

# Entrez en **Résonance**

Frédéric Theismann

**Comment accéder aux fréquences  
qui transforment votre vie !**



**“Un livre où science  
et spiritualité se complètent.  
ÉTONNANT!”**

*Coline d'Aubret*

Entrez en  
**R é s o n a n c e**

Comment accéder aux fréquences qui transforment votre vie  
et améliorent vos relations

Frédéric Theismann

©2013 - Frédéric Theismann

S.E.M. Editions  
39 rue Principale 67140 F-LE HOHWALD  
[coline.daubret@orange.fr](mailto:coline.daubret@orange.fr)  
[www.sem-editions.com](http://www.sem-editions.com)

Contacteur l'auteur : [resonance@samaa.eu](mailto:resonance@samaa.eu)

## **Extraits du catalogue SEM**

*Donner sens à sa vie*

*Apprendre à aimer*

*Repères*

*Le sexe et le sacré : dialogue Brigitte Lahaie / Selim Aïssel*

*Méditer : un art de vivre*

*Ennéagramme, un chemin de liberté*

***Collection en anglais***

***Living Wisdom Press***

*Cultivating our soul*

*The Path to our Essence*

*Spiritual Master in the 21<sup>st</sup> Century*

***A paraître :***

*Quel est le sens de ma vie ?  
Le temps s'accélère et je cours  
Les vertus du silence  
C'est quoi, l'amour ?  
La force de l'intention  
Bien se tenir, c'est vital  
L'aventure de la joie  
Le tantra selon Idris Lahore*

*Editions SEM  
39, rue principale  
F - 67140 Le Hohwald  
[www.sem-editions.com](http://www.sem-editions.com)*

© Copyright 2013 Editions SEM  
ISBN 978-2-36250-006-0

***"La véritable compréhension  
vient par la résonance"***

I. Lahore



Avec l'aimable autorisation de Jaroslaw Wierny (Pologne), images disponibles sur [www.fractal.art.pl](http://www.fractal.art.pl)

***Photo de couverture, image fractale :***  
**Tammikuu, J. Wierny**

## **Du macrocosme au microcosme**

« Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut », disait Hermès Trismégiste. Le microcosme hérite de toutes les lois du macrocosme. Lorsque l'Absolu s'est manifesté, ses propres vibrations ont donné naissance à tous les mondes.

Tout être, toute chose résonne encore à ces vibrations structurantes, tel le modèle fractal, où chaque rayon de la création est élaboré à l'identique de son géniteur. En cela, nous pouvons approcher la parole de « l'homme créé à l'image de Dieu ».

## Remerciements

*A mes parents, par qui j'ai reçu cette Vie si précieuse.*

*A Idris Lahore, sans qui ces pages seraient restées vierges.*

*A Marie-France, Fiora, Mahlia et tous les Amis qui m'ont soutenu de mille façons dans ce travail.*

*A tous ceux qui, depuis la nuit des temps, œuvrent pour approfondir ces notions, les protéger et les partager.*

*Pour toi aussi Fanfan, avec une pensée particulière pour Françoise, Erica, Judi, Nicole, Pierre et tous ceux qui sont là, de l'autre côté du miroir.*

## ***EXERCICE***

Afin de vous accompagner dans le développement de vos capacités et de la découverte de l'univers de la résonance, je vous propose un exercice à la fin de chaque chapitre. Seule la pratique pourra transformer les connaissances que vous acquerez dans ces pages car, comme nous le savons, aucun livre de cuisine ne vous préparera votre repas !

Et si la perception n'était qu'une histoire de résonance ?

*Lorsque tu écoutes, c'est l'écho de ma voix en toi que tu entends, donc c'est ta voix à toi en toi.  
Qu'entends-tu donc, toi ou moi ?*

## **Table des matières**

1. Introduction et... reconnaissance
2. Naissance de l'Univers : parfum de résonance
3. Retour sur les bancs de l'école
4. Une note, une autre note et l'intervalle entre les deux !
5. La vibration rendue visible...
6. Résonance morphique
7. Résonance psychologique
- Intermède :se diriger avec sagesse
8. Résonance spirituelle
9. Réalité, perception et résonance
10. Intention et résonance
11. Un pas dans la théorie, trois pas dans la pratique
12. Le voyage continue

Bibliographie et références

## 1. Introduction et ... reconnaissance

Imaginez, qu'avec un peu d'énergie, vous deveniez capable de mettre en mouvement les autres et même votre environnement direct. Bizarre, non ? Ou encore, imaginez que vous videz votre esprit de toutes pensées et soudain vous percevez des pensées qui voyagent dans l'espace autour de vous. Etrange ?

Peu d'ouvrages ont traité de la résonance sous ses aspects psychologiques ou spirituels. Pourtant, ce principe bien connu dans la matière agit de façon identique à tous les niveaux de notre être. Rien n'y échappe : depuis la création de l'univers jusqu'à nos cellules et même notre ADN, en passant par nos relations, notre mémoire, et tout l'intangible qui fait nos vies.

La résonance met en mouvement. Il suffit de connaître la fréquence vibratoire naturelle d'un objet et d'émettre une onde à cette fréquence pour que l'objet vibre, parfois de façon forte, a priori anormale, sans que vous le touchiez. On appelle cela la fréquence de résonance. Grâce à la résonance, la matière s'organise, selon un ordre donné que vous découvrirez plus loin, comme si les molécules entraient dans une danse méthodique. Nancy Duarte (« Vibrations », N. Duarte, Editions Diateino, 2011), spécialiste des présentations d'exception, nous invite à transposer ce processus dans nos discours et nos relations : « Si vous réglez votre fréquence sur celle de votre public de façon à entrer en résonance avec lui, vos auditeurs s'organiseront de leur propre initiative ». Quel professeur ne rêverait pas de voir ses élèves se mettre en mouvement de la sorte ? Il revient à l'orateur de rechercher la bonne fréquence pour que le discours réveille l'interlocuteur, le fasse vibrer. Tout semble alors plus simple, voire facile. Avez-vous remarqué combien certaine personne ou histoire nous remue ? Qu'est-ce qui vibre en nous à ce moment ? Parfois, nous sommes

touchés dans nos tripes, nous frémissons d'enthousiasme, nous sommes emportés par l'émotion ou notre intellect est soudain excité par une idée géniale, ou encore, nous nous mobilisons pour passer à l'action. Où donc ce mouvement trouve-t-il sa source ?

Savez-vous que si vous êtes en paix avec vous-même, c'est cela que vous trouverez dans le monde ? Superstition ? Coïncidence ? Non, en fait, c'est la fréquence dominante que vous émettez et qui résonnera dans le monde. Quelle est votre fréquence dominante ? L'amour, la paix, la joie, la sérénité ou plutôt la haine, l'agressivité, la tristesse ? Votre émotion émet à une fréquence précise. Peut-être que nous pouvons décider quelle sera notre meilleure fréquence.

*« Ce que nous laissons derrière nous et ce qui nous attend  
n'est rien, comparé à ce qui est en nous. »*

*O.W. Holmes*

### **Sixième sens, intuition ou résonance ?**

Alors que je pratiquais des « mouvements méditatifs » en groupe, sous la direction d'Emma Thyloch, amie de longue date et instructrice en méthodes psychocorporelles et énergétiques, de vieilles douleurs m'amènèrent à m'asseoir en retrait. Comme dans la méditation, je portais une partie de mon attention sur la respiration abdominale, tout en observant les mouvements pratiqués par les participants. Soudain, j'eus la nette sensation d'être dans le mouvement avec le groupe. Cette étrange sensation indescriptible a duré plusieurs longues secondes. Le paradoxe balayait tout raisonnement. Lorsque je tentai de réfléchir à ce qui m'arrivait, tout avait disparu, insaisissable. A cet instant, je compris l'importance d'être dans et avec le groupe, même si mes capacités physiques m'empêchaient de participer. « Participer » signifiait désormais « être avec », et plus seulement « faire avec ». Était-ce là une manifestation des neurones miroirs, qu'on appelle plus communément les neurones de l'empathie ? Cette dernière n'est-elle pas elle-même un

processus de résonance ? « in-pathos », ressentir la souffrance à l'intérieur. Comment un être humain peut-il ressentir en lui la souffrance d'un autre ?

Quelque temps plus tard, je lisais une revue publicitaire d'une entreprise locale. En la balayant du regard, je ne pouvais m'empêcher de penser que cette entreprise ferait mieux de changer de nom. Pourquoi donc ? Je n'ai aucun lien avec cette entreprise ! La semaine suivante, je rencontre la responsable de la société en question lors d'un cours de yoga. Nous parlons courtoisement de tout et de rien. Distraitement, je lui fais part de mon impression que l'entreprise pourrait changer de nom et la stupeur s'inscrit sur son visage. Perplexe, elle m'explique son malaise, car il est question de changer le nom et le logo de sa société, ce qui est, à ce stade, toujours confidentiel. L'étonnement passé, je m'interroge sur le fil d'événements qui a permis à cette situation d'exister. D'où m'est parvenue l'information ? Etais-je en résonance, et avec quoi ?

### **Dans un instant de silence, capter la bonne longueur d'onde**

Vous est-il déjà arrivé d'entrer en résonance avec votre interlocuteur, d'être sur la même longueur d'onde ou d'avoir l'intime conviction de comprendre ce qu'il vous dit ou ce qu'il fait sans avoir besoin d'explications ? Les personnes engagées dans les relations d'aide vivent parfois des expériences de ce type. Il semblerait que, par un effet de résonance, certaines informations appartenant au client soient disponibles pour le praticien, bien au-delà de l'échange verbal ou non-verbal. Différentes méthodes tentent de décortiquer les comportements non-verbaux, avec des résultats plus ou moins satisfaisants. La résonance n'est pas de cet ordre. Il ne s'agit pas d'une analyse mentale. Pour celui qui n'y est pas préparé, l'information se manifestant par la résonance se mélange constamment avec ses propres informations, ce qui crée une certaine confusion, et à l'insu de tous, puisque dans la vie, nous sommes constamment en résonance avec les autres et le monde. La question sera donc aussi : comment entrer en résonance tout en devenant capable de distinguer ce qui vient de nous et ce qui vient de l'autre ?

Télépathie, intuition, précognition, empathie, capacité à ressentir ce que vit l'autre... : ces capacités si peu développées seraient-elles les fruits d'une résonance claire ?

## **Le contact instantané des soufis**

Les soufis ont développé une capacité nommée « le contact instantané » (*Voyage avec un maître soufi*, B. Dervish, Editions Flammarion, 1986) entre individus. Selon eux, en ôtant les voiles de nos conditionnements, nous pouvons briser les barrières qui séparent les êtres, mais aussi celles qui séparent le passé, le présent et l'avenir, ou encore la vie et la mort. Nos sens ordinaires fragmentent l'acte de perception et nous conduisent à en conclure que la réalité est divisée. Or, la pratique de certains exercices mène à la dissolution des distinctions entre « moi et les autres », vers une réalité plus objective. En fait, tout ce qui existe est connecté à tout le reste, et au travers de ce lien circulent de nombreuses informations dont nous n'avons pas, ou que peu, si peu, conscience.

*« Par la concentration, la méditation et d'autres techniques du même ordre, le soufi pénètre dans cette Réalité toute embrassante. Il peut donc entrer dans le futur, car, en fait, le futur est là tout le temps. Il peut même ajuster les événements, parce qu'ils font partie d'un tout qui est son véritable champ : il ne les traite pas comme des éléments isolés sur lesquels il pourrait agir localement. Pour guérir autrui, les soufis `deviennent` la maladie, puis l'éloignent. Ils voient l'avenir en y allant voir. Ils produisent des effets déconcertants en opérant à des niveaux de réalité qui restent habituellement cachés par l'écran des suppositions mentales et des approches fondées sur le témoignage des sens. »*

Extrait de « *Voyage avec un maître soufi* » B. Dervish

## **Interdépendance**

La résonance nous convie à toucher du doigt les liens et les interdépendances entre soi, les êtres, le monde et bien au-delà. Etre, c'est toujours « inter-être », comme l'explique de façon poétique le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh. En effet, le papier (même s'il est virtuel) que vous tenez dans la main contient tout l'univers. Si l'un des éléments constituant cette feuille venait à manquer, cette feuille ne serait pas. Nous pensons à l'arbre, la cellulose ou l'eau, mais nous devons aussi ouvrir

notre perception à tous les éléments indirects ou intangibles qui ont permis à cette feuille d'arriver jusqu'à nous : les nuages qui ont amené l'eau à l'arbre, les minéraux du sol et les insectes, le bûcheron et les parents du bûcheron, le blé qui les a nourris, le soleil, Celui qui a créé le soleil, le marchand de papier, votre propre présence et la mienne. Otez un seul de ces éléments et le papier n'est plus. Il en va de même pour notre vie : enlevez un seul des éléments qui vous a constitué et vous ne seriez pas. Cette façon de voir et de comprendre la vie m'a été enseignée en particulier par Idris Lahore, que je remercie.

## **Invitation**

Imaginez que vous êtes désormais au seuil d'un nouvel espace qui ne demande qu'à être découvert. Votre sens de l'aventure et votre volonté de dépasser la superficialité vous aideront à vous découvrir des capacités insoupçonnées. Nous disposons d'une faculté innée à vibrer et entrer en résonance avec les autres et le monde. Peut-être suffit-il d'apprendre à écouter, de nous désencombrer, d'affiner nos capacités de perception et de résonance, qu'elle soit mécanique, morphique, psychologique, voire spirituelle. Ces pages vous invitent au voyage dans le monde de la résonance, mais avant tout, elles vous invitent à la découverte de vous-même.

## ***EXERCICE***

### **La gratitude Attitude**

Le système cardio-vasculaire humain vibre particulièrement à sa fréquence de résonance quand un individu ressent activement une marque d'appréciation, de gratitude ou toute autre émotion positive. Ressentir des émotions positives améliorent nos fonctionnements physiologiques et prolongent la durée de vie. Dès lors, pour activer ce processus de résonance, rien de tel que de stimuler la gratitude, essentielle à notre propre bonheur, comme l'ont démontré plusieurs études cliniques dans le domaine de la psychologie positive. Il s'agit surtout d'un état d'esprit qu'il est possible de développer. Il suffit pour cela de décider de dire « Merci » partout et toujours, non pas comme le conditionnement d'un béni-oui-oui, mais comme un acte décidé et conscient. Ceci permet d'entrer dans une relation juste avec les autres et le monde. C'est tellement important qu'il me paraît essentiel, avant d'entrer dans le vif du sujet, de vous inviter à fermer les yeux un instant et à voir dans votre vie envers qui vous pourriez avoir une pensée de gratitude pour le simple fait d'être là où vous êtes !

Chaque matin, au réveil, pensez à cinq personnes ou situations pour lesquelles vous pouvez avoir de la gratitude. La liste est sans doute infinie. Elle pourrait commencer par vos proches, vos ancêtres, votre animal de compagnie, l'eau chaude ou froide de la douche, le pain, le café, le toit au-dessus de votre tête, le chauffeur de train ou de bus, l'animateur à la radio, la vie, l'épreuve que vous traversez et qui vous rend plus fort, etc. Répétez cet exercice et observez votre humeur pendant la journée. La gratitude vous fait vibrer et vous branche sur une fréquence particulière. Laissez-vous étonner et... accueillez ce qui se manifeste en retour.

## La Compassion perdue

Un jour, le Maître de mon Maître arriva près d'un lac au bord duquel vivait un fakir. Beaucoup de pèlerins venaient là pour entendre ses enseignements. On disait de lui qu'il savait marcher sur l'eau. Accueilli par le fakir, le Maître de mon Maître lui demanda :

*« Combien de temps as-tu mis pour savoir marcher sur l'eau ? »*

Le fakir lui expliqua les méthodes qu'il avait pratiquées. Pendant plus de vingt-huit ans, il s'était exercé chaque jour pendant des heures. Le Maître l'écoutait en silence. Puis, quand l'autre eut terminé, il lui dit :

*« Tu as beaucoup travaillé, c'est vrai, mais imagine un instant toutes les bonnes actions que tu aurais pu accomplir pendant ces vingt-huit années, au lieu de perdre ton temps à faire ce que n'importe quel idiot sait faire avec une barque ! »*

Extrait de : *Bouddha Ö Bouddha, Les histoires du Maître de mon Maître*, Ennea Tess Griffith, Ed. Spiritual Book France

## 2. Naissance de l'Univers : parfum de résonance

La vie peut-elle s'inventer et s'organiser d'elle-même, spontanément ? Impossible. Elle se construit à partir de lois et de principes hérités d'un niveau supérieur, qui résonnent dans le niveau inférieur. Etait-ce toujours le cas depuis la nuit des temps ? Pour nous forger une opinion, remontons à l'époque où le temps n'existait pas !

Selon la science moderne, notre univers serait né dans une gigantesque explosion datée de 13,7 milliards d'années. Avant cela ? Nous disposons de vagues hypothèses : une sorte de vide cosmique mouvant aurait provoqué la naissance de notre univers. Aujourd'hui, de nouvelles hypothèses, issues de la cosmologie moderne, mettent en avant la possible pré-existence d'un méta-univers, dans lequel aurait eu lieu notre big bang. Ce méta-univers serait le berceau de nombreux univers. Selon ces approches, notre univers résonne à la matrice initiale avec laquelle il est en syntonisation (Méthode permettant la mise en résonance de plusieurs éléments oscillant sur une même fréquence). Ainsi, la formidable coïncidence de l'organisation du COSMOS (pour se faire une idée du miracle de notre univers, il suffit d'imaginer qu'un milliardième de seconde de différence dans le processus du big bang aurait conduit à la destruction quasi immédiate de notre univers) et de la naissance de la vie dans notre univers ne serait pas un accident, mais le fruit d'une intelligence génitrice de laquelle découle l'information circulant dans notre propre univers.

### **Que nous disent les sagesse d'hier et d'aujourd'hui sur la résonance ?**

Dans de très nombreuses traditions, l'Univers et toutes ses manifestations furent engendrés d'un « Silence Absolu » par une vague primordiale, une musique céleste, une parole créatrice, exprimant l'amour débordant du créateur et entraînant rythmes et vibrations dans tout le cosmos. Le son

originel a sculpté le chaos pour donner naissance au cosmos. La cosmogonie de l'Inde ancienne présente cette création de la façon suivante : « Shiva (cité dans : *Images sonores d'eau*, A. Lauterwasser, Ed. Medecis, 2005), dans sa main droite relevée, tient un tambourin dont les sons vont créer les premières vagues de l'océan primitif, tout d'abord de façon silencieuse et immobile, et engager tous les processus morphogénétiques de la création du monde : l'onde oscillante est la forme originelle de toutes les formes à venir. En Inde, le son est associé à l'Ether, le premier des cinq éléments, qui est la manifestation initiale de la substance divine et sa façon la plus douce d'être pénétrante ».

### **Au commencement était le Verbe**

Dans la tradition chrétienne, le Logos, ou Verbe Créateur, est à l'origine de toute chose. Le prologue de l'évangile de Jean relate la naissance de l'univers de la façon suivante : « Au commencement était le Verbe (ou la Parole), et le Verbe était avec Dieu, et le Verbe était Dieu. Il était avec Dieu dès le commencement. Toutes choses ont été faites par lui, et rien de ce qui a été fait n'a été fait sans lui. » Notre univers est une manifestation issue de la Parole divine, qui résonne dans les fibres de l'homme comme pour l'appeler à retrouver le chemin de la perfection divine perdue. Certains entendront cette vibration subtile, d'autres pas. Divers courants, tels que les gnostiques, les rosicruciens ou les esséniens par exemple, relatent cette force issue du Silence qui allait régir tout l'Univers et toute chose, et développent l'idée de cette double biographie de l'être humain, matérielle et spirituelle, invitant l'homme à utiliser la première pour développer la seconde.

Dans la gnose, outre le « Verbe Créateur », on retrouve aussi cette idée d'un méta-univers duquel sont issus les mondes inférieurs. Le couple primordial, Dieu et le Silence, à travers la Parole, crée un premier monde, le premier « éon ». C'est le monde du premier degré, proche de Dieu. De ce monde sont engendrés des mondes et des êtres d'un second degré et ainsi de suite, jusqu'à trente. Chaque degré est créé avec certaines caractéristiques du degré précédent. Ensuite, tout proche de Dieu, « Sophia », la sagesse divine, naît. Elle imprègne totalement les trente degrés de la Création, tout en s'exilant dans le trentième monde, loin de Dieu, dont elle a la nostalgie. De cette nostalgie, découle son désir de création qu'elle manifeste dans un trente-et-unième monde, nommé « Akhamoth » (signifiant entre autres « l'illusion »), le nôtre. Cette

substance n'est pas encore organisée. Elle donne ensuite naissance à une autre force, appelée le D<sup>é</sup>miurge, le Grand Architecte du trente-et-unième monde, qui organisera la substance pour en faire le monde matériel et créer tous les êtres. Notre immense univers est ce monde.

Dans la Grèce antique, la musique des sphères de Pythagore structure les mondes et la matière. Dans l'ancienne Egypte, diverses cosmogonies relatent ce mouvement créateur issu de la connaissance divine au travers d'une parole sacrée à l'origine de toute manifestation.

De nombreuses sources convergent vers une force créatrice qui a engendré les mondes et en a organisé les formes. Chaque atome, chaque amas de matière, résonnerait ainsi à ce souffle de l'Origine, se manifestant sous des vibrations et des rythmes particuliers. Hériterait-on des archétypes des formes par résonance ?

## **Le Rayon de la Création**

L'approche de la psychologie essentielle, ou encore les fragments d'un enseignement inconnu de P.D. Ouspensky (dont Arnaud Desjardins, homme de sagesse, disait le plus grand bien), indique que les mondes ont été créés en suivant des étapes très précises, rythmiques, musicales. Or, nous savons le lien étroit entre la musique et la résonance dont nous reparlerons plus loin. Le « rayon de la création » serait une octave descendante venue du fond des âges, qui résonne jusqu'à nous. Do, si la sol, fa mi ré. Le DO représente l'Absolu, là où les vibrations sont les plus intenses et la matière la moins dense, ensuite le Si, le monde Sidéral, puis notre voie Lactée, notre SOLeil, la Famille des planètes, le Miracle de la terre. Cette vision poétique, mais peut-être plus réelle que nous ne l'imaginons, laisse à penser que du Do initial où la vibration est d'une intensité extrême, de nombreuses octaves ont pu jaillir et laisser résonner une musique céleste dans tous les mondes. Ce rayon est présenté comme une octave descendante, telle une échelle qui descend jusqu'à nous pour nous inviter à y (re)monter. Par ce chemin ascendant, l'homme, qui résonne à ces influences supérieures, peut devenir le collaborateur des forces de l'Absolu. Entre deux notes, les musiciens parleront de l'intervalle. En fait cet intervalle est un continuum, le DO résonne, mais sa fréquence vibratoire se ralentit puis, soudain, le SI se manifeste. Ces intervalles, aussi essentiels que les notes elles-mêmes, préparent l'étape suivante, comme un travail mystérieux, dans l'ombre, et puis la note juste jaillit et nous enchante.

## ***EXERCICE***

### **Écouter consciemment**

Pour développer ses capacités à entrer en résonance, il importe d'apprendre à écouter. Dès que vous entrez en relation avec quelqu'un, prenez le temps de l'écouter vraiment, sans jugement. Que vos oreilles soient pleinement ouvertes, mais aussi vos yeux, votre odorat, votre goût, votre toucher. Écoutez de tout votre être, soyez curieux de ce que l'autre a à vous transmettre. Lâchez ce qui en vous veut la ramener et dites-vous que l'autre est, pendant un instant, la personne la plus importante qui soit, que votre intention soit de la comprendre du mieux possible. Et si l'autre arrête de parler, goûtez alors au silence, à l'intervalle, observez encore. Dans ce silence, l'autre, se sentant écouté et accueilli, va peut-être pouvoir exprimer un mot essentiel, comme lorsqu'on vide une bouteille : le flot est d'abord important, puis plus rien, et si, patiemment, nous évitons de bouger, doucement, discrètement, les dernières gouttes, les plus importantes, affleurent et quittent le flacon.

Lorsque vous écoutez de la musique, concentrez-vous sur votre respiration, observez ce va-et-vient, sentez l'air qui entre et sort. Puis, tout en gardant une partie de l'attention sur la respiration, écoutez la musique, laissez-vous imprégner, sentez son effet sur vos cellules, sur vos émotions, sur vos pensées, sur vos mouvements. Ensuite, si vous souhaitez encore approfondir, petit à petit, cherchez où se cache le silence dans la musique, ressentez les intervalles entre les notes.

## 3. Retour sur les bancs de l'école !

### Définitions et principes de la résonance

La résonance est cette propriété qui permet d'amplifier la durée ou l'intensité, ou les deux, d'un son ou d'une vibration. Elle est souvent apparentée à l'écho d'un phénomène premier. Nous utilisons couramment cette image dans nos conversations pour traduire en nous l'effet « écho » d'un sourire, d'une belle parole, d'un paysage ou d'un spectacle...

Lorsque j'étais enfant, mes parents emmenaient toute la famille à la campagne, dans la vallée de l'Eau Noire. Parfois, j'accompagnais mes frères aînés dans la forêt voisine, sur les flancs de la vallée. A certains endroits, surplombant la rivière de plusieurs dizaines de mètres, nous nous amusions à crier et siffler pour entendre l'écho. J'en ai gardé le souvenir d'une nature répondant à nos appels, mais surtout la sensation de provoquer une réponse de la vallée avec si peu d'énergie !

Alick Bartholomew (*Le génie de Viktor Schauberg, A. Bartholomew, Ed. Le Courrier du Livre, pp 62-63*) définit la résonance comme étant un processus d'héritage : « Croissance et évolution exigent l'harmonie. La résonance est le processus par lequel les systèmes inférieurs acquièrent celle-ci et créent une base solide sur laquelle les structures supérieures peuvent s'établir ». Mais sans doute la résonance est-elle à double sens, comme le dit la loi de l'attraction. Ce que j'émane va à la rencontre de son semblable dans l'univers qui y répond (écho), sans que j'aie à le faire. Il suffit pour cela que je sois dans l'intention sincère.

Comment fonctionne cet écho ? Lorsque je parle, l'air qui passe dans la trachée fait vibrer mes cordes vocales. Cette vibration est amplifiée par la

cavité buccale, qui agit comme une caisse de résonance, c'est-à-dire qu'elle amplifie le son résultant de la vibration des cordes vocales. Ce son est alors « transporté » par l'air jusqu'aux oreilles. Sans air, il n'y aurait pas de son audible (l'onde sonore est transportée par l'air ou par un quelconque support).

## **Vibrer jusqu'à l'éclat**

Imaginez la cantatrice qui, grâce à sa voix, fait éclater un verre. Que se passe-t-il ? Chaque objet possède sa propre fréquence de vibration, que l'on mesure en Hertz (Hz). L'oreille humaine n'en perçoit qu'une plage limitée. Si vous émettez un son correspondant à la fréquence du verre, celui-ci commence par osciller ou vibrer, il entre en résonance, et il peut même se briser s'il ne peut pas absorber toute l'énergie produite par la source sonore : il cède alors sous la pression.

Ceci nous paraît évident. Il est pourtant très surprenant de voir un objet inanimé se mettre en mouvement lorsqu'il est soumis à des ondes correspondant à sa fréquence propre : on appelle cela la résonance mécanique.

Toute matière, apparemment solide et immobile, en réalité ne l'est pas au niveau des particules et des molécules, le mouvement y est permanent. Or, la résonance se manifeste par une amplification des vibrations d'un système, pour certaines fréquences d'excitation qui lui sont propres. Comme si la résonance rendait visible ou audible en l'amplifiant, un mouvement existant au niveau moléculaire.

## **Utilisations pratiques de la résonance**

Lors de la conception de machines, d'outils, de bâtiments, notamment les gratte-ciel, les ponts (on se rappellera du Pont Tacoma qui s'était vrillé comme du caoutchouc par un effet de résonance) ou les tours de réfrigération des centrales nucléaires, ou encore d'automobiles ou de navires par exemple, les ingénieurs doivent tenir compte de ces paramètres dès la conception, pour éviter toute vibration néfaste qui peut entraîner une simple gêne, mais aussi des nausées ou des migraines, et même parfois la destruction de l'appareil ou de la construction. Par exemple, pour les voitures, certaines vibrations du siège sont inférieures à 30 Hz et

nécessitent une attention particulière pour éviter l'entrée en résonance de la tête. Suite à un taux de mortalité excessif de poulets durant leur transport en camion, une étude a démontré que les vibrations du camion peuvent exciter et mettre en résonance certains organes et conduire, par stress, jusqu'au décès de l'animal.

La résonance peut aussi se révéler particulièrement utile dans de nombreux domaines, comme par exemple au travers de l'imagerie par résonance magnétique (IRM) ou encore dans les recherches sur l'électricité sans fil (induction).

*Le monde quantique est à la fois onde et particule. Les deux en même temps ! Nous savons qu'une caractéristique des ondes est justement le mouvement, l'oscillation. Lorsque j'agite de haut en bas une baguette devant vos yeux et que la vitesse est suffisante, vous la percevez comme un objet fixe, une sorte de barrière solide. Cette image est sans doute ce qui représente le mieux la matière qui n'est faite que de particules en mouvement et de vide. Le mouvement est réellement très rapide. Le « LA » de la troisième octave du piano vibre ainsi à 440 Hz, c'est-à-dire 440 oscillations par seconde.*

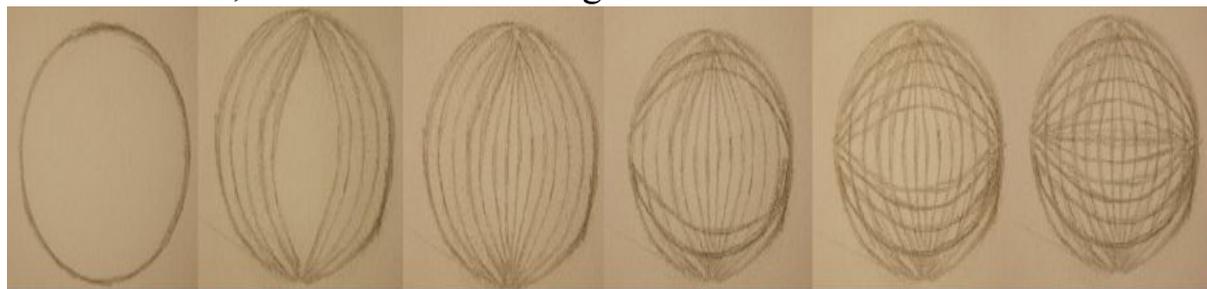
Une expérience facile à réaliser consiste à poser deux guitares dans une pièce et à pincer une corde de l'une d'entre elles. La même corde que celle activée sur la première va se mettre à vibrer sur la seconde. Elle entre en résonance avec la source, car elle vibre à la même fréquence. La même expérience peut être faite avec deux diapasons, et pourquoi pas avec cent ? Des chercheurs y travaillent, car il y aurait là une source énorme d'énergie. Il est même question de permettre à la matière d'entrer en résonance avec nos propres énergies, notamment celle que la science spirituelle de Rudolf Steiner et d'autres traditions appellent le « corps éthérique », qui donne toute sa vitalité à notre corps matériel.

Nos connaissances sur la vie sont très limitées, il importe donc de ne pas se laisser emprisonner dans nos préjugés et simplement d'être curieux et ouvert à tout.

## Vibrations et structures

Lorsqu'il est frappé, le diapason émet d'abord un son très aigu qui s'atténue, et n'est pas le « LA ». Ceci nous invite à voir la résonance dans la matière comme un processus continu, avec un palier stable qui donne le LA. Il en va de même lorsque nous entrons en relation avec une autre personne : il y a d'abord le choc de la rencontre, puis une période de stabilité, plus ou moins longue selon les conditions.

Lorsqu'on éclaire un diapason (*L'énergie secrète de l'Univers*, M. Layet, Guy Trédaniel Ed., pp 184-185) occupé à vibrer à l'aide d'une lumière intermittente, on observe une sphère entourée d'un quadrillage, ou d'un maillage. La Terre reçoit des ondes électromagnétiques, émises par l'univers, qui croisent son propre champ magnétique. En définitive, ceci donne une sphère entourée d'un quadrillage d'ondes stationnaires, ressemblant étrangement à l'image du diapason. On parle alors du réseau de Hartmann, bien connu des géobiologues. Les formes se répètent-elles ainsi à l'infini, comme dans une image fractale ?



## Tic tac... tac tic

La résonance s'applique également aux systèmes oscillants, un pendule par exemple. Si l'on apporte une énergie extérieure à ce système en excitant le pendule par une fréquence proche de sa fréquence propre, le mouvement va s'amplifier, exactement comme on peut le faire avec une balançoire, qu'il suffit, lorsqu'elle est à son point le plus haut, de pousser légèrement pour amplifier le mouvement. Malgré le peu d'énergie apportée, le mouvement s'amplifie car on amène une énergie à une fréquence proche de sa fréquence naturelle.

Il est arrivé une aventure surprenante à Christiaan Huygens, concepteur de

la première horloge à pendule, au 17<sup>e</sup> siècle. Il observa accidentellement que les pendules de deux horloges dans la même salle oscillaient en simultané, sans aucune variation. Huygens fit tout son possible pour désynchroniser les pendules, rien n'y fit : une demi-heure après seulement, les pendules battaient à nouveau à l'unisson. Était-ce un effet de la résonance ?

### **Bio-résonance, quelle musique émettez-vous ?**

Toutes les parties qui constituent notre corps résonnent à des fréquences particulières. Grâce à l'évolution des outils, il devient possible de mesurer les moindres vibrations. Ainsi, le Dr James Gimzewski, expert en nanotechnologie, a mis au point un outillage permettant de mesurer les vibrations et les sons émis par une cellule humaine vivante. Son idée de départ partait du simple constat que « puisqu'il y a de la vie et du mouvement à l'intérieur des cellules, il doit y avoir du bruit ! ». Il fut d'abord extrêmement surpris : il mesura entre autres des fréquences de 933 Hz (entre un LA et un SI) et 1773 Hz. En continuant ses recherches, il s'aperçut que les cellules malades n'émettaient pas le même son et ne résonnaient pas aux mêmes fréquences que des cellules saines. Ses recherches ont été publiées en 2004, où elles furent annoncées dans la presse comme une nouvelle voie pour les recherches autour du cancer, et notamment l'identification rapide de cellules cancéreuses par comparaison entre les sons émis. Désormais, on parle de la musique du cerveau ou des organes. D'autres thérapeutes travaillent dans le même sens, en proposant des diagnostics par résonance des organes. En effet, depuis quelques décennies, nous découvrons que tout ce qui constitue la matière vivante vibre et émet des signaux électromagnétiques que certains nomment des biophotons. Nous émettons des ondes, issues de nos cellules ou de nos organes. Elles se propagent à une certaine distance et entrent en relation avec les autres et le monde, permettant un jeu d'interférences, d'amplification ou d'atténuation. Puisque les organes émettent à des fréquences particulières selon leur état, la proposition de thérapeutes dans le domaine de la bio-résonance consiste à jouer sur les interférences des ondes entre elles, pour favoriser la guérison d'un état pathogène. Le principe reste le même en chromothérapie. La couleur émet une radiation électromagnétique visible à l'œil, dont on peut mesurer la longueur d'onde et à laquelle est aussi associée un son. Ainsi, la jaunisse du nourrisson, causée par la bilirubine, pigment toxique, se transforme sous l'effet de

certaines ondes lumineuses.

Les Tibétains l'avaient compris depuis fort longtemps. Il existe depuis au moins 3000 ans environ une technique de massage sonore utilisant des bols tibétains (bols chantants) et autres gongs ou cloches. Ces instruments sont posés autour et sur le patient allongé et entrent en résonance entre eux et avec le patient. Celui-ci baigne alors dans une multitude d'harmoniques, et toutes ces vibrations agissent tel un massage, amenant une profonde détente, qui favorise même la stimulation des forces d'auto-guérison.

### **Résonance de la terre et de l'homme : au diapason**

Nous sommes constamment en lien de résonance avec le monde qui nous entoure, sans en être conscient. Le scientifique W.O. Schumann a découvert dans les années 1950 une sorte de champ se propageant autour de la Terre sous la forme d'une onde radioélectrique. Sa longueur d'onde correspond exactement à la circonférence de la Terre et sa fréquence est de 7,83 Hz. Cette onde est alimentée principalement par le vent solaire, fait de rafales de photons à hautes énergies, et secondairement par l'activité électrique des orages. En moyenne, il y a 300 éclairs à la seconde sur la surface du globe. Les hautes couches de l'atmosphère sont ainsi électrisées, en fonction des forces « cosmiques ». Cette pulsation terrestre ou ce « battement atmosphérique », comme l'appelle Maxence Layet, aurait de nombreux pouvoirs, en particulier celui d'être une sorte de métronome pour les organismes vivants. Une expérience menée par Rutger Wever dans les années 1960 a démontré que lorsque des individus sont coupés de cette résonance de la terre, leur santé physique et mentale est affectée. Dès qu'ils sont à nouveau exposés à la fréquence de 7,83 Hz précédemment masquée, leur santé s'améliore.

Les ondes les plus proches de ce rythme sont les ondes alpha émises par notre cerveau, qui sont particulièrement apaisantes et régénératrices. Les enfants jusqu'à cinq ans environ vivent en quasi permanence dans ce mode alpha, alors que pour un adulte il s'agit d'un état modifié de conscience. Ces ondes sont associées à un état de relaxation, mais aussi, elles stimulent positivement notre créativité, notre performance et notre système immunitaire. Lorsque nous sommes sereins, en phase avec la nature, avec les éléments, nous résonnons aux pulsations de notre planète. Le Dr John

Zimmermann, de l'Université du Colorado, a mesuré les champs émis par les mains de guérisseurs et thérapeutes de traditions diverses. Les fréquences se situent pour la majorité autour de 7 à 8 Hz. Par ailleurs, le Dr Robert Beck a découvert que les ondes du cerveau des guérisseurs varient principalement entre 7 et 8 Hz, quelle que soit la tradition à laquelle ils appartiennent. En approfondissant ses recherches, il découvrit que lors des séances thérapeutiques, ces guérisseurs émettaient des ondes cérébrales en phase avec les ondes de Schumann. Le Dr Zimmermann, étudiant plus avant ce couplage de champs, montra que lorsque le guérisseur se relie à la terre, c'est-à-dire que son intention est d'établir un lien à la terre nourricière qui représente une force plus grande que lui, il semble relié au champ magnétique de la Terre. Il y a une synchronisation parfaite, en phase et en fréquence, entre le champ terrestre et les ondes émises par son cerveau, et les deux hémisphères s'équilibrent, émettant chacun des ondes à la même fréquence. Ensuite, dès l'instant où le guérisseur établit le lien avec son client, ce dernier entre rapidement en émission « alpha », et les hémisphères gauche et droit s'équilibrent. Ceci est révélateur de la capacité naturelle à entrer en résonance et à s'accorder sur une fréquence donnée. Dès l'instant où nous entretenons un lien positif avec l'émetteur, fait par exemple de confiance, d'amour ou de sympathie, nos systèmes physiques s'accordent très rapidement et surtout s'apaisent. Si par contre, le lien est négatif, il devient source d'excitation et de stress.

Les phénomènes de synchronisation sont désormais observés dans de nombreux cas. Grâce aux progrès technologiques, les neurosciences en sont le témoin privilégié. Ainsi, le professeur Nitamo Montecucco, physicien, a montré que les hémisphères droit et gauche se synchronisent en état profond de méditation, mais plus étrangement, les hémisphères de différentes personnes en méditation de groupe s'harmonisent aussi, montrant un taux de synchronisation de 98% de leurs électroencéphalogrammes, sans contact sensoriel (voir *Science et Champ Akashique*, tome 1, E Laszlo, p 114-115, Ed Ariane, 2005).

Aujourd'hui, dans nos villes, il est devenu impossible de mesurer la résonance de Schumann à cause de la pollution électromagnétique. Les interférences causées par nos antennes, téléphones portables, réseaux sans fil... sont grandissantes. Des centaines d'études récentes (voir bioinitiative.org) montrent les effets néfastes et sournois de ces technologies. Nous ne pouvons plus douter que ce nouveau brouillard polluant nuit à l'humain, comme il nuit aux abeilles et autres animaux. Nous devons nous

protéger, tout en sachant que nous n'en perdons pas toute capacité d'entrer en résonance.

« Aucune vie ne ressemble à une autre, chacune a sa propre musique »

Michel Jonasz (Abraham)

### **Que retenir de tout cela ?**

#### **Les similaires résonnent entre eux !**

Lorsqu'une source émet une onde à une fréquence donnée, tout objet dans le champ de cette onde, composé de matériaux ayant une fréquence propre égale ou proche à l'onde émise, va entrer en résonance. Ceci signifie que les « similaires » résonnent entre eux. Autrement dit, une onde ne suscitera un effet de résonance que si elle rencontre quelque chose qui contient déjà une information ou une forme similaire. Ceci rappelle le principe de l'homéopathie (« homeo » signifiant semblable) : le traitement apporte une vibration proche de la maladie, ce qui laisserait à penser qu'elle neutralise la vibration de maladie, mais il est plus probable qu'elle l'aiderait à aller à son terme en mettant en résonance et en amplifiant l'information de maladie. Le remède homéopathique envoie un signal (une vibration) de maladie à l'organisme ce qui stimule les forces auto-régulatrices, autrement dit cela réveille le processus naturel de guérison. Chaque molécule dispose de sa propre signature fréquentielle, dès lors si on peut envoyer cette signature en lieu et place de la molécule elle-même, peut-être que l'effet sera identique. C'est ce qui fut observé dans de nombreuses expériences menées pour vérifier l'effet d'un signal électromagnétique ou sonore, en fait une onde précise, sur la biologie. Ainsi, il est possible de faire coaguler du sang duquel on a ôté tous les agents coagulants en envoyant un signal correspondant au coagulateur (voir les travaux en biologie numérique).

C'est aussi la façon dont la perception fonctionne : nous percevons le monde autour de nous grâce à cet effet de résonance. Ce qui nous permet de comprendre d'autant mieux ce que certaines sagesse enseignent depuis des millénaires : nous attirons ce que nous sommes et nous sommes attirés par ce qui résonne en nous. Autrement dit, nos propres vibrations créent notre version du monde !

Cette simple compréhension peut changer notre vie. Quelles vibrations émettez-vous ? Celles de la tristesse, de la peur, de l'agressivité ? Ou celles de la joie, de l'amour, de la compassion ?

## ***EXERCICE***

### Envoyer l'amour !

Cet exercice pour le moi relationnel est particulièrement simple. Fermez les yeux et pensez à quelqu'un que vous aimez. Si vous ne trouvez personne, vous pouvez penser à un animal ou à une situation que vous aimez. Observez maintenant vos sensations physiques et vos émotions. Prenez le temps, quelques secondes, pour bien observer. Maintenant, envoyez cet amour à cette personne, cet animal ou à cette situation et remarquez le changement de sensations en vous.

C'est terminé. L'exercice est achevé.

Quels sont les effets ? Souvent, les témoignages évoquent le fait que cet exercice réchauffe, il procure une sensation d'ouverture, l'impression d'être davantage rempli en donnant. Vos sensations peuvent ressembler à celles décrites ici, ou pas du tout, peu importe, il n'y pas de sensation juste. Ne vous attendez à rien, observez simplement.

Cet exercice peut être pratiqué pour tous les sentiments positifs. Vous pouvez essayer d'entrer en relation de cette façon.

## 4. Une note, une autre et l'intervalle entre les deux

*Inspire ... Pause ... Expire ... Inspire ... Pause ... Expire ... Inspire ...  
Pause ... Expire ...*

Approfondissons encore un peu notre étude de la résonance en nous approchant de la vibration. Nous sommes « énergie », nous sommes vibrations, mais que serait la vibration sans la non-vibration ? Que serait la note de musique sans le silence ?

Lorsque je jette un caillou dans un étang, j'y observe des cercles concentriques voyageant de l'impact vers l'extérieur. J'ai rompu une situation de repos pour créer une excitation prenant ici la forme de vagues successives d'eau. Il s'agit d'une application classique de la « loi de la triade » : un élément actif rencontre un élément passif, et il résulte de cette rencontre un nouvel élément conciliant. Le principe est le même pour l'air. A partir d'une source mettant l'air en mouvement, par pression par exemple, lorsque je souffle dans une flûte, je provoque une onde de pression qui se propage dans l'espace. L'air est bousculé. A certains endroits, les molécules se rapprochent les unes des autres, et à d'autres endroits, elles s'écartent davantage. Le processus de la vibration acoustique alterne constamment entre compression et dilatation de l'air. Dans une première phase, l'air comprimé appuie sur le tympan, tandis que dans un deuxième temps, l'air, en se retirant, crée une dépression, ouvrant un espace dans lequel le tympan peut vibrer en direction inverse. Ce travail commun des forces opposées, à l'œuvre dans ce processus, met

en évidence leur complémentarité, ce nécessaire jeu du vide et du plein, de « systoles et de diastoles » (contraction et expansion), du son et du silence.

Peut-on ainsi entendre vraiment l'intervalle entre deux notes ? Cet espace entre les deux est essentiel ou, pour paraphraser Lao Tseu, l'être du pot ne vient pas de l'argile qui l'a créé, mais du vide dans cette argile.

### **Silence et immobilité : berceau de la manifestation**

Comme décrit par la loi de la triade, principe universel régissant toute manifestation, deux pôles s'équilibrent en permanence : l'immobilité et le mouvement, le haut de la vague et le creux, le yin et le yang, la contraction et l'expansion, le féminin et le masculin. L'un ne prend sa véritable signification, à nos yeux, que par la présence de l'autre. Dans nos sociétés où le bruit, le mouvement, la lumière, l'agitation font partie intégrante du paysage, nous en venons à oublier l'importance du silence et de l'immobilité. Ils n'ont plus de place dans nos maisons, où la radio et la télévision fonctionnent en permanence. N'est-ce pas parce que nous confondons silence et mort, ou silence et mutisme, ou encore parce qu'il devient révélateur de nos tourments intérieurs, que nous ne pouvons pas le supporter ?

L'autre secret de la musique et des stances euphoniques est le silence entre les notes ou les paroles. C'est dans ce silence infinitésimal que la vibration de guérison peut se répandre, comme les planètes ou les atomes se meuvent et vibrent dans le vide que crée l'espace entre eux. »

*Psychothérapies Enrgétiques du Samadeva*, I. Lahore , p 156.

Or, le silence et l'immobilité sont un espace d'accueil, ce nécessaire moment où le mouvement devient immobile et se rassemble, enrichi des expériences passées, pour repartir de plus belle. Notre travail consistera à (ré)apprivoiser ce silence et cette immobilité, ce qui se fait, entre autres, par la pratique de la méditation, mais aussi par la pratique du mouvement conscient tel qu'enseigné, par exemple, dans le yoga derviche (yoga en mouvement, très doux, où l'attention au mouvement joue un rôle important).

Dans le silence et l'immobilité, nous trouverons une grande énergie, condensée, que nous pourrons alors utiliser dans nos vies. Idris Lahore en dit ceci : « Être en contact avec le mouvement, c'est être en contact avec l'Esprit. Être en contact avec le souffle, c'est être en contact avec l'Esprit. Partout, cherchez toujours ce mouvement et cette présence à la respiration. Et l'endroit où ce mouvement peut être trouvé, l'endroit où il a sa source la plus intense, c'est dans le silence et l'immobilité. Apparemment, il n'y a pas de mouvement dans le silence et l'immobilité, mais on est en réalité à la source du mouvement, à l'endroit où toute l'énergie du mouvement et de l'esprit est ramassée. C'est la raison pour laquelle la pratique de l'immobilité et du silence est d'une importance capitale : parce qu'ils sont la source du mouvement. On peut pratiquement dire que c'est à partir de là que tout le mouvement se rassemble, se condense et va s'exprimer. Entrer dans cette intensité, c'est ce qui permet un jour l'éveil, le véritable éveil à soi, la véritable connaissance de sa source, de sa propre origine. » S'il y avait une priorité, ce serait de chercher le vide en soi. Or, la façon dont nous vivons est à l'opposé de cette recherche du vide. Nous sommes plutôt occupés à nous remplir, à combler nos manques. Il est évident que les femmes et les hommes d'aujourd'hui ont faim et soif de nourritures qu'ils ne connaissent pas ou peu. Dès lors, ils s'inventent des substituts matériels et en gavent leur corps. La solution ne viendra pas de l'extérieur, elle commence d'abord par nous-mêmes. Chacun peut entrer en résonance avec sa propre vérité.

Remplissez votre guitare de sable, et maintenant jouez-en ! Le résultat est médiocre, alors que vous disposez d'un bon instrument. Il en va de même avec nous-mêmes. Pour entrer en résonance, il faut d'abord vider tout ce sable qui nous encombre. Au fur et à mesure de ce processus de nettoyage, les notes deviendront de plus en plus belles.

*Inspire ... Pause ... Expire ... Inspire ... Pause ... Expire ... Inspire ...  
Pause ... Expire ...*

## ***EXERCICE***

### **Silence, on tourne !**

Il existe une façon simple d'écouter le silence : écouter tous les bruits ! Quel que soit l'endroit où nous nous trouvons, écoutons un instant le bruit. Il suffit d'écouter ainsi durant quelques secondes chaque jour. Cela ne prend pas de temps. Cette conscience du bruit peut nous conduire ensuite vers le silence. Ce travail est un complément utile des pratiques méditatives. Pour ma part, j'ai pratiqué cet exercice pendant plusieurs semaines, pour me rendre compte que le bruit est présent partout, même la nuit. A force d'en prendre conscience, la recherche du silence devenait comme un jeu. Et puis, parfois, comme un cadeau, sous une voûte céleste scintillante, à travers les sons de la nature nocturne, il est possible d'entendre le silence. Un seul instant de ce silence change la vie.

Dans la vaste palette des exercices méditatifs j'utilise parfois une méditation guidée intitulée "*Le Silence du Corps*" (voir bibliographie). Le texte est d'une grande beauté. Si on se laisse guider, il nous ouvre à de nouveaux horizons sur nous-mêmes et nous invite à découvrir toutes les dimensions de notre être. Le fait de travailler avec un support auditif permet d'avoir un fil extérieur auquel nous pouvons nous raccrocher, même s'il faut toujours voir ce support comme une béquille temporaire.

## 5. La vibration rendue visible



Du sable est déposé sur une plaque métallique (1<sup>ère</sup> image), puis à l'aide d'un archet de violon frotté sur le bord de la plaque, cette dernière se met à vibrer et le sable s'organise pour former différentes formes en fonction du son (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> image).

### « Au commencement était le verbe »

Le physicien allemand Chladni (1756-1827), contemporain de Goethe, inventeur de l'euphone, donna de nombreuses conférences sur les vibrations de plaques métalliques et sur les figures auxquelles elles donnent naissance lorsque, ayant saupoudré du sable sur une telle plaque, on la fait vibrer à l'aide d'un archet.

J'ai reproduit sommairement l'expérience (photos ci-dessus) et j'ai pu suivre avec étonnement le résultat induit sur le sable par les vibrations de la plaque. Des formes, toujours plus complexes, naissent au fur et à mesure que le son devient plus aigu. En un coup d'archet, le sable passe d'un état chaotique, non organisé, à un état organisé d'une étrange beauté. On peut aisément imaginer l'ambiance d'étonnement et d'émerveillement lorsque Chladni, par son archet « magique », faisaient naître ces formes, sans que le phénomène puisse être expliqué. Grâce à des techniques plus évoluées, lorsqu'on fait vibrer les plaques de façon continue avec des fréquences sonores croissantes, les images de sable se transforment par paliers (voir aussi les travaux de Hans Jenny, Cymatique) pour donner naissance à des formes toujours plus complexes. Ci-dessous, deux images de sable, extraites du site d'Alexander Lauterwasser

([www.wasserklangbilder.de](http://www.wasserklangbilder.de) et reproduites avec son aimable autorisation).



Le sable se concentre sur les lignes où l'amplitude des vibrations de la plaque est minimum. Le motif représente donc l'activité énergétique inversée, car la matière se pose là où l'énergie trace des lignes de repos.

Cette découverte a le mérite d'être une représentation étonnante de ce que les anciennes sagesse pressentaient et que la science et la cosmologie moderne découvrent : le vide cosmique entre deux planètes, tout autant que le vide entre les atomes et les électrons, ou l'espace entre les cellules, est en fait plein d'énergie, et cette énergie véhicule l'information qui donne forme à la matière.

Ce constat peut nous paraître étrange et pourtant, il semble de plus en plus évident que derrière chaque forme, et donc chaque vie, se cache une intention, une "in-formation". Alick Bartholomew (*Le génie de Viktor Schauberg*, A. Bartholomew, Ed. Le Courrier du Livre, pp 62-63) rappelait ainsi : "Il faut se souvenir que les premiers gnostiques chrétiens affirmaient que le monde physique n'est que l'ombre, ou la coquille, d'une énergie organisatrice suprême qui existe dans une autre dimension. [...] Les motifs participent de l'ordre, de l'intention et de l'organisation. **Rien ne peut être sans intention** ou modèle. Les modèles visibles dans la Nature sont régis par des lois que la tradition orale désigne comme les présents des dieux..."

### **Etapes de la vibration, la loi de l'octave**

Les figures acoustiques de sable (Chladni) s'organisent visuellement selon des motifs en "octaves", c'est-à-dire qu'elles se forment par paliers, suivant

un rythme qui ressemble à la progression d'une octave.

"Les derviches Hakim disent que la musique est la voix de l'univers, et cette voix met de l'ordre et de l'harmonie dans le chaos primordial en créant des mondes (cosmos). De la même manière, elle peut mettre de l'ordre dans le chaos de notre dysharmonie et ainsi nous rendre l'harmonie, c'est-à-dire la santé physique et l'équilibre psychologique."

*Psychothérapies Energétiques du Samadeva*, I. Lahore , p 152

Bien que les intervalles ne correspondent pas aux octaves musicales, cette construction par notes rappelle étrangement la "loi de l'octave" que nous avons abordée implicitement dans la description du "rayon de la création". L'univers consiste en un ensemble de vibrations. Ces vibrations vont dans toutes les directions, s'entrecroisent, se choquent. Nous pensons habituellement que ces vibrations sont continues et diminuent en fonction des obstacles rencontrés. Or, selon Ouspensky, cette continuité ne correspond pas à la réalité. Les vibrations se développent de manière non uniforme, respectant dans leur progression des paliers. Ainsi, la progression est ralentie à chaque intervalle majeur, puis retrouve son rythme de progression, comme pour les notes de musique d'une octave.

La suite " $1 \frac{9}{8} \frac{5}{4} \frac{4}{3} \frac{3}{2} \frac{5}{3} \frac{15}{8} 2$ ", qui définit la progression musicale d'un Do (1) à l'autre (2), est également connue sous le nom de "suite de Zarlino", célèbre compositeur vénitien du 16<sup>e</sup> siècle. L'histoire raconte que Gioseffo Zarlino a repris et amélioré les travaux de Pythagore qui, lui-même, avait proposé une suite légèrement différente : " $1 \frac{9}{8} \frac{81}{64} \frac{4}{3} \frac{3}{2} \frac{27}{16} \frac{243}{128} 2$ ". Les liens entre ces suites, la gamme diatonique (quintes), l'octave, la suite de Fibonacci, le nombre d'or (1,618) et d'autres aspects encore mériteraient à eux seuls plusieurs ouvrages. Il existe un lien intime entre la vibration, les formes manifestées et les mathématiques.

Ce constat n'est pas anodin. En tant que chef de projet, j'ai souvent observé une progression en escalier, avec des étapes faciles et d'autres plus difficiles. Dans nos fonctionnements humains, les mêmes processus seraient à l'œuvre, à notre insu.

**NB** : De nombreux ouvrages traitent du nombre d'or et des mathématiques sacrées. Il est également possible de trouver des dizaines de sites internet sur le sujet, en cherchant simplement "nombre d'or" ou en corrélant la recherche à "spirale", "Pythagore", etc.

Comment appliquer cette loi musicale à nos réalisations ? Simplement, en observant les étapes suivantes :

**DO** : première étape, l'idée jaillit, l'envie de réaliser quelque chose, un début d'intention est posé, mais est encore un peu flou ou manque de force. Je dois m'informer. On l'appelle "la prise d'information". Je suis à l'écoute de tout ce qui m'aide à définir mon but. Selon la qualité de mon attention, je filtre peu ou beaucoup des informations reçues. De cette qualité découle la suite.

**RE** : je repense avec mes mots, je réfléchis, je reformule les informations reçues. En quelque sorte, je les prends en moi pour les digérer et les assimiler. C'est une étape essentielle, souvent oubliée ou traitée superficiellement car nous pensons avoir compris.

**MI** : étape de la valorisation, aussi appelée étape du cœur. A la réflexion intellectuelle vient se joindre l'émotion. Cette information est-elle juste ? Est-elle grande et belle ?

**Intervalle** : étape du doute par rapport à soi-même, à ses capacités à réaliser, ou même encore vis-à-vis de l'intention initiale. La peur, la paresse et d'autres aspects négatifs du caractère viennent se glisser dans cet intervalle. Il faut alors trouver la force de dépasser ces barrières.

**FA** : étape passive, aussi appelée l'étape de l'acceptation. L'intellect et le cœur sont maintenant réunis, la compréhension est double, à la fois intellectuelle et émotionnelle. Une certitude (foi ?) intérieure nous habite.

**SOL** : je me fixe le but, l'intention se précise. Je peux passer en revue les forces d'opposition, intérieures ou extérieures, et envisager la mise en œuvre sereinement. A ce stade, le but a déjà mûri et se renforce.

**LA** : je passe à l'action, étape de la volonté, de la mise en œuvre. Le centre physique, le centre émotionnel et le centre intellectuel sont réunis.

**SI** : le but est réalisé, intérieurement et extérieurement.

**Intervalle** : nouvel espace pour entamer une autre octave, à un niveau supérieur si l'octave précédente est achevée, ou pour la reprendre si elle ne l'est pas.

Les intervalles existent entre chaque note, pourtant nous n'en avons évoqués que deux : le premier entre le MI et le FA et le second, à la fin de l'octave,

entre le SI et le DO suivant. Si vous êtes musiciens, vous savez que ces deux intervalles ont une particularité, comme si à ce moment il y a avait un ralentissement de la progression, un essoufflement du mouvement. Ces deux intervalles correspondent aux endroits où, dans nos projets, le mouvement se ralentit, se perd, change de direction, voire s'interrompt. Pour qu'il continue, il est donc nécessaire d'y ajouter un peu d'énergie, qui vient, dans notre cas, de la réflexion consciente quant au processus en cours.

Cette octave de la réalisation mérite une attention particulière. Elle peut devenir une grille de lecture de nos propres projets, qu'il s'agit d'observer encore et encore. Lorsque nous aurons acquis la conviction qu'elle éclaire notre progression, peut-être sera-t-il temps de l'utiliser avant de démarrer un nouveau projet.

### **L'eau, résonateur universel**

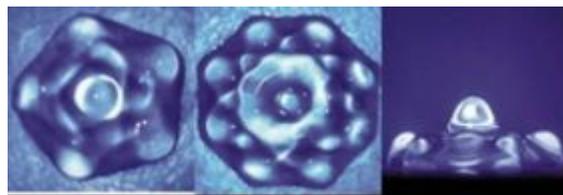
L'eau, élément essentiel à tous les organismes vivants, est probablement le résonateur le plus universel. L'eau est extrêmement sensible aux influences, notamment aux vibrations. Elle résonne à toutes les fréquences, parfois de façon mathématique, rythmique, d'autres fois de façon plus chaotique.

Elle fait partie de nos richesses à protéger, elle nous constitue, nous habite dans les recoins les plus cachés de notre corps, jusqu'à constituer 80% de notre ADN. Ses caractéristiques physicochimiques sortent de l'ordinaire. Elle tourbillonne, jaillit avec force ou s'écoule paisiblement. On peut la trouver naturellement à l'état solide, liquide ou gazeux. Elle s'adapte sans cesse à son milieu, quelles que soient la température ou la pression atmosphérique. Elle s'évapore pour retomber plus loin en gouttelettes, en neige ou en glace formant des cristaux d'une beauté exceptionnelle et d'une infinie variété.

L'eau mérite notre attention, non seulement pour ses caractéristiques, liées directement à la vie organique, mais aussi et surtout parce que ses capacités de résonance sont surprenantes. Par celles-ci, elle joue un rôle majeur dans le fonctionnement de nos cellules, agissant non seulement au niveau biochimique, mais autant, voire davantage, au niveau biophysique. La façon dont l'eau se structure et oscille dans notre corps lui permet de communiquer et de mémoriser les informations quant aux substances avec lesquelles elle est en contact. Elle pulse constamment et émet des ondes

vibratoires modifiant la résonance au moindre changement. L'eau de notre corps doit désormais être considérée comme un réseau hydrique vibratoire résonant, récepteur et émetteur de signaux électromagnétiques. L'eau est à la fois le porteur de messages, la mémoire et l'information elle-même, et celle-ci est disponible instantanément dans tout le réseau hydrique et donc dans tout le corps. Outre ses découvertes sur l'émission d'ondes électromagnétiques par l'ADN, le professeur Luc Montagnier, prix Nobel de médecine, qui a revisité l'approche remarquable de Jacques Benveniste, a montré que la vie pouvait se manifester grâce à la mémoire de l'eau.

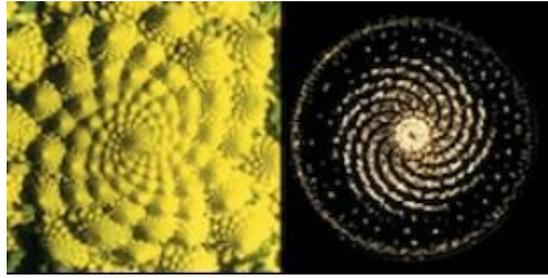
Une goutte d'eau déposée sur une plaque métallique soumise à une vibration pulsera immédiatement au rythme de la plaque tout en gardant sa forme arrondie, montrant l'alternance d'un dôme et d'une dépression.



En agissant sur l'amplitude, apparaîtront à certaines fréquences des mouvements oscillants rythmiques et ordonnés générant des figures géométriques structurées selon des nombres entiers (triangles, quadrilatères, pentagones, hexagones, etc.).

Si des vibrations sont transmises vers une coupelle contenant de l'eau au moyen d'une vibration d'amplitude constante, par exemple un son continu de même hauteur, des vagues se créent de façon radiale et/ou concentrique et s'entrecroisent, donnant naissance à des formes qui existent dans la vie organique, comme on le voit sur les photos suivantes :  
(source: [www.wasserklangbilder.de](http://www.wasserklangbilder.de))





La première image montre une formation double d'ordre cinq, similaire à ce qu'on trouve dans la nature pour la fleur illustrée ici, avec cette double structure d'ordre cinq. Rappelons-nous que cette image sonore est le résultat d'un son continu (une seule note). Ces photos représentent une onde stationnaire, appelée ainsi car l'ordonnement de la structure dans l'espace traduit une image stable, bien qu'en fait, l'image soit le résultat d'un incessant mouvement complexe de vaguelettes.

"Le monde est né dans la joie de l'Eternité. Chaque créature est une note de musique..."

Extrait du *Chant de l'Eternité*, S. Aïssel.

Grâce aux découvertes récentes en biologie et en physique, il apparaît de façon évidente que la morphogenèse n'est pas le résultat de l'accumulation de petites parties : une cellule, puis une autre et ainsi de suite, qui donnerait une forme à l'être vivant, mais qu'elle est le fruit d'un tout hiérarchique, qui impose de l'extérieur sa structure à la matière.

### **Cristaux d'eau, porteurs d'information**

L'eau résonne aux notes et à la musique, mais tout autant aux informations plus subtiles. Le Docteur Clara Naudi disait d'ailleurs : "Notre corps garde la mémoire de tout ce avec quoi nous avons été en contact. Les influences de notre éducation, nos expériences, toutes nos émotions, positives ou négatives, tous nos stress et façons de penser [...], tout est inscrit dans

l'eau de notre corps comme sur le disque dur d'un ordinateur".

"Dans chaque goutte d'eau, comme dans chaque poussière de l'Univers, l'Ordre et la Beauté ne peuvent être séparés, comme ils ne peuvent être séparés de l'Amour."

Dr Clara Naudi.

Un mot prononcé émet une vibration, mais l'intention inscrite dans le mot émet également une vibration subtile captée et mémorisée par l'eau, induisant même une structure géométrique. Masaru Emoto, connu dans le monde entier pour ses expériences sur l'eau, a photographié des milliers de cristaux de gouttes d'eau congelée, suivant un protocole précis, dans un laboratoire spécialement conçu. La forme et la beauté du cristal en hexagone dépendront de l'information avec laquelle l'eau est en contact. Au son du mot "amour", naîtront des cristaux d'une étonnante beauté, tandis qu'au son du mot "malchance", le cristal est difforme ou chaotique. Le Docteur Masaru Emoto (*Le pouvoir guérisseur de l'eau*, Masaru Emoto et Jürgen Fliege, Guy Trédaniel Editeur, 2004.) en disait ceci : "L'eau sait-elle lire ? La question paraît tout d'abord absurde. J'ai néanmoins eu l'idée de présenter à de l'eau des caractères d'écriture. Au Japon, on pense que chaque mot a une âme. Prenons un exemple : le mot 'gratitude'. Lorsque je le prononce, je n'ai pas seulement exprimé une combinaison de lettres, mais aussi un sens et un sentiment. [...] Au Japon, nous estimons que les mots possèdent cette capacité de transmettre parce qu'ils sont imprégnés de l'âme du mot et qu'ils en sont les messagers, ou plus exactement les représentants.

Dans l'Antiquité égyptienne, l'écriture était sacrée et réservée à quelques privilégiés. Lorsqu'on remettait à un illettré une amulette ou une pierre sur laquelle une prière ou une formule magique de guérison était gravée, comme il ne pouvait pas la lire, il la laissait tremper dans l'eau, et ensuite buvait l'eau qui contenait alors la même force. Croyance, placebo ?

En disant 'merci', j'entre en résonance avec l'âme de ce mot et je vibre en accord avec elle". L'eau soumise aux rayonnements d'un téléphone portable ne donne pas de cristaux. La même eau à laquelle on adjoint les mots "amour et gratitude" présente des cristaux déséquilibrés, mais tendant à indiquer que l'eau "se répare". Le même processus fut observé avec l'eau

d'un lac pollué, qui ensuite fut bénie. Rien n'est figé, tout est mouvement : voilà l'un des messages de l'eau.

L'eau est capable d'emmagasiner des informations, fussent-elles les plus subtiles. Il n'est alors pas étonnant que notre corps, constitué d'environ 70% d'eau, soit lui-même un enregistreur géant, une sorte de résonateur quasi universel. A force de me répéter que : "Je ne mérite pas de...", quelque chose en moi l'enregistre, et ce message devient un jour une réalité physique, matérialisée. Mais, comme tout est mouvement, je peux aussi me répéter : "Je suis serein et joyeux, et je mérite de...", peu importe que ce soit vrai ou pas au moment où je le dis, le même processus peut se mettre en route, parce que je mets en résonance une solution qui existe déjà en moi d'une façon ou d'une autre. Les bouddhistes diraient que nous sommes déjà "la nature du Bouddha", il "suffit" alors de mettre en résonance cette nature profonde !

## ***EXERCICE***

### **Regarder l'autre en moi**

Parmi la palette d'exercices relationnels, celui-ci est particulièrement intéressant et pourra vous amener à une plus grande connaissance de vous-mêmes. Il commence par une action simple : lorsque nous rencontrons quelqu'un, regardons-le dans les yeux un court instant (et si possible sourions-lui !). S'obliger à regarder l'autre dans les yeux est déjà un effort pour beaucoup, mais reste accessible à la plupart et permet de prendre un premier contact. Il ne s'agit pas de fixer l'autre intensément, un bref regard suffit. Pour ensuite entrer en résonance avec l'autre, il importe de regarder en se demandant : "Que vais-je voir dans ses yeux ?". Celui qui a déjà pratiqué suffisamment sait qu'on y voit l'esprit. Certains disent d'ailleurs que les yeux, composés de forces solaires, sont "les portes de l'âme". En tout cas, ils nous ouvrent à la lumière. Comme nous ne sommes pas habitués à regarder de cette façon, il faut répéter l'expérience maintes fois en se demandant intérieurement : "Que me disent ces yeux ? Que me dit cet esprit-là ?". Mais ceci ne suffit pas. Après, nous devons encore tourner le regard vers l'intérieur pour voir en nous ce que disent ces yeux. Il faut observer à l'intérieur comment résonne ce que nous avons vu dans les yeux de l'autre. Lorsque nous avons contacté et observé cette résonance, de façon surprenante pourra naître en soi la sensation de connaître l'autre. Cette connaissance est probablement bien plus juste que tout ce que nous imaginons ou projetons

## 6. Résonance morphique

"Je ne sais pas pourquoi, mais ici je me sens bien" ou au contraire : "il y a de l'électricité dans l'air". Qu'est-ce qui en nous nous permet d'avancer cela ? Intuition ? Peut-être, mais sur la base de quoi ? En fait, quelque chose en nous sait immédiatement, parfois confusément, d'autres fois plus clairement. Où se trouve l'information ? Comme dit mon ami fermier, "la vérité est dans le champ, évidemment !".

Par un effet de résonance, les formes du vivant seraient comme moulées par un champ. Les dessins de sable de Chladni mettent en évidence le lien de cause à effet, mais lorsque nous entrons dans un domaine plus subtil, l'observation de la cause devient difficile, voire impossible avec les moyens actuels. Pourtant, nous constatons sans cesse des effets non expliqués. Nous savons comment procréer, nous savons même comment cela se passe au niveau des cellules, mais nous ne savons pas pourquoi il en est ainsi. Comment, par exemple, des cellules identiques se spécialisent-elles pour fabriquer tel organe ou tel autre ? Où est le plan de fabrication ? Nous ne pouvons pas croire au hasard. Le monde du vivant s'organise selon un plan et il semblerait que la résonance soit particulièrement agissante dans ce domaine. Investiguons !

Alors que je termine mon repas dans un restaurant à Luxembourg, je demande au patron depuis combien de temps il est installé dans ce magnifique bâtiment du 16<sup>e</sup> siècle. Nous engageons la conversation et il me livre une anecdote étrange au sujet d'un premier restaurant, situé à quelques encablures du lieu actuel. Cet homme est originaire d'Amérique du sud. Avec ses amis, il a ouvert un premier restaurant qu'il a nommé "Daiwelskichen", mot luxembourgeois signifiant littéralement "la cuisine du diable". Ce nom avait germé dans l'esprit des fondateurs pour rappeler

la cuisine épicée de leurs origines. Plus tard, ce même patron fut stupéfait d'apprendre que le bâtiment qui l'accueillait était autrefois, bien avant son arrivée, une maison close tenue par un surnommé "Jean le diable". Coïncidence ? En tout cas, la mémoire du lieu résonnait dans l'inconscient des derniers arrivés !

### **Notion de "champ"**

Cette histoire banale illustre de façon amusante l'un des principes qui soutient la résonance morphique ou morphogénétique. Celle-ci est basée sur le principe de la préexistence d'un "champ", une sorte de mémoire commune, qui relie tous les éléments d'un même système comme, par exemple, tous les individus d'une espèce ou d'un groupe. Les psychanalystes nous apprennent que notre "inconscient" déborde de nous-même et puise autant à l'inconscient du milieu familial et social qu'il l'alimente. Cette connexion à une mémoire collective intrigue depuis longtemps les physiciens. Déjà, au début du siècle dernier, Max Planck émettait l'hypothèse de l'existence d'une "matrice" reliant toute chose, tandis que Nikola Tesla avait imaginé un médium, une sorte de matière subtile remplissant l'espace entier, et qui se matérialise lorsque l'énergie cosmique se condense dans une sorte de champ de force. Il l'appelait "akasha", en référence à cette mémoire universelle et éternelle connue des sagesse anciennes.

A la fin du 19<sup>e</sup> et au début du 20<sup>e</sup> siècle, des recherches ont tenté de prouver l'existence de ce champ, mais sans succès satisfaisant, ce qui détourna une grande partie de la communauté scientifique, certains concluant même à l'impossibilité de l'existence d'un tel champ.

Le vide n'existe pas ! (dixit Aristote).

Si l'on se réfère à l'équation d'Einstein  $E = mc^2$ , la masse d'un seul mètre cube de vide serait égale à celle de 1054 galaxies.

Qui dit mieux ?! Si on calcule la valeur de l'énergie du vide selon la théorie quantique, cette valeur serait... infinie !

*Science & Vie*, Hors-Série 244, sept 08

Pour autant, l'histoire nous rappelle sans cesse que même si nous n'arrivons pas à mesurer l'existence d'une force, ceci ne signifie pas qu'elle n'existe pas. "L'absence d'évidence n'est pas l'évidence d'absence"

(Professeur Luc Montagnier, Prix Nobel de médecine en 2008 à propos du "manque" de preuves sur la mémoire de l'eau, extrait d'une interview à Lugano, le 27-10-2007). Aujourd'hui, grâce aux dernières découvertes, le vide cosmique, censé être un espace totalement vide, est devenu un vide quantique. Nous découvrons qu'il a des effets physiques et, progressivement, il trouve sa place à côté des différents champs physiques connus. Ainsi, Hartmut Müller (Cité par Ervin Laszlo, *Science et Champ Akashique, Editions Ariane, pp 60-61*), physicien et mathématicien allemand, disait ceci : "Bien qu'on ait beaucoup à découvrir sur le vide quantique, il est clair qu'il s'agit d'un médium cosmique super- dense qui transporte la lumière et toutes les forces universelles de la nature. Les ondes de pression peuvent s'y propager et, ainsi, traverser l'univers d'un bout à l'autre [...]. Par la résonance, ces ondes amplifient certaines vibrations et en restreignent d'autres. Elles sont donc responsables de la distribution de la matière partout dans le cosmos. Tous les processus ont un rythme interne propre qui dépend de leur résonance avec les ondes statiques du vide". Selon Müller, ce vide quantique agirait comme un champ morpho- génétique. L'énergie chargée d'information relierait tout à tout et structurerait la matière.

L'espace n'est donc plus vide et "la musique des sphères" peut s'y propager. C'est ce que la Nasa a d'ailleurs découvert en 2002 : un trou noir de la constellation de Persée à 250 millions d'années- lumière de la Terre montre des ondulations prouvant l'existence d'une onde sonore ayant voyagé dans l'univers depuis 2,5 milliards d'années. Cette onde sonore correspond à un si bémol, mais bien en-dessous des fréquences perçues par l'ouïe humaine, 57 octaves sous le do central du piano.

(Voir : [http://chandra.harvard.edu/press/03\\_releases/press\\_090903.html](http://chandra.harvard.edu/press/03_releases/press_090903.html) )

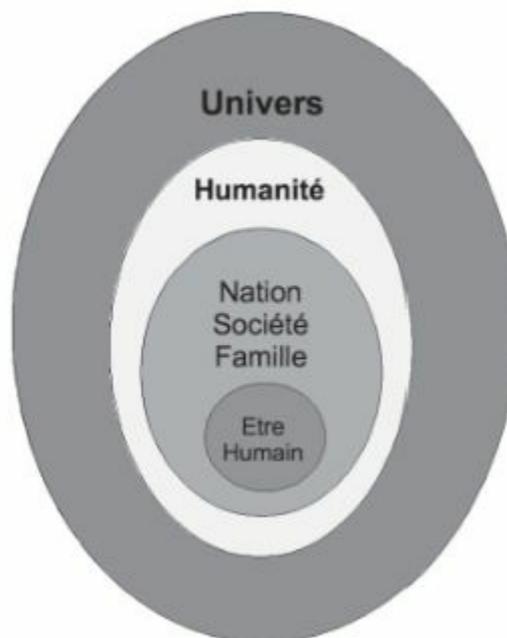
### **Avancées importantes**

Cette vision bouscule et dérange. Pourtant des travaux plus récents du professeur Luc Montagnier (Journal of Physics, 2011, *DNA waves and water*, L. Montagnier, J. Aissa, E. Del Giudice, C. Lavallee, A. Tedechi, and G. Vitiello) et de son équipe tendent à montrer que des informations subtiles, non matérielles, se propagent dans la matière. Ainsi à partir de filtrats stériles dilués ayant contenu initialement des bactéries, les chercheurs ont constaté la réapparition de ces bactéries. Par le filtrage et la dilution, le filtrat ne pouvait pas contenir les bactéries en question. Par

ailleurs, ils ont observés, particulièrement pour les dilutions plus importantes (au-delà de 4) qu'un signal électromagnétique de basse fréquence est émis par le filtrat. Selon le professeur Montagnier, ces signaux émis pourraient être un phénomène de résonance en lien avec l'environnement, notamment la résonance de Schumann. Le professeur Fritz Albert Popp avait observé de telles émissions, particulièrement cohérentes, provenant de l'ADN du noyau cellulaire, auxquelles il a donné le nom de "biophotons". Ces biophotons formeraient une sorte de champ organisé propre à l'individu.

### **Champ ou âme ?**

Il existerait donc un champ "initial", dans lequel d'autres champs se manifestent, emboîtés les uns dans les autres telles des poupées russes. Les Anciens savaient déjà que les êtres humains sont toujours reliés les uns aux autres, et ce lien entre eux, ils l'appelaient l'âme. Elle est ce médium permettant d'entrer en relation avec le monde, percevant notre entourage bien avant notre perception consciente.



Les anciennes traditions expliquent que le corps de l'homme est inclus dans l'âme, et non l'inverse.

Dans le même ordre d'idée, sur la base de ses très nombreuses observations de phénomènes inexpliqués, comme la télépathie, Rupert Sheldrake, biologiste britannique, suggère que notre esprit déborde de notre corps physique et s'étend bien au-delà. Il ne s'agit pas ici d'en faire la preuve, mais simplement d'imaginer que nous baignons dans un champ qui nous est propre, lui-même baignant dans d'autres champs. Selon une hiérarchie universelle, chaque champ impose ainsi sa mémoire de forme aux champs inférieurs.

### **Le corps énergétique précède le corps matériel**

Sans doute avez-vous déjà vu les images d'un champ magnétique, notamment grâce à la limaille de fer disposée autour d'un aimant. La matière sensible à ce champ s'organise dans l'espace selon l'intensité du champ et ses lignes de force. Il est admis que des champs magnétiques et électriques existent aussi en biologie, pour la matière vivante. Le Dr Harold Burr (1889-1973), membre de la faculté de médecine de l'Université de Yale durant 43 ans, observait déjà dans les années 1930 un champ électrique sur des œufs de salamandre. Selon lui, la mesure de ces champs, L-Fields (Electro-Dynamic fields of life) pouvait aider à diagnostiquer précocement les maladies avant même l'apparition des symptômes. Plus tard, il en viendra à conclure que toute forme de vie est moulée et contrôlée par ce

champ. Les champs de force issus d'un organisme vivant débordent de celui-ci. Harold Burr déclarait que ces champs morphogénétiques précédaient toute vie. Il les définissait comme une sorte d'hologramme électromagnétique évoluant avec le temps et, selon lui, la matière se structure en un corps tangible selon ce champ.

"Pour les derviches Hakim, l'esprit (les archétypes) préexiste à la matière et ensuite prend forme dans le mouvement de la matière qu'il organise, qu'il harmonise. Certaines musiques euphoniques, certains chants euphoniques, contiennent des archétypes semblables aux structures informatiques et énergétiques des organes et cellules du corps. Autrefois, on aurait dit qu'ils ont le même taux vibratoire."

*Psychothérapies Energétiques du Samadeva, I Lahore , p 157.*

### **Des plantes différentes, mais un seul être ?**

Ce champ d'énergie serait-il aussi celui qui relie les plantes entre elles et à leur entourage ? L'Américain Cleve Backster découvrit par hasard, dans les années 1960, l'étrange réceptivité des plantes (il existe de nombreuses références sur le web, voir travaux de Cleve Backster Primary perception). Spécialiste du détecteur de mensonge, il plaça une électrode sur la feuille d'une plante posée dans son bureau. S'apprêtant à brûler une feuille pour vérifier si son détecteur (polygraphe) percevrait un changement, il fut surpris, avant même d'avoir enflammé son allumette, par une réaction de la plante. Il répéta l'expérience et arriva à la conclusion que la plante percevait son intention. Par ailleurs, il constata que les plantes étaient sensibles à la douleur animale. Mais au-delà de cette sensibilité, il découvrit que les plantes communiquent entre elles. Il essaya autant que possible d'empêcher cette communication, isolant les plantes par divers moyens sophistiqués, mais rien n'y fit. Quand l'une était affectée, les autres l'étaient également, ce qui amena nombre d'observateurs et chercheurs à conclure que les plantes échangent leur état par résonance. Etant dans le même champ énergétique ou informationnel, dès que l'une est affectée, l'information est disponible pour le champ et donc pour toutes les plantes du champ.

Backster testa en outre ces phénomènes "émotionnels" sur des amibes, des

échantillons de sang et de sperme, des cultures de cellules ou encore des œufs. Ainsi, dans un groupe d'œufs fécondés, lorsque l'un d'eux est cassé, les autres réagissent, comme s'ils étaient en état de choc, même s'ils se trouvent dans une autre pièce. Depuis trente ans, on redécouvre l'intelligence des plantes (voir aussi les travaux de Jack Schultz et Ian Baldwin ou ceux de Susan Dudley, qui prouva que des plantes peuvent reconnaître leurs parentes) et leur capacité à communiquer. Les chamanes ne disent pas autre chose, mais nous avons besoin de preuves "scientifiques" irréfutables pour en accepter l'idée. Plusieurs philosophes, dont Rudolf Steiner, avaient déjà expliqué, bien avant nos avancées technologiques, que certains êtres partagent la même âme, une âme-groupe. Est-on en train d'en (re)découvrir la portée ?

Il apparaît de plus en plus clairement que lorsqu'un élément d'un système ou d'un champ est affecté ou modifie son état, l'information est immédiatement disponible pour tous les autres éléments du système. Si ce phénomène existe pour les plantes, les cellules ou les œufs, il doit exister de même pour les hommes. Il s'agit là d'un principe de la physique quantique, qui montre que lorsqu'une particule est en relation avec une autre, si l'une est affectée, l'autre l'est immédiatement, sans délai, quelle que soit la distance qui les sépare. Nous ne savons pas si nous pouvons extrapoler le comportement observé au niveau des particules au niveau des systèmes humains, mais rappelons-nous que ce que nous observons dans la matière est probablement hérité de niveaux supérieurs.

Sheldrake définit les champs comme une sorte de mémoire collective intangible. Dans ses livres, il explique de façon très détaillée la sensation d'être observé. Ceci nous arrive à tous. Nous sommes occupés à une tâche et soudain, nous tournons la tête pour constater qu'une personne nous regarde. Il relate d'ailleurs que les tireurs d'élite chargés de surveiller un individu regardent toujours un peu à côté pour éviter que la personne ne se sente épiée. Ceci signifie que nous avons la faculté de ressentir un regard, c'est-à-dire que nous avons accès à l'information que nous sommes observés, consciemment ou, le plus souvent, inconsciemment.

Ne vous est-il jamais arrivé de penser à quelqu'un qui, au même instant ou un peu plus tard, étrangement, vous appelle au téléphone ?

"Un ami est une seule âme qui habite deux corps."

**Le champ ne connaît ni l'espace, ni le temps.**

L'information est à la fois disponible partout et nulle part. Les champs dans lesquels nous baignons sont porteurs d'informations et notre capacité à y être sensibles consciemment nous permet d'y accéder. Nous pouvons dès lors utiliser la force et les qualités du champ pour avancer nous-mêmes d'autant plus vite dans un apprentissage. Ainsi, dans mon expérience de moniteur de yoga derviche, j'ai pu observer la chose suivante : lorsqu'un groupe commence la pratique de nouveaux mouvements et danses, certaines personnes rencontrent des difficultés à les intégrer. J'ai toujours l'impression qu'il s'agit alors de défricher le terrain. Après plusieurs semaines, de nouveaux débutants se joignent au groupe et je constate toujours avec étonnement la facilité avec laquelle, pour la plupart, ils entrent dans la pratique et atteignent rapidement le niveau des anciens, comme s'ils entraient en résonance avec leur travail. Ces anciens ouvrent la voie et les débutants profitent des efforts et avancées qui ont été faits par ceux qui les précèdent. Nous pouvons donc comprendre encore une fois l'importance de cultiver la reconnaissance pour le travail de tous nos prédécesseurs.

Toute la vie, des atomes aux planètes en passant par les êtres vivants, est ainsi liée par des mémoires communes, qui façonnent elles-mêmes leur propre fonctionnement, et dès lors leur histoire, tout individu se développant à l'image des individus précédents. Pour Sheldrake, le code génétique ne suffit pas à expliquer à lui seul tout l'héritage de nos ancêtres. La psychogénéalogie nous fournit d'ailleurs de nombreux exemples où l'héritage dépasse la génétique et la biologie. L'ADN n'explique pas tout. Il ne serait d'ailleurs qu'une sorte d'antenne permettant de recevoir et d'émettre les informations de et vers les champs auxquels nous appartenons.

Ainsi, nous aurions trois sources d'influences ou trois racines : notre capital génétique et matériel ; les systèmes, notamment ancestraux, desquels nous venons ; et notre "moi" individuel ou notre esprit. Ceci rappelle évidemment la tripartition (corps, âme, esprit) de l'être humain que l'on trouve dans de nombreuses traditions. De la résonance à cette triple "mémoire", dérive un individu particulier qui, à son tour, marque de son

propre sceau les champs auxquels il appartient, tout en renforçant les caractéristiques des champs morphogénétiques précédents.

### **Sommes-nous libres et créatifs ?**

La force des champs auxquels nous appartenons s'impose implacablement et inconsciemment. Nous pensons être libres, mais nous sommes dépendants de ces champs. Ceci signifie que, la plupart du temps, nous sommes dépendants de l'environnement et de ce que font, pensent ou ressentent les autres. Nous sommes en interaction, interdépendants, en résonance ou en interférence avec les fréquences du monde qui nous entourent, ayant peu d'espace pour agir librement. Avez-vous remarqué que lorsqu'un nombre suffisant d'individus faisant partie d'un même système partage une même information, par exemple une nouvelle découverte, elle devient à un moment accessible à tous les membres du système, sans même qu'il y ait de lien entre eux. Aujourd'hui, il arrive régulièrement que des découvertes soient quasi simultanées, alors qu'elles sont faites par des chercheurs indépendants les uns des autres, parfois sur des continents différents. C'est-à-dire que lorsque l'information s'inscrit avec force dans le champ, parce qu'un nombre suffisant utilise l'information, cette information devient comme un acquis pour d'autres sans qu'il y ait d'effort particulier à produire. Des populations de singes, séparées géographiquement les unes des autres, ont ainsi pu adopter un nouveau comportement lorsqu'un premier nombre a développé et acquis ce nouveau comportement. Cette expérience a donné naissance à la théorie connue sous le nom du 101<sup>e</sup> singe. Ceci signifie que nos idées, nos pensées, notre imagination, nos émotions, tous nos états, sont connus, d'une certaine façon, des champs dans lesquels nous nous trouvons. Tout autre individu accédant à ce champ pourrait potentiellement accéder à ces informations, qu'il lui suffit de capter ou auxquelles il lui faut "résonner" pour en avoir connaissance. Hormis le fait que ceci pourrait remettre en question le principe des droits d'auteur, cette notion de champ et de résonance expliquerait toutes ces coïncidences parfois surprenantes qui jalonnent nos journées.

### **Résonance morphique et responsabilité**

Si la résonance morphique explique nos liens avec les champs précédents, elle pose aussi la question de l'accès aux mémoires collectives et individuelles et leur localisation. Une lésion cérébrale importante a des conséquences graves diverses, notamment la perte de mémoire. Si le

neurochirurgien arrive à isoler la partie lésée du cerveau, de sorte qu'elle ne perturbe plus trop le fonctionnement du reste, les personnes recouvrent parfois un certain équilibre global et par ailleurs se rappellent de souvenirs personnels jusque-là inaccessibles. Est-ce à dire que notre cerveau n'est en fait qu'un instrument qui entre en résonance avec nos mémoires, et non pas le siège de cette mémoire ? Karl Lashley est l'un des chercheurs les plus connus de son temps pour avoir mis en évidence sur des rats, malheureusement traités brutalement, que le cerveau est d'abord une antenne ou un système de réception et d'émission par résonance, d'information stockées « ailleurs ».

Si nous résonnons aux "âmes" dans lesquelles nous baignons et qu'elles-mêmes mémorisent tout ce qui nous arrive, ceci pose encore une question capitale : quelle responsabilité avons-nous par rapport aux systèmes auxquels nous appartenons ? Je pense que chaque acte individuel a des conséquences, bien au-delà de soi-même. Nous savons et constatons souvent les résultats de nos actes, mais parfois, il nous est impossible d'établir un lien entre la cause et les conséquences. Or, selon le principe de résonance, les systèmes auxquels nous sommes liés sont touchés d'une façon ou d'une autre. Ceci signifie que nous avons une responsabilité quant à la qualité de nos actions et comportements, et peut-être même quant à la qualité des pensées et émotions que nous entretenons.

"L'univers dans son ensemble manifeste des connexions très précises qui défient toute explication conventionnelle. (...) Les connexions mises en lumière aux confins de la recherche sur la conscience sont étranges; ce sont des connexions entre la conscience d'un individu et l'esprit ou le corps d'un autre."  
Ervin Laszlo, *Science et Champ Akashique*, tome 2, p119

## **Systeme intelligent**

Selon William James, l'un des pères fondateurs de la psychologie aux Etats-Unis, nous et nos vies sommes comme des îles, d'apparence indépendants mais reliés par le fond des mers, ou comme des arbres autonomes mais dont les racines s'enchevêtrent dans l'obscurité souterraine. Les arbres et les plantes coopèrent et évoluent non pas comme des individus séparés mais comme un système symbiotique, qui dépasse la

compréhension ordinaire de l'homme. Les bactéries, les insectes, les champignons participent à l'équilibre sans que nous soyons capable de mesurer l'ampleur des interrelations. Les mycorhizes, cette symbiose et mariage étonnant des champignons et des racines des plantes illustrent cette coopération discrète constamment à l'œuvre. Quelle intelligence se cache derrière cette orchestration magnifique ? Nos individualités n'échappent pas à cette règle et s'abreuvent à un champ ou une conscience cosmique, pour reprendre le terme de W. James, qui dépasse de loin l'individu.

### **Connaissance de soi et champ**

Pour savoir ce qui se passe dans le champ, il n'y a qu'un seul instrument : soi ! Mais il nous faut découvrir cet instrument que nous sommes, il n'existe pas d'autre alternative. "Connais-toi toi-même...", épigraphe du temple de Delphes, à laquelle Socrate aurait ajouté "et tu connaîtras l'Univers et les Dieux". Sans connaissance de soi, certains champs de force resteront inaccessibles, parce que trop de voiles nous empêcheront de résonner à ces champs plus subtils. Il est nécessaire de dissiper une partie du brouillard qui nous habite pour accéder aux fréquences subtiles, là où se cachent nos véritables potentialités. Ceux qui s'engagent sincèrement dans un travail de découverte de soi savent que la connaissance initiale qu'on pense avoir de soi est superficielle et parcellaire, souvent basée sur l'image qu'on veut pour soi-même.

### **Observation de soi**

Ce matin, je quittais la maison, et sur le pas de la porte, je me demandais : "Ai-je bien éteint le radiateur de la salle de bains ?". Je retourne jusqu'à la salle de bains pour constater que j'avais coupé le chauffage. Ces petits gestes que l'on fait machinalement sont l'indice de notre état de conscience de veille endormie. Nous fonctionnons en pilote automatique, nous réagissons à des stimuli par des gestes, émotions ou pensées habituels et répétitifs, qui se déroulent malgré nous. Vous n'êtes pas certain de comprendre ? Si je vous traite de "pauvre con", quelle pensée ou quelle émotion, ou même quel mouvement cela a-t-il provoqué en vous ? N'est-ce pas une réaction que vous connaissez ? Bien que très utile parfois, notre mode automatique nous maintient dans une zone de fréquences limitées, comme si vous ne pouviez écouter qu'une seule station de radio sur votre poste. La véritable liberté ne peut pas venir de ces réactions mécaniques.

Pour apprendre à se connaître et avancer vers ce dévoilement successif, il est nécessaire de créer un état intérieur d'observateur, une sorte d'instance en soi qui observe tout ce qui passe en soi et en dehors, sans prendre part à l'action. Il s'agit d'observer comment mon instrument réagit dans le physique, dans ses émotions et ses pensées lorsqu'un événement survient.

**Nous ne pouvons changer ou lâcher que ce que nous connaissons...**

A force de nous placer dans l'observateur, nous prenons conscience de nos mécanismes et réactions répétitives, et nous pouvons décider d'en sortir. L'observateur est neutre : il ne juge pas, ne critique pas, il est précis, ne rejette rien et accepte ce qu'il observe, il ne cherche pas à le changer. Le changement éventuel se déroulera dans un second temps. De préférence, ce travail s'inscrit sur un fond d'humour... sans quoi la dure réalité, pourrait nous plonger dans une souffrance inutile. Rire de soi ne nuit à personne, pas même à soi !

## ***EXERCICE***

### Apprendre à s'observer

#### **Pourquoi ?**

L'observateur est l'outil de l'observation, étape nécessaire de la connaissance de soi. Apprendre à regarder comment fonctionne la machine humaine !

#### **Comment ?**

De manière neutre, sans jugement, sans culpabilité, sans vouloir changer ce qui est observé, de façon précise (apprendre à regarder les détails).

#### **Quoi ?**

Que suis-je en train de faire ? Quelles pensées ? Quelles émotions (les nommer) ? Comment se manifestent-elles au niveau physique ? Comment changent le visage et les muscles ? Avec le temps, nous observerons les émotions récurrentes et leurs façons d'exister. La peur provoque-t-elle toujours un nœud à l'estomac, des tensions musculaires dans le dos ? Comment sont les mâchoires lorsque je suis en colère. Dès que j'accepte ces manifestations (oui, ça aussi c'est moi !), je peux passer à l'étape suivante : les transformer.

L'observation n'a pas pour but de changer ce qui est observé, et pourtant, ce processus a déjà lieu. En effet, lorsque j'observe ma colère, je suis obligé d'investir une partie de mon énergie dans l'observation, cette énergie va donc manquer à la colère. Autrement dit, l'observation a déjà un effet transformateur. Plus l'observation est intense, moins il y a d'énergie pour les émotions perturbatrices

## 7. Résonance psychologique

A cet instant, quelle est l'émotion la plus forte qui vous habite ou quel est le schéma de pensée ou la croyance intérieure qui s'impose ? Dans un vocabulaire propre à la résonance, nous dirions : quelle est votre fréquence dominante ? Le monde résonne à ce que nous sommes, et inversement. Si vous cherchez le bonheur autour de vous, mieux vaut commencer par le cultiver en vous. Si vous souhaitez obtenir quelque chose, commencez par cultiver un état intérieur de gratitude pour ce que vous avez déjà et ensuite pour ce que vous souhaitez : votre intention sera alors plus forte. On ne peut véritablement aimer les autres que si l'on s'aime soi-même. Etrange façon d'aimer, diront certains. Et pourtant, il n'existe aucun autre moyen d'aimer. Si nous sommes en prise avec nos démons, nos peurs par exemple, incapables d'au moins les accepter, elles agiront inconsciemment dans nos relations de telle sorte que nous verrons dans l'autre non pas ce qu'il est, mais ce qui résonne en nous. Autrement dit, sa peur, aussi petite soit-elle, réveillera notre propre peur, que nous attribuerons à l'autre.

Un jour, dans une entreprise, je coachais un responsable. Ce dernier se plaignait du manque d'enthousiasme et du stress de ses salariés et m'expliquait ses tentatives pour dynamiser l'équipe. Après l'avoir observé un moment, je lui demande : "Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau de stress ?"... "3", me répond-il. Après quelques heures de travail, il est arrivé à la conclusion que son niveau de stress était probablement plutôt à 9.

"Quelqu'un qui est triste, ça me donne les boules !", me disait un ami. L'autre est le révélateur de ce qui vit en moi. Il n'en est pas l'auteur, il est

juste le déclencheur. Votre père vous énerve ? "C'est à cause de lui". Qui est énervé ? C'est l'agacement ou la nervosité existant en soi qui se manifestent. Il en est de même avec la joie.

Imaginez que nous sommes un grand iceberg. La pointe hors de l'eau est notre conscience et sous l'eau, se trouve notre "inconscient" : ce sont tous les étages dans l'ombre. Au "-1", encore tout proche de la surface, un peu éclairé, ce que je connais de moi, mais que je n'aime pas ou que je préfère ne pas montrer. A partir du "-2", j'entre dans les profondeurs, j'y mets tout ce que je refoule, tout ce que j'ai oublié, trop douloureux, tout ce qui ne me convient pas, ou même des qualités en germe qu'il m'est difficile d'assumer. Faut-il éclairer ces zones d'ombre ? Rassurez-vous, la vie s'en charge ! L'autre, celui que vous rencontrez, est le révélateur. Vous ne supportez pas sa colère ? En fait, sa colère résonne en vous. Rappelez-vous : les similaires résonnent entre eux. Peut-être que vous ne voyez pas la colère en vous immédiatement, que vous entrez d'abord en contact avec de la tristesse par exemple, mais si vous observez attentivement, vous entrerez en relation avec votre colère.

"Je ne supporte pas le manque de politesse". Tiens donc ! Quelle pourrait être la résonance ? Je vous invite à chercher du côté du manque de respect pour vous-même, ou encore du côté de cette liberté que l'autre se permet de prendre par son impolitesse, mais que vous refusez de vous autoriser ailleurs dans votre vie. Parfois, la résonance provient d'un traumatisme ou d'un événement douloureux oublié ou refoulé dont je peux, dès l'instant où la résonance se manifeste, prendre soin. La résonance psychologique peut devenir un processus de guérison dès que j'accepte de regarder, d'observer, d'apprendre à me connaître et de m'aventurer avec curiosité et humour dans cette voie. Comment savoir qu'on est guéri ? On reste serein face à l'événement.

### **Psyché et corps : un seul système**

Dans la tradition derviche, "Makam" est un mot particulier définissant le champ morphique. Cette structure globale regroupe en fait un ensemble d'éléments interconnectés : des pensées, des émotions, des aires cérébrales, des neurones et des nerfs, l'énergie d'une ligne énergétique, un ou plusieurs organes ou systèmes organiques, des fonctions organiques, des zones cutanées, des muscles, des vertèbres, des réactions biochimiques et enzymatiques. L'information transmise à un des éléments du système est

immédiatement perçue par les autres éléments constitutifs du Makam. Ce principe est d'une importance extrême, car il permet d'agir globalement, positivement ou négativement, en ayant pourtant accès à un seul élément du système. Ainsi, il est possible d'entrer dans le Makam par une façon de penser, par une émotion, par la stimulation d'une ligne énergétique, par un mouvement musculaire, par la chimie alimentaire ou encore par un micro-déplacement vertébral ou articulaire.

La figure ci-après présente un aspect essentiel des Makam. Le corps physique de l'individu est le niveau le plus bas, à partir desquels partent et viennent des lignes énergétiques qui traversent tous les autres champs et, par là, permettent à l'information et à l'énergie de circuler à travers les champs. C'est là, sans doute, l'une des clés permettant de comprendre les interactions entre les systèmes, mais surtout, les possibilités offertes à l'être humain d'entrer en résonance consciente avec les différents Makam et leurs éléments constitutifs.



Idris Lahore décrit ainsi cette capacité de "résonance psychologique"

*(Thérapies neuro-énergétiques du Samadeva, tome 4, Idris Lahore, Ed. F.B.V., 2005, p 19) : "Nous savons qu'il suffit de penser à un trouble ou à une douleur pour que tout l'organisme, à travers ses unités fonctionnelles (Makam) morphiques, entre en résonance. Devenir conscient d'une pensée permet d'entrer en résonance avec tous les éléments qui sont liés à cette pensée ou à ce trouble. Ainsi, par exemple, si nous traitons une angoisse, il est tout à fait inutile de la rappeler totalement à la conscience du client. Le simple fait de penser à son angoisse suffit pour lui permettre d'entrer en résonance et pour mettre au diapason l'ensemble de tous les éléments structurels liés à ce problème : par la pensée, tout le Makam entre en résonance."*

### **Résonance : partout et toujours**

Nous sommes interconnectés, dans une résonance permanente. Les archéologues et anthropologues s'étonnent encore des évolutions communes entre des civilisations qui n'ont pas pu être en lien. Les outils, les arts, les techniques de construction, l'artisanat de peuples disparus nous interpellent. Comment les formes et les techniques auraient-elles pu tant se ressembler si tout n'était que le fruit d'un hasard ou d'une simple nécessité fonctionnelle ?

L'armée américaine fait appel régulièrement à des "remote viewers", des individus capables de voir à des milliers de kilomètres ce qui s'y passe. Ils sont en mesure de dessiner des lieux avec une précision étonnante. Certes, il y a une marge d'erreur non négligeable, mais les détails communiqués sont surprenants. Ce n'est plus de la chance. Parfois ces personnes sont douées, de façon "innée", mais avec de l'entraînement, les capacités de chacun s'améliorent.

Qu'en est-il des sourciers qui, grâce à leurs baguettes, captent des informations sur l'état d'un lieu, voire même sur l'intention d'une autre personne ? Ce n'est pas la baguette qui est l'antenne. Nous sommes bien plus reliés les uns aux autres et au tout que nous n'en avons conscience.

Les êtres humains ont une aptitude à la résonance et aux transferts d'informations, d'images ou même d'états émotionnels ou physiques entre eux, et même avec leurs animaux domestiques. Plus les personnes sont proches, liées génétiquement (jumeaux, parents) ou encore par un lien

d'amour, plus la connexion transpersonnelle semble facile, voire spontanée. Pourquoi ? Selon les avancées de nos sciences contemporaines, nous sommes construits pour être en relation, tant sur les plans physique qu'émotionnel, intellectuel ou énergétique. Sachant cela, il suffit d'observer, d'être attentif au vivant pour se rendre compte que les exemples sont sous nos yeux. Ainsi, alors que mon épouse et moi avons préparé un voyage surprise à Paris pour nos deux filles, à l'époque âgées de 9 et 12 ans, elles tentaient d'en savoir davantage et nous questionnaient sans relâche lors d'un repas familial pour connaître la destination. Nous avons décidé qu'elles l'apprendraient quelques jours plus tard, au moment de monter dans le train. Cependant, ce jour-là, j'avais eu la bonne idée de préparer de la purée de pommes de terre. Ma fille aînée se mit soudainement à dessiner une carte géographique avec sa purée, puis à représenter la carte typique de la ville de Paris, avec la Seine au milieu. Sans doute un reste de son cours de géographie. Etrange coïncidence et étrange dessin avec de la purée. La résonance émotionnelle et intellectuelle est à pied d'œuvre et nous relie, aussi discrète soit-elle.

Certaines de nos cellules, appelées neurones miroirs ou neurones de l'empathie, sont capables de capter l'intention de la personne face à nous en jouant dans notre cerveau un programme similaire à celui qui se déroule chez notre interlocuteur. Lorsque je fais une grimace fugace suite à une sensation désagréable, la personne qui m'observe active inconsciemment une aire cérébrale identique à celle qui est à l'origine de ma grimace. Elle peut ainsi résonner à ma propre sensation désagréable et lui donner un sens. Il en va de même avec n'importe lequel de mes mouvements. Nos neurones miroirs sont l'outil d'imitation par excellence. Ils induisent en nous des possibilités jusque-là inconnues parce qu'on se positionne dans l'imitation (*Revue Science de la Conscience* n° 29, mars 2008, pp22-25, interview du Prof. G Rizzolatti). Grâce aux neurones miroirs, nous percevons l'intention de l'autre sans passer par un raisonnement. De plus, comme le dit le professeur Rizzolatti, découvreur de ces neurones miroirs, nous disposons d'un système naturel de "co-sympathie" : lorsque nous voyons une personne en souffrance, les mêmes neurones qui interviennent dans cette souffrance vont résonner chez nous. "Tout le système miroir indique que nous sommes reliés aux autres, c'est une continuelle co-participation". Nos propres neurones sont en résonance avec ceux des personnes que nous côtoyons. Ce processus de résonance est probablement l'un des éléments essentiels de la cognition sociale humaine.

## **Il n'est pas anodin d'observer une chose ou une autre**

Une amie, professeur de yoga, m'expliquait son expérience de yoga derviche dans une maison de retraite. Ce programme avait de particulier qu'il accueillait toutes les personnes désireuses de participer à ce cours, quelles que soient leurs capacités physiques. Plusieurs membres du personnel et des résidents valides participaient à la pratique des mouvements, tandis que les moins valides, souvent assis dans leur chaise roulante, étaient invités à faire les mouvements selon leurs possibilités ou simplement à regarder le petit groupe de pratiquants. Certains ne bougeaient que les bras, d'autres uniquement la tête, d'autres encore restaient immobiles et suivaient le mouvement des yeux. Les effets n'ont pas tardé à se faire sentir : plusieurs résidents avaient retrouvé un peu de leur joie de vivre, parfois un peu de mobilité, une certaine ouverture aux autres, un intérêt pour le groupe et pour cette activité hebdomadaire. Mais les effets bénéfiques du yoga derviche ne s'arrêtaient pas aux seuls pratiquants. Etrangement, les observateurs immobiles en ressentaient les bienfaits aussi. Grâce aux découvertes du Professeur Rizzolatti, nous savons désormais qu'il n'est pas anodin d'observer une chose ou une autre. Les images que nous recevons vivent en nous ! Pour notre cerveau, la réalité, la fiction ou le monde virtuel ne font pas de différence : il ne s'agit que d'informations. Notre conscience peut parfois arriver à les distinguer, mais pas notre cerveau.

## **Nos cellules dans notre champ**

Nos cellules sont capables d'entrer en résonance, même lorsqu'elles sont séparées du corps physique. (*La divine matrice*, Gregg Braden, Ed Ariane, octobre 2007). Des chercheurs américains, entre autres le Dr Cleve Backster (effet de l'intention humaine sur les plantes) travaillant pour l'armée avaient pour objectif de vérifier si les émotions continuent à influencer les cellules vivantes, et plus précisément l'ADN des cellules, lorsque celles-ci ne font plus partie du corps. Au préalable, il est important de savoir que toute émotion influence nos cellules. Ces chercheurs ont prélevé de l'ADN chez un sujet et l'ont transporté à quelques centaines de mètres. Ils ont projeté des images à sensation au sujet, générant chez lui diverses émotions, et ont vérifié les changements "électriques" au niveau de l'ADN des cellules éloignées. Lorsque le sujet éprouvait de fortes émotions, cet ADN réagissait, sans délai. Un signal était-il émis du sujet vers ses cellules quelques mètres plus loin, comme par télépathie ?

Le même test fut fait en séparant par plus de cinq cents kilomètres le sujet et les cellules prélevées sur lui. Aussi surprenant que cela puisse paraître, l'ADN réagit tout aussi instantanément. Il n'y avait pas de différence entre la mesure sur le sujet et ses cellules distantes. Dans cet exemple, nous pouvons supposer que les cellules font partie d'un même champ et partagent donc la même information, de la même façon que lorsque la physique quantique nous montre que deux particules jumelles restent liées quelle que soit la distance qui les sépare.

### **Relation thérapeutique et résonance**

Ne vous est-il jamais arrivé d'être assis à côté d'un ami et de ressentir que son contact avait des effets bienfaisants, et peut-être même thérapeutiques ? Je me rappelle avoir rencontré une psychothérapeute confirmée, elle devait avoir plus de soixante ans, et s'asseoir en face d'elle était déjà agréable, sans même qu'il y ait à parler. J'avais le sentiment qu'elle était totalement à l'écoute, disponible dès l'instant où elle m'accueillait, et que je ne devais pas en dire long pour qu'elle comprenne ma situation. La relation entre un praticien et son client est liée à un objectif, défini d'un commun accord par les deux parties. Le praticien a un devoir moral, non pas de réussite, mais de moyen, c'est-à-dire qu'il cherchera à amener son client vers une meilleure solution le plus efficacement possible. Devenir capable d'entrer en résonance avec son client est un moyen des plus efficaces pour s'imprégner du problème, pour être en contact avec le réel (rappelons-nous le "contact instantané" de s soufis, présenté dans l'introduction).

### **Perceptions représentatives**

Dans les sociétés traditionnelles, les liens transpersonnels et subtils sont couramment acceptés, ils font partie intégrante de la culture et des relations, alors que notre culture occidentale tend à les rendre peu crédibles, voire ridicules. Un ami, très terre à terre, avec qui j'évoquais ces capacités de communication subtile me disait ainsi : "Pourquoi ces gens utiliseraient-ils des téléphones portables s'ils pouvaient communiquer instantanément et intuitivement ?" Tout simplement parce que l'information véhiculée n'est pas de même nature que celle qui transite par le téléphone. Lors d'une conversation avec un chamane d'Amérique du sud, j'appris qu'il enseignait aux plus jeunes à communiquer avec les

plantes et à ressentir leurs messages. Il s'appuyait pour ce faire sur la capacité innée des enfants à ressentir les émotions de leurs parents. Dans sa culture, il est normal et évident que les états émotionnels sont échangés constamment et qu'il suffit d'un peu d'attention pour savoir comment se porte un ami ou un proche. Nous le savons aussi, surtout si nous sommes des parents attentifs, qui se rendent compte combien les enfants sont des buvards émotionnels, même en notre absence... Combien de mères ont-elles entendu leur bébé s'éveiller au moment de l'orgasme ou lorsque la tension devient vive entre les parents ? Ce phénomène est fréquent.

L'espace n'est donc pas un obstacle à l'échange d'information, ni même le temps. Nous pouvons choisir la "fréquence" de nos perceptions ! Dans certaines circonstances, l'être humain est capable d'un processus similaire avec la mémoire des personnes avec qui il entre en relation ou des personnes appartenant à leur système. J'ai pu en faire l'expérience lors de constellations familiales. Cette méthode ancestrale et réactualisée depuis vingt ans mérite une attention particulière. Elle est parfois décriée par des détracteurs qui n'en connaissent pas les fondements. Aujourd'hui, personne n'irait remettre en cause la chirurgie, même si les erreurs médicales continuent d'exister. Il n'en fut pas toujours de même. Les constellations sont à l'âme ce que la chirurgie est au corps.

Cette "faculté" de percevoir des informations sur autrui et sur son système semble être partagée par tous les êtres humains. Dans une constellation familiale, un client présente un problème et des personnes, sans lien avec ce client, sont choisies pour représenter ce client et certains membres de son système familial. Ceci se déroule comme dans un jeu de rôles ou un psychodrame, sauf qu'il ne s'agit pas de jouer, ni de vouloir quoi que ce soit : il suffit d'être attentif. Dans ce cadre particulier, chaque représentant entre en résonance avec le système familial du client et plus précisément avec la personne qu'il représente. Il s'agit d'un phénomène de "résonance morpho-systémique". Ceci signifie que le représentant, très rapidement, voire immédiatement, dès qu'il est choisi par le client, ressent ce qu'a vécu ou vit la personne représentée, en lien avec le système et le problème posé. Les représentants entrent dans une dynamique, guidée par un constellateur (appelé aussi médiateur), qui a une forte tendance à mener vers une meilleure solution pour le problème du client et tout son système.

Le cadre joue un rôle important. Dès l'instant où le constellateur demande au client d'exprimer brièvement son problème, une sorte de champ de forces est présent. Comme si les intentions du médiateur, du client et des participants créaient une bulle dans laquelle un certain travail devient possible. Dans ce contexte, l'information du système familial du client peut se manifester sous forme de perceptions représentatives.

### **Résonance au système : accessible à tous**

Cette capacité d'entrer en résonance avec une mémoire a priori inconnue m'a toujours profondément étonné. Je connaissais les travaux de Bert Hellinger, de Mathias Varga Von Kibed et Insa Sparrer, d'Idris Lahore ou de Bertold Ulsamer et bien d'autres sur ce sujet, mais seule l'expérience directe m'a permis de me forger une opinion claire sur cette capacité décrite dans la plupart des ouvrages concernés. D'abord, j'avais pensé que cette "résonance" était accessible à des personnes particulièrement sensibles, douées, comme peuvent l'être certains médiums, jusqu'au jour où je fus choisi pour représenter une personne. J'ai constaté alors qu'il y avait en moi deux mouvements. Au début, ce n'était pas très net, mais en cherchant à faire le vide intérieur, en acceptant ce qui venait, la sensation se précisait. Je distinguais mon propre mouvement, que je cherchais à mettre un peu en retrait... et un mouvement inconnu, qui s'accompagnait de sensations, d'émotions et de pensées spécifiques.

Un jour, je représentais un frère parmi trois fils. Lorsque je fus choisi, je ressentais une tristesse accompagnée d'une image qui traduisait le fait qu'il manquait deux enfants dans la fratrie. Je ne connaissais rien de la situation du client, ni de sa famille. Plus tard, le client confirma que sa mère avait eu deux enfants mort-nés, qu'il avait oubliés de citer. Lors d'une autre constellation où je représentais le client, je ressentais des douleurs précises au niveau de l'estomac, comme un nœud très net, fort, accompagné de peur. Le client n'avait pas parlé de cette sensation qu'il éprouvait systématiquement avant d'affronter la situation à l'origine de son problème.

Comment l'information devient-elle disponible pour le représentant ? Il suffit d'être dans le champ et réceptif. Si je résonne au champ du client, je suis en mesure de capter des informations y circulant. L'information est non-localisée, elle est partout et nulle part à la fois. Dès qu'un substrat porteur est capable de la manifester, elle se localise, tout en étant disponible partout ailleurs dans le système. L'information doit être

attirée. Dans une constellation familiale, l'attracteur est le champ morpho-systémique du client et les représentants sont les porteurs.

Si une nouvelle information est produite lors de la constellation, elle est également disponible pour l'ensemble du système. Ainsi, si, au cours de la constellation familiale, nous mettons en place une solution de réconciliation pour un client en conflit avec un membre de son système, cette information de réconciliation touchera les membres du système, et peut-être, que cela se manifestera dans les actes.

### **Projection de notre propre film**

Lorsque deux personnes sont proches, elles baignent dans le même champ. A fortiori, dans une relation thérapeutique de longue durée, comme une psychanalyse, la proximité est renforcée par la répétition des entrevues. Dans son livre *"Le Septième Sens"*, Rupert Sheldrake relate quelques exemples de télépathie qui semble favorisée lorsque la proximité grandit, par exemple lors des projections de sentiments du client vers son thérapeute (transfert : projection sur le thérapeute de sentiments et attitudes applicables à d'autres personnes : habituellement le père, la mère, un membre de la fratrie, etc.) ou lorsque le thérapeute éprouve lui-même des sentiments à l'égard de son client (contre-transfert : projection du thérapeute vers son client, désignant une relation émotionnelle avec le client). Plusieurs travaux montrent que plus la relation est forte entre deux personnes, plus l'apparition de phénomènes télépathiques est favorisée. Cependant, même si ceci traduit l'existence d'une communication au-delà des mots, elle est ponctuelle, voire accidentelle, et souvent totalement interprétée. Ce processus ne nous donne pas accès au réel, car il est le fruit de constantes projections pour la plupart inconscientes. Celui qui n'a pas fait un travail suffisant de connaissance de soi et de reconnaissance de ses propres projections n'est pas en mesure d'être en contact avec le réel. Pourquoi ? Notre psychisme est plein de toutes nos expériences, plein d'images, des images de nous-mêmes, de nos éducateurs, de nos ancêtres. Lorsque nous regardons le monde, nous le voyons par le prisme déformant de ces images. Or ce processus est inconscient : ceci signifie que nous sommes persuadés de percevoir la réalité telle qu'elle est et, dès lors, nous ne remettons pas en cause notre perception. Pour se rendre compte de la fréquence de nos projections, il suffit d'écouter les conversations. Un premier s'exprime et un deuxième enchaîne, sans même laisser à l'autre le temps de terminer, en commençant

par dire : "Moi aussi, j'ai vécu la même chose... " ou : "Moi aussi, ma tante vit au Canada... ". L'histoire de celui qui s'exprime est ramenée au vécu de celui qui écoute. Je vous invite à observer dans toutes vos réunions et discussions ces phrases qui commencent par : "Moi aussi...".

Quelle solution ? Observer nos comportements, nos schémas de pensées, nos traits de caractère, nos émotions, pour identifier ces images qui s'interposent entre nous et le réel. A force de les reconnaître, nous pouvons les laisser passer simplement, comme on laisse passer une pensée. Parfois, un travail de libération plus intense sera nécessaire, par exemple par l'utilisation de techniques énergétiques libératrices des émotions ou des schémas de pensée.

### **L'écoute véritable**

Lors d'une conversation avec mon épouse, elle exprime un problème relationnel dans le cadre professionnel. En l'écoutant, je vois monter en moi l'image d'une collègue avec qui j'ai eu des problèmes relationnels similaires. Cette image s'impose, et pendant quelques secondes, je rattache ses paroles à mon expérience. Ensuite, je lui propose la solution que je trouvais la plus adaptée avec ma collègue. Là, je comprends que je suis dans mon monde, je n'écoute plus réellement (pour les thérapeutes et coachs, cette incompréhension et cette difficulté à communiquer est extrêmement bien présentée dans l'ouvrage *Les mots étaient à l'origine magiques*, de Steve de Shazer, Ed. Satas). Prenant conscience de ce processus de projection, je le laisse passer, pour me concentrer à nouveau sur l'écoute attentive.

Ce travail d'observation et de libération est long. Heureusement, il existe des raccourcis permettant d'entrer, au moins momentanément, dans un état de réceptivité plus objective. Il suffit de s'asseoir en soi-même dans un état méditatif, présent à son corps et à sa respiration. On se repose en soi-même, on laisse passer les émotions et les sensations physiques, on est centré sur sa respiration. Dans cet état de tranquillité intérieure, nous pouvons accueillir plus objectivement, de façon plus réelle, ce qui vient de l'extérieur. Dans le cadre d'une relation d'aide, cet état nous permet de nous laisser complètement imprégner par le problème évoqué. Nous devenons conscients du champ du demandeur, nous sommes totalement disponibles et à l'écoute, tout en laissant passer nos réactions intérieures. Cet état nous ouvre donc à une perception beaucoup plus large, permettant

de "se mettre en résonance avec le destin du client pour tenter d'y introduire une force vers une solution moins douloureuse, pour accompagner le karma du client". Ce raccourci demande néanmoins une préparation : d'une part, être capable d'entrer dans un état méditatif, de tranquillité intérieure (voir pratique méditative), sans peur, et d'autre part, d'avoir posé l'intention d'entrer en contact avec le réel, c'est-à-dire non pas les images qui m'habitent, mais ma réalité et celle de l'autre. Pour la relation thérapeutique, après avoir posé l'intention de se mettre au service, il est nécessaire de l'oublier. Sinon, nous ne sommes pas vides, notre volonté d'aider, souvent égoïste, va vouloir "la ramener". Une façon d'éviter ce piège est de se mettre au service d'un champ de forces plus grand que soi, par exemple le champ de la guérison ou du destin du client, et d'utiliser ensuite tout son savoir-être et son savoir-faire en s'en remettant à ce champ de forces.

### **Empathie pour accueillir le monde**

L'empathie permet d'entrer en résonance, elle amplifie notre capacité d'écoute. Elle rejoint cet état méditatif décrit ci-dessus. Pour que nous entrions en résonance, il importe de laisser passer nos réactions naturelles de sympathie, avec lesquelles l'empathie est souvent confondue, et d'antipathie pour nous poser tranquillement en nous-mêmes. Nous devenons alors capables de nous mettre à la place de l'autre, d'entrer dans son champ, de nous laisser imprégner par son univers, sans jugement ni critique, tout en restant ce que nous sommes. Il importe d'être très conscient du processus, donc non pas être dans un état de transe, mais un état où nous sommes pleinement nous-mêmes. « En-pathéia », le mot grec originel, signifiait « ressentir en soi, intérieurement » auquel s'adjoignait une participation affective. Aujourd'hui, la signification usuelle admise de l'empathie est une faculté intuitive de se mettre à la place de l'autre, d'en saisir précisément les composantes émotionnelles dans le but de le comprendre, à partir d'un état de neutralité bienveillante. Cette faculté existe en chacun, puisqu'elle s'appuie sur la résonance, mais requiert un travail pour mettre de côté, un instant, tout ce qui en nous s'interpose. La véritable empathie s'acquiert à travers un travail de clarification et en développant notre capacité à faire le vide en soi.

### **Musique, chant et résonance**

S'il est au moins une chose sur laquelle nous pouvons être facilement d'accord, c'est que la musique rassemble. Elle stimule la résonance

mécanique et émotionnelle. Musique, chant et résonance sont intimement liés. Selon Jill Purce, "chanter est une façon unique de s'accorder", de nous unir ou réunir. Le succès des concerts découle, en partie, de cette possibilité d'union. Le chant nous fait entrer dans un mouvement où le corps et le cœur sont en harmonie. Si nous y ajoutons l'attention aux paroles prononcées et la présence à notre corps, même sans être un bon chanteur, nous pourrions ressentir une transformation intérieure subtile, comme si nous étions portés par le chant (voir aussi le travail de Mireille Marie : "Libérer sa voix"). Il suffit de chanter en groupe pour le ressentir. Le chant change l'atmosphère et nous change. Jill Purce ("Entretien avec une magicienne du son", revue *Nouvelles Clés*, Nov- Déc 1992, Patrice Van Eersel) disait ceci : "Chanter à plusieurs, est la voie la plus rapide pour faire fusionner plusieurs personnes en un seul être. Et quand vous dissolvez les barrières qui vous séparent des autres, vous dissolvez du même coup celles qui vous séparent des mondes invisibles, des ancêtres, de ses dimensions spirituelles. Chanter à plusieurs peut déplacer des montagnes."

"Les derviches Hakim étaient persuadés que certaines musiques et certains chants pouvaient guérir, alors que d'autres pouvaient rendre malade et même tuer. Ceci signifie qu'il est préférable de bien choisir les musiques qu'on écoute : créent-elles une harmonie ou un chaos dans les cellules et les organes ?"

*Psychothérapies Energétiques du Samadeva*, I Lahore , p  
158-59

La musique et les chants sont porteurs d'une énergie particulière, c'est d'ailleurs la raison pour laquelle il existe des chants à des fins spécifiques, comme des chants de guérison. Derrière chaque mot, comme nous le rappelle Masuru Emoto, il y a une intention qui agit directement sur nos cellules, car le chant nous met en résonance directe, sans passer nécessairement par notre conscience.

Des études ont montré que la musique agit sur nos émotions et notre corps sans passer par la raison, démontrant par ailleurs les effets apaisants ou excitants de certaines musiques, ce qui est connu de toutes les traditions

depuis la nuit des temps ! Par contre, il est intéressant de constater que la musique affecte chaque système neuronal. La musique peut ainsi devenir un "réveilleur" de neurones, permettant, par exemple, de mettre en mouvement des neurones qui vont "aider" d'autres parties malades du cerveau, comme si la musique stimulait certaines zones saines à prendre le relais de zones malades (Voir les travaux d'Oliver Sacks, psychiatre, professeur de neurologie à Columbia, *Musicophilia, La Musique, le cerveau et nous*. Editions du Seuil, 2009). Ceci fut observé notamment auprès de personnes atteintes de la maladie de Parkinson (rigidité musculaire et tremblements), où la musique permet au cortex non endommagé de soutenir les systèmes sous-corticaux abîmés qui contrôlent le mouvement, avec pour effet d'offrir à ces personnes quelques instants de soulagement, comme si une détente et un mouvement fluide les habitaient soudainement.

Nous sommes tous des chanteurs amateurs, sous la douche, au coin du feu ou dans la voiture, nous avons l'expérience de la force du chant. Les chants joyeux nous portent vers l'enthousiasme et le dynamisme. Les chants mélancoliques nous rendent nostalgiques. A nous de choisir à quel champ de forces nous voulons nous relier. Entre nous, mieux vaut chanter qu'écouter les informations !

### **Le langage des émotions**

Les émotions positives ou négatives jouent un rôle central dans nos existences, bien que nous puissions facilement chercher à les esquiver. Exclure une partie de soi, fut-elle négligeable, entraîne systématiquement un effet boomerang. Par ailleurs, les débordements émotionnels intempestifs, aussi folkloriques puissent-ils être, causent des dégâts gênants et stimulent des fréquences impropres à accéder au subtil. Certaines personnes ne veulent voir le monde qu'au travers de leur ressenti émotionnel, dévalorisant les autres modes de perception. Globalement, nous sommes mal à l'aise avec ce monde émotionnel, comme si nous n'en connaissions pas le vrai mode d'emploi. Pourtant, nos émotions sont notre tableau de bord intérieur et sont d'excellents indicateurs sur nous-mêmes et les autres. Lorsqu'on apprend à en tirer les enseignements, elles deviennent des amies dociles. Par exemple, lorsque je ressens un malaise intérieur, accompagné de chaleur, parce que l'autre que j'écoute commence à me fatiguer : c'est l'indice qu'une énergie se manifeste, quelque chose en moi est déjà en résonance... Le mot "émotion" vient du latin "ex movere", qui signifie un mouvement vers l'extérieur, une énergie qui essaie de

sortir. Qu'essaie-t-elle de me dire ? Lorsque l'émotion est négative, elle me souffle à l'oreille que l'un de mes besoins ou désirs n'est pas satisfait, ou que je ne suis plus en phase avec mes aspirations, ou encore qu'une de mes exigences quant à l'autre se voit soudain bafouée (et tant mieux, je peux y travailler !), ou peut-être que c'est le moment de prendre soin d'une vieille blessure qui se réveille. Grâce aux émotions, je peux commencer à transformer ma relation aux autres et au monde. Elles sont une précieuse aide pour cultiver, non pas l'indifférence, mais le non-attachement, et pour me guider vers un peu plus d'équanimité et vers un équilibre intérieur toujours plus grand.

### **Quel jardin êtes-vous ?**

Les influences que nous subissons sont nombreuses et incessantes, pour chacun de nous sans exception. Le problème n'est pas ces influences, mais ce que nous en faisons, ce que nous les laissons nous faire. Lorsqu'elles sont négatives, nous pouvons les percevoir pour ce qu'elles sont, décider de les transformer en nous pour nous élever. Ceci demande un certain travail et, au préalable, un peu d'entraînement à l'attention, ce qu'on appelle aussi le "rappel de soi", mais c'est aussi le lieu de notre liberté. Nous ne pouvons pas toujours éviter les situations douloureuses ou les changer extérieurement mais nous pouvons transformer le rapport que nous entretenons avec ces situations.

Par notre naissance au milieu de l'humanité, nous avons hérité, au fond de notre conscience, de toutes les émotions positives et négatives. C'est notre parcelle de terre qu'il nous est proposé de cultiver. Toutes les graines s'y trouvent déjà. Lesquelles choisirons-nous d'arroser ? Notre éducation et nos conditionnements ont fait grandir en nous certaines graines, d'autres ont été laissées à l'abandon. Tout ceci, c'est nous. Aujourd'hui, nous pouvons décider de l'allure que peut prendre notre jardin intérieur. Nous pouvons voir les influences négatives des autres, celles qui mettent en résonance nos graines et les font vibrer, comme une eau prête à être versée. Plutôt que d'arroser automatiquement la graine (ou l'arbre !) qui vibre, je peux décider d'orienter l'arrosoir vers les graines de la sérénité, de la joie ou de l'amour et laisser se transformer en compost les graines ou les baobabs de la colère, de la vanité, de la haine, de la peur ou de la tristesse. Nous sommes notre propre jardinier : ne laissons pas sans soins notre jardin.

## *Exercice*

### Accueil chaleureux des émotions

L'exercice consiste à accueillir nos états émotionnels : reconnaître, puis accepter ce qui vit en nous. Souhaitez la bienvenue à la peur ou au trac qui se manifeste juste avant de prendre la parole. Nommez l'émotion : c'est un moyen de prendre du recul. Faites-le plusieurs fois par jour.

Votre conjoint vient de "péter les plombs", il vous a balancé des mots agressifs et a claqué la porte en sortant. Vous êtes envahi de tristesse ou de colère, vous trouvez cela injuste. Cool, dites-lui merci ! Il ou elle vient peut-être de mettre en évidence l'un de vos besoins. Plutôt que de vous abandonner à l'émotion, observez. Dites : "Je vois et j'accepte cette tristesse (ou cette colère) qui se manifeste". Evitez de dire : "Je suis triste", ceci vous identifierait trop à la tristesse. Ce n'est qu'une partie de vous qui se manifeste là. Ensuite, demandez-vous ce qui résonne à ce point.

Il ne s'agit pas de tout accepter extérieurement, ni de laisser les autres faire n'importe quoi. L'acceptation s'adresse à votre état intérieur, à votre réaction.

L'exercice est simple mais pas facile. Commencez avec les émotions positives. Lorsque c'est trop difficile, rappelez-vous que l'imperfection est la perfection en devenir. Ne vous jugez pas, essayez à nouveau, vous y gagnerez en maturité émotionnelle.

## Intermède

### Se diriger avec sagesse

#### **Nos histoires**

Je reçois à l'instant un nouveau livre, arrivé par la poste, et commandé grâce à la magie d'internet. Il s'intitule (traduction de l'anglais) : "Pleine conscience, acceptation et psychologie positive : les sept pierres fondatrices du bien-être". Le but du livre est indiqué dans l'introduction : "proposer une approche plus complète et intégrée pour améliorer la condition humaine". Vaste programme. Ambitieux, non ? Tellement d'auteurs ont déjà écrit dans ce sens. Et d'ailleurs, pourquoi l'ai-je acheté ? Je le parcours rapidement, m'arrêtant ci et là - il a l'air passionnant - puis je le repose. Je n'aurai pas le temps de le lire avant plusieurs semaines, mais je me réjouis de le voir trôner sur mon bureau. D'où vient cette joie ? Ce livre éveille en moi l'idée de m'améliorer, d'apprendre, d'observer comment d'autres voient le monde. Tout ceci me met en joie. Certes, je peux aussi y voir un peu d'avidité intellectuelle, mais c'est aussi lié à ma propre histoire. Derrière chacun de nos actes se cache l'histoire de notre vie.

Pourquoi lisez-vous ce livre sur la résonance ? Vous seul avez la réponse. En attendant, je peux juste vous dire ce qui m'a amené à l'écrire et qui participe désormais de votre expérience.

#### **Devenir un loup ou mourir**

Enfant, j'ai été confronté à mon incompréhension de la violence. Vivant dans une ville que nous surnommions le "Chicago belge", dans un quartier ouvrier, comme pour beaucoup de garçons, la rue et la cour de récré ont été pour moi le théâtre de moments fantastiques, mémorables, mais parfois tout

aussi violents. Sous la fenêtre de ma chambre, j'ai vu des hommes ivres se battre avec des tessons de bouteille. J'ai assisté à des interventions de policiers mitrailleuse au poing. J'ai le souvenir que je me cachais pour éviter le risque d'une balle perdue, mais en même temps, trop curieux pour m'empêcher de regarder. Les voisins d'en face pouvaient distinguer deux yeux débordant du rebord de la fenêtre. J'étais partagé entre la frayeur que cette violence et ce sang peuvent éveiller chez l'enfant et la fierté d'avoir une histoire forte que je raconterais le lendemain à mes potes. C'était normal. Dans notre quartier ont habité des gens "cool", mais qui, pour certains, étaient aussi des délinquants, petits voleurs, drogués, trafiquants de polos Lacoste ou de parfums de marque, des personnes que la non-éducation avaient cassées, ou simplement des personnes qui cherchaient à survivre. Mes parents m'ont protégé du mieux qu'ils le pouvaient de ce terrain miné. Cela ne m'empêchait pas d'échapper à leur surveillance. Je me suis battu aussi, j'ai souvent pris des raclées, jusqu'au jour où j'ai mis à terre un ami qui m'avait excédé. Ma colère s'était réveillée et m'a emporté. Il est reparti bien amoché. Ce jour-là, j'ai pleuré. J'aurais pu pleurer de joie : deux témoins m'ont félicité, j'étais devenu comme eux. Pourtant, je comprenais confusément que la douleur de l'autre était aussi la mienne. Avant l'âge de dix ans, la souffrance des autres ne me laissait jamais indifférent, mais il fallait d'abord être un loup pour se faire accepter. Je me suis donc menti à moi-même, me persuadant que je n'avais pas d'autre issue que de montrer les dents... Le résultat fut un loup rebelle et bouclé comme un agneau, qui se laissait aisément embarquer dans les plans foireux de ses amis.

« Ton ennemi est ton remède : Ces hommes que tu appelles souillés, ces méchants, ces injustes, ces violents, me dirigèrent du mal vers le bien. Chaque fois que je tournai mon visage vers ici-bas, ils m'infligèrent un coup, une blessure. Mon bon ami, c'est justement ces coups et ces blessures qui me firent prendre refuge dans l'au-delà. Mon bon ami, ce sont justement les loups qui m'indiquèrent le bon chemin. »

Extrait de « *Sur les pas de Rûmi* », F Matta et N Tajadod.

## **Réussir à tout prix**

Plus tard, je me suis mis en tête de réussir. Le destin veillait. Il fallait que

j'aille à l'université. J'ai commencé par étudier l'informatique, qui me semblait une bonne piste, et surtout, à l'époque, un moyen de garantir un revenu. C'était d'ailleurs le critère principal pour les gens qui ont cherché à me conseiller. Pourquoi les ai-je écoutés si naïvement ? Ensuite, j'ai étudié les sciences économiques appliquées. J'imaginai qu'un Master en économie m'ouvrirait des portes, et puis, c'était plutôt bien sur le CV. Je ne savais pas trop où j'allais. Pendant ces études, j'avais un vieux professeur proche de la retraite qui nous enseignait la psycho-sociologie des organisations. Malgré sa rudesse et son franc-parler, ce brave homme glissait dans ses discours des messages humanistes. Au fond de moi, chaque parole de ce genre était comme un soulagement, un baume réparateur. Il avait aussi coutume de dire que l'argent n'est jamais, jamais, jamais l'objectif d'une entreprise. Ceci tranchait étrangement avec les discours de ses autres collègues qui nous assénaient des "maximisations du profit" à la Friedmann, tout droit issus de l'école de Chicago (encore cette ville !). Ce cours m'a permis de comprendre que je m'étais fourvoyé en m'engageant dans une voie qui ne correspondait pas à ce que j'aimais profondément. Ceci dit, je me suis empressé d'oublier ce passage émotionnel pour me rappeler que j'étais embarqué dans une vie tracée et que je pouvais aussi devenir un "winner" ou un "homo economico consumericus". Pendant plus de dix ans, j'ai cherché à améliorer mon salaire, qui a plus que quadruplé. J'étais plutôt fier et toute la famille pouvait en profiter. Heureux, marié, père de deux très jolies filles, un bon job, du temps libre, que demander de mieux ? Rien, si ce n'est : quel est le sens de tout cela ?

### **Pourquoi : la question qui dérange**

Je réalisai que je vivais dans un monde où j'avais appris à parler du "quoi", d'abstraction, de chiffres, à faire des présentations creuses pleines de points importants, un monde où je me protégeais de mes démons, de mes émotions, de mes souffrances. Pendant tout ce temps, j'avais omis le pourquoi. C'était encore une façon de me mentir à moi-même. Ce "pourquoi" dérangeant est arrivé par une question détournée que j'avais entendu à la radio d'un animateur inventif : "Imaginez que vous avez quatre-vingt ans. Quel serait le bilan idéal que vous aimeriez tirer de votre vie professionnelle, familiale, sociale ?". Boum ! Quel serait mon bilan ? Et juste après, est arrivé : "Qu'est-ce que je fais sur cette planète, perdue aux confins de l'univers, conscient que j'y suis ?"

Pourquoi étais-je là ? Pourquoi étais-je là ? Pourquoi étais-je là ? Cette question a résonné, je sentais une vibration intérieure sans pouvoir comprendre ce qui était en mouvement. Pourquoi me levai-je chaque matin ? Quels sont mes vrais moteurs ? Il m'a fallu chercher, sans relâche, sans me satisfaire de la première réponse. Dans cette quête, je me suis intéressé à la psychologie et aux comportements humains, à la vie et à la mort, et aussi à la philosophie et à la spiritualité. Jamais je n'ai voulu qu'un préjugé ou une croyance me limitent. A plusieurs reprises, j'ai croisé des personnes qui m'ont dit : "Il n'y a pas de réponse aux questions métaphysiques, oublie-les". Et chaque fois, je repartais avec l'impression qu'ils venaient de dire : "Oublie-moi" ou : "Je préfère m'oublier moi-même, cela me fait trop peur". D'autres, au contraire, m'invitaient à croire à leur dieu et je ne ressentais rien, c'était vide. Heureusement, les réponses existent. J'ai rencontré des femmes et des hommes remarquables, dont je m'inspire régulièrement et pour qui j'ai une infinie gratitude. Ceux qui savent ne sont pas ceux qui parlent le plus.

Ce travail de recherche et d'approfondissement m'a permis d'oser me remettre en question, d'accepter de voir mes vieux mensonges et mon orgueil comme des bouées qui m'ont aidé momentanément à survivre. Je peux désormais les abandonner. L'aide de nombreux amis fut et reste précieuse, car comme l'a dit George Ivanovich Gurdjieff : "Un homme seul ne peut rien". Rien de rien. Seul l'égoïsme peut nous faire croire le contraire. Reprendre contact avec mes valeurs, mes aspirations (le mot aspiration a la même racine que "spiritus", l'esprit, le souffle de vie) m'a permis de mettre de l'ordre dans ma vie, de quitter mon travail, d'écrire ce livre, de me consacrer à promouvoir des modes de fonctionnement plus responsables et plus harmonieux, et de devenir un médiateur (qu'on appelle parfois coach) entre la difficulté, la souffrance et le chemin du mieux-être.

### **Ne vous satisfaites jamais d'un seul pourquoi !**

Dans les entreprises où j'interviens, je remarque que les individus savent généralement "quoi" faire. Les tâches sont plutôt clairement définies. Ils peuvent en parler, souvent en termes techniques. Le "comment" est souvent moins explicite. Le "pourquoi", la raison d'être de ces tâches dans la structure générale est encore moins évidente. Trop souvent, nous agissons par habitude, mécaniquement. Pour pouvoir réinvestir nos vies, nous devons nous reposer dans l'ordre : pourquoi (intention), comment

(cœur), quoi (action) !

Dans son livre "*L'entreprise du bonheur*", Tony Hsieh demande : "Quel est votre but dans la vie ?" et pour chaque réponse, il demande : "pourquoi ?", une cascade de "pourquoi"... Mon but : avoir un bon job. Pourquoi ? Pour gagner de l'argent. Pourquoi ? Pour acheter une maison. Pourquoi ? Pour vivre en famille. Pourquoi ? Pour être heureux... Nos moteurs sont très différents les uns des autres, mais ils convergent vers le bonheur. Essayez de vous poser tous ces "pourquoi" !

### **Pourquoi je vous parle de tout cela**

Si nous ne nous interrogeons pas sur notre existence, sur le sens à lui donner et sur la façon dont nous voulons la mener, nous resterons des marionnettes agitées et conditionnées. Les champs de force des autres, de notre passé, des systèmes dans lesquels nous naviguons nous imposeront leur loi. Si vous utilisez la résonance et ses principes à bon escient, vous trouverez la force de relever des défis qui semblaient jusque-là impossibles. Lorsque nous travaillons avec nos propres forces, nous sommes limités par celles-ci, et le résultat sera fonction de la quantité d'énergie dont nous disposons. Par contre, si nous nous relions à un champ de force qui nous dépasse, le travail est facilité, l'énergie du champ en question nous porte. Nous sommes des résonateurs performants.

Souvent, nous résistons au changement et à nos propres aspirations. Faire ce qu'on est et faire ce qu'on aime n'est pas si simple. La question, dans ce cas, est toujours : "Qu'est-ce que je devrais faire si je changeais, que je ne veux pas faire ?". Dans la boîte à outils du bon manager de soi-même, il y a toujours des questions comme celles-là ! Elles visent à mettre en résonance nos qualités restées en germe. Elles nous apprennent à nous diriger avec sagesse, ce qui est un prérequis, d'autant plus essentiel de nos jours, pour pouvoir diriger les autres.

## 8. Résonance spirituelle

### Vérité absolue ou relative ?

*Il y a bien longtemps, Maître de Faria était conseiller du sultan. Un jour, le sultan souhaita que ses sujets deviennent meilleurs, et il décida d'interdire le mensonge dans sa ville. La cour y voyait là une belle façon d'éduquer le peuple. Le sultan ordonna que les gardes aux portes questionnent tous ceux qui voulaient entrer. Ceux qui ne mentaient pas entraient librement, les menteurs seraient pendus. Maître de Faria demanda au sultan s'il était bien certain de l'efficacité de cette loi, et le sultan n'en douta point. Alors Maître de Faria sortit de la ville et y revint vêtu comme un mendiant. Les gardes le questionnèrent : "Où vas-tu ?", à quoi il répondit : "Je viens pour être pendu". Les gardes, soudain très perplexes, n'arrivaient pas à savoir s'il disait vrai ou non. S'il mentait, il devait être pendu mais alors, il aurait dit la vérité et ne devait donc pas être pendu.*

*Ils l'emmenèrent au sultan, qui fut bien obligé d'admettre les limites de sa propre loi.*

A la sortie d'une retraite méditative, je me promène avec une amie. A l'horizon, le soleil se couche lentement, les couleurs dansent et se transforment à chaque instant. Le spectacle est d'une beauté telle que nous en restons pantois et immobiles, retenant même notre souffle. Je me tourne vers mon amie, nos regards se croisent. Nos yeux savent déjà. La Beauté nous habite et nous la partageons, en silence. Aucun mot et pourtant, ensemble, nous résonnons à cette grandeur dont nous sommes les témoins. Toutes nos cellules s'abreuvent à cette source. Dans une étonnante et simple présence, elles dansent, elles sentent, elles sont conscience. Ce jour-là, l'esprit de la Beauté nous a embrassé.

La résonance spirituelle est ce langage qui nous est offert pour dialoguer avec cette réalité embrassante et subtile. Extase, expérience mystique, instant de grâce... qui sait ? L'esprit est comme le souffle, il vous traverse ou vous emporte. Il n'accepte jamais d'être enfermé, il est libre et insaisissable. Comment dès lors apprendre à résonner à l'Esprit ?

Les enseignements spirituels évoquent souvent le fait que l'être humain est porteur d'une étincelle divine, contenant en germe toutes les qualités qui lui permettront de s'éveiller pleinement à l'esprit, l'une de ses trois racines. Ils proposent un chemin, plus ou moins abrupt, pour y parvenir. Une partie du travail consiste à se défaire de ses voiles, de ses ombres ou de l'inutile, une autre à discipliner la machine humaine, une autre encore à entrer en résonance avec la nature de l'esprit afin d'éveiller, peu à peu, notre essence spirituelle. Ce sujet, inspiré des conférences d'Idris Lahore, est donc posé comme un phare qui pourra éclairer le chercheur véritable.

"Notre vraie nature est à la fois un refuge et une ressource lorsqu'on s'attelle au travail parfois difficile du développement psychologique et de la pratique spirituelle. (...) Paradoxalement, il faut du temps pour devenir ce que l'on est déjà."

Rick Hanson, *"Le cerveau de Bouddha"*, p35

## **Agir selon la nature de l'Esprit**

Les sages et maîtres spirituels demandent à leurs élèves d'étudier les textes

sacrés, de s'en imprégner, de les comprendre et d'y pénétrer dans toutes les strates. Certains textes recèlent des trésors invisibles à l'œil profane. L'étudiant assidu verra ses efforts récompensés à condition qu'il entre en résonance avec la Vérité dont le texte est le pâle reflet.

L'étude s'accompagne toujours de la pratique des qualités de l'esprit, que sont l'Amour, la Compassion, la Joie, la Sérénité et la Clarté. Il s'agit de cultiver en soi ce qui s'approche de l'esprit, acquérir et développer ces qualités pour transformer notre personnalité afin qu'elle puisse résonner à la fréquence de l'esprit. C'est peut-être même la seule liberté dont nous bénéficions : réaliser (ou pas) notre propre nature, entretenir ou pas l'étincelle divine. Ce chemin est une aventure, une conquête, semée d'embûches.

### **Lorsque deux ou trois sont réunis...**

Ce travail ne se fait jamais seul. Les autres, ceux qui arpentent le chemin avec nous, sont une précieuse aide. Si deux élèves entreprennent cette tâche ensemble, avec cette même recherche sincère du sacré, leurs efforts se multiplient. L'évangile de Mathieu nous dit : "Lorsque deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux". Selon la perspective de la résonance, ceci signifie que lorsque plusieurs personnes se réunissent au nom d'un principe spirituel, par exemple au nom de l'Amour véritable, avec sincérité, parce qu'ils tentent de mettre en pratique du mieux possible, progressivement ils entrent en résonance avec l'esprit qu'ils appellent, et ils entrent en résonance les uns avec les autres.

La pratique de l'Amour se fait en cultivant des pensées d'Amour, en entretenant un état émotionnel en lien avec l'amour et l'amitié, en posant des actes d'amour, de respect, de gratitude par exemple. Il importe de ne pas confondre avec des expériences émotionnelles, qui sont d'un autre ordre. C'est l'appel sincère à ce qui dépasse l'individu qui permet la résonance spirituelle et transcende la conscience ordinaire. Elle se répercute au niveau physique, émotionnel et intellectuel, tout en aspirant l'individu vers une réalité non ordinaire.

### **Résonance ou âme sœur ? Complétude par la différence**

Trouver le partenaire qui sera mon parfait complément : rêve ou réalité ? Très souvent, peut-être même toujours, une telle recherche mène à la

déception. Pour autant, le "complémentaire" est ce qui permet aussi de me compléter, de redevenir "un". Au niveau matériel, les semblables se repoussent et les opposés s'attirent, jeu ordinaire, où inclusion et exclusion alternent pour trouver un équilibre. Dans le monde de l'esprit, l'exclusion existe-t-elle ? Dans la matière, lorsqu'on partage, on a moins. Au niveau spirituel, quand on divise, on multiplie. L'esprit ne résonnera pas si la matière ne s'en rapproche pas un peu.

Pour entrer en résonance spirituelle, un travail de purification est nécessaire, non pas pour le travail lui-même, mais pour devenir un peu plus "esprit". C'est un sacrifice, au sens premier du mot, un travail sacré, où je décide de me délester de ce qui m'empêche d'entrer en résonance. Comme aurait pu le dire Michel-Ange : "J'ôte du bloc de pierre tout ce qui n'est pas David". En fait, il importe de chercher à harmoniser ses fonctions physiques, émotionnelles et intellectuelles afin qu'elles s'affinent, s'aiguisent et se rapprochent de l'esprit. Dans cette quête spirituelle, le complémentaire est particulièrement important. La féminité complète la masculinité et inversement. C'est l'intégration de la différence qui importe. C'est devenir capable d'accueillir chaleureusement la différence dans l'autre qui, paradoxalement, est si semblable. Celui qui me complète au niveau physique, au niveau émotionnel ou au plan intellectuel devient celui qui aide à rééquilibrer mes fonctions. Je peux trouver une résonance sur chaque plan avec une personne différente ou sur tous les plans avec une seule. Lorsque ces trois fonctions entrent en résonance, je suis dans un processus d'alignement : l'harmonie s'installe et je peux entrer en résonance avec l'esprit appelé.

### **Beauté, Bonté, Vérité**

Ce n'est donc qu'à la condition d'un travail tant physique qu'émotionnel et intellectuel, posé dans une intention de recherche de l'esprit, que la résonance spirituelle pourra se manifester. Les enseignements spirituels nous indiquent encore que le centre intellectuel est en lien avec la Vérité, le centre émotionnel avec la Bonté et le centre physique est lié à la Beauté, aux formes et aux structures. La recherche de l'Esprit s'appuie sur ces trois axes : Beauté, Bonté, Vérité. Les trois ne peuvent être dissociés, comme "moi", "l'autre" et "le monde" ne peuvent l'être, comme "le corps", "l'âme" et "l'esprit" ne peuvent l'être. Notre corps, notre cœur et notre cerveau, s'ils sont unis et nettoyés, deviennent le réceptacle de l'Esprit.

## Savoir véritable

Puisqu'il s'agit aussi d'entrer en résonance avec un savoir véritable, il est intéressant de pouvoir y accéder, mais comment ? Où se trouve-t-il ?

Ainsi, il existerait un champ akashique, sorte de mémoire universelle, connu aussi sous le nom de chronique de l'Akasha, qui garde la mémoire de toutes les formes de manifestations depuis le début des temps, y compris toutes les pensées, toutes les paroles et tous les gestes, conservés sous leur forme initiale telles des images vivantes.

Une personne demanda à Idris Lahore : "Un chercheur solitaire pourrait-il se mettre en résonance spirituelle ?". Idris Lahore répondit : "Connaissez-vous Samarcande ?" "Non", répondit l'interlocuteur. Idris Lahore ajouta alors : "Comment voulez-vous chercher Samarcande si vous ne savez même pas que cela existe ? Les choses ne tombent pas du ciel !"

Cette mémoire ne serait pas seulement accessible au clairvoyant. Tout homme ordinaire peut en recevoir des informations : il lui suffit de "se mettre sur la même longueur d'onde, comme lorsqu'on capte une émission de radio. De cette façon, chaque individu peut acquérir un savoir véritable. Les informations de cette Chronique y sont stockées comme des sillons, et plus elles sont répétées, plus le sillon devient profond, de sorte qu'il devient plus facile d'accès, comme par exemple ce qui est lié aux traditions. Il s'agira donc, pour apprendre quelque chose sur une tradition ou un groupe d'hommes spécifique, de se mettre au diapason des formes qu'ils ont créées et qui ont marqué l'Akasha, "de mettre le pied dans leurs empreintes", de reproduire les expériences qu'ils ont faites, pour comprendre et partager ces expériences, mais aussi pour en recevoir les fruits, de façon à ce qu'elles deviennent "nôtres".

Si je souhaite apprendre et avancer rapidement sur un chemin de méditation zen, par exemple, je devrai pratiquer, au moins extérieurement, exactement comme l'ont fait des milliers de moines zen dans le passé. Plus je répéterai l'exercice, de la manière la plus exacte possible, plus facilement j'entrerai en contact avec les réalités spirituelles que cette méditation

représente. Ceci est particulièrement vrai pour la forme extérieure des gestes pratiqués dans les anciennes traditions, mais il est important de pratiquer aussi dans l'état d'esprit juste, notamment en mettant de côté impatience, doute et distraction, sans quoi la répétition du geste perd de son efficacité. Le pratiquant doit aussi faire preuve de persévérance. "Aide-toi et le ciel t'aidera" : en pratiquant avec assiduité, de façon juste, malgré toutes nos imperfections, aussi peu doué soit-on, le ciel, ou plutôt la Chronique de l'Akasha, finit par venir à nous. De nombreux maîtres spirituels rappellent à quel point "l'aide du ciel est tellement plus grande que l'aide que nous pouvons nous apporter à nous-mêmes".

Dans la méditation zen, la mise au diapason se fait simplement à travers la technique elle-même : assis dans une posture correcte, dos droit, concentration sur la posture et la respiration, état d'esprit juste, tout ceci joint à l'intention ferme de méditer et de se relier.

Dans les centres des mystères, où étaient transmis les enseignements spirituels, les élèves respectaient les règles et pratiquaient les rituels, créant par là une atmosphère qui mettait en résonance avec certaines forces spirituelles. "La force" pouvait leur être transmise par ce phénomène de résonance.

En fait, seul celui qui se met au diapason, en commençant par l'étude, puis par la pratique méditative et le respect des règles, pourra recevoir l'énergie.

Pour autant, le respect de la tradition n'est jamais absolu, car les enseignements spirituels, plus que tout autre, sont vivants et donc en perpétuel mouvement...

Le savoir véritable est celui qu'on ne développe que par la pratique : il ne peut pas être acquis par l'étude qui, en fait, ne procure que des connaissances intellectuelles, nécessairement superficielles. Si un savoir ne change rien en nous, il reste intellectuel, il ne vit pas en nous. Si je sais qu'il est bon de ne pas être envieux, le fait de le savoir me guérit-il de cette difficulté ? Si je cherche une réelle compréhension, profonde, qui s'accompagne d'un travail sur soi pour dissiper l'envie, cette connaissance se transforme et devient une réalité incarnée.

Mais l'évolution se base constamment sur les "formes-mémoires" présentes dans ces enseignements. Un enseignement du passé devra dès lors être réinterprété en fonction de l'évolution de la conscience, c'est-à-dire qu'il sera toujours adapté aux contingences du moment. La vérité est donc toujours relative.

Ce "travail" de mise en résonance requiert trois qualités : positivité, confiance dans l'Absolu, espérance. Même si l'on n'en est pas là, le fait de cultiver ces qualités morales est aussi une façon de parcourir le sillon creusé par ceux qui les ont pratiquées et développées avant nous. Si vous n'en êtes pas convaincus, il vous suffira de chercher à entrer en résonance avec la peur, le désespoir ou le doute, "la négativité a été tellement cultivée par les êtres humains que la résonance est quasi immédiate".

"Même si nous sommes personnellement limités par l'intelligence ou le cœur, grâce à la pratique et à ce phénomène de résonance spirituelle, nos propres limites peuvent être dépassées et nous devenons capables de nous élever bien au-delà de ce que nous sommes."

Dans certaines traditions, une façon simple de préparer la résonance spirituelle est la récitation d'un mantra. "Mantra" est un mot sanskrit signifiant protection de l'esprit. Il est en général une courte phrase, porteuse d'un sens particulier, qui est répétée sans cesse, notamment dans le but d'éviter une dispersion du mental. Son usage est très courant dans l'hindouisme, le bouddhisme, le soufisme et s'apparente au chapelet de prières. On peut y voir une façon de se conditionner, qui agirait surtout à un niveau psychologique mais, pour l'avoir expérimenté, je sais qu'il s'agit de bien autre chose. Le mantra ne cache pas la réalité, ni ne l'embellit. Il permet de se connecter à un champ de forces différent, qui devient une aide immédiate. Par ailleurs, il a aussi l'avantage de favoriser la concentration, en évitant les débordements habituels des bavardages et rêveries du mental.

Chercher à se mettre en résonance commence par faire "comme si". Ainsi, au début, on fait semblant de méditer puis, un jour, on médite vraiment, pour qu'un jour peut-être encore, "Dieu médite en nous" !

## **EXERCICE**

### Imiter avec intelligence

Pour ceux qui choisissent de pratiquer un chemin spirituel, de nombreux exercices jalonnent la voie. Parmi ceux-là, il en est un qui peut être particulièrement amusant. Lorsque nous observons un de nos comportements stupides ou inadaptés, pour savoir par quoi nous pourrions le remplacer, il suffit de se poser la question : "Que ferait le Maître dans cette situation ?"

Pour les moines, dans un monastère bouddhiste, il est aisé d'imaginer ce que ferait le Maître qu'ils côtoient quotidiennement ; d'ailleurs, les élèves sont parfois invités à imiter le Maître, puisque cela fait partie de l'apprentissage. Ce travail n'est jamais un "copier-coller" mécanique : il s'agit, bien entendu, de marcher dans les pas du Maître tout en gardant l'œil attentif, en s'adaptant à la contingence, au vivant de l'instant.

Si vous n'avez pas la "chance" de disposer d'un Maître spirituel à portée de la main, laissez-vous inspirer par une personne qui, pour vous, représente la sagesse ou l'intelligence du cœur. Rappelez-vous qu'en vous se trouve la réponse juste, à condition de lui laisser la chance de monter à la surface. Utiliser l'image du Maître mettra en résonance, ou tout au moins éveillera, vos ressources.

Ce procédé a été utilisé de tout temps. L'apprenti observe et imite longuement le compagnon ou le Maître, jusqu'à ce qu'il ait atteint le degré d'expertise suffisante pour voler de ses propres ailes, et peut-être même un jour dépasser le Maître.

## 9. Réalité, perception et résonance

La résonance pose naturellement la question de la perception de la réalité. Chacun de nous crée une réalité différente. Les écrivains connaissent bien ce phénomène. Les mots sont identiques, et cependant, chaque lecteur crée sa propre histoire, avec ses émotions et ses pensées particulières. Le sens des mots dépend entièrement du lecteur. La perception est ce processus par lequel nous recréons, dans la boîte fermée qu'est notre cerveau, notre vision du monde.

### **Sortir de l'excès pour résonner à l'Essentiel**

Nous avons vu, dans le chapitre de la résonance psychologique, comme il est facile de projeter ses propres images sur le réel. Ce processus fait partie des interférences. Globalement, nous avons d'énormes difficultés à clarifier notre perception, au moins pour deux raisons : notre ignorance des processus à l'œuvre et notre superficialité, ce qui se traduit par un trop-plein de futilités.

Chacun est bombardé constamment de stimuli divers, à la maison, au bureau, dans la voiture, dans les magasins ou dans la rue : téléphone, emails, télévision, radio, publicités, etc. Cette masse de "signaux" et de sollicitations en tout genre, que nous produisons ou que nous acceptons de subir, crée un brouillard, un excès permanent. Certains trouvent ceci normal, "c'est la vie", et ils justifient ce débordement, car il est aussi source de sensations mais, comme toute médaille, il a son revers : un excès d'interférences perturbe les signaux importants ! Et puis ? Non seulement nous réduisons notre sensibilité au subtil en acceptant ou en subissant l'assaut incessant des stimulations extérieures, mais notre capacité à le capter s'amenuise à mesure que nous en perdons l'usage. Notre corps est

une machine à s'adapter, c'est-à-dire qu'elle développe les fonctions que nous utilisons le plus et réduit celles que nous laissons en friche. Il n'est pas étonnant que les hommes d'aujourd'hui cherchent des stimulations toujours plus fortes.

### **Pourquoi est-il si simple de passer d'un état émotionnel à un autre ?**

Pour éviter de perdre nos capacités de perception, il est bon de les aiguïser. Nous percevons la réalité par le processus de la résonance. Je ne peux voir la beauté que parce qu'elle existe déjà en moi. Je suis touché par la colère de l'autre uniquement parce que la colère existe aussi en moi. Il en va de même pour toute perception. Quand nous savons cela, il nous suffit consciemment de nous connecter à une qualité que nous nous connaissons et d'imaginer comment nous agirions avec cette qualité. Cette pensée va résonner avec la qualité ou le germe de qualité en nous, et le monde extérieur va résonner tout autant à cette qualité. Tout ce qui est de la nature de cette qualité va entrer en mouvement. Etrange ? Non, pas vraiment, c'est juste une question de physique ! Les sagesse anciennes et actuelles ne disent pas autre chose : cherchez l'Amour en vous et vous le verrez partout dans le monde. Si je me persuade qu'il s'agit d'une mission impossible ou que cette proposition est complètement stupide, elle devient cela. Lorsque j'ai accepté l'idée de cette possibilité et que je l'ai mise en pratique plusieurs fois, j'ai compris que je pouvais basculer d'un état à un autre instantanément, dès que j'unissais intention et décision.

### **Que percevons-nous de la réalité ?**

Sommes-nous capables de dépasser nos propres limites ? Les questions que nous nous posons et la façon dont nous cherchons des réponses ne sont-elles pas limitées par nos capacités ?

Lorsque la science actuelle nous montre qu'une même particule peut se trouver à deux endroits différents simultanément, suis-je capable d'accepter cette nouvelle information ? Provoque-t-elle de ma part une réaction de rejet, de peur, de curiosité ? Ces premières questions nous donnent déjà une idée sur nos capacités à percevoir la réalité ou sur nos possibilités d'accueillir de nouveaux éléments de réalité.

Malgré la résonance à l'œuvre, certains modes de fonctionnement nous empêchent de capter la réalité telle qu'elle est. Bien souvent, nous ne

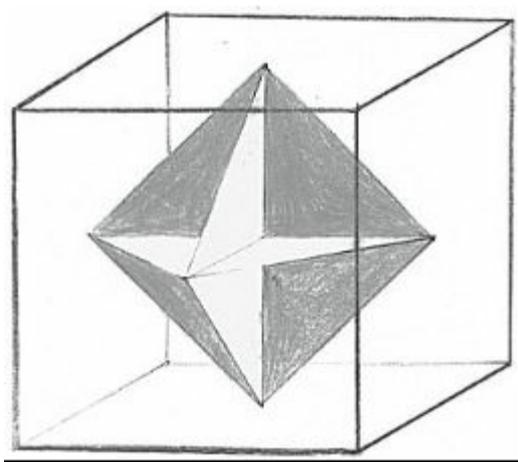
voulons pas même voir les évidences ! L'être humain interprète sans cesse la réalité qu'il capte par ses sens. Il ne voit que le monde qu'il a envie ou qu'il est capable de voir. Ainsi, souvent, lorsque je cherche un objet, j'en ai une projection mentale précise et je pars en fait non pas à la recherche de l'objet, mais à la recherche de cette projection, et si la réalité est légèrement différente de cette projection, il se peut que je passe à côté de l'objet qui est sous mes yeux, je peux même me convaincre (inconsciemment) que ce que je cherche n'y est pas. Un exemple personnel : j'ai pour habitude de préparer de la vinaigrette dans une bouteille en terre cuite. Un jour, alors que celle-ci était vide, j'ai préparé une nouvelle variante dans un petit bocal à miel que j'ai rangé au frigo. Le lendemain, j'ouvre le frigo, mais ne la trouve pas car, en fait, je ne cherchais pas la vinaigrette : je cherchais la bouteille en terre cuite, alors que le bocal à miel était devant mes yeux. J'ai résonné à l'information, mais un autre message que je m'étais imposé m'empêchait d'y accéder.

« Ta tâche n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et trouver tous les obstacles que tu as construits contre l'amour. » Djalal al-dîn Rûmi

### **Les sens, source d'illusions**

En Inde, les enseignements bouddhistes et hindouistes rappellent constamment aux pratiquants que le monde perçu par les sens n'est qu'une illusion, "maya". Une réalité plus subtile et durable se cache derrière les apparences. Le docteur Andrew Newberg (*Que sait-on vraiment de la réalité ?*, W. Arntz, B. Chasse et M. Vincente, Editions Ariane, p 38) explique que "les gens qui vivent une profonde expérience mystique et qui reviennent ensuite à la réalité ordinaire perçoivent encore cette autre réalité comme étant plus réelle, et déclarent qu'elle représente pour eux la forme de réalité la plus vraie et la plus fondamentale."

Ma plus jeune fille revient de l'école avec le dessin ci-après. Est-ce un cube ? Votre cerveau a perçu le dessin et en a déduit un objet à trois dimensions. Pourtant, il s'agit bien d'un objet à deux dimensions. Notre cerveau crée constamment "une" réalité, qui est en fait un "possible" de la réalité, une image interprétée.



D'ailleurs, ce phénomène est couramment utilisé pour nous surprendre au travers des illusions d'optique ou des effets spéciaux du cinéma. Ce processus découle du besoin constant qu'a notre "mental" de rattacher ce qu'il perçoit à quelque chose de connu.

Nous fonctionnons par association. Ce modèle nous limite, car il ramène sans cesse notre perception du présent à notre passé, notre mémoire. Les inspecteurs de police, responsables d'enquêtes, le savent. Lorsqu'ils interrogent les témoins d'un accident ou d'un crime, ils obtiennent régulièrement autant de versions du récit que de témoins. Parfois même, apparaissent des discordances importantes sur des détails précis, censés être objectifs.

Dans le domaine scientifique, il arrive que de nouvelles découvertes bouleversent une théorie en place ou un mode de fonctionnement. Malgré des résultats concluants, de nombreux scientifiques restent attachés à la façon classique de considérer la nature. Ils sont prisonniers de ce modèle et empêchent d'autres scientifiques de publier leurs résultats quand ils représentent une remise en cause possible de ce modèle. Rappelons-nous des mésaventures de Jacques Benveniste lorsqu'il a publié ses travaux sur la mémoire de l'eau. Il n'est jamais bon d'être trop avant-gardiste, certains s'y sont brûlés ! Si vous avez des idées totalement innovantes qui remettent en question un ordre établi, il faudra faire preuve de ruse pour les

glisser discrètement dans la mémoire collective des systèmes auxquels vous appartenez.

### **Attirés par ce que nous sommes déjà, par ce qui résonne le plus en nous**

Ce qui nous attire, consciemment ou inconsciemment, est aussi ce qui résonne en nous avec intensité. Nous percevons le champ qui s'impose avec le plus de force, exactement comme lorsqu'une forte vague masque les plus petites. Une personne dépressive attirera (ou sera attirée par) le champ de force de la dépression : ceci signifie qu'elle portera, mécaniquement, inconsciemment, son attention vers des éléments confirmant son état, parce qu'elle y résonne. Le processus est mécanique, involontaire. Même si elle est porteuse du souhait de sortir de sa problématique, ce souhait sera souvent balayé par l'intensité du champ de la dépression. Son souhait de guérison doit donc grandir et devenir une force intense, une intention véritable.

### **Programmation inconsciente**

Cinq pour cent à peine de nos pensées seraient conscientes. Dans les quatre-vingt-quinze pour cent restant, donc dans notre inconscient, on retrouve, entre autres, nos croyances limitantes et nos schémas de pensée. Ce sont de petits programmes qui tournent en permanence en arrière-plan, sans que nous les remarquions, et qui répètent à longueur de journée des pensées comme : "Je suis nul", "Je ne mérite pas de...", "Je n'y arriverai jamais", "Je n'ai jamais de chance", "Ça ne sert à rien...", "La vie n'a pas de sens ...", etc. Parfois il s'agit aussi de pensées positives, tout aussi conditionnées et restrictives.

Reconnaître ces programmes inconscients, ou semi-conscients, est déjà le premier pas vers la libération. D'autres pensées restent inaccessibles à notre conscience, mais nous pouvons les dévoiler, par exemple, à l'aide de techniques énergétiques (voir les ouvrages traitant des techniques énergétiques par les méridiens, notamment le livre "*Les 7 points de la guérison*", de I Lahore, Editions Ecce, 2012).

En fait, derrière notre difficulté à capter la réalité telle qu'elle est, se cache ce que nous pourrions nommer notre "multiplicité", en tout cas notre manque de cohérence et d'unité. Nous pouvons penser une chose et son contraire, sans y voir de contradiction. Partant de ce constat, il devient

possible d'ouvrir notre conscience, de contacter l'âme de l'enfant curieux en nous, de mettre de côté ce qui nous encombre et d'apprendre de nouvelles façons d'entrer en relation : créer un peu d'espace pour ensuite y laisser résonner d'autant mieux le monde, les autres et peut-être aussi ce que nous sommes au plus profond de nous.

**A force de vivre dans l'excès,  
ne passons-nous pas à côté de l'essentiel ?**

Dernièrement, un problème professionnel m'avait sérieusement agacé et, de retour à la maison, j'ai décidé de prendre l'air. Durant toute une partie de ma promenade, mes pensées et mon attention tournaient autour de ce problème. Autrement dit : je ruminais. J'étais dans un endroit merveilleusement coloré par les premiers effets de l'automne et je ne voyais rien, je n'entendais rien, j'étais toujours au bureau. Vingt minutes s'étaient écoulées lorsque je le remarquai. Je me suis arrêté un instant, j'ai respiré profondément, j'ai relâché mes épaules tendues, j'a détendu les mâchoires et j'ai écouté les oiseaux, le bruit du vent, les craquements des arbres, les sons venant du village au loin, j'ai observé les palettes de couleurs des feuilles, les odeurs particulières de sous-bois. J'ai commencé à lâcher mon problème et revenir dans le présent. Petit à petit, est né un sentiment de joie qui balayait les soucis. J'ai continué ma promenade en tentant de garder tous mes sens ouverts, ressentant encore le moelleux de l'épaisse couche d'épines et de feuilles sous mes pieds. Plus loin, le chemin longeait le cimetière. Je l'ai traversé, observant les quelques personnes qui s'y affairaient, plantant des bruyères ou nettoyant une tombe. Que restera-t-il d'essentiel à l'heure de mourir ?

## **La bague magique**

*Le Roi avait pour habitude de convier, lors d'une fête annuelle au palais, les hommes les plus sages de son royaume. La coutume voulait qu'ils apportent un cadeau à leur monarque. Cette fois-ci, leur roi leur dit : "Pas de cadeau, je garderai simplement une place à ma table pour celui qui apportera la bague magique dont on dit qu'elle guérit son porteur de la tristesse, de l'attachement et du malheur".*

*Tous les hommes tentèrent de trouver cette bague. Certains partirent en mission pour explorer les plus lointaines contrées. Seul le vieil Arane, artisan joaillier et écrivain, resta à son domicile et fit envoyer un courrier à son souverain dans lequel était inscrit qu'il viendrait le jour de la fête avec l'objet demandé.*

*Aucun parmi les hommes les plus sages n'avait trouvé le précieux objet. Le jour de la fête, le roi invita donc Arane à sa table. Ce dernier lui remit la bague en faisant promettre à son roi de lire l'inscription qu'elle contenait uniquement lorsqu'il serait, selon lui, au sommet de sa réussite ou encore lorsqu'il serait dans les tréfonds les plus obscurs. Le roi, homme de parole, se prêta au jeu, acceptant d'attendre ces moments pour vérifier les effets de l'objet.*

*Les années passèrent... Plus personne ne parlait de cette bague. Puis le roi, qui venait de conquérir tous les territoires ennemis et de mettre sous son joug les plus grands peuples, se rappela de ce qu'avait dit Arane. Il se sentait, à cet instant, le maître absolu, au sommet de sa gloire. Il ouvrit la bague et lut : "Tout passe". Il se laissa inspirer par le message et sa sagesse. Il sourit et retourna à ses occupations.*

*Quelques années plus tard, le royaume était en proie aux rébellions et aux invasions. Le roi ne pouvait contenir tous les assauts et fut finalement contraint de fuir. Abandonnant tout, il se réfugia avec quelques fidèles dans les sombres forêts lointaines. Ils survivaient en mangeant des racines, vêtus comme des mendiants. Un soir, assommé par la tristesse, la faim et la fatigue, il ouvrit la bague et lut : " Tout passe". Il sourit et retourna à ses occupations.*

*Le lendemain, il organisa le travail, donna ses instructions pour que chacun s'active à construire un campement digne d'un fier peuple. Il redonna espoir à ses compagnons, s'engagea à protéger les paysans voisins victimes des envahisseurs. Quelques mois plus tard, il avait rassemblé suffisamment d'hommes pour se mettre en marche vers son palais. Cette fois, il marchait détaché de toute défaite, comme de toute victoire, heureux d'être parmi les siens. Il savait que "tout passe".*

## ***EXERCICE***

### Réflexion

Profitez de ce que vous venez d'apprendre sur la perception pour mener une réflexion sur votre capacité à accueillir une information complètement nouvelle, totalement différente de votre référentiel habituel. L'histoire nous rappelle régulièrement les difficultés que l'homme rencontre face au changement, et particulièrement au changement de paradigme. Qu'est-ce qui m'oblige à rester accroché à mes certitudes ? Comment puis-je en changer ?

Notre corps change constamment, ils se renouvellent sans cesse, plusieurs millions de cellules sont générées chaque seconde. Nous acceptons de partir en vacances dans des lieux inconnus. Nous accueillons facilement une nouvelle idée proposée par une personne en qui nous avons confiance. Pourquoi alors, à certains endroits dans notre vie, résistons-nous tant au changement, à la nouveauté ? Que craignons-nous ? Dès que nous dépassons nos craintes ou nos résistances, nos capacités de perception s'améliorent !

## 10. Intention et Résonance

### **Quel esprit appelles-tu ?**

Alors que j'étais sur une route en Allemagne, je rencontrai un groupe de personnes faisant des signes et demandant que je m'arrête. Leur mini-bus venait de tomber en panne. Ils se rendaient à un congrès. Le chauffeur me prie de conduire trois personnes à quelques kilomètres de là. J'accepte volontiers. Une vieille dame, dont j'étais incapable d'estimer l'âge, s'installa à mes côtés, les deux autres personnes, un peu plus jeunes, s'installant à l'arrière. Il y avait un Français et deux russophones. La vieille dame avait des yeux lumineux, pourtant bridés et peu visibles. Son visage était marqué par les années et peut-être par des conditions de vie difficiles. Avec un sourire rayonnant, elle m'adressa la parole dans un anglais approximatif : "Merci pour votre aide. Je m'appelle Shana". Le francophone m'indiqua le lieu où les déposer. Après cela, ce fut le silence. Ma curiosité était éveillée, je voulais en savoir davantage sur leurs aventures, mais la vieille dame m'impressionnait. Arrivé dans la ville suivante, je cherchai l'adresse indiquée, sans succès. Il devait y avoir une erreur dans le nom. Après quinze minutes, je commençai à m'agacer. Je demandai au Français s'il pouvait appeler ses amis pour vérifier l'adresse. A ce moment, la vieille dame m'interrompit et dit : "Quel esprit appelez-vous ?". Je ne pouvais cacher ma surprise à cette question absurde. Elle enchaîna et me dit : "Si vous appelez les esprits de la clarté, de la lumière, ils nous mèneront à l'endroit indiqué". Trois minutes plus tard, sans avoir utilisé le téléphone portable, nous étions arrivés. Encore une coïncidence ? J'appris ensuite que cette dame était, aux dires du Français, une chamane de Sibérie.

"Il est important de refroidir les causes de la souffrance et de réchauffer celles du bonheur, comme vos intentions. Les intentions consistent notamment à appliquer de la force à des objectifs clairs et appropriés, maintenus au fil du temps. La plupart des intentions opèrent en dehors de la conscience dans le cerveau."

Rick Hanson, *"Le cerveau de Bouddha"*, p134

## **La force de l'intention**

L'intention mobilise l'énergie, qui elle-même va structurer la matière. Nous savons que rien n'existe sans intention et que l'énergie ira là où l'intention est la plus forte. Si le doute s'installe, une partie de l'énergie ira dans le doute. Ces intentions parallèles, même involontaires, dispersent l'énergie, donc empêchent ou limitent la matérialisation. Le résultat final ne dépend pas toujours de nous. Le contexte dans lequel nous évoluons apporte sa part d'incertitudes. Néanmoins, la force de notre intention est essentielle.

Grâce aux techniques modernes, nous pouvons mesurer l'activité électrique et magnétique du cerveau et d'autres organes, comme le cœur. La science actuelle montre que l'activité électromagnétique du cœur est dix à mille fois supérieure à celle du cerveau ! C'est-à-dire que le champ, et donc l'énergie qui émane du cœur, dépasse largement en intensité celle du cerveau. L'intention se manifeste lorsque la pensée et l'émotion se rencontrent dans une sensation physique. Tout votre être est mobilisé. Pourquoi certains voient-ils leurs prières exaucées ? Parce que le cœur et la pensée se sont liés et toutes les cellules résonnent. Avez-vous déjà senti le frisson qui parcourt le corps lorsqu'une idée géniale est enflammée par le cœur ?

Pourquoi le cœur est-il un "booster" de nos intentions ? Lorsque je m'assieds à côté d'une personne triste, il m'arrive de percevoir cette ambiance de tristesse, même si la personne ne manifeste aucun signe extérieur évident de son état. Le champ électromagnétique du cœur est puissant et déborde du corps physique. Lors d'une expérience au Heartmath Institute, on demanda à une personne, appelée l'émetteur, d'être simplement dans un état de bienveillance et de calme. Sans qu'il y ait de paroles échangées, le receveur montra une synchronisation de son activité

cérébrale en lien avec l'activité... cardiaque de l'émetteur !

"Ô Fils de la Terre  
Je veux t'enseigner  
La droiture et la limpidité  
Que ton cœur apprenne à aimer  
Ce que ta pensée a fait sienne  
Tu seras alors comme la terre assoiffée  
Que l'eau rend fertile"

Extrait du "*Chant de l'Eternité*" de S. Aïssel

### **Poser son intention**

Lorsque nous posons fermement notre intention, notre barque prend une direction et du sens.

Si nous avons la force intérieure de réaliser notre objectif, ceci signifie que notre intention est posée implicitement, notre but est clair, nous avons les moyens de l'atteindre et nous passons à l'action immédiatement. Par contre, lorsque nous manquons un peu de force ou de volonté, poser l'intention va nous permettre de mobiliser l'énergie. Il s'agira d'abord d'une pensée que nous accompagnerons, autant que possible, d'une émotion. Lorsqu'un projet nous tient à cœur, un sentiment d'amour accompagne notre pensée, il la renforce. Parfois, il s'agira de chercher cette émotion qui féconde la pensée. De par ce mariage entre la pensée et l'émotion, une énergie sort de nous, comme si nous émettions des ondes auxquelles le monde extérieur va répondre, parce qu'il entre en résonance. N'oublions pas que nous baignons dans l'énergie qui traverse tout l'univers. Dans la tradition derviche ou hindoue, cette énergie est appelée Ether, le plus subtil des cinq éléments. Ce qui sort de nous est automatiquement porté par le champ infini de l'Ether, et tout ce qui correspond à notre intention va entrer en résonance et nous revenir, d'une façon ou d'une autre, tôt ou tard.

Un champ énergétique répond à un autre champ énergétique. Cette résonance nous renforce et nous montre constamment que nous ne sommes pas seuls.

Pour renforcer l'efficacité de l'intention, il s'agit d'une part de formuler son intention au présent avec des mots, et même de les prononcer à voix haute, comme si l'intention était déjà réalisée. D'autre part, il importe de visualiser son intention, en utilisant les images qui sont pour soi les plus explicites, et toujours se ressentir physiquement et émotionnellement comme si l'on y était déjà.

La combinaison de ces deux aspects, formulation au présent et visualisation, donne naissance à une force de réalisation. Cette réalisation devient possible grâce à l'une des grandes lois de l'univers : la loi de l'attraction ou de la résonance. Le semblable attire le semblable, ce que vous émanez va à la rencontre de son semblable, qui existe déjà dans l'univers. L'univers nous répond, à condition que nous soyons dans l'intention véritable, là où la pensée et l'émotion se rencontrent dans une sensation physique. Cette dernière est l'indice majeur.

Cette loi est un principe fondamental du fonctionnement de l'univers et de notre propre fonctionnement.

## **EXERCICE**

### Quelle est votre intention ?

Prenez le temps d'écrire les trois ou quatre intentions majeures de votre vie pour ces prochains mois. Que voulez-vous pour vous-même, pour vos relations et votre famille ? Que souhaitez-vous au niveau professionnel, au niveau social ?

Moins d'une personne sur dix prend la peine d'écrire ses intentions, et ce sont ces personnes-là qui réussissent ce qu'elles entreprennent.

Laissez venir les idées, notez-les toutes, puis choisissez les trois plus importantes, selon vous, à cet instant. Vous devez sentir l'engouement, un fort enthousiasme. Ce dernier signifie d'ailleurs "Dieu en soi" : in-theos. Laissez monter les images, et guidez-les pour qu'elles représentent vos intentions réalisées, comme si vous y étiez. Formulez vos intentions au présent, de façon positive : "Je suis responsable de l'équipe marketing", "Je visite la Mongolie"...

Le matin, avant de démarrer la journée, relisez-les, prononcez les mots à voix haute. Le rythme est important.

Laissez du temps au temps et observez, en cultivant la confiance.

## 11. Un pas dans la théorie, trois pas dans la pratique

Au fil des pages, vous avez découvert différents exercices qui vous permettent d'entrer de plain-pied dans l'aventure de la résonance. Seule la pratique, rien d'autre, transformera votre savoir pour le rendre vivant. Elle est ce qui permet à l'apprenti de progresser, d'atteindre le niveau du compagnon, puis celui du maître.

Dans la mallette de l'apprenti-résonateur, deux pratiques devront figurer en bonne place : d'une part, l'une ou l'autre forme de pratique méditative; d'autre part, une technique énergétique, une sorte de "raccourci" qui permet de se brancher sur certaines fréquences, et qui, de plus, pourra aider à se libérer de nombreux troubles et émotions perturbatrices.

### **Pratiques méditatives : descendre en fréquence**

"L'état normal de l'être humain est d'avoir des pensées. Habituellement, il se prend pour ses pensées, il se confond avec elles. Il est ses pensées, il n'est pas celui qui pense. Tant qu'il en reste là, il ne peut rien atteindre de supérieur."

*"De la Méditation à l'Amour", S. Aïssel*

Afin de pratiquer au mieux, dans l'esprit de ceux qui nous ont précédés, nous devons prendre en nous un minimum de savoir. Rappelons-nous que l'information qui va résonner doit exister en nous. Un peu d'énergie suffit

pour créer de grands effets et pour pouvoir donner cette impulsion, il est nécessaire d'abord d'apprendre.

Il existe des centaines de méditations différentes. J'ai choisi de vous présenter la méditation de type zen, pour sa simplicité et parce que je la pratique depuis plus de quinze ans. Elle a aussi le mérite d'avoir été et d'être pratiquée par des millions d'individus, ce qui renforce le sillon creusé par tous ces prédécesseurs. Cette assise en silence, aussi appelée zazen, est à la fois un exercice et une expérience quotidienne.

### **Quelle posture adopter ?**

Il importe d'être bien ancré au sol sur un shoggi (petit tabouret) ou un zafu (coussin rond), avec les genoux plus bas que le bassin. Le but est d'avoir un bon appui sur les genoux et de former un triangle entre les genoux et le "hara", centre énergétique situé sous le nombril. (Si l'on choisit de méditer assis sur une chaise, on s'assied au bord de la chaise, tout en ayant une assise stable, si possible les genoux légèrement plus bas que le bassin, les pieds à plat sur le sol, écartés d'environ vingt à trente centimètres). Ensuite, on redresse le dos, on étire la nuque en rentrant légèrement le menton et on ferme les yeux. On pose le bout de la langue contre le palais derrière les incisives, ce qui permet la jonction entre deux lignes énergétiques importantes (appelées Darga et Shilla en médecine derviche, ou Vaisseau Gouverneur et Vaisseau Conception en médecine traditionnelle chinoise). Ensuite, on pose les mains l'une dans l'autre ou librement sur les cuisses, paumes vers le haut.

### **Que faire pendant la méditation ?**

Observer le mental qui s'agite sans cesse : se positionner dans cet observateur qui constate que le mental veut toujours l'emmener à un endroit puis à un autre, au gré des pensées. L'essentiel est d'être l'observateur de ce processus. Pour éviter que le mental ne prenne trop d'espace, on peut focaliser sa pensée sur la posture la plus immobile possible et sur la respiration abdominale. Parfois, il est utile d'accompagner sa respiration par la conscience. Ainsi, lorsqu'on inspire, on pense : "J'inspire". Après l'inspiration, il y a une courte rétention, on pense alors : "Pause". Ensuite, en expirant, on pense : "J'expire", et on reprend le cycle : inspire, pause, expire. L'expiration est volontaire et forte, tandis que nous nous laissons ensuite inspirer (lâcher prise, laisser

faire).

Il ne s'agit pas d'arrêter le mental : il s'agit simplement d'observer, d'accepter et d'accueillir tout ce qui se manifeste, sans s'y attacher. Parfois, nous serons emportés par les pensées, nous les suivrons sans même nous en rendre compte ; d'autres fois, nous aurons la présence d'esprit de revenir à notre conscience de la posture et de la respiration, que nous observons autant que les pensées. Il est également important de ne pas s'attacher aux images qui montent pendant la méditation. Peu importe ce qui vient, même si Dieu, le Christ ou le Bouddha venaient nous saluer, il s'agit de laisser passer, de revenir à l'observateur. Ce n'est pas toujours simple, car certaines images peuvent nous paraître importantes, voire même comme une sorte de révélation, mais cet écueil, connu des méditants confirmés, peut facilement être dépassé en revenant à l'observateur.

La méditation a par ailleurs un effet important, peu, voire pas, visible au débutant : elle nous nettoie de toutes les images et pensées qui tournent en nous. A force de lui offrir un moment de nettoyage, comme nous le faisons pour l'hygiène dentaire quotidienne, le mental se nettoie et se vide. Alors, avec le temps, cet espace peut devenir la caisse de résonance de quelque chose de plus grand que nos pensées agitées.

### **La pratique :**

- Poser la ferme intention de méditer vraiment (ce qui signifie avoir acquis les notions techniques de base, comme indiquées plus haut). Au début, il est même préférable de créer une ambiance propice à la concentration, par exemple en allumant une bougie ou en brûlant un bâton d'encens ou tout autre rituel qui aidera le travail. L'intention pourra inclure des éléments très précis : "Je médite de façon zen pendant vingt minutes".
- Prendre la posture telle qu'indiquée en veillant à rester le plus détendu possible.
- Expirer à fond et commencer les cycles de respiration.

Nous pouvons encore ajouter une intention : nous relier à tous ceux qui ont pratiqué cette méditation depuis des milliers d'années, résonner au champ de force créé par tous ces méditants confirmés. Ils ont creusé le sillon dans lequel il nous suffit de nous poser.

Des milliers de livres traitent de la méditation, mais c'est notre premier pas dans la pratique qui est le plus important.

"Une fois qu'on a appris à s'asseoir dans le calme, on peut emporter ce calme dans toutes ses activités journalières."

*"De la Méditation à l'Amour", S. Aïssel*

### **Méditation en mouvement : le secret est dans l'attention**

Un complément idéal à la méditation assise et immobile est la méditation en mouvement. Cela commence très simplement par les marches méditatives en silence, avec pour but de laisser tous nos sens ouverts tout en étant conscients d'une partie du corps, de nos pieds par exemple. Cet exercice renforce les capacités d'observation. D'autres approches psychocorporelles, qui marient le mouvement et l'attention, sont particulièrement indiquées. Le yoga derviche (yoga en mouvement), le tai chi chuan ou encore le Lou Yong Tao Tö Qi (qi gong sino-tibétain) offrent ces possibilités d'approfondissement.

Ces mouvements se font en silence (pas ou peu de paroles) et on y propose une attention constante aux gestes. Ces mouvements agissent sur les muscles, en éliminant les tensions superflues et en donnant le tonus nécessaire à l'activité, mais ils agissent également sur l'équilibre physique et psychologique, sur le sommeil, la concentration, la mémoire, ainsi que sur tous les organes. Un tel travail sur le geste, la conscience du geste et du groupe, tout en observant les réactions du mental, oblige à laisser passer tout ce qui monte en soi, et est un bon entraînement pour gérer son calme et améliorer son attention dans de nombreuses autres situations de la vie.

Nous sommes conditionnés à focaliser l'attention sur un point. L'attention divisée, proposée ici, est difficile à maintenir, mais elle s'apprend et elle est "le secret" qui rend ces mouvements particulièrement efficaces.

Les recherches en neurosciences ne cessent de présenter les bienfaits de l'une ou l'autre forme de méditation et on trouve désormais de nombreux

articles et ouvrages très intéressants pour approfondir ces méthodes.

## **Une technique énergétique pour se "brancher"**

La science s'approche, pas à pas, des connaissances ancestrales au sujet de l'énergie. Erwin Schrödinger, Harold Burr, George Lakhovsky ou encore Herbert Fröhlich avaient très probablement raison. Avec eux, bien d'autres scientifiques ont permis de mettre à jour une vision énergétique de l'être humain.

"Le même fleuve de vie qui coule à travers mes veines nuit et jour court à travers l'univers et danse en rythmes et mesures. C'est cette même vie qui perce, joyeuse, à travers la poussière de la terre en d'innombrables brins d'herbe et qui éclate en vagues tumultueuses de feuilles et de fleurs."

*Offrande Lyrique*, Rabindranath Tagore

Notre corps énergétique possède sa propre intelligence. Si nous pouvons y introduire des informations, cette intelligence va les prendre en charge et les traiter, selon la triade de l'intention présentée au chapitre précédent. Les acupuncteurs introduisent des aiguilles dans des points particuliers pour y amener une information nouvelle avec l'intention de dénouer les blocages énergétiques. Nous pouvons procéder de la même façon en percutant les points d'acupuncture au lieu d'y introduire des aiguilles.

Parmi la riche panoplie de protocoles énergétiques, j'ai retenu l'un des plus simples et efficaces en sept points. Les personnes familières des thérapies psycho-énergétiques pourront y reconnaître les éléments de base de techniques telles que l'EFT (Emotional Freedom Technique) de Gary Craig, qui est souvent présentée comme une forme "d'acupuncture émotionnelle sans aiguilles". Ces techniques ancestrales, remises au goût du jour par Craig (EFT), Callahan (TFT) et quelques autres, sont couramment utilisées dans les pays anglo-saxons pour traiter divers troubles, tant émotionnels (peur, phobie, état dépressif, colère, dépendance, stress post-traumatiques, perte de confiance, timidité...) que pour soulager des douleurs physiques ou des allergies, et même transformer des façons de penser. De nombreux ouvrages, films et témoignages sont

désormais disponibles, montrant l'efficacité de ces outils. Il n'y a rien à croire : le principe est d'expérimenter et d'observer les résultats.

Ce protocole peut être utilisé pour favoriser la résonance. Ainsi, lorsque nous manquons de force, ou de temps, ou d'une certaine clarté d'esprit, ou lorsque nous rencontrons toute autre difficulté, le principe est de nous mettre en résonance avec la ressource nécessaire : par exemple, nous en remettre à ceux qui ont fait le travail avant nous et qui savent. Ces personnes disposent des ressources et nous pouvons y résonner. Une amie, instructrice en techniques corporelles, me disait ceci : "Avant, je m'usais à faire avec ma propre force. Désormais, lorsque j'ai un travail à faire pour les autres, lorsque je dois diriger une séance de mouvements par exemple, je me mets dans le sillon des "précédents", de ceux qui ont pratiqué avant moi et qui savent. L'information et les champs de force existent, ils sont à notre disposition, si nous le voulons".

Ce lien avec la ressource est établi naturellement en cultivant la gratitude, par exemple en ayant une pensée de reconnaissance pour ceux qui nous ont précédés. Ensuite, il suffit de se placer dans leur force à l'aide d'un protocole énergétique. Les résultats ne tardent pas à se faire sentir : confiance d'y arriver, force, comme si mes propres capacités se trouvaient amplifiées, joie, sérénité, disparition de la peur, du trac, facilité pour apprendre, clarté d'esprit.

L'expérience m'a montré que je ne suis pas le seul à le ressentir. Lorsque je me prépare en me mettant en résonance, certaines personnes plus sensibles évoquent étonnamment, sans avoir été informée au préalable, qu'il y a comme un champ de force plus grand. Une personne me signalait ainsi, lorsque j'animais un cours de yoga dans un nouveau groupe, où je remplaçais la monitrice attitrée, qu'elle sentait comme une présence dans l'espace. Au début, on considère cela comme une coïncidence... Après quelques dizaines de remarques similaires, on est obligé de reconnaître qu'il se passe quelque chose, sans nécessairement pouvoir tout expliquer.

## **Comment pratiquer ?**

Le protocole est construit en trois grandes étapes :

1. Se poser un instant : "Je suis en moi, calme et confiant".
2. Reconnaissance de la situation actuelle et énoncé de l'intention.
3. Introduction de l'intention dans le système

énergétique.

## **Etape 1**

On percute simplement au niveau du sternum (avec deux doigts), sur le sternum, un point appelé Thymus-Cœur, sur un rythme régulier, en se disant à soi-même : "Je suis en moi, calme et confiant". Ceci a pour effet de relancer tout le système énergétique, car ce point est aussi un point énergétisant et "anti-stress" ; on stimule, entre autres, les défenses immunitaires (derrière le sternum se trouve en effet le thymus, un des organes majeurs de notre système immunitaire, directement affecté par le stress).



Les derviches utilisent un rythme de percussion en quatre temps en renforçant le quatrième temps (1 – 2 – 3 – 4).

## **Etape 2**

Quelle est ma situation de départ ? Par exemple : je crains de manquer de temps pour préparer un examen... A quelle ressource puis-je faire appel ? Je peux me placer dans la force et les connaissances de mon professeur.

Il importe que la ressource soit une réelle référence pour celui qui pratique le protocole. Si nous ne connaissons aucune personne de référence, nous pouvons visualiser un groupe de personnes, ou encore un champ de force, qui contiendrait les ressources dont nous avons besoin, sans oublier qu'un but peut aussi être une ressource. Se mettre en résonance avec un but et ce qu'il représente est une façon idéale de s'armer pour avancer dans cette direction.

La phrase à construire sera donc : "Même si je crains de manquer de temps pour préparer mon examen, je m'accepte comme je suis et je me place dans la force et la connaissance de mon professeur". On peut même prononcer le nom de la personne ressource.

Je pourrais aussi dire : "Même si j'ai peur de manquer de temps pour préparer mon examen, je m'accepte comme je suis et je me mets en résonance avec mon professeur".

On prononcera cette phrase en massant le point neuro-lymphatique, aussi appelé "point bleu" car il est sensible comme lorsqu'on appuie sur un hématome. Ce point est situé à quelques centimètres sous la clavicule, entre deux côtes.



### Etape 3

On percute les sept points énergétiques en répétant sur chaque point la partie de la phrase qui nous met en résonance avec la ressource : « Je me mets en résonance avec mon professeur » ou "je me place dans la force et la connaissance de mon professeur".

On débute les percussions sur le rythme derviche à partir du point situé sur le sommet de la tête. Ensuite, en répétant à nouveau une fois la phrase, on percute la zone au milieu du front, puis celle située juste sous le nez. Ensuite, on continue la percussion sous la lèvre inférieure, puis sur Thymus-Cœur, ensuite le point "Rein 27" gauche, puis le point "Rein 27" droit. Les points "Rein 27" sont situés sous la clavicule, à la jonction avec le sternum où se situe une petite cavité. Ce cycle de percussions est répété trois fois, ce qui ne dure jamais plus de deux minutes.



Parmi mes premières expériences avec ce protocole, j'ai gardé un souvenir particulièrement marquant d'une situation difficile. Je devais préparer une intervention publique, prévue le lendemain, en remplacement d'une personne malade. Je disposais de quelques heures pour me préparer. Il me semblait improbable d'arriver serein devant le public et de partager avec aisance le sujet en question. Grâce au protocole, j'ai trouvé l'énergie et la

concentration pour me préparer dans le temps dont je disposais. Tout semblait couler, je ne sentais pas ou que peu la fatigue, et la structuration de l'exposé me paraissait évidente, d'une clarté étonnante. Lors de l'exposé, je suis arrivé avec le trac, puis j'ai exprimé ma gratitude pour les personnes qui m'avaient transmis ces connaissances, ainsi que pour la personne que je remplaçais, et instantanément, j'étais habité par une étrange sensation d'avoir à mes côtés les personnes dont je venais de parler et le trac s'est dissous complètement.

Pour tous ceux qui doivent étudier et se sentent bloqués ou ralentis dans leur travail, il est très intéressant d'utiliser ce protocole pour permettre au flux de l'énergie de circuler à nouveau. Ainsi, on peut utiliser les phrases suivantes :

- "Même si je n'arrive pas à synthétiser <telle matière>, je m'accepte comme je suis, je me place dans l'esprit de <telle personne> pour résumer de façon claire."
- "Même si je n'arrive pas à comprendre <telle notion>, je m'accepte comme je suis et je me mets en résonance avec <telle personne> pour m'aider à comprendre."
- "Même si je suis limité (dans ma connaissance de ...), je m'accepte comme je suis et je me relie à <telle ressource> pour pouvoir travailler efficacement."

### **Améliorer son attention**

Il m'est arrivé de me mettre en résonance avec un conférencier, simplement en posant la phrase : "Même si j'ai des difficultés à écouter, je m'accepte comme je suis et je me mets en résonance avec l'esprit du conférencier". Le résultat fut étonnant. Mon écoute s'est améliorée et mon intérêt pour le sujet a grandi naturellement. Cette écoute est devenue presque intuitive car, par moments, se manifestaient en moi les mots ou même les idées que le conférencier allait énoncer.

La force et la précision de l'intention sont essentielles dans un tel protocole. Le fait de le pratiquer mécaniquement, sans y être pleinement attentif, ne donnera pas de résultats.

Il reste à vous mettre au travail, à expérimenter librement en y joignant tout votre enthousiasme... et à vous laisser étonner.



## 12. Le voyage continue

"Une part de mystère restera toujours, une part de transcendance que la rationalité et les systèmes mathématiques et physiques ne pourront pas déchiffrer. La mélodie restera secrète... Il existe d'autres voies de connaissance que la science, comme la spiritualité. Les grands guides spirituels ont perçu des vérités qui sont aussi vraies et valides que celles révélées par la science."

Trinh Xuan Thuan, Docteur en astrophysique, auteur

Dans quelques lignes, le voyage à travers "les résonances" s'achèvera et pourtant, il commence à peine. La résonance est partout à l'œuvre, dans nos cellules, dans nos émotions, dans nos pensées, à chaque instant de nos vies, sans même que nous le sachions. Si la mécanique quantique ne laisse plus aucun doute au sujet de l'indissociabilité du tout, tout comme les traditions l'ont enseigné depuis toujours, il n'en est pas encore de même dans notre vie au quotidien. C'est ce qui différencie le savoir intellectuel du véritable savoir. Nous avons un effort à fournir pour permettre à notre conscience d'intégrer cette information. Il s'agit progressivement d'élargir notre regard, de nous rappeler, autant que possible, que les éléments de la vie sont interconnectés, de ressentir que les différentes parties de notre corps sont inter-reliées, d'observer avec plus d'acuité encore les liens qui nous unissent aux autres, de voir comment nos organismes interagissent entre eux et avec l'environnement. Si la vie s'est perpétuée depuis des millions d'années, c'est justement parce que l'interaction est permanente.

Lorsque nous découvrirons comment fonctionnent les champs électromagnétiques chez l'homme et au sein du vivant, nous comprendrons mieux les principes à l'œuvre dans les médecines énergétiques. Cela deviendra une évidence, autant que notre planète bleue

est ronde et tourne autour du soleil. Nous savons que les ondes de nos appareils ont un impact important sur le vivant. Pussions-nous espérer que les découvertes toujours plus pointues permettront d'en prendre la mesure et de protéger la vie du danger de ces "electrosmogs" permanents. Au-delà de ces interférences et micro-ondes dans lesquelles nous habitons désormais, c'est la question du sens de la vie de l'homme qui se pose. L'humanité est arrivée à l'un de ses tournants. Sa survie est la question qui occupera les générations actuelles et futures, dans un temps qui ne cesse de s'accélérer. Peut-on se contenter d'une disparition de l'espèce humaine, comme on parle aujourd'hui de la disparition des dinosaures ? Peut-on se satisfaire d'une vision transhumaniste (et très actuelle !), d'homme augmenté, mi-homme, mi-machine qui tentera de survivre à lui-même, perdant peu à peu son humanité au profit de sa seule matière ? Est-ce là la seule perspective que l'humanité s'offre à elle-même, oubliant le sens même de cet univers auquel elle est intimement liée ?

Les débats philosophiques font rage. Les hommes s'opposent à d'autres hommes. La clé vers une meilleure solution ne se trouve jamais dans ces duels incessants. Certains peuvent croire que cela fait avancer le débat, libres à eux d'en faire l'expérience. Mais, pour ma part, j'ai appris que pour grandir, il nous faut changer de niveau et résonner à quelque chose de plus grand. Pour cela, il faut d'abord apprendre à écouter, à nous mettre un peu en recul, dans une forme de tranquillité, voire de silence intérieur. Lorsque le brouhaha intérieur qui s'interpose habituellement s'efface, juste un peu, nous découvrons que nous pouvons percevoir bien plus de choses que nous ne l'imaginions. Peut-être que la recherche de véritables solutions passe par la vacuité intérieure. Par abus de langage, on parle du vide en soi, ce vide est un lieu d'accueil, un vide plein. Dans cet espace, nous pouvons choisir de cultiver le courage, la paix, l'amour, la joie, et nous les trouverons dans le monde. Tous les exercices proposés visent à cela, à condition d'inscrire notre pratique dans un rythme, dans une forme de discipline décidée librement.

Le monde est ce que nous en avons fait. Il en sera de même demain. Ce sont les actes d'aujourd'hui qui forgent le monde de nos enfants. Notre responsabilité est bel et bien de choisir à quel champ nous nous relions aujourd'hui, maintenant, immédiatement.

L'état intérieur dans lequel nous posons les actes a autant, si pas davantage, d'importance, que l'acte lui-même. Cet état influence la

conscience de l'humanité et, de ce fait, trace et renforce le sillon dans lequel d'autres s'engouffreront. Il ne s'agit donc pas juste de faire du bien ou de réparer ce qui peut l'être, même si tout cela est louable. Il s'agit de veiller aux raisons qui nous poussent à agir et à la façon dont nous posons ces actes. La fin, aussi bonne et idéale soit-elle, ne justifie en aucun cas des moyens et des comportements néfastes, violents ou destructeurs. Nous devons d'abord réinvestir le "pourquoi" et le "comment" de nos actions, au quotidien, plutôt que de nous abandonner au "quoi" uniquement.

Il y a des années, j'avais été profondément touché par le récit autobiographique de Viktor Frankl, *"Découvrir un sens à sa vie"*, dans lequel il relate ses années en camp de concentration. Dans la pire situation, où d'autres ont succombé à la peur, à la violence, à la haine, il a choisi volontairement l'amour et le respect de ses valeurs. Ce fut sans aucun doute la corde qui le sauva. Choisir à quel champ nous résonnons, nous sauve ou nous enfonce ! Nous ne pouvons plus fermer les yeux. Face aux défis qui arrivent, nous devons choisir. Peut-être que ces défis nous réveilleront, nous sortiront de notre endormissement, nous montreront la voie de la Bonté, de la Beauté et de la Vérité. La substance de notre esprit est un mélange subtil et sans compromis d'amour, de joie, de sérénité et de compassion. Accepter de manifester ces grandes qualités, malgré nos limites et nos imperfections, permet de nous mettre toujours plus en résonance et de les faire grandir en nous. Pour autant que nous agissions avec un peu d'intelligence et de discernement, nos tentatives trouveront un écho dans le monde. A nous de choisir, dans tous nos pas, ce à quoi nous voulons résonner !

L'étrange miracle de la vie humaine nous invite au grand plongeon : quitter parfois la surface rassurante et explorer nos profondeurs et nos meilleures fréquences ! Je vous propose de laisser résonner quelques paroles issues du livre du "Tao" d'Idris Lahore (*Le Tao*, Ed. EccE, 2005). Elles sont une invitation à la recherche de cette profondeur.



"La dévotion ouvre le cœur de l'Homme de la Voie à l'intuition, l'écho de la parole des dieux dans l'âme humaine qui résonne jusque dans la profondeur de l'esprit et conduit le Sage à l'universalité de la pensée.

En lui, cet écho s'étend par-delà la diversité des êtres, à l'unique, au Tao. Houg est la Profondeur."

## Bibliographie et références

### Livres

- Aïssel Selim, *Le Chant de l'Eternité*, Editions de la Lumière, Béning-Les-Saint-Avoid, 1996.
- Aïssel Selim, *De la Méditation à l'Amour*, Editions de la Lumière, Béning-Les-Saint-Avoid, 1997.
- Arntz W., Chasse B. et Vincente M., *Que sait-on vraiment de la réalité ? (what the bleep do we know ?)*, Ariane Editions, Canada, 2006.
- Auger André, Ouellet Carole, *Vibrations, ondes, optique et physique moderne*, Les Editions Le Griffon d'argile, Québec, 1989.
- Bartholomew Alick, *Le génie de Viktor Schauberg*, Editions Le Courrier du Livre, Paris, 2005.
- Braden Gregg, *La Divine Matrice, Unissant le temps et l'espace, les miracles et les croyances*, Ariane Editions, Canada, 2007.
- Brennan Barbara Ann, *Guérir par la lumière*, Editions Sand, Paris, 1995.
- Capra Fritjof, *Le Tao de la Physique*, Editions Sand, Paris, 1985.
- Crèveœur Jean-Jacques, en collaboration avec Ananou Thiran, *Prenez soin de vous, n'attendez pas que les autres le fassent*, Editions Jouvence, 2004.
- D'Aubret C., De Bois Centi F., Lahore I., *Ennéagramme et énergétique*, Ed. EccE, 2007.
- Dervish B, *Voyage avec un maître soufi*, Editions Flammarion, 1986.
- De Shazer Steve, Dolan Yvonne, *Au-delà des miracles : un état des lieux de la thérapie brève solutionniste*, Editions Satas, Bruxelles, 2007.
- De Shazer Steve, *Les mots étaient à l'origine magiques*, Editions Satas, Bruxelles, 1999.
- Duarte Nancy, *Vibrations*, Editions Diateino, 2011.
- Emons Robert A., McCullough Micheal E., *The psychology of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2004.
- Emoto Masaru, *L'eau, mémoire de nos émotions*, Guy Trédaniel Editeur, Paris, 2006.
- Emoto Masaru & Fliege Jürgen, *Le pouvoir guérisseur de l'eau*, Guy Trédaniel Editeur, 2004.
- Frankl Viktor, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Les

Editions de l'Homme, 2005.

Goldberg Elkhonon, *Les prodiges du cerveau ou comment l'esprit se bonifie avec l'âge*, Ed R. Laffont, 2007.

Hanson Rick, *Le cerveau de Bouddha*, Editions Les Arènes, 2011.

Hollander-Lafon Magda, *Quatre petits bouts de pain. Des ténèbres à la joie*, 2012.

Janssen Thierry, *Le défi positif*, Editions Les Liens qui Libèrent, 2011.

Lahore Idris, *Psychothérapies Energétiques du Samadeva*, tomes 1 & 2, Ed. F.B.V., 2005.

Lahore Idris, *Thérapies neuro-énergétiques du Samadeva*, tomes 3 & 4, Ed. F.B.V., 2005.

Lahore Idris, *Pratique méditative et résonance spirituelle*, transcription de conférences, 1994 (ouvrage indisponible).

Lahore Idris, *Le Tao*, Editions Ecce, 2005.

Lahore Idris, *Les 7 points de la guérison*, Editions Ecce, 2012.

Lahore Idris, *Le silence du corps*, Editions Ecce, 2005 (disponible en livre et CD audio)

Laszlo Ervin, *Science et Champ Akashique*, Editions Ariane, tome 1 - 2005, tome 2 – 2007.

Lauterwasser Alexander, *Images Sonores d'Eau. La musique créatrice de l'univers*, Ed. Médicis 2005.

Layet Maxence, *L'énergie secrète de l'Univers*, Guy Trédaniel Editeur, Paris, 2006, 2007.

Lecomte Jacques, *La Bonté Humaine, Altruisme, Empathie, Générosité*, Editions Odile Jacob, 2012.

Lübeck Walter, Petter Frank Arjava, Lee Rand William, *La Quintessence du Reiki*, Ed Niando, 2002.

F Matta et N Tajadod, *"Sur les pas de Rûmi"*, Ed Albin Michel, 2006

Naudi Clara Dr, *Réconcilier les thérapies*, Editions Ecce, 2012

Ouspensky, *Fragments d'un enseignement inconnu*, Editions Stock; 1994.

Sacks Oliver, *Musicophilia, La Musique, le cerveau et nous*. Editions du Seuil, 2009.

Sheldrake Rupert, *La mémoire de l'univers*, Editions du Rocher, Monaco, 1989.

Sheldrake Rupert, *Le Septième Sens*, Editions du Rocher, Monaco, 2004.

Steiner Rudolf, *'homme, une énigme : sa constitution, ses douze sens*, Ed. Anthroposophiques, 1990.

Tess Griffith Ennea, *Bouddha Ö Bouddha, Les histoires du Maître de mon Maître*, Ed Spiritual Book France.

Watzlawick Paul, *Comment réussir à échouer : Trouver l'ultrasolution*,

Ed Seuil, 1988.

## **Films**

Russel James, *Resonance, Beings of Frequency*, Documentaire, 2012

Fretto Serge, *Résonance*, Documentaire, 2010

## Revue et Publications

Science de la Conscience, n° 25, mars 2007, thème : *Constellations familiales et systémiques*

Science de la Conscience, n° 26, juin 2007, thème : *Santé, quelles alternatives ?*

Science de la Conscience, n° 28, décembre 2007, thème : *Le sens de la vie*

Science de la Conscience, n° 29, mars 2008, thème : *Neurones miroirs, champs morphiques*

Science de la Conscience, n° 36, décembre 2009, thème : *La force de l'intention.*

Science de la Conscience, n° 41, décembre 2010, thème : *Les énergies de la vie.*

Les génies de la science, n° 34, février-avril 2008, numéro spécial sur *Niels Bohr.*

*Science & Vie*, n° 228, septembre 2004 et 244, septembre 2008.

Nouvelles Clés, *Entretien avec une magicienne du son*, revue, novembre-décembre 1992, Patrice Van Eersel.

Journal of Physics, Vol 306, N1, 2011, *DNA waves and water*, L. Montagnier, J. Aissa, E. Del Giudice, C. Lavalley, A. Tedeschi, and G. Vitiello.

## Sites internet

<http://www.wasserklangbilder.de> : Travaux de Alexander Lauterwasser, images sonores d'eau

<http://www.sheldrake.org> : Travaux de Rupert Sheldrake

[http://chandra.harvard.edu/press/03\\_releases/press\\_090903.html](http://chandra.harvard.edu/press/03_releases/press_090903.html) : Nasa, le son de l'univers

The sound of your cells (Gimzewski) : [http://news.nationalgeographic.com/news/2006/02/0213\\_060213\\_cell\\_soun](http://news.nationalgeographic.com/news/2006/02/0213_060213_cell_soun)

<http://www.nytimes.com> : chercher "Listening for Cancer" de Clive

Thompson, déc 2004

<http://www.mireille-marie.com> : Euphonie vocale, libérer sa voix

<http://www.bioinitiative.org> : Effets des radiations de basses fréquences sur le vivant (en anglais)

Site de l'auteur :

[www.samaa.eu](http://www.samaa.eu), voir onglet « publications » sur le site

## **Illustrations**

Image sonore d'eau (A Lauterwasser) <http://www.wasserklangbilder.de/>

Image fractale de couverture

<http://www.fractal.art.pl>

Retrouvez également des articles de l'auteur ainsi que de nombreux autres auteurs passionnants dans la revue Science de la Conscience.

[www.sciencedelaconscience-magazine.com](http://www.sciencedelaconscience-magazine.com)

Contactez l'éditeur de la revue

Par téléphone : +33 (0)3 88 08 34 58.

Par abonnement

En kiosques en France, Belgique, Suisse, Canada (liste des points de vente sur demande)

S.E.M. Editions

39 rue Principale 67140 F-LE HOHWALD

[coline.daubret@orange.fr](mailto:coline.daubret@orange.fr)

[www.sem-editions.com](http://www.sem-editions.com)

Publication juin 2013  
Format Amazon  
Kindle

Mise à jour 30-08-2013