de la pulsion de mort, etc.).
- Maîtrisez la respiration alternée par le nez.

3. Le feu

- Apprenez les purifications par le feu ainsi que les cérémonies du feu.
- Faites du feu un élément présent chaque jour dans votre vie.
- Souvenez-vous que le feu est aussi important pour la santé humaine que la nourriture.

4. L'eau

- Pratiquez le *Pranayama* dans votre baignoire.
- Prenez deux bains par jour.

- Buvez de l'eau pure.
- Apprenez la science de la purification de votre corps énergétique.
- Cultivez l'état de paix et de détente.

5. La terre

- Apprenez à maîtriser votre alimentation. De quelle quantité de nourriture avez-vous besoin ?
- Comprenez que le végétarisme est une base pour l'éveil spirituel
- Faites de l'exercice.
- Faites de votre travail un acte divin et vivez ces cadeaux divins.
- Recevez des massages ou d'autres formes de travail corporel. Apprenez à jouer des percussions.

6. Les relations et l'amour

- Soyez conscient de la pollution émotionnelle énergétique et apprenez à gérer les énergies provenant des autres.
- Faites partie d'une communauté spirituelle.
- Prenez une part active dans la politique locale.
- Révère les enseignants spirituels et apprenez d'eux.

7. La grâce

- Apprenez la signification de la dévotion.
- Pratiquez la présence divine.
- Ne restez pas uniquement dépendant de la grâce en ignorant les lois !

Ces pratiques simples semblent être les règles naturelles pour amener à la maîtrise du mental et du corps. Elles sont pratiquées par les yogis immortels. Elles produisent naturellement la vie éternelle. Il est nécessaire que chacun apprenne à vivre à partir de sa force spirituelle et non à partir de son pouvoir mental et de sa puissance physique. Ces pratiques m'ont donné un réel sentiment de maîtrise corporelle. Elles ne sont pas

superficielles. Elles demandent patience et persévérance. La maîtrise du corps physique n'a aucun sens et n'est pas permanente sans les soins portés au corps énergétique, source de ce corps physique. La guérison ultime vient de l'attention portée au corps énergétique.

La vie éternelle est la conscience en mouvement. Le mental, l'énergie, la terre, l'air, l'eau et le feu sont les éléments fondamentaux de la conscience divine et humaine. Les personnes atteignent cette divinité lorsqu'elles ont une relation consciente avec la terre, l'air, l'eau et le feu, et bien entendu avec l'énergie de Dieu qui est la source de toute conscience, de toute vie et de tout être.

Je vais maintenant vous entretenir davantage de ce que je nomme « les fondamentaux » de la purification spirituelle. Ces pratiques simples nettoient et harmonisent le corps énergétique. Elles sont le véhicule éternel de la grâce, le secret de la santé et de la vitalité des êtres humains. Elles inspirent la sagesse, la paix et même la joie. Elles sont pratiquées par tous les maîtres spirituels du monde.

Les quatre premiers éléments sont l'air, le feu, l'eau et la terre. Ce sont les qualités physiques de Dieu. Ils sont éternels. Ils sont en mouvement constant et changent sans cesse de forme. Ils sont à la fois ordinaires et miraculeux. Conjuguer l'utilisation du mental, de la terre, de l'air, de l'eau et du feu vous donne les outils de guérison les plus puissants au monde. Connaître leurs secrets, c'est connaître les secrets de la vie éternelle.

La terre, l'air, l'eau et le feu sont de grandes sources de guérison. S'asseoir près d'un feu peut guérir toutes sortes de problèmes. Le feu est un maître-guérisseur. Certaines maladies peuvent être guéries plus facilement par l'eau, d'autre par la respiration, d'autres encore par le jeûne ou une bonne alimentation, certaines aussi par des techniques mentales ; enfin, certaines peuvent l'être par la médecine moderne. De toute manière, toute

guérison n'est que temporaire tant que nous ne nous sommes pas guéris de la mort.

L'air : la purification par l'air consiste à respirer avec conscience l'énergie autant que l'air ; c'est le *pranayama*. Le *pranayama* simple que j'utilise est le *pranayama* du nouveau-né. Les enfants unissent l'inspiration et l'expiration en un seul souffle continu. C'est le plus simple et le plus naturel *pranayama* de la vie éternelle. Pratiquer les vingt respirations connectées constitue un exercice rapide et très efficace pour purifier le sang et le système nerveux. La Respiration Consciente est un *pranayama*, ou une respiration de l'énergie, qui se déroule dans la détente : elle est particulièrement puissante lorsqu'elle est accomplie dans un bain chaud. Nous pouvons nous débarrasser de toutes les concentrations énergétiques négatives et nous purifier complètement avec cette respiration spirituelle.

La Respiration Consciente est un délice plus satisfaisant qu'un fin repas.

Je pratique aussi trois cycles de respiration alternée par le nez chaque jour ; ce *pranayama* m'a été enseigné par Babaji afin de conserver mes *nadis* purs. Lisez le chapitre XI pour des détails supplémentaires sur la respiration.

Le feu : l'exemple des *saddhus* indiens qui vivent dans un *dhuni* nous enseigne la valeur de la purification par le feu. Un *dhuni* est une petite construction dans laquelle un feu sacré est maintenu en permanence, nuit et jour. Lorsque nous nous asseyons ou dormons près d'un feu en plein air, les roues de notre corps énergétique (notre aura) passent par les flammes et sont purifiées. Les pollutions émotionnelles dues à l'activité relationnelle sont consumées. La pulsion de mort est dissoute par le feu et l'eau qui harmonisent et purifient le corps énergétique. Le feu est aussi important que la nourriture.

Les bougies produisent un résultat positif mais il est plus ténu qu'un grand feu. La marche sur le feu offre une merveilleuse façon de s'initier à la purification par le feu.

Le feu est peut-être l'élément de plus subtil de la divinité et c'est celui qui requiert le plus d'intelligence pour son usage. C'est peut-être aussi le plus négligé des éléments divins naturels de Dieu dans notre civilisation. Cette négligence nous a placés aux limites d'une guerre nucléaire. La guerre nucléaire est une purification involontaire par le feu pour les personnes qui ne la pratiquent pas de façon volontaire et avec conscience. La technologie qui a écarté notre civilisation de l'expérience directe du feu peut nous y ramener de façon dramatique, en quelques minutes, par une guerre nucléaire. Le chauffage central, les radiateurs électriques, les fours à micro-ondes ont supprimé ce contact direct avec le feu dans notre quotidien.

Nous devons utiliser notre technologie et nos ressources pour construire des temples du feu dans chaque parc ou chaque quartier. Il est urgent que nous rétablissions un contact direct avec le feu dans nos religions et nos civilisations.

L'eau : en Occident, presque tout le monde dispose d'eau courante et d'eau chaude. Cela met l'immortalité physique à la portée du plus grand nombre. Ainsi, il est facile de pouvoir prendre un bain deux fois par jour, ce qui est la pratique des yogis immortels. J'estime que les bains chauds sont le cadeau suprême d'une civilisation spirituelle. Je crois que l'espérance de vie des humains a doublé parce que l'eau courante et l'eau chaude ont rendu la purification spirituelle par l'eau très agréable. L'eau chaude ouvre et purifie les *chakras*. L'eau froide purifie et referme les *chakras*.

Ces cadeaux de la science et de la technologie ne nous sont d'aucune utilité si nous les utilisons sans conscience.

La douche autant que l'immersion totale sont nécessaires pour la pleine compréhension de la purification par l'eau. Faire les exercices de respiration dans une baignoire augmente leur efficacité. Les océans, les rivières, les lacs et particulièrement les sources d'eau chaude sont des ressources naturelles d'une valeur infinie. La pratique de séances de respiration immergé dans l'eau chaude produit des résultats différents de la pratique en eau froide.

Le simple fait de se baigner deux fois par jour peut être un acte très profond de purification spirituelle. Pour en bénéficier pleinement, vous devez vous immerger dans une baignoire, en rivière ou dans la mer, et rester en état de méditation avant, pendant et après. Rester pleinement conscient de vos pensées alors que vous entrez, restez et sortez de l'eau va vous permettre d'expérimenter combien le bain transforme votre état émotionnel et énergétique. Le fait de réfléchir alors que je me détends dans un bain chaud constitue la plus grande forme de méditation que j'ai expérimentée.

Le bain quotidien purifie le corps énergétique. Boire de l'eau pure est tout aussi essentiel ; cependant les deux bains quotidiens restent la manière la plus facile et la plus agréable de purifier le corps énergétique, source du corps physique. Pour être immortel dans ce monde moderne, nous devons apprendre à nous mouiller.

La terre : la terre est liée à l'exercice, à l'alimentation et au travail. La discipline qui consiste à faire le tour de votre pâté de maisons une fois par jour et à jeûner une fois par semaine peut être considérée comme le strict minimum pour atteindre la longévité éternelle en ce qui concerne l'élément terre. Un nombre plus élevé de personnes meurt de surnutrition que de dénutrition. Être végétarien est essentiel mais pas suffisant. Jeûner un jour par semaine en ne prenant que des liquides, du lait ou des jus de fruits puis seulement de l'eau pure, est essentiel pour purifier le sang et le corps énergétique.

La purification par la terre implique de faire un travail que vous aimez. Le travail est le service suprême rendu à Dieu et aux autres personnes ; c'est aussi le secret de la prospérité sur terre. Prospérer signifie produire des idées, des biens ou des services de valeur pour les autres personnes autant que pour soi-même. Nous recevons de l'argent des autres pour des idées, des biens ou des services pour lesquels elles sont disposées à payer. Une carrière ou un métier satisfaisant met de la joie dans notre âme. Cela implique de servir les autres de manière à couvrir nos dépenses.

Le yoga de la terre implique la maîtrise du sommeil. Le sommeil est une petite mort - inconsciente - qui conduit au grand sommeil. Le sommeil est une entrée involontaire dans le monde astral et la répression d'émotions déplaisantes. Finalement, le corps devient un tel réservoir de répressions déplaisantes que nous le laissons dans un caveau et fuyons dans un sommeil éternel. Mais nous renaissons, comme vous le savez. Nous pouvons maîtriser le sommeil en restant éveillés toute la nuit durant la pleine lune aussi souvent que possible et en nous réveillant chaque jour avant le lever du soleil.

Recevoir un massage ou un travail corporel, tout comme écouter des percussions sont de bonnes pratiques de purification par la terre.

Il existe quelques autres composantes essentielles à la maîtrise du corps/mental, en plus de la relation consciente avec les éléments cités précédemment.

Le mental : cet aspect du yoga implique que nous prenions la responsabilité de la qualité de nos pensées. Le *Mantra Yoga* consiste à méditer sur le nom de Dieu. Vous pouvez utiliser n'importe quel nom mais Babaji m'a enseigné que le *mantra* Om Namaha Shivaiya est le *Mahamantra* (suprême *mantra*). C'est le nom qui a été donné à Moïse lors de l'épisode du buisson ardent et on

le retrouve également dans beaucoup d'autres religions. En hébreux, c'est « *Om Shivaia* » qui est prononcé à l'envers « *Ya Vah Shim Omen* ». Les catholiques ont transformé « *Omen* » en « *Amen* ». En sanskrit, on peut utiliser soit « *Om* » soit « *Aum* ». Le but est de clarifier notre mental quotidiennement, d'élever la qualité de nos pensées et de nos ressentis. L'utilisation du nom de Dieu est la manière la plus rapide et la plus facile de réaliser notre nature divine. Se souvenir sans cesse du nom de Dieu unit notre conscience à Dieu ; c'est la technique suprême de vitalité et de sagesse.

C'est ma nourriture préférée. Lire les Écritures et les grands textes de la spiritualité élève aussi la qualité de nos pensées. Nous avons besoin de guérir notre mental émotionnel, même si cela nous demande un siècle.

Les relations et l'amour : développer votre sagesse et votre amour constitue un des objectifs de la pratique des purifications spirituelles. Entretenir de bonnes relations avec les autres personnes est la voie la plus rapide vers la libération complète. Les autres peuvent nous stresser ou nous libérer. L'amour est le secret de la vie éternelle. La vie éternelle ne contient ni valeur ni joie sans relation d'amour.

Être un citoyen responsable est une nécessité pour qu'une démocratie fonctionne bien.

Nous devons respecter les saints immortels ; nous devons trouver nos véritables maîtres spirituels et les aider. Ils peuvent nous apprendre beaucoup. Il existe nombre de grands guérisseurs spirituels et de gourous actuellement dans le monde. Babaji est la source de tous les immortels et de toute forme d'immortalité. Le rencontrer dans son corps physique est une grande chance que ce monde peut nous offrir.

La grâce : la grâce est le lubrifiant de toutes les pratiques de purification spirituelle. La grâce, le repos et

la dévotion sont importants pour la santé et la vitalité. Pratiquer la présence de Dieu peut être le but le plus élevé d'une vie bien menée. La grâce est imprévisible puisqu'elle est l'expansion de Dieu dans l'univers. La quantité et la qualité de grâce que nous recevons de ces pratiques dépendent de notre amour pour Dieu et de l'amour qu'Il a pour nous. Notre méditation sur la grâce révèle la relation qui existe entre Dieu et nous. La grâce et les purifications spirituelles constituent un éternel paradoxe.

Manifestement, respirer de l'énergie, être végétarien, jeûner, respirer en conscience, faire des exercices physiques, se purifier avec le feu et toutes les autres pratiques spirituelles simples et agréables sont les secrets de la victoire sur la souffrance humaine et sur la mort. Les pratiques spirituelles nous purifient de nos péchés et de la pulsion de mort. La maîtrise du mental et du corps est si simple que nous n'en voyons pas l'évidence dans notre course folle vers la destruction et la mort.

Les purifications spirituelles ne doivent pas être utilisées comme une punition, pour vous ou pour quiconque. Les pratiquer avec culpabilité ou pour prouver quelque chose peut faire de vous un fanatique ou un excentrique. Maîtrisez votre pensée, la pratique des affirmations, la respiration et recevez des massages, pour commencer. La pensée, le souffle et le toucher peuvent guérir de tout et rendre votre vie agréable et parfaite. Chanter le nom de Dieu purifie toutes les négativités et appelle toutes les émotions divines.

Toutes ces techniques peuvent augmenter la qualité et la quantité de votre amour. Elles peuvent faire de vous une personne chaleureuse, affectueuse et aimée.

Chapitre V

L'échec de la religion

LES GENS NE VEULENT PLUS que leur divinité soit réprimée par un complexe d'infériorité religieux fondé sur une mentalité mortaliste. Les religions vendent la mort, et les « récompenses célestes » n'ont jamais créé le paradis sur Terre. En fait, le paradis sur Terre peut devenir réalité.

La plupart des religions ont échoué parce que leur but était d'atteindre la plénitude hors du corps par la mort. Elles ont atteint leur but. Les Écritures évoquent le corps humain comme le temple de Dieu ; mais si nous ne trouvons pas Dieu ici et maintenant, la mort n'est d'aucun secours. Cela signifie que le corps humain est la seule véritable église. C'est seulement en écoutant les sermons de notre propre corps que nous atteignons la vie éternelle. Malheureusement, il semble que les gens préfèrent leur soi-disant religion au temple vivant de Dieu. Ils préfèrent leurs mauvaises habitudes à leur corps.

En tant qu'assemblées de personnes sur le chemin de la vie éternelle, les églises chrétiennes devraient être une aide. Mais deux mille années n'ont pas suffi à produire un bon résultat. Le christianisme est une religion de mort. L'approche chrétienne de l'avortement n'a pas de sens parce qu'elle dénonce la mort du fœtus alors que cette même religion vend la mort aux adultes.

Les traditions religieuses qui ne favorisent pas notre vitalité sont néfastes. C'est uniquement en purifiant notre temple des tendances mortalistes grâce au souffle de vie et en imprégnant notre mental de pensées élevées que nous pourrons nous sauver. De nombreuses personnes comprennent maintenant que le sens des Écritures est de nous enseigner comment la mort s'est installée dans l'histoire humaine, comment s'en libérer et comment atteindre la vie éternelle par notre pratique personnelle.

Le christianisme est connu pour le fossé qui existe entre ses théories et la réalité. La doctrine qui enseigne que Jésus est mort pour nos péchés se moque de la vérité sur l'immortalité. Par exemple, avant d'être crucifié, Jésus a enseigné que sa mort donnerait la vie éternelle à ses disciples. Il était influencé par l'idée juive qu'il est possible de sacrifier des animaux pour obtenir la rédemption de ses péchés. Jésus a été élevé dans une tradition religieuse. Malgré tout, il comprit par sa propre mort que le sacrifice humain n'est pas plus efficace que le sacrifice des animaux. Jésus a découvert que personne ne peut mourir pour quelqu'un d'autre et que personne ne peut sauver quelqu'un d'autre. Chaque personne dispose de son libre-arbitre et décide si elle veut se sauver ou se perdre.

Pourtant, malgré deux mille ans de preuves, l'église chrétienne continue à enseigner que le sang de Jésus nous a sauvés des péchés et de la mort. Mon étude de la Bible, de l'histoire de l'Église et mon observation quotidienne m'enseignent que depuis deux mille ans, personne n'a été sauvé de ses péchés et de la mort par le sacrifice de Jésus. Ce n'est qu'une théorie ; c'est une fausse doctrine créée par les hommes d'église.

Pourquoi les chrétiens acceptent-ils de conserver ce point de vue alors qu'ils peuvent constater qu'il ne sert à rien ?

La mort et la résurrection de Jésus peuvent nous inspirer à en faire autant mais nous avons besoin d'en

apprendre la manière. Ces pratiques spirituelles simples sont les secrets de la vie éternelle. Mais la clé, c'est de les pratiquer, et pas simplement de les connaître. Nous devons pratiquer aussi longtemps que nous désirons vivre. La forme de l'univers et notre corps sont maintenus par les habitudes. La seule manière de rester la même personne année après année consiste à garder des habitudes de pensée identiques ; les habitudes de pensée créent notre manière d'être. La qualité de ces habitudes nous porte vers la vie ou vers la mort.

J'ai été chrétien pratiquant pendant quarante-trois ans et j'aime encore méditer sur la Bible chaque jour ; mais je ne crois pas que le sang de Jésus me sauve davantage du péché et de la mort que la simple croyance en l'immortalité physique. Changer mes pensées et mes comportements dissout mes péchés. Purifier mon corps énergétique enlève la pollution émotionnelle et mentale qui cause les maladies et la mort. Seul le yoga a réellement sauvé des personnes du péché et de la mort, et les preuves existent.

Bien que je me sois sauvé et que je sois né à nouveau, je dois continuer à me sauver chaque jour. Sans les purifications spirituelles quotidiennes, je serais dans un piètre état psychologique et mon corps ne serait que souffrance.

Ces pratiques sont liées à la nature, à notre corps et à notre mental. Je vous renvoie au chapitre IV pour les détails. On n'en « finit » jamais avec ces pratiques. Arrêter l'évolution spirituelle, c'est se contracter, se fossiliser et mourir. Jésus ne vous a pas promis une immortalité physique céleste mais une immortalité physique dont vous puissiez jouir dans votre corps. Comme il est écrit dans la Bible : « Le cadeau de la vie éternelle peut être vôtre. »

La plupart des occidentaux ne savent pas que Jésus n'est pas l'unique ambassadeur de la vie éternelle. Les hindouistes ont répertorié de nombreuses incarnations de Dieu. Mais les chrétiens ne semblent pas vouloir

reconnaître que Dieu le Père se réincarne tout comme Dieu le Fils. Par exemple, ils ignorent que Melchizedek, célèbre immortel de la Bible, est une incarnation du Fils.

Il est dit dans la Bible : « Melchizedek était un roi immortel du temps d'Abraham, qui n'est jamais né, jamais mort. » Dans le livre des Hébreux, cinq chapitres évoquent ce grand immortel. On dit que Jésus était un prêtre immortel du plus grand Dieu dans l'ordre de Melchizedek. Les chrétiens oublient que non seulement Melchizedek mais aussi Elie et Enoch avaient conquis la mort.

Dieu, dans une forme humaine, est plus communément répandu en Inde qu'en Occident, parce qu'il a pris une forme humaine plusieurs fois en Inde au cours de milliers d'années avant que les religions occidentales - le Judaïsme, le Christianisme et l'Islam - ne se développent. Dieu, sous forme humaine en Inde, a des milliers d'années de plus que les religions orientales - l'Hindouisme, le Jaïnisme, le Bouddhisme, etc.

Il semble que les chrétiens et les juifs ne se soucient pas de ce que Dieu a fait avant l'histoire biblique ou après. Les chrétiens d'aujourd'hui n'ont aucune idée sur la signification réelle et sur les pratiques spirituelles qui ont permis à Elie, Melchizedek et Enoch de monter au paradis sans passer par la mort physique. Il est courant chez les chrétiens et les esprits scientifiques sceptiques de parler des Hindous et des Indiens comme vivant dans l'obscurité et ayant besoin d'être sauvés spirituellement et matériellement. Pendant ce temps, les incarnations immortelles de Dieu le Père continuent patiemment à libérer les dévots de la mort physique ou autre, non seulement en Inde mais partout ailleurs.

Les doctrines des évangélistes chrétiens traditionnels et toutes les croyances théologiques essaient de mettre Dieu dans la petite boîte d'une histoire et d'une pensée limitée afin de le contrôler, ou du moins de contrôler les personnes et les portes du paradis. Ma réflexion

sur Jésus et Babaji a pour intention de montrer que ni Jésus ni Babaji ne peuvent se mettre dans la petite boîte qu'on leur a construite. Tous deux échappent à ces boîtes théologiques. Jésus aurait, aujourd'hui, les mêmes problèmes qu'il a eus il y a deux mille ans avec les doctrines humaines.

Je n'essaie pas de construire une boîte plus grande, ou meilleure, mais de montrer que ni Jésus ni Babaji ne peuvent entrer dans un système de doctrines créé par les êtres humains. Tout ce que nous pouvons faire consiste à porter notre réflexion sur les connaissances disponibles concernant ces deux immortels et à nous en émerveiller. Aucune boîte, aucun livre, aucun mot ne sont assez grands pour contenir le mystère de ces deux personnes et de toute la création dont ils sont une partie, tout comme nous.

Chapitre VI

La mort de Jésus

IL M'A FALLU VINGT ANS pour remettre en question la doctrine de la rédemption.

Un jour, à mon église, alors que je m'apprêtais à sortir, le pasteur me dit : « Il faut que tu médites sur le sang de Jésus. » Aussi, je décidai de méditer sur la mort de Jésus, sur la signification qu'elle avait pour moi et pour les autres.

La première chose que je dus admettre c'est que, bien qu'il ait reçu toute mon attention, qu'il m'ait inspiré, qu'il ait nourri mon intérêt pour Dieu, la Bible et la religion, le sang de Jésus n'avait pas changé ma vie. Ce sang n'avait pas enlevé mes péchés. Il a fallu que j'utilise sans relâche les principes du développement personnel pour me débarrasser de mes péchés. Tous les changements de ma vie venaient d'une auto-analyse et d'une transformation de mes habitudes de pensée ; ensuite mon comportement se modifiait automatiquement lorsque des répétitions en nombre suffisant et un raisonnement conscient portaient mon mental dans un nouvel espace. Vivre ma vie m'a transformé davantage que le sang de Jésus.

J'ai tiré grand profit de mes lectures de la Bible et de ma présence à l'église, mais il me semble que j'ai tiré davantage de profit en restant immergé dans ma

baaignoire ou en m'asseyant seul près d'un feu. La plupart des églises semblent remplies de malades et de mourants, qui n'ont reçu aucune guérison du sang de Jésus ni de quiconque.

En fait, leur doctrine semble être une barrière à la guérison. Dans l'église, je peux être porté par la cérémonie d'offrande mais je suis écrasé par la pollution énergétique émotionnelle négative des personnes présentes. Cela me montre que les cérémonies ne suffisent pas et que des pratiques spirituelles individuelles quotidiennes sont essentielles.

Deuxièmement, j'ai compris que la doctrine de la rédemption par substitution est basée sur une pratique juive. Dans cette pratique, on sacrifie au feu en tuant un animal sur l'autel pour se laver du péché. Je peux comprendre que sacrifier mon animal de compagnie, un mouton ou un cheval, peut stimuler une catharsis émotionnelle et j'ai participé à suffisamment de cérémonies du feu au cours desquelles j'offrais des fruits, des graines ou des crèmes glacées pour savoir que la cérémonie du feu est efficace, quelle que soit l'offrande. Mais dans la culture religieuse actuelle, plus personne ne sacrifie d'animaux, et l'idée de sacrifier un animal ou un humain (même s'il s'agit d'un être spécial) n'a plus la valeur qu'elle avait il y a deux mille ans pour les hébreux.

Troisièmement, il était très noble de la part de Jésus d'accepter de mourir sur la croix pour les péchés des autres, mais cela n'a sauvé ni ses disciples, ni aucun chrétien depuis deux mille ans. La mort de Jésus ne m'a enlevé ni mes péchés ni la mort même si j'y croyais de tout mon cœur, et j'attends de voir un chrétien libre de ses péchés et de la mort.

Donc, l'idée de la rédemption est une bonne idée mais elle ne fonctionne pas. C'est une belle idée ; je voulais y croire ; j'y ai cru pendant vingt ans. J'aime cette idée mais la réalité nous enseigne que nous devons nous guérir nous-mêmes et rester en bonne santé ; personne

ne peut mourir pour nous. Chaque personne doit mourir pour elle-même à moins qu'elle ne monte au paradis comme Enoch, Melchizedek, Elie et les yogis immortels. Elle doit guérir son mental émotionnel, apprendre à se nourrir à l'arbre de vie et maîtriser le corps pour conquérir la mort.

Jésus a retenu mon attention et m'a ouvert le chemin spirituel mais mon évolution spirituelle s'est transformée considérablement lorsque j'ai rencontré Babaji et que j'ai commencé à pratiquer les purifications par la terre, l'air, l'eau et le feu. Babaji est le Père éternel dans la forme humaine auquel s'adresse Jésus avec le mot « *Abba* » dans sa prière à Dieu.

La vertu suprême de Jésus était son amour pour Babaji et le fait qu'il pratiquait la présence de Dieu. C'est la vertu suprême de chacun d'entre nous. La présence de Dieu m'était disponible avant que j'étudie la Bible, et elle est disponible, à moi comme à vous tous, éternellement. Le christianisme et les autres religions sont efficaces pour autant qu'elles nous mettent en contact avec Dieu et que nous pratiquons les purifications spirituelles pour garder ce contact.

Quatrièmement, j'ai décidé de comparer les enseignements de Jésus, avant et après sa crucifixion. Avant sa crucifixion, il disait à ses disciples que sa mort sauverait les personnes qui avaient foi en lui. Après sa résurrection, il a parlé à Jean et à Pierre de la façon dont ils allaient mourir. Durant cet épisode biblique, Jésus n'a plus aucune illusion sur le pouvoir de sa mort. Lorsque j'ai compris cela, je me suis demandé : « Si Jésus en connaissait assez pour voir le futur et leur parler de leur mort à venir, pourquoi ne leur a-t-il pas parlé de la manière de l'éviter ? » Sans aucun doute, il comprenait que l'évolution de leur âme, en relation avec leur environnement, ne pouvait pas leur permettre une victoire sur la mort ; il se résigna à accepter la contribution qu'ils avaient apportée à l'histoire. Il accepta leur karma.

Pourquoi les personnes qui étudient la Bible ne notent-elles pas cette transformation ?

En étudiant plus en profondeur l'enseignement de Jésus, j'ai compris qu'il parlait souvent de repentance (la science de la transformation du mental) comme étant la clé du salut.

Jésus a prédit sa propre mort et sa résurrection mais n'a pratiquement jamais parlé de la doctrine de saint Paul concernant la rédemption.

Jésus a dit : « Si quelqu'un garde mes paroles, il ne verra jamais la mort ! » Quelles sont ces paroles qui nous donnent le pouvoir de conquérir la mort ? Les voici : « Personne ne peut m'ôter la vie ; j'en dispose moi-même. J'ai le pouvoir de la déposer et j'ai le pouvoir de la reprendre. Ce commandement, je l'ai reçu de mon Père. » (Jean 10.18)

Traduit en langage moderne, Jésus nous dit que la mort physique est une option. Nous sommes responsables de notre propre mort. Lorsque nous comprenons que ceci est vrai et lorsque nous apprenons la manière de guérir le corps comme Jésus et les autres immortels l'ont fait et continuent à le faire, nous pouvons, nous aussi, ressusciter le corps. Jésus nous a dit que nous avons ce pouvoir en méditant sur cette pensée jusqu'à ce que nous la maîtrisions et que nous harmonisions nos autres pensées avec elle. C'est ce que signifie réaligner notre divinité naturelle.

Jésus a essayé de nous enseigner que la mort n'a d'autre pouvoir que celui que nous lui donnons. Nous créons notre propre mort par ignorance. Jésus n'a eu de cesse de répéter que sans la permission et le pouvoir de son Père, il ne pouvait rien. Bien entendu, cela est vrai pour tout le monde. Dieu peut interrompre nos plans à tout moment, et il le fait fréquemment. Qu'il nous autorise une grande marge d'erreurs, de péchés et de malveillance est à mettre au crédit de sa longue souffrance et de sa patience. Mais cela n'est pas à mettre à notre crédit parce que, finalement, nous en recevons

la punition méritée. La mort physique peut être une punition miséricordieuse dans la plupart des cas.

Chaque personne qui meurt, meurt pour nous : pour nous montrer comment la mort agit afin que nous n'ayons pas à mourir - si nous comprenons le message. Il est écrit dans la Bible : « Dieu ne veut pas que quiconque périsse, mais que tous viennent à connaître la repentance. » Cette connaissance de la repentance réside dans la compréhension que nous pouvons avoir de l'action de la mort, de la manière dont les pratiques liées à la terre, à l'air, à l'eau et au feu peuvent purifier et harmoniser notre corps énergétique, et de l'importance primordiale du *Mantra Yoga* et de l'amour pour notre salut.

Le temps n'était pas venu pour les disciples de Jésus de devenir immortels, mais le temps est venu pour nous, maintenant. Nous disposons d'installations sanitaires et d'eau chaude pour prendre des bains. Il est aussi facile pour nous de maîtriser notre mental et notre corps qu'il l'est de gagner notre vie et de prendre soin de notre famille. Pour cela, l'immortalité physique doit devenir un but.

Partie II

Quelques immortels célèbres de l'Orient

Chapitre VII

Babaji

MAHA AVATAR BABAJI est actuellement plus connu sous le nom de Herakhan Baba; il réside dans l'Himalaya, près de la ville de Haldwani, au nord-est de Delhi. Malgré le rayonnement de Babaji, qui ne peut être traduit avec des mots, il y a des personnes vivant dans son village qui n'ont pas conscience de qui il est. Il ne fait aucun doute que des personnes naissent, vivent et meurent à proximité de son lieu de résidence et de son temple, et ne l'ont jamais vu. Babaji peut s'accorder éternellement avec notre ignorance sans venir nous déranger par des miracles.

La valeur de Babaji, Dieu le Père dans sa forme humaine, à travers l'histoire est considérable pour l'éveil et le bien-être de tous. Non seulement il dispose d'une adresse spécifique et demeure disponible à toutes personnes dans une forme humaine, mais également Babaji est toujours apparu aux gens en tous lieux et en tous temps dans leurs rêves, à un niveau psychique ou astral, et dans sa forme physique.

Je crois que Babaji a participé consciemment à l'histoire humaine depuis des millions d'années. Ce maître yogi immortel est la personne la plus intelligente et la plus divine que j'ai rencontrée. Dans sa forme humaine ordinaire réside la plénitude de Dieu avec la sagesse, la puissance et l'amour. Il est l'incarnation de la divinité humaine. Il ne promet rien mais donne autant qu'une âme peut recevoir et contenir.

Babaji est l'Esprit éternel dans une forme humaine. C'est l'ange du Seigneur dans l'Ancien Testament. La Bible enseigne que l'ange du Seigneur est le Seigneur lui-même. C'est Dieu (*Juges 13*). Il n'est pas comme les autres anges - Michel, Gabriel, Lucifer, etc. - qui ont été créés. Babaji crée ses propres corps et joue le jeu de ses créations pour améliorer la qualité de la vie humaine. Les mots « messenger » et « ange » sont des manières de nous référer à lui parce que nous ne pouvons percevoir la totalité de son être. Nous ne pouvons que percevoir le message existentiel qu'il nous révèle. Cette éducation spirituelle pourrait être nommée l'ultime leçon.

Babaji est la source d'inspiration de toutes les religions. Elles sont toutes des tentatives pour mieux le comprendre et nous élever pour lui ressembler. Babaji est le Seigneur Shiva en personne. Shiva est le mot sanskrit pour Dieu. Babaji est Dieu le Père. Baba signifie « père » et ji signifie « suprême » ou « vénéré ». Il n'existe qu'un seul Babaji, mais il possède de nombreux corps.

Shiva ou Dieu, l'Esprit de toute compassion, existait avant les religions, avant les êtres humains, avant la création. *Om Namaha Shivaiya* est le nom éternel de Dieu selon Babaji lui-même. La première forme humaine de Shiva sur Terre fut appelée « Shiva » et il est décrit dans les écritures sanscrites comme un yogi ascète. Son ascétisme inclut toutefois la vie entière, y compris ses plaisirs. Shiva prend part à tout, y compris la vie sexuelle, mais son mode de vie essentiel consiste à rester assis à méditer, seul dans la nature ; il peut faire cela pendant des siècles.

Le mont Kailash et Herakhan ont toujours été ses lieux favoris. Il y retourne millénaire après millénaire. Il appelle cela le suprême pèlerinage spirituel universel. Actuellement, il existe un superbe ashram à cet endroit. Un flot constant de personnes venant de tous les coins du monde et appartenant à toutes les religions de la Terre lui rend visite.

La guirlande de serpents de Shiva symbolise le principe de base du yoga de l'immortalité physique. Le cobra est le symbole de la mort. Lorsque vous décorez votre corps avec le symbole de la mort, cela signifie que vous avez maîtrisé la mort. La conscience et la sensibilité du corps énergétique sont le secret de la victoire sur la mort. Avoir la mort pour amie nous protège de la mort. Nous ne craignons jamais nos amis.

Babaji est apparu aux personnes dans le monde entier et à toutes les époques. C'est Babaji qui est apparu, sous forme humaine, à Adam et Ève, Enoch, Noé, Abraham, Moïse, et aux prophètes. Babaji apparaît dans la plupart des écritures sacrées. Son rituel *Aarati* est chanté dans le monde entier. *Aarati* signifie « Festival de lumière ». C'est une cérémonie traditionnelle d'offrande sous forme de chants divins, qui se pratique quotidiennement. L'*Aarati* est un outil puissant d'auto-guérison. Chaque fois que je l'écoute sur une cassette, mon mental va au centre de l'univers et revient.

Babaji est le créateur et l'organisateur de sa création. Lorsqu'il est dans un corps humain, il se fait appeler « Bhole Baba », ce qui signifie « simple père ». Il vit habituellement une vie si ordinaire lorsqu'il est dans une forme humaine qu'on ne peut le reconnaître que par sa grâce - en d'autres mots, à travers une réalisation intérieure. Il n'a rien de spécial, sauf pour ceux qui peuvent voir. En tant que Bhole Baba, il n'interfère en rien. Il attend que nous soyons assez évolués pour le voir. Il nous protège avec un minimum d'interventions. Il apprécie de voir notre responsabilité et notre indépendance.

Quelquefois, il fait connaître sa véritable identité en public. Il permet aux gens de l'appeler le Seigneur suprême.

Il peut apparaître et disparaître à volonté, et c'est ce qu'il semble avoir fait tout au long de l'histoire biblique. Il a eu de très nombreux corps tout au long de l'histoire humaine. Très souvent, il a plus d'un corps en même

temps. Babaji est toujours actif pour nous. Tous les jours, il apparaît à des milliers de personnes de par le monde. La plupart du temps, il semble que ses voyages sur Terre se déroulent en Inde, mais il visite aussi d'autres pays. En 1977, Babaji est apparu à un prêtre français à quinze reprises et lui a demandé d'écrire un livre. Ce livre s'appelle *Les Révélations d'Arès*. De 1993 à 1995, il a passé dix-huit mois aux États-Unis et il a écrit un livre très beau et particulièrement puissant intitulé *Herakhan Baba parle*.

Babaji joue en permanence avec nous dans le but d'améliorer la qualité de vie des humains. Dans sa forme humaine, il aide souvent les personnes sans qu'elles le sachent. C'est un privilège particulier que d'avoir une relation consciente avec Babaji et d'être capable de le reconnaître lorsqu'il nous rend service. Cela arrive particulièrement lorsque nous le servons nous-même ou lorsque nous sommes complètement absorbés au service de l'humanité. Cela lui fait plaisir que nous devenions des maîtres yogis immortels. Mais il nous laisse toute liberté d'échouer ou d'utiliser de nombreuses vies pour devenir un adulte spirituellement éveillé et un maître spirituel conscient de la vie. On peut dire que les maîtres immortels ont pour doctrine de ne pas donner trop aux personnes afin de ne pas leur ôter la joie de la découverte.

Soyez prêt à le voir apparaître.

Babaji et Jésus

Jésus a passé neuf années à Bénarès, en Inde, avec Babaji ; cela fait partie des années manquantes dans les Écritures bibliques, alors que Jésus avait entre douze et trente ans. Il apprenait durant cette période le style de vie et les pratiques spirituelles de Babaji. Un livre intitulé *Jésus a vécu en Inde* donne la preuve historique de cela. Jésus est revenu au Cachemire trente à quarante ans après sa résurrection. C'est là qu'il a vécu encore trente à quarante années avant d'y mourir et d'y être

enterré. Une communauté chrétienne s'est développée au Cachemire et elle considère sa tombe comme un lieu de pèlerinage sacré depuis 1900 ans. Cette information est bien connue dans les écrits musulmans mais elle a été dissimulée dans le monde chrétien occidental jusqu'à ces dernières décennies.

Jésus est devenu un saddhu en Inde. Un saddhu est une personne qui consacre sa vie entière à la quête de Dieu. Jésus est le plus célèbre des saddhus occidentaux. Vous pouvez vous rendre compte de son style de vie en tant que saddhu dans les Écritures mais pas dans l'héritage des chrétiens d'aujourd'hui.

Babaji a appelé Jésus à lui en envoyant trois hommes sages pour honorer sa naissance. Une des manières de travailler de Babaji est de donner des indices. Lorsque nous cherchons la signification d'un indice, il nous récompense avec des cadeaux ou des qualités spirituelles, ou bien même de sa présence.

Après sa résurrection, Jésus a été amené par Babaji à travailler avec les Esséniens ; l'histoire nous dit que cela a duré une trentaine d'années. Pendant ce temps, les disciples de Jésus développaient sa popularité et diffusaient son message, aidés en cela par Babaji. Le Nouveau Testament dit que Babaji - sous la forme de l'ange du Seigneur - délivra Pierre de sa prison. Babaji s'occupait de la renommée de la chrétienté.

Bien que Jésus soit ressuscité, il était blessé physiquement et émotionnellement. Babaji l'encouragea à se reposer et à continuer à élever le niveau de son développement spirituel. Cela n'aurait pas été possible si Jésus avait dû s'occuper du mouvement qu'il avait initié - l'église chrétienne. Babaji, et Jésus lui-même, savaient qu'il devait rester dans un isolement relatif pour accomplir son propre travail spirituel. Durant cette époque, en Israël, soit pendant trente à quarante ans après sa résurrection, il écrivit *l'Évangile Essénien de la Paix*. C'est un livre merveilleux sur les purifications spirituelles. Durant 1900 années, cet ouvrage a été dis-

ponible pour l'église chrétienne mais il n'a été disponible au grand public qu'au cours du vingtième siècle. Vous pouvez maintenant l'acheter chez votre libraire.

Babaji n'a pas demandé la mort de Jésus pour payer nos péchés. Sa miséricorde infinie est suffisante, comme Dieu le répète sans cesse dans l'Ancien Testament, autant que dans le Nouveau Testament et bien d'autres Écritures. La miséricorde divine ne dépend pas du sacrifice des humains, ni même du sacrifice d'un être particulier, contrairement à ce qu'affirme la doctrine chrétienne. Jésus est mort pour traverser son propre karma et pour révéler la gloire de Babaji par sa résurrection. Finalement, chaque individu meurt pour lui-même, à moins qu'il n'atteigne la maîtrise de la mort.

Dans la Bible, il est dit que Babaji est le seul sauveur ; mais il utilise Jésus et nous-mêmes dans le jeu du salut. Jésus mérite tout le respect que nous pouvons lui accorder, mais nous devons nous sauver nous-mêmes, avec tous les cadeaux et les connaissances que Babaji nous donne. Jésus est l'un des plus grands disciples de Babaji. Personnellement, j'aime Jésus, même s'il n'est pas mort pour moi. J'ai une réelle relation avec Jésus vivant.

Les corps de Babaji

Babaji peut créer un corps humain directement de l'Esprit, grâce à son mental. Il peut aussi venir par conception ; et c'est ce qu'il fait généralement. Il teste sans cesse la condition humaine. Dans l'incarnation de Krishna, il y a cinq mille ans, il a dit à Arjuna : « Nous avons eu tous deux de nombreuses naissances ; je me souviens de toutes les miennes mais pas toi. »

Les apparitions de Dieu sous forme humaine sont appelées « théophanies ». Les corps de Babaji sont aussi nommés *Leela*, ce qui signifie « jeu divin ». Dans certains de ces *Leela*, il va jusqu'à la mort. Quelquefois, il conquiert la mort, et il le fait même plusieurs fois dans certains cas. Babaji peut être un yogi mortel ou immortel, selon la leçon qu'il doit nous enseigner.

Un des mystères des *Leela* de Babaji c'est qu'il apprend quelquefois certaines capacités, comme s'il n'était pas déjà le maître de l'univers. Il se permet de souffrir de tous les problèmes que nous avons, non seulement pendant des décennies mais aussi parfois pendant des siècles. C'est comme s'il était un compagnon de route pour nous et qu'il testait l'aventure humaine. Il peut sortir du jeu à n'importe quel moment, comme nous pouvons le faire lorsque nous sommes éveillés, mais il ne le fait pas. Il vit et endure la condition humaine, vivant dans ce corps humain davantage de misères que nous pouvons nous en créer nous-mêmes. C'est surprenant.

Je ne pourrais pas écrire ceci si je n'avais pas rencontré Babaji dans plusieurs de ses corps et si je ne l'avais pas vraiment vu faire ainsi. Toutefois, dans chaque corps, sa transcendance et sa présence divine peuvent être vues, si vous parvenez à les voir.

Babaji m'est apparu pendant trois minutes à Houston en novembre 1977 ; il m'a appelé à venir en Inde. Je lui ai rendu visite cinq fois et je suis resté près de lui pendant un mois à chaque fois.

Au moment où je l'ai vu à Herakhan, j'ai eu cette pensée : « Soit cette personne est moins que rien, soit elle est plus grande que Jésus. » Quatre années plus tard, j'avais oublié cette pensée mais Babaji me l'a rappelée. Par la relation que j'ai eue avec lui, j'ai remarqué qu'il se rappelait de mes pensées bien mieux que moi-même. Il fait cela pour des milliers de personnes, en fait il le fait pour l'humanité entière. C'est ainsi que nous pouvons savoir qu'il est Dieu, et pas seulement un gourou ou un yogi immortel.

Je suis totalement convaincu que Herakhan Baba est le Babaji éternel connu comme le Yogi Christ de l'Inde dans le livre de Paramahansa Yogananda, *Autobiographie d'un Yogi*. Cela a été pour moi un grand privilège et une bénédiction de l'avoir rencontré dans une forme physique et d'avoir reçu son enseignement.

Babaji est mort en conscience et a atteint la victoire sur la mort, de toutes les manières. Il a joué personnellement tous les jeux possibles. C'est le suprême expérimentateur. Babaji est Dieu sous forme humaine et il est aussi l'Esprit éternel infini qui se diffuse dans le temps et l'espace. Nous ne devons pas oublier que, alors qu'il est dans un corps physique, il est en nous et en toutes choses, et au-delà de toute chose.

Une fois, un disciple lui demanda : « Êtes-vous Dieu ? », et Babaji répondit : « Dieu est partout, je suis ici ». C'est le paradoxe des corps de Dieu. Il est en eux et partout en même temps.

Je ne vous dis pas cela pour que vous développiez un système de croyances à propos de Babaji et que vous construisiez une nouvelle organisation religieuse, bien qu'une devrait être créée. Je vous dis cela pour que vous ouvriez les yeux, car il est écrit dans la Bible : « Nombreux sont ceux qui ont rencontré des anges sans en être conscient. » Il se peut que Babaji rende visite à chaque être humain au moins une fois dans sa vie. Si vous le reconnaissez ou si vous l'attendez, il se peut aussi qu'il vienne plus souvent.

Lorsque Babaji m'est apparu et m'a dit de venir à Herakhan, il m'est apparu dans un corps différent de celui que j'ai rencontré ensuite en Inde. C'était le corps qu'il possède au cœur de l'Himalaya. Aussi, lorsque je l'ai vu à Herakhan, j'ai lutté instantanément avec l'idée que Babaji puisse avoir plusieurs corps simultanément sur Terre. Depuis lors, il m'est apparu, en différents endroits du monde, dans une dizaine de corps différents, même dans des corps d'animaux. Quelquefois il « possède » un autre corps (d'oiseau ou d'enfant, par exemple) pour délivrer un message. Certains de ses corps sont matérialisés pour une journée alors que d'autres le sont pour une vie entière.

Chercher et étudier les théophanies de Babaji dans les Écritures, dans la littérature et même dans ses formes physiques est l'essentiel de ma vie. Apprendre de lui

et pratiquer ce que j'ai appris est la source de ma joie et de ma vitalité. J'ai cherché Babaji pour apprendre comment devenir un maître yogi immortel. C'est ce qu'il m'a enseigné. J'ai encore beaucoup de chemin à faire pour apprendre ses principes de base, encore et encore, jusqu'à ce que je les maîtrise.

Krishna, Goraknath, Vasishtha Maha Prahu, et bien entendu Herakhan Baba sont parmi ses corps les plus connus et les plus récents. Comme je l'ai dit, Babaji est appelé « Abba » par Jésus dans la Bible ; il est aussi appelé l'ange du Seigneur dans l'Ancien Testament. Dans le Coran, il possède plus d'un nom. Khadir est le nom qu'il possède dans sa forme humaine lorsqu'il enseigne à Moïse. Allah est le nom essentiel donné par les musulmans pour Dieu.

Un corps vers lequel je me concentre actuellement est nommé Sita Ram Baba ; il vit à Pokhara, au Népal. C'est un saddhu inconnu. J'ai rencontré de nombreux saddhus mais ils n'ont pas la présence et le style de Babaji. Ce saddhu les possède. Ce corps semble avoir vingt-quatre ans et il a une jambe paralysée. À cause de ce handicap, la plupart des personnes qui m'accompagnaient n'ont pu le reconnaître parce qu'elles espéraient voir un corps bâti comme celui d'une star du rock et qu'elles ne pouvaient pas abandonner leur attente. Mais pour moi, il communiquait de façon très puissante au niveau intérieur, comme seul Babaji sait le faire. Il faisait cela parce que j'étais ouvert à le voir dans cette forme. J'aime regarder au-delà des apparences.

Babaji n'a aucun commencement mais de nombreuses naissances. Il n'a jamais perdu sa divinité. Il était un maître yogi dans sa première vie et il a conquis la mort.

En tant que maître yogi, il a la capacité de transformer son corps en lumière. Il peut dématérialiser son corps, se rendre dans n'importe quel endroit de l'univers à la vitesse de la pensée et rematérialiser son corps à nouveau comme il le décide. Il peut orienter son processus

de vieillissement et de rajeunissement. Il a atteint la vie éternelle en esprit, en pensée et en chair. Il a des milliers d'années d'existence et pourtant son corps reste jeune. Il est profondément humain et ordinaire autant qu'il est spécial, exalté et divin. Il semble nécessaire de le rencontrer pour comprendre. Mes mots ne sont pas suffisants.

Comme je l'écrivais, Babaji a joué le jeu humain en tant que Shiva le yogi pendant quelques centaines de milliers d'années. Après Shiva, Babaji est revenu en tant que Ram. Il est regrettable que tant d'occidentaux soient ignorants des histoires de Dieu le Père dans ses formes humaines, comme elles sont contenues dans les Écritures indiennes, tout autant que dans la Bible. Babaji avait un tel plaisir de vivre avec ce corps nommé Ram qu'il a aussi pris la forme de Shiva pour se voir en tant que Ram. Après Ram, Babaji est revenu en tant que Krishna, le plus puissant des sauveurs du monde, qui a vécu avant que ne viennent Moïse et Abraham, c'est-à-dire il y a environ cinq mille ans.

Goraknath est un corps de Babaji, et nous possédons de bons documents historiques sur une période de mille ans. Sa présence est mentionnée avant celle du Christ et au-delà jusqu'au douzième siècle de notre ère. En tant que Goraknath, Babaji a enseigné l'immortalité physique à deux rois en 57 avant Jésus-Christ. Tous les deux sont encore vivants et actifs actuellement. L'un s'appelle Gopichand ; il était roi du Bengale. L'autre s'appelle Bhartriji ; il a un temple et un ashram à Bhartara, dans la province du Rajasthan.

Lorsque Jésus a rendu visite à Babaji, ce dernier était connu sous le nom de Munindra et il vivait à Bénares. Munindra a demandé à Jésus de devenir le yogi Roi des Juifs. Moïse et Elie sont aussi venus voir Babaji à Bénares.

Au cours de ces deux derniers siècles, Babaji a été connu sous les noms de Herakhan Baba et Brahmachari Baba. Du début des années 1800 et jusqu'en 1922, il a

passé la majeure partie de son temps dans les environs du village d'Herakhan, au pied du mont Kailash. Cette montagne est connue pour être l'endroit le plus sacré de la Terre.

De 1924 à 1958, il a vécu comme un simple yogi dans le village de Dhanyon, près d'Almora, dans la province de l'Uttar Pradesh. Dans ce lieu, il avait déjà vécu quelque temps dans le corps de Goraknath, plusieurs siècles auparavant. Goraknath est considéré comme le Dieu des fermiers dans cette région.

Babaji a matérialisé son corps actuel dans sa forme adulte en 1970, dans une caverne. Il passe la majeure partie de l'année dans son ashram d'Herakhan. Il a dématérialisé son corps précédent en 1922. Cela signifie qu'il a lévité et s'est transformé en lumière, tout comme Jésus l'a fait lors de l'Ascension, après sa résurrection.

Durant cette précédente incarnation, il avait déjà été connu comme Herakhan Baba et c'est durant cette incarnation qu'il a initié Lahiri Masaya au Kriya Yoga. C'est cela qui l'a fait connaître aux occidentaux en tant que Babaji, le Yogi Christ de l'Inde, grâce au livre *Autobiographie d'un yogi*.

Pour moi, l'humanité de Babaji est la plus profonde de celles de toutes les personnes que j'ai pu rencontrer. Pour moi, sa spiritualité est unique bien que je sache qu'il est esprit, mental et chair, tout comme je le suis. Je pourrais dire que sa pure divinité le rend capable d'être humain comme tous les êtres humains sont réellement supposés l'être.

À un certain degré de développement spirituel, les personnes deviennent conscientes du corps physique de Babaji lorsqu'il est présent sur la planète et elles sont attirées vers lui. Lui rendre visite constitue le pèlerinage ultime. Babaji travaille en silence la plupart du temps. Le fait qu'il décide d'être visible et de s'adresser aux nations est un signe qui atteste que les gens ont atteint une maturité spirituelle.

Sous les noms de Shiva, Ram, Krishna, Goraknath, Munindra, Lama Baba, ou sous ses millions d'apparitions inconnues, il utilise le jeu de la vie pour élever notre conscience et notre jouissance de l'esprit, du mental et du corps.

Les principes et les pratiques de Babaji

Babaji a un style de vie très simple. En tant que Shiva, le maître yogi éternel, il n'a besoin de rien. Il peut se satisfaire de ses propres ressources intérieures. Il peut tout créer - la nourriture, la terre, l'eau, la lumière ou la chaleur d'un feu - directement de l'être infini grâce à ses pensées. Il n'a pas besoin des cadeaux que nous lui apportons ; il les accepte pour notre propre bien. Il n'a pas besoin d'un ashram ; celui-ci est construit pour nous.

Les principes et pratiques de Babaji pour atteindre l'immortalité physique sont simples et efficaces.

En voici quelques-uns :

- Chanter le nom de Dieu. Babaji recommande *Om Namaha Shivaiya* comme l'affirmation éternelle de votre divinité. C'est le nom suprême de Dieu, c'est le *maha mantra*. Il évoque tous les pouvoirs, la sagesse et les émotions du divin. La répétition constante de *Om Namaha Shivaiya* appelle dans la conscience humaine la présence, le pouvoir, la vitalité et l'énergie de Dieu. Ce chant peut être pratiqué vingt-quatre heures par jour jusqu'à ce qu'il emplisse chaque respiration et chaque cellule. Il peut être pratiqué en silence. Si vous le préférez, vous pouvez chanter le nom de Jésus, de Jehovah ou de tout autre nom de Dieu qui évoque cette présence divine dans votre mental et dans votre corps.

Ma traduction préférée pour *Om Namaha Shivaiya* est la suivante : *Om* indique l'être infini, *Namaha* indique la manifestation infinie et *Shivaiya* indique l'intelligence infinie. J'aime penser à Dieu ou à Shiva comme cette trinité infinie de l'être, de l'intelligence et de la manifestation. L'être infini est l'Esprit éternel, la substance

divine, la Source, le Père dans la trinité chrétienne, ou la Mère et le principe féminin. L'intelligence infinie est le Créateur et le Destructeur, la Pensée, le Directeur des pouvoirs de l'être, l'éternel Fils bien-aimé de la trinité chrétienne, la semence masculine qui imprègne l'être infini de son contenu. L'intelligence infinie est notre potentiel divin omniprésent ; chaque pensée existe au cœur de l'être et de l'intelligence infinie. La manifestation infinie est l'univers, les pensées présentes, conscientes ou inconscientes, la terre, l'air, la lumière, l'eau et le feu, le Saint-Esprit de la trinité chrétienne, Dieu en action, le corps humain, la forme de la pensée et de l'être. Il n'est pas possible de présenter Babaji sans recommander ce *mantra* et la pratique du *Mantra Yoga*.

- Babaji m'encourage sans cesse à prendre plus de temps pour réfléchir et méditer. Il recommande que nous consacrons plusieurs heures chaque jour à la pensée pure. Clarifier notre mental et élever la qualité de nos pensées est essentiel, plus important que de gagner de l'argent, pour parler d'une moindre chose. Le mental est la source d'une bonne vie et d'un corps sain. Une personne qui possède un mental clair a des relations harmonieuses et pleines d'amour. J'essaie de réserver deux à trois heures par jour à la réflexion, même durant mes activités quotidiennes, et cela rend la réussite dans ce monde matériel bien plus facile et amusant.

- Babaji appelle la maîtrise du souffle *Mahayoga*. *Maha* signifie suprême ou le plus grand, et le yoga est la science de la vie et de l'union à Dieu. La leçon de base concernant la respiration consiste à connecter l'inspiration et l'expiration en un rythme continu et détendu.

- Babaji recommande de pratiquer quelques exercices de purification spirituelle. La troisième partie de ce livre donne des informations plus complètes, mais voici déjà un aperçu :

L'eau ; Babaji se baigne deux fois par jour dans le Gange qui coule à Herakhan. Non seulement l'eau net-

toie la peau mais aussi elle purifie l'aura et harmonise les centres d'énergie.

Le feu : Babaji pratique une cérémonie du feu tous les matins. Au cours de cette cérémonie, il nourrit le feu avec des graines, des fruits et du *ghee*. De plus, il possède dans sa chambre un petit foyer et il dort près du feu.

La terre : Babaji recommande de maîtriser la nourriture et le sommeil. La maîtrise de la nourriture est atteinte en changeant d'alimentation. Le végétarisme est un chemin simple vers le jeûne. Babaji recommande la marche à pied, le travail de la terre et l'harmonie avec les plantes et les animaux.

La lumière : Babaji est bien connu pour son habitude à se raser la tête. Au printemps 1979, il a rasé mes cheveux. Babaji recommande de développer une relation consciente avec le soleil et la lune. Il dit : « Regarder la lune toute la nuit peut vous guérir de toutes les maladies du mental et du corps. Regarder le soleil levant peut vous donner une force tranquille que vous conservez toute la journée. »

Babaji est sans aucun doute le meilleur des psychanalystes, car il a une perspective cosmique et éternelle de la personnalité de chaque individu. Il peut nous transformer rapidement si nous le désirons. Si chaque personne peut lui rendre visite pour recevoir son *Dars-han*, ou regard divin, la concrétisation d'une famille humaine unique sera inévitable. Vous n'avez même pas besoin d'y croire pour le voir. Parfois les personnes les plus ignorantes ou les plus sceptiques reçoivent les plus belles expériences auprès de lui.

Chapitre VIII

Bhartriji

BHARTRIJI EST UN YOGI, pas un gourou. Il vit au même endroit sur Terre depuis deux mille ans. À son niveau d'évolution personnelle, il possède une maîtrise totale de son corps. Il peut apparaître jeune ou âgé. Il peut choisir l'âge de son corps tout comme nous pouvons choisir une chaîne sur notre téléviseur. Il ne se réincarne pas ; il possède un corps immortel qu'il maîtrise. Les yogis qui parviennent à ce degré de maîtrise possèdent un corps de lumière blanche indestructible, mais ils apparaissent ordinaires lors d'une rencontre anodine. En fait, en étudiant toutes ces incarnations divines, il devient difficile de discriminer l'ordinaire du miraculeux. En fin de compte, il n'existe aucune différence.

Bhartriji n'appelle pas à lui les personnes comme le fait Babaji. Toutefois lorsque les personnes viennent à lui en quête de sagesse, il est à leur service, d'une manière ou d'une autre. Les immortels enseignent par l'exemple et non par des discours. Ils savent que le mystère de la vie est si simple et évident qu'il n'est pas nécessaire d'en dire plus.

L'ashram de Bhartriji est situé dans le village de Bhartara, nommé ainsi parce qu'il y vit, dans la région d'Alwa qui appartient à la province du Rajasthan, en Inde. Ce village est situé sur la route qui va de New Delhi à Jaïpur, non loin d'un centre touristique assez connu : la réserve forestière de Sariska. Cette grande réserve de 200 kilomètres carrés est en fait le domaine de Bhartriji ; il est le maître de cet environnement naturel et humain.

Bhartriji fait une démonstration du yoga de l'immortalité tous les 108 ans. La dernière a eu lieu en 1898 ; la prochaine se produira en 2006. La démonstration consiste à se laisser enterrer vivant dans une tombe qui est scellée au ciment. Il est laissé au libre choix des personnes présentes de décider si Bhartriji est mort ou pas. Bhartriji ne se soucie pas de ce que vous pouvez conclure de cette démonstration. Dans l'ashram, il y a sept tombes intactes, puisqu'il fait cette démonstration tous les cent huit ans et qu'il a commencé cette pratique il y a plus de 750 ans. Peut-être que cette fois-ci les scientifiques occidentaux, les chercheurs et les médias seront là pour observer l'événement.

Les yogis immortels comme Bhartriji ne donnent aucune explication philosophique ou scientifique. Ils font les choses et ils vous laissent à vos conclusions. Je crois que Bhartriji se téléporte ou dématérialise son corps hors de la tombe lorsque celle-ci est scellée. Puis il revient 108 ans plus tard pour rester fidèle à sa promesse. Bien sûr, cette démonstration de yoga immortel n'est qu'un amusement si elle ne vous inspire pas la pratique du yoga.

Jésus aussi a fait une démonstration publique du yoga de l'immortalité par sa mort et sa résurrection. Jésus a dit : « S'ils n'ont pas cru en Moïse ni aux prophètes, ils ne croiront pas non plus celui qui revient du monde des morts. » La démonstration de Jésus a produit le même effet, depuis deux mille ans, que les démonstrations et l'exemple de Bhartriji.

Habituellement, Bhartriji n'est pas visible entre ces démonstrations. Comme je l'ai dit, c'est un yogi et non un gourou. La plupart du temps, il vit sa vie pour lui-même et pour Dieu, pas pour les autres.

J'ai beaucoup appris de Bhartriji. Je lui ai rendu visite quatre fois, en 1981, 1985, 1989, 1991. Grâce à la bénédiction de Babaji, Bhartriji m'est toujours apparu. Je dois ajouter que Babaji m'a dit que j'étais Vikram, le frère de Bhartriji, dans sa dernière famille. Chaque

fois que j'ai séjourné dans l'ashram de Bhartriji, j'ai appris davantage sur lui, sur moi-même et sur l'infinie potentialité de la vie. Il est l'un des véritables héros de notre planète. Bhartriji a écrit de nombreux livres il y a 1 700 ans ; ils sont toujours édités et traduits en anglais. Bhartriji, ses écrits et son ashram sont accessibles à chacun.

Durant mon séjour en Inde en 1989, j'ai rencontré un très grand prêtre nommé Shastriji. C'est lui qui m'a parlé de Bhartriji. Shastriji m'a dit que Babaji lui était apparu dans un rêve pour lui dire que j'étais Vikram, le frère de Bhartriji. Shastriji m'a donné un livre sur Vikram, et bien entendu, je n'ai pas pu dormir avant de l'avoir complètement lu.

Bien que je n'aie aucun souvenir de vie antérieure en tant que Vikram, ceci pourrait expliquer l'intérêt intense que je porte à Bhartriji. Lorsque je lis des livres sur Vikram, je me sens instantanément en union avec ce qui est écrit. Vikram était au service de son peuple comme aucun roi, à ma connaissance, ne l'a été. Ce service offert aux autres est la clé de voûte de tout mon travail dans cette vie actuelle. Bhartriji est la personne qui permet le plus facilement aux occidentaux d'étudier les yogis immortels.

Chaque année, lors de la nouvelle lune de septembre, un festival à l'ashram Sharika de Bhartriji rassemble des milliers d'immortels et aspirants immortels. C'est une petite Kumbha Mela pour les saddhus immortels.

Le confort de cet ashram est un peu austère pour les occidentaux mais ils trouveront, pas très loin de l'ashram, la maison forestière qui possède des douches et aussi le Sarika Palace, un hôtel confortable avec baignoire et eau chaude.

Bhartriji vit dans son ashram la plupart du temps mais il ne peut être reconnu que par le lotus que laissent ses empreintes de pieds, ou s'il désire que vous le reconnaissiez. Même de cette façon, il reste très discret ; il crée de fantastiques expériences pour tous ceux qui

prennent le temps de visiter son ashram avec un cœur sincère. Il apparaît souvent en rêve aux personnes qui sont sur place et quelquefois il se matérialise et se dématérialise dans les chambres des visiteurs. Il donne aussi des guidances à ceux qui le demandent. Il peut aussi donner l'éveil et l'immortalité - Dieu lui a donné ce pouvoir - mais très peu le lui demandent. Si vous allez à son ashram, il serait préférable de maîtriser les leçons de base contenues dans ce livre afin qu'il se montre à vous. Toutes les personnes qui vont dans cet endroit perdent un peu de leur mental superficiel. C'est certain !

Bhartriji accepte des étudiants s'ils font preuve de tenacité. Si vous vous dédiez complètement à Bhartriji pour plusieurs années ou pour un siècle ou deux, il pourrait vous accepter. Il est connu pour faire passer de nombreux tests difficiles à ses élèves. C'est pourquoi il a très peu d'étudiants. Je connais l'un d'eux ; il est juge à la Cour Suprême du Rajasthan et c'est le frère de Shastriji.

Bhartriji ne vous promet pas d'être avec vous comme Jésus l'a fait. Mais si vous lui rendez visite, il vous enseigne tant de choses en si peu de temps que votre mental rationnel prendra des années pour absorber le tout.

Bhartriji est vraiment un grand yogi. Il a passé des années, si ce n'est des siècles, sans manger ni boire. Ce n'est pas notre style de vie en occident, c'est le moins qu'on puisse dire. La culture des êtres immortels est au-delà de nos civilisations.

Le gourou de Bhartriji est Babaji, dans le corps de Goraknath. Goraknath a vécu dans le même corps pendant plus de neuf mille ans.

Voici un résumé de l'histoire de Bhartriji :

Suivre la vie des immortels est un peu déroutant pour les chercheurs mortels tant qu'ils n'ouvrent pas les yeux sur la réalité de l'immortalité physique. La plupart des chercheurs occidentaux ont des problèmes

de chronologie avec Bhartriji et les autres immortels ; il existe tant de preuves qu'ils ont vécu au cours de différents siècles que les chercheurs pensent qu'il doit y avoir un problème quelque part.

Bhartriji, appelé aussi Bhartrihari ou Bhartariji, est l'un des immortels les plus faciles à retrouver dans l'histoire. C'est le plus connu des immortels que je connaisse après Babaji. Je vais vous parler un peu plus de lui, même si cela vous semble irréel.

Bhartriji est né avant Jésus-Christ. Bhartri est le nom qui lui a été donné. *Ji* signifie maître ou maîtrise. *Hari* est un suffixe donné aux renonçants et cela signifie pur et libre du mal. Jésus-Christ et Bhartriji sont deux êtres ayant vécu à la même époque et ils illustrent les deux voies et les deux facettes de l'immortalité. Jésus est un gourou et un enseignant ; Bhartriji n'a aucune mission publique, peut-être parce qu'il a été roi de l'Inde avant de devenir yogi. Bhartrihari ressentait probablement qu'il devait poursuivre son service aux autres, aussi il est resté actif pendant des siècles, méditant jusqu'à ce qu'il se sente pur et maître de lui-même. La tradition dit que Bhartriji a médité pendant sept cents ans. Il lui a fallu tout ce temps pour devenir l'ultime scientifique : un maître de l'univers physique.

Bhartriji a une réalité historique plus forte que la plupart des autres immortels. Il a été l'empereur de toute l'Inde juste avant la venue de Jésus-Christ. Il a reçu l'immortalité physique comme cadeau en 56 avant J.-C., et il a été éveillé plus tard. Son jeune frère Vikram s'est occupé de l'empire et le calendrier indien actuel est basé sur le règne de Vikram tout comme le calendrier chrétien est basé sur la naissance de Jésus. Il est intéressant de noter que le calendrier chrétien a pour référence la vie d'un immortel alors que le calendrier indien a pour référence un mortel, même s'il s'agit du frère d'un immortel.

Bhartriji a commencé sa vie comme roi mais il n'avait aucun intérêt pour la gloire ou la fortune. Il possédait

les plus grandes richesses et disposait d'une puissance incroyable. Il possède des richesses spirituelles infinies dans le royaume de Dieu. Ses pouvoirs actuels sont bien au-delà de toute science-fiction, bien au-delà de votre imagination.

L'histoire de Bhartriji est similaire à celle de Bouddha parce que tous deux ont renoncé à leur royaume pour devenir saddhus. Le saddhu pratique les purifications spirituelles à plein temps, dort à même le sol et reçoit nourriture et habits comme les mendiants, sauf qu'il ne mendie pas. Au début, un saddhu mendie un peu mais dès que sa foi se stabilise et se renforce, il arrête de mendier ; ensuite il demande à Dieu, et si Dieu et les gens ne lui donnent pas à manger, et bien il ne mange pas. Bhartriji est un maître de la transfiguration et de la nourriture, du sommeil et des éléments.

Bhartriji se différencie de Bouddha parce qu'il a médité sept cents ans avant d'atteindre l'illumination. Aussi, il est entré dans la vie spirituelle alors qu'il était bien plus âgé que Bouddha. Et contrairement à Bouddha et Jésus, Bhartriji n'a jamais été intéressé par le fait de devenir un enseignant spirituel ou un gourou pour sauver le monde ou son pays. Bhartriji le dit lui-même : « Je suis un yogi, pas un gourou. »

Lorsque Bhartriji devint immortel en 56 av. J.-C., il était empereur de l'Inde. C'était un grand roi reconnu pour son honnêteté.

Voici comment Bhartriji devint immortel :

Un yogi qui vénérât le soleil reçut un fruit de la déesse du Soleil en récompense de ses austérités. Ce fruit avait le pouvoir de donner l'immortalité. Le yogi était un homme simple qui n'avait pas besoin d'un tel fruit ; aussi décida-t-il de donner ce fruit à Bhartriji, l'honorable roi de son pays. Bhartriji aimait sa femme plus que tout, aussi il lui offrit le fruit.

La femme de Bhartriji avait une relation amoureuse secrète avec le chef de la police. Elle décida de lui donner ce fruit. Lui-même le donna à celle qu'il aimait, une

prostituée. Elle le donna à l'homme qu'elle aimait, le ministre de Bhartriji. Ce ministre avait la plus haute estime pour Bhartriji, aussi lui donna-t-il le fruit.

Un fruit qui a le pouvoir de transmettre l'immortalité physique est un fruit bien secret. Une fois mangé, il ne reste aucune trace et seuls les autres immortels savent que vous avez mangé ce fruit. Toutes ces personnes avaient confiance dans les personnes qu'elles aimaient, et offrir ce fruit était le cadeau suprême de leur amour ; elles ne concevaient pas que ce fruit fasse apparaître leur malhonnêteté. Bhartriji a été la seule personne honnête dans cette histoire. Peut-être était-il l'homme le plus honnête de son royaume.

Bhartriji fut surpris de retrouver ainsi ce fruit. Il pensait que sa femme l'avait mangé. Il fit des recherches et découvrit la vérité. Bhartriji en fut très affecté. Les deux personnes en qui il avait le plus confiance, sa femme et son chef de police, l'avaient trahi. Sa désillusion fut si grande qu'il abandonna son trône et devint saddhu. Il apprit la méditation, développa une relation consciente avec la terre, l'air, l'eau et le feu, et devint un grand yogi. Il appliqua les mêmes vertus au yoga qu'il l'avait fait pour son royaume. Il devint roi dans le royaume de Dieu.

Les pratiques de purification spirituelle par la terre, l'air, l'eau et le feu sont si présentes dans la culture des saddhus en Inde qu'il a peut-être fallu sept cents années à Bhartriji pour comprendre le rôle qu'elles jouaient dans son immortalité. Il est évident que l'idée de l'immortalité physique était implantée très profondément dans son mental grâce au fruit. L'expérience de ce fruit lui coûta sa femme, son royaume et tout ce qu'il possédait.

Bhartriji avait peut-être été guidé de façon inconsciente par Dieu vers l'immortalité physique et les techniques liées à la terre, à l'eau, à l'air et au feu. Sept cents ans lui ont été nécessaires pour le comprendre avec son mental rationnel.

Les purifications spirituelles sont le chemin habituel de l'immortalité physique et de la transfiguration ; mais il est évident que Dieu peut utiliser des techniques spécifiques pour sauver certaines personnes. Bhartriji rencontra Babaji, sous la forme de Goraknath, un peu plus tard, et compris qu'il était derrière l'histoire du fruit.

Bhartriji est l'auteur du livre intitulé *Bhartrihari Shatkam*, un monument de la littérature, écrit alors qu'il n'avait que trois cents ans. À cet âge, il avait traversé la sénilité mais il n'était pas encore éveillé. Ses versets sont des perles de sagesse. Le *Shatkham* est une pièce classique de la littérature indienne et bouddhique depuis plus de mille cinq cents ans. Il est utilisé comme manuel de formation des moines bouddhistes depuis mille sept cents ans ; c'est le seul livre non-bouddhiste utilisé au cours de leur formation.

Bhartriji a écrit d'autres livres sur la grammaire sanscrite, l'épistémologie et sur la science du temps. Son ouvrage d'épistémologie, la science de la relation entre nos pensées et les objets, est considéré par de nombreux occidentaux comme étant le meilleur au monde. Ses livres sont disponibles en anglais.

En cheminant vers l'éveil, votre vie se simplifie. Les secrets de la vie et de l'univers deviennent évidents. Une des raisons pour lesquelles les immortels ne donnent pas de conférences c'est que notre mental confus devient un mystère pour eux. Ils ne comprennent pas comment nous pouvons ne pas réaliser l'évidence jour après jour. Dieu est si ordinaire que personne n'y prête attention. Tous les grands pouvoirs divins sont simples et évidents une fois que vous les avez maîtrisés. Marcher sur l'eau est aussi facile que conduire une voiture une fois que vous l'avez appris. L'immortalité physique est naturelle et la mort n'est pas naturelle à notre nature divine.

Si vous désirez recevoir les guidances de Bhartriji, vous pouvez travailler avec ce *mantra* : *Om Bhartriji Jai Shree Bhartriji*.

Chapitre IX

Goraknath

IL Y A NEUF MILLE ANS, le seigneur de l'univers, le Dieu éternel, quel que soit le nom que vous voulez lui donner, décide de s'incarner dans une forme humaine. Ce n'était pas la première fois.

Il choisit le corps d'un bébé mort qui avait été jeté dans une décharge municipale. Le bébé était encore vivant lorsqu'il a été jeté avec les ordures mais il est mort de faim et de froid. C'était une forme cruelle d'infanticide que les humains commençaient à utiliser parce qu'ils amorçaient un processus de décadence, il y a neuf mille ans.

Nath signifie seigneur et *Gorak* signifie ordures. Goraknath est le Seigneur des ordures. Le Père Éternel commençait cette incarnation en tant que Goraknath cinq mille ans avant Adam et Eve puisqu'on dit qu'ils sont apparus quatre mille ans avant Jésus-Christ. La Bible ne tient compte que des descendants de l'humanité qui sont morts.

Les grandes Écritures qui précèdent l'histoire biblique disent que l'espérance de vie humaine était beaucoup plus longue. Selon le Ramayana, Ram et Sita vécurent plus de dix mille ans. Cela se passait il y a cent trente mille ans. Ils établirent une période au cours de laquelle la mort était seulement un choix. L'histoire biblique commence à la fin de cette période d'immortalité physique, il y a environ six mille ans, alors que l'espérance de vie humaine était de cinq cents à mille ans. Adam

est mort à l'âge de neuf cent trente ans. La Bible retrace la descendance de l'humanité mortelle.

La Bible dit que l'espérance de vie a été réduite à cent vingt années il y a quatre mille cinq cents ans de cela, à l'époque de Noé, parce que les pensées dans le cœur des humains devenaient de plus en plus négatives. (Genèse 6.5). Plus tard, à l'époque de Moïse, il y a trois mille cinq cents ans environ, l'espérance de vie est descendue à soixante-dix ans. De nos jours, cette espérance de vie grandit à nouveau puisque nous entrons dans le nouvel âge de l'immortalité physique. Travaillant dans l'ombre, Babaji, dans ses nombreux corps comme celui de Goraknath, construit de façon systématique, progressive et réfléchie des systèmes favorables à la vie pour que notre civilisation puisse réaliser ce nouvel âge de l'éveil et de l'immortalité.

Les plus anciennes et les plus grandes Écritures sont les *Shiva Purana*, écrites il y a des millions d'années et collectant les millions d'années d'histoire de l'humanité. Les *Shiva Purana* promettent qu'une incarnation du Père sauvera l'humanité au cours de cette ère. Goraknath est le fleurissement de cette prédiction faite des millions d'années auparavant. Shiva est le nom éternel de Dieu. Shiva a promis son retour sous forme humaine pour le salut de l'humanité au cours de notre époque, qui est appelée *Kali Yuga*. *Kali* signifie noirceur et *Yuga* signifie ère ou époque. *Kali Yuga* fait référence à l'action du mal, lorsque le mental des personnes est gouverné par le temps, les limites et le matérialisme. Un *kali yogi* détruit le temps et le mal.

Dieu s'est incarné en Goraknath il y a neuf mille ans de cela et il a maintenu son corps physique sur Terre depuis lors. C'est le grand *kali yogi*, le destructeur du temps, des limites, du mal et de la mort. C'est le messager de la vérité, de la simplicité, de l'amour et de l'immortalité.

Actuellement, comme je n'ai cessé de le répéter dans ce livre, je crois et expérimente que Dieu le Père s'est

incarné des millions de fois et qu'il apparaît à des millions de personnes tous les jours sur Terre. Dieu est vivant et se porte bien.

Dieu s'est incarné dans le corps d'un enfant laissé pour mort sur un tas d'ordures pour éveiller l'humanité et la sortir de sa torpeur du temps et du matérialisme. Les *Shiva Purana* rapportent que c'est la période la plus dangereuse dans l'histoire de l'humanité pour le bien-être spirituel de l'âme et du corps des êtres humains. C'est spirituellement dangereux car le confort matériel rend la vie si facile que les gens en oublient Dieu. Alors la pulsion de mort grandit et les destructions massives sont causées par des hommes inconscients et manipulés par leur pulsion de mort. Les gens deviennent des zombies sans amour ni vitalité. La paix, la sagesse et la joie sont oubliées et ont moins de valeur que l'argent.

Goraknath a formé plus d'immortels au cours des cent mille dernières années que personne d'autre depuis l'époque de Ram et Sita. Le Seigneur des ordures est en train de racheter les fautes du matérialisme, pourrait-on dire.

Dans la tradition indienne, le gourou donne de la nourriture à ses disciples ; cela s'appelle le *prasad*, ce qui signifie nourriture sacrée. Goraknath était connu pour balayer les rues et offrir les ordures comme *prasad*. Les leçons de cette pratique sont infinies. La Bible dit que Dieu élève ce qui est en bas pour confondre les sages et les orgueilleux - de nos jours, nous dirions « les civilisés ». Jésus a apporté la pratique du *prasad* de l'Inde et l'a introduite dans le Christianisme, sous le nom de communion. Les histoires de ces neuf mille années vécues par Goraknath sont innombrables. Pourtant, le monde chrétien traditionnel a fait en sorte que l'Occident reste totalement ignorant de Goraknath.

Quand Dieu le Père vit sa vie humaine, il reste un simple yogi. Il enseigne la vérité, la simplicité et l'amour par l'exemple. Il est disponible à tous mais peu viennent à lui.

Goraknath vit dans le monde pendant quelques décennies, en absorbant le karma de ses disciples dans son propre corps. Puis il disparaît dans l'Himalaya pendant les décennies suivantes pour pratiquer les purifications spirituelles, afin de nous montrer l'exemple. Il soigne et rajeunit son corps pour revenir ensuite dans ce monde.

Les personnes qui vivent près de lui apprennent autant qu'il leur est possible au cours de chacune de leurs vies. Elles le rencontrent vie après vie jusqu'à ce qu'elles deviennent semblables à Celui qui reste éternellement jeune et soient immortelles. Elles intègrent l'esprit, le mental et le corps. Elles apprennent à vivre la vérité, la simplicité et l'amour.

À Kathmandou, au Népal, il existe un temple dédié à Goraknath qui a été construit en une seule nuit. Près de ce temple se trouve un *dhuni*, une petite maison où est conservé le feu sacré (lire le chapitre XII pour les détails sur les *dhunis*). Ce feu brûle depuis plus d'un millier d'années. Il a été sans cesse entretenu par les dévots de Goraknath. De nos jours, il existe environ cent millions de personnes qui suivent la religion de Goraknath dans cette partie du monde.

Un arbre miraculeux pousse près de ce temple à Kathmandou. Goraknath a béni cet arbre il y a un millier d'années. Depuis lors, chaque automne, tous les jours les fleurs de cet arbre tombent en pluie, de quatre heures du matin à quatre heures de l'après-midi. Des personnes pauvres collectent les fleurs de cet arbre sacré et les vendent au marché. Grâce à cet arbre, des personnes gagnent de quoi se nourrir. C'est un grand maître. Il est simplement là à manifester la beauté, l'amour et la prospérité de Dieu, chaque jour à la bonne saison, siècle après siècle. La philosophie occidentale s'accorde mal avec ces yogis immortels qui bénissent un arbre et peuvent ainsi nourrir et inspirer des personnes pendant des siècles. Goraknath est l'être qui a influencé le plus largement l'évolution spirituelle

de la planète Terre au cours de ces quatre-vingt-dix derniers siècles, et la plupart des occidentaux n'ont jamais entendu prononcer son nom.

J'ai rencontré des disciples de Goraknath qui ont trois cents ans et deux mille ans. Bhatriji est un disciple de Goraknath. Je recherche actuellement les livres écrits sur Goraknath. Il n'en existe que quelques-uns en anglais. Ce type d'information ne fait pas recette dans le monde chrétien d'aujourd'hui.

Goraknath est le sauveur du monde. Avec patience, il dirige l'évolution des gouvernements, des sciences, de la technologie, de l'éducation et des religions pour induire l'éveil et la démocratie. Dieu le Père, visible ou invisible, omniprésent ou dans un corps physique, conduit l'évolution spirituelle des individus vers une libération totale de l'esprit, du mental et du corps. Il n'est pas en compétition avec Jésus ; Jésus l'aide. Ils continuent tous deux à participer à l'histoire humaine.

Mais nous ne devons pas oublier que Dieu le Père a plusieurs corps et plusieurs identités au cours de l'histoire. Ses noms sont le reflet de son style de vie et de sa localisation au cours des siècles. Au cours du dernier millénaire, Babaji a été connu comme Lama Baba au Tibet, Chitanya Maha Prabhu en Inde centrale, Babaji Nataraj au sud de l'Inde et Haidakhan Baba au Sud de l'Himalaya. Durant le siècle qui vient de s'écouler, il a été surtout connu comme Haidakhan Baba.

Dieu le Père m'est apparu dans différents corps humains, sous une forme animal ou sous différentes autres formes - comme il est apparu à Moïse - pour délivrer différents messages. À un certain stade de votre relation, vous pouvez voir ces différences et à un autre niveau, il n'existe aucune différence. Il est partout. Il est à la fois une personne et omniprésent.

Je ne suis pas unique. Dieu/Goraknath/Babaji joue avec tous ceux qui veulent jouer. Il jouera avec vous lorsque vous serez prêt. Vous l'êtes probablement sinon vous n'auriez pas poursuivi la lecture de ce livre aussi

loin. Dieu le Père peut avoir une relation particulière avec chaque personne vivant sur cette Terre.

Pensez-y!

Chapitre X

L'immortalité Les étapes de la maîtrise

LES PRATIQUES SPIRITUELLES révélées par les yogis immortels, telles que celles qui sont présentées dans ce livre, sont les véhicules éternels de la grâce. Elles ne dépendent pas des doctrines humaines ou des croyances religieuses ; elles agissent pour tout le monde, croyants ou sceptiques. Elles sont scientifiques. Une douche me fait du bien, que j'y croie ou non. Un jeûne me soigne et me fait du bien, à chaque fois. Je n'ai pas besoin d'y croire. Les respirations connectées et le feu ont toujours produit des résultats.

Avec chaque année consacrée à pratiquer des purifications spirituelles, notre corps devient plus lumineux, plus sain et plus obéissant. En fin de compte, la maîtrise est certaine, que cela nous demande cent ans ou cinq cents ans, ou même plusieurs vies. La maîtrise est la plus douce des récompenses. Par définition, elle englobe tout !

La maîtrise implique l'élimination de la conscience de victime pour devenir la cause de nos buts et de nos désirs. Elle implique la félicité, sauf lorsque vous guérissez en conscience une personne dans la douleur. Elle implique une libération de la mort comme nécessité. Elle implique l'intégration de l'esprit, du mental et du corps et la capacité à soigner son corps. Elle implique la guérison du mental émotionnel et la maîtrise consciente de ses sentiments. Elle implique d'opter pour les plaisirs spirituels plutôt que pour les plaisirs physiques,

mais le véritable plaisir physique est spirituel - il en a les qualités et la dimension. Et la plupart des plaisirs physiques sont légitimes pour les immortels et ils ne font aucun mal. En fait, les erreurs sont relativement peu préjudiciables par elles-mêmes ; c'est lorsqu'elles deviennent des habitudes qu'elles sont destructrices. Lorsque notre énergie vitale est contrôlée par de mauvaises habitudes, ces mauvaises habitudes nous détruisent en détruisant notre volonté de vivre.

Même certaines bonnes habitudes peuvent nous tuer si, au lieu de les contrôler, ce sont elles qui nous contrôlent. Nous détruisons notre corps lorsque nous ne le respectons pas comme un cadeau divin que Dieu nous a fait personnellement. Notre corps physique est notre possession la plus chère, mais les gens le sacrifient pour gagner au jeu de l'argent, pour entretenir leur voiture ou leur maison, ou bien pour faire plaisir à leurs amis ou obéir à leur religion mortaliste.

Sans la pratique des purifications spirituelles, notre corps devient chaque année plus lourd, les maladies s'installent de plus en plus fréquemment et la mort devient inévitable. Vous n'avez pas besoin d'attendre de mourir et d'aller en enfer pour être malheureux. Vous n'avez qu'à négliger les purifications spirituelles et vivre une vie déséquilibrée et indisciplinée. Les pratiques spirituelles sont plus importantes que le savoir pour la maîtrise personnelle. Nous nous laissons à apprendre des techniques de développement personnel que nous ne pratiquons pas.

Vivre en conscience signifie progresser naturellement au travers des étapes de la maîtrise. Finalement, tous les organes et toutes les capacités de notre corps deviennent une partie de notre maîtrise consciente. Nous sommes naturellement divins en ce moment. En gardant cette divinité à l'esprit, nous pouvons jouir des jeux habituels de l'existence humaine tout en développant les étapes de la maîtrise spirituelle. Atteindre l'excellence dans ces jeux fait partie de la maîtrise personnelle et de la guérison.

1. Opter en faveur de l'immortalité physique constitue le premier pas. Cela implique de construire une philosophie de la vie basée sur les perspectives de l'immortalité physique plutôt que sur la perspective mortaliste. De telles pensées nous font avancer dans la bonne direction mais nous devons faire la bonne action afin de créer des résultats. L'ouvrage *Science et santé* de Mary Baker, largement diffusé aux États-Unis, est une importante contribution à la pensée immortaliste.

2. Devenir conscient du corps énergétique est une étape essentielle vers cette maîtrise.

3. Apprenez à purifier le corps énergétique avec les *mantras*, la terre, l'air, l'eau, le feu et l'amour. Ceci est inévitable. Ces rituels sont très agréables à pratiquer. Ils créent dans votre vie une réelle satisfaction et la maîtrise spirituelle. Ils gardent votre mental et votre corps en contact avec la présence divine, ce qui est l'expérience de l'extase.

4. Pratiquez pendant un nombre d'années suffisant pour être déjà bien avancé dans le processus de purification spirituelle afin d'être capable de vous purifier de vos pollutions énergétiques émotionnelles plus rapidement que vous n'en absorbez. Participer au monde des mortels se paye. J'appelle cela la pollution énergétique émotionnelle. Nous devons gagner le jeu de la purification spirituelle.

5. Faites la paix avec le principe du gourou - une discipline intérieure et extérieure. Vous avez peut-être besoin d'un enseignant. (détails à la fin de ce chapitre)

6. Choisissez un style de vie qui favorise votre évolution spirituelle et amène à la maîtrise. Vous avez peut-être besoin de davantage de solitude!

7. Approfondissez vos connaissances des grandes Écritures de toutes les religions et de la grande littérature, en particulier les *Shiva Purana*. La Bible décrit la

vie de cinq immortels et de Babaji, - l'ange du Seigneur. Les *Shiva Purana* décrit la vie de milliers d'immortels. Ils contiennent l'histoire la plus détaillée de la Création.

8. Construisez une communauté spirituelle qui créera un environnement favorable à la guérison collective et à la survie. Les églises ne sont efficaces que si elles sont basées sur les pratiques spirituelles. La plupart des personnes de la majorité des églises sont malades et meurent tout comme les autres. Le travail avec le souffle et les pratiques spirituelles utilisant le feu, le jeûne, etc., sont les sources du véritable renouveau que les églises chrétiennes recherchent.

9. Trouvez de la satisfaction dans votre profession, votre prospérité et votre responsabilité de citoyen. Choisissez une profession qui nourrisse votre vitalité et qui ne vous en « coûte » pas trop du point de vue de la pollution énergétique émotionnelle. Votre carrière doit être équilibrée entre les moments de solitude et les moments de contact extérieur, entre la méditation ou la dévotion et la réussite sociale. Les purifications spirituelles sont plus importantes que l'argent. Elles nous donnent plus d'énergie et de sagesse, et alors nous atteignons un niveau de réussite plus élevé. Jésus a raison lorsqu'il dit : « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa droiture, et toutes les choses matérielles viendront à vous sans effort et dans la joie. »

10. Ayez une relation ouverte avec Babaji, le Père Éternel dans sa forme humaine et faites-le connaître à vos amis qui sont sur ce chemin d'évolution. Généralement, il est présent dans un corps physique, au moins, sur Terre ; Dieu, le Père/Mère éternel n'a jamais cessé de se montrer. Il participe à l'histoire contemporaine et apparaît chaque jour à des milliers de personnes. Il est prêt à jouer avec vous. Ouvrez-vous !

11. Débarrassez-vous de la pulsion de mort que vous avez reçue de votre tradition familiale. Pour certaines

personnes, c'est facile, et pour d'autres, c'est un peu plus complexe. Certaines personnes ne peuvent même pas ressentir leur pulsion de mort tant que leurs parents ne sont pas décédés. Alors qu'en serait-il si vos parents devenaient immortels et ne mourraient jamais ?

12. Guérissez-vous de la maladie de la sénilité. La sénilité est l'examen final de la condition humaine, une barrière importante à l'immortalité physique. La plupart des personnes abandonnent et meurent plutôt que de continuer vers la maîtrise personnelle. Nous préférons laisser d'autres personnes le faire à notre place. C'est à ce stade que nous devons maîtriser les sentiments d'impuissance et de désespoir, la conscience infantile, le traumatisme de la naissance, la conscience prénatale, etc. Vous devez savoir qu'il est possible de traverser tout cela et de guérir de toutes les maladies terminales liées à la sénilité. Une des raisons pour lesquelles le christianisme n'arrive pas à des résultats, c'est qu'il prêche encore la rédemption. Le repentir que Jésus a enseigné est plus opérationnel - la repentance est la science de la transformation du mental.

13. Guérissez-vous du traumatisme de la naissance, de la conscience prénatale et de l'enfance, du syndrome de désapprobation parentale et de la pulsion de mort inconsciente venue de la famille et des vies antérieures - et utilisez le pouvoir de votre mental avec conscience. Guérir le mental émotionnel est le travail essentiel du premier siècle passé sur Terre.

14. *Shiva Kalpa* (se raser la tête) est un rite fondamental de purification ; ce processus dure douze années.

Les propositions que nous venons de lire sont liées à la condition humaine ; celles qui suivent sont liées à notre potentiel divin.

15. Apprenez la transfiguration, c'est-à-dire à dématérialiser et rematérialiser votre corps à volonté.

16. Apprenez la téléportation, la projection astrale, la lévitation, la marche sur l'eau, etc. Ces capacités sont atteintes lorsque nous devenons des êtres humains éveillés et pleins d'amour. Elles sont moins importantes que le fait d'être un citoyen pleinement engagé.

17. Apprenez à maîtriser l'alimentation, le sommeil et la sexualité. Un jeûne de quarante jours, sans boire ni manger, est un processus que tous les immortels cités dans la Bible ont pratiqué. Maîtriser la nourriture semble être relié à la maîtrise du corps et de la mort. Ceci est évident, en y réfléchissant un peu.

18. Développez une relation consciente avec le soleil, la lune, la planète Terre et son écologie, etc. Les écrits des yogis immortels ont beaucoup à nous apprendre à ce sujet.

19. Maîtrisez les organes de votre corps au lieu d'être contrôlé par ceux-ci.

20. Devenez capable de guérir votre corps et d'être invulnérable aux blessures, aux maladies et à la mort - même aux projectiles.

21. Maîtrisez les millions de yogas nécessaires pour créer un corps humain à partir de l'esprit, grâce au mental. L'évolution peut commencer à n'importe quel endroit et avancer dans n'importe quelle direction. En ce moment, nous sommes l'Esprit éternel, sans restriction - notre corps, y compris ses cellules et ses atomes.

Le principe du gourou

Je ne voulais pas interrompre la liste, mais je voudrais revenir un peu plus en détail sur ce point particulier. Shiva définit le « gourou » comme l'être conscient en chaque personne. Le gourou est notre connexion personnelle avec l'Intelligence Infinie. Cependant, certaines personnes ont développé cette connexion de manière plus profonde que d'autres. Ces personnes éveillées peuvent se connecter pour nous ou bien nous relier pour recevoir d'excellentes guidances divines.

Choisir une personne comme gourou, ou maître spirituel, signifie que nous lui permettons de nous donner des guidances extérieures, ou une certaine discipline, jusqu'à ce que nous maîtrisions par nous-mêmes certains principes. Par exemple, je guide régulièrement certaines personnes sur le plan diététique jusqu'à ce qu'elles obtiennent un retour à la santé. Ou bien, je sélectionne un programme spécifique de respiration et de purification par le feu.

J'ai étudié avec les yogis immortels jusqu'à ce que j'atteigne ma propre compréhension intérieure du processus. J'ai atteint ces réalisations grâce aux pratiques qu'ils m'ont enseignées avec patience. Cela m'a demandé plusieurs années avant d'arriver à la maîtrise de mon corps énergétique par ces pratiques essentielles. J'ai encore beaucoup à apprendre. Ma relation à Babaji, qui est mon gourou, est une relation qui existe depuis de nombreuses vies.

Partie III

Pratiques suggérées pour la purification spirituelle

Chapitre XI

La respiration spirituelle

MÂTRISER LE SOUFFLE DE VIE est la clé de la santé physique, mentale et spirituelle. La maîtrise du souffle est la maîtrise spirituelle ultime. Dans la Bible, il s'agit de : « Se nourrir à l'arbre de vie » ; et dans le Yoga, c'est le *Maha Yoga*, la science suprême de la vie. Le mental et la respiration sont le roi et la reine de la conscience humaine. La respiration constitue le pouvoir, et c'est le mental qui dirige ce pouvoir.

Il est surprenant de constater que dans notre société, il est possible d'obtenir un diplôme de fin d'études sans avoir appris à respirer. La Respiration consciente a pour but de rendre la maîtrise du souffle aussi ordinaire que le simple fait de manger ou dormir. Nous croyons que dans un proche futur, la maîtrise du souffle sera aussi plébiscitée que l'est la sexualité actuellement. Ceux qui ont maîtrisé l'expérience du souffle jouissent de la respiration spirituelle autant, sinon plus, que de l'expérience sexuelle parce que c'est une expérience biologique de Dieu et produit une satisfaction physique et émotionnelle avec chaque respiration.

Le Rebirthing est la forme occidentale du *Prana Yoga*, qui est proche du *Kriya Yoga*. Nous pouvons le nommer rythme scientifique de la respiration, respiration spirituelle, respiration consciente ou respiration intuitive. C'est une expérience psychophysique de l'Être infini qui se produit lorsque nous connectons l'inspiration et l'expiration dans un rythme détendu et intuitif jusqu'à ce que le souffle intérieur, qui est l'esprit et la source de la

respiration elle-même, s'unit à l'air, le souffle extérieur. Lorsque l'inspiration et l'expiration sont connectées, une sensation vibratoire est activée dans le corps ; cette sensation s'intensifie jusqu'à ce que tout le corps baigne dans un courant d'énergie divine. Ces vibrations traversent le système circulatoire et nerveux, purifiant le mental et le corps des poussières psychiques, des tensions et des maladies. Le cycle se termine lorsque les vibrations cessent, laissant une sensation de calme dans son sillage.

Se détendre à l'inspiration est la clé pour se détendre à l'expiration. Se détendre afin de laisser la gravité effectuer l'expiration permet de conserver deux fois plus d'énergie pour l'inspiration suivante. La Respiration Consciente marie l'esprit et la matière grâce à cette approche simple et scientifique de la respiration spirituelle. Unir l'inspiration et l'expiration est l'expérience physique de l'unité de l'être, de l'unité avec Dieu.

La Respiration Consciente est quelque chose de particulier. C'est le pouvoir de Dieu pour le salut du corps et la clarté du mental. La Respiration Consciente est une technique de respiration spirituelle qui produit, en quelques minutes, la plus profonde expérience mystique.

Cette expérience de Dieu, directe et intuitive, grâce au souffle, est très rapide et très profonde. Le souffle de vie a toujours été la plus simple, la plus directe et la plus puissante des méthodes de purification spirituelle. Le souffle de vie peut projeter le mental et le corps dans un voyage dans l'espace. Connecter l'inspiration et l'expiration dans un rythme détendu apporte la conscience d'une perception mentale directe de l'esprit, ainsi qu'une sensation physique de l'énergie vitale.

La respiration intuitive, communément appelée Rebirthing ou Respiration Consciente, soigne l'asthme, les migraines, l'épilepsie, les rhumes et bien d'autres troubles de la santé, bien trop nombreux pour être cités ici. Le bénéfice principal de la respiration intuitive est

la dissolution des tensions et des douleurs que nous accumulons chaque jour. Ces petits stress, ces tensions et ces traumatismes survenus pendant les heures de travail ou au cours de notre vie quotidienne tendent à limiter notre capacité respiratoire. La respiration intuitive a un rôle à jouer dans le processus de guérison de la plupart des maladies car la respiration est vitale. Je pourrais citer des milliers de cas de retour à la santé et faire une liste des centaines de maladies qui ont été guéries, mais cela est inutile parce que la guérison d'une autre personne ne peut vous apporter aucun bien. Il faut que cela vous arrive à vous-même.

Apprendre la Respiration Consciente, ou Rebirthing, est la meilleure chose que nous puissions faire pour nous-mêmes. Cette pratique améliore de façon importante notre santé, notre joie et notre réussite. La respiration consciente intuitive est un processus d'auto-guérison que nous pouvons utiliser tous les jours pour donner à notre mental et à notre corps une énergie vitale nouvelle.

Bien que la pratique de la respiration intuitive ait un caractère éminemment positif, ses bénéfices peuvent être annulés par une mauvaise alimentation et une vie désordonnée. La Respiration Consciente est essentielle à la guérison mais elle n'est qu'un outil, et elle doit être accompagnée d'une bonne alimentation, de jeûnes réguliers, d'exercice physique, de bains quotidiens, de purifications par le feu, de pensées et de sensations saines.

Un rebirtheur est un guide du souffle qui a suffisamment pratiqué pour initier d'autres personnes à cette approche. La présence du rebirtheur a pour but de maintenir un environnement sûr et stimulant afin de guider le rythme respiratoire de la personne jusqu'à la fin de la séance. Il faut habituellement de cinq à dix minutes pour permettre au rebirtheur de guider la personne vers un rythme respiratoire suffisamment libre et détendu pour percevoir Dieu dans le corps et

le mental. La personne qui fait l'expérience de la Respiration Consciente découvre alors un ressenti lié à une profonde pureté intérieure et un sentiment divin d'amour et de sérénité.

La séance de respiration peut présenter des moments d'émotions intenses ou des modifications physiques que les médecins nomment syndrome d'hyperventilation. En fait, c'est l'esprit qui purifie, harmonise et nourrit le mental et le corps. Le *Kriya Yoga* fut, au cours du dix-neuvième siècle, une forme de respiration intuitive ; le pouvoir du souffle était canalisé par un ensemble de pratiques codifiées afin de protéger les personnes des transformations importantes, sur le plan mental ou physique, que ce pouvoir pouvait produire pendant le processus de purification. Ces changements sont aussi appelés syndrome d'hyperventilation.

Le but consiste à connecter l'inspiration et l'expiration durant une heure par jour au minimum. Il est recommandé pour les personnes qui débutent cette pratique sans les instructions personnelles d'un rebirtheur de se limiter à la pratique des *Vingt respirations connectées* une ou deux fois par jour. Ceci permet d'éviter de subir, sans une préparation appropriée, le syndrome d'hyperventilation.

Certaines personnes maîtrisent cet apprentissage de la respiration assez facilement ; d'autres semblent avoir plus de difficultés. La différence essentielle semble résider dans la quantité et la qualité des traumatismes psychologiques que la personne a accumulés avant d'effectuer les séances de respiration. Ces traumatismes peuvent avoir plusieurs origines : la naissance, le conditionnement parental, la pulsion de mort ou le mauvais emploi de la puissance du mental. Certaines personnes y ajouteraient le karma venu des vies antérieures.

Le phénomène d'hyperventilation est considéré par la plupart des rebirtheurs comme étant lié au traumatisme de la naissance. L'hyperventilation est un processus naturel de guérison par lequel le mécanisme respiratoire

se libère des inhibitions. Elles se sont inscrites durant l'apprentissage de la respiration, au moment de la naissance, car l'atmosphère qui entourait ce moment était tendue et remplie de peurs. Elles sont causées par la peur primale.

Une autre manifestation physique notable du syndrome d'hyperventilation est appelée tétanie par les médecins. La théorie du Rebirthing, tout comme celle de la science des anciens yogis, explique que ce phénomène de tensions dans les mâchoires et les muscles est dû à l'énergie divine qui nettoie le corps physique de peurs anciennes. De tels symptômes, aussi impressionnants, ne surviennent que lorsque le mental de la personne qui respire est dominé par la peur. Habituellement, il s'agit de la mémoire liée à la peur de la naissance, de la mémoire émotionnelle des contractions. Il peut aussi s'agir de tensions causées par la pollution énergétique émotionnelle accumulée à un certain moment de notre vie.

Certaines personnes craignent leur propre souffle. Et certaines personnes craignent leur propre force vitale, en particulier lorsqu'elle se propage dans leur corps de manière très puissante au niveau physiologique. La peur est responsable de contractions et de tensions. Nous appelons douleur une tension intense. La tétanie est la manifestation physique de cette peur durant les séances de respiration. Il est aussi possible de développer une peur face à ces tétanies.

Il est fréquent d'avoir des tétanies au cours des trois premières séances de respiration. Certaines personnes ayant des peurs chroniques dues au traumatisme de la naissance ou à d'autres expériences de leur vie peuvent avoir des tétanies pendant plus de trois séances. Le paradoxe, c'est que les personnes qui ont peur de façon ouverte n'ont habituellement pas beaucoup de tétanies. Ce sont les personnes qui ont complètement réprimé leurs peurs, et qui croient ne pas avoir de peur, qui ont le plus de problèmes avec la tétanie.

La tétanie se manifeste par des crampes qui disparaissent généralement après quelques minutes de respirations connectées. Il est important de savoir tout cela avant d'effectuer votre première séance de respiration afin de ne pas être surpris par les tétanies et de pouvoir les gérer plus facilement par la respiration. Vous ne pouvez pas avoir de tétanies et être détendu en même temps. Si vous continuez à respirer de façon connectée, un profond relâchement se produit parce que chaque inspiration et chaque expiration amène automatiquement à la détente. Une respiration efficace libère le corps des tensions et des douleurs.

Après avoir enseigné à plus de dix millions de personnes à respirer l'énergie autant que l'air, les rebirtheurs ont constaté que la tétanie est un symptôme naturel d'une respiration inhibée. Celle-ci se libère aisément lorsque les personnes apprennent à respirer l'énergie et à dépasser leur peur des sensations corporelles causées par la détente et la vitalité. La respiration relaxée et intuitive est le remède à l'hyperventilation et tous les symptômes qui l'accompagnent.

Une séance de respiration peut se définir par le fait qu'une personne maintient un rythme de respiration connectée pendant une heure, voire plus, en présence d'un rebirtheur, jusqu'à ce que le cycle d'énergie soit accompli. Durant cette séance, une sensation de vibration ou de tremblement commence après cinq à dix minutes de respiration connectée et se poursuit pendant une heure, voire deux heures. Cette sensation de vibration devient habituellement de plus en plus intense jusqu'à ce que le corps soit complètement plongé dedans et atteigne son maximum d'intensité au milieu de la séance. Après ce moment-là, l'énergie, ou sensation de vibrations, diminue naturellement et la personne qui est rebirthée ressent des vagues de sérénité profondes et régulières ainsi qu'une pureté intérieure qui dépasse toute description. Arrive alors la fin du cycle d'énergie.

L'énergie qui circule durant la séance de Respiration Consciente libère le corps des tensions qui sont contenues depuis la naissance, autant que des tensions que nous absorbons au cours de notre vie quotidienne. Si une personne n'a jamais fait auparavant l'expérience d'un mental et d'un corps libérés des tensions et les inhibitions habituelles causées par le traumatisme de la naissance ou la pollution énergétique émotionnelle, le fait de relâcher tout cela crée un état d'être qui ne peut être connu d'aucune autre manière.

Cette pratique simple de la respiration, en connectant l'inspiration et l'expiration pendant une heure, lorsqu'elle est pratiquée de façon quotidienne, semble dissoudre les effets de toutes sortes de causes psychologiques qui, par l'accumulation de traumatismes et de tensions depuis la naissance, donnaient à certaines personnes des difficultés à maîtriser cette leçon du souffle. La plupart des personnes ont besoin de cinq à vingt séances de respiration pour clarifier leur mental et leur corps de ces traumatismes et tensions accumulés avant qu'elles puissent maintenir ce simple rythme respiratoire connecté pendant une heure sans connaître de changements physiques ou émotionnels perturbants. Le travail du souffle par la Respiration Consciente peut être maîtrisé par de nombreuses personnes en une dizaine de séances en compagnie d'un rebirtheur compétent. Je vous recommande de rencontrer deux ou trois rebirtheurs avant de choisir la personne avec qui vous effectuerez ces séances. Traverser ce qui est appelé syndrome d'hyperventilation en une ou deux séances est un processus habituel de la Respiration Consciente. Ceci a éliminé l'hyperventilation, les problèmes de *Kundalini* et toutes sortes de difficultés respiratoires.

Tous les phénomènes liés au syndrome d'hyperventilation alarment le corps médical mais les mouvements religieux leur donnent différents noms. Les chrétiens les appellent : baptême du feu, descente de L'Esprit Saint ou encore vibrations de guérison spirituelle. Les

religions orientales les appellent : *Kriya Yoga*, *Prana Yoga*, *Kundalini Yoga*, élixir d'immortalité, respiration spirituelle ou *Shakti*, etc. La vérité, c'est qu'en dépit du caractère dramatique ou perturbant de l'hyperventilation, la personne qui traverse ce phénomène atteint un état spirituel élevé de pureté physique et émotionnelle. Grâce à la pratique régulière de ce rythme respiratoire, la Respiration Consciente connaît de moins en moins d'agitation lors des séances. La pratique quotidienne de cette respiration produit un état de purification spirituelle merveilleux qui s'accompagne d'une sensation de clarté mentale et physique.

Les Vingt respirations connectées peuvent être pratiquées chaque fois que vous le voulez, en particulier lorsque vous êtes mal à l'aise, en colère ou dans des situations difficiles sur le plan physique ou émotionnel.

Le souffle est la source du corps. Cette respiration, alliée à une amélioration de la qualité de vos pensées concernant votre corps peut vous soigner de tout. La vérité c'est que la maladie n'existe pas mais seul existe le processus de guérison. Ce qui est appelé maladie n'est qu'un processus de guérison. Toutes les maladies et les accidents sont des tentatives venant de l'Esprit ou du corps pour soigner le mental, ou de L'Esprit et du mental pour soigner le corps. Nous sommes tous notre propre médecin.

La respiration alternée par le nez.

Voici une autre technique de respiration, simple et profonde, pour la purification spirituelle et physique. Vous inspirez en douceur par la narine gauche, gardez l'air en vous aussi longtemps que cela reste confortable et vous expirez ensuite par la narine droite. Puis l'inspiration est faite par la narine droite, l'air est gardé un moment puis l'expiration se fait par la narine gauche. Cet exercice peut être pratiqué une fois, trois fois ou neuf fois par jour. D'après mon expérience, cet exercice pratiqué trois fois par jour procure un puissant nettoyage.

L'air doit être tenu à la fin de l'inspiration aussi longtemps que cela reste confortable, ou bien vous pouvez connecter l'inspiration et l'expiration pour faire les Vingt respirations connectées. Faites-en l'expérience. Au début, vous aurez sans doute besoin de vos doigts pour boucher une narine alternativement.

Le nez n'est pas seulement un organe mais tout un ensemble d'organes qui régule la température du corps et assure aussi de nombreuses autres fonctions. Lorsque vous vous couchez sur le côté gauche, votre respiration a tendance à se faire principalement par le côté supérieur, c'est-à-dire par la narine droite, et *vice versa*, et cela agit sur différents organes.

Chapitre XII

Le feu

L E FEU EST MAGIQUE et mystique.
C'est une qualité physique de Dieu.
C'est la chaleur et l'amour de Dieu.
Le feu est un véhicule éternel de la grâce de Dieu.

Le feu, si simple et si surprenant! C'est l'un des éléments les meilleurs de l'univers, la source de tant de bienfaits et pourtant il est si négligé ou déprécié. En fait, beaucoup d'entre nous restent inconscients de l'importance et du caractère sacré du feu.

La science et la technologie ne pourraient pas exister sans le pouvoir du feu. Dans les laboratoires, dans les usines et pratiquement dans tous les lieux de travail, le feu est la source de l'énergie. Le feu donne la puissance au pétrole, tant utilisé dans notre monde moderne. Et pourtant, les scientifiques autant que les travailleurs ne se rendent pas compte du pouvoir spirituel du feu pour leur bien-être et leur vitalité. Ce n'est pas par hasard si cette même science a créé la destruction écologique par l'ignorance du feu et menace de tout détruire par ignorance en utilisant le feu des bombes nucléaires et des autres armes de destruction. De toute évidence, la science est dirigée par des mortels. Que se passerait-il si les scientifiques devenaient immortels? Que deviendraient alors la technologie et la vie elle-même?

Vous devez faire du feu un compagnon de votre vie quotidienne, parce que la connaissance du feu peut

guérir votre mental et votre corps physique. Une relation consciente avec le feu nous rend plus conscients des miracles de notre corps, de notre mental, de notre corps émotionnel et de l'Esprit éternel qui est la source du feu.

Le feu peut réduire la matière à rien. Il peut aussi transformer le mental émotionnel en néant, ne laissant que la paix. Le feu est une grande force spirituelle.

J'ai vu des yogis immortels qui sont capables de s'asseoir au milieu d'un feu sans aucun dommage pour leur corps ou leurs vêtements, même lorsque les flammes les entourent.

Le feu est notre ami ; nous devons l'utiliser en toute conscience. C'est l'élément le plus élevé et le plus puissant de l'univers, et il demande beaucoup d'intelligence et de conscience spirituelle pour être utilisé. La purification par le feu et la prévention du feu avancent de paire. Faites bien attention au feu. Le feu peut détruire votre maison ou une magnifique forêt, ce qui peut être bien davantage que vous n'en attendiez d'une purification par le feu !

Le principe de base concernant la purification par le feu consiste à ne pas se tenir éloigné de plus d'un mètre cinquante des flammes afin que les « roues » du corps énergétique puissent tourner dans les flammes. C'est de cette manière que votre aura profite au maximum de l'exposition à ces flammes. Après quelques jours de purification spirituelle, mon corps énergétique se sent à nouveau nettoyé et harmonisé. Je ressens la paix et l'enthousiasme.

En ce qui concerne la purification du corps énergétique et la guérison du corps physique et du mental émotionnel, chaque combustible produit des effets différents. Selon mes expériences, le bois est ce qui existe de meilleur. Un bon bois dur, coupé à la bonne saison est idéal lorsque vous dormez près d'un feu de cheminée ou d'un feu de camp. Ce feu brûle pendant toute la nuit. Toutefois, brûler des brindilles sèches

et du petit bois pour produire de belles flammes qui s'élancent bien haut est aussi très efficace pour purifier le corps énergétique. Les brûleurs au gaz, les lampes à huile ou les bougies sont aussi de bons procédés ; de nombreuses personnes utilisent aussi de la bouse de vache pour le feu. J'ai l'habitude de brûler régulièrement le contenu de ma corbeille à papiers. Je trouve que ce feu brûle en même temps toutes mes douleurs, parfois même en quelques minutes.

Tout au long des millénaires de l'histoire biblique, le feu était le centre de l'adoration du Dieu Tout-Puissant. Le moment central de la célébration, chez les Hébreux, était celui du sacrifice animal au feu, depuis Adam et Eve jusqu'à l'an 70 avant notre ère, année durant laquelle les Romains ont détruit le temple de Jérusalem. En fait, la cérémonie du feu a été pratiquée en Inde des millions d'années avant Adam et Eve.

Le feu est le principe de puissance dans l'univers. Le feu des volcans construit des montagnes. Le feu est le soleil ; le feu digère nos aliments ; c'est la lumière du jour et celle de nos yeux. Lorsque les êtres humains maîtrisent le secret du feu, ils peuvent tout accomplir.

Dans la conscience humaine, le feu exprime la joie, l'extase et la créativité. Le feu a de l'énergie à nous donner ; c'est le *Prana*, la force vitale. Le feu est aussi important que la nourriture pour la santé et le bonheur des êtres humains. M'asseoir près d'un feu transforme toujours mes tensions et mes souffrances en joie, paix et créativité.

Vous ne pouvez apprendre les secrets du feu que du feu lui-même ; et cet apprentissage est éternel. Peu importe ce que je pourrais écrire sur le sujet, la quantité de mots ne révélera rien des secrets du feu. Tous les véritables secrets spirituels ne peuvent être révélés par des mots. Et lorsque vous en prenez connaissance, aucun mot n'est nécessaire.

Le feu est une qualité physique de Dieu. Le feu est le véhicule de la grâce éternelle de Dieu. Il a été utilisé

des millions d'années avant l'histoire biblique et il sera utilisé jusqu'à ce que la Terre disparaisse, et de toute éternité.

Les femmes et les enfants n'ont pas besoin d'autant de purification par le feu que les hommes. La femme, par ses menstruations, reçoit un cadeau divin de Dieu comme une purification spirituelle spécifique. Le sang est l'union du feu, de la terre, de l'air, de l'eau, du mental et de l'amour. Les menstruations guérissent les femmes de plus de maux que le mental rationnel ne peut le saisir et l'apprécier. Les femmes sont la source de vie nouvelle, de santé et de vitalité de bien d'autres manières que par l'accouchement.

Le feu est une pratique spirituelle quotidienne pour moi. J'ai une relation au feu personnelle, consciente et pleine de bon sens. Pour moi, le feu n'est pas qu'une expérience physique. Le feu est un cadeau de Dieu ; c'est une expérience spirituelle. Si l'immortalité physique est importante pour vous, vous devez avoir une relation consciente avec le feu.

J'ai appris, en 1981, que le feu a une conscience, lorsque j'ai entretenu mon feu pendant une année entière, dans les montagnes de Californie. Le feu est l'intelligence divine. Lorsque je ne lui apportais que quelques bûches deux fois par jour, j'ai noté que le feu modulait sa vitesse de combustion afin de ne jamais s'éteindre. J'ai observé aussi comment il formait une croûte sur la partie supérieure des cendres pour se protéger de la pluie.

Lorsque j'ai découvert le feu, je voulais partager cela avec tout le monde. Je voulais que chacun puisse ressentir le pouvoir spirituel du feu et connaître sa capacité à guérir et redonner joie et immortalité aux êtres humains. J'avais l'habitude de tenir mes réunions de travail autour d'un grand feu, en pleine forêt. À un certain moment, j'ai dû arrêter cette pratique pour moi-même. J'ai compris que le feu ouvrait les *chakras* en libérant les douleurs des personnes. Comme j'étais

devenu très sensible, je ressentais les peines des autres. Je ressentais les souffrances des autres à la place des miennes alors que je me tenais devant le feu pour me débarrasser de mes propres souffrances. Depuis, j'aime être seul. Il m'a fallu de nombreuses années pour atteindre ce degré de sensibilité ; aussi ne vous en souciez pas si vous êtes en groupe autour d'un feu.

La cérémonie *Yagna* est une exception à cela. Il y a quelque chose dans l'intention de cette cérémonie et dans la puissance des *mantras* utilisés qui en fait un moment unique. *Yagna* est une cérémonie du feu spéciale qui est conduite par un prêtre qui offre du riz, du beurre clarifié, du miel, du sucre, des fleurs, des fruits, etc., aux flammes d'un feu assez grand pour consumer le tout. L'assemblée récite des *mantras* pendant une heure. *Yagna* transforme l'énergie de toutes les personnes qui y participent.

Le feu et la vie en société.

Dans chaque ville ou village, les pompiers devraient entretenir un temple du feu, ou un feu sacré. Ce feu communautaire assure le bonheur et la santé mentale et physique. Un feu pur élève la paix et l'intelligence. Si toutes les églises chrétiennes étaient assez sages pour maintenir un feu vingt-quatre heures sur vingt-quatre, le christianisme serait peut-être efficace. Construisons ces feux de purification pour notre civilisation. Ainsi il n'y aurait plus ni crimes ni violence, et cela créerait une belle atmosphère de paix spirituelle pour toute la communauté.

Si la purification par le feu devenait plus courante, y aurait-il plus ou moins de feux de forêt ? C'est une question complexe... Chaque feu libère de l'énergie pranique qui fortifie et accélère le développement des arbres et des plantes. Cette puissante énergie ainsi libérée dans l'atmosphère soigne et nourrit la nature. Les cendres forment un excellent fertilisant. Chaque feu produit dans un cadre sécuritaire crée de belles vibrations spi-

rituelles. Mais un feu hors de ce contexte peut causer de lourdes pertes. Toutefois, même les destructions provoquées par les feux accidentels peuvent guérir la pulsion de mort collective dans la société.

Un temple du feu, ou *dhuni*, est constitué des éléments suivants : un foyer central et un toit pour éviter l'inconfort causé par le soleil, la pluie ou la neige pour les personnes qui s'assoient autour de ce feu. Un *dhuni* est un élément essentiel dans la vie de tous les yogis immortels. Des *dhunis* publics pourraient être utilisés par les personnes trop occupées par leurs activités pour prendre soin de leur santé et de leur rajeunissement. Si nous construisions suffisamment de *dhunis* en Occident, nous pourrions obtenir une réelle transformation de notre société. Ainsi, nous aurions des *dhunis* plutôt que des bars à chaque coin de rue.

La cérémonie du feu.

Lorsque je suis parti en Inde à la recherche des yogis immortels, j'ai vu Babaji pratiquer la cérémonie du feu chaque jour. Cette cérémonie consiste à offrir au feu du riz mélangé à du beurre clarifié, des fruits, des noix, des fleurs, avec parfois aussi du yaourt, du miel ou du sucre, tout en pensant ou en répétant des *mantras* sanskrits.

C'est une belle cérémonie et je devais me lever tôt car elle se déroule à cinq heures du matin. Mais je ne comprenais ni l'intérêt ni le sens de cette cérémonie. Je ne ressentais rien de particulier.

En vérité, j'étais encore trop mort pour la ressentir. J'avais été un mangeur de viande toute ma vie et je ne pouvais pas sentir l'énergie spirituelle de façon très fine. Si j'avais pu ressentir l'énergie de l'Esprit, j'aurais arrêté de manger de la viande depuis longtemps. Je croyais déjà en l'immortalité physique depuis quinze ans. Je m'étais libéré de ma pulsion de mort une dizaine d'années auparavant. J'enseignais la respiration consciente de l'énergie à des milliers de personnes depuis

trois ans. Mais je mangeais encore de la viande, et la présence de chair animale dans notre corps tue notre sensibilité spirituelle. Grâce à ces trente jours passés auprès de Babaji, je devins végétarien progressivement. Mais, c'est une autre histoire...

En 1981, je suis devenu complètement éveillé à l'esprit et à la puissance du feu. Après cela, j'ai pu ressentir la véritable valeur de la cérémonie du feu.

Vous n'êtes peut-être pas aussi dense que je l'étais. Vous êtes peut-être déjà prêt à la cérémonie du feu dès maintenant. Cette cérémonie est très simple. Vous construisez un feu et vous offrez ensuite vos mets favoris à ce feu. Si vous le désirez, vous pouvez prononcer en même temps : *Om Namaha Shivaiya Swaha*. Cela signifie : « J'offre à Dieu. » Le feu symbolise la bouche de Dieu. La cérémonie du feu est un acte d'amour et de dévotion. Elle peut être pratiquée de façon fort simple en présentant un sucre à la flamme d'une bougie. La cérémonie complète du *Yagna* est très complexe. C'est peut-être la cérémonie spirituelle la plus puissante au monde. Elle pourrait être le rituel le plus important. Cette cérémonie doit être pratiquée par un prêtre bien formé.

Chaque fois que je fais une cérémonie du feu, je sens instantanément une montée d'énergie. Mon aura se remplit de lumière blanche et ma conscience sensorielle s'étend. Ma vision s'élargit et mon regard devient plus profond et plus clair. Les énergies émotionnelles négatives de mon corps se dissolvent. De toute manière, mes énergies émotionnelles se clarifient dès que je m'assieds près d'un feu. Plus je reste près de ce feu, plus mon corps se sent léger.

Chapitre XIII

Le nom de Dieu

LA CONNAISSANCE DE DIEU est ce qui a le plus de valeur sur Terre. Comme le dit Salomon dans les Proverbes : « La crainte de Dieu est le début de la Sagesse. » La pratique du nom de Dieu est le moyen le plus facile et le plus rapide pour diffuser la connaissance de Dieu. Avec chaque année de pratique, nous grandissons en sagesse spirituelle et en force. La pratique du nom de Dieu est essentielle pour comprendre les immortels. Il est dit dans la Bible : « Le nom de Dieu est une tour de garde ; l'être vertueux entre en elle et il est en sécurité. » (*Psaumes*)

J'ai étudié la Bible et j'ai fréquenté l'église pendant vingt ans, mais je n'ai jamais su ce que ce verset pouvait signifier avant mon séjour en Inde, en 1977. Cette pratique est appelée *mantra yoga* ou *japa yoga*.

Le rappel constant du nom de Dieu correspond à la pratique de la présence de Dieu. Le Nom nous élève à la présence de Dieu et amène Dieu dans notre mental et dans notre corps. Depuis des millions d'années, les habitants de l'Inde se sont immergés dans la culture de l'*Om Kara*, la pratique du Nom. *Om Kara* signifie Présence de Dieu, ou bien Grâce et Énergie de Dieu. En Inde, pour pratiquer, ils utilisent une sorte de chapelet composé de 108 perles, appelé *mala*, pour les aider à se concentrer et à répéter le nom de Dieu, une fois avec chaque perle. Si vous utilisez le nom de Dieu, ne soyez pas surpris qu'il se montre ! Bhatriji et Jésus, Gorak-

nath, l'ange de Dieu au Paradis, et tous les immortels du Ciel et de la Terre vous appellent lorsque vous êtes prêt ; et même parfois avant que vous ne soyez prêt !

Nous avons 50 000 pensées par jour. Combien d'entre elles incluent le nom de Dieu ? (Les gros mots contenant de nom de Dieu ne comptent pas). Une fois que vous maîtrisez la pratique du nom de Dieu, Dieu est présent dans toutes vos pensées.

Chaque nom de Dieu manifeste une certaine puissance. Lorsque nous maîtrisons un nom, nous maîtrisons sa puissance. Certains noms nous conduisent à des incarnations de Dieu dans l'histoire de l'humanité.

Je crois qu'il existe un nom suprême. Il est commun à la plupart des religions bien que sa prononciation correcte ait été perdue chez les Juifs et les Chrétiens. Il s'agit de OM NAMAHA SHIVAI ou SHIVAIYA. *Shivai* est l'aspect féminin et *Shivaiya* est l'aspect masculin. Le premier correspond à l'Esprit Infini et le second à l'Intelligence Infinie. Lorsque la pensée pénètre l'Esprit, cela donne naissance à l'univers. *Namaha* signifie Manifestation Infinie.

« Om » ou « Aum » s'est transformé en « Omen » dans le Judaïsme et en « Amen » dans le christianisme. Certains musulmans utilisent aussi ce nom dans « Om Allah ho ya Om ». Ce nom révèle que toutes ces religions ont le même Dieu pour origine.

Si vous étudiez l'Exode, 3.6, vous découvrirez quelques détails fascinants sur le nom éternel de Dieu. Babaji est apparu à Moïse dans le bûcher ardent et il lui a donné le nom éternel. Ce nom est OM NAMAHA SHIVAIYA. Ce nom peut être retrouvé chez les Hébreux dans Ya Vah ou Ya Weh. Les Hébreux épellent dans l'ordre inverse de notre langue et sa forme écrite ne comporte pas de voyelle ; aussi « Ya Vah » sont les deux dernières syllabes de « Shivaiya », à l'envers. La Bible, dans sa traduction du roi Jean, le traduit par Jehovah. En hébreux, il est courant de dire de nos jours : « Ya Vah Shim Omen. »

La religion de la Bible est la même que celle de Shiva, le nom sanskrit de Dieu. Le sanskrit est le langage spirituel de l'humanité. Il était déjà là bien avant la construction de la Tour de Babel. C'est le langage des yogis immortels parce qu'il existe tant de concepts concernant l'immortalité physique et la transfiguration en sanskrit que les autres langages n'ont pas encore le vocabulaire pour cela.

Que la transfiguration devienne légale en Occident !

Jusqu'à maintenant, dans ce livre, notre entretien est resté au niveau du mental rationnel, qui est sujet à des débats sans fin, comme les religions organisées nous l'ont montré bien trop souvent. Faire la guerre pour le nom de Dieu est l'affaire des religions superficielles. Lorsque cela se déroule ainsi, la religion est une religion morte.

Vous ne pouvez connaître la vérité à ce sujet que par la réalisation intérieure et la pratique.

Grâce à mon expérience pratique avec le nom de Dieu, je sais combien cela me donne de la force. La terre, l'air, l'eau et le feu nettoient et purifient ; la pratique du nom de Dieu bâtit la force spirituelle et la sagesse.

Chapitre XIV

Éléments complémentaires pour la purification spirituelle

VOICI LE PROGRAMME de base de purification spirituelle

Étape 1 : Le mental

Écrivez sur une feuille, ou enregistrez sur une cassette, toutes les pensées qui vous viennent, sans rien censurer, pendant un quart d'heure. Ensuite, relisez, ou écoutez, ce que vous avez fait puis transformez les pensées négatives en pensées positives. Faites-le à nouveau, puis une autre fois. Faites cela jusqu'à ce que vous vous sentiez réellement bien. Si vous consacriez un jour entier par semaine à ce processus, vous vous sentiriez en pleine forme toute la semaine. Avec le temps, vous pourriez ramener cela à une heure par semaine. Vous pouvez aussi accélérer ce processus en le pratiquant quotidiennement. Cet exercice devrait être fait chaque fois que vous vous sentez abattu, déprimé. Il coupe le découragement à la racine. Cet exercice devrait se pratiquer également lorsque vous vous sentez sans repères ou hypertendu, afin d'identifier la source de ces sensations. Cet exercice finira par vous apporter une paix profonde et le contrôle de votre mental, de votre corps, de votre vie. J'ajoute que pour travailler votre mental, il est profitable de lire de bons livres.

Étape 2 : La respiration

Pratiquez les Vingt respirations connectées chaque jour, en liant l'inspiration et l'expiration dans un rythme détendu. Soyez doux et conscient pendant l'inspiration et détendez-vous à l'expiration. Laissez aller l'expiration pour qu'elle se produise grâce à la force de gravité, sans pousser ni retenir. De plus, faites de dix à vingt séances de respiration spirituelle avec un enseignant en Respiration Consciente, ou rebirtheur, bien formé. Faites aussi des séances de respiration en eau chaude et en eau froide.

Étape 3 : L'alimentation

Abstenez-vous de toute nourriture un jour par semaine, pendant une année. Il est préférable que cela soit pendant un jour de semaine. Les fins de semaine sont souvent des journées passées à socialiser et donc moins propices à établir un tel rythme. N'y consacrez qu'un jour par semaine au cours de la première année. Ensuite, faites cela deux jours par semaine la seconde année, puis trois jours par semaine la troisième année. Je ne vous recommande pas d'accélérer ce programme parce que votre mental et votre corps ont besoin de beaucoup de temps et d'expérimentation pour intégrer ces nouvelles habitudes alimentaires et ces rythmes. Il est bon aussi de ne faire que des demi-journées de jeûne afin de dépasser la culpabilité et d'apprendre à pratiquer le yoga du confort et du plaisir. Il est permis de boire pendant les jours de jeûne. Je recommande le régime végétarien ou fruitarien (manger uniquement des fruits et des oléagineux pendant une semaine ou un mois) comme pratique régulière. La macrobiotique ainsi que le crudivorisme sont des types d'alimentation intéressants. Pour tester de façon scientifique, nous devons expérimenter jusqu'à obtenir la guérison ou le résultat désiré ; ainsi nous connaissons la vérité sur ce qui donne des résultats. Cette vérité nous libère des maladies et nous amène à la victoire et à la maîtrise.

Étape 4 : Le nom de Dieu

Chantez le nom de Dieu chaque jour. Vous pouvez chanter n'importe quel nom de Dieu ; j'ai éprouvé les plus grands bienfaits à chanter OM NAMAHA SHIVAIYA. Le but de la répétition du nom de Dieu est d'évoquer la divine présence et son cortège d'émotions divines. C'est merveilleux de se souvenir du nom de Dieu sans cesse au long de la journée jusqu'à ce qu'il devienne une présence constante. C'est peut-être la plus simple et la plus élevée des techniques de purification spirituelle.

Étape 5 : Les exercices physiques

Je recommande de faire de la marche chaque jour et de méditer à propos de votre voisinage dans le but d'aimer vos voisins. Soyez conscient de la nature. Je fais ma promenade après mon bain du matin et avant le petit-déjeuner.

Étape 6 : Le sommeil

Restez éveillé toute une nuit, une fois par mois. Méditez sur les changements émotionnels et sur les sensations corporelles. Méditez sur la lune et sur le lever du soleil. Utilisez l'exercice de l'étape 1 pour vous débarrasser des pensées et des ressentis qui vous perturbent.

Étape 7 : La communauté spirituelle

Participez à des réunions mensuelles dans votre ville ou votre région. Le but est de créer une famille spirituelle et des liens d'amitié, autant que d'accomplir vos responsabilités de citoyen. Si votre voisinage n'est pas réceptif à ce type de communauté, vous pouvez peut-être choisir d'aller vivre ailleurs. Plus nombreuses sont les personnes à s'intéresser à l'immortalité physique, plus facile sera le processus pour chacune d'elles. J'ajoute qu'il est intéressant d'apprendre des saints qui sont passés sur Terre.

Étape 8 : Se raser la tête

Rasez-vous la tête au moins une fois tous les dix ans. Je recommande qu'à chaque décade, au cours d'une année, vous vous rasiez la tête deux fois par semaine (le dimanche et le mercredi) pendant neuf mois. Ce processus nettoie le corps émotionnel, guérit le corps physique et inverse le processus de vieillissement. Il accélère aussi le processus de rajeunissement.

Étape 9 : Les bains

La purification par l'eau est simple et facile. Je pratique la méditation, immergé dans ma baignoire remplie d'eau chaude, pendant une heure chaque jour ; je fais cela depuis de nombreuses années. Prendre des douches au cours de la journée est aussi très efficace mais je recommande une immersion totale dans l'eau au moins une fois par semaine. Faire des respirations connectées en entrant dans l'eau est intéressant, et vous pouvez facilement ressentir votre corps énergétique, l'aura, en méditant et en sentant les transformations lorsque vous pénétrez dans l'eau.

Étape 10 : Le feu

Le feu fait partie de notre quotidien. Nous utilisons le pouvoir du feu dans nos voitures et nos maisons ; il fait le travail à notre place et il nous assure le confort et le plaisir. En Inde et chez les Indiens d'Amérique, les gens ont l'habitude de faire la cérémonie qui consiste à nourrir le feu avec un peu de leur propre nourriture par respect et gratitude pour tout ce que le feu fait pour eux. Les Indiens d'Amérique offrent aussi de la nourriture aux sources d'eau pour nourrir les dieux de la nature. Ce sont de bonnes pratiques.

Étape 11 : Le travail manuel

Le travail physique est sacré. Je recommande que vous activiez régulièrement votre corps par les tâches ménagères, le jardinage, l'entretien domestique, etc.

Travailler avec et sur la terre produit une sensation de bien-être et d'éveil spirituel. L'agriculture est l'activité la plus sacrée sur Terre. Les méthodes de travail corporel, le massage, les arts martiaux comme le Tai Chi, les activités sportives possèdent toutes les qualités du travail manuel. Recevoir un massage ou une séance de travail corporel est une méthode de purification spirituelle.

Étape 12 : Le contrôle des naissances

Chaque personne doit être responsable de son pouvoir de reproduction pour parvenir à un contrôle de la population. Comme l'immortalité physique devient de plus en plus populaire, contrôler les naissances consciemment devient important. Se débarrasser du traumatisme du cycle naissance-mort réhabilite notre pouvoir de choisir d'apparaître et de disparaître. La transfiguration est une alternative à la mort physique comme solution aux problèmes de surpopulation sur Terre.

Étape 13 : L'argent

Gagner au jeu de l'argent par l'intelligence, la joie et le service dévoué est une méthode de purification spirituelle. Les récompenses que vous recevez dans votre vie, palpables ou impalpables, sont directement proportionnelles à la qualité et à la quantité de services que vous rendez à vos compagnons de vie sur cette planète. Lisez le chapitre XV pour en savoir davantage sur l'argent.

Les révélations et la liberté qu'inspirera en vous la pratique de ces treize étapes simples et naturelles de purification spirituelle ont le pouvoir de créer le paradis sur Terre. Votre perfection individuelle vous attend depuis l'éternité. Ces exercices de purification spirituelle vous ouvriront et vous permettront de recevoir. Vous pourrez ainsi vous débarrasser de toutes vos négativités. C'est à la fois amusant et révélateur.

La purification par l'air et l'eau

Cette purification doit se pratiquer seul. Le processus qui suit doit être fait deux fois par jour.

1. Remplissez votre baignoire d'eau.
2. Commencez à respirer de façon connectée, en inspirant et expirant par le nez.
3. Placez un pied dans l'eau pendant cette respiration.
4. Continuez à respirer jusqu'à ce que les changements physiques et émotionnels soient intégrés.
5. Placez maintenant l'autre pied dans l'eau et continuez à respirer jusqu'à ce que les changements soient intégrés. Par exemple, certaines personnes ont des bouffées de chaleur ou des sensations de froid.
6. Asseyez-vous dans la baignoire et continuez à respirer jusqu'à ce que les changements soient intégrés. À ce point de l'expérience, vous pouvez peut-être noter que votre expiration est chargée.
7. Continuez à respirer jusqu'à ce que l'expiration devienne plus légère, plus équilibrée et plus libre.
8. Allongez-vous dans l'eau jusqu'au cou, en continuant à respirer jusqu'à ce que l'expiration devienne complètement détendue et légère.
9. Laissez partir votre tête en arrière et mettez votre chakra coronal (le sommet de votre tête) dans l'eau ; continuez à respirer jusqu'à ce que vous ayez intégré les changements de l'énergie.
10. Mettez votre front dans l'eau, ne laissant que le nez et la bouche hors de l'eau, et continuez à respirer dans cette position jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement détendu et que vous sentiez votre corps d'énergie clair, nettoyé et équilibré. Notez à quel endroit se trouve votre centre d'énergie.
11. Faites l'expérience qui consiste à sortir vos pieds de l'eau tout en maintenant cette respiration connectée et notez les différences dans votre corps d'énergie.
12. Transformez le processus en sortant la tête de l'eau, en vous asseyant, en vous tenant debout dans

l'eau ou en mettant un pied hors de l'eau, tout en gardant votre respiration connectée.

13. Répétez ce processus dans son ensemble par trois fois.

14. Notez si votre mâchoire, vos épaules, vos jambes, votre bassin, etc., sont détendus. Accordez-vous un temps suffisant ! Rien ne vaut un corps énergétique pur et équilibré.

Notes

- Le processus qui consiste à sortir de l'eau et à se remettre dans l'eau par trois fois fait émerger beaucoup de ressentis psychologiques liés à votre passé, essentiellement à l'enfance.

- Ces ressentis de l'enfance sont souvent plus forts et signifiants que le traumatisme de la naissance. Ce sont des ressentis de désespoir et d'incapacité, ressentis dans votre corps. Chaque fois que vous faites cet exercice, vous vous libérez d'une partie de ces ressentis.

- Respirez par le nez au moins durant les 90 % du temps, pas seulement durant les séances de respiration consciente mais vingt-quatre heures par jour.

- La respiration doit surtout se faire en ouvrant votre cage thoracique et pas seulement par le diaphragme.

- Lorsque vous respirez dans votre ventre, par le diaphragme, imaginez une corde attachée à votre ventre. Non seulement votre ventre se gonfle mais cette expansion doit se ressentir aussi dans la cage thoracique, dans les jambes et les pieds, dans la tête. Tout votre corps énergétique prend de l'expansion avec l'inspiration, comme un ballon, et se contracte avec l'expiration. Votre expiration ne doit pas être contrôlée.

- Lorsque vous respirez par le nez, l'énergie qui circule dans votre corps purifie le système nerveux autant que le système circulatoire. Respirer par le nez est bien plus efficace que respirer par la bouche.

- Lorsque votre corps est immergé dans l'eau, les roues énergétiques de votre aura sont nettoyées par

l'eau. Lorsque vous associez la respiration (air) à votre bain (eau), vous accroissez les bénéfices des deux.

- Pratiquer la purification dans l'eau chaude produit des résultats complètement différents de ceux obtenus dans l'eau froide. Essayez différentes températures et voyez ce que vous en apprenez. L'eau chaude est à une température supérieure à 37°; en dessous de cette température, vous êtes dans de l'eau froide.

- La purification par l'eau vous donne l'occasion de faire l'expérience de l'univers physique de façon directe et non pas d'être dans vos pensées et dans les peurs que vous en avez.

- La clé de la respiration faite durant une purification par l'eau, c'est la détente qui accompagne l'expiration. L'autre clé, c'est de prendre votre temps avec l'inspiration.

La maîtrise des pensées

La maîtrise comporte différents niveaux ou étapes. L'éveil spirituel commence lorsque vous comprenez que l'énergie devient ce que vous en pensez ! La pensée est la directrice, la maîtresse de l'énergie. L'énergie est la source ultime de la pensée, mais l'énergie suit et obéit à la pensée.

La pensée est la plus petite particule de l'univers. La pensée crée l'atome. La pensée est aussi ce qu'il y a de plus grand dans l'univers. La pensée crée et entoure les galaxies. La pensée n'est pas la source de la vérité mais elle en est le chef d'orchestre.

Il est primordial de maîtriser ses pensées. Les pensées négatives et inconscientes s'accumulent dans des émotions qui peuvent causer des dommages aux organes du corps. Les pensées négatives et les émotions provoquent des tensions, des peines et des douleurs qui non seulement tuent le corps mais aussi détruisent notre joie de vivre et donc notre volonté de vivre.

Toute personne qui meurt est tuée par ses pensées. Notre corps actuel est le résultat de nos pensées et de

nos habitudes. En maîtrisant nos pensées, nous maîtrisons les résultats. C'est le pouvoir personnel.

Il est évident que pour arriver à cette maîtrise consciente, la plupart des gens ont besoin de quelques centaines d'années. La pratique traditionnelle de la mort physique et de la réincarnation constitue une interruption inutile dans notre processus d'apprentissage.

Dans notre vie de tous les jours, nous pouvons rencontrer des personnes qui peuvent interrompre certains processus naturels du corps, elles peuvent les contrôler, les changer, de toutes sortes de manières miraculeuses. Notre pouvoir créatif actuel peut s'introduire dans les lois et processus de la nature pour les altérer grâce à l'intention pure. La vie devient plus légère lorsque nous n'avons pas à nous préoccuper d'énergies surnaturelles mais que nous vivons en harmonie avec notre nature humaine et divine.

Nous employons notre mental encore plus improprement que notre corps par le manque de respect et l'ignorance totale du pouvoir de la pensée. La pensée est toute puissante sauf sur l'énergie vitale pure qui donne sa force à la pensée.

Construire un corps humain directement à partir de l'énergie pure grâce à la pensée constitue l'étape ultime de la maîtrise. Pour y parvenir, nous devons maîtriser notre capacité à manifester nos pensées dans le plan physique. Ce n'est pas difficile. Nos pensées ont une tendance naturelle à se manifester dans la forme. Nous n'avons qu'à contrôler le contenu de nos pensées, de toutes nos pensées, tout le temps. Jésus appelle cela « l'observation. »

Le feu et la machine à immortalité physique

Dans la tradition du Yoga, cette technique s'appelle *Panchagni*, les cinq feux. Quatre feux sont construits, un à chaque coin d'un carré de trois à quatre mètres de côté. Le yogi s'assied au milieu de ces quatre feux et regarde le soleil, le cinquième feu. Un yogi peut pratiquer

cela jour après jour jusqu'à ce qu'il puisse regarder le soleil une journée entière, de l'aube au crépuscule, et regarder la lune toute la nuit. La pratique complète de cette technique est, bien entendu, très difficile et particulièrement délicate. Une personne est chargée d'apporter la nourriture au yogi, si besoin.

J'ai pratiqué quelques fois cette technique en groupe. Nous nous asseyons au centre du carré à tour de rôle pendant une heure, et pendant ce temps les autres s'occupent des feux. C'est une pratique très puissante ; elle nettoie de corps énergétique si rapidement et si profondément que nous l'avons appelée « la machine à l'immortalité physique ».

Voici, pour moi, une autre façon de partager avec d'autres le plaisir du feu car, pratiquée tout au long de la journée, cette technique me permet d'accomplir un cycle énergétique au cours duquel je traverse les souffrances de tous les autres membres du groupe et nous nous sentons tous très bien à la fin de l'expérience.

Il est agréable de faire cette méditation les nuits de pleine lune pour célébrer ce passage.

Le feu et la méditation de la bougie.

Les bougies permettent une approche facile et accessible d'utiliser le feu dans sa vie quotidienne. Si vous n'avez pas de cheminée chez vous, les bougies peuvent vous aider. Faites la méditation des bougies pour savoir de combien de bougies vous avez besoin.

1. Prenez une douzaine de bougies.
2. Allumez-en une et méditez pendant une minute sur ce que vous ressentez comme résultat.
3. Allumez une seconde bougie et continuez à méditer.
4. Continuez ainsi à allumer les bougies une par une et à méditer jusqu'à ce que vous ayez allumé les douze bougies.
5. Entre le moment où vous avez allumé la première et celui où vous avez allumé la douzième bougie vous

allez ressentir un changement. Vous sentirez un mouvement et une amélioration de votre corps énergétique. Cela vous indique le nombre de bougies dont vous avez besoin pour retirer un bénéfice significatif. Vous pouvez dormir avec ces bougies si vous prenez vos précautions au niveau de la sécurité. Vous pouvez, par la suite, méditer chaque jour avec ce nombre de bougies.

J'utilise souvent les bougies : en général, j'ai besoin de quatre bougies. Mais parfois la fumée provoquée par la cire me donne mal à la tête. J'ai aussi essayé les lampes à huile dans des coupelles en verre ou en métal, avec des mèches flottantes. Je préfère cela aux bougies. Certaines huiles dégagent une odeur forte, aussi n'hésitez pas à essayer différentes huiles. L'huile d'olive est très bonne.

Il est possible de verser de l'eau dans la coupelle avec de l'huile ; l'huile flotte. Lorsque toute l'huile est consommée, l'eau éteint automatiquement la flamme. C'est une façon sûre d'utiliser ces coupelles. De plus, vous pouvez ajouter des colorants dans l'huile et dans l'eau pour avoir un bel éclairage.

Le jeûne et l'alimentation.

Pour être immortel, vous devez abandonner votre peur de la faim. Vous pouvez faire cela en abandonnant la nourriture jusqu'à ce que vous compreniez que vous pouvez vivre sans elle. N'allez pas trop vite ; agissez progressivement. Le yoga de l'austérité doit être associé au yoga du plaisir et du confort.

Le but du jeûne n'est pas la faim ou la perte de poids. Le but du jeûne est de permettre au sang de faire son travail de purification du corps. Le jeûne élimine la pollution émotionnelle autant que la pollution physique. Il connecte le corps avec l'esprit et il lui permet de vivre dans la vie consciente de l'esprit. Toutes les personnes que je connais et qui ne mangent qu'un jour sur deux sont plus saines, plus fortes, plus intelligentes et plus rayonnantes d'amour que les personnes qui mangent

tous les jours. Essayez cela pendant une semaine et observez comment vous vous sentez. Devenez des scientifiques. Votre corps est le laboratoire qui vous est le plus cher.

Parfois, le jeûne et l'abstinence sont indiqués pour révéler le degré de pollution dans lequel nous vivons. Un petit jeûne vous met en contact avec une faim telle que vous réalisez à quel point vous êtes éloigné de la terre et de la nature ; et c'est ainsi qu'il amorce votre processus de purification spirituelle. Si le jeûne vous inspire à cultiver votre propre jardin, alors il est évident que ces quelques repas sautés vous sauvent la vie.

Je tiens à préciser que le jeûne soigne certaines personnes et alors qu'il rend d'autres personnes malades. Il est recommandé de maîtriser la respiration connectée, en faisant une dizaine de séances de Respiration Consciente, et d'être capable de tenir le rythme d'une heure de respiration connectée quotidienne pendant trente jours avant de vous lancer dans un long jeûne. Il faut que vous fassiez des jeûnes courts et des corrections alimentaires avant de faire de longs jeûnes.

Jeûner sans maîtriser le souffle peut enclencher un processus de purification qui amène la personne à revivre des maladies d'enfance. C'est pour cette raison que je précise que le jeûne soigne certaines personnes et rend d'autres malades. En règle générale, si vous êtes malade et que vous jeûnez, cela va accélérer votre processus de guérison. Si vous êtes en bonne santé et que vous jeûnez, cela va purifier de vieilles maladies psychosomatiques. Si ce processus déclenche en vous une telle réaction, vous devez continuer à jeûner jusqu'à ce que vous recouvriez une santé meilleure grâce au processus complet de nettoyage. Parfois, le fait de continuer le jeûne peut déclencher des maladies en série, issues de votre subconscient où elles étaient contenues, jusqu'à ce que votre mental soit libre de la maladie. Si un malaise ou une perte de poids importante survenait, vous devez cesser le jeûne et ne le reprendre

que lorsque vous serez en meilleure forme. Le but du jeûne n'est pas de produire des maux mais d'accroître votre capacité au plaisir et parvenir à la maîtrise du corps et du mental.

Si le jeûne vous rend négatif et irritable, vous devez l'interrompre. Le but des purifications spirituelles est la vérité, la simplicité et l'amour. Si le jeûne ne vous rend pas plus sensible, doux et rayonnant d'amour, alors vous devez cesser le jeûne pour travailler davantage vos pensées et votre maîtrise du souffle. La pensée, la maîtrise de la respiration, les massages doux, l'affection et l'amitié sont les techniques les plus abouties de la purification spirituelle.

Il est nécessaire de répéter que les purifications spirituelles doivent se pratiquer à petite dose. Dès qu'une technique de purification spirituelle produit de la fatigue, de la confusion, de la dépression, de la colère ou toute autre émotion perturbatrice, vous devez arrêter votre pratique et retrouver vos habitudes pour votre équilibre et votre sentiment de sécurité. Bien que cette sensation de « normalité » puisse être l'expression de maladie et de pollution, il est bon de retourner à cet état aussi longtemps qu'il ne vous tue pas, ni personne d'autre.

Dans la Bible, il est dit que Jésus a jeûné pendant quarante jours et quarante nuits sans nourriture ni eau. Tous les immortels de la Bible autant que ceux de l'Orient ont fait un jeûne de quarante jours. Si un tel jeûne, avec toutes les conditions préalables, était nécessaire pour obtenir un doctorat ou une responsabilité religieuse, alors le monde ferait face à bien moins de sottise.

Il est grave que les gens reçoivent des diplômes sans savoir que la pensée est créatrice (vraiment), sans connaître la puissance de la respiration et sans apprendre des pratiques telles que le massage et le jeûne. Faire un grand jeûne dans sa vie n'est pas trop demander aux personnes pour qu'elles soient conscientes par l'esprit, le mental et le corps. Le jeûne nous enseigne à prendre

soin de notre corps et de notre alimentation. Le jeûne devrait être enseigné à l'école.

Limiter votre nourriture à un seul aliment, ou une seule catégorie d'aliments, est déjà un jeûne. Je vous recommande de faire un jeûne liquide d'une durée d'un à trois jours une fois par mois pendant un à deux ans avant d'expérimenter le jeûne de quarante jours. Un jeûne liquide hebdomadaire d'une journée est largement suffisant la première année. Ensuite, vous pouvez pousser plus loin les limites de vos expériences avec le jeûne. Votre corps physique autant que votre bon sens sont vos meilleurs guides.

Ne vous forcez jamais et ne forcez jamais votre corps. Votre organisme psychophysique doit être entraîné avec douceur et amour. Lorsque le corps physique devient plus lumineux, la nutrition et le jeûne deviennent des sciences intuitives. Le jeûne est un art qui demande beaucoup d'expérience pour être maîtrisé. Le jeûne fait remonter des douleurs et des émotions réprimées. Un cycle complet de guérison par le jeûne doit être court au commencement.

J'ai vu des gens goûter à cette liberté intérieure et avoir le désir de guérir leur vie entière en une seule fois. Il ne peut pas en être ainsi. Pondération égale sainteté. Lorsqu'une faiblesse ou une douleur fait surface, il est préférable de s'allonger et de porter toute son attention à la respiration.

Vous aurez besoin de dix à vingt ans de pratique pour maîtriser l'alimentation. Essayer de le faire trop vite peut vous déséquilibrer et vous rendre fort malade. Cela peut faire remonter tant de souffrances que vous pourriez tenter de vous tuer pour en finir avec tout cela. Lorsque vous le pratiquez convenablement, le jeûne est étonnamment puissant. Il ouvre tant d'espaces nouveaux dans le mental et le corps. Il purifie le sang, les cellules, la mémoire. Il peut tout guérir. C'est une grande aventure de l'âme et il produit plus d'effets psychédéliques que les drogues. Le jeûne est plus satisfaisant que la

télévision, plus intéressant que l'amélioration de son habitat. Le jeûne, c'est fun !

Le sommeil est un jeûne involontaire pour la plupart des gens. Cela nous maintient en vie. Manger après une nuit de sommeil s'appelle déjeuner : rompre le jeûne de la nuit. Les personnes qui jeûnent beaucoup dorment peu. Elles savent que la nourriture donne du travail supplémentaire au corps. La nourriture demande que le corps se repose davantage pour récupérer de l'effort que cela représente de digérer tant de nourriture.

Les yogis immortels restent des années, et même des siècles, sans manger. Mais ils ont mis de cinquante à cent ans pour maîtriser l'alimentation. S'il faut tant de temps pour parvenir à cette maîtrise, quand comptez-vous commencer ? Cette semaine ou jamais ? La plupart des personnes se tuent avec leur nourriture. Si vous désirez vivre en bonne santé, heureux et immortel, vous devez maîtriser votre alimentation. Vous devez commencer à un moment. La victoire sur la nourriture est une étape fondamentale pour la victoire finale.

Testez ces simples conseils alimentaires, un à la fois :

- Maîtrisez le jeûne liquide d'une journée, avec des jus puis avec de l'eau uniquement. Ensuite allez jusqu'à trois jours. Lorsque vous vous sentez normal et débordant d'énergie au milieu de la journée, vous goûtez au paradis sur Terre.

- Mangez un jour sur deux et voyez ce que cela vous enseigne sur la signification de l'alimentation.

- Mangez uniquement des fruits une semaine sur deux, et cela pendant un mois ou deux.

- Buvez uniquement du lait pendant une semaine ou un mois.

- Soyez végétarien pendant trente jours.

De nombreux livres ont été écrits sur les bienfaits du végétarisme et sur les méfaits d'une alimentation carnée. Je n'ai pas besoin de m'y attarder ici, cependant

je vous encourage à étudier le plus possible ce sujet essentiel. Manger de la viande détruit le système digestif et circulatoire et pollue les cellules. La médecine nous apprend maintenant que la viande tue notre corps, plus ou moins rapidement. C'est évident.

De plus, si le corps est le temple vivant de Dieu, comme cela est écrit dans la Bible, alors manger de la chair animale est encore plus barbare que de sacrifier des animaux sur l'autel de Dieu.

J'ai tant appris sur les capacités de guérison divine à travers le cancer. Les personnes qui survivent au cancer devraient recevoir un diplôme spécial qui aurait bien plus de valeur qu'un diplôme universitaire.

La Quête de la vision.

La transfiguration et la résurrection sont des thèmes courants dans les cultures amérindiennes. Nombre de ces cultures pratiquent traditionnellement la quête de la vision au cours de laquelle les personnes vivent une expérience réelle, et non pas simplement philosophique, de la résurrection et de la transfiguration.

Au cours des quêtes de vision traditionnelles des Amérindiens, les jeunes adultes quittent la tribu pour partir seuls dans la nature. La personne qui fait une quête de vision ne mange pas, ne boit pas et quelquefois ne dort pas tant que la vision n'est pas survenue.

Cette vision n'est pas une hallucination mais une véritable résurrection ou matérialisation d'un être sage. Cette personne sage offre une guidance à la personne qui accomplit cette quête.

Nombre de jeunes gens ne mènent pas cette quête à son terme. Et de nombreux autres, qui y sont parvenus, ne font pas une seconde quête. Mais pour certains, cela devient un véritable art de vivre. La rencontre avec ces êtres sages peut se produire plusieurs fois.

Je crois que chaque personne devrait expérimenter une quête de la vision au moins une fois par an, ou une fois par mois, ou même quotidiennement. En fait,

certains enfants vivent avec une véritable famille spirituelle qu'ils peuvent voir, toucher, et avec laquelle ils peuvent s'entretenir comme ils le font avec leur famille de naissance. Ceci est également possible pour les adultes. Nous devons ressusciter cette capacité.

La purification spirituelle (ou les austérités) a toujours été la méthode principale pour atteindre Dieu et pour amener Dieu sur Terre. Parfois, le Père Éternel lui-même matérialise un corps. Dans la tradition amérindienne, c'est souvent un maître spirituel amérindien. Le terme « Indien » d'Amérique a été considéré comme une erreur de Christophe Colomb mais je ne pense pas cela. Les Amérindiens sont vraiment indiens car leur culture et leurs religions sont basées sur la terre, l'air, l'eau, le feu et le chant.

La tradition amérindienne de la quête de la vision est similaire à la tradition indienne qui consiste à envoyer les jeunes gens méditer dans des cavernes. Il existe une tradition indienne dans laquelle les aspirants restent onze mois dans une caverne, dépendant de leur gourou pour s'alimenter. Durant ce temps, ils apprennent de façon télépathique et il n'y a aucune communication verbale.

La quête de la vision est un avant-goût de la vie de *saddhu*. Elle élève l'estime personnelle. Elle enseigne le respect de la nature et la reconnaissance de la civilisation. Elle améliore considérablement la santé physique et mentale. Elle apporte force et équilibre à tous ceux qui la pratiquent. La quête de la vision intègre toutes les méthodes de purification spirituelle, le mental, la terre, l'air, l'eau et le feu. C'est une méthode de guérison très puissante et holistique.

J'ai créé un programme de quête de vision adoucie. Ce programme dure au minimum une journée et deux nuits. Les participants jeûnent, prennent deux bains dans des sources chaudes ou des ruisseaux au cours de la journée, entretiennent un feu et reçoivent la visite de leur superviseur.

Dans l'idéal, la fin du cycle n'est pas fixée afin que les personnes qui le désirent puissent rester dans la forêt plus longtemps. En général, le temps minimum est suffisant pour la première expérience. Certaines personnes aiment pratiquer annuellement cette quête de vision pendant quelques années de suite. D'autres sont pressées. Elles désirent parvenir à la libération totale d'un seul coup et risquent de se faire plus de mal que de bien en l'absence d'un superviseur.

J'ai vu des personnes recevoir un avant-goût de la libération spirituelle et désirer ensuite rester plus longtemps dans le processus, au mépris de leur santé physique ou mentale. Vous ne pouvez pas atteindre la libération spirituelle totale en une seule quête de la vision. Il n'est pas bénéfique de trop vous pousser. La quête de la vision ne doit pas se décider de manière compulsive. Elle doit être pratiquée graduellement et avec sagesse.

Par ailleurs, je pense que Dieu est facile à contenter. Il donne des visions, à la plupart des personnes, sans les obliger à de grandes austérités. Nombre de personnes qui accomplissent une quête de la vision vivent des expériences très belles et riches.

La quête de la vision est une des meilleures formes d'éducation. Je crois que des programmes de quête de la vision devraient être proposés dans les parcs nationaux. Cela aurait un impact très positif sur l'environnement et permettrait de consacrer le meilleur de la conscience humaine au service de la forêt. La forêt serait entretenue et les risques d'incendies écartés. Les gens aimeraient la forêt et la protégeraient. Cela soignerait les maladies de la civilisation et guérirait les êtres humains. Il devrait y avoir des gardiens dans chaque massif forestier ; ils seraient des régisseurs divins.

Tout massif forestier devrait avoir un temple du feu afin de permettre aux personnes qui le désirent de faire des purifications par le feu. Les temples du feu

sont bénéfiques à l'écologie humaine autant qu'à nos réserves naturelles. Si nous avions des temples du feu dans les jardins publics de nos villes, il serait possible de faire des quêtes de la vision en pleine ville. Les citadins peuvent facilement aller dans la montagne ou dans le désert le temps d'un week-end pour se régénérer. C'est la pratique idéale pour tous ces hommes d'affaires afin de prévenir ou de guérir l'épuisement professionnel. Pratiquée régulièrement, elle dissout le stress d'une vie bien remplie et renouvelle la créativité et l'énergie.

Il existe une tradition Sioux qui consiste à faire chaque année une cérémonie du feu pendant trois jours et au cours de laquelle les participants jeûnent, chantent et dansent. Ce type de tradition peut accélérer la réalisation de l'immortalité physique.

La nation Hopi est le cente spirituel du continent nord américain. Chaque année, j'essaie de faire un pèlerinage à Hopiland. Je reste dans cette région pendant trois jours ; voilà ma pratique. Au cours de ce séjour à Hopiland, je vis un complet renouvellement, et cela même lorsque je dors dans le motel du centre culturel ou que je regarde la télévision. Les énergies de Hopiland sont si pénétrantes que rien ne peut vous empêcher d'en ressentir le bénéfice.

Les bases du yoga de l'immortalité existent dans la culture amérindienne. Même les chercheurs les plus conventionnels admettent que la nation Hopi est stable depuis au moins 80 000 ans. Est-ce que les États-Unis perdureront aussi longtemps ? Est-ce que la religion chrétienne durera aussi longtemps ? Ram, Sita et Hanuman sont connus depuis cent mille ans. Est-ce que Jésus et Moïse seront encore connus dans cent mille ans ?

Spiritualité et automobile

Lorsque vous conduisez, n'oubliez pas que la voiture est un instrument pour la méditation. Elle nécessite un degré élevé d'intelligence et de courage. Jamais dans

toute l'histoire, les êtres humains n'ont eu l'occasion de frôler la mort plusieurs fois par jour comme ils le font maintenant lorsqu'ils conduisent.

L'automobile est l'un des véhicules préférés de Dieu pour les purifications spirituelles des temps modernes. Les voitures isolent souvent les individus et les obligent à méditer. Si les personnes ne pensent pas assez intensément à résoudre leurs problèmes émotionnels alors qu'elles conduisent, leur voiture a un problème ou un accident. En fait, les accidents n'existent pas, mais seulement des problèmes émotionnels qui cherchent une place pour éclore.

Les voitures permettent aux personnes qui ont une pulsion de mort très forte de se tuer sans qu'il y ait besoin de faire la guerre. Les voitures et les avions ont fait plus pour éviter la troisième guerre mondiale que n'ont pu le faire les églises chrétiennes et les universités.

Chapitre XV

La maîtrise personnelle et la citoyenneté

A MOINS QUE VOUS NE VOUS SENTIEZ l'âme d'un ermite vivant dans une grotte, être un yogi immortel exige que vous portiez une attention toute particulière à votre communauté. Pratiquer une citoyenneté responsable est essentiel à l'amour.

S'impliquer dans la vie politique offre une occasion en or pour sa propre éducation et pour l'éveil spirituel. La vie sociale donne la possibilité d'aider notre voisinage et d'être aidé en retour.

Les réunions municipales, traditionnelles aux États-Unis, sont un mode d'expression de la vie de la communauté. Il faut apprendre à utiliser cette occasion car en fait chacun attend bien souvent que l'autre démarre un projet. La représentation de voisinage est une autre idée forte. Je l'évoquerai un peu plus loin. Si vous désirez en savoir davantage, vous pouvez m'écrire. *Voir adresse en fin d'ouvrage.*

C'est un fait que la démocratie disparaît, et pas seulement aux États-Unis mais partout dans le monde. Les gens ont l'impression que les gouvernements ne sont plus à leur service, et personne ne veut faire quoi que ce soit pour changer cela.

La démocratie obéit à la règle du peuple : ce sont les gouvernés qui contrôlent le gouvernement. C'est un gouvernement issu du peuple, élu par le peuple et au service du peuple. La république implique que les personnes se gouvernent au travers de représentants

élus. La démocratie républicaine est morte de nos jours parce que les gens, électeurs et citoyens, ne se soucient plus de leur représentant élu. Si vous effectuez un sondage, vous constatez que presque personne ne connaît le nom de ses représentants.

Le problème n'est pas survenu en une nuit, ni même en une année. Il a commencé il y a plus de deux cents ans, peu après la rédaction de la constitution américaine. La croissance démographique a graduellement érodé le principe de la représentation jusqu'à nos jours ; actuellement, nos représentants ne se soucient plus de qui nous sommes. Et nous ne nous soucions pas de la personne que nous élisons. Le vote n'a plus de sens pour nombre de citoyens, d'ailleurs un grand nombre d'entre eux ne votent plus.

La seule manière de résoudre ce problème consiste à élire un représentant dans chaque groupe d'un millier de personnes afin qu'il devienne un observateur du gouvernement ; ce serait un professionnel employé à temps plein au service des autres personnes. Ce représentant du voisinage nous informerait des actions des personnes que nous avons élues.

Cela peut transformer les gouvernements au niveau local, régional, national et même international car ils deviendraient des serviteurs du peuple plutôt que des maîtres. Un représentant de voisinage élu est notre seul espoir pour reprendre le contrôle sur le gouvernement.

Il n'existe aucune autre solution. Nous ne pouvons pas avoir un gouvernement issu du peuple, élu par le peuple et au service du peuple sans le peuple. Sans ce représentant de voisinage et des réunions municipales mensuelles nous n'avons aucun pouvoir.

Soit la démocratie est participative, soit elle n'est pas démocratie. Mais comment faire pour que le peuple participe ? Cette question nous conduit à la psychologie et à l'éveil spirituel. Pourquoi les personnes restent-elles des victimes ignorantes et apathiques ?

Pour que le peuple soit éveillé, inspiré et éduqué, la présence d'un représentant de voisinage dans chaque quartier rapportant des informations - lorsqu'on en a besoin et que nous sommes prêts à les recevoir - est nécessaire. Comment faire pour avoir un représentant qui soit élu et rémunéré dans chaque quartier?

Il faut commencer par vous et moi. Je veux bien être un de ces élus, aussi vous pouvez m'élire et me donner dix dollars par mois pour cette tâche. Dix dollars ne semblent pas beaucoup mais si mille personnes se joignent à vous avec la même contribution mensuelle, cela représente un revenu de dix mille dollars. Avec ce budget, j'ai tout le temps nécessaire et des ressources suffisantes pour influencer nos représentants élus, pour votre bien et pour le mien. Si les élus officiels ne réagissent pas, nous avons le pouvoir politique légal pour les remplacer. Si vous désirez être un représentant de voisinage, je vous y aiderais et vous soutiendrais jusqu'à ce que vous y parveniez.

La psychologie de la politique et l'apathie.

La plupart des personnes sont programmées par leurs parents pour ne rien entreprendre sans permission. Elles ont appris à recevoir une autorisation avant de faire quelque chose de nouveau. Par conséquent, aussi longtemps que les représentants élus attendent que leurs électeurs leur donnent leur approbation et aussi longtemps que les électeurs attendent l'approbation de leurs élus, les choses ne peuvent pas changer.

Les gens ont peur des idées nouvelles parce qu'ils ont peur qu'elles attirent la désapprobation des autres, voire une sanction. La politique est handicapée par des problèmes psychologiques et l'apathie est causée par le syndrome de désapprobation parentale. Presque tous les enfants ont été injustement punis par leurs parents, à un moment ou à un autre. L'enfant décide alors de ne plus coopérer en ne participant plus aux activités et projets approuvés par ses parents. Le syndrome de

rébellion se développe. L'enfant désapprouve ses parents pour se venger.

La plupart des adultes agissent selon ce syndrome émotionnel immature en refusant d'être des citoyens responsables et en ne participant pas à la vie de leur communauté. Ils sont aussi bloqués par le syndrome du gain qui consiste à ne plus avoir assez de temps ou d'énergie pour gagner plus d'argent que ce qu'il faut pour survivre.

En fin de compte, cela aboutit à l'installation d'une bureaucratie complexe et massive pour remplacer la participation des citoyens ; l'apathie a pratiquement tué l'esprit et la réalité de la démocratie républicaine aux États-Unis comme ailleurs dans le monde.

Les bureaucrates, par définition, ne peuvent rien faire sans permission. L'idée de venir en aide au peuple a complètement disparu. Les motivations humanitaires sont considérées comme appartenant à un idéalisme désuet et dépassé.

Notre système fiscal est une corruption complète. Les citoyens sont devenus des esclaves inconscients du système des impôts et des Réserves Fédérales qui sont une entreprise privée. Mon propos, ici, n'est pas d'approfondir ce sujet, mais je souhaite vous montrer que votre manque de responsabilité politique vous coûte beaucoup d'argent, de vingt à soixante pour cent de vos revenus. Quand allez-vous vous décider à vous réveiller et à arrêter de laisser l'ignorance vous guider ?

Reconnaître votre divinité naturelle vous amenera à exercer votre autorité et votre droit divin afin de restructurer une démocratie républicaine et de la mettre à votre service. Mais les êtres humains ont des couches de traumatismes émotionnels à guérir avant de pouvoir devenir des citoyens responsables et rationnels. Qui va les soigner ?

Il est évident qu'un représentant éveillé dans chaque quartier pourra faire ce travail ; mais où sont les représentants éveillés ? Comment sont-ils formés ? Qui

va les élire ? Comment des citoyens qui ne s'intéressent pas à cela vont voter ?

Est-il possible de trouver une personne intelligente parmi un millier de citoyens qui ait envie d'être élue ? Si une personne se déclare volontaire, quels problèmes rencontrerons-nous dans le processus de guérison des citoyens pour parvenir à une participation rationnelle et responsable ?

Le processus lui-même constitue évidemment le programme de la formation. Mais qui va commencer le processus ? Qui est éveillé spirituellement ? Depuis trente ans, j'attends en vain qu'une personne réagisse, depuis que j'ai écrit mon premier livre sur le concept de représentation de voisinage. Où sont les citoyens intelligents et attentionnés ? Où sont les personnes responsables ? Où sont les personnes spirituellement éveillées ? Cela revient à trouver une source en plein désert.

Une des pratiques qui peut ressusciter la démocratie républicaine et créer le paradis sur Terre est la réunion municipale. Une telle réunion guérit à tous les niveaux : spirituel, politique, émotionnel, économique et social. Elle peut aussi guérir au niveau physique. Amener les personnes à assister à ces réunions peut représenter un dur labeur. La réunion municipale doit être proposée chaque semaine ou chaque mois pendant un an ou deux. Cela demande un engagement à long terme pour guérir les personnes de leur apathie et leur inconscience.

La réunion municipale hebdomadaire peut être agrémentée de séminaires pour expliquer le concept de la représentation de voisinage et son application pratique dans les structures politiques existantes. Le séminaire exposerait aussi les notions de l'éveil spirituel et de la liberté de pensée, de parole et de religion. Chacun a besoin d'une éducation élémentaire sur la responsabilité et la citoyenneté.

L'aspect financier de la citoyenneté.

Ce serait une négligence de ma part de ne pas évoquer un gouvernement sans taxes dans un livre sur l'immortalité physique.

Vous avez entendu dire : « Rien n'est certain dans la vie sauf la mort et les impôts. » Lorsque je m'entretiens avec d'autres personnes, je suis surpris de découvrir à quel point celles-ci veulent rester emprisonnées par la mort et les impôts ; et elles sont fières de l'être. Les victimes aiment les contraintes et les punitions. Il est écrit dans la Bible que la punition pour les péchés, c'est la mort. J'en conclus tout simplement que les gens passent plus de temps à penser qu'ils sont pécheurs plutôt que de vivre leur divinité naturelle comme un cadeau de Dieu.

Jésus a dit : « Les fils de la nation n'ont pas à payer de taxes. » Je ne connais pas les circonstances qui ont amené à une telle déclaration mais si vous comprenez ce qu'est l'argent, les impôts ne sont plus nécessaires. Il m'a fallu trente ans pour écrire ce qui va suivre en version condensée, je l'ai expliqué à plusieurs milliers de personnes, et elles m'ont toutes dit : « Oui, c'est ainsi que cela devrait être. » Et elles n'ont rien fait pour changer les choses.

L'argent n'est pas une affaire compliquée. Voici maintenant les secrets de la richesse, personnelle ou publique. Vous serez capable de régler la dette nationale simplement en comprenant et en partageant les idées qui suivent.

D'abord et surtout, l'argent est un moyen d'échange. Échanger quoi ? La richesse. La richesse est constituée par les idées, les biens et les services. L'argent n'est pas la richesse mais un moyen d'échange et de mesure de la richesse. L'argent est constitué de uns, de zéros et de papier, et de nos jours de puces électroniques.

L'argent est aussi un manège. Tout l'argent que vous n'avez pas, les autres l'ont. Vous comme moi, recevons notre argent en donnant aux autres des idées, des biens

et des services. Nous pouvons facilement doubler notre revenu en servant plus de personnes. La créativité personnelle appliquée à ce que les autres aiment ou veulent avoir est la source d'un service plein d'amour qui mène à la richesse. Vous pouvez vous amuser à gagner au jeu de l'argent en proposant vos passions et vos plaisirs à d'autres personnes qui partagent vos goûts.

Vous êtes prêt maintenant pour une leçon de macro-économie qui va vous plaire! L'argent est un moyen par lequel les acheteurs et les vendeurs (appelés aussi les consommateurs et les producteurs de richesse) échangent leurs idées, biens ou services. En termes simples, l'économie est constituée de travailleurs et de consommateurs, qui sont en fait les mêmes personnes échangeant les unes avec les autres.

Cela signifie que la véritable source de l'argent est constituée des acheteurs et des vendeurs, c'est-à-dire nous, les citoyens! Nous sommes la source naturelle du système monétaire. Nous possédons le droit naturel de créer n'importe quel système monétaire qui serve à échanger nos richesses. L'argent est le serviteur du peuple et non pas le maître.

En d'autres termes, nous avons le droit naturel d'imprimer de l'argent. Nous en avons aussi le droit légal. Oui, vraiment! Nous n'avons pas le droit d'imprimer les billets de banque nationaux, c'est de la contrefaçon, mais nous avons le droit légal d'imprimer de la monnaie. Nous faisons cela chaque fois que nous remplissons un chèque. Chaque fois que nous utilisons notre carte bancaire, nous imprimons de l'argent dans le magasin où nous faisons un achat. Vous et le vendeur, vous imprimez de l'argent pour vous aider dans cette transaction pour échanger des idées, des biens ou des services.

Comprendre la monnaie et le système monétaire n'est pas une mince affaire et je vais vous l'expliquer.

En tant que citoyen d'un pays, vous pouvez posséder un système monétaire. L'argent est une expérience de

communication et d'accord. La valeur de l'argent est définie à chaque transaction par l'acheteur et le vendeur. Toutes les transactions sont négociables et adaptables. Tout peut être acheté sans argent si vous avez assez de créativité, l'art de la transaction ou quelque chose à échanger. Le profit est la création d'un argent nouveau issu de rien d'autre que de l'imagination d'une personne. Ce profit est déposé en banque lorsqu'il est payé.

L'existence des taxes signifie que nous produisons pour gagner de l'argent que nous versons au gouvernement pour acheter ce que nous produisons ; c'est un double travail. Nous pouvons simplement autoriser le gouvernement à imprimer l'argent dont nous avons besoin pour nos projets communautaires. Il est tout à fait possible d'avoir un gouvernement sans taxes. Le gouvernement, tel un dinosaure géant, est en train de dévorer nos agriculteurs, nos hommes d'affaire, etc. Les taxes gouvernementales étouffent les pauvres, les entreprises privées, les artistes, ceux qui préservent l'environnement, et la liste est sans fin.

Heureusement que nous avons appris à l'école que le gouvernement, c'est nous. Pourquoi nous infligeons-nous donc un tel traitement ? Par ignorance.

Nous ne connaissons rien de l'argent et de notre citoyenneté. Mais ceci est fini. Vous êtes maintenant informés et vous disposez de la vérité. La banque de la réserve fédérale est une affaire privée et les personnes très riches à laquelle elle appartient ramassent les intérêts de notre dette nationale. Votre ignorance leur rapporte chaque année des milliards de dollars. Combien de temps allez-vous rester dans cette ignorance ? Et combien de temps allez-vous rester l'esclave des impôts ? Si vous payez des impôts sur vos revenus, c'est que vous êtes dans l'ignorance. Si vous revendiquez maintenant votre pouvoir naturel et légal, vous pouvez instantanément accroître votre revenu en éliminant des taxes.

En tant que source de l'argent, avec le pouvoir d'imprimer de la monnaie, nous, le peuple, pouvons

supprimer toutes les taxes. Nous, le peuple, pouvons autoriser le gouvernement à avoir un crédit sur son compte pour son budget annuel. Lorsque nous utilisons notre droit naturel de citoyen pour créer un système monétaire qui soit à notre service, les taxes ne sont plus nécessaires. Nous pouvons autoriser notre gouvernement à imprimer de l'argent, et ensuite nous devons fournir des idées, des biens et des services que nous autorisons à notre gouvernement d'acheter. Le gouvernement ne peut acheter au peuple que ce que nous produisons.

N'oubliez pas que la Constitution américaine tient son pouvoir et son autorité de nous, le peuple!

Je n'ai donné qu'un bref résumé de toutes ces idées ici ; vous pouvez m'écrire pour plus de détails. Ces idées peuvent sembler étrangères à l'immortalité physique, mais je ne le crois pas. Prendre le contrôle des finances publiques et privées nous aide à nous sortir de l'ignorance et nous libère des effets de cette lutte constante pour l'argent qui conduit à la mort. C'est quelque chose d'essentiel pour la responsabilité de citoyens éveillés.

Chapitre XVI

Conclusion Vous êtes immortel... et après ?

A PRÈS ÊTRE DEVENU immortel, il ne reste rien d'autre à faire que de devenir merveilleusement humain. Babaji est un bel être humain. Jésus était un humanitaire ; il n'a même pas chassé Judas. Être divin signifie être humanitaire.

Être pleinement humain signifie accorder un soin régulier à son corps, cultiver une discipline mentale et spirituelle saine en pratiquant le *Mantra-Yoga*, les bains, la respiration consciente, les exercices physiques, en ayant une alimentation et un sommeil convenables, une relation privilégiée avec le feu et en exerçant un métier satisfaisant. Être divinement humain signifie se détendre et être en paix avec le monde, jouir du soleil, de la lune et des saisons, et vivre aussi écologiquement que possible.

Être humain signifie vivre avec les autres dans la douceur et la patience. Un être humain conscient participe de façon appropriée à la vie communautaire et politique.

Être divinement humain signifie accepter chaque étape de la vie et en jouir : l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, la vie de famille, la carrière, la sénilité, etc. Cela signifie recueillir la sagesse de l'existence humaine. Nous pouvons être victorieux sans nous battre contre le naturel. Nous pouvons apprendre à nous soigner nous-mêmes.

Nous n'avons pas besoin de vivre un second siècle avant d'avoir accompli le premier. Les conditions de vie naturelles de l'être humain sont remplies de beauté et de bonté. La vie est bonne et le monde est bon ! Ce sont les cadeaux de Dieu pour notre plaisir et notre formation.

Être divinement humain signifie vivre dans la vérité, la simplicité, l'amour et traiter les autres avec bienveillance. Cela implique de se rebeller contre le mal. Babaji a dit : « Pratiquer la non-violence ne signifie pas rester figé et regarder l'injustice sans rien faire. » Cela signifie qu'il faut s'impliquer. Il n'y a aucune bienveillance à regarder une personne en blesser une autre. Pratiquer la non-violence signifie empêcher la violence. La prévention demande créativité et action.

Dieu et la nature ont donné aux êtres humains de cinquante à cent ans pour se guérir émotionnellement et pour réaliser leur nature divine. Si nous nous libérons du traumatisme de la naissance, incluant l'espace prénatal et celui de la petite enfance, du conditionnement parental, du mauvais usage des pensées, de la pulsion de mort inconsciente, du traumatisme venu des vies antérieures, de la sénilité, de l'éducation et de la religion, et bien, naturellement, nous devenons immortels.

Si nous maîtrisons les purifications spirituelles par le mental, l'air, le feu, l'eau, la terre, les relations d'amour avec les autres et avec Dieu, alors nous sommes immortels. Si nous travaillons bien pendant un premier siècle et que nous restons des êtres humains beaux et naturels, alors que va-t-il se passer ? Nous jouirons d'un siècle supplémentaire. Qu'allons-nous en faire ?

Pourquoi attendre d'être immortel pour être humain ? Pourquoi ne pas devenir un être humain merveilleux dès maintenant ? Pourquoi ne pas envisager l'expérience humaine comme la voie suprême de l'éveil ? La Terre est une école parfaite ! Être, tout simplement !

Il n'est peut-être pas nécessaire d'avoir beaucoup d'intelligence pour disposer d'eau courante chez soi, de

l'eau chaude, de l'électricité, et d'une cheminée. Avec un peu de méditation et de *pranayama*, une alimentation choisie, la présence du feu et l'immersion dans des bains chauds, chacun peut devenir immortel.

Nous n'avons pas besoin de rejeter notre civilisation ; nous n'avons qu'à la corriger un peu. Nous pouvons freiner l'expansion de la natalité. Nous avons la technologie pour fabriquer des voitures qui ne polluent plus. Les voitures électriques sont une réalité. Pourquoi n'en utilisez-vous pas une ?

Une once d'ascétisme est aussi très humain. Babaji participe à ce monde pendant vingt-cinq à cinquante ans puis il se retire durant un même temps pour avoir le plaisir de vivre dans l'amour de Dieu dans la nature. Nous pouvons pratiquer l'ascétisme à petites doses jusqu'à ce que nous aimions Dieu plus que le monde. Pratiquer la présence de Dieu est l'état ultime !

Cela peut nous prendre de cinquante à cent ans pour être simplement capable d'aimer et être libre de toute haine. Devenir un être humain riche signifie aimer les autres et aimer Dieu, et aimer être aimé. Nous sommes abîmés, pour la plupart d'entre nous, par des siècles de corruption émotionnelle et spirituelle : des centaines ou des milliers de vies de véritable pollution de l'âme. Cela prendra autant de temps qu'il est nécessaire pour nous guérir. Plus tôt nous commençons, plus la vie devient facile et agréable. Nous n'avons pas besoin de vivre dans la peine. L'éveil spirituel et les purifications spirituelles sont les réponses.

L'immortalité physique n'est pas compliquée. En fait, c'est la façon la plus agréable de vivre. Être un maître yogi immortel n'est pas plus difficile que d'avoir à entretenir une famille et à élever ses enfants jusqu'à la fin de leurs études. Cela demande la même attention. Pour être immortel, nous devons nous centrer sur les habitudes de vie véritablement agréables, si elles sont naturelles, et éviter les habitudes de mort. Hélas, les habitudes de mort, par exemple manger de la viande,

sont engrammées par nos parents et validées par le système religieux traditionnel et le système éducatif.

L'alternative à ce rêve mortel consiste à prendre en charge votre divinité naturelle et à devenir responsable, avec intelligence, de votre santé et de votre guérison. Alors que nous sommes responsables de la création de notre propre mort, nous pouvons choisir de devenir responsables de notre propre vie en développant des habitudes saines et vitales.

La barrière la plus grande à l'immortalité et à la transfiguration est toujours la même : l'ignorance. En essence, c'est l'ignorance de son propre soi. Cela inclut l'ignorance philosophique, l'ignorance émotionnelle, l'ignorance du corps et l'ignorance de la nature. Les trois plus grands meurtriers sont l'ignorance, la pollution de l'énergie émotionnelle et la mauvaise alimentation.

Une grande ouverture à Dieu, aux ressentis, au corps et à la nature peut amener à la vie éternelle. C'est une vie éternelle mise en pratique qui inclut notre corps physique et peut inclure notre famille et nos amis.

Vivre avec le concept de l'immortalité physique est la plus riche des façons de vivre. Cela donne une vie sans limite, pleine de joie, de paix et de sagesse. Vivre dans la lumière de la vie est bien différent de vivre dans la noirceur et l'ignorance, sans connaissance de Dieu, sans compréhension du sens de la vie et du corps. C'est le choix entre une existence mortelle ou immortelle. Nous pouvons vivre en harmonie avec l'éternité ou bien la craindre.

Le secret de la vitalité, c'est l'amour de Dieu. Pratiquez la présence de Dieu et soyez un être humanitaire qui accomplit suffisamment de purifications spirituelles par la terre, l'air, l'eau, le feu et l'amour. En résumé, cela semble être l'évangile de la vie éternelle et de la vitalité personnelle.

La mort physique pourrait ne pas être la voie qui mène au paradis et à Dieu, contrairement aux croyances populaires de la plupart des religions. Elle pourrait

nous éloigner de la Lumière. La mort physique pourrait n'être qu'une excuse et un moyen d'échapper à la véritable dévotion.

De toute manière, les immortels enseignent et illustrent bien que l'immortalité physique n'est pas le but premier de l'être humain. Le but est la vérité, la simplicité et l'amour. L'immortalité physique et la transfiguration ne constituent qu'une partie du but suprême. Elles illustrent la vérité.

Une vie d'abondance est harmonie : harmonie de la terre, de l'air, de l'eau, du feu et du mental, harmonie entre la création et la destruction, harmonie entre l'accumulation et la distribution, harmonie entre l'intellect et l'expérience, harmonie entre la purification et la pollution, harmonie entre la contraction et l'expansion, harmonie entre la permanence et le changement, harmonie entre l'action et l'inaction, harmonie entre l'énergie et le silence.

Celui qui maîtrise cette harmonie, maîtrise le corps, le mental et l'esprit ; il reçoit la vie éternelle en sagesse, en amour et en grâce.

L'amour est la volonté d'éliminer l'énergie négative présente chez les autres. Même s'il est possible de participer à la vie du monde sans se salir les mains, je ne pense pas que cela soit désirable.

Ce livre n'est en aucune manière parfait ni complet. J'ai partagé quelques préambules et, je l'espère, quelques concepts intéressants sur l'immortalité physique. Il y a quatre mille ans, Moïse disait : « Je vous ai présenté les chemins de la vie et ceux de la mort ; choisissez donc la vie afin de jouir de vos jours sur cette Terre » (Exode). Nous savons ce qu'ils ont choisi.

Maîtriser l'immortalité physique n'est pas complexe. Nous n'avons qu'à nous éloigner des pensées et des habitudes qui mènent à la mort - comme l'usage du tabac, la consommation de viande et l'adhésion aux structures religieuses établies - et faire vivre les pensées et les pratiques qui sont reconnues pour enrichir

notre vitalité - la méditation, la recherche de la paix et de la sagesse, la respiration consciente, les bains, la nourriture adaptée et le jeûne, la purification par le feu, le travail productif et les relations d'amour. Être un humain ordinaire, détendu, productif et pratiquant la présence de Dieu, ce n'est pas si difficile.

La source de toutes les mauvaises pensées qui mènent à la mort se trouve dans le fait de ne pas se tourner vers Dieu chaque jour. Si nous permettons à l'avidité, à la haine et à l'inconscience de nous conduire vers une vie de tensions et de déséquilibre, nous avons une tendance naturelle à oublier Dieu et à perdre notre corps.

D'un autre côté, l'immortalité physique est aussi complexe que la complexité de notre âme. Nous devons maîtriser notre mental ; nous devons nous débarrasser de tous les schémas émotionnels que nous avons pris de nos parents. Nous devons nous guérir de nos vies antérieures. Et nous devons choisir un assez grand nombre de buts motivants pour que nous gardions de l'intérêt pour l'existence matérielle sur cette planète Terre. Dieu le sait, il y a beaucoup à faire ! Certaines personnes pensent qu'elles font mieux que Dieu si elles perdent leur intérêt pour ce jeu éternel qu'il a créé afin que nous restions tous, lui comme nous, motivés.

Il est important que nous nous considérions comme des êtres immortels et que nous construisions cette pensée dans notre image de nous-même.

Pourtant, penser que nous sommes immortels ne veut rien dire tant que nous n'avons pas trois cents ans. Tant que nous n'avons pas maîtrisé ces trois cents premières années de vie humaine, il n'est pas réaliste de nous dire immortels. En fait, ce n'est pas réaliste tant que nous n'avons pas un corps de lumière invulnérable et que nous n'en sommes pas complètement maîtres.

J'ai expérimenté, année après année, que la pratique régulière des purifications spirituelles avec les différents éléments rendait le corps et le mental plus sains et plus lumineux. D'après mon expérience, ces

pratiques ne produisent pas seulement un succès sur le plan spirituel mais aussi sur le plan matériel.

Babaji a dit : « Je pourrais vous guérir en un seul jour, mais ensuite qu'apprendriez-vous ? »

Le processus de la vie est aussi le but. Le but de la vie est de nous enseigner la sagesse - la sagesse et la valeur de l'énergie, de la pensée et de la réalité physique dans cette existence. La sagesse réside à la fois dans l'autosuffisance spirituelle et dans l'interdépendance. La simplicité consiste quelquefois à savoir s'abandonner à la complexité de la vie. La suprême sagesse pourrait être de réaliser que nous sommes tous une partie de Dieu jouant dans ce jeu humain.

Regardez, cherchez et comprenez à l'intérieur comme à l'extérieur. Tout est là ! Sortez de votre désespoir et JOUEZ ! Les immortels sont toujours en train de jouer sur notre scène. Quand commencerez-vous à jouer avec eux sur la scène du cosmos ?

Choisir d'être un maître yogi immortel vous rend immortel au moment présent. Le tout consiste à rester immortel. Cela implique évidemment de choisir l'Éternel Présent. Nous sommes maintenant les maîtres de ce moment ; nous n'avons qu'à prolonger cette maîtrise à l'instant suivant, et au suivant encore, nous souvenant de rester les maîtres de nos vies.

Pour recevoir la liste des livres, cassettes audio et vidéo disponibles sur l'immortalité physique, le Rebirthing, etc., contactez l'auteur :

Leonard Orr - Inspiration University
PO Box 1026
Staunton, VA 24402 USA

Tél. (540) 885-0551

Fax (540) 885-1230

Email: rebirth@rica.net

www.leonardorr.com

Publié chez RONAN DENNIEL éditeur

La Respiration Consciente, l'art du Rebirthing

par Anne-Marie de Vinci

Un livre complet sur la pratique du Rebirthing

Vous pouvez aussi contacter ces sites Internet pour des
informations et actualités en français :

www.respirationconsciente.com

www.psychologiespirituelle.com

Autres livres aux éditions Ronan Denniel

Le Livre des Méditations
Osho

La Respiration Consciente
l'art du Rebirthing
Anne-Marie de Vinci

Tantra, Suprême Sagesse
Osho

Le Tao du Cheval
Linda Kohanov

Défis Spirituels
Tolly Burkan

Choisir la Joie
Sanaya Roman

Choisir la Conscience
Sanaya Roman

Choisir l'Éveil
Sanaya Roman

Choisir l'Amour
Sanaya Roman

www.ronandenniel-editeur.com

Distribution
France - Europe : DG Diffusion
Canada : Diffusion Raffin

LE YOGA DE L'IMMORTALITÉ

Leonard ORR

La science de la vie éternelle

Ce livre est le fruit d'enseignements reçus par l'auteur auprès de plusieurs yogis de l'Inde ainsi que d'une pratique régulière suivie depuis trente ans.

Leonard Orr fait partie des personnages qui furent à l'origine du vaste mouvement appelé Nouvel Âge. Durant les années 60, avec Ram Dass, Fritz Perl, Timothy Leary et quelques autres, il a su bousculer les idées structurées d'une société américaine conservatrice en revendiquant les dimensions de l'humanisme, de l'écologie et de la spiritualité.

Précurseur de la psychologie transpersonnelle, il est l'auteur de plus de vingt livres publiés dans une douzaine de langues. Créateur du Rebirthing, ou Respiration Consciente, il a enseigné cette technique de développement personnel sur les cinq continents. À ce jour, plus de dix millions de personnes dans le monde ont pratiqué la Respiration Consciente.

Vous trouverez, au fil des pages, des conseils pratiques et toutes les directives pour vous permettre de (re)trouver et conserver une santé et une vitalité sans borne.

Un livre à vivre.

ISBN 99904-941-2-6
Prix : 16,80 euros

**RONAN DENNIEL**
éditeur

