

EVELYN SCHNEIDER-MARK

# LA GLANDE PINÉALE

## UNE ANALYSE À 360°

RÉCITS SUR LA DÉCALCIFICATION, LE NETTOYAGE,  
LA DÉTOXIFICATION ET L'ACTIVATION DU TROISIÈME ŒIL



EXPERTEN  
GRUPPE  
VERLAG





# **La glande pinéale – Une analyse à 360°**

## **Récits sur la décalcification, le nettoyage, la détoxification et l'activation du troisième œil**

**©2020, Evelyn Schneider-Mark**

**Expertengruppe Verlag**

Le contenu de ce livre a été élaboré avec le plus grand soin. Cependant, aucune garantie ne peut être prise en charge concernant l'exactitude, l'exhaustivité et l'actualité des contenus. Ils représentent l'expérience personnelle et l'opinion de l'auteur. Aucune responsabilité ni obligation juridique ne sera prise en charge en cas de dommages qui peuvent subvenir lors d'exercices contreproductifs ou à la suite d'erreurs du lecteur. Aucune garantie de réussite n'est prise en charge non plus. L'auteur ne se porte pas garant pour la non-réussite dans la pratique des méthodes décrites dans ce livre.

L'ensemble du contenu proposé sert uniquement d'information. Il ne s'agit pas de recommander ou de promouvoir les méthodes évoquées et décrites. Ce livre ne contient aucune déclaration de conformité et ne garantit ni l'actualité, ni l'exactitude des informations proposées. Ce livre ne remplace en aucun cas l'expertise et l'accompagnement d'un médecin. L'auteur et l'éditeur ne se portent pas garants pour des désagréments ou des dommages qui peuvent se produire lors de la mise en pratique des informations proposées.

# La glande pinéale

–

## Une analyse à 360°

Récits sur la décalcification, le  
nettoyage, la détoxification et  
l'activation du troisième œil

Expertengruppe Verlag

# **Sommaire**

[À propos de l'auteure](#)

[Préface](#)

[Qu'est ce que la Glande Pinéale ?](#)

[L'Histoire de la Glande Pinéale](#)

[Les fonctions métaboliques de la glande pinéale](#)

[Le Rythme Veille-Sommeil](#)

[La régénération des dommages cellulaires.](#)

[Le Processus de vieillissement](#)

[L'Hallucinogène DMT](#)

[La fonction spirituelle de la glande pinéale](#)

[Qu'est ce que le troisiÈme œil ?](#)

[Le Symbolisme du troisième oeil dans différentes cultures](#)

[L'Inde \(Hindouisme\)](#)

[Népal \(Bouddhisme\)](#)

[L'égypte Ancienne](#)

[Le Moyen-Orient/L'asie \(Islam, judaïsme, christianisme\)](#)

[L'ancien équateur](#)

[Le troisième œil chez les enfants](#)

[Qu'est ce qui nuit à ta glande Pinéale ?](#)

[Le Fluore](#)

[Les Autres toxines](#)

[Le Smog électronique](#)

[Le manque de rayons de soleil](#)

[Le repos nocturne insuffisant](#)

## [Activation de la glande Pineale / du troisieme oeil](#)

[Ce qui a change chez moi depuis que j'ai activé ma  
GLANDE PINEALE](#)

[Les Moyens d'activer ta Glande pineale](#)

[Les facteurs externes](#)

[Les facteurs internes](#)

[Les signes que ton troisieme oeil s'ouvre](#)

[Sentir l'œil](#)

[Intuition](#)

[Photosensibilite](#)

[En voie de changement](#)

[Maux de tête](#)

## [Meditation, Yoga et troisieme oeil](#)

[Les sept chakras](#)

[Chakra racine](#)

[Chakra sacre](#)

[Chakra plexus solaire](#)

[Chakra du coeur](#)

[Chakra de la gorge](#)

[Chakra frontal](#)

[Chakra coronal](#)

[Renforcer le chakra du troisieme oeil](#)

[Les pierres](#)

[Arôme](#)

[Couleurs](#)

[Alimentation](#)

[La meditation et d'autres exercices d'activation](#)

[Diriger les yeux vers le haut](#)

[L'espace vide](#)

[Visualiser et ressentir](#)

[Conclusion](#)

[Mon livre t'a plu ?](#)

[Recommandations de livres](#)

[Références](#)

[Mentions légales](#)

## **À PROPOS DE L'AUTEURE**

Evelyn Schneider-Mark habite une ancienne ferme dans la belle région de Rhénanie avec son mari.

L'auteure se consacre aux thématiques médicales, psychologiques, spirituelles et ésothériques méconnues du grand public, mais bien établies dans le domaine de la science. Elle traite de ces sujets depuis plus de 30 ans maintenant, c'est-à-dire depuis sa formation de naturopathe et les études de psychologie qui s'ensuivirent. Elle enseigne son savoir non seulement à ses élèves et à ses étudiants, mais s'adresse également au grand public à travers ses diverses publications en Allemagne.

Elle tient particulièrement à des thématiques dont les effets positifs sont largement méconnus, et aussi à faire part de ses expériences personnelles. Chacune de ses publications est donc basée sur une base scientifique indispensable et sur ses expériences et connaissances personnelles. N'en résultent pas uniquement des études objectives, mais également des conseils pratiques fondés sur d'amples connaissances, dont des pistes utiles, faciles à comprendre et à mettre en pratique.

Evelyn Schneider-Mark réalise des ouvrages faciles à lire, afin que le lecteur puisse s'initier à un nouveau domaine sans que ce ne soit un casse-tête. Ces domaines sont majoritairement inconnus mais peuvent être de grande utilité à chacun.



## PRÉFACE

Existe-t-il vraiment une connexion entre le corps et l'esprit ? L'humanité se confronte à cette question depuis longtemps. Et le sujet a récemment gagné encore plus d'importance. Une microscopique partie de notre cerveau, appelée la glande pinéale, y joue un très grand rôle. Pendant longtemps, aucune fonction n'a pu être attribuée à cet organe qui pourtant est si important pour notre corps, notre âme et notre conscience.

De nombreux anciens témoignages montrent que différents peuples avaient d'ores et déjà identifié une relation entre cette partie du cerveau et notre troisième œil. En découle la question suivante : qu'est-ce que le troisième œil et en quoi ce symbole est-il en relation avec notre cerveau ? Il n'est pas exagéré de dire que la glande pinéale est le lien entre notre corps et notre âme. C'est dans cette partie du cerveau que s'ancore notre conscience. C'est exactement de ça qu'on va parler dans ce livre. Je voudrais te démontrer l'importance de cet organe et de ton troisième œil.

Voici ce que je peux te dévoiler dès maintenant : toi aussi, tu possèdes un troisième œil. Il était même encore ouvert et actif pendant ton enfance. Il t'a permis des moments de fantasmes et a créé ton propre monde devant tes yeux d'enfants. Peut-être te souviens-tu encore de ton pouvoir d'imagination pendant cette période : des fantasmes sauvages, mais qui t'ont paru tellement réels.

Pourquoi ne sommes-nous plus capables de voir ce genre

de choses une fois adultes ? L'explication se trouve dans ce petit organe de notre cerveau. La glande pinéale est très sensible et réagit aux influences extérieures comme intérieures. En particulier les influences extérieures rendent difficile le maintien en bonne santé de la glande pinéale. Notre glande pinéale se calcifie et ne se trouve plus en mesure de remplir ses fonctions. Le troisième oeil se ferme peu à peu.

Je me suis dit qu'il devait y avoir un chemin pour rouvrir le troisième œil de notre enfance puisque nous le possédons déjà et qu'il ne fait qu'attendre de pouvoir entrer en action. Tu te demandes certainement de quoi tu as besoin pour cela ou comment tu peux l'influencer. L'élément principale, tu l'as déjà : l'envie de faire un travail sur toi-même afin d'élargir ta conscience et de redécouvrir ton troisième œil. Le proverbe dit qu'il y a un chemin là où il y a de la bonne volonté. Je suis disposée à te montrer ce chemin et à partager mes propres expériences avec toi.

Dans un premier temps, j'ai dû faire des ajustements dans ma vie. Il y a beaucoup de facteurs auxquels je n'avais pas réfléchi et dont je n'avais même pas conscience. En plus, je ne les avais pas perçus comme nuisibles à ma santé. Étais-tu au courant que le fluore, composante de nombreux dentifrices et de sels, est en réalité un pur poison pour notre corps ? Ceci n'est qu'un exemple, mais qui m'a vraiment fait réfléchir. Après avoir purifié mon corps de nombreuses substances nuisibles, je me suis de fait sentie plus ouverte et réceptive à la spiritualité. Cette désintoxification de mon corps et de mon esprit s'imposait depuis longtemps.

Je te montre ce qui peut également t'aider à accéder à ton troisième œil. Je vais non seulement te montrer quels facteurs négatifs tu devrais éviter mais aussi quelles mesures je recommande pour stimuler ta glande pinéale et la maintenir en bonne santé.

Une de ces mesures extraordinaires, c'est le yoga et plus précisément la méditation. De nos jours et dans notre société, le yoga jouit d'une grande popularité. Tu fais peut-être déjà partie de ceux qui le pratiquent. Personnellement, j'y vois une compensation d'une grande valeur pour mon corps et mon esprit. Il m'est devenu impossible de m'en passer dans ma vie quotidienne !

Le yoga est devenu populaire, par contre, les enseignements de l'Inde ancienne restent méconnus de la majorité. Je faisais partie de cette majorité quand je me suis initiée à cette pratique. Il a fallu que je m'intéresse au troisième œil pour me rendre compte de son potentiel pour favoriser mon équilibre intérieur et élargir ma conscience. J'ai commencé avec des exercices de méditation ciblés sur le développement du sixième chakra, c'est-à-dire le siège du troisième œil. Je pratique ces exercices régulièrement et ils sont partie intégrante de ma vie de tous les jours.

Grâce à cette approche, j'ai trouvé un chemin pour me développer spirituellement. Aujourd'hui, je dispose d'une intuition plus fine en ce qui concerne la nature humaine. Je vois beaucoup de choses de la vie d'une manière plus claire et je suis plus sensible quand il s'agit de reconnaître ou d'entrevoir quelque chose avec plus d'anticipation. Finalement, je fais beaucoup plus

confiance à ma voix intérieure et suis ses paroles. Je voudrais ajouter que les informations présentées dans ce livre offrent une vue d'ensemble en lien avec mes propres expériences. Les explications ont consciemment été formulées de façon concise et simplifiée afin de garantir une meilleure compréhension. Bien entendue, tu pourras te dédier en profondeur à cette thématique par la suite. À travers cet ouvrage, je voudrais t'offrir les connaissances de base sur la glande pinéale. De plus, je voudrais te doter d'exercices pratiques pour te soutenir sur ton chemin de stimulation de ton troisième œil. Après la lecture, tu devrais être en mesure de savoir ce que tu peux optimiser dans ta vie quotidienne afin de décalcifier ta glande pinéale et également de la protéger davantage de la calcification.

Je ne peux rien te promettre en ce qui concerne l'élargissement de la conscience. Toi seul en es la clé. Il n'y a que toi qui peux faire revivre ton œil intérieur. Cela peut prendre du temps ou aller assez rapidement. Chacun fonctionne selon son propre rythme. Sois attentif à ton intuition et ne sois pas trop exigeant envers toi-même.

J'espère pouvoir t'accompagner et te soutenir sur ton chemin personnel grâce à mes suggestions et mes exercices. Bonne réussite !

## QU'EST CE QUE LA GLANDE PINÉALE ?

La glande pinéale est connue sous les noms suivants : épiphyse, epiphysis cerebri ou glandula pinealis.

Sa forme ressemble à une pomme de pin montagnard. C'est probablement à cela qu'elle doit son nom.

La glande pinéale est très petite. Chez l'humain elle mesure entre 5-8mm de long et 3-5mm de large. Elle pèse environ 100 mg, ce qui est très peu par rapport à notre masse cérébrale totale, qui est de 1300g en moyenne. Sa couleur est rouge-grisâtre.

La petite glande se trouve au centre de notre cerveau derrière le troisième ventricule (les ventricles sont des cavités remplies de liquide cérébral) au-dessus de la lame quadrijumelle. Elle est composée de pinéalocytes et de cellules gliales. Les cellules gliales sont des neurores qui structurent, protègent et isolent. Avec l'âge, les cellules gliales se multiplient plus vite que les pinéalocytes, ce qui entraîne le développement de petits kystes. La sédimentation de calcium et de sels de magnésium cause la formation de plaques visibles sur les radiographies et appelées le « sable du cerveau » dans le jargon médical. La glande pinéale a terminé de se développer dès le stade foetal. De plus elle est visible à partir du 36ème jour de grossesse et est entièrement développée à la naissance.

## **L'HISTOIRE DE LA GLANDE PINÉALE**

La recherche sur l'épiphyse a débuté dans un passé lointain et perdure jusqu'à aujourd'hui. On attribuait une grande importance à cette glande pendant l'Antiquité.

Au IV<sup>ème</sup> siècle, l'anatomiste grec Herophile d'Alexandrie désigna la glande pinéale comme le « muscle constricteur qui contrôle les pensées. » Dès cette époque, on reconnaissait un lien entre le corps et l'esprit. Le médecin grec du nom de Galien (né en 129 et mort en 201) supposait que cet organe spécial était le « portail d'entrée des pensées ». Le philosophe René Descartes (1596-1650) identifia cette glande comme l'emplacement de notre âme. Les anciens médecins – en particulier les anatomistes – la nommaient la pomme de pin (« corpus pineale ») à cause de son apparence. C'est aussi la raison pour laquelle les anglophones appellent la glande pinéale « pineal gland ». Les chercheurs commencent de plus en plus à voir la glande pinéale comme notre troisième œil, le siège de notre âme. Les romains appelaient la glande pinéale la « glande majeure » et l'hypophyse « la glande subordonnée ». Ils avaient très tôt identifié cet organe comme une glande. Les scientifiques modernes ont ensuite observé en 1958 que la glande pinéale produit des hormones. Ils ont longtemps considéré l'hypophyse comme le centre de contrôle décisif du corps sur la glande endocrinienne.

En 1886, deux scientifiques travaillant dans la microanatomie mais indépendamment l'un de l'autre – H.W. De Graff et E. Baldwin Spencer – ont découvert que la glande pinéale réagissait au contact de la lumière

sur la rétine. La lumière est perçue par le système nerveux ou par l'œil extérieur. C'est pourquoi il ne s'agit probablement pas d'une coïncidence que les anciens textes yogi d'Inde et les traditions mystiques fassent référence à la glande pinéale comme le « troisième œil » ou « l'œil de l'intuition ».

Après cette découverte, on observa les deux hormones de la glande pinéale : la sérotonine et la mélatonine. La pièce suivante du puzzle sur la glande pinéale fut placée par deux collaborateurs de l'Institut National de la Santé des États-Unis, Acelrod et Weissbach. Ils constatèrent que la sérotonine précède à la mélatonine. Ils comprirent que la mélatonine est produite sur la base de la sérotonine par une transformation chimique se déroulant dans la glande pinéale.

En 1943, Albert Hofmann découvrit par hasard le LSD-25. Peu après, cette substance joua un rôle important dans la recherche sur le cerveau parce qu'on observa qu'il suffisait de petites doses de LSD-25 pour considérablement modifier la conscience. Les récits vont d'expériences profondément religieuses et mythiques, à la paranoïa et la schizophrénie. La forte ressemblance des molécules de LSD-25 et de la structure de la sérotonine peut entraîner le blocage de la sérotonine dans le cerveau. Les molécules de LSD-25 vont jusqu'à occuper la place de la sérotonine sur ses récepteurs. Afin de mieux visualiser cet effet, tu peux t'imaginer le principe de la clé et de la serrure. Ces deux substances possèdent des clés si similaires que les deux peuvent être introduites dans la serrure et fermer la porte. Dans notre cas, le LSD-25 enferme la sérotonine dehors.

À l'université d'Edinburgh, on a fait exactement cette découverte sur le LSD-25 : la modification de la conscience due au principe de la clé et de la serrure. Le LSD-25 soustrait la sérotonine du cerveau. L'altération de la concentration de sérotonine dans le cerveau modifie la perception de la réalité normale de manière considérable. Cet exemple montre que la part de sérotonine dans le cerveau est responsable du déroulement rationnel des pensées. Les résultats de ces recherches montrent que la glande pinéale est l'organe du corps qui régule la composition chimique des différents états de conscience.

De plus en plus de chercheurs dans le domaine du cerveau reconnaissent un lien étroit entre notre identité, l'état de notre conscience et le fait que nous soyons prisonniers de notre conscience quotidienne. Le docteur Swami Karmananda Saraswati explique dans la revue « Yoga Magazine Vol. XVII No. 3 » parue en mars 1979 : « L'homme est bien plus enfermé que le prisonnier qui est mis en chaînes ou se trouve entre les murs d'une prison. Un tel prisonnier souffre uniquement d'une privation physique mais a une conscience éveillée tandis que l'être humain est ligoté et attaché beaucoup plus étroitement. Sa conscience tout entière se trouve en captivité. La captivité est si efficace que l'humain n'a même pas la possibilité d'entrer dans un état de conscience et d'expérience plus élevé. » Les chaînes qui l'empêchent de reconnaître la réalité, c'est-à-dire qu'il est divin et infini, ont l'air d'être identiques avec le niveau de sérotonine dans son propre cerveau !



# **LES FONCTIONS MÉTABOLIQUES DE LA GLANDE PINÉALE**

Cette glande, à la forme d'une pomme de pin, s'avère être très petite, cependant sa taille ne détermine en rien son importance pour le fonctionnement de notre corps. De fait, cette petite glande est d'une grande importance non seulement dans les processus physiques et psychiques mais aussi spirituels. Elle est le centre de commande de notre horloge intérieure, c'est-à-dire qu'elle régule notre sommeil et notre veille. De plus, elle renforce notre intuition. Dès que le fonctionnement de cette glande se dégrade, le processus de vieillissement physique et psychique se met en route. C'est pourquoi je vous explique maintenant ses fonctions métaboliques et physiques.

## **LE RYTHME VEILLE-SOMMEIL**

Notre corps produit de la sérotonine pendant la journée. Quand il fait nuit, la sérotonine est transformée en mélatonine. Ces deux hormones sont communément appelées neurotransmetteurs. Ce sont des composés chimiques qui servent de point de relais dans tous les neurones et transmettent des impulsions électriques. La sérotonine influence de nombreux processus dont nos émotions : c'est pourquoi on l'appelle aussi l'hormone du bonheur. Cette hormone a un effet relaxant et a la capacité d'égayer l'état d'esprit.

La mélatonine est responsable de notre rythme veille-sommeil. La production de mélatonine est régulée en fonction de la perception de lumière par la rétine de l'oeil. La production de mélatonine augmente dans l'obscurité. Quand il n'y a plus de lumière cette augmentation du taux de mélatonine facilite notre endormissement et régule les phases de notre sommeil.

La régulation du rythme veille-sommeil est une partie importante de notre rythme circadien. Le rythme circadien est la capacité du corps à gérer les processus de veille-sommeil dans la période de 24 heures. Il nous permet de nous orienter dans le temps et d'accomplir des activités récurrentes telles que dormir, manger et se reproduire. Ce rythme est aussi appelé horloge interne. Celle-ci s'adapte constamment aux longueurs des journées qui varient en fonction du changement des saisons et du changement de l'horaire. De nos jours, il nous arrive également de perturber la balance de notre rythme circadien en changeant notre position

géographique comme par exemple avec des vols de longue distance. Le décalage horaire correspond à cette phase d'adaptation au nouveau fuseau horaire. Tu as peut-être remarqué que tes yeux sont beaucoup plus sensibles à la lumière du jour pendant la phase du décalage horaire, jusqu'à ce que ton rythme s'adapte au nouveau fuseau.

## **LA RÉGÉNÉRATION DES DOMMAGES CELLULAIRES.**

La mélatonine possède d'autres propriétés en plus de réguler notre rythme veille-sommeil. Elle possède un important potentiel antioxydant, ce qui lui permet de réduire et réparer efficacement les dommages faits aux cellules. Des études ont montré que ses effets antioxydants sont beaucoup plus forts que par exemple ceux de l'antioxydant synthétique DMSO qui est souvent employé à des fins thérapeutiques. Cette substance est connue pour offrir une protection puissante des radiations électromagnétiques. Cette propriété devrait donc également concerner la mélatonine.

## **LE PROCESSUS DE VEILLISSEMENT**

La production de mélatonine baisse fortement à partir de l'âge de 17 à 20 ans. Ceci a un effet important sur le processus de vieillissement : il s'en trouve fortement fortement accéléré. De plus, le risque d'être atteint par tous types de maladies augmente. Certains chercheurs supposent même un lien entre la baisse du taux de mélatonine et la maladie d'Alzheimer. L'administration de mélatonine et le rétablissement du rythme circadien grâce à une thérapie de lumière ont montré des effets positifs dans le traitement de l'Alzheimer. Des personnes ayant pris des compléments de mélatonine ont constaté un renforcement de leur empathie, elles pouvaient plus facilement se mettre dans la peau d'autres êtres humains. Ce qui a eu un effet positif sur leurs relations personnelles. La mélatonine élaborée artificiellement doit cependant être prise avec précaution car elle peut également avoir des effets négatifs. Par exemple, le rythme circadien peut en être déstabilisé.

## **L'HALLUCINOGENE DMT**

La glande pinéale produit une substance appelée diméthyltryptamine, abrégée en DMT. Cette substance se trouve dans certaines plantes hallucinogènes comme par exemple la psychotria viridis. Elle est également connue pour son effet enivrant. Le breuvage de cette plante fournit une drogue psychédélique appelée ayahuasca. Son utilisation est répandue au Brésil, au Pérou, en Bolivie, du delta d'Orinoco du Vénézuéla jusqu'à la côte pacifique de la Colombie et de l'Équateur. Les peuples indigènes du bassin amazonien utilisent l'ayahuasca dans leurs cérémonies rituelles et religieuses afin d'atteindre un état d'éveil d'une dimension supérieure. Ils utilisent cette méthode entre autres parce qu'ils croient que ceci leur permet de rencontrer des esprits et leurs ancêtres, de regarder dans le futur, ou encore de trouver des solutions et des chemins de guérison pour des maladies et des situations conflictuelles de nature psycho-sociale. De nos jours, il existe un vrai tourisme de l'ayahuasca au Pérou. Les occidentaux entament des voyages dans des « centres de guérison » et espèrent vivre des expériences psychédéliques, qui leur permettraient d'élargir leur conscience.

Le DMT est aussi connu comme « molécule de l'esprit » car il s'agit de l'hallucinogène neurotransmetteur le plus puissant de notre corps. Rick Strassmann a découvert que cette molécule est sécrétée en plus haute dose lors d'états méditatifs particuliers et lors d'expériences de mort imminente. La DMT est également sécrétée en petite dose pendant les rêves, en même temps que d'autres

molécules.

## **LA FONCTION SPIRITUELLE DE LA GLANDE PINÉALE**

Dans le fond, la glande pinéale est le lien entre l'esprit et la matière. Nos yeux reconnaissent le monde matériel qui nous entoure et nous permettent également de reconnaître le monde physique. Notre troisième oeil, c'est-à-dire la glande pinéale, prend connaissance du monde spirituel et nous permet de reconnaître le monde subtil. De cette manière, nous sommes en mesure de réagir aux événements du monde spirituel. Nos yeux ont pour tâche de percevoir le monde autour de nous. Cependant, son interprétation et notre représentation du monde sont commandées par la glande pinéale. C'est elle qui façonne notre conscience en interprétant les impulsions matérielles de nos sens et en leur donnant une signification. Cela peut uniquement être garanti grâce à une glande pinéale en mesure de fonctionner sans perturbations. La signification du monde qui nous entoure est réduite lorsque le fonctionnement de la glande pinéale est contraint. Le monde autour de nous nous apparaît donc de façon brouillée. En règle générale, nous ne percevons pas la puissance de la glande pinéale parce que celle-ci n'augmente ou ne diminue que très lentement. Au fil des années, nous perdons une grande partie de notre potentiel spirituel, de notre conscience et de notre imagination même nous en rendre compte. Récupérer ce potentiel peut considérablement améliorer notre vie et intensifier notre joie de vivre. C'est pourquoi nous devrions faire un travail pour renforcer et activer



notre glande pinéale.

## QU'EST CE QUE LE TROISIÈME ŒIL ?

La glande pinéale est aussi désignée comme notre troisième œil, c'est-à-dire le siège de notre âme ou bien le lien entre l'esprit et l'âme. Quand notre troisième œil est ouvert, nous sommes en mesure d'élargir notre conscience. Tous les êtres humains disposent d'une faculté de perception sensible. Cependant, elle doit être ré-éveillée. Si nous y parvenons, voici de quoi nous sommes capables :

- Une intuition forte
- Une bonne connaissance de la nature humaine (par exemple reconnaître les mensonges)
- Des facultés mentales amplifiées (par exemple notre concentration, notre mémoire, et notre clarté)
- Une forte faculté de visualisation
- Une puissance de pensée renforcée
- Une perception surnaturelle

De plus, quand l'œil est ouvert, les secteurs spirituels suivants sont activés :

- L'intuition
- Le guide intérieur
- L'inspiration divine
- La présence

- La clarté
- La clairvoyance
- L'imagination
- La télépathie

De fait, presque tous ces phénomènes ont pu être confirmés par les sciences naturelles. Cependant, la condition préalable est d'avoir une activité de la glande pinéale intacte. Toutes ces capacités peuvent uniquement être utilisées si la glande pinéale est active et si les facteurs extérieurs nuisibles à son fonctionnement peuvent être évités.

## **LE SYMBOLISME DU TROISIÈME OEIL DANS DIFFÉRENTES CULTURES**

Le troisième oeil existe depuis très longtemps dans de nombreuses cultures. Il existait bien avant que l'humanité prenne connaissance de la glande pinéale de manière scientifique. Ce symbole se retrouve dans de nombreuses cultures qui lui attribuent une signification similaire.

### **L'INDE (HINDOUISME)**

Dans la Riga Veda, c'est-à-dire dans la partie la plus ancienne des écritures hindouistes les plus importantes, on trouve des indices sur un soleil et des êtres divins. Ceux-ci sont décrits comme un oeil dans le ciel duquel provient la création et qui ne se ferme jamais. L'oeil omniscient que nous connaissons aujourd'hui trouve probablement son origine dans ces écritures. Ce symbole est un niveau supérieur d'une conscience éveillée. À ce niveau de conscience se trouvent des êtres spirituels développés. Cet état peut être atteint par les êtres humains.

Le dieu hindou Shiva a trois yeux. Le troisième œil, l'œil du chakra du front, est bien connu comme l'œil de Shiva. Je me concentrerai davantage sur les différents chakras dans un chapitre ultérieur. L'œil détruit tout quand il s'ouvre. C'est un symbole de la connaissance qui anéantit le mal et l'ignorance. Il peut être comparé à la partie spirituelle supérieure d'une personne qui voit la vérité des choses et finit par détruire ce qui bloque l'âme de la personne et qui empêche l'expansion de la

conscience divine. C'est une manière créative de détruire le mal et de développer une conscience supérieure.

Aujourd'hui, on retrouve fréquemment l'oeil de Shiva comme bijoux, qui protège son porteur du mal et lui permet d'acquérir la sagesse et la compréhension du monde grâce aux expériences de la vie et à travers soi-même pour finalement arriver à une transformation positive. En Inde, le troisième oeil est symbolisé par le point rouge sur le front.

## **NÉPAL (BOUDDHISME)**

Dans le bouddhisme, Bouddha est perçu comme l'œil du monde. Il est typique de trouver l'œil de Bouddha sur des représentations dans les temples népalais. En règle générale, les statues de Bouddha ont un point entre les sourcils qui représente le troisième œil. Ce point est aussi connu comme l'œil de la sagesse et de la compassion.

## **L'ÉGYPTE ANCIENNE**

Osiris est le dieu égyptien de l'au-delà, de la réincarnation et du Nil. Le hiéroglyphe de ce dieu contient un œil : l'œil d'Osiris.

Horus est non seulement l'une des plus anciennes divinités de la mythologie de l'Égypte ancienne mais aussi une des divinités principales. À l'origine, Horus était un dieu du ciel et un dieu royal. Il était également le dieu du monde et de la lumière ainsi que le protecteur des enfants. Dans l'Égypte-ancienne, l'oeil omniscient était connu comme l'œil de Horus ou l'œil de Ra. Il faisait aussi partie de la symbolique de Wadjet (une ancienne

déesse des serpents). Ils étaient reconnus comme des symboles de protection, de guérison et de régénération à travers différents mythes. L'œil gauche d'Horus était attribué à la lune et son œil droit au soleil.

L'œil d'Horus était probablement utilisé pour représenter les parties de notre cerveau qui contiennent le siège de notre conscience. Il est très intéressant de constater que le dessin de l'œil de Horus ressemble fortement à la partie centrale de notre cerveau, c'est-à-dire où se trouve le thalamus, la glande pinéale et l'hypophyse.

On dirait que l'œil d'Horus est une représentation du thalamus dans la région du globe oculaire avec les sourcils au-dessus. La marque en dessous pourrait représenter le tronc cérébral et l'hypothalamus. Dans le cas où ces dessins étaient vraiment pensés de cette manière, on peut en déduire que les anciens égyptiens supposaient que le mésencéphale était le siège de la conscience spirituelle.

## **LE MOYEN-ORIENT/L'ASIE (ISLAM, JUDAISME, CHRISTIANISME)**

Au Moyen-Orient on retrouve le symbole de l'œil omniscient dans la forme symbolique de la main et de l'œil. Cette forme est appelée Hamsa, Khamsa ou Hamesh. C'est également un symbole de protection contre le mal (la poisse provoquée par la jalousie des autres) et le danger en général. Il peut aussi être vu comme un porte-bohneur.

Dans l'Islam, cet œil est connu en relation avec la main de Fatima. C'est une sorte de talisman qui protège et sert

comme instrument qui repousse le djinn et les mauvais regards dans la bataille. Cependant, ce symbole et les capacités qu'on lui attribue n'ont aucun fondement dans l'Islam. Il est issu de croyances païennes pré-islamiques et a été adapté à l'Islam ensuite. Ce symbole est souvent employé comme dessin sur la peau, Talisman ou bijoux et se retrouve avec des modifications diverses.

Dans le judaïsme, on utilise également la main de Miriam comme talisman.

L'œuvre d'art de Hamsa est une représentation davantage liée au christianisme. Il est appelé « le monde divin » créé par Khalil Gibran. Ce dernier est un poète, peintre, écrivain, philosophe et théologue catholique du début du XXème siècle, d'origine libanaise maronite.

En Grèce et en Turquie, il existe quelque chose de similaire à la Hamsa, connu cependant sous le nom de Nazar. Il s'agit uniquement de l'œil sans la main, mais il est utilisé de la même manière et a la même signification que la Hamsa, c'est-à-dire de repousser le mal. On le trouve sous forme d'amulette ou de pendentif ornemental fait à partir de verre bleu.

## **L'ANCIEN ÉQUATEUR**

En 1984, à La Mana en Équateur central, on fit une découverte passionnante. Il s'agit d'anciens artefacts (les artefacts sont des objets créés par l'humain dans la terminologie archéologique) que l'on nomme la pyramide noire. En tout, on compte 300 artefacts d'origine inconnue. On ne sait pas non plus de quelle culture ils proviennent. La découverte de tous ces objets est très énigmatique car il paraît qu'ils ne sont pas non

plus originaires de cette partie du monde.

Un de ces artefacts est par exemple un cobra royal avec une capuche originaire de l'Asie du Sud-Est. Car les cobras n'existent pas en Amérique du Sud. La pyramide noire est faite à partir d'une pierre noire avec un œil à sa cime. La pierre a des incrustations d'or qui composent 13 niveaux de tuiles avec un œil à la pointe. Ces incrustations brillent quand elles sont exposées aux rayons UV-A. En tout, cela ressemble à la représentation d'une grande pyramide de Gizeh (à 12 000 km de là). Le symbole de la pyramide et de l'œil devrait être connu par tout le monde parce qu'il est utilisé comme sceau des États-Unis et se trouve aussi sur le billet d'un dollar.



## **LE TROISIÈME ŒIL CHEZ LES ENFANTS**

Dr. Swami Karmananda Saraswati dit dans la revue « Yoga Magazine Vol. XVII No. 3 », parue en mars 1979 :

« De nombreux enfants peuvent faire de la « magie » sans effort. Ils possèdent des « siddhis », ce sont des capacités physiques qui sont en relation avec l'éveil du chakra Ajna. Les enfants sont souvent hautement intuitifs, ils sont capables de regarder dans le passé ou bien ils voient ce que leurs parents pensent. Ils ont des capacités extraordinaires qui leur permettent de voir la réalité derrière l'apparence extérieure. Cette capacité est si puissante qu'il est difficile de tromper ou de mentir à un enfant. »

Te souviens-tu de ton enfance et de ta perception de cette période ? Peut-être qu'une situation te revient à l'esprit où tu as perçu quelque chose que tes parents ou tes tuteurs n'ont pas saisi ou qui faisait uniquement partie de ton monde sans que les autres puissent y avoir accès.

Ces facultés sont présentes chez les enfants parce que leur glande pinéale fonctionne encore très bien et parce qu'elle est encore en mesure de transformer suffisamment de sérotonine en mélatonine. Il est connu que baisser son taux de sérotonine ouvre la voie à d'autres niveaux de conscience. Une production de mélatonine réduite est en lien avec l'augmentation de la concentration de sérotonine dans le cerveau. Ceci ferme la porte du monde, élargi par la perception intuitive. Malheureusement, cette porte reste souvent fermée jusqu'à la fin de notre vie.

La bonne nouvelle est que nous sommes en mesure de rouvrir cet accès si nous prenons certaines choses en considération.

## **QU'EST CE QUI NUIT À TA GLANDE PINÉALE ?**

Notre mode de vie moderne fait que notre glande pinéale se rétrécit et se calcifie. Elle a fortement régressé au cours de l'évolution. Sa taille originale était de 3 cm et elle a rétréci à quelques millimètres. Cela s'explique par le fait que nous ne suivons pas notre rythme de vie naturel. De plus, celui-ci est perturbé par de nombreuses nuisances et toxines. De nombreux facteurs externes, auxquels nous sommes confrontés tous les jours, causent la calcification de notre glande pinéale et la fermeture de notre troisième œil.

## **LE FLUORE**

Le pire ennemi de la glande pinéale est le fluore. Le fluore accélère sa calcification et réduit son activité. Nous sommes confrontés au fluore dans notre vie quotidienne. Il est présent dans de nombreux produits dentaires, dans le sel de table et également, suivant là où nous habitons, dans l'eau potable. Ce n'est pas le cas dans les pays germanophones d'Europe comme la Suisse, l'Allemagne et l'Autriche.

Mais qu'est ce que le fluore au fait ? Le fluore était classifié comme substance toxique jusqu'en 1945 et demeure un poison pour l'environnement parce qu'il n'est pas biodégradable. En 1936, l'association des dentistes américains déclara : « Le fluore est aussi toxique que l'arsenic et le plomb à partir d'une concentration d'1 ppm (parties par million) ». La dangerosité du fluore est due à son accumulation dans le corps, ce qui mène à une intoxication ou à calcification insidieuse.

La quantité que nous absorbons quotidiennement n'est pas calculable, parce qu'il est ajouté au sel de table et parce qu'il se trouve dans presque tous les aliments. Presqu'aucun produit de supermarché n'en est dépourvu.

Une étude récente menée par Dr. Jennifer Luke de l'université Surrey en Angleterre a officiellement confirmé que le fonctionnement de la glande pinéale est fortement perturbé par le fluore. La forte calcification de la glande pinéale présente un obstacle à la spiritualité de l'être humain parce que le fluore met doucement mais

continuellement le libre-arbitre en échec. De plus, la disposition à accepter l'autorité et à obéir à ses ordres sans résistance augmente. Cela a déjà été utilisé en 1945 afin de maintenir le calme et la soumission dans les camps de prisonniers russes et allemands. Si nous traitons ce sujet plus en profondeur, nous allons rapidement constater qu'il est fortement controversé. Depuis, de nombreuses études ont montré, aussi en relation avec l'intelligence des enfants, que l'apport en fluore a un impact négatif qui peut perdurer jusqu'à l'âge adulte.

Je ne connaissais pas la dangerosité du fluore avant. Au contraire, comme cette substance est toujours promue comme indispensable à l'hygiène dentaire, je la croyais être une composante importante des dentifrices. Je l'ai immédiatement remplacée par un dentifrice sans fluore. Heureusement qu'il existe de très bons produits. Mon sel de table ne contient pas de fluore non plus. Il a également été remplacé très rapidement. Et heureusement que nous ne devons pas nous soucier d'absorber du fluore dans l'eau potable ni en Allemagne, ni en Suisse, et non plus en Autriche.

## **LES AUTRES TOXINES**

Il existe d'autres toxines en plus du fluore qui ont un impact négatif sur la glande pinéale en s'accumulant dans le corps, ce qui mène à l'induration des tissus et finalement à la calcification. En font partie les hormones, le mercure, l'aluminium, les parabènes, le tabac, l'alcool, le glutamat et le sucre raffiné. Par exemple, de nombreux déodorants contiennent de l'aluminium. Les parabènes sont souvent ajoutés aux cosmétiques et employés comme complément alimentaire. Le glutamat est également fréquemment utilisé comme exhausteur de goût dans les aliments, en particulier dans les produits transformés.

Il a été plus difficile de faire la transition à des cosmétiques sans parabènes et aluminium que de me passer du fluore. Mes crèmes et gels douches qui ont fait leurs preuves depuis des années ne sont finalement pas aussi inoffensifs que je le pensais.

C'est pourquoi je me suis informée produit par produit et j'ai dû constater que je devais presque tout remplacer.

Heureusement, il existe plusieurs marques et magasins qui produisent des cosmétiques et déodorants spéciaux, libres d'additifs et qui m'ont heureusement pareillement convaincu.

En ce qui concerne l'alimentation, j'essaye d'éviter le « convenience food » afin de me passer du glutamat. Malheureusement, de nombreux aliments contiennent du sucre. Maintenant, j'utilise de plus en plus d'alternatives comme le sirop d'agave ou le sucre de palme quand je

fais la cuisine ou des gâteaux, ce qui est également très bon.

Heureusement que j'ai arrêté de fumer il y a assez longtemps. Dans le cas où tu souffres de cette addiction, je te conseille d'essayer d'arrêter le plus vite possible. Fumer quotidiennement fait que le corps absorbe une quantité incalculable de toxines en plus de la nicotine. J'évite l'alcool le plus possible. Je n'en consomme qu'à de rares occasions avec des amis.

## **LE SMOG ÉLECTRONIQUE**

En 1879, Thomas Edison alluma la première ampoule. C'était une percée dans les inventions. Au XXIème siècle, il est devenu impossible de penser la vie sans électricité. Personne n'était en mesure de prévoir les conséquences de cette invention. Cependant, cela pose de plus en plus de problèmes aujourd'hui. Je ne vais que me concentrer sur l'impact qu'elle a sur la glande pinéale. Bien entendu, il y a également un impact beaucoup plus large dans tout un éventail de domaines de notre vie et de notre environnement.

Qu'est ce que les radiations électromagnétiques ? Tous les appareils qui fonctionnent grâce à l'électricité comme les ordinateurs portables, le modem, le téléphone et la télévision mais aussi les lignes électriques, les antennes de transmission, les câbles et autres produisent des champs électriques et magnétiques qui sont des champs énergétiques invisibles. Tous ces appareils électroniques sont devenus indispensables dans la vie quotidienne, ce qui fait que nous vivons dans un brouillard d'ondes électromagnétiques. La radiation est 100 à 200 millions de fois plus intense qu'il y a 100 ans.

Toutes les cellules dans le corps humain communiquent entre elles à travers des signaux compliqués, à fréquence basse, et elles produisent également des réactions biochimiques. C'est de cette manière que les informations sont transportées et traduites en processus biochimiques et physiologiques dans notre corps. L'exposition constante du corps à la radiation électromagnétique nuit gravement à ces moyens de



communication. Cela empêche le fonctionnement normal du système immunitaire et entraîne des maladies.

Peut-être que ces explications t'aident à mieux comprendre les effets sur ta glande pinéale. Elle a besoin de moyens de communication sans interruptions afin de réguler les hormones de la meilleure manière possible. Il n'est pas rare de souffrir d'insomnie, de troubles du sommeil ou d'épuisement parce que la production de mélatonine ou bien sa sécrétion est obstruée. Comme la glande pinéale a aussi un impact sur le taux de sérotonine, la dépression et la mauvaise humeur peuvent se manifester. Tout cela nuit extrêmement à notre spiritualité.

Combien d'appareils électroniques avez-vous dans votre lieu de vie ? Malheureusement, ces appareils sont d'une très grande importance de nos jours. Même si je réduis au maximum les appareils dans mon appartement, je me retrouve exposée aux ondes wifi de mon voisin. Quand je vais me promener dans la nature, je laisse mon téléphone portable à la maison. Avant d'aller dormir, j'éteins l'interrupteur de la prise principale afin de réduire les radiations au moins pendant la nuit. Mon téléphone portable qui me servait de réveil auparavant est à présent éteint et à l'extérieur de ma chambre pendant la nuit. J'ai constaté que mon réveil analogue accomplit la même tâche et que je me présente à l'heure au travail. Il est vraiment utile de se demander quels appareils électroniques te servent vraiment et lesquels ne font qu'émettre des radiations la majorité de l'année.

## **LE MANQUE DE RAYONS DE SOLEIL**

Les êtres humains passent beaucoup moins de temps au soleil qu'il y a quelques années. Nos modes de vie ne nous permettent pas de profiter suffisamment de temps au soleil. Peut-être que tu travailles aussi dans un bâtiment et que tu ne sors que pour de brèves pauses, ou même pas ça. Nous sommes entourés par des sources de lumière artificielles qui influencent les processus de notre métabolisme et notre glande pinéale. Les quatre saisons ont un impact sur nos hormones et notre humeur. Des études ont montré que notre taux de sérotonine est plus bas en hiver que pendant les mois plus ensoleillés. Cela explique aussi la fréquente dépression hivernale. Ça a une influence importante sur la production de mélatonine qui régule notre rythme veille-sommeil et sur notre taux de sérotonine qui est responsable de notre bonne humeur.

A quelle fréquence fais-tu une promenade ? Quand je me suis posée cette question, je me suis rendue compte que ça m'arrivait bien trop rarement. Plus je sortais me promener, plus je sentais à quel point ça me faisait du bien. Cela m'a incitée à le faire régulièrement. Surtout pendant les mois d'hiver j'ai beaucoup plus de mal, parce que quand je vais au travail le matin et que je rentre le soir il fait encore ou déjà nuit. C'est pourquoi je profite de ma pause midi pour quitter les bâtiments et pour prendre la lumière du jour. C'est incroyable à quel point ce petit changement améliore mon bien-être surtout pendant l'hiver.

## **LE REPOS NOCTURNE INSUFFISANT**

Les sources de lumière artificielle transforment la nuit en jour. Ta glande pinéale ne peut plus compter sur une période d'obscurité après le coucher du soleil. La production de mélatonine est inhibée parce que nous allumons la lumière et raccourcissons le repos nocturne naturel.

Dans de nombreux secteurs professionnels, le travail posté et par conséquent le travail de nuit existe. C'est un défi pour le corps parce qu'il doit ajuster et réadapter sa production de mélatonine plusieurs fois par mois. On remarque par exemple que le corps ne s'est pas encore adapté quand on est très sensible au soleil le matin après le travail. L'effet est similaire à celui d'un décalage horaire. Le corps est programmé en mode nocturne et le soleil nous aveugle complètement. Quand cet effet s'atténue, le corps a repris un rythme et réajusté son taux de mélatonine.

Quand est-ce que tu vas te coucher généralement et comment sont réglées tes horaires de sommeil ? Nous voulons souvent régler de nombreuses choses dans la journée, ce qui prolonge notre journée et raccourcit notre phase de repos. Je dois être très disciplinée pour aller régulièrement et tôt au lit. Avant de dormir, j'essaie de lire ou de m'occuper avec quelque chose qui n'a rien à voir avec un écran.

## **ACTIVATION DE LA GLANDE PINEALE / DU TROISIEME OEIL**

Lorsque l'on parle d'ouvrir le troisième œil ou d'activer la glande pinéale, on veut généralement dire la même chose. À mon avis, c'est effectivement vrai, sauf que dans le cas de la glande pinéale en tant qu'organe, les facteurs externes ont tendance à jouer un rôle plus important que dans le cas du troisième œil, où les facteurs internes sont mis en avant.

La glande pinéale peut se calcifier sous l'effet d'influences extérieures telles que l'alimentation, l'environnement et les toxines, et voit ainsi sa fonction s'altérer. Cela a alors un effet direct sur l'œil intérieur, notre capacité à élargir notre conscience est atténuée. Toutefois, d'autres influences internes, telles que les croyances et la méditation, peuvent directement renforcer l'œil intérieur. L'activation de la glande pinéale et la nouvelle conscience qui en résulte ont des effets sur toi. J'aimerais partager mon expérience avec toi et te montrer quelles influences externes sont à éviter et quelles influences internes ont un effet positif sur ton troisième œil en te permettant d'élargir ta conscience.

## **CE QUI A CHANGE CHEZ MOI DEPUIS QUE J'AI ACTIVÉ MA GLANDE PINEALE**

Sois conscient que l'activation de ta glande pinéale et l'ouverture de ton troisième œil peuvent s'accompagner de changements auxquels tu ne t'attendais peut-être pas. Ta nouvelle perception peut te surcharger au début, voire t'accabler. Comme dans le sport, la glande pinéale peut également provoquer des douleurs musculaires, qui peuvent se manifester par des maux de tête après une activité intensive du troisième œil.

Amorce l'activation lentement, ne force rien, car cela n'aura qu'un effet négatif sur l'expansion de ta conscience. J'ai dû m'en rendre compte pour la première fois lorsque j'ai commencé l'activation de ma glande pinéale. J'ai voulu élargir ma conscience et ouvrir mon esprit beaucoup trop vite. J'ai d'abord dû me rendre compte par moi-même que je m'étais imposée un rythme trop rapide. Quand je m'en suis aperçue, j'ai ralenti, j'ai relâché la pression et je me suis simplement concentrée sur moi-même. J'ai essayé de percevoir mon œil intérieur sans avoir d'attentes particulières.

De plus, les changements n'ont pas été aussi importants que je ne l'avais imaginé au début. Cela s'est développé très progressivement. J'ai commencé à avoir une vision plus claire des choses et à mieux les comprendre. Il est difficile d'expliquer ce que je *comprends* exactement, c'est plutôt que je scrute quelque chose et que cela prend sens. Par exemple, je n'avais jamais regardé précisément les bâtiments de mon quartier. Aujourd'hui, je passe devant toutes les maisons, les magasins et les autres

bâtiments avec une vision claire et j'accueille le tout en moi. Avant, je passais juste, mais je ne remarquais pas vraiment les objets qui m'étaient familiers. Quand j'y repense, j'étais comme dans un brouillard qui m'a fait perdre la vue.

Je suis devenue beaucoup plus attentive et réceptive dans mes rapports avec les autres. Je reconnais plus vite quand mes amis ont recours à un mensonge blanc ou veulent me cacher quelque chose dans la conversation. Aujourd'hui, je ne réagis pas sans cesse différemment vis-à-vis de mon environnement, j'accepte un mensonge blanc ou l'évitement d'un sujet par quelqu'un. Je reconnais la réaction de mes semblables beaucoup plus distinctement et je donne aussi à mes amis l'espace nécessaire pour me parler de quelque chose plus tard ou se faire pardonner d'avoir menti.

Je peux mieux me concentrer et me focaliser sur quelque chose. Je suis moins distraite et plus concentrée. Je vois plus clairement les choses sur lesquelles je travaille, les choses dont je m'occupe, et j'ai remarqué également que je peux me souvenir plus clairement des événements, c'est-à-dire que ma mémoire est devenue plus vive.

J'ai renforcé mon caractère, je suis beaucoup plus moi-même aujourd'hui. J'écoute ma voix intérieure et je la suis. Je me laisse inspirer par d'autres personnes, mais je suis toujours mon propre chemin. C'est ce qui me manquait avant, je me laissais convaincre rapidement, sans écouter ce que je veux réellement ou que je puisse déduire ce qui est bon pour moi.

Afin de maintenir et de renforcer ces effets positifs de ma conscience, je médite régulièrement, je m'en tiens aux

mesures visant à activer la glande pinéale ou à prévenir la calcification et j'essaie de rester complètement avec moi-même.

Une fois de plus, je voudrais souligner que rien ne peut être réalisé avec de la pression. C'est un long processus dans lequel tu dois entrer en relation avec toi-même et cela peut prendre un certain temps avant que tu ne remarques les changements. Mais reste à l'écoute et donne-toi la chance d'ouvrir ton œil intérieur quand tu seras prêt.

## **LES MOYENS D'ACTIVER TA GLANDE PINEALE**

Notre glande pinéale est un tout petit organe. Au fil des ans, des influences extérieures forment des calcifications qui se déposent dans la glande pinéale et nuisent à son fonctionnement. Pour détartrer ta glande pinéale des dépôts existants et pour l'activer, j'ai rassemblé les points suivants qui t'aideront.

Essaye de les intégrer dans ta vie quotidienne et de vivre en conséquence pour maintenir ta fonction pinéale à long terme. Afin d'ouvrir l'œil intérieur, il est essentiel de faire face aux facteurs externes et de les éviter, car seule une glande pinéale saine est en mesure de te faire ouvrir ton oeil intérieur pour une spiritualité pleinement vécue.

### **LES FACTEURS EXTERNES**

Nous nous concentrerons tout d'abord sur les influences extérieures sur la glande pinéale. Pour cela, tu devras peut-être d'abord changer certaines choses dans ta vie quotidienne. Je te présenterai ci-après toute une série de points que tu devras prendre en considération. Essaie de les mettre en œuvre à ton propre rythme dans ta vie quotidienne, cela ne doit pas te causer de stress mais juste te faire du bien.

**Détoxifie ton corps régulièrement.** Par exemple, en prenant de la terre minérale ou de la terre curative ayant une forte capacité de fixation des toxines. Elles sont disponibles sous forme de poudre, qui est mélangée à de l'eau et consommée, ou sous forme de gélules. La



zéolithe/bentonite, une terre curative verte extraite de la roche volcanique, est particulièrement adaptée. Comme une éponge, les deux lient les acides, les métaux lourds, les toxines bactériennes, les toxines de moisissure, les gaz intestinaux, *etc.* et ont un effet positif sur de nombreux maux et problèmes. Elles ont une structure unique et de nombreux peuples autochtones utilisent ces roches depuis des siècles pour nettoyer régulièrement le corps. Les animaux utilisent aussi instinctivement la terre pour se nettoyer. Les toxines sont liées à la terre et peuvent donc être rapidement évacuées par les intestins.

**Comme déjà mentionné, renonce au fluorure.** Évite les aliments fluorés, notamment le sel de table, le lait et l'eau du robinet. En Suisse, en Allemagne et en Autriche, l'eau du robinet peut être consommée, elle ne contient pas de fluor. Dans d'autres pays, je recommande de vérifier au préalable si l'eau est fluorée ou, en cas de doute, de l'éviter si tu es en vacances, par exemple. Opte pour des dentifrices et des bains de bouche sans fluorure. Tu peux remplacer le sel de table dans la cuisine par du sel gemme ou du sel de l'Himalaya, par exemple.

**Évite également les autres toxines dans les produits de soins.** Vérifie que tes produits de soin et cosmétiques soient exempts de parabènes et d'aluminium. On trouve aujourd'hui de l'aluminium dans de nombreux déodorants car il réduit le flux de transpiration, ce qui diminue l'humidité des aisselles et les taches de sueur. Mais il existe aussi de nombreux déodorants qui ne contiennent pas d'aluminium et qui sont également très efficaces. Ces informations sont indiquées sur le produit. La plupart des déodorants sans aluminium sont déclarés comme tels directement sur la face avant du déodorant. Les

parabènes sont souvent contenus dans les crèmes, lotions, maquillages, rouges à lèvres, lotions après-rasage, déodorants, savons, écrans solaires, dépilatoires et shampoings en raison de leur effet germicide et conservateur. Lors d'expériences sur les animaux, certains parabènes ont montré un effet semblable à celui des hormones. Attention : tu peux trouver les parabènes dans la liste des contenus des produits sous de nombreuses appellations différentes tels que parahydroxy-benzoate (PHB), oxybenzoate, acide oxybenzoïque, acide hydroxybenzoïque, hydroxybenzoate, métagine, nipagine, propagine.

**Effectue un nettoyage intestinal.** C'est une excellente manière d'éliminer le plus grand nombre possible de toxines et de soulager ainsi efficacement le foie et de favoriser une flore intestinale saine. Les algues Chlorella sont particulièrement adaptées à cet effet. Elles sont utilisées sous forme de comprimés pendant environ 4 à 12 semaines. Les dépôts existants sont dissous, les polluants et les métaux lourds sont éliminés de l'organisme.

**Bois 2 à 2,5 litres de bonne eau de source par jour** afin qu'une grande partie des toxines dissoutes puisse également être excrétée par les reins.

**Modifie ton régime alimentaire pour qu'il soit le plus alcalin possible.** Utilise des aliments frais et évite les additifs tels que le glutamate. Les parabènes peuvent également être présents dans les aliments en raison de leur effet conservateur, évite également ces produits. Évite si possible le sucre ménager et remplace-le par d'autres substituts naturels du sucre comme le miel, le

sirop d'agave ou le sucre de palme.

**Essaie de réduire ton exposition au rayonnement électromagnétique.** Si tu as toujours besoin de wifi pendant la journée, éteins le routeur au moins la nuit. Retire ton téléphone portable de la chambre ou garde-le au moins à quelques mètres du lit. Veille à ce qu'il y ait le moins d'appareils électriques possible dans ta chambre et dans le reste de ta maison.

**Va au soleil pendant 15 minutes chaque jour si possible,** car la lumière du soleil active la glande pinéale et a un effet positif sur ton équilibre en sérotonine et mélatonine. Ton humeur s'améliorera et tu deviendras plus réceptif à la spiritualité.

**Essaye d'avoir un rythme de sommeil aussi régulier et constant que possible.** Couche-toi au plus tard à 22 heures et évite systématiquement d'utiliser la télévision, l'ordinateur portable ou le téléphone portable pendant les deux dernières heures avant de dormir.

**Utilise des huiles essentielles pour stimuler la glande pinéale.** L'inhalation d'huile essentielle de néroli, par exemple, est adaptée à cette fin.

## **LES FACTEURS INTERNES**

Nous en arrivons maintenant aux influences intérieures qui sont davantage liées à ton attitude et à tes pensées, mais qui sont tout aussi importantes.

**Chante aussi souvent que tu le peux,** les vibrations générées stimulent la glande pinéale.

**Exerce-toi à aimer l'inconnu** et aller le découvrir.

**Essaye toujours de te mettre à la place des autres** et de comprendre leur point de vue.

**Renonce à la pensée en bien-mal ou noir-blanc.**

**Apprends quelque chose de nouveau**, peu importe quoi.

**Exerce-toi à la créativité artistique** et fais preuve de créativité dans tes activités quotidiennes.

**Affronte tes expériences et rêves nocturnes.**

**Fais l'expérience de sujets spirituels**, non seulement intellectuellement mais aussi existentiellement, avec tout ton cœur.

**Pratique la pleine conscience** et redécouvre ce que tu sais déjà.

**Efforce-toi de surmonter les états émotionnels tels que les peurs, les sentiments de culpabilité, d'inutilité et de futilité** et évite le stress.

**La méditation est un excellent moyen d'ouvrir son troisième œil.** Tu en apprendras davantage à ce sujet dans un chapitre ultérieur.

## **LES SIGNES QUE TON TROISIEME ŒIL S'OUVRE**

Lorsque ton troisième œil commencera à s'ouvrir, ta personnalité changera pour le mieux et tu amélioreras ton interaction avec les autres. Au fil du temps, tu acquerras une nouvelle compréhension de ta place dans l'univers et verras ton existence sous un tout autre angle. Tu reconnaîtras que nous sommes nous-mêmes les créateurs de notre propre réalité. Tu pourras te fier de plus en plus à ton intuition et prendre toi-même des dispositions supplémentaires pour vivre ta vie pleinement.

### **SENTIR L'ŒIL**

Lorsque le troisième œil se réveille et est activé, il se peut que tu ressenties une sensation de pression sourde entre tes sourcils. Cela peut ressembler à un léger toucher ou à une sensation de chaleur diffuse. Cela peut, pour toi, subvenir soudainement de nulle part, que tu aies ou non des pensées spirituelles. Il apparaît comme un signal qui te ramène à ton état mental spirituel.

### **INTUITION**

Tu commenceras à faire l'expérience de ta capacité de prévoyance ou d'intuition lorsque tu seras en état éveillé. C'est probablement la façon la plus claire de voir que l'ouverture de ton troisième œil a lieu.

L'intuition est la capacité de prévoir ou d'anticiper que quelque chose pourrait se produire avant qu'il ne se

produise ou de sentir à l'avance par un sentiment ou une impression que quelque chose est bien ou mal. Cela va et vient souvent sans prévenir. Avec le temps, ce sentiment peut devenir plus fort et se développer comme guide dans notre vie quotidienne.

Tu pourras commencer à ressentir des signes d'alerte ou anticiper ce que devrait être ta prochaine action. Ne renie pas ton intuition, ton sens de la prévision, mais utilise cette faculté. Ce n'est peut-être pas toujours juste, mais cela te mettra certainement toujours sur la bonne voie.

## **PHOTOSENSIBILITE**

L'ouverture du troisième œil peut te rendre plus sensible à la lumière, et il se peut que tu voies les couleurs plus claires. Les couleurs te paraissent plus éclatantes. Lorsque tu te concentres profondément sur le troisième œil, comme dans la méditation, les lumières du troisième œil peuvent t'apparaître. Cette référence à la lumière a été évoquée pendant de nombreuses années dans de nombreuses cultures traditionnelles du monde entier. Elle est connue sous de nombreuses formes artistiques et dans de nombreuses œuvres religieuses. Si tu étudies ces œuvres, tu peux souvent voir la référence lumineuse dans les formes rondes et les lumières en forme d'étoile.

## **EN VOIE DE CHANGEMENT**

L'activation d'un troisième œil sain change constamment notre perspective et notre personnalité dans la vie. Il peut s'agir de changements positifs, par exemple parce que tu as un fort désir de te développer davantage. Peut-être que

tu le verras dans ta façon de traiter les autres. Peut-être es-tu devenu plus tolérant et moins égoïste.

## **MAUX DE TÊTE**

C'est quelque peu inconfortable, mais des maux de tête fréquents peuvent toutefois indiquer que le troisième œil est en train de s'ouvrir. La contrainte du mal de tête est plus forte que celle entre les sourcils. Prends-le comme une surcharge d'énergie et sors à l'air libre faire des choses qui te font du bien, comme la méditation ou la course à pied.

# **MEDITATION, YOGA ET TROISIEME OEIL**

## **LES SEPT CHAKRAS**

J'aimerais entrer plus en détails dans les sept chakras pour expliquer l'importance du troisième oeil en tant que centre d'énergie. Ensuite, je te montrerai des moyens d'activer ton troisième œil par la méditation. Il est donc important de connaître la base générale des sept chakras.

Le système des chakras est passionnant dans la mesure où, d'une part, il est inscrit depuis longtemps dans les textes religieux de la religion hindoue - il y a environ 3000 ans - mais, d'autre part, on trouve également un système de chakras dans d'autres enseignements spirituels et d'anciennes cultures. Il s'agit, par exemple, des Incas, des Hopis et des Mayas, qui ont un système de chakras qui, bien qu'il diffère quelque peu des enseignements hindous à certains égards, revêt la même signification fondamentale. De plus, elle est toujours d'une grande importance dans certains styles de yoga pour l'éveil de l'énergie Kundalini, dans le Neotantra et aussi dans les méthodes de guérison alternatives comme le Reiki.

Ici, le système indien des sept chakras est le plus connu pour son intégration dans la philosophie du yoga. Afin de comprendre fondamentalement l'ensemble du système, il faudrait beaucoup plus de littérature et de temps que ce qui est disponible ici. C'est pourquoi je voudrais te donner seulement un bref aperçu des différents chakras,



afin que tu puisses comprendre la structure de cet enseignement énergétique et comment le corps et l'esprit fonctionnent ensemble. Je peux donc te donner une base supplémentaire sur la façon de maintenir ton corps et ton esprit en équilibre et d'activer ton troisième œil.

Selon les enseignements des chakras (mais aussi dans la médecine chinoise), il existe des flux d'énergie très différents dans le corps humain, appelés "Nadis". Tous ces courants d'énergie se croisent principalement en sept points du corps. Ces sept points forment donc des centres énergétiques spéciaux. Chacun de ces centres d'énergie se voit attribuer certaines caractéristiques, hormones, émotions, besoins et parties du corps, qui peuvent être traités en stimulant leurs chakras respectifs.

Chaque chakra se voit assigner des tâches et des domaines de vie particuliers. Symboliquement, les chakras humains sont représentés en position jambes croisées, en commençant par le bas. Dans cet ordre, je voudrais les présenter brièvement, car l'un des chakras correspond exactement au troisième œil. Je vais ensuite entrer davantage dans les détails de ce chakra.

L'enseignement des chakras forme un énorme système fermé. Si tu souhaites en savoir plus, je donne quelques indications à la fin de ce livre où tu peux trouver davantage d'informations sur ce sujet. En outre, il existe également une littérature très abondante, tout particulièrement sur les enseignements des chakras.

## **CHAKRA RACINE**

Le chakra de la racine (Muladhara, "support de la racine") est situé à l'extrémité inférieure de la colonne

vertébrale entre l'anus et les organes génitaux, à environ deux doigts de large à l'intérieur du corps. Avec l'élément terre, c'est comme la racine dans ton corps. Elle te donne du courage, de la sécurité et de la stabilité. En déséquilibre, la peur, la nervosité et l'agitation se manifestent.

## **CHAKRA SACRE**

Le sacré - ou aussi connu sous le nom de chakra sexuel (Svadhithana, la "propre maison") - est associé à l'élément eau et peut t'aider à t'adapter aux changements et à accéder de manière saine à la sexualité et à la créativité. Les déséquilibres peuvent entraîner la honte, la culpabilité ou un comportement sexuel compulsif, ainsi que des maladies des organes sexuels, des problèmes de rein et de vessie sur le plan physique.

## **CHAKRA PLEXUS SOLAIRE**

Le chakra du nombril (Manipura, "région des pierres précieuses") est situé dans la colonne lombaire et rayonne dans toute la cavité abdominale. C'est pourquoi il est souvent appelé le soleil intérieur ou plexus solaire, parfois aussi le chakra du plexus solaire. Il s'agit d'un important réservoir d'énergie solaire dans le corps humain et représente l'affirmation de soi, le feu intérieur, la passion et l'enthousiasme.

## **CHAKRA DU COEUR**

Le chakra du cœur (anahata, le "chakra du son non frappé") est situé dans la région du cœur ou dans la

colonne vertébrale de la cage thoracique. Il est le milieu des sept chakras principaux et forme un pont entre les trois chakras inférieurs, orientés vers le monde, et les trois chakras supérieurs, tournés vers la spiritualité, une connexion entre le monde et le spirituel, entre le corps et l'âme.

## **CHAKRA DE LA GORGE**

Le chakra de la gorge (Vishuddha, "centre ou roue de la pureté") est situé dans le rachis cervical et est le centre d'énergie de la gorge, c'est pourquoi il est appelé chakra de la gorge en français. Il est synonyme de connexion, d'ouverture, de communication et d'expression.

## **CHAKRA FRONTAL**

Le chakra frontal (Ajna, "chakra du commandement") est également appelé le chakra des sourcils ou troisième oeil. C'est là que les trois flux d'énergie les plus importants convergent et s'unissent pour former un courant de conscience qui se dirige vers le chakra coronal. Dans le cerveau, il est assigné à la glande pinéale et est également le siège de l'esprit. Ce chakra, siège de la puissance originelle et de l'âme, permet d'acquérir une connaissance intuitive et la plus haute perspicacité.

## **CHAKRA CORONAL**

On dit que le chakra de la couronne (Sahasrara, "ouverture de Brahman") se trouve au-dessus du crâne et y fleurit comme un "lotus à mille pétales". Selon la tradition indienne du yoga, ce centre supérieur représente

la libération finale du cycle de la mort et de la renaissance. Il indique l'espace de perception, qui ne peut jamais être lui-même l'objet d'une expérience, mais dans lequel apparaît tout ce qui peut être vécu, y compris les hauts et les bas des sentiments et des pensées. Si le yogi expérimenté se sépare du corps physique à la mort, celui-ci se brise et le soi-disant "prana" peut en sortir.

## **RENFORCER LE CHAKRA DU TROISIEME ŒIL**

Le chakra frontal (ton troisième œil donc) peut être stimulé de différentes manières. Découvre ce qui te convient le mieux. Cela ne signifie pas que tout doit être appliqué, mais si tu peux prêter attention à quelques éléments ou les intégrer dans ta vie quotidienne, tu soutiendras ton chakra frontal, ce qui aura un effet positif sur l'ouverture de ton troisième œil. Pour moi, les exercices de méditation sont d'une grande importance. C'est là que je puise le plus de force pour pouvoir voir à travers mon œil intérieur.

### **LES PIERRES**

Les pierres peuvent avoir une influence positive sur ton chakra frontal. Il s'agit avant tout du saphir, de l'améthyste et de l'iolite. Ma pierre préférée est l'améthyste, sa couleur violette me plait particulièrement. J'aime la porter sous forme de collier, mais le plus souvent sous les vêtements, car les rayons UV en affectent l'effet. Je ne porte pas la pierre en permanence, mais lorsque je veux stimuler mon chakra ou pendant la méditation. Sois attentif aux recommandations spécifiques en fonction de la pierre, du moment et de la manière dont elle doit être rechargée et du nettoyage recommandé.

### **ARÔME**

Les parfums stimulent également ton chakra frontal. Le

jasmin, l'encens, la menthe, la citronnelle et la violette peuvent renforcer ton chakra. Pour effectuer des émanations, tu peux également utiliser le bois de santal, le romarin, la menthe poivrée, le bois d'aloès, le mastic, le camphre, le basilic ou le genévrier. J'aime utiliser des bâtonnets d'encens avec ces parfums, il existe également des mélanges spéciaux pour renforcer le chakra frontal. À long terme, je ne tolère pas si bien l'odeur, je préfère faire des pauses et aérer l'appartement entre les deux, puis je peux me concentrer à nouveau sur l'odeur.

## **COULEURS**

Chaque chakra se voit attribuer certaines couleurs. Dans le cas du chakra frontal, il s'agit du violet et du bleu indigo. Entoure-toi des couleurs du chakra, car ce que tu regardes est nourri, nourrissant et vivant. Les couleurs, en particulier, ont une grande influence sur ton système. J'aime que mon appartement soit simple, mais j'ai mis quelques taches violettes de couleur avec des coussins ou une photo dans le couloir, de sorte que mon œil capte automatiquement cette couleur encore et encore.

Tu peux également porter plus souvent des robes violettes ou bleu indigo. Ces couleurs ne me conviennent pas tellement, je préfère m'habiller avec des couleurs plus subtiles, donc je prends la couleur dans d'autres formes. Trouve ce que tu préfères.

## **ALIMENTATION**

Des cures de jeûne ciblées sont recommandées pour renforcer ce chakra. Le millepertuis et les thés à base de

sureau, d'euphorbe ou de baume peuvent également avoir un effet fortifiant ici. Les baies, les aliments riches en acides gras oméga-3, le chocolat noir et même la caféine sont également bénéfiques à ce chakra.

Pour moi, une alimentation équilibrée avec des aliments frais non traités est essentielle pour un esprit et un corps sains. J'évite également de trop consommer de viande et je fais attention aux produits frais provenant directement de la ferme, où je suis sûr qu'aucun produit chimique n'a été administré aux animaux. J'aime surtout le thé à la mélisse, mais je bois aussi du millepertuis ou du thé au sureau.

## **LA MEDITATION ET D'AUTRES EXERCICES D'ACTIVATION**

Il existe différentes techniques pour stimuler ou ouvrir le troisième œil. Pour moi, la méditation est ce qui m'aide à me retrouver et à m'ancrer dans l'instant. C'est la meilleure façon pour moi de me concentrer pleinement sur mon œil intérieur, de l'ouvrir et de le renforcer. Dans ce qui suit, je vais donc t'expliquer cette technique et je vais te donner quelques exercices en plus pour la route.

### **DIRIGER LES YEUX VERS LE HAUT**

Cet exercice est tiré du Kundalini Yoga. Outre les postures du corps, la position des doigts et le comportement général, différentes directions du regard sont utilisées pour activer certains chakras et certaines zones du corps. Au chakra frontal, c'est-à-dire au troisième œil, est associé un regard dirigé vers le haut. C'est un exercice très simple qui a un effet impressionnant.

Pour cela, prends ta position habituelle de méditation dans un endroit calme. Tu peux également faire cet exercice le soir en position couchée ou dans ton lit. Maintenant, ferme les yeux et oriente ton regard vers le haut, vers le point entre tes sourcils. Tes yeux ne doivent pas se crispier. Détends-toi.

Maintenant, dirige ton attention vers ton œil intérieur. Maintiens l'orientation du regard. Après un certain temps de relaxation plus profonde, tu seras peut-être en mesure de voir des couleurs et des formes. Tu verras peut-être



aussi des images qui clignotent et disparaissent pendant un court instant. Observe ces impressions. Essaie de ne pas influencer ce que tu vois devant ton œil intérieur. Laisse simplement tout aller et venir.

Peu importe si tu ne vois que du noir. Continue à le regarder et plonge-toi dedans. Plus tu te concentres sur le noir, plus tu es susceptible d'y percevoir des structures et des formes. Il peut s'agir de petits points, de cercles ou d'un mélange des deux. Quoi que tu voies, plus tu pratiqueras cet exercice et découvriras ton œil intérieur, plus tu le reconnaîtras et plus il sera stimulant.

Cet exercice peut également être fait dans la vie de tous les jours et avec les yeux ouverts pour stimuler l'ouverture du troisième œil. Mais ne te surmène pas. L'épuisement se manifestera par des maux de tête et un sentiment de pression. Ne fais cet exercice que si tu te sens bien et écoute tout ton corps.

## **L'ESPACE VIDE**

Il s'agit ici de la perception de l'espace vide. La méditation est très efficace pour stimuler la vision du troisième œil. Tu deviendras plus réceptif à cette « certaine vision » et apprendras également à gérer de nouvelles impressions visuelles.

Retourne à ta position habituelle de méditation et détends-toi en suivant ta respiration les yeux fermés. Lorsque tu as atteint un état de calme, ouvre les yeux et regarde dans le vide qui se trouve devant toi. Laisse tes yeux libres dans l'orbite et évite toute tension de tes muscles (faciaux).

Si tu pratiques cet exercice dans une pièce, ton attention ne doit pas se porter sur le mur, mais sur l'espace entre toi et le mur. Cet exercice se conjugue aussi parfaitement avec un point de vue sur le ciel ou la nature.

Au début, il peut t'être difficile de trouver un point de repère dans un espace vide. Tu peux alors utiliser un objet de ton choix comme aide. Cela peut être n'importe quoi, une feuille, un chiffre, une lettre, une image, un objet ou quelque chose de similaire. Cet objet te permettra alors de focaliser plus facilement ton attention sur quelque chose d'extérieur. Une fois que tu y arrives bien, tu peux essayer sans l'objet.

Lors de cet exercice, veille à ne pas te concentrer sur un point fixe. Laisse tes yeux vagabonder librement et de manière détendue afin que l'arrière-plan soit légèrement flou.

## **VISUALISER ET RESSENTIR**

Lors de la visualisation, certaines pensées imaginaires provoquent des changements dans le corps et l'esprit. La visualisation est principalement utilisée pour l'auto-guérison et constitue donc également un excellent outil pour décalcifier la glande pinéale et ouvrir le troisième œil.

La technique de visualisation et de ressenti peut être appliquée à la zone du front qui se trouve légèrement au-dessus du centre des sourcils et à la glande pinéale dans le cerveau.

### ***La technique de visualisation***

Adopte une position avec laquelle tu te sens à l'aise. Peu importe que tu fasses l'exercice en position assise ou couchée.

Ferme tes yeux et détends-toi. Inspire et expire consciemment. Laisse tous les problèmes quotidiens derrière toi. Lorsque tu es calme et détendu, porte ton attention sur la région du front ou de la glande pinéale. Prends un peu de temps pour cela jusqu'à ce que tu ressenties distinctement la zone. Ensuite, visualise une énergie lumineuse dans la zone sélectionnée sous la forme d'une boule de lumière. Concentre-toi complètement sur la sphère brillante et ressens sa puissance. Perçois-la avec le plus de sens possible et implique-toi-y complètement.

Au cours de cet exercice, il est possible qu'une tension s'accumule dans ta tête, qui s'intensifie peu à peu. Cette pression est due à la mobilisation de l'énergie, il ne faut donc pas en faire trop. Termine l'exercice dès que la pression devient inconfortable ou que tu te sens fatigué.

### *Ressentir la glande pinéale*

L'avantage de la technique du ressenti est que tu peux toujours l'utiliser, car il s'agit en fait uniquement de ressentir la zone souhaitée. Porte ainsi ton attention à l'intérieur de ta tête et sens la glande pinéale au milieu de ton cerveau. Maintiens cette attention légère afin de la ressentir en permanence.

Tu n'as pas besoin de visualiser quoi que ce soit ou de la ressentir avec une intensité particulière – ressens-la juste avec la conscience normale de ton corps.

Le simple fait de ressentir et de prêter une légère attention à la glande pinéale permet de la stimuler et de libérer de l'énergie.

## CONCLUSION

Nous sommes équipés d'un petit organe si merveilleux dans notre cerveau et nous devrions prendre un soin particulier de cette petite partie car ses fonctions sont impressionnantes. Qui aurait cru que notre vie intérieure, notre conscience prendrait si peu de place dans notre cerveau ? L'interaction des hormones et des neurotransmetteurs dans la glande pinéale est remarquable, notre rythme naturel y est contrôlé et un processus naturel de régénération s'y déroule en permanence.

Sans oublier les effets du neurotransmetteur DMT, qui joue un rôle dans nos rêves et qui est libéré lors d'expériences spirituelles, nous aidant à élargir notre conscience. Notre cerveau possède naturellement cette molécule hautement hallucinogène.

Le symbole du troisième œil n'est en aucun cas un phénomène nouveau. Son histoire remonte loin dans le temps. Il y a longtemps, différentes cultures ont relié ce symbole à l'œil intérieur, à la conscience ou à l'âme. Elle représente toujours une connexion de l'être humain avec le spirituel. Aujourd'hui, le symbole a toujours la même signification et des recherches sont menées sur la manière dont nous pouvons le garder sain et ouvert, ou comment nous pouvons rouvrir un œil fermé.

De nos jours, les gens se sentent souvent éloignés d'eux-mêmes et insensibles à la spiritualité. Cependant, beaucoup souhaitent élargir leur conscience, trouver un

accès à eux-mêmes. Ce qui est merveilleux, c'est que tout le monde a la possibilité de le faire, y compris toi.

J'ai été très choquée par le nombre de sources avec lesquelles nous entrons en contact chaque jour avec des polluants et des toxines néfastes à nos glandes pinéales. Il est donc évident que cela a une influence négative sur cet organe sensible. Surtout avec les produits d'hygiène tels que le savon, le shampoing, la lotion pour le corps et aussi mon déodorant, je n'étais pas consciente d'introduire beaucoup de substances nocives à travers ma peau dans le corps, qui peuvent s'y déposer.

Ce n'est que lorsque j'ai examiné les produits individuellement que je me suis rendue compte que je devais en fait les remplacer presque tous par des produits naturels pour éviter que cela ne se produise. Mais j'ai aussi remarqué que je peux me passer complètement de beaucoup d'entre eux et que je ne les utilisais depuis des années que par simple habitude. Heureusement, il existe de nombreux produits de substitution sans additifs nocifs. Après une courte période d'adaptation, j'ai constaté qu'ils sont tout aussi bons, voire meilleurs. Il vaut donc la peine de passer sans hésiter à d'autres produits.

Le fluor a toujours été une substance importante pour moi dans les soins dentaires et pour la prévention des caries. Je n'aurais jamais imaginé que c'est une toxine qui se dépose dans mon corps et qui a plus d'effets négatifs que positifs. Je remarque également que dans mon environnement, je suis plus susceptible de rencontrer un rejet lorsque je mentionne le fait que le fluor peut nous nuire. Il y a dans l'esprit des gens l'idée qu'il est impossible pour notre santé dentaire de s'en passer et

qu'elle ne devrait pas avoir un effet si néfaste, lorsque l'État l'ajoute même au sel de table et, en partie, à l'eau potable.

Néanmoins, je trouve important d'en informer mon entourage. Malgré le rejet, j'ai aussi recueilli l'étonnement de certaines personnes qui ont ensuite étudié le sujet. Il est inexplicable selon moi que cette substance ne soit pas davantage problématisée et boycottée. Il semble que pour certaines choses, l'humanité se fie aveuglément à ce qu'on nous enseigne. C'est peut-être là que nous manquons d'une vision claire et d'une conscience élargie pour réagir avec sensibilité à notre monde et reconnaître ses dangers.

Je suis très reconnaissante de toutes les connaissances que j'ai aujourd'hui. J'ai l'impression d'avoir ouvert les yeux sur des choses auxquelles je suis confrontée tous les jours, mais dont je n'ai pas perçu le danger. Je me sens renforcée pour pouvoir exercer une influence sur ma conscience par de nombreux chemins et j'ai retrouvé l'accès à moi-même. Je ne veux pas abandonner la vision plus limpide que j'ai aujourd'hui. Je me sens plus proche de mes semblables et je peux mieux sympathiser avec eux, ce qui a un effet très positif sur mes relations. En général, je suis devenue plus sensible et délicate et je peux faire davantage confiance à mes sentiments dans la vie, ce qui me permet de rester sur la bonne voie.

En regardant vers l'avenir, il y a des choses qui m'inquiètent. Le développement technologique continue de progresser. Des tests sont actuellement en cours pour d'autres fréquences de réseau mobile, la 5G. Des fréquences de plus en plus fortes sont développées qui,

bien qu'elles promettent de meilleures connexions, comportent des risques incalculables pour l'humanité. Nous pouvons influencer certains facteurs qui ont un effet négatif sur notre glande pinéale, mais il est plus difficile d'échapper à d'autres comme l'électrosmog auquel nous sommes exposés 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il est d'autant plus important que nous essayions de sortir des villes pour aller dans la nature aussi souvent que possible, car il y a aussi des radiations, mais pas aussi fortes que dans les villes densément peuplées.

Je me demande aussi comment la glande pinéale se développe chez les jeunes générations. Il semble normal que même les jeunes enfants passent de longues périodes avec le téléphone portable de leurs parents. J'observe également cela peu avant que les enfants ne s'endorment, déjà avec des enfants en bas âge, de moins de 3 ans. A ce moment de la vie, la glande pinéale est toujours active et le troisième œil est ouvert. La calcification commencera-t-elle encore plus tôt dans l'avenir et le troisième œil sera-t-il fermé dans l'enfance par la consommation de téléphones portables ? C'est une question qui reste ouverte, mais qui devrait nous faire réfléchir par rapport à notre progéniture.

L'ouverture du troisième œil doit être comprise comme un long processus. J'espère qu'avec mon livre, j'ai pu te montrer de manière compréhensible comment tu peux continuer à te développer spirituellement pour retrouver l'accès à ton œil intérieur. Je continue également à me développer en permanence. Je te souhaite de pouvoir toi aussi ouvrir ta porte à l'expansion de la conscience.



## **MON LIVRE T'A PLU ?**

Tu as lu mon livre et tu sais désormais quelles sont les fonctions de ta glande pinéale, comment tu peux la renforcer et la développer activement et ce que tout cela implique. Et justement pour ça, j'aimerais te demander un petit service. Les critiques sur Amazon sont primordiales pour tous les produits proposés. Elles font partie des premières choses que les clients regardent et il n'est pas rare que les critiques soient l'élément décisif pour acheter un produit ou non. Et ce facteur devient de plus en plus important à mesure que la quantité de produits proposés augmente.

Si mon livre t'a plu, je te serais infiniment reconnaissante si tu laissais un avis.

Ecris simplement ce qui t'a particulièrement plu et ce que tu aimerais mettre en pratique en premier. Ça ne dure pas plus de quelques minutes, promis !

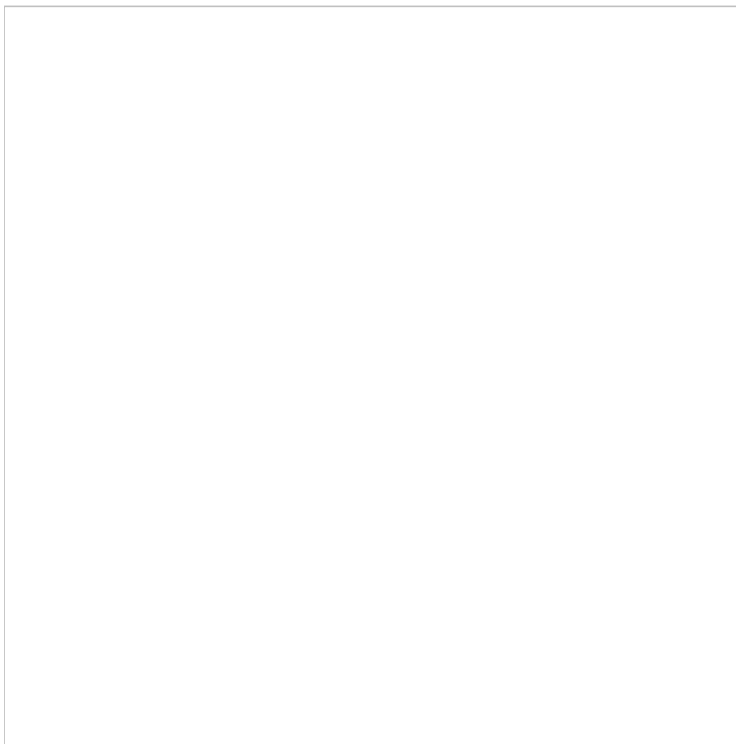
Tu peux être sûr que je lis personnellement toutes les critiques que je reçois, car elles m'aident vraiment à améliorer mes livres et à les adapter à vos souhaits.

Ainsi, je te dis :

## **MERCI BEAUCOUP !**

Evelyn

## RECOMMANDATIONS DE LIVRES



### [Intolérance au sorbitol –](#)

**Mieux vivre avec l'intolérance au sorbitol - historique, instructions, changement de régime, recettes**

L'intolérance au sorbitol est parmi les nombreuses intolérances alimentaires l'une des moins connues. Et ce, malgré le fait que de plus en plus de gens ont du mal à tolérer le sorbitol.

Ne serait-ce pas formidable si tu pouvais enfin savoir si toi aussi tu souffres d'une intolérance au sorbitol ? Et comment continuer à avoir une alimentation variée et savoureuse malgré l'intolérance au sorbitol ?

En raison des aliments produits industriellement et présentant souvent des taux de sorbitol élevés, de plus en plus de personnes absorbent une dose de sorbitol dans leur corps que le système digestif ne peut plus supporter. Cela conduit à des troubles divers et persistants qui sont difficiles à qualifier.

Dans ce livre, tu découvriras un guide simple pour modifier ton alimentation en plus de toutes les informations importantes à connaître sur le sorbitol.



## **Mettre un terme à l'hypocondrie –**

### **Hypochondriaques - Comprendre la peur de la maladie et s'en libérer – Avec auto-test et instructions pour l'auto-assistance**

Un tremblement dans la main, les signes d'une maladie nerveuse ? Des douleurs abdominales, un signe de cancer du côlon ? Et le froid de l'autre jour, peut-être le premier signe d'une grave maladie immunitaire ?

T'es-tu déjà posé de telles questions lorsque tu as ressenti un sentiment de malaise ? Dans le passé, je me suis posé ces questions quotidiennement. Je voudrais te raconter mon histoire et te montrer comment j'ai réussi à me libérer de ma peur.

Ce livre explique le contexte scientifique de l'hypocondrie, ses symptômes, ses causes et son diagnostic. Tu recevras ensuite de nombreux conseils importants sur la manière de surmonter et de vaincre toi-même l'hypocondrie sur le long terme en seulement 4 étapes simples.



## **Le pouvoir des méthodes de respiration**

### **Des exercices de respiration pour plus de bien-être, de santé et de relaxation**

Nous pouvons tenir des semaines entières sans nourriture et des jours entiers sans eau, mais seulement quelques minutes sans oxygène.

Ne serait-il pas légitime de supposer que l'air et la respiration, qui est encore plus important pour la survie de l'homme que la nourriture ou l'eau, doit également répondre à des modalités de base ? Quelle quantité d'air devons-nous respirer pour une santé optimale ? Et comment le respirer ?

La quantité d'air que tu respirez a le potentiel de changer tout ce que tu penses savoir sur ton corps, ta santé et tes performances.

Dans ce livre, tu découvriras la relation élémentaire entre l'oxygène et ton corps.

Un apport accru d'oxygène est non seulement sain, mais permet également d'augmenter l'intensité de l'entraînement tout en réduisant l'essoufflement. En bref, tu constateras une meilleure forme physique ainsi qu'une meilleure santé et une vie quotidienne plus détendue.

## RÉFÉRENCES

Die Macht der Zirbeldrüse

De : Broers, Dieter

1ère édition, 2017

Werde übernatürlich: Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen

De : Dispenza, Joe

1ère édition, 2017

Das dritte Auge: ein tibetanischer Lama erzählt sein Leben

De : Lobsang Rampa, Tuesday

1ère édition, 1957

Das dritte Auge: religionsdidaktische Anstöße

De : Halbfas, Hubertus

8ème édition, 2011

Theologie des dritten Auges: asiatische Spiritualität und christliche Theologie

De : Song, Choan-Seng

1ère édition, 1989

Die endokrinen Drüsen des Gehirns: Epyphyse und Hypophyse; ein Blick in ein interessantes Gebiet

De : Niehans, Paul

1ère édition, 1938

Anatomie: Zirbeldrüse - Regulation des Tag-Nacht-Rhythmus

Paru dans le *Deutsche Heilpraktiker-Zeitschrift*, le 01/12/2007



The pineal organ

De : Vollrath, Lutz

Édité par Möllendorff, Wilhelm von  
1981

Pineal Organ, Its Hormone Melatonin, and the  
Photoneuroendocrine System

De Beck, F. ; Brown, D. ; Christ, B.

01.01.1998

Die Funktion der Zirbeldrüse

Paru dans *Philosophisches Jahrbuch*

le 01.01.1913

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zirbelduese-ia.html>

<https://krank.de/anatomie/zirbelduese/>

<https://wiki.yoga-vidya.de/Chakra>

<https://slweb.org/luke-1997.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/elektrosmog-ia.html#toc-elektrosmog-und-hormonstorungen>

<https://www.herzstueck-mag.de/was-ist-das-dritte-auge-und-wie-kann-ich-es-oeffnen/>

<https://www.asanayoga.de/blog/stirnochakra/>

<https://back2spirit.de/drittes-auge-oeffnen/>

# MENTIONS LÉGALES

©2020, Evelyn Schneider-Mark

1ère édition

Tous droits réservés. La réimpression, même partielle, est interdite. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, dupliquée ou distribuée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur ou de l'éditeur. Éditeur : GbR, Martin Seidel et Corinna Krupp, Bachstraße 37, 53498 Bad Breisig, Allemagne. Courriel : [info@expertengruppeverlag.de](mailto:info@expertengruppeverlag.de), photo de couverture : [www.depositphoto.com](http://www.depositphoto.com). Tous les contenus présentés ici le sont à titre d'information neutre. Ils ne représentent aucune recommandation ou application des méthodes décrites ou mentionnées. Ce livre ne prétend pas être complet, et l'actualité et l'exactitude des informations présentées ici ne peuvent être garanties. L'auteur et les éditeurs n'acceptent aucune responsabilité pour les désagréments ou les dommages résultant de l'utilisation des informations présentées ici.

# Table of Contents

[À propos de l'auteur](#)

[Préface](#)

[Qu'est ce que la Glande Pinéale ?](#)

[L'Histoire de la Glande Pinéale](#)

[Les fonctions métaboliques de la glande pinéale](#)

[Le Rythme Veille-Sommeil](#)

[La régénération des dommages cellulaires.](#)

[Le Processus de vieillissement](#)

[L'Hallucinogène DMT](#)

[La fonction spirituelle de la glande pinéale](#)

[Qu'est ce que le troisiÈme œil ?](#)

[Le Symbolisme du troisième oeil dans différentes cultures](#)

[L'Inde \(Hindouisme\)](#)

[Népal \(Bouddhisme\)](#)

[L'égypte Ancienne](#)

[Le Moyen-Orient/L'asie \(Islam, judaïsme, christianisme\)](#)

[L'ancien équateur](#)

[Le troisième œil chez les enfants](#)

[Qu'est ce qui nuit à ta glande Pinéale ?](#)

[Le Fluore](#)

[Les Autres toxines](#)

[Le Smog électronique](#)

[Le manque de rayons de soleil](#)

[Le repos nocturne insuffisant](#)

[Activation de la glande Pineale / du troisieme oeil](#)

[Ce qui a change chez moi depuis que j'ai activé ma](#)

[GLANDE PINEALE](#)

[Les Moyens d'activer ta Glande pineale](#)

[Les facteurs externes](#)

[Les facteurs internes](#)

[Les signes que ton troisieme œil s'ouvre](#)

[Sentir l'œil](#)

[Intuition](#)

[Photosensibilite](#)

[En voie de changement](#)

[Maux de tête](#)

[Meditation, Yoga et troisieme œil](#)

[Les sept chakras](#)

[Chakra racine](#)

[Chakra sacre](#)

[Chakra plexus solaire](#)

[Chakra du coeur](#)

[Chakra de la gorge](#)

[Chakra frontal](#)

[Chakra coronal](#)

[Renforcer le chakra du troisieme œil](#)

[Les pierres](#)

[Arôme](#)

[Couleurs](#)

[Alimentation](#)

[La meditation et d'autres exercices d'activation](#)

[Diriger les yeux vers le haut](#)

[L'espace vide](#)

[Visualiser et ressentir](#)

[Conclusion](#)

[Mon livre t'a plu ?](#)

[Recommandations de livres](#)

[Références](#)

[Mentions légales](#)