Isabelle Métais Guyader

Du massage bien-être au toucher sacré

Formations bien-être
du corps à l'âme

Isabelle Métais Guyader

Du massage bien-être au toucher sacré

Formations bien-être
du corps à l'âme

Je dédie cet ouvrage du coeur
à mes enfants Angélique et Valentin,
aux filles et aux fils de la terre,
aux enfants de la Mère.

Puisse-t-il vous accompagner sur le chemin
de la clarté, de l'harmonie et du grand calme serein.
Puisse-t-il être un pont entre vous et le ciel
où la vérité est connue de toute éternité.
Puisse-t-il vous guider humblement sur
le chemin de la renaissance et de la vie.

Avec Amour

Cet ouvrage a été écrit à la demande des élèves de l'école de formation bien-être Isabelle Métais Guyader, le CBEMG. Il est la manifestation d'un enseignement à la fois oral, visuel, auditif et kinesthésique. J'espère qu'il saura vous toucher. Je vous propose une lecture profonde et attentive. Je vous propose de poser en conscience sur chaque phrase l'intention d'y percevoir ce qui est caché, visible essentiellement par les yeux de l'éveil intérieur. Peut-être sentirez-vous par moment l'envie, le besoin de fermer les yeux pour méditer un mot, une phrase, pour intégrer l'essence d'un passage. Sentez-vous libre.

Sommaire

Préface 7

Une autre manière d'aborder le massage 9

L'art du toucher, d'hier et d'aujourd'hui 11

Le corps n'est pas tout 29

De l'illusion à la conscience 53

La préparation de la personne avant la séance
Les préalables aux massages et aux soins naturels 119

Les échanges pré et post-soins 131

L'éveil à travers la relaxation corporelle 145

Initiation à la respiration abdominale 151

L'importance des reins 187

Amorce vers la connaissance de soi 191

La présence de l'instant pur 199

Les règnes minéral, végétal et animal 243

Organes et astres 261

Une solution de facilité 275

Les organes régis par les astres 291

Conclusion 295

Le chemin de la plus haute initiation 297

Préface

Bien souvent, les soins du toucher restent superficiels. En effet, seul le corps physique est stimulé. De plus, d'un point de vue économique, le monde du bien-être tend à s'orienter vers un bien-être artificiel mais lucratif. Parallèlement, beaucoup cherchent l'accès à l'équilibre intérieur, à une autre façon d'exister, d'être au monde. Cela est possible mais pour y accéder, il est peut-être nécessaire de se remettre en question. Et pour cela, il y a des solutions.

Une technique de massage, de soins naturels reste superficielle si elle ne nourrit que le corps, si elle est dénuée de vérité, de profondeur, de bienveillance dans l'esprit du «prendre-soin». Au-delà des bénéfices du massage d'un point de vue physique, il existe un potentiel plus vaste et plus profond, grandement mis de côté à notre époque. L'objectif de cet ouvrage est de vous instruire sur les moyens à mettre en œuvre pour devenir véritablement des créateurs de bien-être

sur tous les plans de l'être. L'art du bien-être peut renaître pour redevenir un chemin d'éveil conduisant à l'équilibre entre le corps et l'esprit, à l'éveil de la conscience, pour arriver à un espace de liberté et de vérité intérieure. Il peut retrouver le chemin du sacré prenant vie sous les mains bienveillantes d'un praticien éveillé à la magie du vivant.

L'art du toucher est la vie
qui s'inscrit à la fois
sur le corps et sur l'esprit

Les égyptiens avaient cette sagesse de penser que nul ne pouvait apporter le meilleur à autrui sans se l'être apporté à soi-même et que la connaissance de soi était la clé de la grande santé.

Ils étaient convaincus que l'art thérapeutique était un art réservé à ceux qui acceptaient de travailler sur eux-mêmes et ce, selon un enseignement sacré et auprès de maîtres vivants incarnés, ainsi qu'à ceux qui étudiaient la mise en pratique des protocoles, des lois et des principes divins enseignés par la nature elle-même.

« On ne donne réellement
que ce que l'on est … »

Une autre manière d'aborder le massage

Styliste de mode, je suis née à la vie professionnelle par la créativité et la couleur. Les surprises de la vie m'ont conduite à quitter ce métier pour exercer celui d'animatrice de formation dans un grand groupe automobile. Après dix années passées dans les métiers de la formation d'adultes et du développement intérieur, j'ai repris des études pour devenir sophrologue, réflexologue, relaxologue corporelle et énergéticienne. Après un exercice de plusieurs années, le besoin de créer et de transmettre m'a rattrapée. Le Centre de formation bien-être est ainsi né et avec lui le besoin omniprésent de marcher toujours plus loin sur le chemin de la connaissance de soi pour renaître à la grande vérité. De la pratique conjointe des soins liés au corps et de ceux de l'esprit, se sont imposés l'évidence et le choix de passer par le corps pour éclairer l'esprit, afin de trouver un équilibre entre les deux.

Faire jaillir le sacré, la grande vérité, à travers le corps et la manifestation concrète de la vie, c'est apporter le souffle de vie et de résurrection au divin concrètement sur la terre. C'est éclairer toute vie, de la lumière de la conscience éternelle et sacrée. Animiste, je pars du postulat que la vie est partout, que tout est vivant.

Le corps de l'homme ne vit pas essentiellement à partir de lui-même, mais en relation avec tout ce qui est vivant autour de lui et à travers lui.
Il est le calice, la maison d'une source de vie beaucoup plus vaste.

J'ai mis en place un protocole général s'adaptant à tous types de soins et de massages. Il s'agit d'une série d'outils et de techniques simples visant à éveiller la conscience et peut-être même à rendre son importance à l'âme, souvent oubliée en ces temps meurtris où la technologie prend de plus en plus de place.

Et si l'art du soin par le toucher pouvait devenir vivant,
un compagnon de route, un partenaire sur le chemin de l'éveil, un rituel sacré prenant vie sous les mains bienveillantes d'un praticien éveillé à la magie du vivant ?

L'art du toucher d'hier et d'aujourd'hui

L'alimentation biologique a permis de remettre les hommes sur le chemin du vivant et nombreux sont ceux qui se tournent aujourd'hui vers le bien-être au naturel, vers des thérapies douces, vers la prévention. Ils vont plus facilement vers des pratiques comme la sophrologie, la relaxation, la réflexologie, le massage bien-être, la méditation, le tai-chi et bien d'autres techniques connues et efficaces pour équilibrer les pensées, les émotions, le stress. L'envie de revenir à des techniques ouvrant un espace vers soi-même dans un monde où tout ou presque est systématiquement ramené au corps physique, est forte. Le corps physique est sacralisé. Tout est économiquement mis en place pour le nourrir, le rendre beau, le vêtir, lui faire faire du sport, le maintenir en état de fonctionnement, lui donner du plaisir et finalement l'endormir. L'Homme dort, ignorant sa nature profonde au profit de l'éphémère et du mortel, ensorcelé par les jeux

du cirque, du vin et des jeux. Le corps est mis sur le devant de la scène et l'Homme vrai se meurt à l'intérieur.

Un éveil est encore accessible. L'Homme commence à se dire qu'il est bien autre chose, qu'il vaut mieux que cela. D'ailleurs, nous le sentons, l'envie est grande de revenir vers le centre, vers la profondeur de l'être, vers l'âme. Mais comment faire ? Il semble que son instinct pousse l'être humain à se tourner vers le naturel, vers la terre comme un dernier recours à un mal-être grandissant. Il cherche un chemin, le chemin qui petit à petit lui a été entièrement voilé. Il y a dans ces techniques de soin naturel, un grand potentiel de mieux-être émotionnel, mental et même spirituel, une chance de revenir à l'équilibre. Elles ont de plus en plus de succès et de plus en plus de personnes sont en recherche d'un thérapeute en soin naturel. Aujourd'hui, les praticiens en place sont des thérapeutes de cœur, authentiques qui essaient vraiment d'apporter un soin plus intime, plus vrai, plus profond et plus respectueux aussi. Ils aiment leur métier, l'exercent avec dévouement, plaisir et respectent de leur mieux une certaine éthique. Ils s'attachent à offrir une attention vraie et profonde, bienveillante et chaleureuse. Ils cherchent les moyens d'apporter un soin qui s'intéresse au bien-être du mental, du cœur, des émotions et peut-être même de l'âme, de l'esprit autant que du corps physique. Même s'ils ne savent pas toujours bien

comment s'y prendre, ils sont sincères. Une autre catégorie de praticiens, guidée par la puissance du monde économique, se dirige doucement vers « un nouveau métier », un « métier de demain ». Cette attitude est compréhensible dans l'état actuel d'une économie qui se meurt mais le risque est grand car la motivation étant différente, la qualité et l'aboutissement du soin ne seront pas les mêmes.

Un monde usurpé

On dirait que quelque chose de beau et de grand cherche à renaître. On dirait que l'Homme a envie de devenir plus humain et que les thérapies naturelles tendent à se développer. C'est une belle chose, un merveilleux chemin qui pourrait bien être usurpé par le monde du corps tout puissant si on n'y prend pas garde. Les êtres éblouis par le côté lucratif de l'affaire ont-ils conscience du gros nuage de l'aspect économique des choses qui plane sur eux, qui les aveugle et masque leur véritable intention ? L'engouement pour le bien-être a un revers de médaille. L'autre face est moins jolie. S'il est noble de chercher à apporter le meilleur pour l'autre, il l'est moins de chercher à s'en servir. Il apparaît de plus en plus une idée qui n'a l'air de rien mais qui pourrait si on n'y prend pas garde, tuer dans l'œuf cette belle ouverture de conscience. Le système économique qui regarde de très près cette aventure,

compte bien en profiter. Il se dit et clame bien fort : « les métiers du bien-être ont le vent en poupe, voici les nouveaux métiers de demain, engouffrez-vous dans cette manne, formez-vous ». Mais dans cette histoire qui forme qui ? Et pour quoi faire exactement ? Pour le bien-être ou pour l'aspect économique sous couvert du bien-être ? Beaucoup, aveuglés, risquent de se tromper de voie et dans une grande bonne foi croyant bien faire, de pratiquer une illusion de bien-être en oubliant que l'humain est sacré, que ce n'est pas une marchandise, ni un outil de développement économique. Peut-on réellement prendre soin du vivant dans cet état d'esprit ? Peut-être qu'en parallèle le futur praticien prendra conscience de la part de travail sur lui-même à effectuer au quotidien. Peut-être aura-t-il envie de se remettre en question et d'ouvrir les yeux sur sa propre réalité objective. Pour offrir le meilleur à l'autre, il faut savoir se l'offrir à soi. Pour aider l'autre, il faut savoir s'aider soi-même. Un être en difficulté ne peut pas prendre réellement soin d'un autre être en difficulté. Un aveugle ne peut pas guider un aveugle, sinon ils tombent ensemble dans un trou.

Prendre soin

En Occident, « la thérapie » se préoccupe principalement du corps. Même si nous allons voir un « psy », l'intention est toujours de mieux vivre dans son corps

au service de sa vie sociale, professionnelle ou amoureuse. Il est rarement question d'une introspection plus profonde. En définitive elle se limite souvent à réparer les dégâts plutôt qu'à aller vers le meilleur et le centre de soi. Dans d'autres traditions la thérapie est un état d'être, un niveau de conscience, une aptitude à développer par un travail sur soi-même, afin de se relier à sa propre grandeur et de maintenir vivant le lien avec le sacré. Il ne s'agit pas tant de soigner le corps que de prendre soin de l'esprit. Il s'agit d'équilibrer, d'harmoniser les mondes en l'homme et autour de lui et de garder vivant le lien sacré avec les forces de vie terrestres et cosmiques, visibles et invisibles en présence. Il s'agit de soutenir l'individu dans le développement du meilleur de lui-même pour la victoire du bien commun, en harmonie avec les lois et les principes sacrés. Il s'agit de soutenir l'individu sur le chemin de la prise de conscience des masques, derrière lesquels il se trouve, vécu par des mondes, plus que vivants lui-même.

Pour aller plus loin dans la compréhension de cette médecine des profondeurs, regardons le sens profond du terme « thérapeute ». Il vient du grec « thérapeutès » qui signifie servir, prendre soin ou rendre culte, c'est le défenseur des valeurs sacrées. C'est celui qui rend un culte à la profondeur de l'Être, à la vérité et c'est de cet Être précisément dont il prend soin, qu'il « soigne ». Platon qualifie celui qui soigne le corps,

de thérapeute « somatos ». Le terme thérapeute possède ainsi deux sens fondamentaux : d'une part servir, prendre soin et d'autre part traiter et soigner. Le corps se porte bien, exprime Platon quand l'âme, la divinité qui vit en lui est bien soignée, entourée d'un culte sincère qui la protège des images et des mots qui pourraient la rendre malade. Le thérapeute guide ainsi le désir de l'homme ivre de passion ou prisonnier d'une idée fixe. Platon se sert aussi du terme «thérapeutès» dans «les lois» où il signifie «serviteur des dieux de la famille» ou «ministre des choses saintes et sacrées». En langue hébraïque, le mot עבזרה (avoda) veut dire «culte, travail». Sa racine עבר (abod) signifie «travailler, faire, agir» mais aussi «rituel, praxis». Prononcée ébed, la même racine veut dire «serviteur». Nous retrouvons la même sémantique qu'avec «thérapeutès» qui signifie aussi soigner, guérir. Cette dernière définition nous rapproche de ce qu'est le « thérapeute » actuel. L'ensemble de ces significations donnent au terme « thérapeute » une dimension globale, humble et sacrée.

Dans le Gorgias[1] de Platon apparaît la notion de « thérapeutès ». Platon y fait référence pour parler du tisserand, celui qui modèle la matière pour en

1 - Gorgias est un dialogue écrit par Platon. Il illustre la recherche d'une science du bien : il s'agit de s'interroger sur la rhétorique « l'art de bien parler » que Gorgias affirme être le meilleur de tous les arts exercés par l'homme. Il dialogue avec Socrate qui n'a pour fin que de trouver la vérité et de la partager tout en visant une vie juste et bonne.

extraire les caractéristiques individuelles profondes. Tisserand est un métier fortement symbolique. Pour Platon l'œuvre du tisserand se modèle à partir de fils verticaux qui est la chaîne de l'ouvrage. Ces fils sont fixes, immobiles, stables. Leur tension est parfaite, ils ne sont ni trop tendus (ils casseraient) ni trop lâches (il serait impossible d'y travailler la trame). Ils sont la base de l'ouvrage, sans eux rien ne peut exister, rien ne peut tenir. Par sa verticalité cette chaîne représente les lois, les principes ou les archétypes éternels qui sont le fondement de la source du monde manifesté. Quant aux fils horizontaux, la trame, ils sont mobiles. Ils permettent de donner une couleur, de personnaliser l'ouvrage. Ils représentent l'action humaine, le potentiel créatif humain. Ils condensent l'énergie créatrice. Sans la création humaine la chaîne n'est qu'un alignement de fils, le travail humain donne une matière finie. Soit l'homme tisse une étoffe magnifique, soit il s'exerce dans le but d'y parvenir mais toujours il remettra sur le métier l'œuvre de sa vie. Il concrétise dans la matière qui il est, sa façon de se manifester avec ses archétypes propres. Platon précise que le thérapeute ne guérit pas, il prend soin.

Cette notion est aussi attribuée aux thérapeutes de Sérapis à Alexandrie. Sérapis est Ousir-Hapy dieu égyptien immortel à la fois Dieu de la mort, de la résurrection et de la vie. Il est aussi un Dieu guérisseur. Il guérit les humains en leur montrant des songes

interprétés par les prêtres. Sérapis se transforma progressivement en un dieu masculin universel, maître du ciel, de la terre, de la mer, source de toute vie. On dit que Sérapis reçut Isis pour épouse. Le culte de Sérapis était très populaire. La faveur dont il jouit en dehors de l'Égypte ne fut dépassée que par celle de la déesse Isis.

Nous constatons par cette approche plus profonde du concept que le terme de «thérapeutès» ou thérapeute est bien plus large que ce que nous avons l'habitude de concevoir. Il est ainsi presque toujours rattaché à une pratique spirituelle ou sacrée alors que nous le rattachons presque essentiellement au corps physique. Même le terme de «tisserand» est plus utilisé par Platon, dans l'esprit d'un symbole alchimiste. L'alchimiste étant dit de celui qui travaille à la transformation de la matière grossière en matière noble. Les alchimistes travaillent à la transformation d'eux-mêmes par le travail sur soi. Le thérapeute vrai est un être dévoué à la sagesse et à la vérité qui travaille sur lui et manifeste dans sa vie à travers ses pensées, ses paroles, ses gestes et ses actes, les lois et les principes vrais de la vie universelle et sacrée.

Au regard de cette vue élargie du terme « thérapeute », force est de constater que les thérapeutes d'aujourd'hui ne sont que le reflet incomplet de ceux des origines. Ce qui est important c'est de commencer à tisser l'ouvrage qui, à force de travail deviendra une

étole de soie aux couleurs chatoyantes. La pratique du thérapeute « vrai » est un apprentissage permanent, une pratique constante, un don de soi, un culte, une dévotion à ce qu'il y a de plus sacré pour la victoire du meilleur et qui devient l'œuvre de sa vie. Ceci engendre la grande santé, la grande guérison.

Le mode de vie de ces thérapeutes du passé tente de renaître aujourd'hui. A travers ces dimensions sacrées, des pratiques simples et efficaces adaptées à notre monde moderne permettent de prendre soin à la fois du corps, de l'âme et de l'esprit. D'une part elles proposent d'entretenir la force de vie à la fois par une nourriture saine, par la respiration, la méditation, l'art du mouvement ainsi que celui de l'immobilité. D'autre part, elles se proposent d'apporter une autre éducation par l'entretien d'une pensée claire, de sentiments et d'intentions harmonieux et par la culture d'un grand calme serein dans la volonté et dans la capacité créatrice au quotidien. Enfin, elles proposent de cultiver dans la vie quotidienne les vertus de l'homme vrai. Cette nouvelle manière d'exister est un véritable don de soi au service du bien commun.

Il s'agit de devenir des êtres vrais, déterminés à retrouver le juste chemin, l'attitude juste pour libérer l'humain de l'aveuglement qui le mène à la maladie.

Et si nous étions par les valeurs que nous manifestons notre propre outil de soin, notre propre thérapie ou le vecteur direct de nos propres maladies ?

Et s'il nous était possible de retrouver le chemin de cette thérapie globale pour le bien de l'ensemble ?

Origines

L'origine du soin par le toucher remonte à la nuit des temps. Si l'on remonte à des signes d'une époque connue, il est possible de voir dans la tombe des médecins à Saqqarah 2500 ans av. J.-C., un bas-relief représentant deux hommes qui en soignent deux autres. Les écritures au-dessus de la scène ont été déchiffrées. « S'il vous plait, ne me faites pas mal » dit le patient. « Je vais faire de mon mieux pour vous aider » répond le thérapeute.

L'Égypte ancienne a laissé heureusement quelques traces de ces protocoles sacrés. Pour les Égyptiens la main était un être vivant par lequel les dieux pouvaient s'exprimer. Le geste était guidé par leur souffle,

il était une manifestation physique et manifestée de l'amour divin.

La médecine de l'ancienne Égypte est celle dont nous possédons des traces et des « documents » authentiques les plus reculés. Un manuscrit a été trouvé sous les pieds du dieu Anubis dans un temple de Létopolis, un autre dans le temple d'Isis à Coptos, etc.

Thot que les Grecs appelaient Hermès Trismégiste, a été l'initiateur et le révélateur de l'enseignement sacré, des sciences, de la médecine. On attribuait au dieu Thot la composition du plus ancien livre hermétique. Il était considéré comme le dépositaire des arts magiques.

Les premiers pharaons étudiaient la médecine de l'âme, ils étaient des thérapeutes de l'âme, les gardiens de la vie sacrée et immortelle. Le corps était alors considéré comme le véhicule, le support de la vie et non comme la vie elle-même.

Pour les médecins de l'antiquité, le toucher était encore un des principaux moyens de soulager et de guérir, même s'il avait déjà perdu de sa splendeur du passé.

Au début du Ve siècle av. J.-C., Hippocrate « père de la médecine » écrivait : « Le médecin doit avoir l'expérience de beaucoup de choses mais à coup sûr du massage (...) ».

Les vertus préventives et curatives de ces protocoles ont été retrouvées en Orient dans certains manuscrits chinois, tibétains, indiens...

En Orient, le massage occupe une place primordiale depuis les temps les plus reculés. La différence entre les concepts et attitudes orientales et occidentales liées au massage viennent peut-être de la révolution scientifique qui s'est produite en Occident il y a deux siècles et demi. Les anciennes connaissances de sagesse associant le corps à l'esprit et à l'âme ont été alors écartées, jugées « non scientifiques ». Nous en sommes petit à petit arrivés à ne plus voir dans le corps humain qu'une sorte de mécanisme complexe privé de son essence sacrée. Les médecins sont devenus de grands spécialistes de la mécanique, ramenant le corps à une machine sans âme. En Orient « l'attitude scientifique », l'ère de la surconsommation, de la superficialité n'a pas encore complètement contaminé cet art qui a su garder des traces de la connaissance ancienne.

En Europe au XVIe siècle, le médecin français Ambroise Paré a commencé à démocratiser le massage et plus tard au cours des XVIIe et XIXe siècles, il est devenu de plus en plus populaire.

Fort de ses connaissances, le Suédois Per Henrik Ling (1776-1839) a élaboré sa propre méthode. Son massage « suédois » est une synthèse de ses connaissances en physiologie et un assemblage de techniques chinoise, égyptienne, grecque et romaine. Cette technique a contribué à démocratiser cet art ancien. Malheureusement en empruntant le chemin de la démocratisation, il a aussi petit à petit perdu ses lettres de noblesses

pour être amoindri et banalisé. Vidé de son essence sacrée, de sa capacité à unifier tous les corps, privé de sa grande magie liée à la guérison de l'âme, le massage est aujourd'hui consacré au corps physique. Le praticien se retranche de plus en plus derrière la facilité des protocoles, oubliant que le plus puissant remède est le travail sur soi-même, oubliant que sans âme et sans profondeur, le massage n'est plus qu'un outil pour le corps servant uniquement l'aspect superficiel et commercial. Aujourd'hui l'âme du massage a disparu. Il devient petit à petit accessible à tous, se diversifie à l'extrême, devient même une mode mais il y perd sa richesse, sa nature, ses vertus de guérisons profondes, subtiles, ses capacités de soin. Aujourd'hui, l'aspect humain a même presque disparu, il y a peu de place pour l'échange et l'écoute de l'autre, moins d'attention, moins de chaleur humaine, moins d'amour. Le massage n'est même plus un art manuel, nous inventons des machines qui remplacent la main de l'homme. Le monde de la technologie progresse dans ce domaine aussi.

Jusqu'où l'homme peut-il dénaturer le beau, le noble, le vivant ?

Redonner ses lettres de noblesse aux soins du toucher, c'est revenir au temps passé ensemble, à la douceur d'une main bienveillante, à un toucher vivant, profond et respectueux, au réconfort d'un échange bienveillant, à la qualité d'une écoute attentive et impersonnelle, aux odeurs vraies et accueillantes des

huiles essentielles vivantes et revitalisantes, au plaisir de transmettre le meilleur de soi et de recevoir le regard lumineux et serein en échange.

L'homme et la femme de notre époque sont en souffrance. La vie leur semble difficile, l'avenir semble incertain et le monde a l'air de sombrer dans une sorte de folie incontournable. Il semble qu'à retourner les problèmes en tous sens, la vision du monde d'aujourd'hui n'autorise pas vraiment de solution. Le stress s'accumule, la peur du lendemain monte. La consommation d'antidépresseurs augmente mais le taux de suicides aussi. Les maladies graves ont l'air de se multiplier, le cancer devient une maladie banale. Les médecins pallient souvent à l'urgence, n'ayant plus de temps pour l'écoute, ils ne s'occupent que du corps physique. Le temps des médecins de campagne est révolu. Les êtres humains cherchent aujourd'hui des moyens pour pallier à un mal-être croissant. Pour certains la médecine conventionnelle ne fonctionne pas complètement, d'autres n'ont plus vraiment confiance en l'allopathie et son lot de contre-indications. Il est pour beaucoup, difficile de savoir à quel saint se vouer.

Qu'est-ce qu'un thérapeute de l'Égypte ancienne ?

En Égypte, les médecins appartenaient à la classe des prêtres. Les élèves étaient admis dans les écoles

annexées aux temples, dont les plus célèbres furent celles de Memphis, Thèbes, Saïs et Chennu.

Les livres de la collection hermétique étaient la base de l'instruction théorique. La nécessité pour le praticien était de ne pas s'écarter des indications fournies par les traités sacrés ; ils étudiaient et pratiquaient les lois sacrées au quotidien, ils cultivaient la dévotion et œuvraient pour le bien commun.

Le massage est l'une des plus anciennes formes de thérapie populaire utilisé depuis toujours pour soigner le corps et l'esprit. Des milliers d'années durant, une forme ou une autre de massage ou d'imposition des mains a été utilisée pour soutenir, soulager et guérir. Aujourd'hui le massage, loin d'être assimilé à une forme de thérapie ou de soin, ne sert plus que le corps physique, le bien-être superficiel, éphémère et finalement mortel.

L'essence de cet art de soutien, de soin global a été petit à petit désacralisé, dénaturé, banalisé, pour ne plus servir que le coté physique, superficiel et commercial. Son aspect sacré a été oublié.

Ces lointains ancêtres connaissaient la vie reliée au corps. Ils étaient sages, reliés au vivant, aux éléments, aux cycles des saisons. Ils connaissaient les secrets permettant d'utiliser le corps comme un chemin d'accès à la grande guérison.

Ils connaissaient des clés comme : le lien entre les différents corps visibles et invisibles (mental, émotionnel, éthérique, sentiment, volonté...).

Le lien entre le corps de l'homme et les différents éléments (la terre, l'eau, l'air, le feu), les règnes (minéraux, végétaux, animaux, humains et les règnes subtils du monde divin), les saisons, et les astres.

Ces égyptiens avaient des connaissances subtiles de la santé globale. Ils associaient la composition du corps aux combinaisons des quatre éléments, à la ronde des saisons, aux 7 règnes de la terre et des mondes subtils et sacrés. Ils associaient aussi la formation du corps aux cycles des planètes, au monde astral. Ils pensaient que l'intelligence était le fruit d'un feu sacré venu des hauteurs infinies d'une sagesse éternelle.

Les Égyptiens croyaient que l'humain pouvait vivre indéfiniment, ils croyaient à une forme d'immortalité. Ils pensaient qu'en étudiant, qu'en travaillant concrètement sur soi, qu'en cultivant les vertus et la stabilité physique et intérieure, qu'en posant sur la terre l'œuvre de leur existence, ils pouvaient accéder à une santé sereine et élargie ainsi qu'à une forme de vie éternelle. Ils croyaient à la santé holistique où tout est vivant, relié et interdépendant. Pour eux les maladies avaient pour origine l'introduction dans le corps d'un esprit, d'une pensée malade, d'une énergie discordante, agissant spontanément ou sous l'impulsion d'une force magique mise en jeu. Ils pensaient que le corps devenait malade parce que leurs relations l'étaient ou parce qu'ils fondaient leur existence sur des mensonges. Pour eux tout était vivant et interdépendant. Les symptômes

étaient les manifestations de ces présences et l'indice des troubles causés par elles. La thérapeutique devait donc exercer une double action, la guérison des causes de la maladie puis le rééquilibrage des désordres physiques engendrés. Pour cela il était nécessaire de travailler sur tous les plans de l'être. Parmi les techniques de soins utilisés, ils pratiquaient le massage holistique, les chants, les mouvements, la danse, la méditation. Le corps était alors un chemin, une porte d'accès pour atteindre la pleine conscience vers l'éveil. On dit que le Dieu Thot (Hermès) avait révélé aux humains les vertus des plantes et de toutes les substances naturelles propres à soutenir le travail de l'esprit et à aider le corps à se ré-harmoniser.

Les égyptiens avaient cette sagesse de penser que nul ne pouvait apporter le meilleur à autrui sans se l'être apporté à soi-même et que la connaissance de soi était la clé. Ils étaient convaincus que l'art thérapeutique était un art réservé à ceux qui acceptaient de suivre un enseignement sacré auprès de maîtres vivants.

Le respect de soi et de l'autre

Beaucoup de progrès ont eu lieu depuis cette époque. Nombres de méthodes, de médecines et substances ont vu le jour. Toutes les thérapies de ce monde moderne peuvent être bonnes, elles doivent être utilisées selon leurs capacités en fonction des pathologies et

de leur importance. Il est aussi essentiel qu'elles soient utilisées à bon escient et adaptées à chaque cas.

Nous ne sommes pas identiques, c'est pourquoi il est possible à chacun de chercher et de trouver ce qui lui est le plus adapté dans le respect de soi.

En France :

La France est un des rares pays à avoir « tenté de détourner » le mot « massage ». La peur et l'économie ont tenté de rendre cette technique ancestrale inaccessible au plus grand nombre. Aujourd'hui, le corps est considéré comme une mécanique qui doit rester bien huilée en dehors de toute considération mentale, émotionnelle ou de l'âme. Le mot « massage » a donc été associé au corps en tant que mécanique, oubliant voire rejetant totalement les aspects plus subtils auxquels il est relié. Ce mot est devenu tabou, réservé à un type de profession particulière axée sur la mécanique du corps. Ce qui doit être respecté, comme étant une activité à but médical, utile et nécessaire, ne doit pas pour autant vouloir exclure ce qui lui est complémentaire. Dans la plupart des pays, les techniques du toucher sont pratiquées librement pour le meilleur de tous. Je précise donc, que dans cet ouvrage, le mot « massage », regroupe des techniques du toucher distinctes de toutes pratiques médicales et thérapeutique moderne. Leurs objectifs est le respect de l'Humain et le bien-être au sens large.

Le corps n'est pas tout

J'aimerais d'une part vous proposer des pistes, vous montrer des chemins vers l'art du massage vivant au travers de protocoles d'éveil à inscrire au sein de votre propre technique. J'aimerais si cela est juste pour vous, vous aider à retrouver en vous le chemin d'un art oublié, vous aider à redonner une âme, une étincelle d'immortalité à l'une des plus anciennes formes de thérapie.

D'autre part, j'aimerais si vous le souhaitez, vous soutenir dans votre désir de redonner à ce rituel sacré sa noblesse, sa vérité, sa divinité, une vraie aura de guérison globale pour le bien commun.

Enfin, j'aimerais vous indiquer un chemin lumineux de travail sur soi, vers la connaissance de soi et la grande guérison de l'âme.

Je vous propose d'ouvrir une fenêtre sur vos mains, ambassadrices de l'âme, de prendre conscience de votre corps comme un lien, un pont entre le côté

visible et concret de l'existence et son côté invisible et sacré, vivant.

Je vous propose d'ouvrir une fenêtre sur votre intellect, de prendre conscience de votre capacité à vivre en conscience au présent avec pour compagnon, un esprit détendu, calme, éclairé par de belles pensées claires et posées ; d'ouvrir un espace sur des sentiments et des émotions harmonieuses et sereines, sur votre capacité à vivre dans un grand calme.

Je vous propose de revenir à vous-même, d'apprendre à vous connaître, à savoir qui vous êtes vraiment afin de marcher vers la grande guérison pour transmettre le meilleur de vous-même durant vos soins et massages. Les personnes venant en formation dans notre centre, demandent souvent la même chose, souffrent des mêmes lacunes, se sentent impuissantes devant la demande grandissante d'un bien-être vrai, durable et profond. Devant cet appel grandissant et cet enthousiasme au changement, j'ai voulu tenter de vous montrer un chemin ouvert à tous, de vous transmettre dans un volume concret, l'essentiel.

Bien souvent le massage et les soins de bien-être restent superficiels : seul le corps physique est stimulé.

Or, aujourd'hui les praticiens du bien-être et leur clientèle aspirent à plus d'humanité, de profondeur. Ils aspirent à un toucher plus subtil, à un toucher avec le cœur, à plus de chaleur humaine, à plus de vérité.

Ils cherchent l'accès au bien-être intérieur, à l'équilibre, à une autre façon d'exister. Le monde du bien-être cherche à renaître à une autre façon de s'offrir. Les praticiens de la thalassothérapie et de la balnéothérapie avouent souvent tristement ne pas avoir le temps pour l'humain. Ils courent après le temps ... après l'argent. Mais l'argent n'est plus représentatif de l'« art des gens ». Le rendement est souvent plus important que le temps à offrir. Et quand ils ont le temps, ils ne savent pas comment faire. Ils se rendent compte que le protocole du massage ne suffit pas, qu'il manque un élément primordial.

Non ... Le corps n'est pas tout ...

Comment s'y prendre alors qu'il semble que nous ayons tout perdu de la vie en chaque geste, en chaque attitude, en chaque parole ? Même nos oreilles n'entendent plus. Nous ne sommes plus reliés à l'essentiel.

Les praticiens du bien-être sont de plus en plus confrontés à une clientèle plus exigeante. Une clientèle qui demande un soin plus vrai, plus profond, un soin qui s'intéresse aussi au bien-être mental, émotionnel et peut-être même à l'esprit et à l'âme.

L'attention vraie et profonde de chaque instant, le calme, la douceur, la patience, le respect et la bienveillance accompagnés d'un beau sens de l'écoute et du non-jugement, sont des qualités indispensables pour un résultat durable qui régénère autant le corps que l'esprit.

Mais voilà, comment faire ?

Vingt années d'études, de recherches, de pratiques dans la joie et la dévotion m'ont permis de concrétiser un concept, un cadre que je me permets de proposer à vos pratiques de bien-être. En effet, ce cadre s'adapte à tous massages ou méthodes de soins naturels. Je ne vous le propose pas comme une évidence mais comme une possibilité à expérimenter par vous-même. Il touchera votre cœur ou pas. C'est à vous de le ressentir.

Ce concept est conçu pour vous sensibiliser à toutes ces notions d'humanité, de profondeur, d'écoute, associant des techniques favorisant une profonde et durable relaxation de tous les corps : physique, émotionnel, mental... Je reviendrai sur les techniques de base essentielles, identiques à toutes formes de soins et de massages. Ces techniques forment la base de toutes pratiques ; avec elles, les techniques du toucher retrouvent toute leur profondeur et peut-être même une partie de leurs lettres de noblesse.

Ainsi, nous développerons des notions telles que la préparation, le toucher, le mouvement, la gestuelle, la posture, la respiration, la concentration, la présence à l'instant pur ainsi que sur l'attitude générale du praticien quant à son état d'esprit. Nous aborderons d'une part des techniques liées à la détente générale du corps et de l'esprit et d'autre part des outils permettant de développer :

- la pleine conscience,
- la présence neutre et impersonnelle,
- les bases de l'énergétique,
- des outils simples et efficaces capables de vous assurer ancrage, stabilité et équilibre,
- des techniques de protection, face au risque de la « souffrance en miroir » ou de l'effet « éponge ».

Je vous proposerai de vous familiariser avec des outils de sagesse issus des traditions les plus anciennes, capables de vous initier à un travail sur soi afin de donner le meilleur à l'autre parce que vous l'aurez activé dans votre quotidien.

Petit à petit, au gré de votre travail personnel vous serez capable d'amener l'autre à plus de respect, d'estime et de connaissance de soi, à plus de confiance, de conscience, d'ouverture au monde, à prendre sa place dans son univers, à devenir autonome, indépendant, vrai et à certains égards plus libre.

Faire du bien à l'autre en travaillant sur soi

Une technique de massage ou de soin corporel est rationnelle, physique. Elle va donc intervenir sur le côté physique, visible, sur le corps. Elle aura des répercussions palpables, quantifiables sur le corps physique. En travaillant uniquement sur le corps, vous

pouvez grandement soulager voire même empêcher le corps de mourir mais le corps n'est qu'une petite partie de l'être. S'il va mal, c'est que les autres parties vont mal. Avant que la maladie n'apparaisse dans le corps physique visible, elle existe dans l'invisible.

Que sont les corps invisibles ?

Ce sont les corps que l'on ne voit pas avec les yeux physiques comme par exemple le corps de la pensée, le corps de sentiment, le corps émotionnel, celui des désirs et de la volonté. Il existe des corps encore plus subtils jusqu'à l'âme. Tous sont le reflet de votre personne, ils sont vous mais ne vivent pas enfermés dans le corps physique. Ils ne sont pas le corps physique.

Ainsi, la maladie existe avant dans le corps émotionnel et encore avant dans le corps de la pensée. Si elle existe dans le corps de la pensée, c'est parce qu'elle existait déjà avant, autour de vous. Tout ce qui existe a une source, il y a toujours quelque chose de caché derrière ce que l'on voit ou ce que l'on ressent.

Que veut dire « autour de vous » ?

Nous sommes entourés d'eau. Sans cette eau dans l'air nous ne pourrions pas respirer, même si elle est invisible, elle existe. Cette eau remplit l'atmosphère tout autour de nous, tout autour de la terre, elle est un

support, un océan sur lequel flottent les influences des mondes. Certaines traditions parlent de l'aura, « l'eau-ra », faisant allusion à une substance d'origine divine. « RA » représente le soleil, la source de toute vie pour les Égyptiens. Cette aura est la continuité de notre corps, nos corps invisibles en font partie.

Lorsque nous évoluons dans le monde, nous rencontrons d'autres êtres, d'autres auras et nous mêlons ainsi notre eau à celle du monde. Cette eau s'imprègne de nos pensées, de nos croyances, de nos convictions, de nos peurs, de nos concepts, de nos superstitions ainsi que de celles des personnes que nous croisons, de la nation où nous vivons. Nous sommes entourés, imprégnés, influencés, par le monde extérieur et son lot de tentations. Ce monde de tentations finit par nous absorber. Nous sommes dévorés par des mondes comme celui de la consommation, de la technologie, de la nourriture, du sexe, de la mode et des jeux ... Des désirs puissants naissent de ses influences qui nous ligotent et nous rendent dépendants d'eux. Nous finissons par y être asservis. C'est pour cette raison, qu'il est nécessaire de nettoyer cette eau sale qui nous rend malades, inconscients, malheureux. Pure et claire, elle nous relie à la vérité, au divin caché derrière toute chose visible. Nous devenons vivants, conscients, capables de voir clairement les mondes qui cherchent à vivre à travers nous. L'appel des sirènes est puissant dans notre monde et devant notre incapacité à les reconnaître en

tant que telles, nous tombons dans tous les pièges. Pour vous aider à comprendre ce phénomène, laissez-moi vous conter l'histoire d'Ulysse et des sirènes.

La tradition homérique parle des sirènes comme des divinités de la mer. Musiciennes exceptionnelles, elles séduisaient les navigateurs qui étaient inexorablement attirés par leurs chants magiques. Ils perdaient tout sens du discernement et de l'orientation, fracassant leurs bateaux sur les récifs. Ils étaient ensuite dévorés. Elles sont décrites dans l'Odyssée d'Homère comme couchées dans l'herbe au bord du rivage entourées par des amas d'ossements et de chair humaine. Ulysse était un sage, il parvint à résister à leur pouvoir en demandant à être solidement attaché au mât de son bateau pour pouvoir prendre conscience de leur chant sans se précipiter vers elles malgré la force de la tentation. Ainsi incapable de prendre conscience des influences qui nous entourent, nous nous laissons capturer. Ces tentations, les souffrances et le stress qui en découlent nous sont transmis par des atmosphères, des environnements particuliers, des pensées, des images, la télévision, par ce que nous percevons du monde extérieur.

Nous « respirons » les influences, le stress, les angoisses ambiantes et elles nous contaminent. Elles nous contaminent d'autant plus que nous sommes nous-mêmes pour des raisons personnelles ou générationnelles, sensibles à leurs présences.

Notre mental se met à avoir une vie propre, il discute, argumente avec lui-même, se cherche. Contaminé, il tombe malade, le stress gagne du terrain. Nous ne maîtrisons plus nos pensées qui peuvent devenir omniprésentes et même obsessionnelles. Nous perdons le sommeil, devenons irritables. Les émotions ne tardent pas à souffrir elles aussi, encouragées par des pensées récurrentes et le corps à son tour souffre et devient malade. Notre corps d'eau est sale. Des centaines de particules comme autant de pensées perturbatrices le troublent. Il ressemble à un étang dont on aurait remué la vase. Nous n'y voyons plus clair. Nous avançons en aveugle et nous nous cognons partout.

Le travail sur soi apporte une ouverture, une conscience, une clarté ainsi que la connaissance requise pour éviter de se faire prendre systématiquement au piège. Nous apprenons à percevoir puis à voir les intentions cachées derrière les choses, derrière les paroles, les actes. Nous comprenons l'existence de plusieurs mondes. Nous percevons de plus en plus nos schémas de fonctionnement personnels et nous sommes capables de savoir à quels mondes nous appartenons de par nos affinités, comment ils fonctionnent et comment nous recentrer. Il est difficile de rester centré et stable lorsque que l'on est ballotté entre les mondes sans savoir qui l'on est vraiment. C'est comme si nous nagions en eaux troubles. Il est possible grâce à des techniques appropriées d'apprendre à ne plus se laisser

mener par nos pensées et par celles qui viennent vers nous. Nous apprenons à nous protéger, à gérer et à maîtriser pensées et émotions, à ne plus vivre en étant leur esclave soumis inconsciemment.

Petit à petit, lorsque nous travaillons sur nous-mêmes, les sédiments en suspension dans l'eau se déposent au fond de l'étang, la magie opère, la nature de notre aura se transforme, l'eau de notre être invisible devient de plus en plus claire, pure, belle, transparente, emplie de sérénité et de belles pensées. Elle devient cristalline. Nous pouvons à nouveau voir devant nous et autour de nous. La confiance revient. Ensuite, il s'agit de travailler sans relâche au quotidien afin de maintenir cet état de conscience claire en permanence. Nous entrons alors sur un chemin de maîtrise.

Imaginez que vous placiez quelques gouttes de grenadine dans un verre d'eau, que se passe-t-il ? Toute l'eau se teinte de la couleur rouge. Il se passe la même chose lorsque les pensées, les idées, les émotions, les influences que nous traversons, nous imprègnent. Notre partie invisible est colorée par ce tout.

Parfois nous entrons dans une pièce vide, il n'y a personne et pourtant nous nous sentons mal, comme si nous étions capables de sentir une lourdeur, comme une émotion désagréable qui nous touche. L'eau de la pièce est manifestement imprégnée par une dispute, une colère. Cette eau imprègne notre eau et si nous n'y prenons pas garde, nous gardons cette vibration

un certain temps. Cette lourdeur, cette colère va entrer en résonance avec notre corps d'eau et peut-être même réveiller notre propre colère. Inconsciemment, notre mental va peut-être partir au quart de tour pris par des souvenirs, des images éveillant une colère passée. Nos pensées vont alors féconder nos émotions. Notre manque de connaissance des lois et notre manque de connaissance des causes et de leurs conséquences finissent par nous rendre malades.

Sans la protection que peut nous apporter une sagesse vivante et la pratique quotidienne de certaines techniques éprouvées, nous pouvons être atteints par l'extérieur et à notre tour par notre comportement, contaminer l'eau des autres, peut-être même celle de ceux que nous aimons, avec lesquels nous vivons. Les enfants sont très sensibles à ces atmosphères, ils deviennent bruyants, irritables, hyperactifs, nerveux, ils ont du mal à s'endormir car cela agit directement sur leur corps émotionnel et leur corps de vie.

Au cours d'un soin ou d'un massage, il est ainsi possible que vous ressentiez la douleur ou la souffrance d'une personne que vous massez. Certains diront « je suis une éponge ! ». Oui tout à fait, la caractéristique d'une éponge est bien de se gorger d'eau. Il existe des moyens de se protéger de ce phénomène, ils seront évoqués dans un autre chapitre. Ce qui est certain c'est que cela fonctionne dans les deux sens et que notre eau imprègne elle aussi, celle de la personne en

notre présence. Ne vous inquiétez pas, nous portons souvent tous les mêmes taches à notre vêtement. Pourtant notre place et notre conscience de professionnel peuvent nous permettre d'avoir envie d'aller plus loin que le soin du corps physique, visible. Nous aurons alors envie de soutenir voire de guérir les corps invisibles. Il s'agit alors de nettoyer l'eau autour du corps physique : l'eau des relations.

Une personne qui travaille sur elle et dont l'eau est claire est elle-même le baume, le médicament. Comme l'huile essentielle qui diffuse son odeur, cette personne diffuse ses vertus et ses pouvoirs de guérison, son baume intérieur. N'avez-vous jamais ressenti un bien être, simplement à être en présence d'une personne calme et sereine. Certaines personnes ont ce don d'apaiser une ambiance, un cœur. Elles ensemencent l'eau de l'autre grâce à leur seule présence, leur calme intérieur touche notre eau et nous nous sentons apaisés. Elles sont un baume. On dit aussi de certaines personnes : « c'est un véritable poison ! ».

Ainsi la technique est un support de soin, mais le véritable baume c'est vous. Par la qualité de votre eau, vous touchez la profondeur de l'être et guérissez.

Une grande partie de la réussite globale du soin dépend donc de l'état intérieur et de la conscience du praticien. Ces aspects de l'être se travaillent et se développent avec l'enseignement et le travail sur soi.

La technique quelle que soit celle que vous avez choisie est un support, elle est une terre, une base de travail. Chacun choisira sa méthode de travail, sa technique selon ses affinités. Votre attitude, issue de votre niveau de conscience fera le reste.

Des vertus cultivées au quotidien, comme la douceur par exemple, s'impriment dans cette eau. Des contre-vertus comme la colère s'y impriment aussi. La manière de se comporter, les schémas mentaux de fonctionnement, les « états d'âme », les états d'esprit, les croyances, les concepts vrais ou faux, les superstitions, les mémoires, les pensées, les émotions, les peurs, les colères, les rancunes, la nature des relations à soi, au monde, la tristesse et aussi la joie, la confiance, la paix, la volonté y sont aussi présentes...

Purifier son eau passe par l'observation et la prise de conscience de sa nature propre. C'est s'interroger, observer, méditer. C'est apprendre à se connaître soi-même, à se clarifier. Notre propre guérison est ainsi liée à la guérison de l'autre. Le travail sur soi est primordial pour engendrer le meilleur. Cela se travaille en dehors de notre lieu de travail, au quotidien. Cela demande de prendre du temps pour soi, peut-être même de trouver un chemin d'éveil qui puisse nous permettre d'aller plus loin car seul, c'est très difficile.

Être en conscience est déjà merveilleux, être vrai, authentique avec soi-même et avec l'extérieur tout en

protégeant ce qu'il y a de plus précieux en soi est un véritable cadeau, une recette magique à la guérison de l'âme et au bonheur. Cela permet de voir clair en chaque chose, de mettre chaque chose à sa place, d'acquérir le discernement, la confiance, le grand calme intérieur. Cela nous enseigne à ne pas juger et à respecter l'autre pour ce qu'il est, nous devenons capables d'écouter dans le respect, l'impersonnalité, l'amour et le non-jugement. Nous devenons capable d'accepter l'autre sans vouloir le changer, sans imposer notre point de vue ni nos croyances. En soi, ceci fait déjà de nous un excellent thérapeute.

Il n'est pas nécessaire de juger, ni de donner des conseils car nous le ferions essentiellement sur la base de nos concepts personnels. Êtes-vous sûr qu'ils soient vrais, solides et authentiques, vrais pour tout le monde ? Peut-être serait-il plus judicieux de regarder en soi et d'inscrire petit à petit au fur et à mesure de nos expériences, de nos prises de consciences, d'autres écritures. C'est-à-dire de remplacer, de poser petit à petit des notions de vérité en lieu et place de ce que l'on croyait vrai et qui ne l'est pas.

Par sa présence et son comportement, le thérapeute diffuse et ensemence une autre manière d'exister. C'est en ce sens qu'il doit entreprendre un travail sur lui-même s'il ne veut pas simplement s'adresser au corps physique.

Vous vidangez votre voiture
pour lui éviter de casser son moteur.
Nettoyer votre eau, vos pensées, vos émotions
revient à vidanger votre conscience.
Cette guérison est globale, holistique.

Il est bien sûr évident qu'il est nécessaire de soigner le corps avec toutes les techniques possibles et existantes appropriées quand le mal est fait. Il n'est pas question de tergiverser sur ce qui doit être fait et sur le bon sens.

Simplement il est bon de garder en conscience que si rien n'est fait au niveau des corps subtils, des pensées, des émotions, de la volonté, le mal-être ou même la maladie pourra revenir, au même endroit ou ailleurs et peut-être même sera-t-elle plus grave. Il est ainsi nécessaire de travailler les uns avec les autres dans un esprit de cohésion pour le bien commun et dans un esprit de soutien mutuel. Il ne devrait y avoir aucun esprit de critique, de jugement de valeur, de dogme ou même de sectarisme au sein de l'ensemble des êtres qui œuvrent pour la santé, mais uniquement une belle fluidité et un esprit de travail en commun pour le meilleur de tous, chacun dans sa spécialité.

Séparés nous ne sommes rien,
nous sommes dans la faiblesse.

En utilisant une technique, un protocole de soin basé sur l'aspect corporel uniquement, vous agissez sur la conséquence d'un mal plus grand, sur la conséquence d'une souffrance qui est au-delà de la souffrance du corps. Vous n'agissez pas sur la cause de la maladie.

Les causes sont souvent ancrées profondément dans les corps invisibles de la personne. Elles sont souvent assises sur des concepts, des croyances, des illusions, des schémas de fonctionnement et de pensée, sur des mémoires, des programmations psychiques venant de l'enfance, des générations ascendantes voire même de vies passées. Tout ceci agit parfois fortement sur le psychisme, sur le système nerveux et sur le stress qui agissent à leur tour sur les pensées, les émotions, sur les organes eux-mêmes et finalement sur la santé du corps tout entier. Agir sur la conséquence est une bonne chose car une fois que la maladie est entrée dans le corps physique, il faut utiliser des protocoles corporels pour le soulager.

Pour libérer les causes d'une douleur physique, d'une souffrance émotionnelle ou mentale, il est nécessaire d'avoir recours à d'autres protocoles adaptés. Chaque chose doit être mise à sa place.

Une autre manière d'aborder la santé

Aujourd'hui la technologie est partout elle est devenue essentielle, tout le monde mise sur elle pour vivre.

La technologie est devenue source d'espoir. L'éducation scolaire forme de futurs adultes potentiellement aptes à servir le monde du travail et de l'économie, aptes à servir la nation à tous les niveaux, telle qu'elle est pensée dans les sphères décisionnaires. Mais qui nous apprend à aimer, à vivre en santé, à cultiver de bonnes relations, à discerner ce qui peut être le meilleur pour nous ? Qui nous apprend à maîtriser nos pensées, nos sentiments, nos émotions ? Qui nous apprend à vivre avec la clarté dans les pensées, avec l'harmonie dans le cœur, les sentiments et le calme serein, dans notre capacité à avancer concrètement et à affronter l'existence ? Qui nous enseigne ce qu'est le vivant ? Qui nous enseigne que les minéraux et les végétaux sont vivants, que les animaux sont des êtres qui ont une âme, des sentiments, des émotions, que les pensées sont vivantes, que la terre est vivante, que l'eau est vivante ? La vie a été abdiquée, rangée dans le tiroir « sacré ». Le sacré est pour beaucoup, devenu une idée religieuse sans consistance.

Aujourd'hui, l'humain croit que les minéraux, que les végétaux, que l'eau, l'air ne sont pas vivants, alors ils ne respectent plus rien. Il croit que les machines arrangeront tout mais une machine n'a pas le pouvoir de redonner la vie, quand la vie est partie, il ne reste que la mort. Si l'école ne nous l'apporte pas, comment être éduqué sur l'essentiel ? Pour la plupart d'entre eux, nos parents n'ont pas reçu cette éducation

de la vie car nos grands-parents ne l'ont pas reçu des leurs. Il fut un temps où la sagesse était transmise au coin du feu par nos aïeux. Aujourd'hui, cette sagesse s'est perdue, soit nos aïeux ne la connaissent plus, soit ils n'ont plus droit à la parole. Les médias et les jeux vidéo font plus d'audience.

Est-on encore vraiment en bonne santé quand nous n'avons plus en nous la bonté, la beauté, la sérénité, le calme et le temps pour soi, pour l'autre, quand nous ne recevons ni ne donnons plus l'amour à travers l'exemple sage de la vie ?

Comment acquérir le savoir essentiel à la vie belle si nos parents, nos aïeux l'ont perdu et que nos traditions disparaissent au profit de la technologie ? Nous ne savons déjà plus reconnaître un sage et lorsqu'un être capable de transmettre la vérité, la sagesse et les lois de la vie apparaît, il dérange parce qu'il est vivant, parce qu'il éclaire le monde faisant jaillir notre part d'ombre. Il nous fait peur car faisant jaillir la vérité, il fait apparaître le mensonge. Nous voulons vivre mais nous avons peur de la vie. Nous voulons être libres, mais nous refusons de voir nos propres chaînes.

Or le mieux-être passe nécessairement par la prise de conscience de nos parts d'ombre ainsi que par l'accès à la vérité.

Vous êtes les parents, les aïeux de demain, serez-vous un être sage, écouté et respecté au coin d'un feu protecteur et chaleureux, riche de ce que vous serez

devenu ? Préparer sa retraite en mettant de l'argent de côté est une chose, préparer sa vieillesse et sa mort en devenant vivant du savoir et de la sagesse immortelle acquise dans sa vie en est une autre.

Vous avez aujourd'hui le pouvoir de changer les choses, de transformer le futur en allant vous-même vers l'enseignement vrai et sage. En travaillant sur vous, en devenant un sage vous-même, capable de vivre et d'appliquer concrètement les lois et les principes de la vie belle. Je ne dis pas que c'est facile. Dans ce monde, c'est difficile mais c'est encore possible. Hier, vous avez peiné pour apprendre à faire du vélo, vous l'avez d'abord regardé puis vous êtes monté dessus, vous avez appris parfois dans la douleur de la chute mais, vous avez persévéré ! Aujourd'hui quand vous êtes dessus, le vélo est comme le prolongement de vous-même, vous vous êtes fabriqué un corps de cycliste. Cela fonctionne de la même manière pour le travail sur soi, il s'agit de vous faire un corps de sagesse et de vérité en passant par le même processus. Le vélo est la technique, l'apprentissage est l'enseignement et la pratique quotidienne, la facilité et le plaisir de faire du vélo est la vie belle par l'intégration vivante d'un enseignement vrai, vivant et sage.

Le danger est de croire que le changement,
l'impulsion va venir d'un autre monde,
de quelqu'un d'autre et de ne rien faire.

Agir au-delà de la technique que vous utilisez

Le protocole de soin qui s'intéresse à la profondeur de l'être est associable à toutes les techniques de soins du corps et de l'esprit. Elle dépend de vous.

Pour avoir accès à la grande guérison, celle qui aura nécessairement un impact puissant sur la totalité de l'être, il s'agit de percevoir que nous transmettons la clarté, l'harmonie et le calme par notre essence propre, par ce que nous sommes. Si nous sommes gorgés de rancunes, ce sont elles que nous transmettons. Si nous voulons transmettre des notions comme le non-jugement, nous ne devons pas juger nous-mêmes. Si nous voulons transmettre des notions comme la chaleur humaine, nous devons être chaleureux nous-mêmes. Si nous voulons transmettre des notions d'écoute, nous devons être nous-mêmes des écoutants sincères. Si nous voulons transmettre des notions de respect de soi, nous devons nous respecter nous-mêmes. Si nous voulons transmettre des notions de confiance en soi, nous devons être nous-mêmes confiants en notre propre vie. Si nous voulons transmettre des notions de vérité et de transformation profonde, nous devons y travailler nous-mêmes, sinon nous ne sommes absolument pas authentiques, nous véhiculons de belles paroles mais elles sont comme des fleurs synthétiques que personne n'a envie de sentir. Nous devenons irrespirables !

Aucune abeille, ne viendra se poser dans votre cœur et il vous sera impossible d'ensemencer des personnes, de les nourrir, de les soutenir vraiment. Un pistil en plastique aussi beau soit-il n'ensemence rien. La personne ne vous croira pas, votre discours sonnera faux parce vous ferez semblant. Ce que vous êtes, vous l'êtes vraiment même dans l'invisible.

Il ne s'agit pas de dire ce qu'il faut faire,
de donner des conseils, mais d'être.

Si nos mots reflètent essentiellement une compréhension théorique, intellectuelle et non une manifestation sincère et un état d'être, une conviction du cœur et une mise en pratique vraie, nous mentons et la magie n'opère pas.

Ce que nous sommes réellement est notre manière de nous comporter, de réagir, de vivre au quotidien. Nous sommes ce que nous concrétisons dans la matière. Le moyen pour devenir sage, porteur de vertus, est de s'entraîner au quotidien à manifester concrètement une nouvelle façon de vivre et d'être au monde. Ainsi, nous nous fabriquons petit à petit, un nouveau corps. C'est-à-dire que nous reprogrammons nos schémas de fonctionnement, nous abordons une nouvelle manière d'exister.

Nous portons en nous, grâce à ces transformations intérieures, une véritable thérapie. Elle est présente en

nous, active à chaque instant et elle travaille pour nous, nous accompagnant à chaque instant. Notre présence, nos mots et même le ton de notre voix, notre manière de bouger deviennent le baume. Nous sommes la vitrine de ce que nous proposons en soins.

Ces nouvelles manières d'exister, de se comporter, toutes ces vertus, sont autant de graines, de semences, qui flottent dans notre aura tout autour de nous. Nous sommes comme un sachet de thé, notre essence se diffuse tout autour de nous, pénètre l'aura de la personne, l'ensemence.

Pensez aux huiles essentielles, lorsqu'elles sont d'excellente qualité, il est souvent possible de diffuser leurs bienfaits autour de la personne sans la toucher physiquement. Votre aura, votre atmosphère, tout ce qui vit dans les mondes subtils qui vous composent, se diffuse et nourrit les mondes subtils qui vivent autour de la personne dont vous prenez soin. Ce que vous êtes profondément, associé à votre pratique, fait de vous un thérapeute particulier, unique. Telle l'essence de la fleur, vous êtes ce que vous êtes et ne pouvez transmettre que cela. Devenir une essence aux propriétés bénéfiques est l'enjeu du travail sur soi.

Une médecine des profondeurs

Être vrai, est une clé. Le bien-être d'une personne, son état de santé général accèdent à un niveau

supérieur lorsque son esprit, ses émotions et son corps sont en interaction harmonieuse, créant de cette façon un champ d'énergie cohérent. Lorsqu'une illusion, une perception déséquilibrée, faussée, discordante ou limitative se transforme en conscience, alors se présente une guérison ou un rétablissement de l'ordre de l'équilibre et de son intégrité.

De l'illusion à la conscience

Dans la langue des hiéroglyphes, un drapeau signifie : « Dieu ». C'est ce hiéroglyphe qui a donné notre lettre « D ». Devant les temples égyptiens il y avait quatre drapeaux plantés. Ces quatre drapeaux représentaient les quatre lettres de Dieu, les fondements de la sagesse et de la vérité concernant les quatre grands domaines de l'existence à savoir le travail, la santé, la famille et la capacité créatrice qui représente aussi les ressources vitales comme l'argent.

Qu'elles sont les vérités inscrites sur vos quatre drapeaux ? D'où viennent vos convictions ?

Vos concepts, vos croyances, ce à quoi vous consacrez votre vie, à quoi vous vous dévouez, sont des forces, des énergies qui dirigent votre existence. Elles régissent vos sphères d'intérêts, ce pourquoi vous vivez... Ce qui est décrit sur vos drapeaux dirige votre vie, lui donne une couleur, une orientation, vous le transpirez tout au long de vos journées, de votre

quotidien, de votre vie. Vous le diffusez à travers vos pensées, vos paroles, votre attitude et vos actes. Par la loi de l'attraction, vous attirez à vous ce qui est comme vous, cela devient votre destinée. Une destinée belle et saine ou une destinée triste et malade.

Si vous ne connaissez pas les couleurs de vos drapeaux, observez vos pensées, vos paroles, votre attitude et vos actes.

Vos croyances, vos certitudes, vos vérités, vos concepts, vous appartiennent-ils vraiment ? Sont-ils exacts ? Sont-ils des illusions ? Sont-ils réellement vôtres ou simplement présents parce que déposés là par la vie, déposés par le biais de tous vos vécus, de tous les enseignements reçus (parentaux, éducation nationale), par le biais de mémoires générationnelles, karmiques, liées à votre pays, à votre nation d'origine ? Auriez-vous les mêmes concepts si vous étiez nés ailleurs, sous un autre ciel ? Qui êtes-vous vraiment au-delà de tout ce que vous croyez être ? Votre vie vous appartient-elle vraiment ? Si vous ne prenez pas conscience de ce qui vous a construit malgré vous, le monde des affinités auquel vous êtes relié vit à votre place, vous êtes vécu par des mondes. Vous êtes manipulés, ces mondes font de vous ce dont il a besoin.

Lorsque vous réalisez que vous vivez sur une terre d'illusions, de croyances et de concepts erronés, vous marchez déjà sur le chemin de la guérison, vous êtes

déjà sur le chemin de la sagesse et de la vérité. Vous devenez déjà un être vrai, un thérapeute.

Un thérapeute vrai est une personne qui laisse l'autre être ce qu'il est sans le juger, avec une grande bienveillance. Il répond au désir ou demande de la personne sans faire intervenir ses choix, ses croyances, ses concepts personnels car il sait se méfier avant tout de lui-même. Son regard sur le monde change, il comprend qu'il ne sait rien. Il devient alors incapable de jugement et laisse ainsi la personne évoluer selon son propre rythme, selon ses propres choix, l'accompagnant, l'accueillant dans la douceur. Il propose mais n'impose rien, ne désire rien pour lui-même. Il n'impose aucun pouvoir et ne cherche pas à manipuler. Il n'a rien à prouver ou à se prouver, il ne cherche pas à être reconnu, il est humble et respectueux.

Je vous propose de méditer
sur quelques questions :

- À quoi suis-je relié, avec quelles pensées, avec quelles idées suis-je en affinité ?
- Est-ce que je choisis mes pensées ?
- Quelles sont mes croyances profondes ? D'où me viennent-elles ?
- Qu'est-ce que je diffuse autour de moi au quotidien ?
- Quel est mon ciel ?

Peut-on faire plus de mal que de bien ?

L'objectif de l'inquisition était de contrer le valdéisme, le catharisme, le protestantisme, le judaïsme, bref toute croyance et agissement pas très catholique ! Lorsque quelqu'un était soupçonné d'un agissement contraire à ses concepts, il était sommé de changer, sinon il était condamné. Il était d'ailleurs souvent condamné d'emblée. Il serait au regard de ceci, sympathique et fort utile de savoir qui nous sommes et comment nous nous comportons nous-mêmes face à la différence. Faire plus de mal que de bien, serait de donner à quelqu'un, quelque chose qu'il n'a pas demandé. Il s'agit de donner à la personne ce qu'elle est venue chercher et non ce qui vous fait plaisir à vous, en lien avec vos propres affinités. C'est la base du respect, la première loi du thérapeute. Il existe par exemple plusieurs types de comportements, les «matérialistes-cartésiens», les «spiritualistes» et ceux qui cherchent la voie du milieu, l'équilibre. Un cartésien sera peut-être plus en demande de choses très pragmatiques et concrètes alors qu'un spiritualiste recherchera peut-être plus l'aspect subtil et sacré du soin. Il s'agit de donner à chacun ce qu'il demande. Il ne faut pas essayer de convertir qui que ce soit à ce que l'on croit, même si on en est absolument convaincu. Chercher à enfermer un être dans une croyance ou un dogme, qu'il soit d'ordre matérialiste ou spirituel est sectaire et basé le plus souvent sur des concepts personnels

erronés. Nous vivons tous avec des concepts que nous prenons pour des réalités. Ce n'est pas une mauvaise chose, c'est comme ça, il s'agit simplement d'en avoir conscience et de laisser chacun être libre de faire des expériences qui lui sont propres. Laisser chacun être libre de faire ses propres expériences, c'est lui laisser une chance de marcher vers la vérité. Faire plus de mal que de bien serait ainsi d'empêcher la personne d'expérimenter des croyances. Ce qui est grand et beau c'est de rester disponible, d'être là, d'écouter, de comprendre, d'accompagner dans la bienveillance. C'est d'arriver à aimer, à comprendre une personne qui n'a pas les mêmes concepts que nous et arriver à trouver comment l'aider là où elle est. Faire plus de bien que de mal c'est donc écouter l'autre sans aucun jugement. Le jugement étant une barrière. Le non-jugement permet d'être beaucoup plus proche de l'autre. Évitons aussi les sourires en coin, les œillades entendues ou les petites phrases assassines du genre : « j'avais raison, je vous l'avais bien dit » ou « il eut mieux valu m'écouter ».

Avez-vous remarqué qu'une personne qui se sent entendue et comprise, va tout de suite beaucoup mieux ? C'est l'inverse de l'inquisition.

Un état d'être bénéfique

Le travail que vous effectuez sur vous-même au quotidien a une grande influence sur votre comportement

lors de la séance. Dans cet esprit, il ne s'agit en aucune mesure de donner des conseils ou de dire ce qu'il « faut faire », de conseiller ou de faire de la psychologie. Il s'agit simplement d'être vous-même. Dans le meilleur des cas, votre attitude aura une grande incidence bénéfique sur la personne et donnera à votre travail une autre amplitude.

Par votre attitude vraie, vous aurez la capacité de faire découvrir à l'autre une nouvelle façon d'être au monde, une nouvelle manière d'exister. Vous lui donnez l'occasion, l'envie de générer un équilibre, une harmonie entre l'esprit et le corps, de prendre soin de sa manière d'exister au quotidien, de ses schémas de pensée, de fonctionnement. Le corps seul ne peut rester en santé si l'état de conscience ne le permet pas.

Il vous est possible de préparer la terre de la personne et ainsi de la rendre fertile à des notions comme le respect pour elle-même, la confiance en elle, lui montrer qu'il est possible de dire non, de faire des choix, de ne plus être dans la soumission, la fuite ou la rébellion. Vous ensemencez sa terre grâce à votre comportement auprès d'elle. Un jour prochain fleuriront de nouveaux schémas de pensée, de nouveaux comportements qui la guideront vers plus d'amour en elle, pour elle et autour d'elle. Elle réalisera petit à petit qu'il est possible :

- D'être écoutée vraiment,

- D'être respectée dans ses propres choix,
- D'être aimée pour ce qu'elle est sans être jugée,
- D'être vraie sans risquer d'être rejetée,
- De dire non,
- D'émettre verbalement ce qui lui semble être le meilleur pour elle,
- De regarder en elle ses ressentis, ses envies,
- De construire un monde qui l'emmène vers le meilleur pour elle sans que cela n'enlève rien à ceux qu'elle aime ... au contraire ...

Les bénéfices possibles

- La conscience, la connaissance de soi s'affine.
- La personne prend conscience de ses résistances.
- Elle passe progressivement de l'état de victime à celui d'être responsable pour aller vers une plus grande liberté.
- Elle réinvestit son espace psychique et corporel.
- Elle apprend à être à l'écoute des émotions et des messages que le corps lui envoie.
- Elle améliore sa communication, elle ose se dire.
- Elle développe la confiance en elle.
- Elle apprend à prendre soin d'elle-même.
- Elle apprend à se détendre, à se relaxer.
- Elle perçoit davantage ce qui est caché derrière un « besoin » primaire, elle développe ainsi un plus grand discernement.

Je vous propose d'étudier plus en détails certaines attitudes, certains protocoles qui permettent d'atteindre cet état d'être bénéfique pour soutenir l'autre sur le chemin de l'éveil. Ils sont adaptables à tous soins et massages bien-être. Si vous le voulez bien, nous appellerons ces attitudes et protocoles : « **rituels d'éveil** ».

Introduction aux « rituels d'éveil »

Au-delà des bénéfices des pratiques de bien-être, cet enseignement s'inscrit dans une démarche plus large qui considère l'individu dans sa globalité. Ce travail au niveau de l'être et de sa relation à soi et au monde, explore concrètement le massage et les soins naturels de bien-être dans leurs dimensions corporelle, mentale, psychique, émotionnelle, relationnelle et subtile.

Ces techniques sont autant d'outils, de ponts entre le corps et l'esprit. Elles sont des moyens d'accéder à l'éveil de la conscience, à la clarté du mental, à l'harmonie dans les sentiments, dans les émotions, au grand calme serein dans la volonté et à la capacité d'agir concrètement afin de rebondir sur les aléas de la vie pour aller vers le centre, l'équilibre, le meilleur.

Aujourd'hui le corps physique est devenu celui qui a le plus d'importance d'entre tous. Tout est ramené à lui à travers l'alimentation, la santé, le sport, la mode, le travail, l'esthétique, l'image en général, la famille

et même l'amour... C'est au détriment de l'esprit, de l'âme et d'un bien-être général mais c'est comme ça. Il est peut-être possible de regarder et d'utiliser cet état de fait dans le bon sens et pour le meilleur. Car en utilisant le corps physique comme support, comme base, comme terre, il est possible de créer des ponts pour accéder à l'éveil.

Nous nous appuierons sur la relaxation corporelle de bien-être à travers le massage qui vous l'aurez compris, n'est ici qu'un support pour vous apporter l'essence du rituel d'éveil. Ce principe s'appliquant à tout type de soin ou de massage, il vous sera aisé d'y associer la technique avec laquelle vous êtes le plus en affinité.

Nous développerons ce qui est du domaine du corps physique, le vôtre ainsi que celui de la personne présente à vos soins, ainsi que les outils appartenant aux domaines des corps invisibles : l'esprit, le mental, les ressentis... Il sera également question de techniques de travail sur soi afin de devenir vivant dans votre exercice.

Il est bon si cela est juste pour vous, de placer ces rituels d'éveil au cours de vos propres soins, aux mêmes endroits que dans ces exemples, mais vous pouvez aussi aller plus loin et faire à partir de cette base vos propres expériences.

Les attitudes associées au « rituels d'éveil »

Montrez de la douceur, de la retenue dans vos mouvements et dans vos gestes. Soyez humble, presque effacé devant le protocole, laissez le processus opérer lui-même, laissez faire la magie de la vie sans que vos pensées, vos désirs, vos doutes ou même vos peurs ne risquent d'interférer avec le processus de soin en présence. Plus vous serez neutre et immobile en vous-même, moins vous créerez de barrage ou d'obstacles mentaux ou émotionnels et plus le soin sera efficace. N'oubliez pas qu'il s'opère naturellement un échange entre vous et cette personne. Elle se trouve dans votre aura : « eau - aura » l'eau de Ra. Les égyptiens reconnaissaient la présence de Dieu dans l'eau ainsi que dans tout ce qui est vivant. Nous vivons dans de l'eau. Bien sûr vous ne la voyez pas sauf lorsque plus dense elle devient brouillard. Cette eau est légère et subtile mais sans cette humidité de l'air vous ne pourriez pas vivre. Il existe des échanges constants entre cette eau qui vous entoure et l'eau qui forme vos corps physiques et subtils. Votre transpiration s'évapore en elle par exemple. Vos pensées, vos idées, vos émotions, vos sentiments, vos peurs, vos concepts, vos croyances, vos superstitions, votre histoire même, colorent votre « eau-ra ». Ce que vous êtes imprègne cette eau et vit tout autour de vous car votre être ne se limite pas à ce

corps. Vos pensées ne vivent pas seulement dans votre tête. Ainsi vous êtes dans son aura et vous dans la sienne. Ne faites pas de vagues, conservez la neutralité dans les pensées, la douceur dans votre cœur, le calme dans votre volonté et la conscience dans vos gestes.

Centrage

Être centré signifie - revenir au centre - à l'équilibre. Il s'agit de n'être ni exclusivement tourné vers le corps, l'aspect matériel, ni exclusivement tourné vers l'esprit. Il s'agit d'équilibrer les deux. Être centré nécessite un effort de concentration pour revenir vers l'unité, vers l'équilibre, vers la neutralité. Il arrive parfois qu'une personne « perde les pédales ». Ce qu'elle perd c'est la maîtrise de son véhicule, de son corps, de ses pensées, de ses émotions bref, de sa diligence et c'est l'accident émotionnel ! Un être humain est-il son véhicule ? Oui et non, c'est sa terre, ce qui lui permet de concrétiser la vie dans la matière. Sa véritable nature est ailleurs dans des régions où la clarté, l'harmonie, le calme et la sérénité sont vivants. Le travail sur soi permet de retrouver le chemin de ces régions. Lorsque la personne « perd les pédales », elle perd peut-être son calme, sa capacité de réflexion, de discernement. Perdant le contrôle de ses pensées ou de ses émotions, elle perd son centre, son sens de la mesure, elle se perd. Elle peut alors entrer dans le monde du

jugement hâtif et s'emballer, laisser les émotions, les affinités, les croyances, les mondes qui vivent en elle, l'envahir. On aura envie de lui dire « ressaisis-toi », « recentre-toi », « reviens au centre de toi-même », « tu es hors de toi ». Si l'on prend l'exemple du cyclone, le point le plus stable est au centre. Être hors de soi c'est se situer sur les bords extérieurs de la spirale, prêt à en être expulsé ... Une eau remuée est souvent sale, colorée par la vase du fond. Afin de calmer et de recentrer les pensées et les émotions, il est nécessaire de calmer d'abord le corps en revenant au centre, immobile. Ce qui revient à calmer la tempête et permettre à l'eau du lac de se calmer et aux alluvions de redescendre au fond. Voilà pourquoi la séance peut commencer par un moment de calme, assis dans votre bassin ou bien campé sur les jambes. Une petite méditation ou l'apprentissage de la respiration abdominale sont des clés pour vous-même et aussi pour la personne que vous recevez. Cela aide à mettre le corps dans la neutralité, permet d'équilibrer les pensées, les idées, les émotions et les sensations corporelles associées. Alors il est possible d'y voir plus clair, de séparer le vrai du faux grâce à une vision plus claire de la situation. Cela permet de ne pas s'assimiler. Les gens en définitive ne parlent que d'eux-mêmes. En s'adressant à vous sur le ton du reproche, ils ne parlent que de leurs attentes, de leurs espoirs, de leur culpabilité. Ne vous associez jamais, restez neutre, soyez dans l'accueil.

Cela demande une prise de conscience à travers l'observation de soi puis de la volonté et un certain effort pour faire intervenir le grand calme intérieur. Il vous faudra fournir un effort pour maintenir dans cet état votre neutralité et votre équilibre. Cette neutralité peut vous permettre de rester serein pendant votre travail ; c'est aussi une forme de protection contre les forces en présence qui peuvent se manifester lors de la séance comme dans la vie. Nous sommes souvent esclaves de nos pensées, de nos émotions et de nos vieux schémas de fonctionnement, esclaves des forces qui vivent en nous et autour de nous. Elles sont des tentations, des impulsions, des réactions qui se manifestent très vite bien souvent avant que nous ayons eu le temps de les reconnaître. Tout simplement parce que nous n'avons pas conscience de leur présence et encore moins de leur existence ni de leur mode de fonctionnement. Cela demande un entraînement quotidien. Le travail du thérapeute est en premier lieu de ne faire de mal à personne ni à soi-même ni aux autres vies qui nous entourent, pas plus aux humains qu'aux autres règnes comme les minéraux, les végétaux ou les animaux. Ces forces, d'une certaine manière nous manipulent et nous tiennent en esclavage, elles nous asservissent tout comme nous le faisons aux règnes en dessous de nous. N'est-il pas dit que ce que nous faisons au plus petit, nous le faisons aussi à nous-même ? Le règne minéral est notre stabilité, notre équilibre, le règne

végétal est notre capacité de croissance, celui des animaux est celui de nos émotions.

Neutralité intérieure

Tachez d'être humble, d'accepter de ne pas tout savoir, n'attendez rien, laissez le corps s'exprimer librement, ne forcez rien, faites confiance à la technique que vous avez apprise et que vous avez choisie tout en étant conscient, objectif et concret. Si ce protocole convient à cette personne, il lui apportera les bienfaits possibles en fonction de tous les paramètres présents. Il peut s'agir d'une technique reliée aux aspects physiques, mental et émotionnel de l'être. Vous utiliserez peut-être une technique qui touche plutôt les aspects énergétiques qui agira à travers les méridiens et les chakras. Si vous souhaitez agir au niveau de l'âme, il vous faudra dans un premier temps prendre soin de la vôtre.

Pensez-vous qu'il est possible d'avoir accès à l'âme d'un patient en usant d'un protocole humain ? L'âme est-elle humaine ?

On ne peut connaître vraiment que ce que l'on est. Comment connaître la flamme si l'on n'est pas une flamme soi-même ? Vous ne savez rien de cette personne, vous n'êtes pas elle. Elle-même ne se connaît pas véritablement, alors comment pourriez-vous savoir ce dont elle a vraiment besoin ? Ne jugez pas, ne soyez

pas dans de fausses croyances, dans des concepts faux. Restez neutre parfaitement neutre, transparent, lâchez prise, ne soyez pas dans le pouvoir, dans le vouloir ou dans l'émotion. Ne vous assimilez à elle en aucune manière. Vous risqueriez d'être touché et de souffrir, de mélanger ce que vous êtes et ce qu'elle est. Vous risqueriez d'être capturé par les mondes qui vivent en elle, de vous investir personnellement, d'entrer dans le jeu de ces mondes et finalement d'inverser les rôles.

N'encombrez pas votre soin avec votre propre intérieur et ressenti. Vos pensées sont agissantes, elles se manifestent comme des mouches agaçantes ou des papillons paisibles qui circulent et agissent dans l'invisible. La personne ne doit pas recevoir ce dont elle n'a pas besoin. Elle doit recevoir ce qu'elle demande, vous êtes un soutien.

Prendre soin

Masser c'est prendre soin, prendre soin c'est soutenir, s'occuper, encadrer, c'est accepter l'autre sans conditions, sans aucun jugement. Juger c'est faire passer l'autre à travers l'eau de vos propres concepts, idées, croyances, illusions et même superstitions. L'autre n'est pas « vous », il a son propre système de croyances et de fonctionnement. Il n'est sûrement pas plus proche de la réalité que le vôtre car comme pour vous, il vient de son éducation, de ses mémoires et de

ses expériences propres mais c'est le sien. Il est vrai pour la personne et en ce sens il doit être respecté. Vous êtes là pour elle telle qu'elle est. Vous reconnaissez des qualités et parfois aussi des difficultés chez vos enfants ... Mais ce sont vos enfants et vous êtes capable de les accepter tels qu'ils sont car une maman aime son enfant tel qu'il est, elle est toujours capable de voir en lui le meilleur. Comportez-vous ainsi et vous serez plus proche d'un véritable contact humain. Vous êtes là totalement, vous lui offrez votre temps dans le grand calme serein. Votre bienveillance se communiquera automatiquement et cette confiance établie saura trouver le meilleur chemin pour de grands bienfaits. Ces bienfaits auront des répercussions bien au-delà du corps physique.

Ne cherchez pas à vouloir aider la personne mais plutôt à en prendre soin. L'objectif n'est pas de trouver des solutions à tout prix. Vous n'avez pas de solution, c'est elle qui les possède au fond d'elle-même. Vos solutions ne lui seraient probablement pas adaptées, elle n'est pas « vous ». Son corps n'est pas le vôtre pas plus que ses pensées, ses émotions ... Vous n'avez pas de solution mais en revanche vous avez appris une méthode de soin ou de massage capable de soutenir son mieux être, capable de l'aider à aller vers le meilleur pour elle. Appliquer ce protocole est bien suffisant si vous savez rester neutre, vierge de toute attente et dans l'esprit essentiel du prendre soin. La personne perçoit

consciemment ou inconsciemment mais invariablement chaque doute, effort, volonté, crispation physique ou mentale émanant du praticien. Une concentration trop forte sur l'obtention d'un résultat peut détourner votre travail d'un résultat efficace. Cela peut donner à la séance un aspect fermé, bloqué, contraignant, empêchant votre protocole d'agir correctement. Vous risquez même d'aggraver les choses par votre peur de l'échec... Détendez-vous ! Vous pratiquez un art en lequel vous avez toute confiance, sinon vous ne le feriez pas... Alors faites-lui confiance, où que vous en soyez dans votre dextérité à l'utiliser, vous êtes sur le chemin, vous faites de votre mieux et on ne vous en demande pas plus... Détendez-vous. Dites-vous que vous-êtes un outil mis à la disposition de l'humain. Vous mettez en action une technique éprouvée pour favoriser chez lui la circulation de l'énergie de vie, pour harmoniser et équilibrer ses énergies, c'est tout. Lorsque que vous travaillez sur vous-même, c'est votre atmosphère personnelle qui fait une belle partie du travail. Vous devenez petit à petit un outil de l'énergie universelle de vie, un outil de la mère terre. La vie ne naît pas en un jour, donnez-vous du temps. Être un outil de la Terre-Mère veut dire être capable de transmettre le meilleur à l'autre par le simple fait d'être présent, une présence chargée de sagesse et d'énergie de vie vraie en lien avec les lois naturelles de la vie qui elle, connaît la santé. Si vous sentez que vous n'en êtes pas tout à fait arrivé

là, restez neutre, appuyez-vous sur votre technique de soin, les corps de cette personne sauront s'appuyer sur votre collaboration pour retrouver un chemin vers l'équilibre. Soyez humble, vous vous sentirez plus léger. La perfection n'est pas ce que vous croyez. Il vous suffit d'être vrai et d'accomplir avec dévotion ce que vous aimez faire.

Ne prenez pas sur vous la responsabilité de la santé de l'autre, il vous manque tant d'éléments que vous ne connaissez pas. Ne jugez ni vous-même, ni l'autre. Ne faites pas de diagnostic hasardeux, ne donnez pas de conseils issus de votre propre jugement, ne lui imposez jamais rien car ce serait la façon idéale pour obtenir tout l'inverse de l'effet souhaité.

Votre rôle est simple il s'agit essentiellement grâce à votre outil et en passant par la grande relaxation, de favoriser la libre circulation de l'énergie et par là même de tout équilibrer. Lâchez prise ... détendez-vous. Vous n'êtes pas un médecin, votre rôle n'est pas de soigner le corps mais de détendre l'esprit à travers le corps, de prendre soin d'un être sur le chemin de l'éveil.

Le bien et le mal sont des concepts

Il n'y a pas véritablement de bonne ou de mauvaise énergie. L'énergie est une force de vie, équilibrée elle est harmonieuse, déséquilibrée elle ne l'est pas. Il y a des mouvements d'énergies désordonnés, bloqués...

Si les flux énergétiques ne sont pas à leur juste place, s'ils ne sont pas équilibrés ou bien s'ils ne circulent pas correctement cela crée des conflits. La santé c'est la fluidité, l'équilibre et l'harmonie dans les pensées, les émotions, dans la volonté et dans la capacité de concrétiser les choses. Le corps est la concrétisation physique de ce que vous êtes à l'intérieur. De quelle nature sont vos pensées ? A quels mondes êtes-vous reliés ? Que mangez-vous ? Comment respirez-vous ? Il est en conséquence nécessaire de rééquilibrer les énergies corporelles en souffrance. Lors d'un soin ou d'un massage, encouragées par la force vitale qui se réactive, les énergies bougent, elles sont en mouvement, elles s'équilibrent. Il arrive parfois que cela se traduise par des sensations physiques parfois agaçantes, par de légers tremblements, par des secousses émotionnelles, quelques larmes peuvent aussi couler. Il peut aussi vous arriver de sentir de légers maux de tête, une fatigue passagère, une émotion diffuse, une forte chaleur dans vos mains, des picotements ou autres sensations plus gênantes comme l'envie d'éternuer, de tousser, d'être traversé par une pensée particulière ... Respirez profondément tout en restant discret, reliez-vous à la terre, restez neutre, immobile en vous-même, ne rentrez pas dans l'émotionnel, ne mentalisez pas. Soyez celui qui observe le phénomène sans le vivre, ne perdez pas votre ancrage, tout rentrera dans l'ordre car ainsi vous vous protégez. Ceci est un des facteurs

lié aux échanges entre les êtres, nous baignons dans la même eau et cela n'est pas sans conséquence...

Ce n'est pas si simple me direz-vous ! En effet, c'est un apprentissage permanent qui demande un investissement quotidien, c'est une observation permanente, une habitude à prendre, une éducation.

Cela n'est pas réservé aux soins ni aux massages ; si vous observez votre vie quotidienne de près vous finirez par vous apercevoir que tout le monde vit sans arrêt ce type de situation, nous sommes tous dans l'eau de quelqu'un, sous une influence émotionnelle ou mentale. Car enfin, d'où viennent vos émotions ? D'où viennent vos pensées ? Croyez-vous vraiment que vous vous inquiéteriez à ce point du lendemain si vous n'aviez pas la télévision par exemple ?

Plus vous travaillez sur vous, plus vous vous reliez à la terre, plus vous prenez conscience de ce qui vit en vous et plus vous serez épargné.

Votre métier peut devenir un véritable chemin initiatique si vous le désirez. Un chemin vers la vie grande et belle.

Vous êtes comme le lit d'un torrent

Visualisez des énergies harmonieuses qui circulent dans la personne, en vous. Imaginez que vous êtes comme le lit d'un torrent de montagne qui permet à

l'eau pure et cristalline de couler et d'emporter avec elle tout ce qui n'est pas en harmonie avec le meilleur. Vous êtes un outil, laissez faire la vie sans rien attendre. Ne cherchez pas à obtenir un résultat pour elle ou pour vous rassurer sur vos compétences. Vos désirs, vos pensées sont autant de troncs d'arbre sur la rivière qui empêchent l'énergie vitale de circuler. Détendez-vous, c'est plus simple que vous ne l'imaginez. Il n'y a rien à faire sinon à rester immobile en vous, à laisser faire et à rester dans votre centre.

Pourquoi attendre d'être en déséquilibre voire en mauvaise santé ?

Dans la tradition chinoise, un médecin qui soigne une maladie est un médecin qui n'a pas fait son travail et on ne le paie pas. Dans les temps reculés, il arrivait même qu'ils soient condamnés. Son rôle, vous l'aurez compris est de préserver ses patients des maladies. Il s'agit de prévention. Pour ce faire, il dispose d'outils tels que la respiration, le mouvement avec le tai-chi, les massages, l'acupuncture, l'acupressure, la diététique et la pharmacopée. Selon cette tradition, le corps humain est une terre parcourue de rivières souterraines que sont les méridiens. Si ces cours d'eau ne sont pas bouchés alors l'énergie vitale, le Chi, le Qi, circule naturellement. Il s'agit donc pour le corps physique, de maintenir en état le réseau d'énergie vitale.

En Occident, il est rare d'envisager la médecine de cette manière, nos médecins ne sont pas formés à cela mais plutôt à réparer les dégâts occasionnés par un manque d'entretien. Le massage et les soins naturels de bien-être conviennent parfaitement aux personnes en bonne santé et qui souhaite le rester ainsi qu'à toute personne désireuse d'aller encore plus loin sur le chemin du bien-être. Le massage bien-être en général est un élixir de calme intérieur et de décontraction profonde qui peut avoir des répercussions extrêmement bénéfiques sur les maux dus au stress. Les soins naturels de bien-être conviennent à toute personne désireuse de retrouver équilibre et harmonie de l'ensemble des corps qui composent l'humain dans sa globalité. Le massage et les soins naturels de bien-être regroupent autant de protocoles préventifs privilégiant la décontraction, la relaxation, la circulation, l'harmonisation des énergies vitales. Ils tendent donc à maintenir un équilibre et ainsi à garder plus facilement une bonne santé. Il va pourtant sans dire que le manque d'éducation et l'ignorance des lois et des principes de vie sont bien souvent à la base d'un équilibre fragile et auquel seul un travail personnel sur soi-même pourrait remédier. Il faudrait pour cela apprendre à se connaître et cela nulle médecine ne peut le faire pour vous.

Dans certains pays, il est possible de souscrire sans ordonnance et pour quelques euros de plus une assurance complémentaire donnant droit à toute une

liste de techniques de soins naturels comme la sophrologie, le reiki, les massages, la naturopathie et bien d'autre ... Il a été prouvé que les personnes en bonne santé émotionnelle et mentale tombent moins souvent malades dans leur corps physique et tout le monde s'y retrouve !

La clé, c'est la relaxation et le temps donné

La clé de la réussite d'un massage ou d'un soin de bien-être est la relaxation et pour cela il faut du temps et de la confiance. La manifestation visible de ce que vous êtes profondément émane de vous naturellement. La confiance naîtra naturellement en fonction de votre attitude intérieure car cette dernière se pose sur vos paroles, sur vos gestes, dans votre regard ... Le travail que vous faites sur vous-même au quotidien révélera la douceur, le calme et le respect dont la personne a besoin pour se détendre en toute confiance. Le temps est une condition primordiale du bien-être et vos tensions se communiquent automatiquement au « massé » ; détendez-vous. Offrez votre temps à la personne que vous massez, ne soyez pas dans l'urgence ou dans l'agacement. La personne doit à chaque instant avoir l'impression que le temps s'est arrêté sur le mode douceur. Vos gestes doivent ainsi être retenus, doux, calmes et posés du début jusqu'à la dernière minute.

Poser les mains

Comment associer le temps et la douceur ?

Assis dans votre bassin, vous inspirez et à l'expire, tout doucement vous approchez vos mains de la peau de la personne. Vous prenez contact à quelques centimètres du corps. Votre main a le poids d'un papillon sur une fleur. Votre toucher est délicat, votre approche lente et douce, vos mains sont chaudes. En fonction de votre protocole votre toucher se fera plus présent voire plus appuyé, mais après. Lorsque vous retirez vos mains, vous le faites en conscience, vos mains stoppent leur course lentement, vous retirez progressivement le poids de vos mains et enfin, lorsqu'elles ne pèsent plus, vous les retirez sur un inspire. Vous êtes conscient, présent à ce toucher du début à la fin du soin. Votre esprit et vos émotions doivent être calmes et posés eux aussi. Votre conscience est dans vos mains.

Organisez-vous pour ne pas avoir à penser au client suivant !

Conscience de vos limites

Soyez conscient des limites du champ d'application de la technique que vous utilisez. Une zone corporelle qui manifeste une sensibilité inhabituelle peut indiquer une pathologie dont il n'est pas forcément possible de

déterminer la nature ni l'ampleur. Abstenez-vous donc de tout diagnostic qui doit être du ressort du médecin. Ne vous donnez pas pour objectif de guérir quelque personne de quoi que ce soit. Cela n'est pas de votre ressort. Il existe une manœuvre propre à soulager une sensation de douleur en massage, il s'agit de masser la zone concernée en rotatif puis en contre-rotatif et à nouveau en rotatif puis d'harmoniser la zone. Si elle ne fonctionne pas et que vous avez rejoint vos limites, acceptez-le. Guidez la personne vers un confrère, décontractez-la, rassurez-la, accompagnez-la, écoutez-la, soyez présent, proposez-lui un soutien, un enseignement, un livre, mais n'imposez jamais rien. Vous pouvez beaucoup mais pas sur tous les plans. Aucune médecine n'est à rejeter si elle est appropriée à la pathologie de la personne. Si le corps est atteint, ce sont les méthodes liées au corps qu'il faut peut-être mieux privilégier. Les méthodes énergétiques seront un excellent soutien. Vous ne réparerez pas une jambe cassée avec des huiles essentielles. L'inverse est vrai aussi, il n'est peut-être pas nécessaire de retirer un organe par crainte qu'il ne devienne malade.

Apprendre à se protéger

Tu « m'empoisonnes ! »

Vous êtes-vous jamais entendu dire « il m'empoisonne la vie celui-là ! ». Le langage populaire cache parfois

des secrets. Entendre les plaintes, les doléances, les frustrations, les problèmes de son entourage est parfois difficile à supporter. Vivre dans la tristesse, la colère, les caprices, la culpabilité de ses proches peut devenir à la longue un véritable calvaire. Écouter et soutenir ceux que nous aimons, parents, enfants, amis peut être difficile car nous sommes souvent impuissants devant leurs soucis. Nous les aimons, nous voulons bien faire, les soutenir mais souvent nous ne savons pas quoi faire. Ces énergies, ces mondes pénètrent dans nos pensées, nos sentiments, agissent sur nos émotions, nous ne tardons pas à ressentir nous-mêmes de la tristesse, de la colère, des crispations, de l'agacement. Nous sommes envahis par quelque chose qui n'est pas nous. Nos pensées s'emballent, nos émotions s'affolent. Soit nous voulons aider et n'y pouvons rien soit nous nous sentons absorbés, kidnappés ou carrément « bouffés » par ces énergies. Oui le langage populaire dit aussi « il me bouffe » ou « ça me bouffe ». Oui c'est cela. En fait vous êtes vraiment « absorbé, mangé ». Vous « empoisonnez » d'ailleurs vous-même votre entourage lorsque vous déversez sur eux un flot de plaintes et d'humeurs. Ce sont réellement des poisons qui pénètrent en vous et vous communiquent leur énergie. Vous vous sentez mal à votre tour ou bien vous avez réussi à ne pas vous laisser affecter ou « infecter » mais vous ne savez pas quoi faire de ce qui flotte maintenant dans

l'atmosphère, dans la pièce, dans votre aura, dans l'eau autour de vous. En tant que praticien en relation d'aide, vous recevez régulièrement des plaintes, des souffrances. Vous recueillez la douleur et les soucis de vos clients. Votre métier est d'accueillir le mal de l'autre, de l'écouter. Même si vous ne passez pas trop de temps à écouter, vous baignez tout de même dans son « eau-ra », dans son atmosphère. Dans votre désir de l'aider, de libérer la personne, il peut arriver que vous ressentiez son mal-être, c'est effet « éponge » bien connu des praticiens du bien-être. Ces personnes viennent vers vous ne sachant plus quoi faire de ce mal-être qui empoisonne leur corps, leur sens, leur vie. Si vous vous laissez pénétrer, envahir par les mots, les ressentis, ils vous « empoisonnent » aussi. La colère, la tristesse, la dépression, la jalousie, la peur ne sont pas nous. Si elles l'étaient, elles seraient là en permanence et depuis toujours ; or ça n'est pas le cas. Notre nature c'est la joie, à l'instar du ciel ces énergies sont des nuages. Nous sommes comme aliénés, des « aliens nés », habités par des mondes qui ne sont pas nous mais qui vivent en nous. Regarder les choses sous cet aspect permet de se dissocier de ces mondes, de réaliser que s'ils nous habitent, ils ne sont pas pour autant notre nature. Ils ne sont pas nous. Percevoir cela c'est regarder sa vie de plus haut, c'est s'éveiller à sa véritable nature et ainsi trouver le chemin de l'équilibre. C'est se donner la possibilité de pouvoir remettre chaque chose

à sa place, de devenir celui ou celle qui observe et non celui ou celle qui, soumis, abdique. Il y a une solution, écouter l'autre mais ne pas prendre ni sur soi, ni pour soi. S'observer soi-même et ne pas s'assimiler, ne pas s'identifier. Restez neutre, conscient du phénomène et émotionnellement en retrait. Il est nécessaire de mettre les choses à leur place réelle. Ces problèmes ne sont tout simplement pas les vôtres. Ces émotions ne sont pas vous. Il n'est pas nécessaire de les prendre sur soi pour délivrer l'autre. Une des premières protections est la connaissance du fonctionnement des mondes.

Restez en permanence dans la conscience

Une des clés est de rester conscient, vigilant et présent à chaque instant. Un instant de relâchement et c'est une porte qui s'ouvre. Surveillez la porte de votre maison intérieure et ne laissez pas entrer des intrus. C'est tout à fait exact, ce n'est pas facile et cela demande de l'entraînement. Si vous voulez vous protéger vous ne devez jamais entrer dans l'émotion, vous ne devez pas vous assimiler à la personne. Même si son vécu ressemble au vôtre, ce n'est pas le vôtre. Vous sentirez peut-être la nécessité d'aller bien vous-même, d'avoir réglé vos propres soucis pour exercer ce métier dans la sérénité. Vous ne pouvez pas aider si vous ne vous aidez pas vous-même. Ne montez jamais

dans les émotions, ne vous laissez pas envahir. Si cette personne pleure, restez dans une totale neutralité. Vous ressentez de la compassion mais vous êtes détaché. Si vous entrez dans le monde des émotions, par l'émotion que vous ressentez, vous appelez à vous l'émotion de la personne. Elle vient jusqu'à vous parce qu'elle est attirée par votre propre émotion, c'est la loi des affinités et de l'attraction. C'est le processus de l'éponge, vous avez attiré en vous l'émotion qui vit en cette personne. Cela ne vous appartient pas mais si vous n'en avez pas conscience, que va-t-il se passer ? Il se peut qu'elle réveille en vous un souvenir, une image, une douleur passée ou présente. Vous risquez de vous assimiler à cette émotion, de croire qu'elle est à vous. Vous allez ressentir et accueillir cette émotion comme la vôtre. C'est le transfert. Des pensées vont se mettre en place dans votre tête. Des pensées reliées à votre propre vie et vous allez faire grossir ces émotions, ce monde va finir par vous envahir. Cette énergie se nourrit de vos pensées, elle grandit en vous et à votre tour vous allez finir par vous assimiler à ce monde qui a décidé de s'installer chez vous. D'ailleurs pourquoi ne le ferait-il pas puisque vous le nourrissez ! Évidemment vous avez du cœur, de la compassion, de l'amour en vous mais l'amour n'est pas prendre sur soi le malheur du monde. Le prendre serait vouloir le garder mais dans ce cas il ne peut pas partir. Ce phénomène n'est pas propre à votre métier, il est propre à l'humain et se

manifeste sans arrêt au travail, à la maison, entre amis et même à votre insu dans les transports en commun !

Observez vos pensées

A l'instar des émotions toujours par la loi des affinités et des attractions, vous attirez aussi des pensées. Sinon comment expliquez-vous que vous vous retrouviez en train de penser et de dialoguer avec vous-même sans l'avoir décidé. Vous êtes en train de répondre à une pensée qui vous est arrivée et qui n'aurait jamais dû venir jusqu'à vous. Accepteriez-vous d'échanger avec un inconnu qui vous raconte n'importe quoi et qui veut vous faire croire que ses vilaines paroles sont les vôtres tout en essayant en plus de vous faire culpabiliser ? Restez vigilant c'est prendre conscience tout de suite de la situation. Restez immobile, ne suivez pas la pensée ainsi vous ne l'entretiendrez pas, ne dialoguez pas avec elle. D'où viennent ces pensées ? Elles voyagent d' « eau-ra » à aura portées par l'air. Elles sont dans l'air du temps, véhiculées par les médias par exemple. Elles vivent dans l'atmosphère, dans l'eau qui vous entoure ou alors elles sont la manifestation de vos schémas de fonctionnement propres ou ancestraux. Cette pensée, ce sentiment, cette sensation, cette émotion qui est venue vers vous se trouvait peut-être dans l'eau de la personne qui a ensemencé la vôtre.

Être vigilant, c'est apprendre à connaître avec qui on vit vraiment en soi. C'est apprendre à se connaître.

Les pensées ont une vie bien à elles. Les idées vont d'une personne à l'autre dans l'invisible, elles circulent. Vous devriez vous demander si cette pensée est à vous. Si vous ne l'avez pas choisie, si elle ne vous fait pas plaisir ou si elle vous emmène dans le monde des émotions discordantes, vous n'êtes pas obligé de l'accueillir chez vous, de lui répondre. Si ce sont de belles pensées, de ces pensées qui vous amènent la joie du cœur, la sérénité, alors il s'agit de les cultiver. Les belles pensées voyagent aussi. Vous apprenez alors à vous éveiller dans la maîtrise de la pensée. Associées les unes aux autres, elles deviennent des sentiments. Quand à leur tour les sentiments s'additionnent les uns aux autres, ils créent des émotions. Quand les émotions se renforcent, elles se manifestent physiquement jusqu'à devenir des pathologies. C'est une clé pour se protéger et aussi pour grandir à la lumière de la sagesse et du grand calme intérieur.

La loi du centième singe

Sur l'île de Koshima, une espèce de singe japonais, le macaque fuscata, a été observé à l'état sauvage par des scientifiques; ceci, sur une période de 30 années. Les scientifiques nourrissaient les singes avec des patates douces crues jetées sur le sable. Une petite

femelle de 18 mois solutionna le problème du sable collé aux patates, en les lavant dans un ruisseau. Elle montra à sa mère ainsi qu'à ses compagnes de jeu, sa trouvaille. De fil en aiguille ces jeunes macaques enseignèrent aussi cette nouvelle façon de faire à leurs mères respectives. Entre 1952 et 1958 tous les jeunes singes apprirent à laver les patates. Les singes adultes qui imitèrent leurs enfants apprirent à le faire. Étonnamment les autres singes adultes conservèrent encore leur habitude de manger des patates pleines de sable. À l'automne de 1958, un certain nombre de singes savaient laver leurs patates. Leur pourcentage reste inconnu, mais imaginons qu'un matin, le jour se lève sur 99 singes sachant laver leurs patates douces : un peu plus tard ce jour-là, un centième singe apprend à laver ses patates et fait ainsi basculer le pourcentage vers la loi du plus grand nombre. Le soir de cette heureuse journée, la presque totalité des singes du clan se mettent à laver leurs patates avant de les manger. Un fait extraordinaire fut alors observé par les scientifiques : cette idée de laver les patates à rejoint des colonies de singes habitant d'autres îles plus ou moins éloignées ainsi que celles du continent. Ainsi les pensées voyagent dans l'invisible. Elles pénètrent l'esprit des êtres qui, sans conscience du phénomène prennent cette pensée comme acquise et personnelle et se mettent à vivre avec. Cela explique peut-être pourquoi vous avez tant envie de cette petite jupe rouge

que vous auriez détestée l'an passée. Cette année c'est dans l'air du temps, c'est la mode, la télévision ne parle que de cela, tout le monde aime le rouge. Bienvenue dans le monde des influences. Lorsqu'un être ou qu'un nombre limité d'êtres pensent d'une certaine manière, cette pensée voyage et ensemence d'autres esprits. A un moment donné si cette pensée ensemence un esprit de plus, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette pensée est adoptée par presque tout le monde ! Et si vous vous demandiez qui gouverne vos pensées ? Et si vous vous demandiez de quels grands courants d'affinités vous faites partie ? Qui dirige votre vie ? À qui appartenez-vous ? Pour qui travaillez-vous ? Quel est votre ciel et qui sont vos dieux ? Qui êtes-vous ? Êtes-vous si libre que cela ? Et s'il vous était possible de changer votre monde en cultivant de belles pensées ? Peut-être êtes-vous le centième singe ? Sans aller jusque-là, votre pensée voyage, elle ensemence les êtres avec qui vous vivez, ceux que vous croisez, ceux de qui vous prenez soin.

Ce texte a été extrait du livre de Ken Keyes, Jr. : « Le Centième Singe »

La sympathie est-elle une fausse amie ?

La sympathie est une attitude intime et profonde qui « prend aux tripes » et qui peut faire beaucoup

de mal car elle implique de laisser venir vivre en soi, les émotions, les sentiments de l'autre. Chargée d'attendrissement et de sensiblerie, elle revient à «souffrir avec» en dehors de toute conscience du phénomène. La personne qui éprouve de la sympathie participe souvent spontanément de manière affective et très concrètement à la souffrance de l'autre car elle s'assimile à elle, entre en affinité avec la douleur de l'autre. Cette attitude peut être fort dangereuse car dénuée de discernement, elle risque d'entraîner les deux personnes dans la même direction. On se perd l'un dans l'autre. Chacun joue un rôle et se donne la réplique sur la scène de la grande illusion. A l'insu de chacun ce sont les émotions qui prennent le devant de la scène, elles vivent, se montrent, s'expriment, s'en donnent à cœur joie. Cela donne l'impression d'exister, d'être vivant. Mais l'êtes-vous vraiment ? Si on part du principe que vous n'êtes pas vos émotions, qui êtes-vous ? Vous n'êtes pas là, vous êtes vécu, esclave et dépendant de ces forces qui pour un temps vous maîtrisent et vous emmènent où elles le désirent. Elles se nourrissent de votre énergie. D'ailleurs la crise passée, n'êtes-vous pas totalement épuisé ?

Le risque est grand, par la loi des affinités et de l'attraction, de prendre et d'accueillir en soi une émotion, une souffrance voire une douleur physique qui ne vous appartient pas.

L'empathie

L'empathie est bénéfique lorsqu'elle reste un savant mélange de chaleur humaine et de détachement. En tant qu'être humain nous avons en plus de l'animal, la capacité de penser. Cette capacité si elle est correctement orientée et utilisée, nous offre la possibilité de discerner, de placer chaque chose à sa place et ainsi de séparer l'ivraie du bon grain. L'animal, sensible, agit plus en suivant son instinct, sa sensibilité, ses émotions. Il n'a pas cette capacité de l'esprit de pouvoir séparer les choses pour les réassembler avec harmonie. En tant qu'humain il nous est donc possible voire recommandé de pratiquer consciemment un mode de fonctionnement qui constitue un véritable soutien vers le haut alors que la sympathie peut emmener tout le monde vers le bas. Cette forme d'empathie permet d'observer en conscience les sentiments de l'autre, les composantes émotionnelles qui vivent en lui, de les percevoir avec finesse et justesse sans pour autant les vivre personnellement, sans les éprouver activement. Il s'agit de rester neutre, de trouver un juste équilibre entre une compréhension compatissante et un état de détachement total de la situation. Une personne empathique est très sincère bien sûr et elle peut être touchée par l'autre mais elle a la capacité de garder une certaine distance. Elle cherche plus à communiquer qu'à plaindre. Elle demande de faire le choix humble

et vrai de comprendre l'autre sans en attendre quoi que ce soit en retour. Pour aller un peu plus loin, cette forme d'empathie consiste à avoir une perception juste du cadre de référence de l'autre comme si on était cette personne sans aucune identification. Cela consiste à comprendre la peine ou le plaisir de l'autre comme il l'éprouve tout en percevant la cause probable telle qu'il la perçoit lui-même et ce, sans aucun jugement. C'est donc être capable de concevoir et d'expliquer ses perceptions comme il se les explique lui-même. Si vous entrez en affinité avec ses sensations, vous vous identifiez et vous entrez dans le monde de la sympathie avec tous les dangers pour vous-même que cela implique.

Être dans l'empathie est une démarche face à laquelle il faut prendre garde de toujours rester dans une grande humilité. Nous sommes tellement pétris de concepts, de croyances et d'illusions que nous tenons pour vrais, qu'il est très facile de sombrer dans l'erreur ou dans la prise de pouvoir.

L'homme ne se résume pas à son corps

Prendre soin du corps de l'homme sans prendre soin de ses pensées, de ses sentiments, de ses émotions revient à prendre soin de la bouteille sans se préoccuper de l'eau qui est à l'intérieur. Prendre soin du corps physique sans donner à ses pensées et à son esprit la nourriture pour grandir, comprendre

et évoluer, c'est croire qu'une graine peut donner une fleur sans eau, sans terre, sans lumière, sans force de vie. Si le corps de l'homme est douloureux, si ses émotions le font souffrir, il y a une raison. Peut-être vient-elle de ses pensées, de ses relations, de son rapport à la vie, voire même de sa filiation ancestrale. Peut-être que son corps est en train de tirer une sonnette d'alarme visant à lui amener quelque chose à la conscience. Ne s'occuper que du corps peut alors empêcher la personne d'accéder à une plus grande ouverture de conscience, à une compréhension plus large de son mal-être. Qu'arrivera-t-il lorsque le corps physique tirera une autre sonnette d'alarme ? A quoi ressemblera-t-elle ? Bien sûr, il faut s'occuper du corps, c'est important mais ce n'est pas suffisant. Pour réussir à soutenir une guérison globale, il est nécessaire de permettre à chacun de participer à sa propre guérison et de lui fournir les clés pour cela.

Participation active

Le danger serait de laisser croire à la personne que la passivité mène au meilleur. La détente est un chemin qui mène au meilleur mais il ne faut pas confondre passivité et détente. La détente profonde demande un investissement personnel. La personne reste libre de s'investir ou pas ; il est nécessaire de respecter son choix avec bienveillance. Dans le cas où elle accepte de

participer à la séance, il vous est possible à ce moment de lui exprimer comment elle peut s'investir.

Ce que vous attendez d'elle

La personne qui est sous vos mains est avant tout un partenaire de soin, un équipier qui a la possibilité de participer activement à sa séance. Elle possède sa propre capacité et force de guérison ou de bien-être. Vous êtes là pour la soutenir, pour l'aider et lui montrer le chemin mais jamais pour tout faire à sa place. Imaginez que vous mangiez, respiriez, dormiez pour elle ...Elle tomberait malade ou pire encore. Votre travail est donc de l'éveiller à sa propre capacité de retrouver santé et calme intérieur. Il s'agit de l'éduquer ou de la rééduquer, de l'amener à la conscience de son propre potentiel. Certaines personnes se comportent comme des victimes croyant que tout leur est dû et que la santé ou le bonheur doivent venir de l'extérieur. Ce type de personne s'allonge sur votre table et croit bien sincèrement qu'elle n'a qu'à se laisser faire passivement. Elle place sur vous cent pour cent de la réussite du travail et vous en veut s'il n'y a pas de résultat. Ces personnes abdiquent leur potentiel créatif. Soumises, elles n'entreprennent pas ou peu de choses pour elles-mêmes. Votre premier travail peut donc être celui de les aider à dynamiser en elle leur capacité d'indépendance, d'autonomie, à passer de la victime à

l'être responsable. Je ne vous dis pas que vous devez le faire. Non, cela n'est peut-être pas accessible à cette personne pour le moment, c'est peut-être trop tôt ou trop difficile. Il ne s'agit surtout pas de la brusquer avec des mots ou des attitudes douloureuses ou critiques, ni de la juger mais simplement de lui évoquer un autre schéma de fonctionnement possible soit par votre propre comportement soit par des exemples, des images. Il s'agit de lui montrer une autre porte qu'elle ouvrira quand ce sera le moment pour elle. Une simple prise de conscience peut-être salutaire. Il s'agit d'expliquer, de proposer et de ne jamais imposer quoi que ce soit. Peut-être suffit-il d'expliquer avec douceur pourquoi il est fondamental d'être présent à chaque instant. Est-on vraiment vivant si on n'est pas attentif à ce qui est, à ce que l'on vit ? Est-on vraiment vivant si on ne participe pas à sa vie ? Est-ce qu'être vivant c'est être passif et laisser les choses se faire seules sans aucune réaction ? Dans certains cas, il est bon de laisser faire et même d'accompagner un mouvement mais ce n'est pas une généralité, une règle immuable. Si cela le devient, alors on devient esclave, c'est-à-dire que l'on subit sa vie mais on ne la crée pas. Être vivant c'est être ou devenir créateur de sa vie, c'est prendre part à la vie en soi et autour de soi. Prendre part à la vie en soi, c'est prendre en main sa propre santé et son propre équilibre. Prendre en main sa santé et son équilibre, c'est être présent à ses pensées et conscient

de ce qu'elles sont, de ce qu'elles génèrent afin de les orienter vers ce qu'il y a de meilleur pour soi. C'est être présent à ses intentions, à ses sentiments, à ses émotions, à ce qu'ils sont et à leurs conséquences sur soi et sur les autres. C'est apprendre à les connaître et à les maîtriser. C'est être présent à sa volonté et à chacun de ses gestes, de ses actes, de ses paroles. C'est aussi apprendre à connaître le langage du corps en étant présent à ses sensations. Si vous n'habitez pas votre corps, vos pensées, vos émotions, votre volonté, le stress, les peurs s'en emparent et vous devenez leur esclave. Le corps souffre et vous tombez malade ... et oui ! Vous tombez, c'est une chute car ce n'est pas votre état naturel. Vous êtes tombé par manque d'attention, de vigilance. Ainsi sur la table de soin, il est possible d'être vivant et de prendre en main sa propre santé mentale, émotionnelle, physique et même spirituelle. Si la personne qui est sur la table manifeste concrètement par des actes conscients et volontaires son envie de guérison, alors son attitude est déterminante et le changement peut intervenir d'une façon efficace et durable. Il s'agit d'être prêt à passer du rôle de la victime, esclave de sa vie, à celui d'être responsable et créateur. C'est toute une éducation, un enseignement et votre travail de thérapeute est peut-être aussi celui d'aider l'autre à trouver la force et les moyens de devenir autonome. C'est lui montrer une nouvelle façon d'être au monde, d'exister, sans rien brusquer, sans rien imposer. Il ne s'agit pas de lui faire un cours,

mais de lui montrer un chemin à travers ce que vous manifestez vous-même. D'où l'intérêt de travailler sur soi car être un thérapeute c'est être vivant soi-même pour donner la vie.

Plutôt qu'un long discours donnez- lui quelques techniques concrètes et pratiques. Et puis surtout, comportez-vous vous-même comme un être vivant, créatif, indépendant, responsable car quelle est la meilleure éducation sinon l'exemple humble, silencieux et bienveillant ?

Il existe des techniques concrètes et pratiques à mettre en place dès le début de la séance. En réalité cela représente un travail de longue haleine, c'est une nouvelle façon d'être que vous tentez d'apporter en utilisant votre soin ou le massage comme support. En aucun cas vous ne donnez « un cours ». Simplement, vous proposez des expériences ludiques qui petit à petit s'inscriront dans votre soin d'une manière naturelle et simple puis dans le quotidien de cette personne. Tous ces outils visent dans la pratique à amener plus de calme, de sérénité, plus de clarté et plus d'harmonie. Le potentiel et les capacités de votre travail s'en trouveront décuplés. La personne profitera longtemps des bienfaits de votre travail. Et puis surtout vous l'emmenez tout doucement vers une nouvelle façon d'exister, une nouvelle façon d'être au monde, vers une autonomie intérieure et un bien-être durable.

Voici quelques techniques que vous retrouvez dans divers pratiques de développement personnel, comme

le yoga, le tai-chi, la méditation, la sophrologie et bien d'autres encore. Associées aux techniques de soins corporels, elles engendrent une plus grande conscience de soi. Le culte du corps tue l'esprit et rend l'humain esclave des aspects matériels de l'existence. Associé à l'esprit et mis au service de la vie intérieure, le corps devient un merveilleux allié pour aller vers une conscience supérieure de la vie grande et belle, un partenaire pour sortir de la spirale infernale des croyances et des faux concepts qui dirigent notre vie. Le corps devient un allié dans la quête de la connaissance de soi pour être enfin vivant de ce que l'on est vraiment, profondément.

Je vous propose d'amener des notions de :

- conscience, vigilance, de concentration,
- capacité d'observation de soi en silence intérieur,
- respiration,
- conscience des sensations,
- immobilité et de discernement.

Elles visent toutes à atteindre les mêmes buts :

- la clarté du mental, la maîtrise des pensées et une plus grande conscience du vécu et du monde qui nous entoure,
- l'harmonie, la paix et la sérénité dans les sentiments, les intentions dans le cœur,

- la stabilité, le calme dans la volonté, les désirs,
- l'ancrage et le retour à soi pour équilibrer et reprendre le contrôle de sa propre existence,
- le retour à l'autonomie pour se libérer des dépendances et des affinités aliénantes que nous entretenons avec le monde dans lequel nous vivons.

La conséquence directe de ces aspects est une élévation de la conscience, une meilleure santé mentale, émotionnelle et corporelle.

La conscience du présent,
la vigilance, la concentration.
La capacité d'observation
de soi en silence intérieur.

La pleine conscience, c'est la contemplation attentive du moment présent dans un esprit de vigilance et de discernement. La conscience éveillée est une très ancienne pratique d'éveil qui participe à la capacité de vivre en harmonie avec soi-même et le monde qui nous entoure. Il s'agit de prendre conscience de qui nous sommes, des forces que nous nourrissons, du monde tel qu'il est, sans œillère et de la place que nous occupons dans ce monde. Il s'agit de goûter la plénitude de chaque instant vécu en restant en contact avec notre être profond. La concentration sur le moment présent permet de sortir d'un automatisme inconscient dans

lequel nous baignons en permanence. Elle nous donne le moyen de nous rapprocher de nous-mêmes et de sortir des schémas de conscience limités et contraignants.

Vous aidez la personne, dans la mesure du possible à rester concentrée sur son vécu comme le ferait un simple spectateur. Elle devient celle qui observe celle qui pense, respire ... Il s'agit de faire un simple constat, sans jugement et sans échanger avec soi-même, en silence intérieur, immobile. Elle observe ce qui vit en elle et à travers elle comme s'il s'agissait d'observer des êtres vivants. Une sorte de zoo intérieur, plus précisément le quartier des singes bavards, joueurs, malins, espiègles, bagarreurs et rusés. Il s'agit de les observer sans bouger et sans aucun jugement.

Respirer autrement

Nous pouvons visualiser notre corps comme notre véhicule, la partie de notre être qui nous permet d'être présent sur terre comme un être concret, incarné. Ce que nous sommes profondément se manifeste concrètement par lui. La respiration est un support qui permet de ramener notre esprit à notre corps qui sans lui, est une coquille vide. Si notre respiration est inconsciente, la maison est comme vide, restée ouverte et n'importe qui peut entrer. Les influences et les tentations du monde extérieur soutenues par des pensées et des émotions non moins inconscientes, ne s'en privent d'ailleurs pas. Elles

laissent ainsi apparaître des envies, des dépendances qui la plupart du temps sont inutiles ou inassouvies et créent des manques et nous laissent malheureux. Il est facile de reconnaître une personne qui n'est pas habitée par la conscience, elle marche sans être à ses pas, mange sans goûter, parle sans conscience des mots utilisés, vit sans respirer, la plupart du temps, elle respire à l'envers, elle se fait mal, elle s'épuise, perd ses clés, ses idées ... La respiration consciente est un moyen de se réveiller, de revenir à soi.

Les respirations claviculaire et thoracique engendrent et dynamisent des émotions qui parfois deviennent débordantes. Elles font monter l'énergie vers le cerveau qui a tendance à s'emballer, les pensées fusent et les émotions discordantes surgissent. La respiration abdominale au contraire dirige les énergies perturbantes, les émotions vers le bas, vers la terre qui les absorbe. Elle permet au système viscéral de se renforcer et par là même au système immunitaire d'être plus fort. Elle renforce l'équilibre et stabilise le centre de gravité. La stabilité du mental et du système émotionnel s'en trouve renforcée également.

La conscience des sensations

Le corps physique est un allié, il a une importance dans l'évolution spirituelle et ne doit pas être oublié. Il s'agit de le mettre à sa juste place. Un grand piège est

bien sûr de tout ramener au corps et d'oublier voire pour certains de rejeter totalement les aspects subtils de l'être et même parfois l'existence de l'âme. L'autre grand piège est de nier le corps, de minimiser totalement son importance pour ne s'occuper que des mondes supérieurs. Il s'agit d'équilibrer les deux mondes, celui du corps et celui des mondes subtils. Le corps physique est une fabuleuse source d'informations car il est le reflet, la manifestation de notre monde intérieur. Il est aussi le gardien, le messager, celui qui dans son intelligence propre essayera toujours de nous ramener vers l'essentiel, vers le juste chemin. Faire attention au corps, être à son écoute revient à faire le choix de cultiver son monde intérieur pour le rendre plus fort. Il peut être la demeure de l'âme et donc du sacré sur la terre. En prendre soin c'est assurer à l'âme, une maison, un calice pur pour pouvoir exister à travers les manifestations humaines. L'âme a la pureté et la sensibilité du sacré et ne peut pas se manifester dans de mauvaises conditions. Il s'agit d'équilibrer. N'être dévoué qu'au corps est un danger pour la vie intérieure. Et n'être dévoué qu'à la vie intérieure revient à abandonner l'aspect concret du sacré. Or le sacré ne peut réellement exister sur la terre qu'à partir du moment où il existe concrètement à travers des actes. C'est le corps qui permet de concrétiser une idée, une pensée, une vertu. Le corps et la conscience sont indissociables et partenaires du divin. Dissociés, c'est l'abstraction et la mort. Associés,

c'est une merveille, c'est l'expression du divin dans l'homme, sa manifestation concrète sur la terre.

Il existe divers moyens de développer la perception du corps. En voici un adapté aux soins et aux massages. Il s'agit de faire prendre conscience à la personne de ses sensations corporelles pendant les stimulations corporelles.

En apprenant à développer cette présence à soi-même, la personne devient plus stable, plus sereine, plus confiante. Sa relation à soi, aux autres et au monde s'harmonise naturellement.

L'immobilité intérieure et extérieure comme proposition.

Si le corps est immobile, détendu et calme, offert à la terre par la conscience de l'attraction terrestre et du poids du corps, alors les émotions et les pensées peuvent à leur tour se poser sur la terre et être absorbées par elle. Vos tensions corporelles se poseront sur l'immobilité, vos tensions émotionnelles seront absorbées dans la terre de l'harmonie et vos pensées se clarifieront. Cette proposition est issue d'un enseignement plus grand, que vous pouvez vous approprier et pratiquer chaque jour pour vous-même si vous le souhaitez.

Il est possible d'amener à vos clients des notions d'immobilité et de silence intérieur.

Suivant leur degré d'ouverture, vous pouvez le leur proposer. Il est bien évident que vous devez avancer pas à pas et ne proposer que ce qui est acceptable en fonction de chacun.

Dans un premier temps, il peut être plus simple d'amener la respiration consciente ainsi que la conscience du présent, la vigilance, la concentration en se focalisant sur les sensations corporelles uniquement.

Au bout de quelques séances, en fonction de chacun, des notions d'observation des corps invisibles comme les pensées, les ressentis, les émotions, l'envie, les désirs, la volonté pourront être amenées. La personne apprendra alors à être celle qui observe sa vie intérieure comme un spectateur bienveillant au lieu de se laisser emporter par des courants de manière inconsciente.

Apprendre à se connaître est une clé pour aller vers la vérité et donc vers plus de conscience et de discernement. Il s'agit de monter dans les hauteurs pour se regarder de plus haut, détaché des ambiances du monde.

La pratique de l'immobilité peut être un peu plus difficile dans un premier temps. C'est un apport supplémentaire aux propositions exposées ci-dessus. Quand le temps sera venu, la personne sera à même d'observer à la fois le corps visible (posture et sensations) et à la fois les corps invisibles. En même temps le corps

et l'esprit, à la fois le langage du corps et celui des pensées, ressentis, émotions, envies, désirs, volonté. A ce moment-là, l'immobilité, la concentration dans la juste posture sera un vecteur puissant d'équilibre et de stabilité. Il sera ensuite possible de lui proposer cet exercice assis sur le sol, le dos bien droit en tailleur ou sur une chaise dans la position du cocher.

Cette proposition est une méthode de soin et d'accompagnement qui peut être une porte d'entrée sur le chemin d'une guérison globale. Elle est construite sur la base de protocoles issus de traditions anciennes comme celle du Bouddha. Chemin faisant, en adaptant ces protocoles pour les rendre accessibles à presque tous, ces enseignements ont été édulcorés et ont perdu de leur pouvoir et de leur magie. Ils sont toutefois un chemin d'accès possible permettant de s'ouvrir sur un enseignement bien plus grand. Je vous souhaite de tout mon cœur de trouver un jour le chemin de la racine, de la source de cette science qui cherche aujourd'hui à renaître.

Enfin, il vous est possible en toute fin de séance de proposer à la personne de laisser venir à elle, dans sa conscience, une qualité, une vertu importante pour elle à ce moment de sa vie. Pour aller plus loin elle pourra si elle le souhaite, méditer sur cette vertu aussi souvent qu'elle le souhaite afin d'apprendre à la connaître et peut-être avoir envie de la manifester au quotidien.

La connexion à la vie

Le corps humain est un univers, un ensemble de parties unies entre elles par une énergie, une force de vie, par une intelligence particulière. Si la personne est morcelée, cette intelligence a plus de mal à se manifester, à circuler harmonieusement.

L'univers est contenu dans chacune de ses parties. Ainsi à l'instar de l'univers, l'humain est aussi contenu dans chacune de ses parties. Chacune contient également l'information de sa totalité. Raison pour laquelle, d'excellents résultats sont obtenus en réflexologie plantaire, en auriculothérapie ou en multi-réflexologie faciale comme le Dien-Chan. Ainsi, pratiquer l'acupressure uniquement au niveau de l'oreille ou du visage permet de soulager et même de soigner. L'intelligence, la force de vie qui parcourt le corps, qui le fait se mouvoir, offre la possibilité de soulager la globalité en agissant sur une petite partie seulement. Cette petite partie porte le nom de « microsystème » en acupuncture. Un microsystème est une partie du corps en lien avec toutes les parties du corps. Il existe en réalité une grande quantité de microsystèmes répartis sur tout le corps, certains sont connus, beaucoup restent encore à l'être.

A l'inverse si une petite partie du tout, est soumise à un changement dû à un événement intérieur ou extérieur à la personne (choc, accident, peur, stress, fatigue, mauvaises conditions de vie, traumatismes...), cela

entraîne un déséquilibre de l'ensemble. Si l'harmonisation du corps tout entier est intéressante concernant plusieurs points de vue, il est ainsi intéressant de concevoir la ré-harmonisation de chaque partie du tout.

L'humain est un univers relié à l'univers, formant ainsi un seul univers marchant vers l'harmonie de l'ensemble. Il est en relation avec les planètes, les éléments, les règnes et constitue à lui seul un véritable microcosme à l'image de l'univers, le macrocosme. Il est dit de l'homme qu'il est un microcosme parce qu'il possède toutes les caractéristiques du cosmos, toutes ses valeurs, ainsi il est en harmonie avec le macrocosme, avec le plus grand. S'il s'en sépare, il perd cette harmonie. Être seul, désolidarisé des autres règnes vivant sur la terre, des éléments ou du cosmos, c'est se soustraire à la source de la vie et c'est là déjà une source de maladie. D'ailleurs, qu'est le cancer sinon le choix des cellules de s'isoler et d'avoir une existence propre coupée de l'ensemble ? Non seulement elles finissent par mourir mais en plus elles tuent l'ensemble.

Observons la terre un instant. C'est l'anarchie et la séparation qui règne partout, il n'y a plus aucune cohésion entre les êtres, encore moins avec les êtres vivants de la nature mis en esclavage par un manque de considération. Ils sont utilisés principalement pour la viande, pour les meubles, le papier, la construction des autoroutes ou pour l'industrie pharmaceutique...

Tout est malade, la nature, l'alimentation, la famille, le travail, l'économie, la santé, l'enseignement, la spiritualité ... Le cancer c'est la séparation.

Proposer à la personne de s'unir en pensée, en intention et en conscience à la vie, c'est lui permettre de prendre conscience qu'il est possible de pas être seule et isolée mais d'être une individualité unie au tout, riche de l'échange et de la complémentarité de chacun.

Ainsi, le corps ne doit pas être essentiellement guidé vers la matière ou vers l'esprit. Il doit être équilibré afin que l'esprit grand et sage naisse du corps. Là se trouve la grande guérison, dans l'équilibre des mondes.

Cela revient à mettre en votre terre, dans votre conscience, une graine qui va grandir d'elle-même à son rythme. Bien sûr elle grandira d'autant plus vite que vous saurez l'arroser, la nourrir de belles pensées, de lectures, d'enseignements et de pratiques. Plus vous l'entretiendrez et plus son corps grandira, deviendra fort et agissant. Lorsqu'on est convaincu d'une chose, on a tendance à vouloir vivre avec et cela devient plus facile car c'est une force. Ainsi, vous grandirez, vous construisant un autre corps, un corps de sagesse et de connaissance des lois de la vie. Cette nouvelle conscience, cette intention de grandir vers le meilleur est peut-être déjà en train de colorer votre eau et ainsi même votre devenir. Cette présence dans votre atmosphère de vie a déjà le potentiel d'ensemencer ceux qui vous approchent. Par votre simple présence près d'eux

leur eau se colore de la vôtre, vous êtes déjà sur le chemin de la renaissance pour vous-même et pour le bien commun. Le problème dans cette histoire, c'est que si vous vivez dans l'ignorance des lois, elles agissent sur vous à votre insu. Alors que si vous connaissez les lois de la vie, vous pouvez danser avec elles et ainsi éviter de vous faire prendre. Ce que je veux dire, c'est que par exemple, la loi de l'eau en est une, si vous ne la connaissez pas, il est possible que vous vous laissiez vous-même ensemencer, influencer par une idée poison, par une publicité à la télévision, par une atmosphère ambiante, par les convictions de vos parents, de vos professeurs, par les schémas de fonctionnement d'une entreprise, d'un pays ...

Vous me direz : « ho lala mais je suis rempli de graines et pas que des bonnes, que dois-je faire ? ».

Rien, vous n'avez rien d'autre à faire que d'encourager la croissance de ce qui pour vous est une bonne graine. Laissez les autres là où elles sont, ne vous en préoccupez pas, ne leur donnez pas de force en vous en occupant. Si vous faites pousser vos bonnes graines, un jour, elles rempliront tout le jardin et les autres disparaîtront d'elles-mêmes. Elles seront décontaminées, soignées, guéries, par l'odeur des fleurs et deviendront elles-mêmes des roses. Alors détendez-vous.

Nous sommes tous les cultivateurs inconscients de graines malades. Nous n'avons pas tous les mêmes graines malades, mais nous en avons tous.

Certains en sont conscients et d'autres pas, c'est toute la différence.

Vous prenez conscience, vous vous éveillez graduellement et en cela même vous devenez des thérapeutes. Tout viendra en son temps dans le calme et non dans un état d'impatience ou de stress. Par affinité et par la loi d'attraction vous trouverez les chemins du meilleur pour vous, c'est inévitable.

Préparation de la salle
Créer l'ambiance...

Comment favoriser la détente

Afin de favoriser les retrouvailles, cette possibilité de reconnaître et peut-être même de se reconnecter aux forces de la vie et notamment à la terre, il est possible de construire un environnement propice à faire renaître en chacun un contact étroit avec la terre.

Il s'agit de créer un environnement chaleureux, confortable, invitant à se relier à la vie. Cette séance est une invitation au calme, à la détente où le temps doit sembler s'être évanoui. Ce moment de douceur et de profonde relaxation devrait sembler pouvoir durer toujours. La préparation est en elle-même une technique de bien-être, tout repose sur la préparation.

L'atmosphère accueillante et chaleureuse de la salle doit plonger la personne dans une ambiance relaxante,

favorisant lâcher-prise et ouverture. La tranquillité et la sécurité devraient y être palpables grâce à votre propre état intérieur mais aussi grâce à l'environnement.

Les couleurs propices à la relaxation, au calme et à la sérénité sont toutes les teintes allant du bleu au violet. Les couleurs chaudes de l'ordre de l'orange et du jaune sont plus stimulantes, elles sont propices au changement.

Description des couleurs

- Le rouge est une couleur chaude, astringente et stimulante qui renforce les fonctions du foie, la circulation sanguine et stimule l'appétit ainsi que les fonctions cognitives et l'équilibre du mental.
- L'orange est une couleur chaude également qui renforce la bonne humeur. Astringente et tonique, elle a une action sur les voies respiratoires et optimise la relation entre le corps et l'esprit. Il apporte la bonne humeur et augmente les capacités sexuelles.
- Le jaune est une couleur astringente et stimulante qui renforce les fonctions du système digestif, tonifie les muscles et stimule l'esprit et le mental.
- Le vert est apaisant, désintoxiquant et améliore les insomnies, la vision. Il régularise la tension artérielle. Il a aussi la propriété d'équilibrer les tempéraments sexuels et d'harmoniser les émotions.

- Le bleu est antiseptique, rafraîchissant et relaxant. Il tranquillise les esprits, augmente les facultés de la mémoire et de la concentration.
- Le violet est profondément relaxant, il calme les angoisses et favorise la « reliance » avec les mondes subtils.

Selon vos affinités, il vous est possible d'installer dans votre salle une représentation des différents règnes et éléments : des cristaux, une plante en pot, des fleurs fraîches, des plumes d'oiseaux, la flamme d'une bougie que vous allumerez en invoquant les forces de la vie grande et belle, un bâton d'encens, de l'eau pure et peut-être même de la lumière de couleur comme une lampe de sel de l'Himalaya. Outre sa capacité à réguler la circulation de l'eau dans tout votre corps la lampe de sel améliore l'atmosphère d'une pièce en produisant des ions négatifs qui neutralisent l'excès d'ions positifs.

Pour favoriser une relaxation profonde et durable, il est important d'apporter le moins possible d'énergie électrique dans la pièce. Évitez l'éclairage direct. Le plafonnier restera éteint et vous privilégierez plutôt une source de lumière indirecte et tamisée. Attention aux yeux ! Utilisez plutôt une lumière diffuse ou encore mieux, naturelle comme celle des bougies naturelles, qui apportent une lumière douce et ajoutent un peu de chaleur dans la pièce.

Prévoyez de ne pas être dérangé par le téléphone et notamment par les portables qui doivent être éteints. Éteignez-les, il n'y a rien de plus agaçant qu'un portable qui vibre, la personne sensible risque fort de sortir de son état de détente. Toutes autres sources sonores devraient aussi être évitées (famille, voisins, animaux de compagnie, bruits dans la salle d'attente, porte qui grince). Le pire que vous puissiez faire serait de quitter la personne pour aller répondre au téléphone.

L'utilisation d'un diffuseur d'encens silencieux, à la bougie par exemple, se conjugue parfaitement avec un éclairage doux et relaxant.

Il vous est possible de diffuser des huiles essentielles comme par exemple de la camomille romaine aux vertus anti-inflammatoire, désinfectante et apaisante. Elle a en effet un redoutable pouvoir de relaxation. Si vous utilisez des huiles essentielles pour agrémenter votre huile de massage ou de soin, sachez qu'elles doivent toujours être diluées entre deux et dix pour cent. Pures ou pas assez diluées, elles peuvent provoquer des irritations, des allergies, des brûlures, des risques de photo-sensibilisation et même agir à l'inverse de l'effet demandé. Sachant qu'une huile de bonne qualité sera d'autant plus efficace qu'elle est utilisée à faible quantité. Il s'agit de choisir le bon laboratoire. Un bon laboratoire est celui qui considère la plante comme un être vivant, sacré, comme un partenaire de soin et qui fera pousser ses grandes amies dans un environnement propice dénué

de substances toxiques et abreuvé de soleil. Un laboratoire à éviter est celui qui utilise la plante sans aucun respect pour la vie, comme sa propriété, qui l'asservit sans lui donner de bonnes conditions de vie et qui la vend essentiellement pour l'aspect commercial et économique de l'affaire ! Concernant l'utilisation des huiles essentielles, il est toujours préférable de s'intéresser de près à leur utilisation et à leurs propriétés avant de les employer car ce n'est jamais anodin. Naturel ne veut pas dire anodin. Les huiles essentielles sont de forts concentrés de plantes qui expriment de puissants principes actifs. L'utilisation des huiles essentielles est une thérapie à part entière qu'il ne faut pas utiliser à la légère. Quant aux huiles végétales, il est préférable de les acheter en magasin bio. Pourquoi mettre sur votre peau des produits ou des huiles que vous n'oseriez pas mettre dans votre bouche ? Faites vos propres essais, une huile de massage est très personnelle. De plus, vous les paierez bien moins cher. Il vous est également possible de placer quelques minéraux judicieusement sur vous-même, sur et sous la table de soins ou dans la pièce. Vous trouverez quelques suggestions en fin d'ouvrage.

Une musique douce stimule l'ambiance relaxante durant le massage. Le silence a aussi de grandes vertus. Attention à l'eau qui coule d'une fontaine, cela peut sembler à la fois très agréable et très irritant selon les personnes. Un petit gong qui retentit de temps à autre peut aider une personne à sortir de sa rêverie

pour revenir à ses sensations corporelles, gage d'une relaxation profonde et efficace.

Il peut être intéressant de proposer à la personne de choisir sa propre musique.

N'hésitez pas à assouplir votre table de massage en y ajoutant plusieurs couches de molleton si nécessaire. Vos serviettes seront épaisses, douces et chaudes. Attention toutefois à ne jamais utiliser de couverture chauffante électrique, nocive pour les différents corps et surtout pour les corps subtils.

Prévoyez une ou deux couvertures au cas où la personne se refroidirait. Cela arrive assez souvent avec la détente. La température de la pièce devrait être comprise entre 21 et 25 degrés.

Concernant les cheveux, prévoyez pinces, bandeau et/ou élastiques adaptés à votre chevelure ainsi qu'à celle de la personne. Vos cheveux ne doivent pas venir chatouiller votre visage et la personne préférera peut-être ne pas les avoir huilés.

Il peut être utile de prévoir une douche dans votre lieu au cas où une personne voudrait absolument se laver, toutefois il est largement préférable de ne pas prendre de douche après le massage, afin d'une part de permettre aux huiles de nourrir la peau et d'autre part de permettre à cette personne de rester plus longtemps dans l'énergie du soin. Prévoyez un tapis doux à la descente de la table, car les pieds sont huilés et un sol glissant peut-être dangereux.

Votre table doit vous convenir parfaitement, de sa hauteur dépend votre confort ; trop haute ou trop basse, vous risqueriez de vous faire mal au dos. Tenez-vous bien droit le long de votre table, pieds nus. Placez votre bras le long du corps, relevez la main en pliant le poignet, votre main doit se trouver à plat sur la table sans que votre épaule ni votre bassin ne bouge. Régler sa hauteur à votre taille. Au besoin prévoyez un marchepied pour aider certaines personnes à s'installer sur votre table. De votre confort dépend le sien ...

Un détail qui a son importance, pas de poubelle sous la table de soin ! J'ai vu cela un jour dans un hôtel quatre étoiles. Le massage et les soins dispensés sont autant de rituels qui demandent un grand respect à tous les niveaux. Placeriez-vous votre poubelle sous la table de la cuisine ?

Préparation personnelle

Avant de commencer le soin ou le massage, vous aurez pris soin de vous préparer vous-même, c'est presque un cérémonial !

Votre état intérieur

Isolez-vous quelques minutes au calme. Vous pouvez prendre ce temps juste après vous être purifié les mains. Cela peut prendre juste une minute si vous

entretenez régulièrement votre calme intérieur par la méditation quotidienne. Respirez profondément en pleine conscience dans votre abdomen. Reliez-vous à la terre, les pieds bien campés au sol, assis dans votre bassin. Vous prenez conscience de votre équilibre, vous laissez aller à la terre votre poids, vos pensées, vos soucis, vos émotions. Il vous est possible au début de chaque journée de faire une courte méditation d'ancrage et de libération à la terre afin de vous libérer et de commencer la journée libre de toute énergie discordante. Vous vous entraînez ainsi à rester dans un état méditatif durant chaque séance.

Il est préférable que la personne qui reçoit le massage ou le soin vous sente attentif et détendu, calme et serein, présent à elle seule et totalement disponible. Il est nécessaire qu'elle se sente écoutée, respectée. C'est pourquoi, ce moment est pour vous un moment de silence intérieur, d'attention bienveillante. Rester centré et immobile dans vos pensées empêche le jugement, l'analyse, la déduction, la pensée inutile voire discordante. N'oubliez pas, que vous le vouliez ou non, que vous y croyiez ou pas, votre état d'esprit, vos pensées ont obligatoirement une incidence sur vos gestes et sur l'atmosphère qui règne dans la pièce. La personne perçoit inévitablement cette atmosphère même inconsciemment. Ne croyez pas que seules vos mains soient au travail non, vous prenez soin de cette personne avec tout votre être, visible et non visible. Votre attitude,

vos gestes, votre voix et vos paroles sont doux, calmes et rassurants. Tout doit être mis en œuvre pour le meilleur de la personne et instaurer entre vous et elle une relation voire un partenariat basé sur l'échange et la confiance. Soyez vrai, authentique, naturel, soyez-vous-même. Lorsque deux personnes sont ensemble et que par ce fait leurs corps éthériques se touchent et se mélangent, les énergies circulent, des échanges interviennent. Que vous soyez d'accord ou non avec ce principe, conscient ou pas, c'est ainsi. Compte tenu de ces échanges, la personne, même si elle n'en a pas conscience, perçoit votre état intérieur, elle sent si vous êtes authentique ou non. Si vous faites semblant, si vous affichez un sourire figé « commercial » vous risquez de générer des blocages, elle ne se sentira tout simplement pas à l'aise et ne se détendra pas entièrement. On ne peut pas faire semblant d'aimer l'autre. Si vous avez du mal à l'apprécier, c'est parce que vous ne la connaissez pas. Comment prendre bien soin de son prochain si on ne l'aime pas ?

Je vous propose de faire une expérience : regardez cette personne comme une mère, avec l'œil de la maman, vous verrez apparaître les bons aspects de son être, soyez indulgent et bienveillant. Dans la neutralité, vous verrez que vous apprécierez chacun tel qu'il est. Tout ceci fait partie d'un entraînement personnel au quotidien. Il ne s'agit pas d'enfiler une blouse blanche pour être un bon thérapeute.

Certaines traditions avaient coutume de se vêtir tout de blanc et notamment la tradition des Esséniens que l'on a de tous temps appelés « les thérapeutes » car ils étaient respectueux des lois universelles de la vie grande et belle et ils les pratiquaient concrètement, en conscience dans une grande dévotion. Ils s'habillaient de blanc car ils cultivaient la pureté et la vérité en leur intériorité. Ils travaillaient sur eux afin de nettoyer et de purifier leurs pensées, leurs émotions ainsi que tous leurs corps subtils car ils avaient cette volonté de devenir par leur profondeur, une médecine vivante. Ils cherchaient à équilibrer les mondes et notamment, le corps et l'esprit. Aujourd'hui du véritable thérapeute, il ne reste que la blouse blanche et le travail sur le corps physique, l'apparence des choses. Est-ce que cela est un souci ? Non, cela est en parfaite adéquation avec le monde dans lequel nous vivons. Est-il possible de faire autrement ? Oui si cela est votre choix c'est possible grâce à un enseignement adéquat et à un investissement personnel quotidien. Vous l'aurez compris, il ne suffit pas d'apprendre un protocole ... Prendre soin de l'autre passe inévitablement par la case « prendre soin de soi ». Prendre soin de soi c'est apprendre à se connaître, à s'observer, à se respecter, à se rééduquer, à s'aimer et à se comporter au mieux envers soi-même. Encore une fois : on ne peut pas donner ce qu'on n'a pas.

D'un point de vue pratique

Évitez tout repas lourd avant la séance. En revanche, buvez beaucoup d'eau en la mâchant afin entre autre de mieux vous hydrater. Vous prenez le temps de vous laver les mains consciencieusement, prenez aussi le temps de vous laver les dents, un souffle nauséabond est aussi désagréable qu'une respiration forte, bruyante ou profonde qui amène du froid sur le corps huilé.

Vous aurez pris soin de couper vos ongles courts afin d'éviter de griffer la personne. La partie la plus sensible de vos doigts se situe au niveau de la pulpe au bord de l'ongle. Un massage est agréable s'il est enveloppant, si vos ongles sont trop longs, vous ne pourrez pas bien épouser le corps de la personne. La sensation en sera amoindrie voire désagréable pour certains. Entretenez vos mains, elles doivent être douces et chaudes. Des mains moites sont fort désagréables car le mélange de l'huile et de l'eau donne une sensation de froid.

Il est préférable de travailler pieds nus, en chaussettes ou avec de fines semelles de cuir afin de garder un lien avec la terre. Les chaussons des derviches tourneurs en Turquie sont fabuleux pour cela. Rappelez-vous que vous ne devez faire aucun bruit en vous déplaçant, vous devez sembler effleurer le sol.

Il est judicieux de porter des vêtements faits de fibres naturelles pour limiter votre transpiration et de couleur pâle et unie. Une couleur pâle et légèrement chinée sera un bon camouflage pour d'éventuelles taches d'huile pendant la séance. Vos manches doivent être courtes ou taillées de manière à ne jamais toucher la personne. Vos cheveux longs sont de préférences attachés pour les mêmes raisons.

Énergie et échanges

Pensez à nettoyer les énergies en présence dans la pièce avant et après la séance en ouvrant les fenêtres et en faisant brûler de l'encens, par exemple des larmes d'oliban.

Avant d'entrer dans la pièce ou avant de commencer à travailler, pensez aux principes de base suivants et si cela peut vous aider, répétez mentalement : « Je suis un outil des forces de vie et d'équilibre en présence. Je mets mon art, mes compétences au service de la vie, grande et belle. Je respecte la demande de la personne qui s'offre à mes soins en confiance. Je ne demande rien d'autre que ce qu'il y a de meilleur pour cette personne pour la victoire du bien commun en elle, autour d'elle et par elle. Qu'il en soit fait pour le meilleur pour cette personne dans tous ses corps, sur tous les plans, dans tous les temps et dans toutes les dimensions ».

Préparation de la personne avant la séance et préalables aux massages et aux soins naturels

Lors de la prise de rendez-vous proposez à la personne d'éviter tout repas lourd avant ou après sa séance, d'éviter toute consommation d'alcool et de drogues. D'une part il est préférable de refuser les personnes étant dans un état de conscience altérée par des substances, d'autre part digérer un repas lourd ou assimiler des substances détournerait les bienfaits de la séance qui deviendrait inutile ou presque. En revanche, il serait bon de proposer à la personne de boire de l'eau ou des tisanes drainantes afin de faciliter l'élimination des toxines pendant et après la séance. Lors de la prise de rendez-vous, assurez-vous que la personne n'est pas en début de grossesse, qu'elle n'a pas de grosses pathologies, qu'elle n'est pas en crise aiguë de douleurs dorsales, par exemple. Il n'est pas de votre ressort de masser quelqu'un en souffrance aiguë, cela relève du médecin ou du kinésithérapeute.

Soyez conscient de la réalité objective de vos capacités et de vos limites en matière de soin.

Pour plus de précision voici une liste générale des contre-indications au massage bien-être et aux soins naturels de bien-être :

- Inflammations des articulations, entorses, déchirures musculaires ou ligamentaires,
- Inflammations de la peau, dermatoses, infections cutanées, brûlures, plaies ouvertes ou cicatrices récentes, coupures ...
- Fractures osseuses, maladies relatives aux os et squelette, ostéoporose,
- Intervention chirurgicale récente de moins de trois mois,
- Maladie infectieuse bactérienne ou virale,
- Fortes fièvres,
- Présence de ganglions,
- Douleurs aiguës de tous ordres,
- Grossesse de moins de trois mois si vous utilisez des huiles essentielles,
- Problèmes cardiaques, artériosclérose, hypertension artérielle, pacemaker,
- Troubles de la circulation de type phlébite, varice, lymphangite,
- Un avis médical est requis pour tout type de cancer.

Si c'est un homme, il vous est possible de vérifier gentiment ses véritables motivations en lui demandant simplement ce qu'il attend profondément de cette séance. En fonction de sa réponse et de votre ressenti, vous n'avez pas à vous sentir obligée de le recevoir. Mieux vaut dire non au téléphone que d'être obligée de stopper le massage en plein milieu voire dès le début si cette personne vous manque de respect de manière consciente ou non. Les conséquences pour vous-même ne seront pas les mêmes. Il est bon d'apprendre à dire non lorsque vous ressentez un « non ». Au lieu de chercher à déguiser ce « non » sous l'apparence d'un faux oui, vous brouillez l'eau, laissant l'autre en dehors de votre véritable ressenti. Si c'est « non », acceptez-le sans peur et affirmez qui vous êtes, expliquez et vous vous sentirez plus claire. Un oui, même s'il s'agit d'un « non » déguisé vous mènera vers le oui. Le verbe est créateur ... c'est une loi.

La préparation de début de séance

Si la personne vient pour la première fois, une anamnèse est la bienvenue. Au bout de la deuxième fois, un échange pré-séance est indiqué afin de lui donner la possibilité de s'exprimer sur son vécu entre les rendez-vous. Elle a peut-être vécu des choses dont elle souhaite parler. Votre soin a peut-être déjà eu des effets positifs sur sa vie quotidienne. Peut-être a-t-elle

quelque chose à demander, une inquiétude à formuler ou juste envie de parler. Peut-être a-t-elle tout simplement envie d'essayer une autre pratique.

Pendant ou juste après l'anamnèse ou ce moment d'échange, il est utile de donner des précisions sur la technique que vous allez pratiquer, d'expliquer les bienfaits ou de prévenir des contre-indications.

Rappelez-lui que selon la réalité objective de vos compétences, vous vous efforcez de lui apporter ce qu'elle vous a demandé mais que le résultat d'une séance n'est pas toujours le reflet de ce qu'elle souhaitait voir apparaître dans l'instant car parfois l'intelligence corporelle va vers ce dont elle a réellement besoin à ce moment précis de sa vie.

Le temps de la séance comprend le temps de la technique utilisée, quelques minutes consacrées à un échange au début et à la fin de la séance.

Assurez-vous qu'elle soit tout à fait d'accord pour recevoir ce soin et qu'elle soit en confiance. N'oubliez pas que vous êtes sensé lui donner ce qu'elle est venue chercher, faites-le lui préciser. Il vous est possible de l'aider à formuler ou à préciser sa motivation grâce aux techniques de l'écoute active.

Nue ou en sous-vêtements ?

La plupart des massages peuvent se recevoir en sous-vêtements, certaines personnes préfèrent être torse

nu voire nue. La grande détente passe nécessairement aussi par le respect de soi face à l'apparence, face au regard de l'autre. Ainsi ne demandez jamais à une personne, de se mettre nue ou torse nu. Proposez-le lui simplement en la rassurant sur le fait que cela est égal et n'aura pas d'incidence sur le bon déroulement de la séance. Vous allez me dire : « mais, non ! Le massage californien par exemple, doit se pratiquer nu, les mouvements s'y prêtent et je suis gêné par les sous-vêtements ! ». Je suis d'accord avec cette remarque, certains massages sont plus agréables à donner si la personne est nue. Et il est possible que vous préfériez vous-même recevoir ce type de massage sans sous-vêtements. C'est bien naturel et effectivement c'est très agréable.

Posez-vous tout de même une simple question.

Pour qui donnez-vous ce massage ? Est-ce pour vous-même, pour votre plaisir personnel ou pour le meilleur de cette personne ?

Si vous êtes consacré au meilleur pour cette personne, alors vous accepterez que par respect pour elle, il lui soit préférable de garder ses sous-vêtements. Imaginez toujours que la personne à en elle un taux de pudeur maximum et proposez-lui de garder ou de retirer ses sous-vêtements en fonction de sa capacité à le faire. Ne cherchez pas à l'influencer avec des « essayez au moins une fois », « vous allez perdre quelque chose » ou bien avec un regard entendu. C'est vraiment très désagréable.

Peut-être êtes-vous pudique vous-même ? C'est une possibilité et il n'y a aucun jugement à émettre là-dessus. Si c'est le cas et qu'il vous est difficile de masser une personne nue, vous devez l'accepter avec douceur envers vous-même et ne pas vous mettre en déséquilibre. Il est tout à fait possible de demander à ce que la culotte soit systématiquement gardée par exemple. Demandez à ce que la personne se présente avec des dessous en coton et évitez la soie et les matières synthétiques. Le nylon est trop glissant et la dentelle, trop fragile.

Rassurez-la donc, en lui disant qu'elle peut garder ses sous-vêtements si elle le désire et si elle ne craint pas les huiles. Dans le cas contraire prévoyez de lui proposer un string jetable.

Si vous acceptez de masser ces messieurs, vous devrez parfois être très vigilante sur les dessous. Vous avez bien sûr le droit de les exiger, voire même de refuser de masser si vous vous sentez mal à l'aise. Que cela soit au début ou au beau milieu du massage, si vous vous sentez mal, arrêtez là. Les pensées et les sentiments voyagent dans les deux sens. Vous captez peut-être des pensées qui n'ont pas leur place dans votre aura et de toute façon votre ressenti à vous transpire dans vos gestes. Si vous vous sentez mal avec le sexe masculin qui parfois il est vrai est « un peu » invasif, sentez-vous libre de refuser de le masser. Il n'y a aucun jugement à porter là-dessus non plus. Vous devez vous

sentir bien. Être « au service » ne signifie pas être soumise. Voilà de quoi méditer quelques instants…

Proposez à la personne avant de commencer, de boire un verre d'eau de source à température ambiante ou une tisane. Rassurez-la, elle pourra à tout moment aller aux toilettes, si elle en a besoin.

Proposez-lui de se rafraîchir si elle n'a pas eu le temps de prendre une douche avant d'arriver. Mettez-la à l'aise. Soyez souriant, attentif et chaleureux.

Quand le moment est venu, vous vous retirez pour laisser la personne se dévêtir à son propre rythme, seule dans l'intimité. Vous profiterez peut-être de ce temps pour vous préparer vous-même. Laissez-lui le temps de s'installer tranquillement sur le dos, sous le drap, le paréo ou la serviette de toilette prévue à cet effet. Une couverture est utile car la personne peut se rafraîchir avec la détente qui s'installe. De préférence les parties non massées restent toujours couvertes. Prévoyez une demi-lune sous les genoux pour prendre soin du dos et sortez en cas de besoin un coussin ergonomique pour mettre entre les genoux si vous travaillez en latéral, il soulagera le bassin.

Pensez à éteindre le plafonnier pour ne pas l'éblouir et à limiter tout risque de courant d'air. Dans cet esprit, vous éviterez de souffler par la bouche ou de respirer fortement par le nez, l'air et l'huile génèrent vite du froid.

A votre retour aidez la personne à retirer tout ce qui est susceptible de la serrer ou de gêner le bon déroulement de votre travail et qu'elle aurait oublié d'enlever. En massage, elle aura déjà retiré beaucoup de choses mais en soin il peut parfois rester, chaussures, ceinture, montre, téléphone... Pensez à retirer aussi élastiques, barrettes, bijoux y compris boucles d'oreilles et piercing.

Quel que soit le travail à effectuer avec la personne, il est préférable qu'elle soit allongée sur le dos dans un premier temps pour effectuer la préparation au massage ou au soin. Cela peut se faire par une courte méditation, par une acquisition de la respiration abdominale ou par une prise de conscience de son corps et de ses sensations, dès le début de la séance.

L'importance de boire de l'eau avant et après une séance

Un massage n'est pas plus anodin qu'un soin énergétique, il serait dommage de le croire car ce serait se priver de grands bénéfices. Toucher un corps avec l'intention d'apporter ce que l'on peut donner de meilleur à la personne a une résonance sur le corps physique mais aussi sur les autres corps et notamment sur les corps mental, émotionnel et sur les corps subtils. La peau, les muscles, les organes, le

sang sont composés de cellules vivantes, intelligentes et capables de communiquer entre elles. Toutes les cellules du corps humain sont porteuses de mémoires, elles sont comme autant de petits disques durs inter-reliés entre eux et au monde. Dans cet esprit, une pensée, une intention, un geste, un toucher particulier entraîne des conséquences sur tous les corps. Le simple fait d'être vous-même près de cette personne entraîne un mélange, une fusion de vos corps subtils et génère des échanges et des interactions cellulaires. Lorsque des mémoires, des schémas de fonctionnement erronés sont amenés à la conscience, certains résidus issus de ces informations du passé peuvent-être libérés. L'eau sous forme liquide et visible (larmes, urine, transpiration) ou invisible (vapeur d'eau plus ou moins subtile), les aide à s'évacuer. Pour cette raison, il est judicieux de boire et aussi d'aérer complètement la pièce de travail entre chaque soin afin de permettre à ces résidus de s'évacuer. Ils sont souvent perceptibles sous la forme d'odeur.

Les scories seront évacuées par l'urine, la transpiration ou encore par la respiration. Ainsi, il est important de boire un litre et demi à deux litres d'eau par jour dans la semaine suivant la séance.

Afin d'optimiser la libération des scories, il est préférable de privilégier une eau la moins minéralisée possible, c'est-à-dire à moins de 50 milligrammes

de résidu à sec par litre. Elles sont peu nombreuses, ce sont des eaux de source. Une telle eau a la capacité de nettoyer, de purifier parce qu'elle est « mouillante », c'est-à-dire qu'elle est capable d'imprégner les cellules et ainsi de les drainer et d'entraîner avec elle les éléments dont les corps n'ont plus besoin et qu'ils doivent laisser partir. Rassurez-vous, les aliments solides que vous consommez chaque jour sont souvent riches et même enrichis en minéraux.

La volonté d'aller mieux

Il vous est possible de proposer à la personne de participer activement à son soin ou à son massage. Il y a une puissance de guérison dans la volonté de guérir et il est intéressant de l'activer consciemment. La volonté est un être vivant, une énergie, une force créative qui imprègne l'eau de la personne et active une plus grande capacité de guérison.

Tout est vivant, les pensées sont vivantes, les intentions sont vivantes, au point d'être souvent le déclencheur de paroles ou d'actes, parfois même incontrôlés et malheureux ... Elles ont même une vie propre d'où l'intérêt d'apprendre à les maîtriser. Cette intention de vouloir aider à la guérison émane le plus souvent du praticien, mais si elle est partagée dans l'esprit commun du partenariat, alors elle est encore plus puissante.

Ainsi, il est très intéressant de proposer à la personne une prise en charge personnelle de sa propre capacité à guérir. Comment faire ?

C'est très simple, il suffit le plus souvent de lui en faire prendre conscience. Ensuite, pour l'aider à aller plus loin, je vous propose de suggérer à cette personne de vivre ce moment de soin ou de massage en conscience au présent, de rester présente à ses sensations et à sa respiration tout au long du soin ou du moins à chaque fois que cela est possible.

Il vous est possible de la soutenir dans son choix pendant toute la durée du travail. Il est préférable qu'elle ne s'endorme pas.

Les échanges pré et post-soins

Se pratiquent sur la base d'une écoute active.

Qu'est-ce qu'une anamnèse ?

Il s'agit d'un échange bienveillant entre le praticien et une personne en demande d'aide ou de soutien. Il n'entre pas dans la fonction d'un thérapeute d'apporter à une personne quelque chose qu'elle n'a pas demandé. Cet échange vise à mettre en relief, à éclairer sa préoccupation, son souci ou la source de ses douleurs physiques, souffrances psychiques ainsi que leurs causes profondes. Cet échange demande au praticien une grande neutralité. Ses idées, ses ressentis propres ne doivent pas intervenir, le risque est grand de voir se fermer une personne qui a souvent un plus grand intérêt à être écoutée que conseillée. Il s'agit parfois d'être capable d'orienter cette personne vers le praticien ou le soin le meilleur pour elle selon la raison

de sa présence devant vous, ou bien de lui apporter le soutien ou le soin le plus approprié pour elle, si cela entre dans votre domaine d'activité objectif. Nous ne pouvons pas offrir ce que nous ne possédons pas.

Qu'est-ce qu'un échange pré-soin ?

Il s'agit de recueillir avec neutralité, chaleur humaine et bienveillance, le ressenti de la personne concernant sa séance précédente. Elle a eu le temps de prendre un peu de recul, peut-être a-t-elle aussi envie ou besoin de s'exprimer sur ce qu'elle a vécu entre ces deux visites. Ce moment privilégié peut durer de 5 à 10 mn. Si cela est approprié, la personne pourra ensuite s'installer sur une table de soins.

Qu'est-ce qu'un échange post-soin ?

Il s'agit de recueillir avec intérêt, avec beaucoup de douceur et de neutralité, le ressenti de la personne concernant ce qu'elle vient de vivre. Elle a peut-être envie d'exprimer son vécu. C'est un moyen aussi de lui permettre de le valider pour elle-même, de prendre conscience de sa propre réalité vécue. Beaucoup de belles choses peuvent naître dans cet espace où elle peut concrètement regarder en elle-même, soutenue par votre présence rassurante, respectueuse et encourageante. Il suffit de le lui demander très simplement :

« Avez-vous envie de vous exprimer sur ce que vous venez de vivre ? ». N'oubliez jamais qu'une personne n'est pas systématiquement à la recherche d'une solution. Elle a le plus souvent dans ce moment, besoin d'être accueillie, écoutée, entendue, comprise. Votre vision de son vécu et vos conseils ne regardent que vous et votre façon propre de la regarder. La bienveillance, c'est accueillir l'autre sans se projeter soi-même en lui, sans s'assimiler et sans chercher à lui soumettre nos connaissances, notre point de vue de sa situation à elle.

L'écoute active

Ces trois phases de recueillement et de présence à l'autre sont régies de préférence par quelques règles très simples qui forment les bases de l'écoute active et bienveillante. Ces règles, n'ont pas été inventées, ce sont des lois universelles qui appartiennent à la vie. Je vous en expose ici quelques-unes, non pour vous inciter à les appliquer, mais pour vous proposer de les expérimenter. Vous déciderez ensuite, si elles vous conviennent ou non.

Il s'agit d'une écoute bienveillante dépourvue de jugement, de croyance, de comparaison, d'assimilation ou même de conseil permettant à une autre personne de s'exprimer librement. L'écoute active est neutre, son but est de soutenir l'autre dans son retour à l'équilibre,

en son propre centre. Cela s'apprend, demande une grande présence, une observation de soi-même constante, une grande humilité et un entraînement quotidien. Partez du principe que vous n'êtes pas là pour sauver l'autre mais pour l'accompagner sur le chemin. Ainsi, l'écoute bienveillante est utile à tout moment, dans toutes les relations, en famille, entre amis, au travail et même dans les échanges profonds avec soi-même, pour favoriser des échanges paisibles et sans heurt. Votre travail est de recueillir et lors de la séance vous êtes souvent seul à pratiquer cette écoute. Cela est bien ainsi car il ne s'agit pas d'un dialogue, d'un échange mais bien d'une réception. Vous êtes un récepteur, non un émetteur. L'individu en face de vous est lui, un émetteur.

A contrario, entre amis, en famille, il s'agit davantage d'échanges, de dialogues. Ce qui est différent et demande une plus grande vigilance encore. La neutralité sera alors capitale ainsi qu'une remise en question permanente et une non-assimilation solide. Les mots ne sont jamais insignifiants, ils sont vivants et agissants. Parler sans conscience c'est comme lâcher un troupeau de vachettes dans une rue étroite, c'est peut-être drôle un moment mais un coup de corne volontaire ou inconscient est vite arrivé. Nous avons tous enfouis dans notre intérieur, des douleurs, des émotions facilement réactivées. Il est préférable pour le meilleur de l'échange et de la relation, que tous les

protagonistes connaissent et pratiquent ces quelques attitudes de communication. Si ce n'est pas le cas, la porte est ouverte à toutes les interprétations et l'être de l'incompréhension qui plane au-dessus de vous se régale de tous les mots malheureux et de toutes émotions qui circulent. Vous n'êtes jamais obligé de poursuivre un échange douloureux. Ce qui peut être interprété comme une fuite, serait simplement un moyen sage de vous préserver.

Congruence et neutralité

Cette technique de communication sera plus efficace venant de la part d'une personne congruente. Le terme « congruence » est un terme mathématique employé par Carl Rogers, psychologue et humaniste américain, pour indiquer une correspondance véritable entre une expérience vécue et la prise de conscience. Cette idée de « congruence » est utilisée pour exprimer la capacité d'un individu à être vrai, authentique, aligné, de la pensée consciente à l'acte posé en passant par les attitudes et les paroles, en accord entre toutes les parties de l'être. Ne pas être congruent c'est résister à l'instant présent et choisir de changer quelque chose au lieu d'être soi. Être congruent, c'est être conscient de ce que « je suis à cet instant » et l'accepter pour ce que c'est, simplement, humblement. Refuser de voir, d'accueillir nos difficultés, nos résistances ou nos petits

travers ne les suspend pas pour autant dans le temps ni dans l'espace. Tant qu'ils restent inconscients ou invisibles, ils sont puissants et agissent à notre insu avec force. Rendus conscients et visibles, ils perdent de la puissance. Vous ne mentirez plus avec autant de cran et de facilité si cela se voit comme un nez qui s'allonge au milieu de votre figure. Quel que soit le ressenti, l'émotion ou l'attitude que vous êtes en train d'expérimenter, il y a un espace ouvert en vous-même où vous êtes capable d'équilibrer ce que vous vivez par la conscience que vous en avez, par la conscience de ce qui vous traverse sans pour autant vous y assimiler. C'est à la fois être sur une scène de théâtre en train de vivre une situation et à la fois être capable de monter dans les gradins, de s'extraire pour regarder la scène avec de la hauteur et prendre conscience de ce qui se passe en soi. Cela veut dire que l'écoutant devrait pouvoir donner la priorité à l'examen de ses propres ressentis à chaque fois que ceux-ci tentent de se placer en travers de l'échange. Vous devenez un être conscient, vivant, unifié et vrai.

La congruence signifie aussi par voie de conséquence que l'écoutant connaît ses faiblesses et ses forces. Soyez vous-même, n'enfilez pas la blouse de la congruence, soyez vrai. Être congruent, c'est avoir un corps de congruence, cela se construit par un entraînement quotidien. Étant vrai, vous ne vous devez pas en permanence d'apparaître dans une « perfection apparente », dans une bonne lumière permanente. Détendez-vous.

Un être vrai sait qu'il n'est pas infaillible, qu'il peut laisser des aspects de lui-même devenir visibles. Il s'agit de le reconnaître, de l'accepter. Choisir de changer, de se redresser, de devenir meilleur peut-être un objectif mais en aucun cas un poids à porter. Il s'agit de s'accepter soi-même dans ses forces comme dans ses faiblesses, sinon comment accepter l'autre ? Comment accepter l'autre, l'aimer, alors que nous ne le connaissons pas, si nous ne nous acceptons pas nous mêmes ? Nous sommes tous sur le chemin. Nous sommes tous tombés un jour et trébucher encore peut arriver. Être vrai, c'est accepter aussi cela. Se croire infaillible ou penser qu'il est de notre devoir de l'être revient à se mentir. Cela sous-entend que manifester une rigueur ou une rigidité excessive face à un protocole ou à un état d'être, ne génère pas un espace de confiance au contraire. Donner l'exemple ne veut pas dire mentir à l'autre en lui faisant croire que nous sommes parfaits. C'est avoir l'humilité de lui montrer le chemin de l'équilibre par l'authenticité de son propre vécu en gardant en avant de la scène votre style personnel, la nature de votre âme. C'est être profondément soi-même, centré, conscient de soi et de l'autre, à la fois profondément avec lui et suffisamment conscient de soi. La conscience fait la différence.

L'idée de la neutralité et celle du non-jugement ne veulent en aucun cas dire « être vide ». C'est au contraire être conscient de soi, de sa propre profondeur, de son

propre ciel, de ce qui vit en soi, sans pour autant que ce « soi » n'influence la tournure de l'échange. L'écoutant est relié à lui-même, en permanence conscient de ses sentiments, de ses sensations, des mondes, des influences auxquels il est relié, de ses propres émotions. Il a conscience d'être lui aussi vécu par des croyances, des concepts faux, des programmes personnels, générationnels ou nationaux, par des superstitions et des influences qui lui sont propres. Il sait que juger, donner un avis, un ressenti serait nécessairement une vision teintée de lui-même, de ce qui vit en lui. Dans sa profonde humilité le thérapeute sait qu'il est lui-même vécu et en recherche de la vérité. Dans cet esprit, l'écoutant est totalement impliqué dans le monde expérientiel de l'écouté mais ne se montre pas ou peu lui-même. Il est entièrement présent et ouvert à l'autre tout en étant conscient de ce qu'il est. Il ne se « répand » pas sur l'autre, il ne teinte pas son espace psychique. Pour autant, son attitude est naturelle et spontanée. Centré sur l'écouté, il ne permet aucune assimilation entre son propre vécu et celui du patient. Ceci tend à éviter tout processus de régression ou de transfert. Dans une telle relation le thérapeute est un modèle, un miroir. Son attitude authentique, abstenue de tout jugement permet à l'autre de se livrer en confiance, d'être lui-même. L'idée de l'acceptation entière de l'autre est efficace si elle est perçue comme authentique et vraie. Ce qui revient à dire que votre

neutralité, votre non-jugement, l'absence totale de tout désir d'apporter vos propres concepts et vos propres ressentis doivent être basés sur une réelle et entière acceptation de l'autre, compréhensive et généreuse, de ce qu'il est, de ce qu'il exprime au moment présent. Accepter l'autre dans sa propre vérité de l'instant, c'est accepter l'autre vraiment. Cela passe par une acceptation de vous-même, sans voile, conscient de vos propres ressentis tout en restant dans une grande humilité. C'est un état de conscience. La grande vérité est ailleurs.

La reformulation

La reformulation est un outil utilisé pour accompagner une personne dans l'expression de son vécu à travers l'expression de ce qu'elle ressent. C'est une attitude centrée sur la personne et non sur le verbe lui-même. Il s'agit de reconnaître, d'entendre, de montrer à l'autre de la considération. Vous adoptez la capacité de refléter le ressenti de la personne tel un miroir non déformant. L'image du miroir propose de renvoyer, de montrer à l'écouté ce qu'il exprime. Lui indiquer ce qu'il montre de son ressenti permet de lui renvoyer une vision plus complète de lui-même. Si vous vous comportez avec suffisamment de chaleur humaine, vous offrirez à l'écouté un bel espace de sécurité qui lui permettra de s'exprimer en toute confiance. Chaleur

humaine ne veut pas dire « se mettre à la place de l'autre ». C'est un équilibre entre être présent et être en retrait sans être distant. Reformuler, c'est d'abord un état d'esprit qui repose sur l'établissement de la confiance avant d'être un protocole. La reformulation reprend ce que l'écouté exprime sans pour autant faire « le perroquet », car la personne s'exprime aussi dans le non verbal. Et comme, il reste toujours cette part d'inconnu, d'incertitude, la reformulation sera souvent teintée d'une légère interrogation, de « peut-être » et de « si j'ai bien compris ... ». Il s'agit toujours de laisser à la personne la capacité de retrouver le chemin de sa propre vérité, de son ressenti profond. La reformulation doit être vraie, congruente remplie d'énergie de vie et de bienveillance. C'est un outil qui a la propriété de soutenir et d'apaiser le besoin d'être reconnu, compris. A l'inverse si vous cherchez à convaincre, vous manifestez une forme de négation de l'autre. Le résultat est un sentiment de rejet, qui va à l'inverse de l'attitude attendue de la part d'un thérapeute. Il peut arriver qu'une personne préfère garder le silence. Afin de l'accompagner et de valider votre acceptation ou de l'aider à sortir de cette situation d'enfermement, il suffit parfois de verbaliser son choix : «je comprends que vous ne souhaitiez pas parler maintenant. Avez-vous envie d'exprimer pourquoi il vous est préférable de ne rien dire ?». Répondre, n'est jamais une obligation. Accepter le silence de l'autre en est une. L'accepter

est souvent un facteur de libération qui lui permet d'ouvrir un espace d'expression. La reformulation n'est donc pas un protocole rigide et scientifique, c'est en premier lieu un acte d'amour de l'humain, c'est offrir une considération bienveillante, une possibilité d'exister librement, celle-là même que nous aimerions recevoir nous-mêmes.

Dans cette approche de l'écoute dite « écoute active », il s'agit d'aider la personne à formaliser verbalement, dans la plus grande simplicité et le plus librement possible son ressenti. Son ressenti est recueilli avec ouverture et chaleur. La parole ne lui est jamais coupée. Le but est de lui faire prendre conscience de ses propres paroles et à travers elles, de son vécu profond, de ce qu'elle croit être à travers ses mots, de vérifier avec elle, si elle est d'accord avec ce qu'elle émet et de l'aider à aller plus loin dans son expression. De belles prises de conscience interviennent souvent. Elle n'est pas obligée de parler, tout est juste. Si au cours de ces échanges, une personne vous demande quelque chose avec détermination et que cela ne vous semble pas juste, vous pouvez lui expliquer que ce n'est pas harmonieux et juste, en référence avec vos connaissances propres. Vous pouvez aussi lui donner votre point de vue professionnel avec une grande humilité. Restez toutefois prudent et conscient, vous ne savez pas tout, vous ne connaissez pas vraiment cette personne et il est toujours difficile de savoir ce qui est bon ou

pas pour quelqu'un en particulier. Il y a beaucoup de choses à considérer car tous les corps sont en correspondance (physique, émotionnel, mental, subtil).

Si cette personne persiste dans son choix, vous devez la laisser libre sans chercher à la convaincre. Vous pouvez l'orienter vers ce qu'elle souhaite, peut-être même vers un autre praticien. Vous n'êtes pas obligé de faire des choses auxquelles vous ne croyez pas et vous devez avoir en vous la conscience de là où s'arrêtent vos compétences, votre envie, votre choix.

Si vous avez la conviction profonde que cette personne se trompe et que vous voulez vraiment l'aider alors il faudra faire preuve de patience. Vous devez rester dans le respect et l'attention bienveillante. Vous ne devez rien forcer mais au contraire, l'accompagner sur le chemin en pratiquant une écoute active, compréhensive et bienveillante pendant le temps qui lui est nécessaire pour passer à un autre palier de conscience.

Il est possible si elle persiste dans cette erreur, qu'elle finisse par rencontrer un blocage, un souci, un mur. Un thérapeute vrai, humble et conscient des difficultés de l'existence accueillera ce moment avec douceur, encouragement et sagesse. Il serait fort préjudiciable de lui faire comprendre à ce moment que vous aviez raison et qu'elle aurait dû vous écouter. N'en profitez pas pour prendre le pouvoir et insinuer consciemment ou inconsciemment que vous lui êtes supérieur, vous ne l'êtes en rien. Peut-être que malgré

les apparences, le chemin que vous souhaitiez lui proposer n'était pas le bon non plus. C'était juste un chemin, une possibilité.

Pour aller à un endroit identique,
il y a toujours plusieurs routes, tout
dépend du point de départ.

Parfois, un sourire, un regard peut apporter une aide considérable. Oui, le soutien passe aussi par le regard, par l'attitude. Votre regard peut être comme un messager silencieux qui transmet une semence de vie, d'amour. Tout dépend de la couleur de votre eau (aura) bien sûr, plus elle est claire et plus votre regard sera empreint de la magie du don.

Il ne vous sera pas toujours possible d'aider, de soutenir la personne qui se présente devant vous. Vous devez aussi accepter cela et la laisser libre de faire ses propres expériences.

Pendant ces échanges, votre comportement, vos attitudes seront comme la semence de fleurs qui pousseront en leur temps. Une graine peut mettre du temps à germer puis à fleurir, mais quand le moment sera venu alors votre « êtreté » réapparaîtra sous une forme ou une autre, comme la fleur, elle diffusera son parfum. Même s'il est subtil, il sera d'une grande aide, soyez-en certain. Rien n'est perdu quand c'est fait avec sagesse, bonté, pureté, authenticité.

Attention, la mauvaise parole, l'attitude discordante comme la bonne est aussi comme une graine, la fleur n'est pas la même, la tige est épineuse et son parfum peut être un vrai poison.

L'éveil à travers la relaxation corporelle

Retrouver un espace intérieur sacré

Nous nous appuierons sur le massage de bien-être sans référence à un massage en particulier. Ceci dans le but d'appuyer sur le fait que vous pourrez utiliser ce protocole d'éveil pour toutes vos pratiques de bien-être. Son rôle, sa vocation étant de donner une âme à votre travail, de rendre vivante et « éveillante », une pratique qui a bien plus à offrir qu'un bien-être physique éphémère. Son objectif étant la renaissance à soi-même et au monde pour trouver son propre espace de liberté.

Pour mettre un enfant au monde, il convient d'être né soi-même. Ce qui est vrai dans le visible, l'est aussi dans l'invisible. Ce qui sous-entend que pour donner à ce protocole son plein potentiel vous n'aurez pas d'autre choix que de renaître vous-même à ce que vous êtes vraiment. Pour cela vous devrez apprendre

à savoir qui vous êtes dans le monde, ce qui vous anime, d'où viennent vos croyances et vos concepts : le fameux « connais-toi, toi-même ». A partir de là, vous saurez ce que vous n'êtes pas. Vous apprendrez le discernement et à force d'observation vous irez vers votre propre essence. Pour cela il n'y a pas d'autre clé, pas d'autre secret que le travail sur soi au quotidien.

Le massage bien-être Attitudes et protocoles, les « rituels d'éveil »

Vous avez préparé la salle. Vous êtes prête pour cette nouvelle aventure, pour un échange vrai et rempli d'humanité. La séance va pouvoir commencer. C'est comme un spectacle des sens, une représentation privée. Le décor est planté, vous vous centrez, transparent, comme recueilli, prêt à offrir le meilleur de vous-même pour la grandeur de la vie intérieure. Pour le triomphe de la magie du prendre soin.

La personne qui va être massée est allongée sur la table, sur le dos, bien au chaud sous une douce couverture, elle attend votre arrivée. Il flotte dans l'air un parfum de camomille matricaire et la salle est peut-être éclairée de simples bougies. Dans ce silence paisible, les yeux grands ouverts, elle regarde autour d'elle, le plafond d'abord, elle tourne un peu la tête

à la recherche des sources lumineuses. Yeux mi-clos, elle se laisse maintenant bercer au rythme des bougies qui ondulent dans la chaleur de la pièce. Elle respire tranquillement l'air rempli de promesse relaxante. Ne tardez pas trop, il est facile de passer de la curiosité paisible ou joyeuse à l'impatience un peu agacée et ce n'est pas le but.

Soyez calme et détendu

L'intention est primordiale, dès lors vous êtes déjà sur le chemin, et il n'y a pas d'autre but que le chemin lui-même alors, pas de stress, soyez calme et détendu car tout est parfait là où vous en êtes. Le fait de prendre conscience des choses est déjà un merveilleux cadeau, une clé pour entrer sur le chemin de l'éveil.

Position de départ

Vous êtes doucement entré dans la pièce, vous vous êtes placé à la droite de la personne. Vous prenez le temps de la regarder, de posément installer votre regard dans le sien et de lui demander si elle se sent bien. Vous la couvrez d'un drap, d'une fine couverture si ce n'est déjà fait. Vous l'installez confortablement. Si elle le souhaite, placez une demi-lune sous ses genoux pour soulager son dos. Attention au poids

du drap qui pend dans le vide à ses pieds, il ne doit pas peser sur les orteils. Posez plutôt le poids du drap sur la table. Soyez aux petits soins, a-t-elle besoin d'un oreiller ? Imaginez qu'une déesse est sur votre table ou une personne que vous chérissez, un enfant... Essayez de vous comporter comme une mère avec son enfant. Se comporter comme une mère, c'est développer le côté enveloppant, protecteur. Se comporter comme une mère, c'est être attentif et bienveillant, c'est prendre soin de l'autre, s'occuper de lui, en tenir compte. C'est le principe même du thérapeute. Prendre soin est un principe fondamental de la vie. Vos gestes et votre comportement intérieur seront tout autres, vos gestes seront plus purs, plus doux et attentionnés.

Vérifiez que la personne est allongée dans son axe. Il s'agit de visualiser une ligne droite reliant le nez, la ligne entre les seins, le nombril, le pubis et les talons écartés de part et d'autre d'un point médian. Aidez la personne à se placer si besoin. Il est bon de vérifier cette position à chaque changement de posture au cours de la séance.

Si cela n'a pas été fait avant, il est intéressant de lui donner quelques indications. Tournée vers elle, vous la regardez avec douceur, vos mains sont peut-être posées sur une main, une épaule, une hanche. Si cela vous semble juste et approprié, je vous propose d'indiquer à la personne quelques clés pour un soin réussi.

Propositions initiales au « rituel d'éveil »

Vous vous adressez à la personne qui va être massée, à votre manière et selon sa capacité à s'ouvrir aux protocoles d'éveil proposés.

Ces diverses propositions peuvent être progressives en fonction des personnes que vous recevez et du nombre de séances reçues. Vous n'êtes pas non plus tenu de tout proposer dans une seule séance. Sentez-vous libre dans un grand respect pour l'autre.

La conscience du moment présent

« Êtes-vous bien installé ? »

« Je vous propose, de rester avec moi pendant toute la durée de la séance, de ne pas partir dans vos rêves, ni dans vos pensées, de ne pas dormir. Je vous suggère plutôt de focaliser votre attention sur votre respiration et sur vos sensations corporelles en fonction de ce qui est possible pour vous. Mon rôle est de vous y aider, de vous soutenir tout au long de la séance. Vous y trouverez une grande détente et de belles sensations à chaque instant renouvelées».

Initiation
Accompagnement à la respiration abdominale

Respirer en conscience

La respiration est un facteur essentiel. Respirer en conscience, c'est prendre conscience de l'échange permanent entre nous et le monde, entre le monde visible et l'invisible. C'est l'invisible qui pénètre le visible et l'anime. Ainsi, apprendre à respirer est un art qui peut soutenir une guérison, aider à structurer les pensées, à organiser les sentiments, à canaliser la volonté pour agir pour le meilleur et même selon votre niveau de conscience à vous élever vers plus de subtilité et de grandeur d'âme.

Vous placez votre main droite sur l'abdomen de la personne entre le pubis et le nombril afin de la connecter en conscience à la respiration. Pourquoi la main droite ? Cela va vous permettre de regarder la personne, de vous tourner vers elle. Il s'agit de relier la personne à sa respiration qui doit être consciente

et le rester dans la mesure du possible durant toute la séance. La personne reste ainsi dans un état de concentration propre à lui éviter de partir dans des pensées personnelles. Si elle part dans des pensées qui n'ont pas de lien avec le moment présent, elle perd un pourcentage de potentiel de bien-être ou de soin.

« Je pose ma main sur votre abdomen et nous allons respirer ensemble, vous êtes d'accord ?»

Vous êtes vous-même debout en équilibre sur vos deux jambes, assis dans votre bassin, le dos droit. Vous prenez conscience de votre centre de gravité, vous vous détendez et laissez le poids de votre corps peser sur la terre. Vous placez vous-même votre conscience dans votre abdomen, vous respirez vous-même dans votre abdomen. Ne restez pas bloqué dans cette position, elle doit vivre. Ainsi lorsque vous inspirez vos genoux se déplient légèrement, votre tête pousse vers le ciel, sur l'expir vous pliez à nouveau vos genoux, vous vous ancrez à la terre. Je vous propose de rester dans cette attitude durant toute la séance. Vous restez centré, ancré à la terre, stable, en équilibre. Ainsi vous ne vous fatiguez pas, votre dos ne sera pas en souffrance, vos pensées et vos émotions seront plus stables et immobiles. C'est aussi un bon moyen de vous protéger de sensations ou émotions en retour. Vous laissez tout aller à la terre. De la même manière, vous poserez vos mains sur un expir et les lèverez sur un inspire. C'est un rythme à prendre. Au début vous aurez mal aux

cuisses mais votre silhouette vous remerciera très vite ! C'est le petit plus ! Cette technique de mouvement va vite devenir une danse. Vous finirez par danser le massage.

Vous approchez doucement votre main et la posez délicatement au-dessus de l'os du pubis. Vous placez votre main droite afin de vous tourner vers le visage de la personne. Vous l'aidez à se connecter en conscience à sa respiration.

- « Je vous propose de prendre conscience de la présence de ma main sur votre abdomen, son poids, sa température. Nous allons respirer ensemble, vous êtes d'accord ?»

- « Je vous propose de placer votre esprit, votre conscience, vos pensées dans votre abdomen, vous prenez conscience de votre respiration et peut-être même de toutes les sensations liées à votre respiration »

- « A l'inspiration votre abdomen se soulève, il gonfle, à l'expiration il s'abaisse, vous respirez le plus bas possible »

-« Pouvez-vous imaginer un ballon, posé sur votre plancher pelvien, le plus bas possible dans votre abdomen ?»

-« Ce ballon rouge gonfle à chaque fois que vous inspirez, sur chaque expir il s'abaisse. Ainsi sur chaque inspir votre abdomen pousse ma main vers le ciel, il « s'expanse », à chaque expir il s'abaisse »

Laissez la personne s'exercer un moment, prendre conscience des sensations dans son bas ventre, prendre conscience des mouvements, des variations de volume. Peut-être même peut-elle ressentir d'autres sensations dans le reste du corps. Comme une mère accompagnez-la, guidez-la, encouragez-la. De la qualité de cette respiration dépend en grande partie la qualité du résultat de votre pratique. Laissez-lui le temps de s'apaiser.

-« Si cela est juste pour vous, je vous propose que nous soyons partenaires pour le meilleur pour vous. Pour ce faire je vous suggère de respirer de cette manière tout au long de la séance, à chaque fois que vous y pensez et que c'est possible. Si vous ne pouvez pas, ce n'est pas grave, c'est peut-être nouveau pour vous»

« Il vous sera peut-être plus facile de vous concentrer les yeux fermés, si c'est possible vous pouvez placer votre conscience dans la respiration »

Vous accompagnez quelques instants la personne sur cette douce rééducation respiratoire. Vous serez surpris de réaliser que beaucoup de gens respirent soit à l'envers, soit essentiellement dans leur cage thoracique ou au niveau claviculaire, ce qui a pour objet de dynamiser les sensations dues aux effets du stress.

« Vous accompagnez » signifie que votre main est délicatement posée sur son abdomen, sans aucun poids, comme une plume sur une bulle de savon et qu'elle en suit les variations de volume, les mouvements. Soyez patient car ce n'est pas chose aisée pour la majorité

des personnes et la qualité de votre soin ou de votre massage est fortement liée à la qualité respiratoire de la personne. Il vous est possible de poursuivre cet accompagnement tout au long de la séance. La respiration est un outil de base pour accéder au calme intérieur et au retour vers soi, vers le centre. Se recentrer c'est aussi revenir à ce que sont nos valeurs personnelles profondes en dehors de toute considération extérieure à soi, voire même en dehors de tout concept ou de toute croyance.

Une personne qui est dans ses pensées, dans ses rêves ou dans son sommeil a souvent les yeux qui bougent sous ses paupières. Ceci est un indice intéressant si vous souhaitez l'aider à être concentrée et présente pendant la séance.

Restez là, dans un grand calme pendant un moment à accompagner la respiration de la personne. Pensez à veiller sur sa respiration, quitte à le lui rappeler de temps à autre. Petit à petit cette personne sera de plus en plus capable de le faire seule. Cela deviendra une nouvelle manière de respirer, une méditation au quotidien. Vous lui apportez ainsi des outils pour aller vers un grand calme intérieur.

Observer les sensations

Lorsque la respiration lui sera plus familière, il vous sera possible de soutenir la personne dans sa capacité d'être présente dans ses sensations corporelles.

Ensuite, elle deviendra celle qui observe ses émotions puis ses pensées comme un simple constat. Elle deviendra petit à petit capable d'observer sans juger, sans mentaliser, sans être absorbée par les pensées. Elle sera celle qui observe la vie en elle, comme une spectatrice. Petit à petit vous lui enseignez ainsi, une autre façon d'exister et de se comporter face aux forces qui ont une vie propre à l'intérieur de chacun de nous. La plupart du temps nous ne maîtrisons pas nos pensées, elles arrivent souvent malgré nous jusqu'à nous empêcher de dormir et même de lire. Nos émotions nous en font voir de toutes les couleurs sans que nous ne puissions rien faire. Ne pensez-vous pas qu'elles ont une vie propre ?

La personne doit de préférence (si c'est possible pour elle et qu'elle le désire) rester avec vous pendant toute la séance, consciente de ses sensations, simple observatrice de ce qui se passe en elle. Elle continue à fixer son attention sur sa respiration. Cela va lui éviter de se laisser emmener dans le monde des pensées. Aidez la personne, soutenez-la, encouragez-la. Peut-être pouvez-vous lui proposer de considérer les pensées plutôt comme des amies, en tous les cas jamais comme des ennemies à combattre. Si une pensée se présente, c'est que la porte est ouverte. Un moyen de fermer la porte ou de lui montrer le chemin de la sortie est d'augmenter le taux de vigilance en étant de plus en plus présent et vigilant. Il n'y a pas la place pour deux

et la pensée s'évanouit d'elle-même. Si elle est entrée dans votre maison intérieure, ne la chassez pas, regardez-là simplement. Le simple fait de prendre conscience de sa présence sans lui réponde est déjà une grande victoire. En fait, il s'agit de rester immobile. Sans plus de réaction, reprenez le cours de votre concentration, redynamisez votre présence par une plus grande vigilance et petit à petit vous reprendrez en main votre territoire intérieur.

Oui c'est du travail, mais s'entraîner à cela est un moyen d'acquérir petit à petit une belle clarté dans les pensées, une belle harmonie dans les sentiments et un grand calme serein dans les désirs. Votre pratique quelle qu'elle soit peut-être un merveilleux support pour développer le grand calme intérieur. Votre travail lui, va acquérir une plus grande profondeur et ses bienfaits seront plus puissants et dureront plus longtemps.

Peut-être que cela sera plus facile pour la personne, si elle comprend ce qu'elle fait et pourquoi elle le fait. Il vous sera peut-être nécessaire de lui expliquer les choses avant la séance.

Vous lui proposez ainsi quelques consignes quant à l'attitude à adopter. Si elle est d'accord, que l'aventure lui plait, alors vous pourrez la soutenir, sinon il est bien entendu que vous la laissez vivre ce moment comme elle l'entend. Vous proposez mais c'est toujours la personne qui choisit. Il importe de respecter le désir de l'autre et de lui donner ce qu'il demande. Vos

concepts et vos croyances, même si ce sont des convictions profondes ne doivent jamais vous écarter de cette règle. Car en fin de compte, comment pouvez-vous savoir ce qu'il y a de meilleur pour cette personne ?

Lecture du corps

La lecture du corps est un moment de prise de conscience des sensations corporel. C'est un moment important qui permet d'ancrer le processus de détente. La personne prend conscience de son vécu et est à même de le revivre ultérieurement si elle le souhaite. Cela pourra l'aider à s'endormir par exemple. La lecture du corps est utilisée avant le protocole choisi. Dans ce cas, il vous est possible de citer les différents lieux du corps pour aider la personne qui n'a pas l'habitude de s'observer. Elle peut-être aussi utilisée tout au long de la séance afin de l'aider à rester présente à elle-même, à ne pas s'endormir ou à ne pas s'échapper mentalement et plus tard à rester vigilante à son vécu. Au cours de la séance, il n'est pas nécessaire de répéter la lecture du corps, faites-le si vous pensez que c'est juste et adéquat. Sinon, vous laisserez la personne choisir de le faire seule en lui laissant du temps ou même de ne pas le faire si c'est son choix intime.

Enfin, il est bon de l'utiliser en détaillant de nouveau les lieux du corps à la fin de la séance.

Le protocole

Vous adoptez et gardez jusqu'à la fin de la séance une voix douce, modulée, calme et tranquille. Vous parlez doucement en prenant le temps de goûter chaque mot. Vos mots doivent être vivants. Vous laissez le temps nécessaire à la personne de pratiquer la lecture de ses sensations ou de sa respiration si vous le lui avez demandé.

- « Je vous propose d'observer vos sensations corporelles, les sensations douces, subtiles ainsi que les sensations plus présentes comme vos appuis corporels sur la table, le poids du corps. Vous observez, vos sensations au niveau de la tête, du visage, pareil pour le cuir chevelu, la nuque, les épaules, les bras jusqu'au bout des doigts, le thorax, la poitrine, la respiration abdominale, le bassin, les muscles fessiers, le périnée, les organes sexuels, les membres inférieurs jusqu'au bout des orteils. Si cela est possible vous observez votre corps tout entier, la globalité du corps. Le poids du corps sur la table»

Laissez la personne prendre conscience de son ressenti pendant quelques instants.

A la fois le corps, à la fois l'esprit

« Si par la suite vous avez envie d'en faire l'expérience, il vous sera aussi possible, d'observer votre vie

intérieure. Ainsi si vous le désirez, il vous sera possible d'être présent à la fois à vos sensations corporelles, votre mental et à vos émotions, d'en faire un simple constat. Concernant les émotions, il s'agit dans un premier temps simplement de prendre conscience de leur présence et ensuite de n'y voir qu'une sensation sans jamais « broder » de mots dessus. Réussir à entrer dans la maîtrise des pensées et des émotions grâce à la concentration, vous permettra de ne plus être assujetti par elles, de ne plus vous laisser submerger. »

« Est-ce bien pour vous ? Ne vous inquiétez pas, faites comme vous pouvez, il n'y a pas de souci, je suis près de vous pour vous soutenir dans cette expérience. »

« Désirez-vous essayer d'avancer de cette manière ? »

« Comment vous sentez-vous ? Si vous avez besoin de quoi que ce soit pendant la séance, sentez-vous libre de vous exprimer et de demander. Ne restez pas avec une sensation désagréable, une grande soif ou une envie d'uriner, d'accord ? »

« A tout moment si vous avez besoin de changer de position, il ne faut pas hésiter à le dire. »

« C'est votre moment à vous ... »

« Êtes-vous prêt pour commencer cette belle aventure ? Pouvons-nous commencer ? »

« Je vous propose de placer vos mains de chaque côté du corps, vous fermez vos yeux si vous le désirez. »

L'immobilité intérieure et extérieure comme proposition

Voici un exemple d'expression :

- « Si vous souhaitez aller plus loin, je vous propose d'expérimenter les bénéfices de l'immobilité et du silence intérieur. Lorsque, immobile, vous faites le silence en vous-même, afin de vous centrer sur vos sensations, sur votre respiration, vous permettez aux énergies en vous de se stabiliser. Il vous est alors possible, de visualiser dans la neutralité, vos tensions, vos préoccupations, vos soucis. Sur la base de votre respiration, toutes vos tensions physiques et psychiques vont graduellement descendre dans votre abdomen puis rejoindre la terre. »

Relier à la terre

Avant toute chose, vous vous reliez au ciel et à la terre. Assis dans votre bassin, détendu, vous laissez aller votre poids à la terre. Vous vous centrez au cœur de vous-même. Vous entrez dans un état intérieur neutre, impersonnel et dévoué au meilleur, en dehors de tout concept personnel. Selon vos croyances, vous pourrez après avoir relié la personne à sa respiration, la relier avec amour et respect à la terre ainsi qu'aux éléments, aux différents règnes que porte la terre et aux planètes afin que la personne ne soit pas un être

isolé mais uni et relié à la vie de l'ensemble. Vous êtes du côté droit de la personne, tourné vers son visage. Vous approchez doucement votre main droite et la posez délicatement sur son cœur ou sur son abdomen. Il est possible que vous sentiez alors une douce chaleur vous pénétrer, vous entourer, comme si vous étiez dans un cocon aimant. Vous pouvez aussi sentir le rythme cardiaque de la personne s'apaiser, sa respiration se calmer. Si vous avez relié cette personne à la terre, aux astres et aux planètes, soyez comme une extension de la main de la sagesse et de la grande guérison. Il en restera toujours quelque chose, une vérité au-delà de vos propres croyances. A partir de ce moment, laissez faire. Faites votre part, appliquez votre protocole de soin avec présence, conscience peut-être même avec dévotion et amour, mais sans mentaliser, sans juger, sans fausses croyances, restez concentré. Vous êtes au service du meilleur sans pour autant savoir ce qu'il est pour cette personne. Il faut bien l'admettre.

Rester concentré

Si des pensées tournent autour de vous, comme des mouches envahissantes, elles peuvent influencer votre soin, teinter l'eau de la personne. Afin de limiter vos pensées et de rester neutre, vous pouvez vous concentrer fortement sur votre protocole, si vous le désirez, vous pouvez aussi vous aider de phrases de

sagesse, de belles pensées pour rester dans un état de neutralité intérieure.

Par exemple : « que par ce soin, « prénom », reçoive ce qu'il y a de meilleur pour elle en accord avec les lois de la vie et les grands principes universels, avec ce qu'il y a de vrai dans tous les mondes. »

En fonction de vos croyances, si cela vous convient mieux, dites ou pensez : « qu'il en soit fait pour le meilleur et pour la victoire des mondes sacrés, pour la victoire de la vérité dans tous les mondes qui vivent en cette personne, autour d'elle et par elle. »

Ou encore : « j'offre les forces les plus pures de mon cœur, de mon âme et de mes pensées pour que le meilleur soit pour cette personne. »

Ou : « Je suis un être impersonnel et vrai, je ne demande rien pour moi, mais pour la victoire de l'amour inconditionnel, omniprésent à travers cette personne. Je demande cela pour le bien de tous les êtres, de tout ce qui vit en cette personne, autour d'elle et à travers elle. »

Ou : Imaginez vous-même une pensée qui vous convient.

Soyez concentré, profond et relié. Laissez faire.

Aux pieds, ancrage et activation de la rate

Puisque la personne est encore allongée sur le dos, il est intéressant si tel est votre choix, d'en profiter

pour relancer l'énergie de la rate afin que les bienfaits de la séance prennent toute leur ampleur.

Vous retirez le poids de vos mains progressivement et vous retirez vos mains délicatement lorsqu'elles ne pèsent pas plus que le poids d'une plume. En silence, vous vous préparez à passer aux pieds de la personne. Une fois en place, assis dans votre bassin, vous vous reliez à nouveau profondément à la terre. Vous positionnez, seulement ensuite, vos mains au niveau du méridien de la rate, une main sur chaque cheville. Vous appelez mentalement le méridien, vous posez l'intention de le soutenir dans son travail. Vous vous centrez avec l'intention de dynamiser la rate. Cette position permet aussi l'ancrage à la terre. Cela peut durer quelques minutes, fiez-vous à vos sensations.

Vous êtes vous-même bien ancré à la terre. De préférence votre propre méridien de la rate fonctionne bien.

Une attitude intérieure stable

N'entrez pas dans la sympathie. Il n'est pas question de souffrir ni de pleurer avec la personne. Garder une distance émotionnelle neutre. Garder une distance émotionnelle constitue un des plus importants facteurs de protection quant au risque bien connu du phénomène de l'éponge.

Vous vous centrez au cœur de vous-même. En conscience vous entrez dans un état intérieur neutre, impersonnel et dévoué au meilleur en dehors de tout concept personnel.

Lorsque le moment du soin toucher sera venu, je vous propose de placer votre conscience dans vos mains, de « regarder » avec les mains et de laisser venir vers vous les informations éventuelles. Ne sortez pas de votre centre, restez parfaitement dans votre axe, n'allez pas chercher d'information avec votre mental en sortant de vous-même. Faites le silence intérieur, dans le silence vous « entendrez », « sentirez » mieux qu'au milieu du discours incessant du mental. Restez neutre, ne jugez pas, n'interprétez rien.

Il vous est possible d'imaginer que vous êtes une prolongation de la Terre, de la Mère, que vos mains sont un organe de la terre. La terre qui bouge, qui apporte réconfort et soin au travers de vos mains. Laissez faire dans une grande humilité.

Se mettre en position pour le massage ou changer de position pendant le massage

Votre massage va pouvoir commencer selon le protocole choisi qui vous est propre. En fonction de votre choix, vous avez prévu de commencer la séance, sur le dos, le ventre, assis ou en position latérale de sécurité. S'il commence sur la face antérieure c'est parfait,

s'il débute sur la face postérieure, vous devez aider la personne à se retourner en respectant ses limites corporelles, musculaires...

Changer de position n'est pas anodin, ce n'est pas non plus juste un passage obligé. Cela peut être transformé en un moment utile et profitable permettant une belle prise de conscience quant à l'attention portée à soi-même. Changer de position demande dans ce cas, présence, attention et peut-être même un effort. C'est aussi un moment privilégié qui peut permettre à la personne d'approfondir sa capacité de conscience.

Avez-vous remarqué que souvent il suffit d'évoquer un changement de position pour que la personne donne de suite un coup de rein sans réfléchir aux conséquences ? Elle ne fait pas attention à elle. Elle désire même souvent vous aider. Je vous propose donc au préalable de poser délicatement une main sur l'épaule et l'autre sur la hanche.

-« Nous allons commencer ou poursuivre le massage, si c'est le moment pour vous, je vous propose de vous préparer à changer de position. Imaginez dans un premier temps, la manière dont vous allez vous y prendre pour passer sur le ventre (par exemple). Prenez votre temps, imaginez la manière la plus douce de changer de position en respectant votre corps, vos limites articulaires ou musculaires. Quand vous êtes prêt, à votre rythme et en pleine conscience de chaque geste et de chaque sensation, vous changez de position ».

Vous retirez alors le poids de vos mains. Vous prenez à deux mains, le drap ou la couverture sur le côté latéral et opposé de la table. Vous soulevez le drap comme un paravent entre vous et la personne pour préserver sa pudeur. Une fois installée, vous replacez le drap. Jetez tout de même un coup d'œil, il ne faudrait pas qu'elle soit en difficulté.

Danser le massage

Vous ne massez pas avec vos mains mais avec tout votre corps. Si votre corps est figé et que seules vos mains bougent, outre vos douleurs en fin de journée, les sensations offertes à la personne s'en trouveront amoindries voire saccadées et même désagréables. Gardez votre dos bien droit pendant toute la séance. Utilisez le poids et le mouvement de votre corps et non celui des avant-bras et des mains, vous donnerez ainsi un meilleur rythme et une belle profondeur au massage. Gardez les pieds suffisamment écartés, un écartement d'au moins la même distance que celle d'entre vos épaules. Fléchissez les genoux afin de donner de l'ampleur, de la douceur, de la respiration à vos gestes. Dansez, changez de position dans un rythme régulier, évitez d'être statique, le massage se danse comme la vie, cela permet aux énergies de circuler plus librement. Tenez-vous face à la direction de vos mouvements et toujours en direction de la tête lorsque vous

massez le corps du bas vers le haut. Si vous massez en latéral, vous êtes face au flanc de la personne. Gardez vos appuis au sol et bougez vos fesses ! Votre force réside dans la décontraction et dans votre bassin. Plus vous êtes détendu et plus vous avez de force. Ainsi, c'est le mouvement du bassin qui donne celui des mains. Déplacez votre poids d'une jambe sur l'autre, rester en équilibre et ancré. Déplacez-vous toujours en restant conscient de vos appuis au sol, de l'ancrage et de l'équilibre. Pensez à respirer, je vois souvent des praticiens(nes) en apnée ! La qualité de votre toucher, dépend de votre état d'esprit.

Faites-vous plaisir, amusez-vous, retrouvez l'esprit de l'enfance, dansez, détendez-vous, lâchez prise !

- « Mais, ce n'est pas un jeu, c'est sérieux, je travaille et ça ne me donne pas envie de rire ! ». Comment pratiquer avec ardeur, joie, enthousiasme et légèreté une activité qui n'a pas été choisie en adéquation profonde avec ses affinités de cœur ? Si vous avez choisi ce métier, c'est avant tout parce que vous aimez l'humain, parce que vous avez à cœur de donner le meilleur, parce que vous aimez ce que vous faites, parce que cette activité vous procure de la joie au ventre, du plaisir et vous avez le sourire aux lèvres parce que vous êtes heureux d'apporter du bien-être. Vous touchez la vie et la vie est sacrée. Si vous ressentez la joie en abondance dans votre activité, si vous pratiquez votre

art avec le cœur en joie, alors vous serez relié à l'abondance de la vie, sinon vous serez relié à l'ennui et à la stagnation. C'est une loi.

Installation

La personne est installée en ligne, dans son axe. Les jambes parallèles, jamais croisées et les bras le long du corps, de préférence sous le drap. Vous vous positionnez à la tête afin de vérifier si la position est juste. Au besoin aidez la personne à s'installer bien droite. Prenez soin de toujours vérifier si une mèche de cheveux ne risque pas de générer une gêne dans un œil, dans le cou, la nuque. Libérez la personne pour qu'elle se sente bien. Dégagez les orteils de tout poids dû au drap ou à la couverture. Lissez le drap, que ce soit joli, soyez attentive aux détails. Votre attention est ressentie par la personne, imaginez que vous vous occupez d'un roi, d'une reine. La personne se sentira enveloppée et choyée. Si vous n'êtes pas attentif, elle le sentira aussi. Votre dévouement fait toute la différence. Quelle attention aimeriez-vous recevoir vous-même ? Tout est dans la préparation ! Une fois la personne installée pour débuter le massage, je vous propose une nouvelle lecture du corps, détaillée ou non.

- « Je vous propose de prendre conscience, de votre position sur la table, peut-être même de vos points d'appuis. Il vous est peut-être possible de vous

connecter avec votre respiration abdominale, respiration calme, tranquille ». Lorsque vous proposez quelque chose, laissez à la personne le temps de le pratiquer.

Le massage, à votre choix

Il existe une grande quantité de massages bien-être. Le vôtre vous est propre, vous le connaissez bien, je ne souhaite pas intervenir sur la forme, mon intention étant de poser un autre éclairage sur le fond. Ce qui compte au-delà de votre protocole, c'est la conscience qui vous anime et de savoir pourquoi vous le faites. Est-ce pour vous-même, pour vous faire plaisir ou pour une autre raison propre à vous ? Est-ce pour la personne seulement ? Massez-vous d'une manière impersonnelle ou dans un but particulier ? Avez-vous à cœur de placer tous les gestes que vous avez appris ou préférez-vous entrer longuement dans l'un d'eux ?

Le massage bien-être est un don de soi, il est avant tout impersonnel. Ce qui est important n'est pas de cumuler des gestes et des protocoles mais d'entrer d'une façon vivante dans le geste, dans la vie de l'instant. Ce ne doit pas être un espace machinal de travail mais un espace d'attentions portées. Le mental adore voir apparaître sans arrêt de nouvelles choses. Il aime le changement, aussi la détente profonde ne peut être atteinte que dans la répétition lente et profonde. Il vaut mieux peu de gestes vivants, longuement offerts que de

nombreux gestes morts, sans âme. Alors l'esprit lâche prise et les pensées finissent par reculer ne sachant plus sur quoi se fixer. Ce qui prime avant tout c'est la juste posture, la respiration juste, le geste juste, le temps juste et non l'accumulation de gestes dans l'absence de conscience. Mettez-vous à la place de la personne, ressentez-la profondément, communiez avec elle, vous saurez quoi faire, car à ce moment précis, il n'y a pas réellement de séparation entre elle et vous.

Le toucher du coeur

Le toucher du cœur s'inscrit dans une approche relationnelle profonde non verbale. C'est un soin relationnel qui touche autant le cœur que le corps. Il demande plus qu'un apprentissage théorique ou pratique lié aux gestes mais un profond travail sur soi-même. Il ne s'agit pas seulement de respecter un rythme ou un geste mais de transmettre votre bienveillance, vos qualités de cœur. Les qualités de cœur ne sont pas des choses que l'on apprend dans les livres. Par vos mains, vous touchez son cœur, transmettez une chaleur, un éveil. Au-delà du corps, il est possible de toucher l'âme. Il s'agit d'activer en vous-même des vertus comme le prendre soin, la douceur, la bienveillance, l'attention. Remplissez votre « eau-ra » de vertus et de belles pensées. Vous toucherez son eau et votre massage sera un soin de l'âme. Savez-vous que ce simple fait peut changer la vie de

quelqu'un ? Intéressez-vous à la personne toute entière, à celle qui vit dedans le corps et tout autour. Intéressez-vous à sa profondeur, nourrissez-la.

Votre toucher est doux, attentionné et chaleureux. Vos mains sont attentionnées, chaudes. Si vos ongles sont courts ce sera plus facile. Toucher vraiment la personne c'est à chaque fois que c'est possible, prendre soin de toujours poser le maximum de surface de vos mains sur sa peau. Il s'agit d'envelopper. Ne relevez pas le petit doigt ! Le creux de votre main doit être en contact ainsi que vos phalanges et la pulpe de tous vos doigts. Mettez toute votre capacité de prendre soin dans le creux de vos mains. Chaque fois que vous devrez retirer une main, vos mains, faites-le en conscience. Cessez leur course lentement, retirez le poids des mains et seulement ensuite, retirez vos mains. Croyez-moi, cela fait toute la différence.

Un massage sensuel

Un massage est un acte sensuel et fécondant. Je ne dis pas « sexuel » au sens ou l'entendent généralement les humains, au-dessous de la ceinture. A travers le mot sensuel s'entend ici : entrer en contact avec les sens, au sens large. Il y en a six. Le but n'est pas là de les explorer totalement, il y a tant à dire. Le toucher, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le sixième est l'aspect sacré, la dévotion que vous mettez dans votre activité.

Nous avons évoqué le toucher. La vue, vous me direz, « elle a les yeux fermés » ! La vue est aussi cette capacité de voir en soi, d'être capable de voir ses pensées, ses émotions de façon plus neutre, peut-être même la capacité de voir ce qui se cache derrière elles, d'apprendre à discerner. C'est la capacité de voir autrement avec un œil neuf. L'ouïe est aussi une autre façon de s'écouter soi-même, une autre façon d'entendre, de comprendre la vie, le monde. L'odorat sera heureux de rencontrer les huiles et les essences. C'est aussi une autre manière d'être en contact avec le monde, d'être plus proche de son intuition. Quant au goût, c'est à vous de le lui donner pour qu'elle ait envie de revenir vous voir ! Outre leur utilité en massage ou dans votre quotidien, les sens sont un moyen d'être en contact avec le monde, avec les mondes. Les sens existent d'une manière « grossière » quand ils sont exclusivement au service du corps. Ils existent aussi à des degrés élevés de subtilité. Le but ultime étant d'aller à leur rencontre et de les développer. Il existe pour cela un enseignement très ancien issu de la source des traditions.

La pause d'intégration

C'est un moment privilégié qui permet d'accueillir ses sensations, ses perceptions durant la séance. Cette pause est un espace donné pour dynamiser la

conscience de l'instant, pour intégrer la capacité de vision intérieure. Beaucoup de personnes ont tendance à partir, à penser à autre chose, parfois même à s'endormir. Elles ne profitent pas de leurs sensations de bien-être, elles n'observent pas en conscience le calme, la plénitude qui s'installe, elles n'ont pas conscience de leur vécu profond et subtil. C'est comme si elles n'étaient pas vivantes à elles-mêmes, absorbées par un autre monde, celui des pensées, des influences. Leur corps est sur la table mais, elles ne sont pas là. Proposer une pause d'intégration, c'est ouvrir un espace de vie. C'est une proposition de revenir au principal, à la vie, au centre. Plus la personne vit la séance en conscience et plus les bénéfices sont grands. Ainsi, je vous propose à certains moments choisis de la séance de stopper la course de vos mains. Vous posez délicatement une main sur une épaule, l'autre sur une main, une hanche. Vous respirez, doucement, vous vous préparez à parler doucement, avec chaleur et bienveillance.

« Je vous propose d'observer vos sensations, celles qui se présentent à vous d'elles-mêmes, des sensations douces, subtiles, des sensations plus présentes, vos appuis corporels sur la table, le poids du corps. Vous faites un simple bilan, sans rien chercher de particulier. Vous vous intéressez à vos sensations pour vous en rappeler afin de les fixer dans votre esprit, peut-être aurez-vous plaisir à les vivre une autre fois, à vous les remémorer avant de vous endormir le soir ? »

A vous de trouver vos propres mots, ceci n'est qu'un exemple.

Pensez à laisser à la personne du temps pour s'observer. Un jour elle trouvera un grand intérêt et une grande paix à s'endormir dans la présence et dans l'observation de sa vie intérieure.

La pause de totalisation

Elle se place à la fin de la séance. Le but et le principe de la pause de totalisation sont les mêmes que la pause d'intégration. Il s'agit ici plus particulièrement de faire un bilan général, de prendre conscience du vécu global de la séance, d'aider la personne à revenir sur le vécu de la séance entière d'une part et d'autre part de visiter une dernière fois son être tout entier avant de quitter la séance pour revenir dans la pièce.

Protocole

« Je vous propose d'observer vos sensations corporelles, les sensations douces, subtiles ainsi que les sensations plus présentes au niveau de la tête, du visage, pareil pour le cuir chevelu, la nuque, les épaules, les bras jusqu'au bout des doigts, le thorax, la poitrine, la respiration abdominale, le bassin, les muscles fessiers, le périnée, les organes sexuels, les membres inférieurs jusqu'au bout des orteils. Si cela

est possible vous observez votre corps tout entier, la globalité du corps. Le poids du corps sur la table. »

« Je vous propose de prendre conscience de votre être intérieur, pensées, sensations, émotions. Faites un simple constat, immobile. »

A vous de trouver vos propres mots en accord avec votre propre vocabulaire.

Pensez à laisser à la personne du temps pour s'observer, ce temps doit être plus long que celui donné aux pauses d'intégration.

« Je vous propose de visualiser et peut-être même de ressentir le grand calme serein dans votre abdomen, l'harmonie dans le cœur, la clarté dans la tête. »

Que faire si les larmes coulent ?

Il arrive parfois que devant tant de bienveillance et de douceur, la personne se laisse aller totalement. Elle lâche prise, se libère de tensions parfois fortes et présentes depuis bien longtemps. Des sentiments et des émotions refoulés ou niés cherchent à trouver un chemin pour s'exprimer, ils se libèrent. Il arrive que des larmes coulent et même parfois qu'un sanglot jaillisse. Que faire alors ? Comment se comporter ? Si la personne se met à pleurer, si une émotion se manifeste, c'est tout à fait normal et naturel. Restez dans la neutralité, dans le non-jugement, rassurez-la. Confortez-la dans le fait que cela est une libération, que cela n'est

pas du tout un souci, qu'elle peut vivre cette libération à son rythme sans avoir peur de gêner ou d'être jugée. Vous êtes là pour elle. Au besoin, pratiquez l'écoute active un instant. Peut-être pouvez-vous simplement poser une main chaleureuse et bienveillante sur son épaule, dans sa main. Elle a peut-être un peu froid, couvrez-la si c'est le cas. Peut-être a-t-elle juste besoin d'être écoutée, comprise. Accompagnez-là. Vous reprenez la séance quand c'est le meilleur moment pour la personne. Si cela vous semble juste, proposez-lui de s'asseoir pour un échange, proposez lui quelque chose à boire. Elle a peut-être envie d'aller aux toilettes. Elle préfère peut-être cesser le massage pour avoir le temps de s'exprimer oralement. Peut-être est-il préférable à cet instant de l'aider à prendre conscience de son vécu, de ses sensations, de ses sentiments présents. Soyez à son service pour ce qu'il y a de meilleur pour elle sans jamais entrer dans l'assimilation. Quoi qu'il arrive, son histoire n'est pas la vôtre. Soyez bienveillant mais neutre. Aidez-la à vivre cette expérience en restant elle-même dans une grande neutralité, immobile dans ces pensées.

Harmonisation

Il est intéressant, le plus souvent possible au cours de la séance, d'harmoniser chaque partie du corps stimulée afin d'y faire circuler harmonieusement l'énergie

présente naturellement. En fin de séance, une harmonisation du corps tout entier de la tête vers les pieds est toujours bénéfique. Il s'agit d'une part de permettre aux énergies discordantes en attente d'être une dernière fois dirigées vers la terre, c'est un balayage. D'autre part, cela engendre une prise de conscience du schéma corporel dans sa globalité, de l'unité corporelle. La conscience des sensations corporelles associée à celle des pensées permettent une prise de conscience plus fine de soi-même. C'est une porte d'accès vers la conquête de l'harmonie entre le corps et l'esprit. Peut-être que la personne prendra conscience du fait que le corps est limité et que la conscience est illimitée.

Ce protocole permet de renaître à la conscience de soi, à plus de confiance en soi, d'estime de soi mais aussi à une plus grande stabilité, à plus d'équilibre, de force intérieure. Il permet de trouver la capacité à prendre du recul pour manifester plus de calme, de sérénité intérieure en toute occasion. La globalisation du corps par l'harmonisation offre la capacité de se relier à sa propre terre intérieure.

Le monde sacré des vertus

Qu'est-ce qu'une vertu ? C'est une énergie de vie, une intelligence. Une vertu est une disposition de l'âme qui nous porte à manifester le bien. L'harmonie, la beauté, le calme, la sérénité, l'amour, la douceur, la

confiance par exemple sont des vertus. Il est intéressant de constater que nous parlons beaucoup des vertus comme la paix, le calme mais que nous pratiquons surtout la guerre, le stress et l'agitation, l'énervement ou la colère.

Tout est énergie et doit être équilibré. Ainsi, il pourrait s'agir d'équilibrer cette énergie qui à ses extrémités respectives, trouve d'un côté la paix et de l'autre la guerre. A la lumière de cette compréhension, parler de la paix reviendrait à parler de la guerre.

Certaines traditions perçoivent ces énergies comme des êtres vivants, indépendants qui vivent à travers l'homme. Apprendre à accueillir et à équilibrer une vertu en soi, la cultiver, la manifester au quotidien à travers chaque pensée, chaque mot, chaque geste, c'est renforcer en soi et autour de soi une force de vie qui existe au-delà de soi. C'est apprendre à vivre autrement, à devenir vivant. C'est offrir au monde la possibilité de renaître à une existence saine, plus stable, plus juste, plus vraie. Choisir de porter une vertu c'est vivre chaque instant, chaque événement à travers ses yeux à elle, dans ses mots, dans ses pas. C'est vivre en harmonie avec sa couleur, sa vibration comme si cette vertu était notre mode de fonctionnement propre. Demandez-vous, si j'étais l'harmonie, la douceur, la bienveillance, la clarté, comment vivrais-je tel ou tel événement, que dirais-je, quel serait mon mode de pensée ? Quel serait mon choix dans telle ou telle situation ?

Une vertu est un baume, un médicament de l'âme qui peut changer la vie, la nôtre et celle de ceux que nous croisons, celle de nos proches. Il s'agit de concevoir cette vertu, tel un être vivant qui vit à travers vous pour le meilleur de ce qui vous entoure et pour vous-même. Vous devenez sa pensée, sa parole et ses actes ... Et vous vous apercevez qu'elle est vraiment un être qui vit. Vous devenez avec le temps un virtuose, un maître de cette vertu et comme l'instrument de musique qui devient vivant par la virtuosité du musicien, la vertu devient vivante en vous, puis un jour elle se manifeste d'elle-même sans effort, vous devenez vous-même cette vertu. Une part de vous devient immortelle car une vertu est un être sacré, une parcelle d'éternité.

Dynamisation d'une vertu

C'est un protocole simple, permettant d'ensemencer la conscience avec des notions de vie grande et belle. Il ouvre l'accès à une autre façon d'exister. Le mieux serait de ne pas en changer, afin d'avoir la possibilité de la rencontrer vraiment et de vous en imprégner. Petit à petit, vous deviendrez maître dans l'art de la manifester dans votre vie, au quotidien. Cette attitude peut devenir une force, un véritable soutien. Si vous vous éparpillez vous ne serez jamais maître de rien.

Lorsque la séance touche à sa fin, quand vous avez recouvert la personne afin qu'elle se sente au mieux, je vous suggère de lui faire cette proposition :

- « Je vous propose de laisser venir à vous dans votre pensée, dans votre conscience, une qualité, une vertu dont vous avez besoin à ce moment de votre existence... Laissez-la apparaître. Laissez quelques instants cette vertu vivre en vous dans votre esprit, dans votre cœur et peut-être dans votre abdomen avec votre respiration. »

- « Prenez le temps de respirer avec cette vertu, imaginez qu'elle vient s'installer en vous sur chaque inspire, sentez-la, ressentez sa manière particulière de rayonner. » Laissez la personne respirer calmement quelques instants puis, vous lui proposez une pause de totalisation.

Fin de la séance

La proposition de la vertu n'est pas une obligation, sentez-vous libre. Si vous préférez ne pas travailler avec elle, recouvrez la personne d'une serviette de préférence chaude. Vous proposez alors une pause de totalisation. Une main sur l'épaule, l'autre sur la main ou sur la hanche, je vous propose de soutenir la personne dans son retour au monde, au niveau de la conscience ordinaire.

Protocole :

- « Je vous propose de vous préparer à revenir à un niveau de conscience ordinaire. Pour vous y aider, je vous suggère d'observer, le poids de votre corps sur la table, votre posture, la température de votre corps. Vous prenez conscience des sons, des odeurs, des mouvements de l'air autour de vous. Peut-être même, conscience de la luminosité ou de l'absence de luminosité à travers vos paupières closes. Quand vous le désirez, il vous est possible de dynamiser votre respiration (vous l'accompagnez en inspirant vous-même plus amplement), vous pouvez bouger, bailler, vous étirer. Vous revenez à votre rythme. Vous pouvez encore prendre quelques minutes, je vais en profiter pour aller me laver les mains. »

Si la personne a joué le jeu de la respiration et de la pleine conscience, si elle a respiré pendant le soin, qu'elle a été régulièrement consciente de ses sensations, elle est maintenant dans un état de détente et de décontraction vraiment très profond. Il n'est donc pas possible de la faire se lever immédiatement, elle risquerait d'avoir le vertige. D'autre part l'eau du corps a été travaillée, elle a donc tout doucement besoin de se poser. Faites-la s'asseoir tranquillement au bord de la table. Laissez-lui du temps. Il faut compter un quart d'heure de station debout avant que toute l'eau du corps soit descendue et ait repris sa

place dans la position verticale, il faut donc peut-être compter encore 10 minutes avant que la personne se sente totalement bien sur ses jambes. Il est peut être intéressant de ne pas la laisser partir avant. Proposez-lui de se rhabiller tranquillement, laissez-la seule pour respecter sa pudeur. A votre retour, je vous suggère de lui proposer un échange post-massage concernant son vécu. Profitez-en pour lui offrir quelque chose à boire. Boire de l'eau tiède toutes les heures durant les jours qui suivent, va permettre aux reins et à la vessie d'éliminer plus facilement les toxines délogées durant la séance. Il se peut aussi que le corps cherche à s'en libérer autrement, par exemple par une diarrhée, une transpiration excessive et odorante ; faute de boire suffisamment, l'urine peut brûler. N'oubliez pas que vous devez boire vous aussi pour vous soutenir dans votre travail.

L'après soin

Il est préférable de nettoyer les énergies de la pièce en faisant brûler soit de l'encens d'oliban qui est une résine récoltée sur un arbre sacré croissant en Afrique, au Yémen et en Inde soit de la sauge ou du foin d'odeur selon votre tradition. Le foin d'odeur, encens amérindien, aussi appelé chevelure sacrée de la Terre-Mère est utilisé pour attirer les énergies bénéfiques. N'oubliez pas de purifier aussi régulièrement votre

table en plaçant l'encens en dessous. Il s'agit aussi de vous libérer vous-même des tensions et des énergies discordantes. Si vous en sentez le besoin, tenez-vous debout, jambes écartées, au-dessus de l'encens avec la conscience de nettoyer vos propres énergies. Il est bon de se laver les mains avec de l'eau froide en y incluant les poignets voire les coudes dans l'intention de se libérer des énergies qui ne vous appartiennent pas. C'est à la fois, une façon de se laver, de se purifier et de se libérer. Si vous sentez que vous êtes envahi de pensées, d'émotions ou de ressentis qui semblent ne pas vous appartenir, posez vos mains dans de l'eau salée avec du gros sel de mer et laissez aller ces énergies dans l'eau à l'aide de votre mental.

Dans le même esprit, voici un mouvement : Immobilisez-vous dans l'axe. Centré, vous videz vos poumons petit à petit complètement, en laissant votre tête se pencher jusqu'à ce que votre menton touche la poitrine, puis laissez la partie supérieure de votre dos se pencher légèrement vers l'avant et accompagnez votre tête dans sa descente. Vos bras sont totalement détendus, relâchés vers le sol naturellement. Descendez, toujours en expirant, lentement, entièrement vers le sol en pliant vos genoux, touchez le sol de vos doigts. Laissez couler à la terre tout ce qui est lourd et qui vous encombre. Après un moment, redressez-vous en conscience sur l'inspire, vertèbre par vertèbre, en basculant votre bassin vers l'avant pour préserver votre

dos. En tout dernier lieu, replacez la tête droite, en équilibre sur les cervicales. Replacez vos épaules, levez vos bras vers le ciel, regardez en direction du point le plus haut dans le ciel, élevez-vous sur la pointe des pieds si cela vous est possible et laissez-vous imprégner par l'eau lumière. Visualisez-là qui descend et vous imprègne totalement jusqu'à toucher la terre.

Reprenez lentement une posture dans l'axe, tête droite, posez vos talons au sol, les bras le long du corps. Laissez-vous traverser par le fleuve de la vie supérieure. Prenez conscience de toutes vos sensations.

Si vous le souhaitez je vous propose aussi une méditation. Vous la trouverez dans le chapitre qui lui est dédié.

L'importance des reins

Choyer les reins est important !

Buvez et offrez à boire, avant et après la séance

La médecine chinoise tient les reins à une place prépondérante dans la santé. En effet les reins représentent la réserve d'énergie du corps, celle qui nous fait tenir debout. Une partie de cette réserve qui nous est donnée à la « naissance » s'épuise définitivement au cours de la vie. Une autre partie a la particularité de se remplir chaque jour en fonction de la qualité de la respiration, du repos à travers le sommeil, de l'alimentation tant physique que psychique et enfin d'une hygiène de vie mentale, émotionnelle et corporelle au sens large. Cette énergie emmagasinée dans les reins est diffusée via les viscères pour assurer

leur fonctionnement. Ainsi les reins gouvernent le développement, la croissance de l'organisme ainsi que la reproduction. Ils gouvernent les liquides, l'eau du corps, séparant le pur et l'impur. Le pur est dirigé vers les poumons, l'impur vers la vessie. Ainsi lorsque l'énergie des reins est abondante, la respiration est calme et profonde. Les reins gouvernent aussi les os, ils produisent la moelle dont ils dépendent et remplissent le cerveau qui est un type de moelle. Les reins sont reliés au sens de l'ouïe et vous l'aurez compris leur élément est l'eau. Ils sont en relation avec les émotions, en particulier avec la peur et contrôlent les glandes surrénales (sécrétion de l'adrénaline et de la cortisone). Ils gèrent donc notre capacité à vivre le stress. Bref, sans la capacité des reins à harmoniser et à équilibrer l'énergie vitale, nous serions des légumes stressés sans cervelle et incapables de se reproduire ! Cela ne vous donne-t-il pas envie de les dorloter ?

Les reins ont un rôle de filtre, ils assurent la désintoxication du sang et du corps. Ils ont un rôle majeur dans la détoxication. Il est donc essentiel de boire, c'est un vecteur essentiel de l'élimination des déchets. Lorsqu'au cours d'un soin ou d'un massage, la détente profonde permet de libérer des toxines, ce sont les reins qui se mettent au travail. Peut-être aurez-vous envie de les aider en soutenant leur travail. Certains praticiens dirigent consciemment les toxines vers les reins afin qu'ils soient évacués par la vessie.

Ce peut effectivement être un soutien si la force de vie n'est pas suffisante pour que le corps puisse le faire lui-même. Les reins connaissent leur travail et s'ils sont en bonne santé, ils savent quoi faire, pensez avant tout à renforcer la force de vie. Fournissez-leur de l'eau pure et plutôt tiède chargée à moins de 50 milligrammes de résidu à sec. N'oubliez pas que vous n'êtes pas le grand magicien qui possède dans ses mains la santé de l'autre. Le corps reflète ce que nous sommes, il est le miroir de notre vie intérieure passée et présente, il est la terre qui porte la semence de nos pensées. Les graines poussent quoi qu'il arrive et tapissent notre terre. En traitant le corps vous pouvez adoucir la conséquence d'un champ semé de mauvaises herbes. Le mieux est d'éviter de planter, mais vous n'êtes pas responsable des pensées de chacun, ni en mesure de changer leurs schémas de fonctionnement. Vous pouvez montrer un chemin, une nouvelle façon d'être à travers vos soins, mais vous ne pouvez que proposer. Etre un thérapeute c'est avant tout accompagner l'autre sur le chemin et surtout c'est le respecter là où il est, tel qu'il est sans juger, sans vouloir le changer à tout prix. En revanche, travailler sur vous-même peut vous permettre de trier vos propres graines, plus votre eau est pure et plus vous serez en mesure d'aider l'autre sur le chemin du grand nettoyage !

Amorce
vers la connaissance de soi

L'intelligence cellulaire

Une idée courante est de penser que l'intelligence et la mémoire logent essentiellement dans le cerveau, dans la tête. C'est vrai en partie, mais ce n'est pas complet car si le mental est un outil fabuleux pour accéder à diverses formes d'intelligence, il n'en a pas le monopole. Le cœur, est un lieu tout aussi riche d'un potentiel d'intelligence, celle du cœur, des ressentis, des intentions. Dans l'abdomen existe, une autre intelligence, celle de la capacité créatrice, de la volonté. Il existe aussi une intelligence au sein de chaque cellule. Elles cherchent comme nous, à évoluer et à atteindre un certain degré d'équilibre, d'harmonie, d'intelligence et de paix.

Plus l'homme possède en lui une quantité élevée de cellules sages et lumineuses, plus il lui est facile de s'engager et de marcher sur le chemin de la clarté,

de la sagesse, de la vérité. C'est la loi des affinités et des attractions. Plus il possède un capital de cellules déséquilibrées et anarchiques, plus sa progression est difficile. Si vous multipliez des croyances, des pensées, des erreurs, des actes et des habitudes qui alourdissent votre vie, si vous renforcez votre résistance au changement, si vous choisissez de rester passif sans rien mettre en œuvre pour évoluer vers le plus grand, cela s'enregistre dans les cellules de votre corps tout entier. Cela les influence, les éduque, cela leur donne une couleur particulière. Elles finissent par ne rien connaître d'autre et reproduisent sans cesse les mêmes erreurs, elles tournent en rond sans évoluer.

C'est une programmation, une écriture qu'elles suivent à la lettre. L'homme retombe systématiquement dans les mêmes schémas de fonctionnement, dans les mêmes problèmes. Ses programmations internes les attirent. Le papillon est attiré par la fleur, la mouche par les odeurs nauséabondes. Pour changer les écritures inscrites dans les cellules il est fondamental de se rééduquer, de passer par l'enseignement, l'investissement personnel dévoué, la pratique d'un entraînement régulier et la manifestation concrète d'une nouvelle manière d'exister. Les humains sont sur la terre le reflet de la vie cellulaire en elle-même. Ils ont une action directe sur le corps de la terre qui est une vie plus grande qu'eux. Par leur manque d'éducation, ils ont une vie déséquilibrée et anarchique qui rend la

terre malade. L'homme a ainsi une grande influence sur la santé de la planète. L'importance de l'éducation de l'homme est donc capitale car il est à la fois responsable et tributaire de son environnement.

Après la mort du corps

Les cellules portent en elles la mémoire. Cette mémoire n'est pas de nature physique mais de nature subtile. Cette forme d'intelligence ne disparaît pas après la mort du corps physique. Au contraire, elle fait partie intégrante de la nature de la vie après l'incarnation terrestre. C'est sur cette base que la vie cellulaire élabore le futur corps de manifestation physique lors d'une prochaine incarnation. Le haut est comme le bas ; ce que vous avez été dans votre corps physique, vous continuerez à l'être dans ce que l'on appelle la mort. Vous êtes attiré grâce à la loi des affinités et de l'attraction dans un monde qui vous ressemble, dans un univers qui est le reflet de vos croyances, des qualités et des vertus que vous portez, de vos affinités, de vos illusions, de vos émotions, de vos particularités, de vos difficultés et de vos résistances. En résumé, vous êtes comme sur la terre, votre propre paradis ou votre propre enfer. Vous êtes « capturé » à la sortie de votre corps physique, par le monde devant lequel vous vous êtes incliné durant votre incarnation. Pour la majeure partie d'entre nous, il s'agit donc d'un univers illusoire

et faux. Vous ne connaissez que cela alors vous n'êtes pas dépaysé, l'être serait un traumatisme, tout est donc juste et à sa place. Lors du retour sur terre, dans un corps de chair, il sera pour vous tout à fait naturel de revenir vers le monde des affinités que vous connaissez et qui vous accueillera avec une grande joie, les bras ouverts, tout prêt à vous donner l'éducation nécessaire pour vous y retrouver comme un poisson dans l'eau ! Ceci ne ressemble-t-il pas à une forme de recyclage ? Un cercle sans fin ... Il est inutile et dangereux de se dire que l'on réussira mieux dans une autre vie, de voir la mort comme un soulagement ou de considérer les vies futures dans un espoir du meilleur, car en vérité, je vous le dis, un problème qui n'aura pas été résolu dans une vie sera toujours présent dans la vie suivante. Non seulement il sera toujours là, mais il sera devenu invisible à vos propres yeux. Cela sous-entend que vous n'aurez plus conscience de sa présence, vous le manifesterez sans vous en apercevoir. Ce trait de caractère, ce schéma de fonctionnement vous empêchera peut-être de vivre dans la paix, de construire ou de résoudre certains problèmes de l'existence. Amalgamé au cœur de chaque cellule du nouveau corps, il ne sera plus visible, il deviendra complètement inconscient. Il sera à l'intérieur, amalgamé à la substance de l'homme, à son être, à son corps. Prenons par exemple un homme habité par la jalousie, par une croyance particulière, par une superstition, une peur et qu'il la

voit, qu'il en est conscient. S'il sait que c'est un souci pour lui, il peut dans cette vie, aller vers un enseignement, se rééduquer, s'entraîner à une autre manière d'exister et finalement s'en libérer. S'il ne l'a pas fait et qu'il est mort avec, ce trait formera le fondement du futur corps dans sa prochaine vie. A ce moment-là il ne le verra plus ; il dira qu'il ne l'est pas parce qu'il l'aura intégré, il sera lui. Il sera passé de l'extérieur à l'intérieur. Si l'homme ne se libère pas d'un déséquilibre dans cette vie, il le retrouvera dans sa prochaine vie sans en être conscient. Il sera toujours possible de le régler mais ce sera bien plus ardu. Il sera peut-être par chance fort visible par son entourage, qui essaiera à nouveau de lui en faire prendre conscience. S'il reste ouvert, humble et qu'il accepte de se regarder de plus près, peut-être réussira-il à se redresser. Il peut s'agir à la fois d'un trait de caractère, d'un schéma de fonctionnement, d'une affinité, d'une croyance, d'une superstition, d'une dépendance mais aussi d'une vertu, d'une qualité, d'un don. Ainsi, Mozart est né avec le corps du musicien. Il savait jouer dès son retour tant cette capacité avait été développée dans ses vies passées. Ne pas être conscient de cela revient à vivre en permanence dans l'illusion vécue par des concepts faux. Nous en avons tous. Voir cela c'est déjà sortir de l'illusion. Devant quelque chose qui ne va pas, il est bien tentant de se dire que cela ira mieux une autre fois, à un autre moment, que cela va s'arranger

tout seul, plus tard, qu'on a bien le temps, que Dieu pourvoira à tout et qu'une nouvelle vie sera meilleure. Ceci est juste une illusion de plus, un concept, ancré en nos cellules par des centaines d'années d'une éducation erronée. Nous sommes devenus des êtres bercés d'illusions, passifs, vivant d'espoir, des victimes mis en esclavage par un monde complice, incapables de créer le meilleur, par manque d'éducation, de connaissance de soi et du monde, se contentant de survivre.

Renaissance et immortalité

Ce qui est, EST et en soi ce n'est pas un problème. C'est comme cela et ce n'est pas plus que cela. Il est toutefois nécessaire de reconnaître un état de fait, d'oser regarder les phénomènes sans œillères, de connaître les forces en présence que nous invitons en nous en permanence pour aller vers une résolution, un bien-être, une évolution, une renaissance. Une fois, la prise de conscience établie et la renaissance d'un désir d'évolution activée, il est possible d'étudier, de se rééduquer, d'utiliser les lois et l'intelligence de la sagesse des anciens, de revenir à la source de la vérité. Il s'agit de placer en vos cellules une autre écriture menant au chemin vers la croissance et l'immortalité. Dans un premier temps, détendons-nous ! Une nouvelle écriture est toujours possible à poser. Elle peut permettre à vos cellules de retrouver et de garder en

elles la mémoire du chemin vers la lumière. Cette inscription pourra alors vous permettre de vie en vie de retrouver le chemin et la source de la sagesse sacrée et universelle. Ainsi même si vous revenez avec une sacoche pleine d'illusions, vous reviendrez aussi avec une carte vous indiquant le chemin pour continuer à vous libérer des écritures du mensonge. C'est peut-être ce que certains appellent la bonne étoile ou l'ange gardien. C'est un guide, une lumière intérieure, qui de vie en vie n'a de cesse de vous mener vers le meilleur. Cela peut passer par une rencontre, une parole, un livre, la flamme d'une bougie, un regard ... Vous finissez par retrouver le chemin. Marcher sur le chemin c'est étudier avec dévouement les lois universelles de la vie, pratiquer et ainsi construire sur l'ancien pour édifier une cathédrale de lumière et de vérité.

Travailler sur soi-même

Efforcez-vous de travailler sur vous-même, de vous rééduquer. Vous éduquez ainsi vos cellules et votre mémoire profonde vers la voie royale de la transformation intégrale. Tout ce que vous pourrez inscrire de vrai dans vos cellules dans cette vie, vous le serez dans une prochaine incarnation. Vous avez devant vous une réelle opportunité de transformation. Il n'est pas si important de focaliser sur « un défaut » pour chercher à tout prix à le réduire. Il peut suffire de vous concentrer sur

une vertu naturelle et de la développer consciemment. Regarder et cultiver un champ de fleurs multicolores n'est-il pas plus agréable que de passer son existence le nez dans une fosse pour tenter de la nettoyer ? Il existe des méthodes pour transformer les cellules du corps, pour leur donner une autre couleur, une autre odeur. Par l'éducation, le dévouement, l'entraînement et la manifestation concrète d'une autre manière d'exister, vous protégez et perpétuez les bonnes habitudes qui nourrissent les cellules saines et vous limitez l'action des mauvaises. Plus vous cultivez les bonnes et moins il y a de place pour les autres. Vous placez sur ces dernières, des écritures qui vous permettront d'accéder de vie en vie à davantage de sagesse, de vérité et finalement d'éternité. Ce qui est faux finit par mourir, ce qui est vrai dans tous les mondes est immortel. Pour renaître à soi-même, à la sagesse et à la vérité libératrice cachée derrière toute chose, pour prendre sa place dans sa part d'immortalité, l'homme doit cultiver le moment présent, apprendre à maîtriser ses pensées, ses sentiments, ses émotions, sa volonté. Il doit apprendre à s'observer au quotidien, à suivre avec persévérance, une discipline sage et dynamiser une qualité et une hygiène de vie libératrice. Il lui faut observer les influences qui entrent dans sa vie à travers les pensées, les paroles et les actes, devenir autonome et compter sur lui-même.

La présence de l'instant pur

Il existe plusieurs moyens
pour réécrire nos mémoires.

En voici un tout simple, même s'il demande un peu d'entraînement au début : la concentration sur la respiration et sur l'instant pur. A chaque souffle, soyez présent, le plus conscient possible de ce sur quoi vous placez votre attention. Même si vous êtes inoccupé, vous respirez. Focalisez votre attention sur votre respiration abdominale ou sur ce que vous êtes en train de faire, de vivre en restant concentré, vigilant. Vous devenez celui ou celle qui observe un silence intérieur, sans discuter avec les mondes et les influences qui vous traversent.

Les influences du passé

Les influences du passé sont parfois lourdes à porter et représentent un frein. Si cela est possible, il est

préférable de chercher à s'en libérer, à tout calmer pour entrer dans un nouvel espace. Contrairement à une croyance bien ancrée, cela n'est pas une fuite mais un moyen de devenir plus fort, de créer de nouveaux schémas de vie et de pensée. En l'homme les cellules sont reliées à des mondes par la mémoire ; elles obéissent à un schéma directeur, à un programme préétabli. Le moyen de réécrire ce programme est d'en écrire un nouveau par-dessus et non de chercher à l'enlever. Il s'agit de reformuler et de faire accepter le nouveau à l'ancien monde comme un nouvel objectif. Il est donc nécessaire de passer progressivement à autre chose. L'imaginer d'abord, le vivre à l'intérieur, y penser, s'y préparer, le ressentir et enfin le concrétiser. Ce que vous nourrissez en vous, finit toujours par exister à l'extérieur de vous comme une nouvelle réalité.

Connais-toi toi-même

Pour apprendre à se connaître, il est nécessaire d'accepter d'apprendre à connaître aussi le côté sombre, le côté caché en nous, ce qui nous fait avancer à notre insu, c'est-à-dire regarder dans les profondeurs, pas simplement dans les apparences. Entrer en soi c'est aller à la rencontre de ce qui agit à travers soi. Au nom de quelle affinité, de quelle croyance, de quelle superstition vivons-nous ? Qui dirige réellement notre vie ? De quel monde, de quelles forces, de quelles

énergies, de quelles affinités sommes-nous esclaves ? Quel être, quelle force, quel monde regarde à travers nos yeux, entend à travers nos oreilles, juge à travers nos concepts, réagit par notre voix ? Au travers de quelle éducation vivons-nous, agissons nous ? A l'origine l'œil est neutre, l'ouïe aussi. Ce sont les mondes qui vivent en nous qui déforment la réalité et la transforment. Apprendre à se connaître c'est renaître à soi-même, c'est sortir de l'asservissement dans lequel nous sommes pris sans le savoir, c'est apprendre à être neutre, autonome et bienveillant. C'est en s'observant en relation avec les autres, en méditant, en regardant derrière nos propres pensées, paroles, désirs, volontés, choix, qu'il est possible de faire ce chemin.

Un sommeil réparateur

Le sommeil est réparateur dit-on. C'est d'autant plus vrai si on lui donne consciemment un coup de main. Selon la tradition animiste, tout est vivant : nos pensées, nos ressentis, nos préoccupations, nos paroles, nos désirs, notre volonté, nos choix ... Ils ont une vie propre et aspirent eux aussi à plus d'harmonie et d'équilibre, à plus de stabilité et de paix. La nuit ils viennent nous parler, ils s'expriment, ils nous montrent ce qui vit dans notre eau tout autour de nous. Ils tentent de nous montrer un chemin de libération, une autre manière d'exister qui à force de

persévérance finira par voir le jour dans la vie diurne. Avant de s'endormir, il s'agit de choisir « un être », un seul. Ce peut être une pensée, une préoccupation, un souci ... Il s'agit alors de le regarder et selon nos affinités, de méditer, de prier pour le mettre en lumière, de lui dire qu'en s'endormant vous l'emmenez vers des mondes supérieurs afin de trouver des réponses à ses questions. Ainsi il trouvera un apaisement, le calme nécessaire pour être libéré et guérir. En réalité cet être qui est venu vers vous a été appelé par votre comportement, vos pensées, vos paroles. Maintenant, il veut vivre avec vous ou être libéré, délivré, soulagé. Si vous ne l'aidez pas à se libérer, il reste là, prisonnier de votre monde. Il reste là, devant vos yeux, devant vos perceptions contribuant à cacher le vrai et le beau, comme un nuage devant le soleil. Ces « êtres pensées » créent ainsi des oppositions, génèrent des conflits, des tensions qui vivent non seulement en vous mais aussi avec vos relations extérieures, se nourrissant de votre énergie. Derrière ce mur sombre, la lumière de la conscience et de la vérité n'est plus accessible. Faisant ce travail, petit à petit, des réponses arrivent, trouvant un chemin vers la libération. Alors vous savez exactement quoi faire, comment vivre. C'est une libération. Par votre capacité créatrice vous avez accès au chemin de la perfection qui n'est autre que l'accomplissement et la libération.

Et si c'était à refaire

Il peut arriver que parfois vous regrettiez une pensée, une parole. Il peut arriver que rétrospectivement vous réalisiez que vous n'avez pas agi comme vous l'auriez voulu, qu'une discussion a mal tourné ou que votre comportement a blessé un être cher sans le vouloir. Il vous arrive peut-être de refaire les mêmes erreurs, de tomber dans les mêmes ornières et de vous faire mal encore et encore. La vie nous présente toujours des occasions de faire autrement, de nous reprendre, de nous corriger ou d'améliorer un schéma de pensée ou un comportement. Malheureusement, faute de conscience, faute d'y être préparé et parfois surpris, il est facile de faire fausse route de nouveau. Il existe un exercice qui avec un peu d'entraînement devient vite une belle habitude et qui peut vous permettre petit à petit d'améliorer, de transformer puis de renforcer de nouveaux schémas de fonctionnement, de changer votre relation à vous-même et au monde.

Le soir venu, avant de rentrer dans le monde du sommeil, allongez-vous sur le dos, les jambes parallèles, les bras le long du corps, les mains tournées vers la terre ou asseyez-vous en tailleur, le dos bien droit, les mains à plat sur les genoux. Paupières closes, tournez quelques instants votre attention vers la terre. Laissez-vous aller à elle. Prenez conscience du poids de votre corps, laissez aller à la terre toutes les énergies de la

journée. Détendez-vous, laissez la terre absorber les tensions physiques et psychiques qui ont vécu avec vous depuis le matin. Puis, tout doucement, tournez votre esprit vers le vécu qui vous semble avoir été discordant. Regardez-le avec douceur, prenez du recul, observez la scène du haut d'une montagne, neutre. Puis, tel un metteur en scène, reconstruisez la scène comme vous auriez préféré la vivre. Demandez-vous ce que l'être de l'amour ou celui de la sagesse aurait pensé, dit ou fait à votre place. Laissez ces vertus observer, apprécier et vivre la scène à travers votre regard. Imaginez la meilleure solution possible, puis vivez-la. Vivez-la vraiment, prenez le temps de construire une ambiance, mettez-y des couleurs, des odeurs, des sons, peut-être même des goûts, des sensations tactiles. Laissez venir à vous, s'installer de nouvelles sensations. Ressentez cette nouvelle expérience comme si vous y étiez pour de vrai. Laissez monter la joie, l'enthousiasme de cette nouvelle manière de vivre la situation. Ce que vous construisez est vivant. Vous invitez en vous le nouveau. Vous donnez la vie à une énergie qui saura se présenter le moment venu, car elle reconnaîtra le moment de se présenter pour jouer son rôle. Petit à petit vous inscrivez ainsi en vous, de nouvelles écritures, de nouveaux possibles. Le moment venu, lorsque qu'une situation similaire se représentera votre comportement sera différent. En pratiquant cet exercice quotidiennement et avec persévérance, vous changerez

d'une manière remarquable votre état d'esprit ainsi que votre comportement.

Revenir au centre

La vie nous emmène au fil du temps, des rencontres, des envies, peut-être même des caprices, au fil des affinités, des émotions et des occasions, au fil des croyances et des illusions, au fil des modes ou des idées de l'air du temps. Elle nous emmène là où bien souvent, nous n'avons pas vraiment choisi d'aller. Nous nous laissons parfois guider, mais par quoi exactement ? Il nous arrive de nous oublier, absorbés, digérés ou perdus dans un amour, dans une vie professionnelle débordante ou ennuyeuse. Il arrive que comme la feuille au vent, nous soyons ballottés, stressés, perdus. Nous perdons notre centre, nous ne savons plus qui nous sommes, pourquoi nous vivons, nous avons oublié nos rêves, notre raison d'exister. Il n'est pas toujours facile de revenir à soi, de se replacer en équilibre, stable et centré sur un chemin de vie en adéquation avec son être véritable. Vivez-vous au centre de vous-même, à la périphérie ou totalement à l'extérieur ? De là où vous vous trouvez dépend votre sérénité et votre qualité d'existence.

Il existe des outils pour soutenir un retour vers soi-même. Ce sont bien souvent ceux-là même qui nous permettent de savoir qui nous sommes vraiment. Peut-

être pouvez-vous vous poser quelques questions en lien avec votre situation actuelle ?

Cette situation me convient-elle réellement ?

Si je souffre et que malgré tout je désire rester dans cette situation, y a-t-il quelque chose qui me nourrit encore ? Quelles peuvent être mes résistances au changement ? Qui suis-je réellement dans cette situation ? M'y suis-je perdu ? Quel serait le meilleur chemin pour moi pour me retrouver ? Que puis-je accepter de perdre en changeant cette situation ? Que ne puis-je pas accepter ? Est-ce que je suis moi-même, léger, détendu ? Comment puis-je le redevenir ? De quoi ai-je besoin ? Ce que je vis actuellement, est-il réellement en accord avec mon objectif de vie, mes convictions ? Ai-je vraiment un objectif personnel à moi, en dehors de toutes considérations extérieures ? Quelle sont mes affinités, à quels mondes suis-je relié ?

Il s'agit de se recentrer constamment, de revenir à son propre essentiel et donc d'apprendre à se connaître. C'est justement la situation en présence qui peut vous y aider. Peut-être vous est-il possible de la regarder comme une occasion d'établir une relation avec vous-même ? Utiliser la relation pour apprendre à se connaître est souvent une belle opportunité de croissance personnelle. Toutes les relations peuvent être considérées sous cet angle, vos relations amoureuses, familiales, amicales, professionnelles, les relations que vous établissez avec un système de pensée, un

événement, une émotion, une croyance, le monde... Tout est relation.

Quels types de relation entretenez-vous avec la vie, avec ses divers éléments ? Entretenez-vous des relations d'addiction ? De dépendance ? D'assimilation ? De fuite ? De soumission ? De résignation ? Comment nourrissez-vous votre âme ? Comment nourrissez-vous vos énergies ?

Le chemin de la connaissance de soi est un chemin vers l'autonomie, vers plus de légèreté. C'est aussi un chemin qui se construit. Nous sommes créateurs de notre vie. Ce que nous construisons aujourd'hui sera notre maison demain.

Concentration et pratiques de bien-être

Se centrer passe par la concentration.

La concentration est la capacité de se réunir en un centre, d'aller vers le centre, donc celle de se retrouver. C'est un des outils privilégiés sur le chemin du retour vers l'essence de soi-même. En tant que praticien en relation d'aide avec le massage bien-être par exemple, il vous est possible de soutenir les massés dans leur capacité à se concentrer sur leurs sensations, sur leurs ressentis, sans s'égarer dans des pensées discordantes, en apprenant de séance en séance à rester centré, concentré sur soi. Vous leur êtes en cela d'une aide inestimable. Il vous est possible

également de pratiquer au quotidien des exercices de concentration, comme par exemple la méditation. C'est un début, une éducation.

Nous devenons ce que nous pensons

Outre la méditation proposée dans cet ouvrage, je vous propose ici un exercice tout simple mettant en relief plusieurs principes essentiels de la concentration.

1 - Asseyez-vous confortablement. Observez un objet, isolé de tout ce qui l'entoure, une flamme par exemple.

2 - Concentrez toute votre attention mentale sur l'objet (couleurs, formes, fonctions, mouvements, sensations ...)

3 - Concentrez toute votre attention uniquement sur l'objet, sans aucune autre considération, sans aucune pensée, neutre.

4 - La seule manière de réussir à se concentrer réellement sur l'objet est de devenir soi-même l'objet, sinon les pensées, les sentiments reviennent...

Lorsque vous devenez l'objet de votre concentration, un sentiment lié à l'objet prend naissance au plus

profond de vous. En vous concentrant sur ce sentiment, vous vous unissez à votre être profond, à votre âme.

La concentration utilisée de manière passive et inconsciente est un outil qui peut s'avérer dangereux car de la même manière, il est aisé de comprendre qu'en se concentrant quotidiennement sur des choses superficielles, illusoires et fausses, vous devenez aussi cela. Apprendre à se concentrer fait partie intégrante d'une hygiène de vie au même titre que de respirer, de manger sainement ou de se laver. La concentration juste amène à un état d'être. Nous devenons ce que nous pensons puisque nous finissons tout simplement par nous identifier à nos pensées. Ainsi, il arrive souvent que nous nous identifiions à un schéma de fonctionnement, à un événement, à un bien matériel, à un pays, à une nation. Nous finissons par faire une affaire personnelle d'un conflit et la guerre finit par éclater. Les êtres qui auraient pu s'aimer finissent par se déchirer ou même s'entre-tuer.

La méditation, clé de la réussite

La vie quotidienne de l'homme devrait être une expérience de méditation. Il y a de toutes parts des forces, des influences perturbatrices, des courants contraires, des tentations qui sans cesse tentent d'intervenir pour influencer, séduire, pour captiver l'attention de l'homme. Elles n'ont de cesse d'essayer de le détourner

de son objectif, de ses affinités profondes, de ses convictions, de sa concentration et de sa vigilance. Elles le détournent en permanence de la vie dans le présent vers les illusions du futur. L'homme est endormi et dans son sommeil, il rêve qu'il est malheureux, désabusé, il rêve d'un autre monde se demandant pourquoi il n'arrive pas à se réaliser. S'il reste endormi, il passera sa vie en distractions futiles, en pleurs inutiles, sur un chemin illusoire, totalement privé du souvenir de qui il est réellement et de ce qu'il est venu faire sur terre. Une clé de l'éveil se trouve dans l'observation attentive, dans la concentration, dans la méditation, dans la capacité d'être centré, relié, ancré. C'est aussi être dans le juste mouvement. Connaissez-vous l'origine du mouvement qui vous anime ? Être en mouvement, vigilant, dans la présence de l'instant, dans l'observation permanente de soi-même et du monde des influences, c'est être relié à la vie. C'est être vivant. Êtes-vous vivant ? La vie habite ce qui est vrai, authentique, clair, en mouvement, fluide. La mort se fond dans ce qui stagne, dans le mensonge, l'illusion, les faux concepts, les résistances au changement.

Être centré c'est garder le contact avec sa propre source de pouvoir créateur sans se faire capturer par le monde des influences qui aujourd'hui est très puissant.

Être relié c'est trouver un équilibre en maintenant un contact permanent avec un enseignement de sagesse par l'étude, la motivation enthousiaste et aimante, par une

pratique quotidienne et par la manifestation concrète d'aptitudes nouvelles dans le quotidien. Cela peut passer par certaines lectures, par certains chants ou danses, par certains mouvements, par une pratique quotidienne simple, une méditation. Chacun peut trouver un outil qui lui convient. Cela doit devenir une habitude, le décor de fond de votre vie. A l'instar du musicien, une telle attitude vous permettra de vous construire un nouveau corps, vous deviendrez maître de votre art. Vous finirez par devenir vous-même l'objet de votre concentration, de votre étude, un Mozart de la vie grande et belle, un modèle d'équilibre et d'harmonie. Un être vivant.

Un travail quotidien sur soi-même, permet de recréer son propre environnement intérieur, de se retrouver avec soi-même afin de retrouver la force d'être soi, relié à ses choix profonds sans se perdre dans l'autre ou dans les influences du monde.

Jésus a dit : « Je suis dans le monde, mais pas de ce monde ». Peut-être aurez-vous envie de méditer un instant sur cette phrase de sagesse et de définir dans quel monde vous avez envie d'exister. Aucun monde n'est mauvais en soi. Ce qui est fondamental est de savoir où vous êtes et de chercher l'équilibre.

La méditation dans le monde

Dans le monde occidental, la méditation a longtemps été rattachée presque exclusivement à des pratiques

excentriques. L'Occident commence à s'intéresser réellement à la méditation depuis à peine une trentaine d'années. Durant cette période le mot « méditation » s'est démocratisé, on en a même beaucoup parlé. La méditation a été mise à toutes les sauces mais sait-on vraiment aujourd'hui encore ce qu'est cet art ancestral ?

Est-ce simplement ne plus penser ou seulement s'asseoir sans autre activité ou même s'asseoir en tailleur pour réfléchir à une chose en particulier ? Comme beaucoup de malentendus ou de croyances fausses, le manque de connaissance ou d'éducation est la cause de bien des illusions. Cet art ne faisant pas partie des traditions occidentales, nous manquons cruellement d'informations et de pratique. Car il s'agit bien là de pratique. La pratique est une base de la méditation qui ne peut se comprendre qu'en la vivant, qu'en l'expérimentant soi-même. L'expérience mène au changement progressif. Il ne s'agit pas de lire, ni même de suivre une voix sur un CD, il s'agit de pratiquer en son for intérieur pour passer du rêve à la réalité, du sommeil à l'éveil, de l'inconscience à la conscience, du mensonge à la vérité, de la mort à la vie, de l'illusion ou du rêve à la réalité. Méditer est un art qui mène à l'éveil, c'est-à-dire qui aide à grandir, à évoluer vers un développement supérieur de la conscience.

Le Bouddha est l'image qui se place souvent devant nos yeux intérieurs lorsque nous pensons à la méditation. D'ailleurs sa représentation est partout

aujourd'hui comme un appel, un espoir inconscient de mieux être. Le Bouddha est devenu une image, une sorte d'idéal inaccessible. Les mots, les idées, les nouveaux concepts fabriqués à partir de son enseignement ont fini par tuer son essence. L'homme en a fait un Dieu lointain et inaccessible.

Fils d'une famille royale (563 - 483 av. JC, né en Inde), Siddhartha Gautama, s'est retiré de son monde doré vers l'âge de 30 ans pour se consacrer uniquement à la méditation. Il a atteint l'éveil à l'âge de 36 ans. Ainsi est né le Bouddha. Il a enseigné ensuite pendant plus de 40 ans dans l'état du Bihâr en Inde. Bouddha était aussi un homme, un homme particulier, qui par son travail intérieur, par sa persévérance, a développé sa conscience. Il a atteint et réalisé pleinement l'état de perfection spirituelle que nous appelons l'Éveil. Il est devenu un maître et un enseignant. Il n'était pas une idée lointaine mais une réalité incarnée.

Le bouddhisme traditionnel évoque plusieurs niveaux de conscience. Le premier niveau est lié au monde des sens et au règne animal. Il est associé aux objets, à ce qui est matériel. Il s'agit d'expérimenter la conscience au travers d'expériences sensorielles en lien avec la matière. Le deuxième niveau est la conscience associée au monde des formes mentales et spirituelles. La conscience prend alors conscience d'elle-même, elle se replie sur elle-même, s'observe. Le troisième

niveau est relié au monde du sans forme, c'est-à-dire la conscience de la vérité ; à la conscience d'être relié à ce qui est vrai, réel comme un monde à l'extérieur de soi. Le quatrième niveau, qui est le plus élevé, associe la conscience à la voie transcendantale ; il n'y a plus de frontière entre soi et la vérité absolue, c'est l'Éveil. C'est ce que l'on appelle l'état de Bouddha. Le terme Bouddha veut dire « l'éveillé ». Le message du Bouddha est simple en vérité. Il est que l'homme est identifié à ses pensées et à ses émotions. Elles l'empêchent de vivre dans le présent et dans la clarté. Il donne le remède : la méditation. Bouddha a offert au monde l'essence même de toute méditation. Elle consiste à s'asseoir, immobile, les paupières closes sur le monde extérieur, à rester attentif au mouvement de la respiration, à observer le mental, le mode de fonctionnement incessant des pensées et des émotions. Cette technique amène au détachement, à la sérénité. La méditation est un protocole qui permet d'élever notre niveau de conscience en travaillant sur l'esprit. Elle mène à l'éveil qui est une évolution supérieure de l'être passant graduellement par différentes étapes du plus bas vers le plus haut. Pour arriver à un résultat efficace par la méditation, il est bon de suivre certains protocoles qui obéissent à des lois particulières car la méditation obéit à des lois, notamment à celle de l'équilibre ou encore à celle de l'immobilité. Elle repose sur des techniques particulières éprouvées

permettant de gravir les différentes marches de l'éveil en les maîtrisant une à une. Avoir l'apparence de la méditation n'est pas méditer.

Le pouvoir de l'instant pur

Dans la respiration, il y a un moment d'équilibre. C'est l'instant où le mouvement du souffle s'inverse, où l'inspir devient l'expir et vice versa. Ce moment est comme suspendu dans le temps, il est neutre, c'est l'instant pur. C'est un espace magique, un pont entre le passé et le futur. Dans cet espace, tous les possibles sont présents car tout peut être conduit dans la transformation. Quel que soit votre passé, quoi que vous ayez fait ou vécu, si vous posez un autre pas, un pas différent dans cet espace, vous pouvez améliorer le futur. Ainsi, aujourd'hui est le reflet d'hier et il définit demain. Vous êtes ce que vous avez engendré par vos pensées, vos émotions, vos choix et vos actes et serez ce que vous posez aujourd'hui. Vous comprenez l'importance d'apprendre à être le maître de votre propre maison intérieure, de maîtriser pensées et émotions. C'est un apprentissage et un art qui s'acquièrent. Cela demande de la volonté, de la détermination, de la constance, de la persévérance, car beaucoup de blocages et de résistances peuvent apparaître à jour. Vous pouvez aussi rencontrer des courants contraires, des influences intérieures ou extérieures qui tenteront de

vous en empêcher. Vous vous direz : « je n'ai pas le temps », « je suis trop fatigué », « je n'ai pas envie » ou toutes sortes d'autres raisons fortuites ou d'excuses pour ne pas le faire. Cela demande force intérieure et concentration car il n'est pas facile de sortir de l'influence des forces qui vivent en nous, à travers nous et par nous. Elles ont comme une vie propre, elles semblent rusées et déterminées à vivre coûte que coûte. La clé est l'instant pur car c'est le seul moment où tout est possible. Remettre à demain ou à l'instant d'après revient à abdiquer son propre pouvoir d'évolution.

Nourrir le corps et l'esprit

Nous sommes en permanence entourés d'un flot de pensées, d'impressions, de ressentis, d'influences, de propositions, de tentations. Qu'ils soient le reflet de l'air du temps et des pensées ambiantes du monde qui nous entoure ou qu'ils soient la conséquence de nos propres concepts personnels de la vie telle que nous la voyons de notre propre fenêtre, ils cherchent constamment à se frayer un chemin pour s'exprimer à travers nos paroles, nos gestes, nos actes, pour exister concrètement. Ils cherchent à vivre à travers nous, à être assimilés, intégrés à notre existence. Ils sont comme une nourriture, proposée par le monde extérieur à la conscience. Nous savons que nous aurons une santé meilleure en nous alimentant d'une façon

saine et équilibrée. Nous savons que si nous mangeons des denrées avariées, non adaptées à l'homme ou des poisons, nous serons malades, voire nous mourrons. Nous savons qu'il nous faut connaître ce que le corps humain accepte comme nourriture, ce qui tend à le rendre plus fort ou à l'affaiblir. La nourriture de l'esprit suit exactement les mêmes principes. Il existe une nourriture bonne qui rend l'esprit fort et en bonne santé et il y en a une autre qui l'empoisonne. Ainsi, il y a des pensées, des ressentis, des influences, des propositions qui peuvent être la source d'une bonne alimentation psychique susceptible de rendre l'homme heureux, serein, en bonne santé mentale, émotionnelle et spirituelle. Mais il y aussi des pensées, des impressions, des ressentis, des influences, des propositions, des tentations néfastes qui empoisonnent, rendent la vie malade et parfois difficilement supportable. Des pensées toxiques peuvent tuer aussi douloureusement qu'un champignon vénéneux. A travers les nombreuses publicités que nous rencontrons partout et les quantités de choix qui s'étalent devant nos yeux dans les grandes surfaces, nous voyons à quel point un monde s'offre à nous. Sentez-vous le mal que se donnent les marques pour nous faire choisir et acheter un produit plutôt qu'un autre ? Vous rendez-vous compte qu'il est parfois difficile d'y voir clair, de choisir le meilleur pour notre santé ? Vous savez qu'il ne faut pas manger une amanite phalloïde. Peut-être aussi savez-vous trier

votre alimentation, mettre de côté un produit même si l'emballage est tentant. Peut-être savez-vous mettre de côté, les aliments qui vous rendraient malades. Le monde des pensées et des influences est le même à la différence près, qu'on ne le perçoit pas aussi bien. Voyez-vous les pensées qui viennent vers vous, pour être consommées ? Savez-vous trier vos pensées, rejeter celles qui vous rendent malade ? Savez-vous discerner une pensée bonne à digérer d'une pensée toxique ? Savez-vous quelle information est digeste et quelle autre est trompeuse et nocive ? Comment vous nourrissez-vous et que donnez-vous à manger à vos enfants ?

Être capable de voir clair en soi, de discerner le bon du toxique est la finalité, l'objectif de la méditation.

Apprendre à méditer, à se concentrer, c'est marcher sur le chemin d'une conscience plus grande. C'est éveiller en soi une capacité de discernement de manière à être capable de sortir de la spirale infernale qui mène à accepter ce qui se présente sans aucune maîtrise. C'est, par voie de conséquence, s'exercer à prendre du recul devant les situations, les pensées, les ressentis qui se présentent. C'est comprendre qu'au lieu d'être vécu par eux, il est possible d'en devenir le chef d'orchestre, le maître, celui qui sait diriger sa propre vie sans « gober » tout ce qui passe sans rien pouvoir faire. Grâce à la méditation il vous est possible de devenir celui ou celle qui observe dans la conscience de ce qui est et non dans l'illusion de ce

que l'on veut lui faire croire. Il vous est possible de faire des arrêts sur image, d'arrêter la bande, d'empêcher le film de jouer ou de rejouer les mêmes scènes toxiques, tristes voire destructrices. Prendre du recul c'est être capable de faire face à une expérience, à un vécu. C'est être capable de comprendre ce qui se cache derrière une pensée, un ressenti, d'être capable de voir les forces cachées derrière les désirs, les actes. Méditer c'est diriger vous-même vos pensées, votre vie selon vos propres choix conscients. Méditer est ainsi une hygiène de vie. C'est aussi important que de manger sainement, de se laver pour éviter d'être malade. Sans cette hygiène de vie vos pensées peuvent être bien malades et vous, bien malheureux.

L'enseignement de Bouddha insiste sur le fait que la souffrance n'est pas le fruit d'une quelconque fatalité ni l'expression d'une volonté divine punitive. Elle est plus le fruit d'un attachement inconscient à des schémas de fonctionnement, à des croyances, des habitudes, des influences, des superstitions. Ces attachements, ces dépendances conscientes ou inconscientes mènent fatalement à un désir forcené d'obtention. Ces attachements, ces dépendances concernent de la même façon le désir des sens, les éléments matériels, les idées, les idéaux, les pensées, les théories et les croyances. Si l'être obtient l'objet de son désir, il est soulagé, rassuré mais il n'est pas forcement heureux. Simplement, il n'a plus faim. Il est en quelque sorte

rassasié pour un temps, jusqu'à ce que le manque se représente. Nous savons tous que l'alcool, la drogue et le tabac sont dangereux pour la santé mais la dépendance nous rend esclaves et malheureux, l'attraction est si grande qu'il est bien difficile de s'en libérer. Nous en arrivons même au point d'être capables de nier l'enjeu vital lié à cette substance. Nous en sommes conscients et c'est difficile. Imaginez ce qu'il en est concernant des mécanismes inconscients, toxiques dont en plus nous ne sommes pas conscients. Ainsi nos pensées entretiennent à notre insu des dépendances, des attachements, des modes de fonctionnement toxiques, par exemple la dépendance affective, la jalousie, la peur ...

Il existe un moyen de calmer ce flot incessant afin d'être vraiment disponible à soi-même et au monde.

Une méditation statique, reliée à la terre dans le silence est une bonne base. Elle vous permettra de plus en plus de trouver en vous des espaces de calme et de silence intérieur à chaque instant de votre quotidien pour gérer en temps réel vos pensées, vos émotions et être capable d'un regard neutre et impersonnel sur le monde et les êtres qui y vivent. Il s'agit d'une part, d'apprendre à se connaître afin de savoir d'où viennent ces pensées, ces sentiments, ces ressentis, qui ils sont et pourquoi ils se manifestent à tel ou tel moment. Apprendre à se connaître réellement c'est éviter de tomber dans les pièges tendus par les

forces qui vivent en nous et qui cherchent à se manifester, à s'exprimer grâce à tout ce qui peut se présenter à l'extérieur de nous-mêmes. Lorsque ces forces non comprises, ne sont pas maîtrisées, elles peuvent se manifester sous forme de réactions plus ou moins instantanées et violentes. Ce flot incessant de pensées et de ressentis dispersés et instables cherchent en fin de compte à s'équilibrer, à trouver leur place. Il s'agit donc de leur trouver une terre stable pour se poser, pour s'apaiser et une atmosphère, un lieu sécurisant pour respirer, pour se calmer. Il ne s'agit en aucun cas de les chasser mais bien de les équilibrer. C'est pour cette raison que la méditation est un outil de choix pour trouver un espace de sérénité. La sérénité et l'équilibre vont de pair.

La méditation est une terre immobile et stable
où règne le silence.

L'immobilité est la terre du silence. En l'absence de l'immobilité corporelle, la pensée a grand mal à se calmer. En l'absence de l'immobilité mentale, les ressentis et les émotions ne peuvent pas se calmer. Or dans le cadre d'une pratique thérapeutique liée au prendre soin, si vous souhaitez rester dans un état de neutralité il s'agit d'être un observateur silencieux. Il s'agit d'être celui qui observe, qui écoute dans le silence intérieur. Le silence est un espace intérieur où il n'y a pas de

place pour le jugement, pour le discours du mental. Imaginez que vous soyez dans la nature avec le désir d'observer de très près un animal très sensible à toute expression physique, verbale et émotionnelle comme peuvent l'être les animaux habitués à la stabilité et au silence profond de la nature. Vous sentez à cet instant que vous devez être parfaitement immobile, ne pas parler, ni même bouger un cil. Vous sentez la nécessité du grand silence. Si une herbe sèche craque, si vous bougez ne serait-ce que le petit doigt, l'animal lève ses oreilles et s'enfuit. Il perd sa sérénité, son cœur se met à battre plus vite, il a peur et il fuit. Vos ressentis, vos émotions et votre monde intérieur sont à l'image de ces animaux. Les mouvements, les paroles intérieures les perturbent, les inquiètent, ils s'emballent et cherchent à trouver des solutions car ils se sentent en danger. Méditer c'est leur donner une terre stable, la possibilité de trouver un refuge, de s'ancrer dans la terre. Dans votre travail de méditation votre corps doit garder une immobilité constante et immuable.

Le Bouddha Shakyamuni (ou Siddhartha Gautama), le «sage silencieux de la tribu des Shâkya», se mettait ainsi en posture du lotus et dans une immobilité totale, dans le profond silence intérieur. Ainsi il a trouvé l'éveil car la vérité se trouve cachée derrière le brouhaha incessant des pensées et l'éveil est caché au cœur de la vérité. Cette pratique vous aidera, elle vous permettra de trouver, de créer et de renforcer petit à

petit votre espace d'immobilité et de silence intérieur. Les pensées, les images, les ressentis, les émotions passent ; si votre esprit y répond, tente de s'en libérer, de les raisonner, de les fuir ou simplement de les regarder passer, vous avez bougé. Vous avez perdu votre immobilité intérieure. Vous n'avez tout simplement rien à faire, elles passent, point. Une fois que vous aurez suffisamment renforcé cet espace de liberté en vous-même, vous vous sentirez plus léger. Dites-vous que si vous vous sentez esclave de vos pensées, vous les mettez vous-même en esclavage en les entretenant. En les nourrissant ainsi vous leur fermez la porte de sortie. Lorsque vous aurez créé en vous-même cet espace d'immobilité, vous trouverez un espace de liberté. Il vous sera alors possible de garder cet espace d'immobilité tout en étant dans le mouvement corporel de la vie quotidienne.

Si vous cherchez la véritable immobilité, sachez qu'elle se trouve dans le mouvement même car c'est un état de conscience. Cette immobilité est la vraie immobilité. Il est nécessaire de passer par l'immobilité du corps pour en faire l'expérience, la comprendre et la voir ainsi devenir un art de vivre, une deuxième nature. C'est l'immobilité de l'esprit, de la conscience. Dans cet état d'esprit lors de votre échange ou lors de votre soin, il vous sera possible de manifester neutralité et chaleur humaine, de laisser l'autre exister et exprimer sa réalité librement, sans être jugé. Celui qui

observe dans le silence intérieur ne cherche jamais à avoir raison, il n'impose jamais son avis ni sa manière de penser. Il ne cherche pas à prendre le pouvoir, ni à s'imposer comme un sage. Il est humble et son ego est équilibré. Il ne donne pas son avis et ne soumet pas de diagnostic. Il est là pour accompagner, pour soutenir l'autre sur le chemin de la découverte de soi. Il vous est possible de répondre à une demande, de proposer un éventuel chemin mais jamais d'imposer quoi que ce soit, ni de prendre parti. S'oublier soi pour laisser à l'autre la possibilité d'être et d'exprimer librement ce qu'il est, c'est entrer dans un monde intérieur de silence et d'immobilité qui n'a pas de place pour l'implication personnelle, c'est entrer dans un monde d'amour et de respect de l'autre.

Les états de base

Il existe en l'homme trois centres principaux qui mènent à trois états de base, les états de base de la méditation. L'immobilité corporelle est le facteur essentiel qui permet de se relier et d'activer ses trois centres. C'est une terre pour asseoir les trois états de base qui sont respectivement :

- L'immobilité dans la volonté, les désirs,
- L'immobilité dans le cœur, les sentiments,
- L'immobilité dans la pensée.

L'immobilité dans la volonté s'appelle le grand calme serein. Le calme est la terre sur laquelle la volonté doit se reposer pour s'apaiser.

L'immobilité dans le cœur s'appelle l'harmonie. L'harmonie est la terre sur laquelle le cœur doit se reposer pour s'équilibrer.

L'immobilité dans la pensée s'appelle la clarté. La clarté, la pureté, la transparence est la terre sur laquelle la pensée doit se reposer pour se clarifier.

Dans le centre de la volonté, vous pouvez activer et dynamiser la force de la concentration, dans le centre du cœur, vous activez et dynamisez la force d'attention, dans le centre de la pensée, vous avez la possibilité d'activer et de dynamiser la force de l'éveil.

Le principe

Imaginez que vous viviez dans l'eau, ce qui est vrai à bien des égards. Vos pensées discordantes et désordonnées, vos émotions, vos désirs sont autant de particules qui remplissent l'eau autour de vous et finissent par la rendre totalement opaque. Ces particules stagnent, finissent par devenir nauséabondes et par vous rendre malade. Ne dit-on pas d'une situation « ça sent mauvais » ? Vous ne pouvez plus respirer, vous suffoquez même, avec une boule dans la gorge voire une autre dans l'estomac. Vous nagez en eaux troubles, vous vous noyez dans vos propres créations.

Comment nettoyer cette eau, vivre dans une eau pure ? En la nettoyant. Voici le principe de la méditation, nettoyer son eau chaque jour. Lorsque vous allez aux toilettes, vous tirez la chasse d'eau, non ? Lorsque vous vous lavez dans un bain, vous ne gardez pas l'eau pour les bains suivants ? Si ? Vous viendrait-il à l'idée de vivre dans vos toilettes sales ou dans votre baignoire remplie d'une eau grise et nauséabonde ? Eh bien, sans vouloir vous affoler, c'est exactement ce que vous faites concernant votre vie intérieure. Vous nettoyez votre corps physique mais votre eau aurique (« l'eau-ra ») est souvent très sale et le stress en est la conséquence. On peut même dire qu'il en est l'odeur.

Imaginez maintenant que l'éveil ressemble à une eau si claire, si pure que vous ne fassiez bientôt plus la différence entre votre eau et le ciel, entre vous et l'immensité. Comment passer de l'un à l'autre ?

Imaginez que vous êtes un lac. Ce lac a été tellement remué par toute vos tempêtes intérieures qu'il est sale et nauséabond. Imaginez maintenant que le soleil se lève, le vent s'apaise, l'eau du lac se calme et devient totalement immobile. Que se passe-t-il alors ? Les particules vont une à une descendre vers le fond du lac attirées inexorablement par l'attraction de la terre, naturellement, sans que les particules n'aient rien à faire de particulier. La terre nettoie le lac par sa force d'attraction. Après un moment toutes les particules

sont posées au fond du lac. Le soleil à son tour joue son rôle purificateur. Ses rayons pénètrent l'eau, la purifient, elle devient pure comme l'air des montagnes. L'eau n'a rien à faire pour cela, juste à rester immobile et à se laisser faire par la terre, par la lumière du soleil. Vous n'avez rien à faire qu'à rester concentré. Bientôt l'eau finit par devenir subtile, par la magie de la chaleur du soleil, elle s'évapore et se fond dans l'air. Vous ne faites bientôt plus la différence entre l'eau et l'air. Ce lac c'est vous. Vous pouvez retrouver dans ces images le processus de l'éveil du Bouddha.

Ainsi à l'image de l'eau du lac, il s'agit principalement de rester immobile suffisamment longtemps et régulièrement pour laisser se poser vos pensées, vos émotions, vos désirs et votre volonté, pour permettre à votre eau aurique de s'épurer pour accueillir la lumière du soleil. Lorsque l'eau de la conscience est pure, vous y voyez plus clair en vous et autour de vous. Vous êtes capable de vous observer vous-même avec clarté et vous apprenez à vous connaître. Vous dynamisez et renforcez votre discernement, vous développez votre vigilance, votre capacité de concentration, vos pensées sont claires, vos émotions sont calmes et maîtrisées, vos désirs et votre volonté sont canalisés. Vous entrez progressivement dans le monde de l'autonomie et de l'indépendance. Vous êtes capable de sortir des esclavages inconscients dans lesquels vous êtes enfermé.

Concrètement

La méditation repose sur l'immobilité du corps physique d'abord puis sur l'immobilité des désirs, des sentiments et du mental. L'immobilité physique procure une base stable de travail, sans cette terre, sans cette base, le travail est impossible. Comment calmer l'eau du lac si le vent s'apaise mais que la terre tremble ?

Vous l'avez compris, cette toilette intérieure devrait dans l'idéal revenir aussi souvent voire plus souvent que la toilette du corps physique, une à deux fois par jour, le matin et le soir. Une vingtaine de minutes à chaque fois est l'idéal car c'est le temps qu'il faut aux sédiments pour se poser au fond de votre lac intérieur. Commencez par cinq minutes, puis montez progressivement jusqu'à vingt minutes.

Il vous est possible de travailler un seul état de base à la fois comme plusieurs. Il vous est possible aussi de vous arrêter là ou encore de continuer plus avant votre travail. C'est à vous de choisir ce qu'il y a de mieux pour vous à ce moment de votre existence.

Dans tous les cas il est toujours préférable de débuter par une lecture du corps (le corps comme réalité vécue), de poser le poids du corps sur la terre et de terminer aussi par un retour aux sensations corporelles. Il ne s'agit pas de nier le corps, mais d'équilibrer le

corps et l'esprit afin que la grandeur de l'esprit puisse s'exprimer un jour concrètement à travers le corps.

Une pratique vaut mieux qu'un long discours.

Êtes-vous prêt pour un essai ? Préparation à la méditation

Vous vous asseyez dans la juste posture, sur le sol ou sur une chaise. Vous devez vous sentir bien. Votre dos est droit mais détendu, ne forcez pas. Votre menton est légèrement rentré comme si le sommet de la tête poussait vers le ciel, vos épaules sont relâchées, les mains posées sur les genoux. Sur le sol un petit coussin sous le sacrum vous permettra d'avoir une posture plus adéquate. Si vous préférez la chaise, asseyez-vous sur le bord de la chaise. Relâchez votre abdomen.

Il vous est possible pour vous aider, de commencer votre séance par trois grandes inspirations. Vous expirez longtemps par la bouche.

Quand c'est le moment pour vous, vous vous centrez. Vous tournez votre attention, votre regard vers l'intérieur de vous-même, vers vos sensations corporelles. Tous vos sens sont tournés vers l'intérieur. Vous gardez une grande immobilité corporelle. Vous entrez dans le calme, dans le silence intérieur. Vous devenez celle, celui qui observe en silence. Sans répondre à aucune pensée, sans essayer de les chasser ou même

de les raisonner, vous ne faites qu'observer, vous restez ainsi dans l'immobilité des pensées. Vous vous posez.

De la même manière vous observez sentiments, émotions et désirs sans leur répondre s'ils se présentent. Il s'agit de rester aussi immobile dans les centres du cœur et de la volonté. Votre respiration est calme et tranquille, elle aussi tournée vers l'intérieur.

Si vous vous sentez interpellé par des pensées récurrentes, augmentez votre taux de vigilance, concentrez-vous davantage sur vos sensations corporelles, sur votre respiration. Profitez de la pensée pour vous recentrer, elle n'est pas une ennemie à chasser. Voyez-la plutôt comme une partenaire qui vous signale que vous êtes en train de perdre votre vigilance, votre concentration.

Le simple fait de vouloir entrer dans l'immobilité va faire apparaître des besoins irrésistibles de bouger, de se gratter ; ce sont des résistances ...Il s'agit de les reconnaître comme telles et de ne pas vous décourager. C'est par la discipline et un entraînement quotidien que les résistances tomberont.

La méditation

Vous prenez le temps de vous installer dans la juste posture, dans la juste attitude intérieure.

1 - Le corps comme réalité vécue.

Vous laissez aller le poids du corps à la terre, vous relâchez votre abdomen. Je vous propose de prendre

une grande inspiration et d'expirer longuement et profondément en dirigeant la conscience du souffle vers la terre comme si vous vous libériez par le souffle en déposant vos tensions physiques et psychiques à la terre. Vous vous centrez quelques instants sur votre respiration abdominale. Sur chaque inspir vous sentez votre abdomen se gonfler, sur chaque expir il s'abaisse naturellement. Je vous propose à votre rythme, de prendre conscience des différents lieux de votre corps. Conscience de la tête et du visage, les sensations, le poids de la mâchoire inférieure, si vous le sentez, relâchez davantage votre mâchoire. Garder votre mâchoire inférieure détendue vous aidera à détendre le reste du corps. Pour vous y aider, il vous est possible de placer votre langue derrière vos incisives centrales, à l'avant. Conscience du cou, de la nuque, des sensations, des épaules, du poids des épaules, de l'attraction à la terre, de toutes les sensations. A partir des épaules conscience des membres supérieurs jusqu'au bout des doigts, de l'attraction à la terre, de toutes les sensations. Conscience du thorax, de la poitrine, de l'abdomen. Conscience du dos tout entier, toutes les sensations. Conscience de l'axe vertébral, de l'axe vertical, conscience de votre axe, de votre verticalité. Conscience du bassin tout entier, des muscles fessiers, des organes sexuels, conscience de votre poids sur le sol, sur la chaise, vous observez comment l'attraction terrestre s'exerce sur votre corps, toutes les sensations dans le bassin, dans les membres inférieurs jusqu'au

bout des orteils, sur le poids du corps, toutes les sensations, sur les points d'appui. A partir des points d'appui vous prenez conscience de votre corps tout entier, le corps dans sa globalité. Vous laissez venir à vous sans rien chercher, sans rien attendre, les sensations qui s'imposent le plus à vous, les sensations plus subtiles. Vous prenez concrètement conscience de votre réalité vécue à cet instant précis.

2 - La respiration abdominale, centre de la volonté

Vous centrez votre attention sur votre abdomen. Je vous propose pendant quelques instants de dynamiser consciemment votre respiration abdominale. A l'inspire, l'abdomen « s'expanse », à l'expir il s'abaisse, ayez conscience des sensations, des mouvements de l'abdomen, des variations de volumes. Votre respiration est calme, tranquille. Quand c'est le moment pour vous, vous appelez dans votre abdomen le grand calme serein.

Grand calme serein, grand calme serein, grand calme serein, viens en moi, pénètre-moi, entoure-moi, active en moi ta vibration dans le centre de ma volonté, de mes émotions afin que je manifeste concrètement dans mon quotidien, le grand calme serein dans mes désirs, dans ma volonté.

Concentrez-vous sur les vertus du calme et de la sérénité. Activez-les dans le centre de votre volonté. Pour vous y aider, je vous propose de vous centrer sur

votre respiration abdominale. Sur l'inspire, vous laissez monter en vous le grand calme serein, l'immobilité de la terre ; sur l'expir laissez aller à la terre tout ce qui vous encombre, tout ce qui n'est pas en harmonie avec le temple du grand calme serein dans le centre de votre volonté. Vous prenez quelques instants pour intégrer toutes les sensations en vous, autour de vous, conscience du calme en vous, conscience de votre réalité vécue dans l'instant.

3 - Focalisation sur le cœur - Le centre du cœur.

Vous centrez votre attention, sur votre cœur. Je vous propose pendant quelques instants de focaliser consciemment votre attention sur le cœur. Vous contemplez votre cœur en silence intérieur. Conscience de sa présence douce et rassurante, chaude et rythmée. Il vous est possible si vous le désirez de le visualiser qui respire lui aussi, à l'inspir il « s'expanse », à l'expir il revient doucement.

Quand c'est le moment pour vous, vous appelez, vous installez dans votre cœur l'harmonie.

Harmonie, harmonie, harmonie viens en moi, pénètre-moi, entoure-moi, active en moi l'harmonie dans le centre de mes ressentis, de mes intentions, afin que je manifeste concrètement dans mon quotidien des intentions harmonieuses, afin que l'harmonie règne dans mes sentiments.

Concentrez-vous sur la vertu de l'harmonie. Activez l'harmonie dans le centre de votre cœur. Pour vous y aider je vous propose de vous centrer sur votre respiration, sur l'inspir votre cœur « s'expanse », vous le remplissez d'harmonie, vous en tapissez tout votre centre cardiaque, le centre de vos ressentis, le centre de vos intentions. Sur l'expire, vous laissez aller à la terre tout ce qui est disharmonieux dans vos sentiments, dans vos ressentis, vous vous libérez sur chaque expire.

Vous prenez quelques instants pour intégrer toutes les sensations, en vous, autour de vous, conscience de l'harmonie en vous, conscience de votre réalité vécue dans l'instant.

4 - Concentration cristalline - Le centre des pensées.

Vous centrez votre attention, sur la sphère de vos pensées pendant quelques instants ; observez-les vivre, se manifester. Prenez conscience de votre comportement vis-à-vis d'elles, de la manière dont vous vivez en leur présence. Ne tentez pas de les repousser, de les combattre ou de les fuir. Faites un simple constat.

Je vous propose maintenant de vous concentrer quelques instants sur la visualisation d'un lac de montagne. Vous vous placez légèrement au-dessus du lac afin de le surplomber. Ce lac est vaste et profondément calme et limpide. L'eau à sa surface est si

calme qu'elle ressemble à un miroir où le ciel et le soleil se confondent avec l'eau. Vous pourriez aussi voir le fond du lac tellement l'eau est claire et cristalline. Vous contemplez la clarté en silence intérieur. Assimilez-vous à ce lac.

Quand c'est le moment pour vous, vous appelez dans votre esprit, dans vos pensées, la clarté.

Clarté, clarté, clarté viens en moi, pénètre-moi, entoure-moi, active en moi la clarté dans le centre de mes pensées, dans ma conscience, afin que je manifeste concrètement dans mon quotidien des pensées pures et claires, limpides et cristallines. Que je sois guidé ainsi par un plus grand discernement.

Concentrez-vous sur la vertu de la clarté. Activez la clarté dans le centre de votre tête. Pour vous y aider, je vous propose de vous centrer sur votre respiration, sur l'inspir vous laissez s'installer en vous, jusque dans la sphère de votre tête, la clarté du lac, l'immobilité. Vous en tapissez tout votre centre mental. Sur l'expire, vous laissez aller à la terre toutes les impuretés, tous les pensées, lourdes et obsédantes, tous vos soucis, vos problèmes, laissez aller tous ces sédiments à la terre. Vous vous libérez à la terre sur chaque expire.

Vous prenez quelques instants pour intégrer toutes les sensations en vous, autour de vous, conscience de la clarté en vous, conscience de votre réalité vécue dans l'instant.

5 - La source de toute chose, le soleil de tous les soleils.

Au-dessus de vous, vous visualisez un grand soleil central, le soleil de tous les soleils, Père de la vérité derrière toutes les vérités, Père de la sagesse des origines, créateur de toute la lumière du monde. A partir du centre de la tête, je vous propose de rejoindre en pensée la source de toute chose. Imaginez loin, très loin du sol, dans les espaces grands ouverts, une source jaillissante de clarté et de vérité. Vous visualisez une cascade d'eau lumière, une source cristalline chargée de lumière diamant. Elle descend jusqu'à vous, elle pénètre le centre de votre tête, jusqu'au centre de votre cœur, jusqu'au centre de votre volonté, puis elle touche et pénètre la terre. Laissez-la couler en vous et tout autour de vous. Si vous le désirez, vous pouvez invoquer les bienfaits de cette eau lumière. Eau diamant, eau lumière, eau vérité viens en moi, pénètre-moi, entoure-moi, nettoie, purifie-moi tout entier. Libère-moi afin que je manifeste concrètement dans mon quotidien le meilleur pour moi-même et pour le monde autour de moi pour le bénéfice du bien-commun.

Je vous propose de laisser couler en vous et tout autour de vous cette eau lumière de la source pure, jusque dans la terre. Vous la laissez couler, nettoyer, purifier tout votre physique et tout votre corps aurique. Vous la visualisez qui emporte avec elle sur son passage tous les barrages, les blocages, toutes les

résistances et toutes les impuretés qu'elle rencontre. Elle vous libère totalement de tout ce qui en vous n'est pas en harmonie avec ce qu'il y a de meilleur pour votre évolution. Elle emporte dans la terre tous vos problèmes, vos soucis. Laissez aller à la terre toutes les impuretés, toutes les pensées lourdes et obsédantes, tous vos soucis, vos problèmes. L'eau lumière vous libère du plus haut au plus bas de vous-mêmes.

Je vous invite à visualiser maintenant un rayon de cette source. Il descend jusqu'à vous. Il pénètre le centre de votre tête, jusqu'au centre de votre cœur, jusqu'au centre de votre volonté, puis il touche et pénètre la terre. Ce rayon représente ce qu'il y a de plus vrai, de meilleur en vous-même. Il est le rayon de votre être véritable. Prenez le temps de vivre quelques instants en sa présence en dehors de toute pensée. Il illumine tout votre intérieur et éclaire tout autour de vous.

Vous prenez quelques instants pour intégrer toutes les sensations, en vous, autour de vous, conscience de votre réalité vécue dans l'instant.

6 - L'ensemencement

Si vous le désirez, je vous propose de visualiser une graine, qui descend de la source de toute chose, au cœur de l'eau lumière. C'est un présent pour la terre et pour vous-même. Une graine de vérité et de sagesse universelle. Si vous le désirez, vous invoquez la vérité et la sagesse. Vous pouvez aussi choisir une

vertu, une qualité importante pour vous. Vous prenez quelques instants pour visualiser cette graine qui vient vers vous portée par l'eau lumière qui en vous coule jusqu'à toucher la terre et l'ensemencer de sagesse et de vérité. La graine enfouie dans la chaleur du ventre de la terre est bientôt prête à germer.

7 - La force de vie de la terre.

Si cela est juste pour vous, il vous est possible de prendre conscience de l'énergie de vie qui habite la terre, de la force sacrée de vie terrestre qui parcourt inlassablement toute vie pour l'animer. Cette énergie créatrice nourrit, impulse la vie. Elle est la concrétisation de la vie, elle fait apparaître les formes, elle transforme la graine en fleur, en fruit, en arbre de vie ... Si cela est juste pour vous, invoquez doucement, chaleureusement la force de vie de la terre. Terre, terre, Mère, viens en moi, pénètre-moi, active en moi la force de la vie, la puissance créatrice de ton énergie bienfaisante afin que je manifeste concrètement toutes choses nouvelles en accord avec ce qu'il y a de mieux pour moi et pour le bien commun. Je vous propose de visualiser votre graine qui germe, développant déjà quelques fines racines. Elle pousse et grandit sous l'impulsion de la force de vie et de la créativité de la terre. Elle croît harmonieusement à travers tous vos centres d'énergie, le long de votre axe vertébral, pour fleurir sur l'eau de votre conscience, dans le monde de l'air, loin au-des-

sus de votre tête, là où l'eau et l'air se rejoignent et se confondent. Pour vous aider, je vous propose de vous centrer sur votre respiration. Sur l'inspir vous laissez monter en vous, des pieds jusque dans la sphère de votre tête, l'énergie de la Mère Terre. Peut-être pouvez-vous laisser cette force de vie monter encore plus haut en direction de la source. Vous êtes un canal de lumière, un pont entre le ciel et la terre.

Vous prenez quelques instants pour intégrer toutes les sensations, en vous, autour de vous, conscience de votre réalité vécue dans l'instant. Prenez votre temps, puis remerciez avec chaleur les forces de vie en présence. Laissez s'installer en vous un réel sentiment de reconnaissance.

Quand c'est le moment le plus approprié pour vous, vous vous préparez à revenir à un niveau de conscience ordinaire. Pour vous y aider vous reprenez contact avec votre environnement proche. Vous reprenez conscience de vos sensations corporelles, vous pouvez bouger, vous étirer, bailler, vous ouvrez les yeux quand vous le désirez avec peut-être en vous un nouveau regard sur le monde.

Méditation :
« Vous êtes l'air que vous respirez »

Il vous est possible d'adopter un autre point de vue au sujet de votre respiration. Imaginez que ce n'est

pas le corps qui respire, mais que c'est vous qui entrez et sortez du corps. Le corps respire « vous ». Concentrez-vous sur ce nouveau point de vue. Observez le souffle d'une autre façon, vous êtes l'air que vous respirez. Vous n'êtes donc plus le corps mais un être subtil qui entre et sort de votre corps au rythme de la respiration. Vous réalisez que vous êtes bien plus vaste que le corps. Le corps est limité, la conscience est illimitée.

Les 3 mondes

Le premier monde est le monde divin, c'est le monde de la vérité, de la clarté. Méditer avec lui consiste à sortir de soi, à s'élever par la pensée, le cœur, l'énergie volontaire vers la source pure, vers l'origine de toutes choses.

Le deuxième monde est la sphère aurique qui entoure l'homme. Elle doit être nettoyée par l'eau éthérique de la source pure afin d'être nettoyée et ensemencée par elle. Cela doit être fait en pleine conscience et revient à développer la vertu du discernement. Laisser aller nos croyances permet de se libérer jour après jour de nos concepts faux, de notre éducation erronée, de nos illusions et de nos superstitions.

Le troisième monde est le corps physique qui par son aspect matériel, visible, permet de concrétiser, de

faire vivre concrètement le divin sur la terre, c'est-à-dire la vérité cachée derrière toutes nos vérités. Un comportement vrai, équilibre et harmonise tous les mondes, tous les règnes. Il s'agit par la méditation de faire entrer dans le corps la conscience de la source afin de la manifester concrètement à travers les pensées, les paroles, les intentions, les sentiments, les désirs et enfin à travers les actes. Une concentration immobile, une vigilance totale est nécessaire. Si ce n'est pas la vérité de la source qui vous féconde et vous fait avancer, alors quelles influences vous fécondent à votre insu ?

Le coeur est le lieu d'échanges
entre le monde visible
et le monde invisible.

Les règnes minéral, végétal et animal

Les règnes minéral, végétal et animal sont les partenaires précieux de l'humain. Ils s'offrent avec amour et générosité et devraient être aimés, respectés et remerciés pour leur constante dévotion. Au lieu de cela, ils sont mis en esclavage, utilisés par l'homme pour le servir sans aucune considération pour la vie qu'ils véhiculent.

Il existe 7 règnes :

- le règne minéral,
- le règne végétal,
- le règne animal,
- le règne humain,
- le règne angélique
- le règne archangélique et
- le règne des Dieux

Certains courants les ramènent à 5, incluant les trois règnes supérieurs, dans un règne unique, le règne

spirituel. Les trois premiers règnes sont les règnes de la Terre-Mère. L'homme, le quatrième règne se trouve à mi-chemin entre la matière et l'esprit, entre le visible et l'invisible. Par sa capacité de faire de la pierre brute qu'il est, une gemme pure, claire et transparente, le rôle de l'homme est d'unir les règnes de la terre à ceux du ciel. Pour eux, nous sommes des dieux capables de les faire grandir, de les ennoblir par notre conscience, nos attitudes et notre comportement ...

Dans cet ouvrage, nous évoquerons ensemble les règnes minéral et végétal d'une façon plus large dans l'intention de nous unir à eux en conscience à travers la lithothérapie et l'aromathérapie.

Le règne minéral

Les Indiens appelaient la pierre, «Grand-Père». Ils lui attribuaient la connaissance des temps anciens et la «Sagesse des Âges». Pour les traditions animistes tout est vivant, le règne minéral est vivant, tout autant que les autres règnes. Immobile, il est même le plus proche des dieux. Chaque pierre a une fonction et une utilisation propre et particulière apte à intervenir sur une grande quantité de déséquilibres humains, mais aussi végétaux et animaux.

Les pierres précieuses sont loin d'être les seules à avoir une grande valeur car pour la Terre-Mère, la vraie valeur n'est pas celle du porte-monnaie ! Ceux qui

aiment sincèrement ce monde le savent au plus profond d'eux-mêmes. Ainsi, vous pouvez tout aussi bien lors d'une ballade en pleine nature, vous sentir attiré par une pierre. Vous l'aimez, elle vous ressemble, elle vous parle. Ne vous arrêtez pas à un mot, à une croyance ou même à une définition. Laissez-vous porter par ce monde enchanteur et joyeux. Laissez-vous surprendre ! Vous découvrirez ce à quoi est utile cette pierre lorsque vous la laisserez vous parler. Si vous souhaitez savoir ce à quoi pourra être utile une pierre, un cristal, prenez-le dans votre main gauche, installez-vous dans le calme. Maintenez la pierre au niveau de votre abdomen et fermez les yeux. Posez-vous dans ce centre sacré relié à la Terre-Mère et demandez mentalement à la pierre de vous guider vers son essence. Vous saurez pour quelle raison elle est venue vers vous. Vous recevrez peut-être une image, un ressenti particulier. Détendez-vous, reliez-vous à la terre avec amour et confiance.

Je vous propose quelques minéraux très intéressants pour le travail lié au prendre soin. Il en existe bien sûr beaucoup d'autres mais le but de ce livre n'est pas de développer ce sujet dans sa totalité. Les cristaux ou quartz, sont des intermédiaires merveilleux entre les mondes intérieurs subtils des idées et le monde extérieur matériel, concret. Ils opèrent comme des reflets de notre « lumière intérieure », cachée. Ils sont ainsi les partenaires précieux de notre transformation intérieure. Un champ énergétique entoure tout ce qui est

animé par l'énergie de la terre c'est-à-dire tout ce qui est vivant sur la terre. Grâce à ce champ énergétique, les quartz ont le potentiel d'élever la qualité vibratoire de ce qui se trouve près d'eux. En voici une liste non exhaustive : l'améthyste, l'amétrine, la citrine, le quartz fumé, le quartz rose... Chaque quartz à une capacité propre, il convient donc de les choisir en fonction du besoin. Le mot tue l'esprit.

Même si la définition du dictionnaire des pierres a beaucoup à vous dire, laissez-vous porter par la pierre. Si vous cherchez une pierre pour un souci particulier, posez-vous sur la terre, fermez les yeux, gardez à l'esprit votre questionnement et demandez... Bien souvent en ouvrant les yeux, vous serez attiré naturellement par la pierre adéquate. Ce protocole intuitif vous guidera réellement vers le vivant. Persévérez, entraînez-vous. Plus vous serez relié à la terre, ancré, centré et plus le contact sera fort et palpable.

Il est nécessaire de nettoyer et de purifier vos pierres avant et après chaque utilisation. Il suffit souvent de les laver à l'eau froide avec l'intention qu'elles soient libérées de toute discordance. Le mieux étant un cours d'eau pure, mais de l'eau de source en bouteille est parfaite. Pour plus de simplicité, déposez votre cristal une nuit dans une vasque de verre transparent puis faites-le sécher au soleil montant de la matinée.

N'hésitez pas à le faire onduler dans la fumée purificatrice de la sauge ou de l'oliban. Pour

l'harmoniser, tenez-le avec votre main droite, la pointe ou le coté le plus pointu vers le ciel. D'un doigt de la main gauche, touchez-en l'extrémité. Écartez votre doigt vers le ciel très lentement. Faites ensuite doucement tourner le cristal dans le sens des aiguilles d'une montre. A un moment vous sentirez une légère résistance, ce qui signifie que le cristal est harmonisé. Si votre cristal n'a pas de pointe, opérez de la même manière avec la partie la plus ronde vers la terre.

Programmez votre cristal en accord avec votre tradition ; si cela est juste pour vous il n'y a pas de souci. Un autre point de vue est de concevoir qu'un cristal, fait naturellement ce pour quoi il est né de la terre, il n'a pas nécessairement besoin d'être forcé pour cela. Pourquoi chercher à prendre le pouvoir ? Le vrai pouvoir n'est-il pas celui du respect, celui de l'amour, du soutien mutuel et de la bienveillance ?

Quelques pierres principales

- La shungite

C'est un minerai âgé de plus de deux milliards d'années considéré comme la «pierre de vie» ou la «pierre de guérison». La shungite cristallisée posséderait des qualités énergétiques et de résonances décuplées par rapport à la shungite «classique».

Ses propriétés : Elle permet le rééquilibrage du chakra racine et le réalignement des différents corps

énergétiques. Elle absorbe et dissout ce qui fait courir un risque aux êtres vivants et reconstitue ce qui est sain. Son intelligence réactive notre intelligence cellulaire. Il semble que les énergies électriques s'accumulent de plus en plus dans l'organisme humain et qu'elles soient responsables d'une dégénérescence du système nerveux, du mental et du cerveau lui-même. La shungite neutralise les ondes électromagnétiques. Elle représente, un bouclier redoutable contre les radiations géo-pathologiques et les ondes électromagnétiques (téléphonie mobile, ordinateur, wifi...). Elle favorise l'ancrage à la terre, la protection, le rétablissement de la tension artérielle, du flux d'énergie vitale, et aide à recharger et à maintenir la vitalité du corps humain. Associée à de l'eau, elle crée une solution colloïdale, elle génère un équilibre et un mieux-être dans de nombreuses situations. Il est très intéressant de déposer une shungite, aux pieds de la personne ou de la table de soin.

- L'émeraude brute

L'émeraude fixe l'esprit dans la matière, le corps devient un corps de lumière. Elle est appelée la pierre de l'immortalité par certains courants.

- Une tourmaline noire aux pieds

C'est le fer qui lui donne sa couleur noire. C'est la pierre de prédilection du chakra de base, elle possède

la vertu de garder un bon enracinement. C'est aussi une pierre de protection par excellence car elle dévie les énergies discordantes, principalement les pollutions d'origine électromagnétique. C'est une pierre qui recentre et qui canalise l'énergie tellurique, elle permet donc de se tenir droit. Elle active la circulation et renforce la musculature.

- Une améthyste à la tête.

Elle porte en elle des vertus de sagesse et d'humilité. Elle stimule l'intuition, la mémoire, la méditation, la concentration. Cette pierre puissante protège des environnements chargés d'énergies discordantes. Sa vibration spirituelle permet à celui ou celle qui la porte d'accroître sa conscience spirituelle. Ce cristal est d'ailleurs utilisé pour les guérisons spirituelles.

- La labradorite

La labradorite est la pierre du guérisseur. C'est une pierre de protection puissante qui joue à la fois le rôle de bouclier et d'éponge. La labradorite protège des maux d'autrui, elle absorbe les énergies négatives et les dissout. Il est nécessaire de penser à régulièrement la nettoyer car elle prend tout sur elle.

- Le Larimar

Le larimar permet de détecter les points déficients sur les méridiens et de les dynamiser, surtout s'il s'agit de drainer le foie, la rate et la vésicule biliaire. Sous les

pieds, quelques séances avec cette belle pierre auront un effet bénéfique pour activer les points défaillants.

Le règne végétal

Les plantes s'expriment par leurs vertus. C'est le magnétisme et l'intention de la nature qui soigne. Si vous regardez la nature avec attention, vous percevrez cette intention de guérir, cette capacité à équilibrer, à tout harmoniser. La nature est à l'écoute, comme vous pouvez l'être aussi dans le calme et la sérénité.

Écouter l'être qui est en face de vous est une vertu de guérison par exemple.

L'aromathérapie : les huiles essentielles.

Le terme « aromathérapie » a été créé en 1928 par un pharmacien français, R.M. Gattefossé. Ce terme est employé pour parler de l'utilisation des huiles essentielles issues des plantes aromatiques. L'aromathérapie est utilisée dans les domaines de la santé et du bien-être. Accepter une vertu comme la disposition d'un être à faire le bien en accord avec la loi divine, parler des vertus, des huiles essentielles dans cet esprit, revient à prendre conscience de l'intention innée du monde végétal à prendre soin de la vie. Une huile essentielle, est l'essence d'une fleur, d'une plante, elle est vivante, elle

a une âme, elle est reliée à la terre, au monde divin, aux vertus. Depuis des millénaires nous évoluons entourés d'un règne végétal bienveillant. Beaucoup d'hommes, depuis les temps les plus reculés ont travaillé en partenariat avec le règne végétal comme par exemple les sorciers, les chamans, les médecins, les chercheurs, les botanistes, les chimistes... Transmises de génération en génération, ces connaissances sont une base de vertus thérapeutiques. La conscience avec laquelle, les essences sont extraites et utilisées, en fait une médecine sacrée, vivante ou alors emmène ce règne dans le monde de l'asservissement et de l'esclavage. Le sacré apporte la vie, rend possible un partenariat subtil avec la plante. Asservie, la plante vous permettra d'utiliser son corps physique sa molécule mais vous n'aurez pas accès à son âme.

Les anciennes civilisations réservaient une place importante et privilégiée au règne végétal. C'est la civilisation égyptienne qui fut la plus avancée dans l'usage des huiles essentielles. Elles étaient utilisées pour vénérer les Dieux, pour prendre soin du corps et de l'esprit. Hyppocrate, dans son De Materia Medica recommande l'utilisation des plantes pour stimuler nos propres pouvoirs et forces d'auto-guérison. Ce sont les chevaliers lors des Croisades qui ont permis au XIIème siècle, d'apporter l'aromathérapie en Occident.

En 1918, le pharmacien Gattefossé plonge sa main dans un bocal d'huile essentielle de lavande vraie suite

à une grave brûlure à la main lors d'une explosion dans son laboratoire. Le soulagement immédiat et la rapidité de la cicatrisation l'incitent à se consacrer à l'étude des huiles essentielles dans la thérapie... Il vient de prendre conscience d'un monde connu depuis des millénaires. En 1964, le docteur Valnet, puis en 1975, un aromatologue international Pierre Franchomme, participent à la « renaissance » de l'aromathérapie dans le monde moderne. Si l'aromathérapie progresse dans la sphère médico-scientifique, elle a encore du mal à apparaître comme un règne vivant, sacré et divin en Occident. Beaucoup de découvertes extraordinaires restent donc encore à découvrir.

La vie pousse vers la vie

Pour les traditions de la lumière, par exemple pour les amérindiens, les plantes sont le premier enfant né de la terre et du ciel, symbole de relation, de la conscience des échanges et de croissance. Ces traditions vivaient avec le règne végétal, avec les règnes de la Terre-Mère. Aujourd'hui le monde végétal a été usurpé dans le sens où, s'il est assez facile avec un dictionnaire de savoir ce qu'est telle plante ou telle fleur dans la conception humaine, il est devenu impossible de reconnaître l'esprit d'une plante, d'un arbre ... L'accès à ce savoir a disparu. En ces temps où l'homme était encore relié à la vie, le végétal était reconnu comme une relation intime entre la

terre, dans laquelle il ancre ses racines et le monde spirituel vers lequel il grandit. Les amérindiens, les druides, les mages parlaient aux arbres, aux plantes, aux fleurs. Ils leur rendaient un culte. Ils les reconnaissaient en tant qu'intermédiaires avec les dieux et s'en faisaient de puissants alliés grâce à une communication constante et à un profond respect de la vie en chacun d'eux. Si vous coupez une branche sans aucune conscience de sa nature profonde, l'arbre en retire son esprit et la branche est morte. Si vous le faites dans la conscience de la vie et avec un grand respect, si vous prenez la peine de vous relier et de demander, alors l'esprit de l'arbre restera vivant dans la branche coupée qui pourra devenir un allié puissant, un ami. C'est le principe de la baguette magique ! Il en est de même pour les fleurs, pour les plantes dont on ne bénéficie que d'un pourcentage de soin très infime aujourd'hui.

Les influences astrales

Si vous choisissez de travailler avec les règnes minéral ou végétal, il peut être intéressant de les relier aux influences astrologiques. Vous devrez étudier les influences astrales, les courants, les forces magnétiques qui relient les mondes à tous les mondes. Dans cet esprit, vous découvrirez que chaque être de la nature est relié à un monde, à une influence et à une vertu particulière. De la même manière il est intéressant de découvrir les

influences astrologiques liées aux organes, aux cellules dans le corps humain. Chaque organe est relié à des influences du cosmos. Certaines influences s'opposent, d'autre s'attirent. Tout est relié et interdépendant. Les pensées sont des êtres vivants qui ont une influence sur l'ensemble des mondes et notamment sur les propriétés des pierres et des plantes.

La pensée comme outil de guérison

Il existe ainsi, des échanges entre ces mondes. Il arrive parfois, compte tenu de divers paramètres, comme par exemple les aléas de la vie quotidienne, qu'interviennent un déséquilibre, un manque d'harmonie. Lorsque vous entrez dans cette connaissance, il vous est possible d'agir pour le meilleur sur le chemin de la guérison grâce à votre pensée. Par votre pensée, par votre intention vous avez le pouvoir de réunir, d'harmoniser, d'équilibrer ces mondes. Vous les magnétisez par votre pensée, par votre intention de guérir. L'intention de guérir, guérit, c'est une vertu de guérison.

La vertu comme moyen de guérison

Qu'est-ce qu'une vertu ? C'est une capacité, une disposition spirituelle à faire le bien en accord avec la loi divine. Les traditions animistes pensent que tout est vivant et qu'ainsi le monde minéral et le monde végétal

guérissent eux aussi à partir de leur intention, qu'ils sont eux aussi doués de vertus. Ne dit-on pas d'une plante qu'elle a des vertus de guérison ? Il en est de même pour les minéraux. Dans une plante ce qui guérit, c'est l'intention de la plante, c'est-à-dire sa vertu, son magnétisme. Une vertu est un magnétisme qui se dégage d'un corps. Les minéraux ont des vertus, les plantes ont des vertus, des vertus médicinales ... Les animaux ont eux aussi cette vertu. Ne vous êtes-vous jamais senti apaisé par la chaleur, la douceur, le ronronnement d'un chat sur vos genoux ? Les animaux ont entre autres les vertus d'apaiser, de consoler, de soutenir ... Et si nous avions, nous aussi, les humains, des vertus médicinales ? Nous aussi nous pouvons dégager des vertus. Il y a une puissance de guérison dans la volonté de guérir et dans chaque vertu que nous développons, renforçons et manifestons.

Les Huiles Essentielles

Les huiles essentielles (HE), sont des substances odorantes volatiles présentes dans les végétaux. Ce ne sont pas des corps gras mais bien au contraire des substances volatiles. Elles doivent être manipulées avec précaution. Certaines huiles sont à effets thérapeutiques, il convient de les étudier avant d'en faire usage ou d'en référer à des spécialistes. Nous nous préoccuperons ici principalement des huiles essentielles de bien-être pour

une pratique en soins naturels ou en massages. Si un effet thérapeutique est recherché, les conseils d'un médecin sont indispensables.

Quelques précautions à prendre

• Éviter de les utiliser sans connaissance suffisante sur les bébés, les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées dont la peau est devenue très fine, en cas d'allergies respiratoires et chez toute personne présentant des pathologies graves.

• En massage, les huiles essentielles ne s'utilisent jamais pures et doivent être diluées dans une huile végétale. Le dosage d'une huile de massage ne doit pas dépasser une concentration de 5 %, soit 100 gouttes d'HE pour 10 cl. Elles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses et sur les yeux.

Pour le visage : 20 à 40 gouttes pour 10 cl
Pour le corps : 40 à 100 gouttes pour 10 cl
Huile de soin : 1 à 1,5 cuiller à café pour 10 cl

Certaines HE peuvent créer des réactions allergiques. Il est conseillé de les tester par l'application d'une goutte d'huile essentielle diluée dans de l'huile végétale à la pliure d'un bras.

Conservation des huiles essentielles

Les huiles essentielles doivent être conservées dans leurs flacons en verre qui seront placés dans un endroit sec et frais (température < 25°C) à l'abri de la lumière.

Les massages relaxants aux huiles essentielles :

Vous pouvez préparer vous-même vos mélanges avec de l'huile essentielle de lavande vraie (10 ml) accompagnée d'huile essentielle de Marjolaine (5 ml), de Camomille (3 ml), d'Orange (5 ml), de Bois de rose (5 ml) ou de Petit grain (2 ml).

Les massages qui soulagent (aux vertus anti-inflammatoires, antirhumatismales et antalgiques) :

Vous pouvez les associer deux par deux à part égale dans une huile de base végétale : le Genièvre, la Marjolaine, la Térébenthine, le Bouleau, la Gaulthérie, le Romarin à camphre, le Pin ...

Un livre référence : « L'aromathérapie exactement » de Pierre Franchomme et Daniel Pénoël

Les huiles végétales de base, leurs vertus

Les massages voient leurs effets renforcés grâce à des préparations d'huiles et d'essences particulières. Les huiles végétales doivent toujours être le support, la base des huiles essentielles en massage et elles doivent aujourd'hui impérativement être achetées BIO.

L'huile végétale de tournesol

Le tournesol est reconnu pour ses vertus médicinales et nutritionnelles. L'huile de tournesol s'avère très bénéfique pour le système nerveux, elle rééquilibre les sécrétions glandulaires. L'huile de tournesol est une excellente huile de massage grâce à sa grande fluidité.

L'huile végétale de coco

L'huile de coco a des propriétés immunitaires. Elle est antivirale, antibactérienne et a une action rafraîchissante et anti-inflammatoire.

L'huile végétale de moutarde

La moutarde noire stimule les sucs gastro-intestinaux. Ses vertus sont bénéfiques pour l'anorexie, la constipation.

La tradition orientale

Les huiles d'olive et d'argan partagent des vertus communes. Elles sont toutes les deux anti-oxydantes, nourrissantes, elles aident la main à glisser sur la peau lors du massage. L'huile d'argan est plus conseillée aux peaux très sèches, sensibles.

La tradition ayurvédique

L'huile végétale de sésame

La graine de sésame, en Inde et en Chine, est sacrée. Elle permet de retrouver la vertu de l'harmonie intérieure, l'équilibre face aux causes du stress. Elle calme les ruminations du mental, elle apaise le corps et l'esprit.

Organes et astres

Selon de très anciennes traditions, le corps humain est traversé par les énergies de la terre, du ciel, des planètes et des étoiles, par les cinq éléments que sont la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Espace.

Selon la science de la médecine tibétaine par exemple, la rencontre des cellules-germes du Père et de la Mère génère une conscience qui pénètre les cellules pour créer le corps humain. La conscience et la vie existent avant la matière. Ainsi l'embryon, le bébé, l'humain existe dans l'invisible avant d'exister sur la terre. Sans cela, le bébé ne viendrait pas au monde. Il n'existerait tout simplement pas.

La Terre est l'élément qui structure le corps physique. C'est aussi l'élément de la capacité créative, de la concrétisation. C'est aussi celui de la parole donnée, de la confiance et de la sincérité. C'est l'élément Terre qui rend possible la manifestation physique.

L'élément Eau est le support de la vie qui rend possible la cohésion et l'amalgame de la matière et de la conscience.

L'Air est l'élément qui soutient le développement personnel qui permet d'atteindre l'éveil de la conscience. C'est aussi l'élément qui soutient la croissance du fœtus et de la vie à venir.

Le Feu soutient la maturation de l'embryon, il est aussi celui qui nourrit l'esprit.

L'élément Espace est celui qui rend possible l'expansion, le développement corporel et celui de la conscience, l'augmentation du volume du corps et aussi la croissance dans la sagesse de l'éveil. Il est la présence du sacré, de la vérité dans tous les mondes qui relie l'homme à la source de la vie vraie.

Ainsi ces cinq éléments sont liés entre eux pour créer et soutenir la vie du corps physique à la grandeur de l'âme jusqu'à l'esprit.

Lorsque quelqu'un décède ces éléments se décomposent les uns après les autres. La Terre s'emplit d'Eau. L'Eau s'évapore dans le Feu. Le Feu se consume dans l'Air. L'Air est absorbé dans l'Espace. Ces éléments existent aussi sous une forme subtile dans l'esprit, depuis la conception jusqu'après la mort.

Par ces cinq éléments, les organes du corps humain ainsi que les méridiens et les chakras sont reliés aux planètes et aux étoiles. Ils y sont reliés parce qu'ils existent en eux et par eux. Ils font partie du plus grand. Le plus grand est la source du plus petit. Le corps humain est

un microcosmos, il est un monde dans un monde plus grand que lui. Il est à son échelle une reproduction de l'univers et il fonctionne comme lui. Il a donc besoin de lui pour exister et pour grandir. La grande maladie est de se croire séparé, indépendant de la vie grande autour de nous. Se relier avec la terre, avec les cinq éléments, avec les planètes et les étoiles, c'est accepter d'être une cellule du tout, reliée et dépendante de l'équilibre et des lois de l'ensemble. Comprendre cela c'est aller vers la compréhension et peut être même la concrétisation des lois et des principes de la nature, des règnes et de l'univers. Étudier ces lois et ces principes c'est se donner une possibilité d'aller vers une santé non seulement physique et psychique mais aussi vers la grande guérison de l'âme. C'est reprendre humblement sa place au sein du grand tout, en harmonie avec l'ensemble, avec les minéraux, les végétaux, avec les animaux et les hommes vrais, avec les règnes invisibles vivant au-delà de l'entendement des hommes, avec le sacré.

Les « astro-praticiens »

Dans le passé comme par exemple en Égypte ou au Tibet, les praticiens de la santé étaient des prêtres ou des moines. Ces êtres avaient de grandes connaissances des lois et des principes de l'univers, de la vie et du sacré. Leurs connaissances étaient gardées secrètes, protégées car elles étaient précieuses, de nature sacrée.

Ils connaissaient l'influence des planètes ou des étoiles sur les différents corps de l'être humain. L'astrologie pouvait déterminer le choix d'un médecin ou d'un remède en particulier. Il fut un temps où la science des astres était un art, une sagesse, une science exacte. Aujourd'hui elle a été tuée, dénaturée, usurpée, ridiculisée par les horoscopes que l'on trouve un peu partout dans les magazines féminins de sorte qu'aujourd'hui, privée de son aura sacrée, elle a perdu toute crédibilité. L'homme se coupe ainsi de plus en plus de sa vraie nature pour s'enfermer de plus en plus dans des concepts technologiques qui finissent par le couper totalement de sa nature véritable. Sa pensée programmée devient robotique, conceptualisée à l'image de ce qu'un monde veut faire de lui. L'homme ne vit plus, il est vécu par un monde. Il devient un homme-machine, incapable de penser par lui-même, formaté, programmé à son insu pour servir un monde économique et politique, enfermé dans une illusion de progrès qui finit par tuer la vie. Aujourd'hui on invente même des médicaments aptes à soigner des maladies créées par d'autres médicaments.

Pour les médecins astrologues du passé tout était vivant. Une pensée était vivante. Elle était comme un être vivant dans « l'air du temps » capable de venir ensemencer notre esprit, notre conscience. Aujourd'hui, l'homme est ensemencé par les idées politiques, par la mode ou par les grands courants de

pensée véhiculés par la télévision. Comment se fait-il que toute une population se mette à aimer en même temps tel style de vêtement, telle couleur, tel chanteur ou tel acteur, se mette à désirer tel téléphone ou tel produit cosmétique ? Les pensées, les idées sont des êtres qui vivent, traversent l'homme et lui font faire ou consommer ce qu'elles veulent, ce que veut le monde qui vit en amont d'elle. Les médecins astrologues du passé savaient cela, ils savaient que tout est vivant et par cela ils pouvaient découvrir quel esprit, quelle idée, quelle influence traversait un être et le rendait malade. En conséquence de quoi, ils donnaient un antidote qui, sous la forme d'une plante, d'un minéral, d'un enseignement, d'une prise de conscience, de prières ou d'offrandes, apaisait l'esprit, l'émotion, la pensée perturbante ou le corps si le mal était parvenu jusque-là. La « médecine astrologique », la « reliance » aux planètes et aux astres, permettait entre autres de vérifier si les cinq éléments étaient équilibrés dans le corps, en particulier les éléments affectant directement la santé, tels que la force de vie. La force de vie est reliée à la rate, qui est reliée à Jupiter par exemple.

La force de vie

Ce que l'on appelle la Kundalini loge au sein de la colonne vertébrale. C'est un courant central d'intenses vibrations qui unit le haut et le bas à partir du centre.

A l'intérieur de l'axe vertébral se trouve la moelle épinière. Ce sont les os qui protègent la moelle épinière et tous les systèmes sont greffés sur eux. Cette puissante énergie qui circule à partir de la moelle épinière apporte la vie à tous les organes, à tous les corps. Elle permet de relier l'être humain à tous les mondes. Ainsi grâce à cette énergie l'être humain respire avec tous les mondes, avec le cosmos. L'homme n'est pas juste un corps, chacun de ses organes est relié à la terre, à une planète, à un astre. Le cosmos vit en l'homme. Cette énergie qui vient de la terre et qui monte en l'homme par la colonne vertébrale est la même qui anime les animaux, les végétaux, les minéraux. Le système osseux est le règne minéral vivant dans l'homme. Ainsi la force de la Kundalini anime toute la vie sur la terre et par elle l'homme est uni à tous les règnes et au cosmos. Cette énergie condensée qui monte vers les hauteurs pour atteindre la tête et la conscience, est un feu. C'est un feu, une force, un lien, un pont, un passage par lequel la conscience peut s'élever dans les degrés les plus hauts de la conscience supérieure. Si cette énergie n'est pas équilibrée par un travail intérieur, l'homme peut basculer dans des mondes comme celui de la peur, de l'illusion, des croyances générationnelles, des concepts faux ou du mensonge. C'est le piège de la vie quotidienne et le danger de l'attraction vers des affinités qui ne sont pas vraiment les vôtres mais celles du monde dans lequel

vous vivez, celles de vos aïeux. Le propre de l'axe vertébral est d'être droit et cette énergie doit l'être aussi. C'est la raison pour laquelle le Bouddha parlait de la voie du milieu et de trouver le chemin de l'équilibre. Trouver le chemin de l'équilibre c'est trouver la capacité de regarder à la fois les mondes extérieurs et intérieurs. Il s'agit de se situer, de regarder où se trouve le centre et d'équilibrer tous les étages. Pour pouvoir mettre les choses à leur place et nous éveiller, il est ainsi nécessaire d'éveiller en nous la conscience par des relations justes avec les animaux, les végétaux, les minéraux. Le travail avec la Kundalini, est loin, bien loin de se limiter à un simple soin du corps qui, s'il est un support n'en sera jamais l'essence.

Ce que l'on appelle Chi ou Prâna, dans certaines traditions est l'énergie de vie qui vient du cosmos et qui protège et sauvegarde la force de vie dans tout ce qui est vivant sur la terre. Le Prâna ou Chi, est la force vitale. Cette énergie est présente en très grande quantité partout dans l'univers. Nous possédons tous un capital de force de vie. Ce capital peut être atteint et mis à mal à la suite d'un choc corporel ou émotionnel, d'un accident ou d'un deuil. Nous perdons alors un potentiel de cette énergie qui se retire du corps. Lorsque nous perdons un pourcentage de force de vie, notre corps voire notre esprit vient à manquer de force ; il éprouve de plus ou moins grandes difficultés à s'auto-guérir, à s'équilibrer de lui-même et la

maladie s'installe plus facilement. Le corps éprouve de plus ou moins grandes difficultés à agir. Si le corps est atteint il devient malade, il a besoin d'un soutien extérieur pour relancer la force de vie et pour rééquilibrer ce qu'il n'a pu équilibrer lui-même. Si l'esprit est atteint le moral baisse, la tristesse s'installe, la personne se plaint de n'avoir plus goût à rien, de se sentir le « cœur vide ». En effet privé de sa « reliance » à la vie, le cœur est isolé de sa source, de la vie grande et belle. Il perd son lien avec le tout, avec la vie en tout, avec la source de toute vie. Cette source de toute vie, si elle vit sur la terre à travers les quatre règnes ne vient pas de la terre, mais du cosmos. Même notre terre qui est un être vivant est nourrie par cette force de vie. Croyez-vous que la vie sur la terre serait possible s'il n'y avait pas la lune et le soleil ? S'il n'y avait pas tout le système solaire pour les soutenir et s'il n'y avait pas le cosmos pour harmoniser l'ensemble ? Croyez-vous vraiment que toutes les machines créées par l'homme pourront remplacer cela quand la terre sera malade, privée de sa propre force de vie, isolée de sa source de vie par la bêtise humaine ? Que ferons-nous quand la terre n'aura plus la force de s'harmoniser elle-même ? Les pensées, les émotions humaines, les déchets humains, l'électricité surabondante, les satellites sont autant de microbes qui entourent la terre, la privent petit à petit de sa force vitale et l'empêchent de se relier.

Oui la vie sur la terre est intimement liée à la force de vie du cosmos, aux planètes et aux astres. Le secret de la vie c'est l'union, la « reliance » entre tout ce qui vit et non la séparation, l'isolement. Or aujourd'hui tout est fait pour nous faire croire que l'on peut vivre sans cette force de vie, notamment grâce une technologie salvatrice. Il n'en est rien.

La terre est un être vivant, tout comme vous. Les médecins astrologues de ces grandes traditions prescrivaient des antidotes de natures différentes en fonction des cas afin que la force de vie se réactive pour assurer la guérison. Elle devait revenir avant d'être perdue définitivement ce qui équivaut à la mort. Vous pouvez prendre tous les médicaments que vous désirez si la force de vie naturelle du corps a disparu, c'est la mort assurée. Il est donc nécessaire en plus de toute médecine utilisée, de réactiver cette force pour donner au corps la capacité d'utiliser cette dite médecine au profit de sa guérison. L'organe humain en lien avec cette vibration est la rate.

Et si le corps humain était un surdoué dépassant le savoir des hommes ?

Croyez-vous que le corps humain soit un idiot qui a besoin de la médecine de l'homme en blouse blanche pour vivre naturellement ? S'il en a besoin aujourd'hui,

c'est pour survivre à un manque d'éducation qui nous conduit dans un déséquilibre grandissant.

Les « médecins astrologues » de l'Égypte ancienne ainsi que les moines médecins tibétains, par exemple, usaient de leurs connaissances de la terre et du cosmos à travers entre autres le monde minéral. Par exemple, ils canalisaient l'énergie universelle de vie, la force de vie dans une turquoise qui était portée par le patient. Les différents corps humains sont intimement liés entre eux comme le sont les différents éléments, les planètes et les astres. Ainsi si l'âme est malade, les pensées le sont. Si les pensées qui imprègnent le monde, qui flottent autour de l'homme par l'intermédiaire des médias par exemple imprègnent les pensées d'un individu, ces pensées malades peuvent également rendre son âme malade. Si le corps de pensée tombe malade, imprégné de pensées discordantes et récurrentes alors c'est le corps émotionnel qui va tomber malade. La personne peut en effet entretenir des émotions discordantes comme la peur, la colère, la tristesse, la culpabilité ... Peu à peu, si la personne ne fait rien c'est son corps physique qui s'affaiblit. Privé de sa force de vie, incapable de se défendre, il va à son tour être malade. Ainsi tous les corps doivent recevoir des soins, les soins appropriés en fonction de chaque cas. Si, par des techniques ancestrales et sages, la force de vie est redynamisée alors le malade retrouvera ses forces et un état d'esprit équilibré et harmonieux. Chez

les hommes la force de vie tourne dans le sens horaire à partir du pied gauche. Concernant les femmes, elle tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, à partir du pied droit. Concernant les deux sexes, la force de vie se trouve au sommet de la tête le quinzième jour du mois lunaire.

Un calendrier astral était utilisé pour connaître les meilleurs moments pour prélever les plantes médicinales dans la nature. Il y a des mois plus favorables à la cueillette des plantes médicinales ou à la préparation des remèdes. La période la plus favorable est celle où l'élément Eau gouverne dans les configurations de planètes et d'étoiles, ceci en raison de l'interdépendance des énergies terrestres et cosmiques. Un calendrier astral était utilisé aussi pour l'interprétation des indications données par la prise de pouls qui diffère selon les saisons.

En effet, en plus d'être reliés aux planètes et aux astres, nous sommes aussi reliés au rythme et aux cycles des saisons. La nature du pouls évolue au cours des saisons et chacune d'entre elles est en lien avec un élément, avec une intelligence particulière. La tradition des pharaons, la grande Égypte reliait les saisons à des divinités, à des forces de vie, à des lois, à de grands principes comme la famille, la force créatrice, le travail et la santé. Nous sommes inter-reliés avec ces forces, qu'on le veuille ou non, que l'on y croit ou pas n'y change rien. La connaissance et l'étude font toute la

différence. Car il ne s'agit pas d'y croire, il s'agit de le vérifier et de le vivre.

Cette science des astres, sans tomber dans la parodie astrologique des journaux féminins actuels, permet d'évaluer le potentiel de maladie de chacun en fonction de la configuration des planètes et des étoiles. En effet, en cas de faiblesse passagère et de perte de force de vie, nous ne sommes pas tous égaux devant le potentiel de maladie. En fonction de notre naissance, certaines fonctions et certains organes seront plus forts ou plus fragiles que d'autres.

Ainsi notre santé globale est influencée par neuf planètes, vingt-huit étoiles, douze animaux, neuf carrés magiques, huit trigrammes et cinq éléments.

Si vous n'avez pas ces connaissances et que vous désirez malgré tout faire profiter la personne qui vient vous voir, de cette source de vie et de ce potentiel de force de vie, vous pouvez demander à ce que cette personne soit reliée à ces principes et que l'organe que vous cherchez à soulager en particulier soit relié, uni à sa planète en correspondance afin qu'il ne soit pas isolé mais relié à sa « maison », à sa source. Par exemple, si cela est juste pour vous, reliez le foie aux 5 éléments, à la terre, à l'eau, à l'air, au feu et au cosmos. Reliez-le aux règnes minéral, végétal et animal. Reliez-le à la planète qui lui est familière, avec qui il est naturellement en affinité. Jupiter régit le foie, la rate, la vésicule biliaire, la transformation des sucres,

l'activité chimique du corps, le sang et les fonctions d'oxygénation et de régénération qui s'y attachent, ainsi que différents liquides organiques comme la bile. Vous trouverez dans cet ouvrage un tableau des correspondances. Mais gardez en conscience que la santé réside d'abord dans la connaissance et dans l'éducation, dans la capacité de manifester un comportement en adéquation avec l'ensemble, équilibré et sain. Traditionnellement les médecins, les sages et les astrologues ont travaillé ensemble durant des siècles. C'est encore le cas dans certaines traditions qui ont su garder les fondements de la médecine naturelle de siècles de sagesse. Ces traditions axent encore aujourd'hui la base de leur thérapie sur la rééducation des grands principes de santé que l'homme moderne a oublié, à savoir la connaissance de soi et des lois qui régissent le monde, la respiration, la méditation.

Aujourd'hui, faute d'enseignement juste et de connaissance, l'homme devient déséquilibré, malade, faible et la terre qui est à son image, elle aussi est malade. Les quatre grands axes de la vie sont tombés malades eux aussi, à savoir la famille, la santé, le travail et la capacité créatrice dont l'argent. La santé de la terre passe par celle de l'homme. Il ne s'agit pas tant de sa santé physique mais de sa santé psychique et de sa capacité à être ou non relié à son âme.

Une solution de facilité

Le monde de la thérapie est plus vaste que ce que nous imaginons. Nous l'avons conceptualisé et appauvri. La science a fait de grands pas en avant et c'est une belle chose car nous en avons besoin dans le monde d'aujourd'hui. Le piège était de croire qu'elle solutionnerait tout rapidement et facilement. Ébloui par ces progrès de la science, l'homme a fini par tout miser sur cette forme de thérapie essentiellement basée sur l'aspect physique, fonctionnel. Aujourd'hui il pense sincèrement qu'il est en bonne santé si son corps fonctionne bien en apparence. Il a totalement perdu le lien avec ce qu'il est réellement, avec sa conscience, avec son âme. Il a cru que cette forme de thérapie du corps physique arrangerait tout rapidement sans qu'il ait à fournir le moindre effort de travail sur lui-même. Finalement, il s'est perdu dans le corps. Tout lien avec le sacré, avec la vie plus grande l'a quitté. Les antidépresseurs par exemple, sont certainement

dans de nombreux cas une aide conséquente lorsque le grand mal-être s'installe. Pourtant, même s'ils sont d'un grand secours, ils ne devraient être qu'une base, qu'une aide pour rebondir vers une autre manière d'exister. Ces substances permettent d'alléger les souffrances et non de résoudre les problèmes de l'existence. Si cette substance n'est pas soutenue par un travail sur soi de remise en question profonde, suivi de changement dans les schémas de fonctionnement à la fois physique et psychique, il n'y a pas de véritable guérison. C'est un leurre. Les gens ne prennent plus le temps de se regarder vivre, de comprendre leur mal-être. Ils vivent vite, dans l'urgence et oublient la sagesse du temps et de la vérité cachée derrière le voile de l'inconscience et des illusions. La France est un des pays qui consomme le plus de ces substances. Pourquoi ? La thérapie élargie vers la conscience a le pouvoir de rendre l'homme à lui-même, de le ramener vers un monde plus beau, plus léger, plus doux. Il ne s'agit pas de renier la santé du corps en axant tout sur l'éveil. Il s'agit de prendre conscience du fait que le corps physique n'est pas l'essentiel de ce que nous sommes et d'équilibrer les deux types de thérapies, celle du corps et celle de l'esprit. La thérapie élargie à l'éveil de la conscience, a le pouvoir de rendre l'homme à lui-même, de le ramener vers la grande santé, vers un monde et un vécu qui sont plus beaux, plus doux, plus légers et animés par les vertus plutôt que par la peur.

Hier, les grandes maladies avaient besoin du progrès et de graves pandémies comme la peste ont été éloignées. L'homme de ces époques reculées était malgré tout plus résistant et il avait encore en son cœur un lien avec lui-même, avec le sacré.

Aujourd'hui, le laisser-aller est si grand concernant la santé de l'esprit que le corps est devenu l'esclave de la science. Sans elle il ne pourrait pas se maintenir en état de fonctionnement. Sa force vitale n'est pas suffisante, l'homme est devenu moins résistant, asservi à la technologie.

Des capacités aptes à redynamiser la santé
au sens large pour relancer et dynamiser
la force de vie.

La connaissance de soi et des mondes dans lesquels nous vivons.

Le respect de toutes formes de vie, de soi.

La confiance en soi, en la vie telle qu'elle est.

L'ancrage à la terre, source de vie.

L'équilibre, la stabilité.

La capacité de se recentrer, de se concentrer, de se relier à la vie, à la terre et au cosmos, de se relier au monde et de penser par soi-même.

Le calme intérieur, l'immobilité, le lâcher prise.

L'autonomie, l'individualité.

La « reliance »à la vie globale, à l'unité.

L'intuition, le discernement, la capacité de reconnaître à quel monde en particulier nous relient nos affinités.

Le retour à l'essentiel, à la simplicité, à la légèreté.

L'alimentation vivante.

La créativité.

Des techniques ancestrales et sages visant à redynamiser la force de vie

La respiration consciente.

L'alimentation saine (physique et psychique).

La redynamisation des vertus sacrées au quotidien, comme l'harmonie, le calme, la vérité, la paix intérieure, le non-jugement et bien d'autres...

L'art du mouvement sacré.

L'art de la danse et des chants sacrés.

La connaissance et la pratique des états de base (pensées, sentiments, volonté).

La méditation, la concentration, la contemplation.

La pratique des lois et des principes des forces de la vie.

La pratique quotidienne d'une activité de développement personnel.

L'écoute active.

L'éducation visant à apprendre comment être vivant, vrai, en connexion avec ce qui est vivant et non avec ce qui est mort.

Un être mystérieux

L'homme est un mystère. Dire que nous sommes des hommes est juste d'un certain point de vue. Mais est-ce tout ? Est-ce complet ? C'est une vision limitée qui par ignorance génère déséquilibre, trouble, maladie et mort. Ce mot qui a été écrit sur ce que nous croyons être donne une définition somme toute rétrécie. Il ramène souvent l'Homme au corps physique et le place généralement au-dessus des autres règnes, le séparant de l'ensemble.

La conséquence de cette vision nous éloigne de la vie. La santé réside dans la compréhension de l'interaction permanente entre toute forme de vie. Chaque règne est un organe vital de l'ensemble. Si nous nous coupons de l'ensemble, nous nous coupons d'une grande partie de nos organes vitaux.

Nous considérons pour la plupart les autres règnes comme en dessous de nous. En conséquence nous les utilisons, les asservissons. Sans leur demander leur avis, nous les mettons à notre service, nous les dégradons, nous les dénaturons, nous les tuons.

Et en les tuant, nous nous détruisons nous-mêmes…

Le corps de l'homme est sa sphère physique, son véhicule, sa terre, ce qui lui permet d'exister concrètement, d'agir dans la matière. Mais l'homme n'est pas son corps. Ce qu'il est, est invisible par les yeux. La conscience est invisible et il ne la voit pas. L'homme

est constitué des 4 éléments, la terre, l'eau, l'air et le feu. Chaque élément est en lien avec un règne (animal, végétal, minéral, humain). Chaque règne est relié à un corps subtil de l'homme, un corps invisible.

Ces corps « invisibles » comme les pensées, les sentiments, les désirs, les croyances se manifestent concrètement au travers du corps par des manifestations physiques et des actes mais ils ne sont pas lui.

Pour vous donner un exemple, chaque élément est en lien avec le monde visible physique (l'eau mouille, le feu brûle..) et aussi avec les mondes invisibles, subtils. Ainsi l'eau subtile, invisible qui constitue l'aura par exemple, est en lien avec le règne végétal et constitue le corps de la volonté...

Il fut un temps où la terre n'était que minérale. Seuls les minéraux vivaient, se développaient. Et puis est arrivé un stade de développement où rien ne pouvait plus devenir plus grand, plus beau. Le règne est finalement arrivé à son apogée, tout était prêt pour la naissance d'une autre existence, d'une autre vie. Ce fut ce que l'on a appelé, la fin du règne minéral.

Alors sont venus les végétaux. Les végétaux sont venus sur la base du minéral. Ils n'auraient pas pu exister sans lui car il est à la fois le support, la base et la nourriture du monde végétal. D'ailleurs les minéraux existent dans le végétal, il suffit d'analyser une salade pour en être convaincu. Les végétaux se sont développés, de l'herbe à la fleur, en passant par les

plantes, les légumes, les baies, les arbres fruitiers, aux plus grands et majestueux arbres avec des grandes forêts. Le règne végétal est finalement arrivé à un stade de développement où rien ne pouvait devenir plus grand, plus beau, plus coloré. Le règne est finalement arrivé à son apogée, tout était prêt pour la naissance d'une autre existence, d'une autre vie. Ce fut ce que l'on a appelé, la fin du règne végétal.

C'est alors qu'a commencé à se développer le règne animal. Le règne des animaux lui aussi est venu sur la base du règne minéral. Il n'aurait pas pu exister sans lui, pas plus que les végétaux. Les végétaux sont devenus la première nourriture du monde animal. D'ailleurs, si les minéraux existent dans le végétal, il suffit d'analyser une goutte de sang pour vérifier que par les végétaux, les minéraux sont aussi présents dans l'animal. Les animaux se sont développés, du plus petit au plus grand, du plus doux au plus féroce. Le règne animal est finalement arrivé à un stade de développement où aucun ne pouvait plus devenir plus grand, plus beau, plus coloré, plus sensible ou plus affectueux. Le règne est finalement arrivé à son apogée, tout était prêt pour la naissance d'une autre existence, d'une autre vie. Ce fut, ce que l'on a appelé la fin du règne animal.

C'est alors qu'a commencé à se développer le règne humain qui, sans les minéraux, les végétaux et les animaux, n'aurait jamais existé. Il continue aujourd'hui

à devoir son existence aux règnes qui sont venus avant lui, mais il l'a oublié. Il a oublié qu'il est constitué comme eux de terre, d'eau, d'air et de feu et qu'un jour, un autre règne plus grand naîtra de lui. Il sera plus grand dans la vérité, dans la beauté et l'harmonie ou alors plus grand dans la laideur et dans le déséquilibre, juste à l'image de l'homme de qui il sera né. Au lieu de prendre soin et de bénir les règnes qui eux ont parfaitement rempli leur mission dans l'évolution de la vie, le règne humain les asservit, les considère comme des esclaves et les utilise. L'homme dans son inconscience casse la chaîne de l'évolution vers la vie plus grande pour créer un autre monde, technologique, robotisé. Outre la surenchère incessante que propose aujourd'hui l'ère de la technologie, il se pourrait fort bien qu'une pensée robotisée, identique pour tous devienne le règne suivant pour tous ceux qui ne cultivent que ce monde. L'homme se dirige comme les autres règnes vers son apogée et semble-t-il vers le règne de l'homme technologique. Il existe une autre alternative, celle de l'émergence du règne des vertus. L'homme deviendrait alors un être porteur de belles pensées et d'attitudes respectueuses et aimantes envers tout ce qui vit, capable par son éducation de vivre avec les lois de la vie grande et belle. Pour cela il devra ouvrir ses yeux sur ses propres zones d'ombre, se remettre en question, lâcher prise sur ses peurs et avoir le courage d'ouvrir une fenêtre sur ce qu'il est au-delà de son corps de chair. Il est plus

facile de se laisser glisser, emmené par la puissance des influences du monde qui sans cesse, sous couvert du progrès s'enfonce toujours plus loin dans l'inconscience et la bêtise. Le voile est si épais, ouvrir ses yeux est bien difficile. Pourtant, prendre conscience de ce qui est, émettre le désir d'évoluer dans le bon sens est déjà un changement et cette impulsion est un premier pas vers le meilleur.

Ce que nous sommes n'est pas le corps physique mais ce qui l'anime. Avez-vous idée de ce qui vous anime ? Soit vous êtes vécu à votre insu par des influences comme vos croyances, vos superstitions, les grand courants de pensée, la consommation, la politique ... Soit vous choisissez de devenir conscient et d'aller vers un monde plus grand de vérité. Il n'y a aucun jugement à porter sur ce qui vous anime, c'est comme cela. Tout est activé dans le monde afin de vous guider vers l'asservissement inconscient. Se voiler les yeux n'y change rien. En revanche les ouvrir peut changer votre vie. Si vous choisissez d'ouvrir vos yeux alors, un jour, vous verrez le chemin.

La magie de la vie

Avez-vous une idée de ce qui peut bien animer un corps humain, celui d'une fleur, d'un animal ?

Avez-vous une idée de l'énergie, de la force qui peut transformer une graine en une rose capable de

diffuser un parfum aussi subtil ? Est-ce que vous trouvez cela normal, banal ? A mieux y regarder, n'y a-t-il pas un peu de magie la dessous ? Comment est-ce possible ? Réellement, comment est-ce possible ? Pensez-vous réellement qu'un peu de terre, d'eau et de soleil peut suffire à créer l'essence de la rose ?

S'élever ou tomber

Il existe quelque chose de puissant capable d'animer toute vie. Un courant d'énergie, de conscience, de vie circule sur la terre. Il est situé dans l'axe vertical de l'homme. Il engendre la vie dans tous ses organes et aussi dans tous ses corps subtils. Il relie tous les mondes, respire avec eux. Ne regardez pas simplement l'homme comme un corps, mais regardez-le plutôt comme une vie plus grande reliée aux autres règnes, au cosmos. Dans le système osseux qui est le monde minéral dans l'homme se cachent un feu, une force, une énergie condensée. C'est cette même énergie qui circule partout et qui fait pousser les plantes, qui anime tout dans l'univers. Dans ce fil qui relie l'homme à la terre et au cosmos se trouve la conscience. Il est possible par la connaissance et la pratique de s'élever dans les degrés supérieurs de la conscience. Mais pour cela il est nécessaire de sortir du concept castrateur qui veut nous faire croire que nous ne sommes qu'un corps, donc seuls, isolés, indépendants.

L'humain est un être particulier ; son but conscient ou inconscient est de s'éduquer, de grandir comme l'ont fait les autres règnes avant lui, pour aboutir au règne qui doit lui succéder. Pour cela, il doit d'abord prendre conscience du fait qu'il n'a rien de supérieur aux autres règnes mais qu'il participe, comme eux, à un travail d'équipe permettant à tous de s'élever constamment. Dégrader les règnes en « dessous » de l'homme revient à dégrader l'homme. Dessous ne veut pas dire « inférieur » mais « venu avant ». La croissance de l'homme passe par la connaissance de lui-même et par un enseignement capable de le guider vers un règne supérieur plus grand. Ainsi il doit faire grandir le minéral en lui sinon il reste un homme « brut », une brute, un homme minéral. Le chemin est de transformer le plomb en or, la pierre brute en gemme cristalline. Il doit faire grandir le végétal en lui sinon, il reste un légume. Ses pensées, ses sentiments, sa volonté et sa capacité d'agir restent endormis. Il doit s'éveiller, pousser, croître vers la connaissance de la vérité et vers la sagesse.

Il doit faire grandir l'animal en lui, sinon il reste une bête douce ou féroce mais guidée essentiellement par son instinct. Faire grandir l'animal c'est développer l'intuition, l'inspiration, l'imagination. C'est être capable de gérer son cœur et ses sentiments.

Un Homme humaniste, humanitaire, est un être qui essaie d'être bon, vrai, juste, créateur de beauté et

capable de faire vivre les vertus sur la terre. Son chemin est de devenir un maître, dans le sens qu'il doit apprendre à maîtriser les forces duelles qui vivent en lui, à travers lui. La dualité est une énergie propre à la vie, sans elle il n'y aurait pas d'équilibre possible.

Ce n'est pas facile. Nous sommes sans arrêt influencés, attrapés par des forces qui nous attirent à elles et nous ligotent. Nous sommes vécus par des mondes qui nous utilisent pour vivre selon leurs désirs. Quelles sont ces forces ? Des pensées, des sentiments, des intentions, des émotions... Quels sont ces mondes ? La politique, la consommation, la bourse, la compétition, le pouvoir...

Si nous prétendons être des hommes, sans aucune connaissance de ce qu'est réellement un homme, nous nous coupons des autres règnes. Nous devenons des êtres seuls, coupés et peureux et donc agressifs et même coléreux, cherchant à prendre le pouvoir comme une illusion de sécurité... Nous nous coupons alors de tout l'enseignement des règnes avant nous, nous ne leur permettons plus de vivre à travers nous et de nous enseigner. Il nous devient impossible de les faire grandir en nous, de les emmener vers le haut. Nous ne vivons plus que pour le corps. Nous ne soignons plus que le corps alors nous tombons malades. C'est une chute.

Nous sommes tous les règnes réunis, chacun des règnes avec leurs caractéristiques. Si nous prenons

conscience de ce lien nous pouvons nous ennoblir, grandir comme eux l'ont fait quand c'était leur tour. Nous pouvons les faire grandir à travers notre devenir, c'est le noble chemin. Aujourd'hui, quel chemin prenons-nous ?

Sortir de l'animalité

Notre gros souci est notre manque d'éducation. Aller vers un enseignement vrai et noble peut être une belle chose pour celui qui cherche un autre chemin. Certaines personnes ont cette capacité d'instruire humblement, sans intérêt personnel. Ce type de personne peut s'appeler un instructeur, un enseignant, un maître. Un maître n'est pas supérieur. Il n'est pas non plus l'être subjectif, déraciné et vivant dans des sphères supérieures que la théosophie ou le nouvel âge ont pu en faire. Il est un être objectif, ancré sur la terre qui vit et enseigne concrètement les règles, les principes et les lois de la vie sur la terre comme dans l'invisible. Il vit sur la terre et il est lui aussi en devenir ; son rôle est d'instruire l'homme sur les principes, les lois, les forces qui régissent l'ensemble de l'existence afin de le rendre à lui-même. En vérité nous devrions tous devenir des maîtres de sagesse car cela est le seul chemin qui peut conduire l'homme vers un règne supérieur grand et non vers l'asservissement.

La connaissance des règnes, de leur existence et de leur manière de vivre en nous, peut nous permettre de trouver des solutions à divers problèmes au quotidien.

Les traditions de la sagesse qui ont su garder un lien avec la terre et la vie connaissent le lien qui existe entre l'homme et les autres règnes. Ces principes connus autrefois disparaissent de la conscience des hommes par manque d'éducation.

Aujourd'hui même si certains utilisent encore les plantes pour se soigner, qui pense encore à les remercier ? Au lieu de cela nous les piétinons. Comment en effet dire merci à quelqu'un si on ne le considère pas comme un être vivant marchant à nos côtés ? Pour ces peuples les fleurs étaient des sœurs, des amies et non des substances utiles à la guérison. L'homme de ces traditions faisait attention où il marchait, et il marchait en conscience, il savait où était la vie. Là était la magie. La magie réside dans la conscience de la vie en chaque créature. Alors la grande guérison peut intervenir car dans cette conscience, l'homme est en contact avec son âme. C'est en se reconnectant à l'âme des règnes que l'on peut se reconnecter à sa propre âme. C'est un chemin. Ainsi les problèmes entre les hommes doivent se régler avec les hommes dans la juste relation. Les problèmes du cœur et des sentiments peuvent trouver réconfort en se réconciliant avec le règne animal. Les plantes sont des alliées

de choix dans tous les soucis en lien avec la volonté, le désir et les troubles intérieurs. Pour régler les problèmes de base de la vie matérielle il est préférable de se tourner vers les pierres et non vers les Anges qui se trouvent sur un plan bien plus haut, celui des vertus.

Les organes régis par les astres

Cette liste est non exhaustive.

LE SOLEIL le cœur, l'aorte, la colonne vertébrale, l'œil droit.

LA LUNE l'estomac, le grand sympathique, les fonctions digestives dans leur ensemble, la lymphe, les fluides autres que le sang, le sommeil, la digestion, l'œil gauche. Chez la femme, elle gouverne les ovaires, les seins, l'utérus.

MERCURE le système nerveux, les bras, les mains, les épaules, les mouvements qui brassent la masse intestinale, l'électricité cérébrale, la moelle épinière, le système nerveux,

l'appareil respiratoire, les bras et les mains, ce qui est double.

VENUS les veines, la gorge, les seins, les organes génitaux internes de la femme, les reins, la langue, le larynx, la bouche, l'œsophage, la voix, le cou, la thyroïde.

MARS la tête, la face, le fer dans le sang, le nez, les muscles, les hormones mâles et les glandes qui les génèrent.

JUPITER le foie, la rate, la vésicule biliaire, la transformation des sucres, l'activité chimique du corps, le sang et les fonctions d'oxygénation et de régénération qui s'y attachent, les liquides organiques, la bile, le foie, la vésicule biliaire, les artères, les hanches, les cuisses.

SATURNE les os, les genoux, les cartilages, le squelette, les sels minéraux, la peau, les ongles et les dents, la peau, la rate.

URANUS l'électricité cérébrale, les nerfs, les phénomènes osmotiques au niveau cellulaire, les chevilles, les artères.

NEPTUNE le système nerveux, le coma, la catalepsie, les états de léthargie, la chimiothérapie, les empoisonnements, les drogues, les pieds, le fluide médiumnique, l'équilibre mental, l'eau dans l'organisme, le système lymphatique.

PLUTON les organes sexuels, l'anus, l'appareil génital, la production d'hormones sexuelles, la sphère abdominale et pelvienne.

Conclusion

Avez-vous l'âme d'un thérapeute ?

De nombreuses personnes cherchent des moyens pour se sentir mieux, pour se libérer de l'emprise du monde et du stress qui en découle. Ils cherchent à trouver la paix de l'esprit et du cœur. Il est fort possible le monde ait besoin de plus en plus de praticiens en relation d'aide à travers les techniques naturelles. Il est toutefois important que vous choisissiez cette voie parce qu'elle est profondément la vôtre et non pour pallier à des problèmes économiques. Être « dans son rayon » signifie exercer un art pour lequel nous sommes faits du plus profond de nous-mêmes, une activité qui nous emplit de joie, d'enthousiasme, à laquelle nous pouvons nous dévouer pleinement tout en donnant le meilleur de nous-mêmes. Il n'est pas possible de devenir un maître boulanger sans amour, sans dévotion pour cet art. Il faut du goût, de l'amour pour

se dévouer à une activité, à un idéal ... Ainsi pour donner le meilleur de vous-même, vous devez maîtriser votre art, devenir un maître d'œuvre. Choisir son activité professionnelle à la lumière de ceci permet de générer et d'offrir une prestation pleine et accueillante. Un travail effectué avec amour et avec plaisir conduit nécessairement à la qualité, à la grande satisfaction et à l'abondance. Le contraire conduit à la longue à l'oubli de soi, à l'ennui et à la désolation, à la pauvreté de la conscience.

Ceux qui se reconnaissent dans cette activité peuvent se former et acquérir les compétences nécessaires dans les domaines dont ils auront besoin pour faire apparaître des îlots de sérénité et de calme intérieur. Il s'agit de ne pas se tromper d'objectif, d'être certain d'exercer pour des raisons de cœur, de soutien et de bien commun. L'argent, c'est « l'art-des-gents ». C'est une conséquence de la force de vie, de la puissance créatrice qui jaillit des profondeurs de votre terre, mobilisée par l'enthousiasme et l'amour. Il est une conséquence logique de votre activité et non son but ultime. Si vous devenez un artiste maîtrisant votre art dans l'enthousiasme et la joie, alors vous serez dans l'abondance et dans la grande distribution des bénéfices de vos soins. Sinon, l'argent arrivera peut-être mais la joie, la gaieté, la douceur d'exister, le calme, la paix intérieure, la vraie richesse restera à la porte. Or, vous ne pouvez offrir que ce que vous possédez.

Le chemin de la plus haute initiation

La sagesse, les lois de la vie belle, sage, respectueuse et aimante sont immuables et n'appartiennent à personne. Étudiées et manifestées dans le bon sens, elles peuvent offrir aux hommes le moyen de renaître à eux-mêmes, de se réveiller d'un sommeil fait de confusion, de faux concepts et de chemins de traverse. Le rôle de l'homme vrai sur la terre est ainsi d'ouvrir ses yeux et sa conscience sur une vie plus vaste que lui-même pour être à même de soutenir et d'élever tous les règnes de la nature, les minéraux, les végétaux, les animaux, les humains, vers des sphères supérieures afin que l'équilibre et l'harmonie illuminent le monde de beauté. Ce livre a été humblement écrit dans cet esprit, afin de vous offrir des semences de vérité et vous mener sur ce chemin de l'homme vrai. Comme autant de papillons multicolores ces semences sont prêtes à ensemencer votre terre intérieure pour y faire grandir les fleurs

les plus belles et vous mener vers la transformation intérieure. Ainsi, cet ouvrage est vivant et peut aboutir pour certains à une vraie et belle métamorphose.

Nous attirons à nous par la loi des affinités et de l'attraction, ce qui nous ressemble. Soit nous attirons des papillons de sagesse, soit nous attirons des mouches, des pensées discordantes. Si nous cultivons un jardin intérieur de fleurs, alors les papillons viendront. Si notre maison intérieure est sale, emplie de pensées moches et malodorantes, nous attirons des mouches. Une semence de fleur d'éternité déjà présente en vous, vous a conduit vers cet ouvrage. Peut-être vous conduira-t-elle vers un chemin plus vaste encore de grandeur, de renaissance, vers un enseignement grand, il en adviendra selon vos choix. Qu'en ferez-vous ? Si vous vous en servez pour vous transformer et marcher sur le chemin de la beauté et de la sagesse, alors vous vous transformerez. Vos papillons s'envoleront d'eux-mêmes sans que vous n'ayez rien à faire, pour aller ensemencer le jardin d'autres personnes autour de vous. Vous contribuerez ainsi à une transformation beaucoup plus large. Vous participerez à une transformation du monde pour ce qu'il y a de meilleur en accord avec les lois de la grande sagesse éternelle, omnisciente, omnipotente et omniprésente.

Dans cet esprit de transmission, d'ensemencement, je vous propose, si cet ouvrage vous a plu, s'il vous a semblé y voir et sentir des papillons de sagesse,

s'il vous a touché, de participer concrètement à sa diffusion pour le bénéfice du plus grand nombre. Il est simple et respectueux de proposer un livre à lire. Vous laissez la personne libre de l'acheter ou pas, de le lire ou pas, de se l'approprier, de s'y projeter ou pas, de se faire sa propre idée sans passer par vos propres convictions. Chacun doit rester libre de faire ses propres choix et d'aller sur le chemin qui lui convient le mieux car ce qui convient à l'un ne convient peut-être pas à l'autre. Rien ne doit être imposé comme une vérité.

Le livre rend possible une diffusion large, libre pour le bénéfice de tous ceux qui peuvent être sensibles à son contenu dans la simplicité. Il est aussi possible d'approfondir les protocoles proposés par l'accès aux formations ou encore d'aller chercher l'essence de son contenu à sa source première. Ces enseignements relatifs aux soins naturels et aux massages ne sont qu'une infime parcelle d'un enseignement beaucoup plus vaste qui parle de la vie grande et belle sous tous ses aspects les plus sacrés, dans tous les règnes et dans tous les mondes. Je serais heureuse de vous transmettre une partie de ces enseignements, contribuant à vous guider, selon vos affinités vers le chemin de la renaissance et de la grande guérison.

Si vous désirez aller plus loin, je serai honorée de vous montrer la direction vers la source pure de la grande vérité pour devenir un pèlerin de lumière.

Pour en savoir plus

Vous et nos formations :

Une transformation de soi
vers une vie nouvelle
« École de la vie et de l'esprit »

Par nos formations, il vous est proposé la mise en pratique d'une « science de l'homme » ou d'une « éducation du corps et de l'esprit » afin de reprendre votre vie en mains. Des techniques simples, efficaces et concrètes, totalement novatrices vous sont présentées et enseignées ; toutes ces techniques sont le fruit d'une « tradition de Sagesse ».

Nous vous proposons :

- La transmission de techniques de bien-être manuelles et verbales (Sophrologie, Réflexologie, Dien-Chan, Massages-bien-être, Soin-énergétiques, écoute active...) associées aux protocoles d'éveil.
- Un soutien sur le chemin de l'épanouissement intérieur et du bien-être (individuel et en groupe, dans des domaines du couple, des relations, de la famille, de la santé, du travail, des activités quotidienne, etc...).
- Un accompagnement en développement intérieur de l'être, sur le chemin de la connaissance de soi et du monde à travers des formations telles que :

MAÎTRISER SA DESTINÉE
LA FORCE D'ÊTRE SOI
LA MÉDITATION - VIVRE AVEC CONSCIENCE

Le mot d'Isabelle

Notre centre de formation bien-être a une taille humaine. Il vous propose un enseignement authentique, privilégiant l'amour et le respect de la vie.

Nous aimerions être pour vous, une fenêtre ouverte sur un autre monde, d'autres possibles, sur une autre manière d'exister...

Donner le meilleur de soi, c'est apprendre à se connaître mieux.

Vous deviendrez un praticien compétent si vous pratiquez dans la joie, si vous êtes vrai et enthousiaste dans votre pratique. Si vous respectez toujours l'autre dans ce qu'il est sans jamais le juger...

Nous vous donnons
le meilleur de nous-mêmes.

Livre à paraître

« Sophrologie Originelle® »

Rendre à la Sophrologie la dimension du sacré

La Sophrologie Originelle®, donne accès à l'aspect sacré de la vie. Elle vous permet de comprendre l'intellect, le cœur, les émotions, les désirs d'un point de vue subtil, divin. A la lumière de ces enseignements, votre travail intérieur devient riche, profond.

La Sophrologie Originelle® n'est pas une autre sophrologie, elle est enrichie d'une dimension de grandeur par l'aspect spirituelle sur laquelle elle s'appuie. Nous vous proposons un enseignement propice à vous rapprocher du centre de votre être véritable.

La Sophrologie Originelle® convient aussi bien aux Sophrologues chevronnés qu'à ceux qui désirent aller à sa rencontre sous cet l'angle spirituel et sacré.

Nos formations s'articulent sur 3 axes

- La technique liée à l'activité choisie. Découverte du protocole, manœuvres de bases.

- Les outils spécifiques liés à l'état d'être et au comportement du praticien.

- Des propositions de techniques liées au travail sur soi-même car, « on ne donne réellement que ce que l'on est… ».

Nous contacter

Renaître à une Autre Manière d'Être

CBEMG
Centre de bien-être de Meillonnas
Isabelle Métais Guyader
Bourg-en-Bresse, Ain, Rhône-Alpes
Le centre se trouve désormais en Vendée
06 72 900 104 ~~ou 04 74 55 43 02~~
Isabellemetais.re@gmail.com
+33 ~~0~~6 72 90 01 04 uniquement sur WhatsApp
Le site ci-dessous est notre vitrine.
http://www.formations-bien-etre.com

Je me réjouis de vous retrouver bientôt
Isabelle