

D'FRANK J. KINSLOW

Le MODE de VIE QUANTIQUE

Vivre l'état de conscience pure
au quotidien

LE COURS DU LIVRE

D^r FRANK J. KINSLOW

Le MODE de VIE QUANTIQUE

Vivre l'état de conscience pure
au quotidien

LE COURS DU LIVRE

FRANK J. KINSLOW

LE MODE DE VIE QUANTIQUE



Vivre l'état de conscience pure
au quotidien

LE COURRIER DU LIVRE
27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

Table des matières

Préface

1^{re} PARTIE

Le Quantum Entrainment

1 – À propos des miracles

2 – Comment devenir heureux

3 – La conscience pure

4 – J’ai pensé que j’ai pensé la pensée que j’ai pensée

5 – Apprendre à se connaître Soi-même

6 – Le Quantum Entrainment

7 – La pratique du Quantum Entrainment

2^e PARTIE

Le mode de vie quantique

Généralités

A : L’esprit

8 – Comment éliminer les émotions négatives

9 – La créativité et ses blocages, comment en venir à bout ?

B : Le corps

10 – Guérir la souffrance physique

11 – Améliorer ses performances sportives

12 – Sortie dans l'espace

C : Les relations amoureuses

Chapitre 13 – Le sexe, l'amour et l'amour universel

Chapitre 14 – La relation amoureuse idéale

D : et tout le reste

Chapitre 15 – Le sommeil et l'insomnie

Chapitre 16 – Les bonnes habitudes alimentaires et les moins bonnes

Chapitre 17 – Voyager sans effort

Chapitre 18 – Surmonter les difficultés financières

Chapitre 19 – Les enfants

ANNEXE A

[Réponses aux questions les plus fréquentes](#)

[**ANNEXE B**](#)

[La Vacuité ou comment le monde est en train de
changer](#)

[**GLOSSAIRE**](#)

Du même auteur,
chez le même éditeur

LA GUÉRISON QUANTIQUE
le pouvoir de la conscience pure

Traduction en langue française :
ANNE CLARISSON

Titre original : *The Secret of Quantum Living*
© Frank J. Kinslow 2012

© LE COURRIER DU LIVRE 2013
Tous droits de reproduction, traduction ou
adaptation,
réservés pour l'édition en langue française.

ISBN : 978-2-702-91896-8

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

Ce livre n'a pas
vocation à poser
des diagnostics, ni
à proposer des
prescriptions ou
remplacer un
traitement
spécifique.

L'information
présentée dans les
pages suivantes
n'est pas destinée à
se substituer aux
soins dispensés par
des professionnels
de santé agréés.

DÉDICACE

À ma mère, mon amie de toujours.

*Pour mon épouse, Marina, l'essence même de
l'innocence et l'étincelle dans mon regard.*

Et pour Alfred Schatz et Beate Walter.

*Je les remercie pour leurs conseils avisés et leur
soutien, et surtout pour leur amitié qui m'est si précieuse.*

En mémoire du Maharishi et de ses enseignements.

Et pour Jimmy, un bon compagnon de route.



PRÉFACE

Il y a deux ans de cela, je mettais en forme le Quantum Entrainment (QE), un procédé d'exploration de Soi, unique en son genre. Cette méthode permet d'éviter les nombreux pièges que l'on rencontre lorsqu'on se frotte aux rouages de l'intimité humaine. Le QE réduit chaque élément de la création, indépendamment de sa nature physique ou mentale, à l'expression de son constituant le plus simple, la conscience pure. Ma première intention fut de mettre l'accent sur le formidable potentiel de guérison dont nous autres humains disposons, sans du reste nous illustrer souvent sur ce point, moyennant une légère modification de notre niveau de conscience. S'en est suivi l'écriture de *La Guérison quantique*, afin que ceux qui le désiraient puissent apprendre à guérir par le QE. Depuis la parution du livre, des millions de gens de par le monde ont appris le QE et ont goûté la joie de la guérison par la conscience pure. Je me suis souvent senti bouleversé par les histoires de guérisons incroyables, que certains lecteurs particulièrement enthousiastes ont bien voulu partager avec moi.

Je souhaitais que ce second livre vous offre autre

chose qu'une reformulation ou une extension de ce que vous connaissez déjà. Je voulais qu'il soit l'occasion de révéler quelque chose de fondamentalement nouveau, qui soit susceptible d'enrichir la vie. Au début, je n'étais pas certain de pouvoir vous communiquer par l'écriture les subtilités du QE dans ce qu'il a de plus pur. Mes craintes n'étaient pas fondées, je le concède. Les premières réactions de ceux qui ont reçu ce livre en première lecture et pratiquent le QE aujourd'hui ont de loin dépassé toutes mes attentes. Tous, qu'ils aient l'expérience ou non de la pratique du QE, s'accordent à dire que *Le Mode de vie quantique* favorise une mutation profonde dans leur manière d'aborder la vie. Ce livre leur a permis d'asseoir les bases d'une qualité de conscience telle, qu'il leur est désormais plus facile d'éviter les conflits de toutes sortes. Les dissonances s'estompent, l'estime de soi s'accroît et le sentiment de paix s'installe. Le besoin viscéral de maîtriser constamment les choses diminue et la vie commence à pouvoir être appréciée telle qu'elle est et à sa juste valeur. En quelques mots, les imperfections de la vie perdent leur pouvoir de nuisance, la bonté intérieure se révèle et le Soi rayonne.

Au fil des pages du *Mode de vie quantique*, vous découvrirez de quelle façon vous pouvez utiliser le Quantum Entrainment pour apporter des améliorations dans certains domaines clés de votre vie. Nous évoquerons les soucis financiers, les ressentiments ainsi que les attitudes négatives en général. Le QE apporte également une contribution positive dans le domaine des

relations amoureuses et de la vie sexuelle, ainsi que dans celui de l'hygiène alimentaire, du sommeil et de l'exercice physique. Dans ce livre, il sera également question de guérison, mais concernant l'art et la science de la guérison instantanée par le processus du Quantum Entrainement, je vous invite à vous référer au livre intitulé *La Guérison quantique*.

Le Mode de vie quantique est composé de deux parties distinctes, suivies de deux annexes et d'un glossaire. La première annexe présente les réponses aux questions qui me sont habituellement posées. Vous devez comprendre que les réponses données n'auront réellement de valeur pour vous qu'une fois que vous aurez commencé à intégrer le QE dans vos activités quotidiennes. L'annexe B est plus autobiographique. Elle retrace l'histoire de l'élaboration du QE. Je n'ai pas l'habitude d'écrire sur moi-même, à moins que cet apport soit, d'une manière ou d'une autre, de nature à enrichir la compréhension et la pratique du lecteur. Toutefois, on m'a si souvent demandé comment j'en étais arrivé à élaborer le QE, que j'ai trouvé opportun de répondre à cette question en Annexe B. Les éléments présentés dans le glossaire sont intéressants. La plus grande partie de la terminologie que j'emploie est d'usage courant, mais les auteurs définissent rarement le champ d'application des termes et des expressions qu'ils utilisent pour étayer leur propos. Un certain nombre de confusions peuvent être évitées, si on prend le temps de consulter le glossaire avec attention. On y trouvera la définition exhaustive des termes et des

expressions tels que je les utilise dans mon enseignement. Si je m'efforce, au fil du texte, de définir les mots et expressions nouvelles, je vous encourage néanmoins vivement à vous référer régulièrement au glossaire, afin de vous approprier les définitions.

Dans la première partie, intitulée Quantum Entrainement, vous serez guidés pas à pas dans une série d'exercices simples, progressifs et efficaces, culminant avec l'expérimentation du processus QE dans ce qu'il a de plus pur. C'est la raison pour laquelle je vous suggère de lire cette première partie du début jusqu'à la fin, sans sauter les étapes. Parmi vous, certains ont déjà lu *La Guérison quantique*. Certains éléments vous seront familiers et cela présente des avantages à deux niveaux. Tout d'abord, il est nécessaire que le lecteur non initié connaisse ces éléments pour pouvoir apprendre facilement le processus QE, et ainsi l'appliquer avec plus d'efficacité. En second lieu, ce sera l'occasion d'une excellente révision pour ceux qui pratiquent déjà le QE. Cette révision permet en quelque sorte de consolider les connaissances fondamentales du pratiquant chevronné, qui passera ainsi facilement au QE pur, c'est-à-dire à la forme épurée du processus QE lui-même. Le QE pur favorise l'élargissement de la conscience au-delà des frontières imposées, garantissant l'expression et l'intégration complète du QE dans la vie quotidienne.

La première partie apporte de nouveaux éléments de compréhension sur le travail intérieur qui s'effectue au cours du processus QE, tendant vers un accroissement de

la capacité d'élargissement du champ de conscience. Je pense que le pratiquant expérimenté y trouvera de quoi s'enthousiasmer. Quant à ceux parmi vous qui abordez pour la première fois cette philosophie, dont la simplicité n'a d'égale que l'efficacité, cette lecture vous apportera beaucoup de satisfaction, j'en suis certain.

Au cours de cette première partie, vous serez amené à explorer la nature du Eufeling, ainsi que la relation qu'il entretient avec la conscience pure. Vous apprendrez également à connaître les chemins intérieurs et extérieurs qui conduisent au bonheur, et dans la mesure où le processus QE entraîne rapidement l'accès à des niveaux de conscience supérieurs nous parlerons de ce qu'il convient de rechercher, au moment où la perception s'affine si bien qu'il devient possible d'aboutir à l'éveil et à la lumière.

Dans la seconde partie du livre, intitulée Le mode de vie quantique, vous découvrirez comment appliquer ce que vous avez appris dans la première partie. Le moment sera venu de tester le QE d'un point de vue pratique. Vous y trouverez les bases fondamentales qui permettent de mener sa vie en état de conscience pure et qui donnent de trouver la paix et la sérénité que le Eufeling envoie en retour, par l'intermédiaire des gens, des objets et des événements qui constituent votre vie quotidienne. Lorsqu'on vit avec le QE, il existe une forme de ravissement et d'expectative sereine qui infuse tous les aspects de la vie terrestre.

Je suis d'ores et déjà ravi à l'idée de l'impact potentiel de ce livre sur votre vie ainsi que sur notre monde. Le QE ouvre les portes de l'éveil au Soi qui demeure en nous. Il s'agit d'un processus efficace et inédit. L'ouverture de la conscience intérieure ramène directement le pratiquant à la fraîcheur de l'enfance, lequel retrouve sa capacité à s'émerveiller de l'ordinaire beauté qui infuse nos vies. Notre monde a vécu jusqu'ici sous le joug d'une sorte de noirceur de l'âme. Nous nous sommes efforcés de trouver nos solutions en portant le regard au-delà de cette obscurité, alors que nos réponses sont à rechercher ailleurs, du côté de la lumière du Soi. En ouvrant ce livre, vous allumez une petite bougie de plus dans le noir.

le 8 octobre 2009

FRANK KINSLOW

Sarasota, Floride,





PREMIÈRE PARTIE

Le Quantum Entraînement

CHAPITRE I

À propos des miracles...

« Les
miracles
naissent
d'une
atmosphère
infusée
par le
sentiment
d'attente. »

EDWIN
LOUIS
COLE

« Le
sujet et
l'objet ne
font
qu'un. On
ne peut
pas dire
que la
barrière
entre les
deux ait
été battue
en brèche
par les

*découvertes
récentes
en
sciences
physiques,
car cette
barrière
n'existe
pas. »*

ERWIN
SCHRÖDINGER

Placez la pointe de votre index au milieu de votre front, sans appuyer. À présent, portez toute votre attention sur ce que vous ressentez à cet endroit précis. Quelles sont les sensations qui proviennent de votre doigt ainsi posé sur votre front ? Et les sensations qui proviennent de votre front, quelles sont-elles ? Votre front est-il chaud ou au contraire froid ? Votre peau est-elle sèche ou au contraire grasse ? Percevez-vous un poulx dans votre index ? Sur votre front ? Prêtez attention à ce qui se produit exactement là où votre doigt et votre front se rencontrent, tranquillement, mais avec la plus grande précision possible. Faites cela durant 30 secondes.

À présent, comment vous sentez-vous ? Vous sentez-vous globalement un peu plus détendu ? Votre mental s'est-il un peu calmé ? Votre esprit est sans aucun doute plus concentré, moins éparpillé. Est-ce que je me trompe ? Avant que vous commenciez à lire le paragraphe précédent, votre mental était plus actif. Il est même possible que vous ayez mentalement anticipé tout

ce que vous alliez apprendre dans ce livre. Vous aviez peut-être en tête le repas que vous veniez juste de prendre ou bien celui que vous allez savourer tout à l'heure, ou encore, peut-être réfléchissiez-vous à une conversation récente que vous auriez eue avec un ami, ou bien tout simplement étiez-vous en train de penser à tout ce que vous devez faire pour préparer un voyage prévu la semaine prochaine. Mais durant cet exercice très simple, votre esprit était purement présent. Par voie de cause à effet, votre corps s'est détendu et votre mental s'est calmé. Comment est-ce possible ? Comment se fait-il qu'une toute petite modification de la conscience puisse entraîner des résultats aussi positifs, tant sur le corps que sur le mental ?

Je suis content que cette question soit posée. Je vous invite à rester avec moi le long des pages qui vont suivre, car vous apprendrez à manier le pouvoir de la conscience pure et à transformer votre vie du tout au tout. Vous avez bien lu. La santé, les finances, l'amour, le travail ou la quête spirituelle sont autant de domaines de votre vie qui s'en trouveront vivifiés et gagneront en plénitude. Tout ce que vous devez faire est d'apprendre à devenir conscient. Et cela dit, juste en passant, c'est l'une des choses les plus faciles à faire au monde.

Lorsque vous aurez appris à être en conscience d'une manière adaptée et juste, vous serez en mesure de guérir des maux d'ordre physique tels qu'une entorse du genou, des maux de tête, une indigestion, ou une inflammation

articulaire. Vous pourrez aussi juguler les désordres émotionnels tels que la jalousie, le chagrin, l'anxiété et la peur. Enfin, vous aurez la capacité de maîtriser vos finances, vos relations amoureuses et même votre vie sexuelle. Ça fonctionne même avec les animaux de compagnie. Le procédé que je compte vous enseigner est simple et facile à apprendre. Il répond à des critères scientifiques et se montre efficace dans l'instant même où il est appliqué. Vous n'avez aucun besoin de vous absorber en méditation, de forcer votre respiration à se conformer à des exercices compliqués, ni de vous tordre dans tous les sens pour atteindre des postures improbables. Il ne vous sera pas demandé de rallier un groupe, ni de régler une cotisation. Vous n'avez même pas besoin d'y croire pour que ça marche. Ce procédé se situe au-delà du domaine de la croyance. Il s'agit du Quantum Entrainment (QE)⁽¹⁾, un processus qui, partout dans le monde, est en train d'éveiller les cœurs et les esprits au pouvoir harmonisateur de la conscience pure.

J'ai besoin de toute votre attention. Voulez-vous ? Bien. L'attention est la seule chose requise pour que le QE fonctionne. Ni plus ni moins et c'est aussi simple que cela. Ai-je réussi à susciter votre curiosité ? Je vous montrerai comment vous détacher de la dynamique d'éparpillement du mental, lorsqu'il est encombré de pensées qui vont dans tous les sens. Je vous montrerai comment on s'y prend pour atteindre les eaux calmes de la conscience pure, afin que vous puissiez faire personnellement l'expérience de la liberté qui affranchit

du tumulte mental et de la folie des émotions. Comme on peut le lire dans le *Bhagavad-Gîtâ*⁽²⁾ : « Il suffit d'un peu de conscience pure pour soulager l'âme d'une peur immense. » Vous lirez la sagesse des anciens, ici, au fil de ces pages.

Jusqu'ici, je vous ai asséné un certain nombre de belles déclarations. Je ne le ferais pas si je ne pouvais me prendre au mot en étayant mon propos par des actes significatifs. Toutefois, je pense que j'ai assez bavardé pour le moment. J'aimerais que vous fassiez l'expérience des effets remarquables de la conscience pure sur votre propre corps. Suivez les instructions pas à pas et vous serez stupéfaits de constater ce que d'ores et déjà vous êtes en mesure d'accomplir... et ce n'est que le commencement.

L'EXERCICE DU DOIGT QUI S'ALLONGE.

Tendez la main, paume face à vous, et cherchez la ligne horizontale ou la pliure qui sépare la main du poignet. Faites de même avec l'autre main et disposez vos poignets l'un contre l'autre, de telle manière à ce que les deux pliures s'accolent parfaitement. À présent, amenez vos paumes et vos doigts les uns contre les autres. Vos mains se trouvent maintenant parfaitement jointes en position de prière.

Regardez bien vos deux index. Soit ils sont de la même longueur, soit l'un des deux est plus court que l'autre. Pour les besoins de l'exercice, choisissez l'index le plus court. Si vos index sont de même longueur, choisissez arbitrairement l'un des deux. Peu importe.

Séparez vos deux mains et posez-les sur une table ou sur vos cuisses. Regardez le doigt que vous avez choisi. Concentrez toute votre attention sur ce doigt. Formulez mentalement l'affirmation suivante : « Ce doigt va s'allonger. » Une seule fois. Surtout, ne bougez pas votre doigt. Portez simplement toute votre attention sur lui et faites cela pendant une bonne minute. Vous n'avez pas besoin de reformuler votre demande. Une seule fois suffit. Mettez-vous seulement dans les dispositions nécessaires pour *focaliser votre attention*. Votre index, et lui seul, doit capter toute votre attention durant une minute entière. C'est tout.

Au bout d'une minute, mesurez la longueur de vos index, en vous référant à la juxtaposition des plèvres du poignet, comme vous l'avez fait en début d'exercice. Tournicoti, tournicota, votre index s'est allongé ! C'est incroyable, je sais. Cela ressemble à un petit miracle. Saint Augustin disait pourtant bien que « les miracles ne surviennent pas à l'encontre de la nature, mais seulement à l'encontre de ce que l'on *connaît* de la nature ». C'est une habitude que vous allez devoir prendre, car vous accomplirez des petits miracles tous les jours, dès lors que vous « connaîtrez » le secret de la conscience

éveillée.

Avant d'exécuter l'exercice du doigt qui s'allonge, vous avez mentalement formulé ce que vous vouliez voir se produire, n'est-ce pas ? Vous n'aviez qu'une seule pensée, « ce doigt va s'allonger ». Et cela s'est produit, sans que vous ayez eu à fournir un quelconque effort physique ou mental. Le seul ingrédient que vous avez ajouté était la conscience. Nous n'avons besoin de rien d'autre pour que les choses se fassent. Je sais que c'est difficile à croire, mais c'est la vérité et vous en aurez obtenu la preuve maintes et maintes fois avant d'avoir terminé la lecture de ce livre. La conscience est le principe moteur premier de tout ce que nous connaissons, de tout ce que nous voyons et ressentons. Lorsque vous en aurez pris conscience, votre vie s'écoulera sans effort, telle une rivière à l'estuaire d'un océan de possibilités infinies.

À présent, pensez à l'instant où vous vous êtes rendu compte que votre index s'était effectivement allongé. Qu'avez-vous ressenti à cet instant précis ? Vous êtes-vous senti surpris ? N'avez-vous pas été émerveillé et stupéfait ? C'est tout à fait l'effet que produit un miracle, n'est-ce pas ? Le miracle nous tire de notre somnambulisme ambiant. L'espace d'un instant, on se sent ému, enthousiasmé, presque inspiré. Ne serait-il pas merveilleux de pouvoir traverser notre vie en état d'émerveillement constant, avec l'innocence de l'enfant qui explore son monde les yeux grands ouverts ? Devinez

quoi, on peut le faire. Albert Einstein le savait bien, lui. « Il y a seulement deux façons de vivre sa vie », disait-il. « L'une d'elles consiste à faire comme si les miracles n'existaient pas. L'autre consiste à dire que toute chose relève du miracle. »

Permettez-moi de revenir une minute sur ce fameux sentiment d'émerveillement, car c'est un constituant très important du mystère qui entoure la notion de vie et d'amour. Ce fameux sentiment d'émerveillement, qui s'approche même parfois de l'éblouissement, constitue ce que j'appelle un Eufeling. Le Eufeling est la preuve que nous avons bien plongé dans le bain régénérant de la véritable conscience pure et que nous en sommes ressortis, complètement réharmonisés par son influence. Le Eufeling est un composant vital de l'apprentissage qui consiste à apprendre à maîtriser sa vie sans bouger le petit doigt. Le Eufeling est un sentiment qui rend toujours heureux, sachez-le, par conséquent vous feriez mieux de vous habituer à voir votre vie s'emplir de plus en plus de joie, d'amour et de paix. Un peu plus tard, nous consacrerons un peu plus de temps à expérimenter et à comprendre la nature du Eufeling. Si vous suivez bien les instructions qui vous sont données dans ce livre, vous aurez bientôt à votre disposition les outils, la compréhension et l'intuition nécessaires, susceptibles de transformer votre vie, celle de vos proches et même celle des inconnus dont vous croisez la route. Vous aurez la capacité de les toucher en profondeur et pour toujours, en l'espace de quelques secondes. Et chaque fois que vous

ferez cela, vous serez également transformé vous-même. Il ne peut pas en être autrement.

Telle est la promesse que je vous fais. Apprenez le QE, faites-en l'application telle qu'elle vous est présentée dans ces pages, et bientôt vous constaterez que de profonds changements se sont produits, dans tous les domaines de votre vie. Certains changements répondront à vos désirs, mais la plupart du temps ces transformations arriveront tel un cadeau auquel vous ne vous attendiez pas. Vous ne cesserez d'être surpris par la joie qui vous habite constamment et vous vous sentirez rassasié par un intense sentiment de paix intérieure. Tout sera exactement comme avant, mais avec nettement plus de chaleur et de vitalité. Vous serez différent, plus généreux, plus présent et il est possible que vos amis vous en fassent la remarque. Les problèmes, c'est-à-dire les hauts et les bas de la vie qui gâchaient et définissaient si bien votre existence d'avant, vous les laisserez désormais arriver et repartir avec un tel degré d'acceptation qu'ils ne feront plus que passer, sans que vous leur opposiez de résistance. Cette paix intérieure que vous espériez tant ne fera plus figure d'exception rare. Au contraire, elle s'érigera en norme dans vos journées. Votre vie intérieure s'en trouvera radicalement transformée, sans que pour autant, vous ayez changé d'apparence extérieure, hormis sans doute l'apparition de quelques détails tels que des épaules plus détendues, une certaine aisance dans le geste, une démarche assurée, et en tout premier lieu une étincelle enfantine dans le regard. Vous

reviendrez alors sur les années passées et vous vous direz alors : « Je suis un miracle. »



¹ N.D.T. : Quantum Entrainment ® : nom protégé.

² N.D.T. : *Bhagavad-Gîtâ* : terme sanskrit signifiant littéralement « chant du Bienheureux », ou « chant du Seigneur », partie centrale du poème épique *Mahabharata* et l'un des écrits fondamentaux de l'hindouisme, souvent considéré comme un abrégé de toute la doctrine védique. Source : Wikipédia, article « *Bhagavad-Gîtâ* ».

CHAPITRE II

Comment devenir heureux

*« Le
manque
de temps
est le plus
grand
manque
qui soit
dans notre
temps. »*

FRED
POLAK

*« Une
seule
bougie
peut en
allumer
des
milliers
d'autres,
et la
durée de
vie de
cette
unique
bougie
n'en sera*

*pas pour
autant
écourtée.*

*Le
bonheur
ne décroît
jamais du
fait d'être
partagé. »*

BOUDDHA

Demandez à dix personnes ce que signifie le fait de « vivre dans le présent » et vous obtiendrez dix réponses différentes. Voilà bien un sujet sur lequel tout le monde donne son avis sans pour autant avoir de recette à proposer. Peut-être que tout simplement, peu de gens savent exactement ce que veut dire « vivre dans le présent » et quels sont les bénéfices que cela peut éventuellement apporter.

À première vue, le fait de définir « le présent » ne semble pas être une tâche si difficile que ça, mais en fait, cela a toujours été une entreprise ardue. Vous pourriez vous dire que « le présent, c'est maintenant » et qu'on peut s'en tenir là. Seriez-vous plus malin que les autres ? Lorsqu'on gratte ne serait-ce qu'un peu derrière l'idée de ce que veut dire « maintenant », on trouve un enchevêtrement inextricable de nœuds conceptuels, qui déconcertent les scientifiques comme les philosophes. En fait, la quête d'une conscience dans le présent et la paix intérieure qu'elle est supposée révéler, bien qu'il s'agisse là d'une illusion, ne cesse de désarçonner l'humanité tout

entière et cela depuis l'avènement des premières étincelles de conscience apparues dans cette espèce.

Nos corps/esprits ont évolué au rythme de facteurs stressants à court terme, tels que les intempéries et leur caractère imprévisible, les échauffourées mineures avec les tribus voisines, et les battues en retraite occasionnelles, pour mettre tout le monde à l'abri en haut d'un arbre, afin d'éviter de se faire tailler en pièces par un tigre à dents de sabre. Les chasseurs-cueilleurs de la préhistoire ne travaillaient que trois ou quatre jours par semaine, afin de disposer de l'essentiel pour survivre. Ils étaient pris en sandwich entre les coups de sang pour survivre, les interludes oisifs de socialisation voluptueuse avec les membres du clan, les balades au bord du lac et un nombre incalculable d'heures de contemplation horizontale, à regarder passer les nuages.

Si nous pouvions choisir un terme pour définir la vie des hommes modernes, le mot « frénétique » conviendrait sans aucun doute. Pouvez-vous me dire de mémoire d'homme, à quelle période, au cours de l'histoire, avons-nous jamais été autant en proie à l'activité incessante ? Nous nous dirigeons tout droit vers la folie, cela ne fait aucun doute. Soixante ou soixante-dix années ne sont pas suffisantes pour permettre à nos nerfs, à nos os et à notre cerveau, de s'adapter à l'activité sans cesse croissante et au stress que la vie moderne nous inflige. Notre corps/esprit a été conçu pour mener une existence plus paisible et plus contemplative.

Or, cette nature contemplative, héritée de nos ancêtres, est toujours présente en nous. Elle est encodée génétiquement dans chacune de nos cellules et attend patiemment que nous la découvrons de nouveau. Elle est une voix frêle, quoique toujours présente, tendue de toutes ses forces, pour pouvoir tant bien que mal s'opposer autant que faire se peut à la rumeur croissante de ce monde devenu fou. Lorsqu'on prend un peu de temps pour l'écouter, on l'entend nous supplier doucement : « Ralentis ! Prends le temps d'apprécier les choses ! Laisse le monde passer à côté de toi encore quelques minutes ! » Il est toujours possible d'entendre cette voix, non pas tel un écho de notre passé, ni comme un reflet émanant de nos espoirs et de nos craintes projetées dans un futur imaginaire mais, là, maintenant. Cela nous ramène au présent.

Nous pensons que si nous prenons le temps de ne rien faire, ce temps-là est perdu. Or, ce n'est pas là une question de quantité, mais au contraire de qualité. L'introspection régénère le corps et l'esprit et les harmonise avec le monde extérieur. S'agissant d'énergie et de créativité, le rêve éveillé ou la méditation sont de nature à faire bien plus que simplement rattraper le temps « perdu ».

On ne peut échapper aux activités quotidiennes et même si on retire certainement quelques bénéfices en se retirant du monde pour méditer, nous passons cependant

à côté d'une vérité plus importante. Nous avons supposé à tort que nous ne pouvions être actifs et sereins en même temps. Or, il s'avère qu'on peut tout à fait être actif vu de l'extérieur et au repos en dedans. On peut avoir le beurre et l'argent du beurre ; mais oui, absolument. Du simple fait de notre humanité, on peut se régénérer tout en étant en activité, on peut se reposer dans un état de paix intérieure, *tout en étant* investi dans la routine du quotidien.

Visualisez un homme allongé sur le dos, la tête dans les étoiles. Il est allongé là depuis longtemps et son esprit ressemble au vide immense et silencieux de l'espace. Il ne ressemble en rien à un homme d'affaires ni à un ouvrier qui travaille à l'usine. Cet homme ne sait pas comment on ouvre une porte, comment on mange sa soupe à la cuillère ou comment on se salue avec courtoisie ; il n'a aucune idée de tout cela. Et pourtant, il est pleinement conscient et rempli d'une confiance en lui-même qui semblait autrefois réservée aux saints et aux grands maîtres spirituels. Cet homme s'est éteint il y a des lustres, emmitoufflé dans ses peaux de bêtes et pleuré par une poignée d'autres comme lui, les membres de son clan. La vie de contemplation qui était la sienne contraste vivement avec celle de son homologue contemporain, dont les pensées s'apparentent bien plus à un nid de serpents emmêlés qu'à la Voie lactée. Les connexions synaptiques de l'homme contemporain s'embrasent avec ferveur toute la journée, du lever à l'aube jusqu'au coucher le soir, quand il pousse un

dernier soupir, pour accueillir avec soulagement le silence d'un sommeil lourd, qui le prépare à l'assaut du lendemain.

Notre ancêtre préhistorique était comme nous. À tous points de vue, il était fondamentalement comme nous. S'il venait au monde aujourd'hui, dans une famille de classe moyenne, je ne crois pas que vous seriez en mesure de le repérer au beau milieu d'une salle de classe parmi ses cousins contemporains. Le problème est le suivant. Les forces qui ont forgé son gros cerveau et son corps de bipède ne ressemblent en rien à celles que l'homme moderne doit affronter aujourd'hui. Elles en sont même très éloignées. Nos corps et nos esprits, formés avant l'invention du temps, sont aujourd'hui assujettis à des forces inconnues des anciens. La pollution, un niveau de stress professionnel élevé, l'injonction de la polyvalence des tâches, des taux de divorces croissants, des postures assises devant écran maintenues de longues heures durant et la nécessité quotidienne de digérer les mauvaises nouvelles du monde entier, tout cela représente des facteurs de stress que nos ancêtres n'avaient pas à affronter, il y a même cent ans de cela.

Nous avons créé un monde frénétique et ce n'est là un secret pour personne. Nous sommes poussés par un désir insatiable de combler des vides de toutes sortes. La connaissance fait figure de nouveau dieu. Nous pensons que lorsque nous connaissons quelque chose, alors nous

possédons cette chose et sommes en mesure de la maîtriser. Et si on maîtrise cette chose, alors on peut soit l'utiliser pour approfondir notre connaissance et augmenter notre pouvoir de maîtrise, soit se protéger d'un mal réel ou imaginé. Notre pensée collective s'est donc construite un peu de la façon suivante : si on augmente notre connaissance dans un domaine donné, alors on accroît la maîtrise que l'on a de ce domaine. Si on augmente notre maîtrise sur quelque chose, on peut utiliser cette chose pour acquérir d'autres connaissances, ou bien éliminer cette chose lorsqu'elle représente une menace pour notre sécurité et continuer notre quête de connaissance. Est-ce que vous arrivez à percevoir les subtilités de la démenace qui s'est insidieusement glissée dans la structure même de notre pensée ?

La question que nous devrions nous poser n'est pas « comment puis-je acquérir une plus grande maîtrise des choses ? » La toute première question sur laquelle chacun d'entre nous devrait réfléchir serait plutôt : « Comment puis-je me libérer de mon besoin de maîtrise ? » Au-delà de la nécessité d'assurer sa subsistance et d'avoir le confort nécessaire à la vie de tous les jours, pourquoi avons-nous toujours besoin de gagner plus d'argent, de posséder une voiture plus puissante, ou de nous sentir obligés de confier nos soucis au caissier de la supérette du coin de la rue ? Abraham Maslow dirait que ce besoin de maîtrise est de nature psychologique, et il aurait raison. Mais, et la question s'impose, d'où vient ce besoin psychologique de maîtrise ?

Le besoin de maîtriser les choses vient précisément du sentiment qui nous dit que nous avons besoin de maîtriser les choses. Ce qui veut dire que nous ne les maîtrisons pas. Il s'agit là d'un sentiment qui peut être conscient ou ne pas l'être. En fait, la plupart du temps, il ne l'est pas. Mais il se trouve que la plupart de nos désirs, y compris ceux qui vont au-delà du besoin de survivre et d'avoir le nécessaire pour vivre confortablement, sont motivés et infiltrés par ce sentiment inconscient et insidieux. (Tout d'un coup, je me rends compte qu'il s'agit là d'un raccourci grossier, qui rend compte de l'ensemble des interactions psychologiques qui nous obsèdent constamment ; mais restez avec moi, et voyons où tout cela nous conduit.)

L'ego peut être exprimé d'une ou deux façons différentes. Il peut se sentir au repos, élargi, expansé et entier, voire accompli. On peut faire l'expérience de cet état, lorsqu'on s'absorbe dans un ciel étoilé ou lorsqu'on se lève le matin avec le sentiment d'être synchrone avec son environnement, c'est-à-dire comme si tout se trouvait à sa juste place. L'autre expression de l'ego correspond à celle dont nous faisons l'expérience durant 99 % du temps. Il s'agit de l'ego qui se sent vide et qui s'efforce de combler ce vide, en rassemblant autour de lui les choses et les gens qui lui confèrent le sentiment de se sentir rempli, au moins de manière temporaire.

Voilà bien le mot-clé : « Temporairement. » Il semble que nous ne puissions apaiser l'ego de manière

permanente, n'est-ce pas ? Lorsque nous achetons une nouvelle voiture, notre ego est complètement satisfait, jusqu'à ce que la portière soit cabossée ou qu'il faille déboursier la première échéance de remboursement de crédit. Au moment de régler la dernière échéance, on a déjà hâte de se débarrasser de la voiture pour en acheter une nouvelle. Nouvelle voiture, nouveau travail, nouveaux produits alimentaires, plus d'argent, plus de temps, plus d'amour ; nos ego n'en peuvent plus de vouloir plus et de rechercher de nouvelles expériences, s'acharnant à faire de futilités efforts, afin d'étouffer la toute petite voix qui, à peine audible au fond de nous, continue de chuchoter : « Je ne suis pas encore comblé. »

Vous pourriez vous dire que ce sentiment de vide n'est effectivement pas une bonne chose. Mais en réalité, ça l'est, au contraire. Exactement de la même manière qu'une douleur physique à sa raison d'être, sans quoi nous ne saurions pas que nous nous sommes fait mal. Imaginez que vous ne ressentiez pas la douleur et que vous souffriez d'un déficit neurologique ou bien d'une maladie génétique telle que l'anhydrose. (L'anhydrose correspond à l'impossibilité de transpirer, associée à l'incapacité de ressentir la douleur.) Vous ne pourriez boire sans vous mettre en danger, ni manger des aliments chauds, et même si c'était le cas vous ne sauriez faire la différence entre une bouchée de steak et un morceau de votre langue. Vous ne pourriez pas vous rendre compte que vous avez contracté une gelure en vous baladant dans le parc, ou que votre cuir chevelu saigne, parce que vous

vous êtes cogné la tête contre un placard d'angle. La douleur est un signal d'alarme naturel, qui indique que ce que nous faisons n'est pas de nature à traiter le problème.

Nous nous efforçons d'étouffer la petite voix qui nous rappelle sans cesse que quelque chose nous manque dans de multiples domaines. En réalité, l'homme moderne développe même des trésors d'inventivité destinés à couper le sifflet de cette petite voix. Le plus bel outil dont nous disposons est la technologie. Elle se prête magnifiquement au jeu de la mentalité du leurre que nous entretenons pour apaiser notre faim de toujours plus. L'ordinateur devant lequel je suis assis à cet instant précis, en est un parfait exemple. Fonctionnel, à n'en pas douter, mais aussi et surtout lorsqu'il est connecté à Internet, l'un des plus beaux jouets que l'humanité ait jamais créé. Le shopping en est un autre. Combien parmi nous ont déjà acheté des objets dont nous n'avions pas réellement besoin ? Combien parmi nous se souviennent des *pet rock*⁽¹⁾ ? Et combien parmi nous en avons toujours un chez nous ? Allez. Avouez ! Après avoir dépensé votre argent pour un galet digne d'un coin de pelouse, l'idée de le balancer par-dessus la barrière est un peu rude. Je parie que vous l'avez remisé quelque part dans votre sous-sol ?

Nous nous appliquons à dresser de longues listes de diversions destinées à accaparer et détourner notre attention du sentiment de vide, de solitude et de perte. Le shopping, la nourriture, les sports extrêmes, le sexe, la télévision en font tous partie et la liste est longue. Nous

n'arrivons même pas à profiter du fruit de nos efforts, car le désir d'un meilleur modèle, plus grand, surgit immédiatement dans notre cerveau. Le fait est que nous ne pourrons jamais combler les abysses qui plongent en nous, en ne faisant qu'y déverser des objets, des pensées ou des émotions. Ce serait comme recouvrir au marqueur noir le voyant d'essence qui clignote au rouge sur votre tableau de bord, pour ne pas avoir à vous souvenir constamment que vous allez manquer d'essence. Le sentiment de vide, l'ennui, l'agitation et l'anxiété, comme la douleur physique, sont autant de signaux d'alarme. Ce sont des signes qui nous disent que quelque chose ne tourne pas rond. Ce sont des signes qui nous disent que l'activité tous azimuts ne renforce pas la paix intérieure. Nous nous sommes portés à l'extérieur de nous-mêmes, afin d'obtenir toujours plus, alors que la réponse se trouve ailleurs.

Quel est donc le problème, me direz-vous ? Qu'est-ce qui provoque cet acharnement à faire et à acquérir toujours plus ? Le problème est que nous n'avons pas besoin de plus. Nous avons même surtout besoin de moins. En fait, nous avons besoin de bien moins que moins. Nous n'avons besoin de rien. Je sais que cela vous semble surréaliste, mais c'est la vérité. Voilà comment ça fonctionne.

La physique quantique nous apprend que la vie présente deux versants : 1) Le champ de la forme et de l'énergie, et 2) La Vacuité, d'où vient tout le reste. En

réalité, la physique quantique n'était pas la première à souligner cet état de fait. Un certain nombre de textes spirituels tels que les *Veda* et les *Upanishad* de tradition védique et hindouiste, les écritures taoïstes et bouddhiques, ainsi que la doctrine chrétienne, font tous référence au grand vide qui préexiste à la création. Alors, pourquoi tant de complications ? Il s'avère que la Vacuité n'est pas vide. Suivez-moi bien, c'est ici que ça devient intéressant. Les objets de la création, qu'il s'agisse de poussière stellaire, d'antimatière, d'une coccinelle ou de beaux rêves, ont tous une existence relative dans le monde des formes et des énergies. L'ensemble de ces objets existant dans le champ de la forme est interpénétré et enveloppé par la vacuité. Le Rien possède toutes les briques de construction nécessaires pour emplir notre existence cosmique d'une infinie multiplicité de choses, mais comme la vacuité n'est rien, celles-ci n'ont pas encore pris forme.

Comment savoir que la vacuité existe bien ? Eh bien, ce sont les saints, tout comme les scientifiques qui nous le disent. David Bohm, le célèbre théoricien de la mécanique quantique qu'Einstein considérerait comme son fils spirituel, parlait quant à lui de « l'ordre implicite ». Les deux premiers versets de la Genèse indiquent qu'« au commencement... le monde n'avait pas de forme et était vide ». L'écho de la Vacuité était déjà perçu, il y a de cela 3 000 ans, dans les premières lignes de la *Taittiriya Upanishad*² : « Au commencement, le monde n'était pas. »

Mais, la Vacuité ne pouvait pas juste se trouver là et s'absorber soudainement dans cette grande entreprise que fut la création. Son activité première était de penser. Sa pensée première était dirigée vers elle-même. À quoi d'autre la Vacuité aurait-elle bien pu penser ? Cette pensée première fut donc à l'origine du sentiment de Soi, cette essence illimitée que l'on connaît sous la forme du « Je ». Puis, la Vacuité se mit à penser à tous ces super trucs qu'elle avait le pouvoir de créer. Et c'est là que la Vacuité devint quelque chose. Plus loin, la Genèse indique que « l'esprit de Dieu s'en vint sur les eaux. Et Dieu dit : "Que la lumière soit", et la lumière fut. » De son côté, la *Taittiriya Upanishad* nous dit que « de la non-existence émergea l'Existence. De l'Existence elle-même naquit le Soi. C'est ainsi qu'on le nomme l'Auto-Engendré. » Vous voyez bien que cette idée de Vacuité créant l'ensemble et le tout n'a rien de vraiment neuf. Il existe une raison à cela.

Lorsque vous associez l'idée du vide à l'expérience de la Vacuité, il se produit en nous des effets tout simplement remarquables. Cette association élimine la souffrance. Vous avez bien lu. La Vacuité éradique l'angoisse, la détresse morale ou physique et la tristesse. Elle nivelle les dissonances de tous ordres, restaure l'équilibre et vivifie le corps aussi bien que l'esprit. La Vacuité est l'arme magique, qui tient toutes les maladies et folies de l'homme dans son viseur. Et tout cela sans aucun effort, plus besoin de se battre ou de résister. Taille unique pour tout le monde. Alors évidemment, quand

l'ego s'enquiert d'une nouvelle voiture ou d'une nouvelle relation amoureuse, il a tout intérêt à embarquer la Vacuité avec lui, s'il ne veut pas se retrouver avec quelque chose qu'il ne désire pas, c'est-à-dire la souffrance.

Dingue, non ? Nous pensons que pour nous sentir entiers, il est nécessaire de posséder toujours plus de richesses et de relations de toutes sortes. Mais comme nous le savons tous, tout ce qui peut se gagner peut également être perdu en un instant. Nous connaissons tous des gens qui ont perdu fortune et amis, alors qu'ils pensaient que ceux-ci leur étaient acquis pour la vie. Ce n'est pas la perte qui cause la souffrance mais, au contraire, la crainte de perdre et l'espérance d'un retour de la chose désirée. Les choses et les gens n'ont rien à voir avec le problème. C'est l'attachement de l'esprit qui est à l'origine du tourment. L'esprit s'attache aux choses, car il ne connaît pas la valeur de la Vacuité. Si vous ne possédez rien d'autre que la Vacuité, vous n'avez rien à perdre. Je pense que cette dernière phrase nécessite quelques explications.

Voyons les choses en termes de paix. Lorsque nous sommes en paix, nous ne sommes pas en état de souffrance, n'est-ce pas ? La paix et la peur ne peuvent pas coexister. La notion de souffrance n'a pas de sens pour un esprit serein. Ce sont deux notions diamétralement opposées. La paix ne peut engendrer ni la peur ni la souffrance, qui sont deux sentiments

incompatibles avec la quiétude intense qui caractérise ce type d'état. La paix n'est pas un terreau fertile pour la peur. Si nous voulons avoir une chance de piger ce qu'est la souffrance, il est certain que cela pourrait nous aider, si nous parvenions à comprendre deux ou trois choses sur la notion de paix.

Qu'est-ce que la paix ? Si l'on considère la chose sur le plan de la quantité d'activité mentale, on pourrait dire que le sentiment de paix s'accompagne d'une activité mentale moindre, n'est-ce pas ? Lorsque vous vous sentez en paix, votre esprit est au repos, vous êtes d'accord ? Pensez à un coucher de soleil ou à une pause dans votre randonnée, assis sur un tronc d'arbre, comparés à une altercation verbale avec votre patron.

Même si, par ailleurs, votre corps est en activité, vous pouvez très bien vous sentir en paix. Les coureurs de fond rapportent un profond sentiment de paix pendant l'effort, quand bien même leur corps travaillerait très dur. Le fait est que la paix véritable se reflète dans un esprit au repos, quoi que le corps fasse à ce moment-là.

On peut donc dire que lorsque l'activité mentale décroît, le sentiment de paix s'installe de plus en plus. Si c'est bien le cas, on devrait donc pouvoir également dire que l'absence d'activité engendre la paix absolue. L'activité, c'est de l'énergie et l'absence d'activité correspond à une absence d'énergie. L'absence d'énergie

correspond à la Vacuité. Par conséquent, la Vacuité, c'est la paix absolue. Futé, non ?

L'ego cherchera toujours à améliorer son existence en collectionnant les acquisitions. Selon lui, on ne peut être libéré de l'anxiété et se sentir en paix que lorsqu'on possède un niveau scolaire élevé, que l'on jouit d'une santé à toute épreuve ou d'une aisance financière enviable. Le souci, c'est que la course aux possessions revient à dépenser toujours plus d'énergie et la dépense d'énergie, comme nous venons de le voir, s'oppose à la notion de paix. C'est là un point très important. Si la quête de paix se réduisait à un raisonnement mathématique, il s'agirait d'une soustraction et certainement pas d'une addition. Réfléchissez un peu et essayez de retrancher un certain nombre de choses de votre vie. Est-ce que vous ne vous sentez pas un peu moins anxieux à l'idée de ne pas avoir à vous rendre au travail, ni même peut-être à partir en vacances ? Même les expériences positives, telles que les vacances, sont susceptibles d'engendrer du stress. Combien de fois êtes-vous revenu de vos vacances en vous disant que vous alliez enfin pouvoir vous reposer ? La bonne nouvelle, c'est que j'ai découvert une façon de conserver une vie active tout en gardant l'esprit au repos, exactement comme le coureur de fond, dont le corps en ébullition coexiste avec un esprit serein. Cela vous demandera un peu de pratique, mais les résultats sont immédiats et ne manqueront pas de susciter votre enthousiasme. Dès que vous aurez appris le processus du Quantum Entrainment

(QE), vous serez en mesure de traiter les déséquilibres apparents de la vie quotidienne qui surviennent chez vous et chez vos amis.

Le QE fonctionne par soustraction, c'est mathématique. Le processus offre de moins en moins de choses en pâture à votre esprit, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la Vacuité. Puis, et c'est là le plus chouette, il maintient votre esprit en suspens au niveau le plus délicat de la création, dans ce lieu intérieur où réside le Soi, tout en vous permettant de revenir avec légèreté à l'effervescence du quotidien. Vous aurez alors véritablement un pied dans deux mondes différents et vous pourrez vous nourrir des deux en même temps. Si vous voulez déverrouiller la paix et éliminer la souffrance, voilà la clé. Voyez-vous comme c'est simple ? Lorsque vous aurez appris ce processus en deux temps, vous aurez la capacité d'instiller la paix et l'harmonie dans tout ce que vous faites et où que vous soyez. Vous serez en mesure d'améliorer la qualité de vos relations, votre état de santé physique et émotionnelle, votre situation financière et vos performances sportives, et vous pourrez même aider les autres à faire pareil. Pas mal, non ? En ne faisant surtout Rien, vous ébranlez des ondes thérapeutiques douées d'un pouvoir de changement, qui ondulent non seulement dans votre vie, mais traversent aussi la création tout entière. Est-ce que vous commencez à comprendre l'innocence et la facilité d'un tel processus, ainsi que le pouvoir et le potentiel qu'il représente ?

Nous venons d'évoquer les notions d'ego, de paix et de Vacuité en large et en travers. C'est le moment de vous donner l'occasion d'en faire l'expérience, de façon à ce que les choses prennent sens pour vous. Comprenez bien que vous ne ferez pas réellement l'expérience du vide. L'esprit humain n'a pas la possibilité de faire l'expérience directe du vide, car il ne sait que reconnaître des formes telles que les pensées ou les émotions et il ne sait pas faire autrement que de traduire, ce que les sens lui transmettent en provenance du monde extérieur. L'esprit a besoin d'une structure, sur laquelle il puisse prendre prise. Le vide n'a pas de forme, et comme vous le verrez (ou ne le verrez plus exactement pas), on parvient à connaître le vide au travers de l'absence d'expérience. On s'y met ?



[1](#) N.D.T. : Objet créé en 1975 par un publicitaire et vendu 3,95 \$; fabriqué avec un morceau de roche, affublé de deux yeux et censé remplacer un animal de compagnie. Cet objet était vendu sur un lit de paille, dans une boîte en carton dotée de trous de respiration. L'engouement pour ces objets n'a duré que six mois.

[2](#) N.D.T. : La *Taittiriya Upanishad* fait partie des textes védiques. Elle est l'une des plus anciennes *Upanishad* majeures, faisant partie des *Upanishad* principales, composée entre -500 et -600 av. J.-C. (Source : Wikipédia.)

CHAPITRE III

La conscience pure

« ...
tout
endroit est
le centre
du
monde. »
BLACK
ELK

« Personne
n'a jamais
vu Dieu et
survécu.
Pour voir
Dieu, il
faut être
non
existant. »
HAZRAT
INAYAT
KHAN

Ne vous êtes-vous jamais demandé ce qui se trouve
au fin fond de votre esprit, ce qui lui préexiste ? Si vous

pouviez piocher à la source de vos pensées, est-ce que votre vie sexuelle, votre santé et votre capacité à aimer et à vivre sans soucis s'en trouveraient mieux ? D'où vos pensées viennent-elles et quel serait l'impact d'une réponse à cette question, sur votre vie pratique au quotidien ? Prenons quelques minutes pour explorer la question et voir où cela nous mène.

Lorsque la source de vos pensées se dévoile, il s'opère un processus qui s'avère exercer une influence sans équivoque et extraordinairement positive sur vos relations personnelles, votre santé financière, votre forme aussi bien physique que mentale et même sur votre vie amoureuse. Il s'agit simplement de dépasser le lien énergie/matière et d'entrer en contact avec ce qui se trouve au-delà. Toutes les choses qui existent se caractérisent par des formes et de l'énergie. Par exemple, le siège sur lequel vous vous tenez sans doute assis contient suffisamment d'énergie pour garder efficacement votre postérieur en suspension, soixante centimètres au-dessus du sol et durant un temps indéterminé. Les pensées sont de l'énergie mentale, des étincelles d'esprit qui enclenchent les mécanismes mentaux ainsi que tout ce à qui s'y rapporte.

Qu'est-ce qui nous permet de l'affirmer ? Tout ce qui est créé, y compris les pensées, manifeste deux qualités que sont de l'énergie et la forme. Par exemple, le siège sur lequel vous êtes assis n'est autre que de l'énergie sous forme de chaise. Nous savons qu'il contient de

l'énergie, sans quoi il ne pourrait vous maintenir en l'air. Et nous sommes tous tombés d'accord pour appeler un siège l'énergie présentée sous cette forme. Vous me suivez ? Vous pourriez appeler votre siège un « soutien de charge » par exemple, et cela pourrait, du reste, nous conduire à toutes sortes de considérations intéressantes, mais il n'en reste pas moins qu'au bout du compte, et quel que soit le nom qu'on lui donne, votre siège se trouve être une énergie spécifique dotée d'une forme non moins spécifique.

Les pensées ne sont pas aussi denses que le sont un siège, un cheveu ou un grizzli, mais elles existent bel et bien et de ce fait, elles se caractérisent donc également par une forme et de l'énergie. En tant qu'objet de la création, les pensées doivent bien venir de quelque part. Ce quelque part s'avère être nulle part. Plus précisément, la source de toute pensée se trouve être exactement la même que celle de toutes les choses créées mentionnées plus haut. La pensée émane de l'ordre implicite de David Bohm, du « vide » ou plus précisément de la Vacuité.

J'aimerais emprunter une analogie faite par le Maharishi Mahesh Yogi et comparer l'esprit à une mare. La naissance d'une pensée serait un peu comme une bulle qui s'élève du fond de la mare et qui enfle, jusqu'à ce qu'elle éclate à la surface. La surface de la mare est comparable au niveau conscient de l'esprit, là où nous prenons effectivement conscience de nos pensées. Le fond de la mare, d'où sont issues les bulles, est

comparable à la Vacuité qui donne naissance à toutes les choses créées.

Telles des bulles qui s'élèvent vers la surface d'une mare, les pensées enflent, dispersent leur énergie et s'affaiblissent au fur et à mesure qu'elles s'élèvent. Plus une pensée s'éloigne de sa source, plus elle épuise son énergie. La pensée est le précurseur de l'action. Il est donc facile de se rendre compte qu'une pensée appauvrie entraîne une action de piètre qualité et peu efficace. Si nous poursuivons l'analogie, il apparaît nettement que si nous pouvions prendre conscience de nos pensées au plus près de leur origine, alors nous pourrions bénéficier d'une qualité de pensée plus énergique et moins faussée. Nous en aurions tous besoin à des degrés divers.

Laissez-moi vous poser une question : ne vous est-il jamais arrivé de vous trouver à court de pensées ? Ça m'étonnerait ! Ce que nous pouvons dire à propos des pensées, c'est que de notre premier souffle jusqu'au dernier, elles sont là. Si les pensées sont de l'énergie et que nous n'en manquons jamais, alors il semble évident que la source de nos pensées soit une source d'énergie inépuisable. Il apparaît également que nous serions bien inspirés de piocher directement à la source de toutes pensées. Je ne suis certainement pas le premier à faire cette remarque. Cela fait des lustres que les hommes et femmes sages de toutes appartenances s'efforcent de nous sensibiliser sur ce point. Si cela était possible, alors tous les aspects de nos vies s'en trouveraient transformés. Eh bien, accrochez-vous bien, car c'est effectivement

possible.

Nous pourrions évidemment passer du temps à badiner et argumenter à propos de théories abstraites, voire surréalistes, mais ce genre d'exercice ne fait que renforcer ou affaiblir nos croyances. C'est l'expérimentation qui permet de juger sur pièces. Et mon propos est de vous aider à mettre en place les conditions de cette expérimentation. Alors, commençons.

EXERCICE : ARRÊT SUR LE FLUX DES PENSÉES

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. À présent, portez votre attention sur vos pensées. Observez-les simplement, peu importe l'endroit où elles vous mènent. Observez-les arriver et repartir. Poursuivez cette observation durant cinq à dix secondes, puis posez-vous la question qui suit et mettez-vous en état de vigilance attentive. Observez ensuite ce qui se produit juste après que vous vous soyez posé cette fameuse question. Voici la question : *d'où vient la pensée suivante ?*

Que s'est-il passé ? Alors que vous attendiez l'arrivée de la pensée suivante, n'y a-t-il pas eu une courte pause dans le flux de vos pensées ? N'avez-vous pas remarqué un espace, une sorte d'intervalle, situé entre la question et la pensée suivante ? La question est étrange, je comprends, relisez les consignes et refaites l'exercice, je vous attends...

Avez-vous remarqué une légère hésitation dans la reprise de vos pensées, l'existence d'une pause entre deux pensées ? Si vous vous êtes montré attentif, juste après vous être posé la question, vous aurez remarqué que votre esprit était en train d'attendre que quelque chose se produise. Eckhart Tolle, l'auteur du *Pouvoir du moment présent*¹, utilise l'analogie du chat à l'affût devant un trou de souris. Vous étiez éveillé, en alerte et dans l'attente, mais dans cet intervalle, il n'y avait aucune pensée. Vous avez sûrement appris qu'il faut des années de pratique pour vider l'esprit, et pourtant vous venez de le faire en à peine quelques secondes.

Je vous invite à refaire cet exercice durant deux ou trois minutes, les yeux fermés. Environ toutes les quinze secondes, posez-vous la question initiale ou trouvez des questions subsidiaires, telles que « de quelle couleur sera la prochaine pensée ? », ou bien « quelle sera l'odeur de la prochaine pensée ? » En fait, le type de question posée n'a pas d'importance, c'est la qualité de votre attention qui en a. Observez l'intervalle attentivement lorsqu'il se présente et recherchez-le, lorsqu'il semble ne pas apparaître. Votre attention est le révélateur de l'intervalle, c'est-à-dire l'espace qui existe entre deux pensées. *Cet intervalle est la source de la pensée.* Il peut se montrer fluctuant, mais sera présent. Au fur et à mesure que vous vous entraînez à prendre conscience de cette pause mentale, des effets positifs se produisent en vous, comme par magie.

Bien, prenez deux ou trois minutes pour refaire de nouveau l'exercice d'arrêt sur les pensées. Ne vous inquiétez pas, je ne bouge pas.

Vous avez terminé ? Très bien. Comment vous sentez-vous, à présent ? Votre corps est-il un peu plus détendu ? Ressentez-vous moins d'agitation mentale ? Peut-être ressentez-vous une certaine sérénité, voire un sentiment de paix ? Comment cela est-il possible ? Vous n'avez rien fait d'autre que d'observer l'intervalle qui existe entre deux pensées et automatiquement, sans aucun effort de votre part, votre corps s'est détendu et votre esprit s'est pacifié. C'est en effet ce qui se produit lorsque vous vous mettez à vivre et à fonctionner à des niveaux d'activité mentale plus bas. Le corps et l'esprit sont intimement connectés l'un à l'autre et lorsque l'esprit cesse de s'agiter, le corps se détend inmanquablement et se repose. Vous savez très bien de quelle façon le corps se crispe et se rigidifie lorsque l'esprit est en ébullition. Les muscles du cou et des épaules, tendus et douloureux, les maux de tête, les problèmes digestifs, la constipation et l'hypertension artérielle sont autant de signes incarnés, qui peuvent provenir d'un emballement chaotique du mental. Vous venez à l'instant de découvrir comment combattre le fléau de la réponse mentale, physique et émotionnelle au stress. Il vous a fallu exactement trois minutes pour ce faire. Incroyable, non ? Il s'agit là seulement de la partie visible de l'iceberg, mais grâce à cet exercice très simple, on peut commencer à se faire une idée de l'immense potentiel qu'offre le QE, en

invitant et en laissant place à la Vacuité.

Permettez-moi à présent de vous poser une question : « Lorsque vous étiez en train d'observer l'intervalle entre vos pensées, étiez-vous également en train de vous soucier des factures à payer, du dîner à préparer ou de l'anniversaire de votre épouse qu'il conviendrait de ne pas oublier ? » Bien sûr que non. Votre esprit était totalement au repos et libre de toute préoccupation. Il est impossible d'être à la fois complètement conscient de l'existence de la Vacuité et d'éprouver de la peur, de l'anxiété, du remords, de la culpabilité ou toute autre émotion dissonante et destructrice. Si vous vous en tenez seulement à cette première leçon particulièrement instructive, vous êtes d'ores et déjà certain de voir se transformer radicalement le cours de votre vie. Mais les perspectives ne s'arrêtent pas là, bien loin de là.

Allons plus loin et voyons quels sont les autres joyaux que cet exercice édifiant peut nous apporter s'agissant des perceptions. Tout d'abord, dites-moi ce qui se trouvait dans l'intervalle. Qu'avez-vous dit ? Dites-le un peu plus fort. Ah ! Vous avez dit « Rien » ! C'est tout à fait ça, dans cet intervalle, il n'y avait rien. Il n'y avait ni forme, ni son, ni couleur, ni odeur, il n'y avait rien. Une autre formulation serait que dans l'intervalle il y avait la Vacuité, et cette formulation serait juste également. Est-ce que vous commencez à saisir la portée de cette simple découverte ?

Ceux qui, parmi nous, pensaient que nous existions au travers de nos pensées, de nos émotions, de nos souvenirs, de nos espoirs et de nos craintes commencent à voir poindre une autre intuition. Les pensées et les émotions vont et viennent. Elles sont relatives et temporaires. Vous, l'essence de votre être, se révèle être beaucoup plus que ce que votre esprit ne pourra jamais envisager, et vous venez d'en faire la preuve.

Lorsque vos pensées se sont arrêtées, avez-vous cessé d'exister ? Êtes-vous tombé dans le coma ? Vous êtes-vous évanoui ou avez-vous perdu conscience d'une façon ou d'une autre ? Non, évidemment. Vous étiez toujours présent, n'est-ce pas ? Par conséquent, si vous n'êtes pas vos pensées et que vous étiez toujours présent, mais alors, qui êtes-vous ? Il paraît légitime de se poser la question, non ? Si vous ne savez pas qui vous êtes, alors, tout ce que vous faites est sans fondement, sans assise. Vous vous comportez comme un amnésique, qui s'efforce de vivre sa vie sans savoir vraiment qui il est. Si vous voulez vous ancrer fermement dans la vie, il est nécessaire que vous sachiez qui vous êtes. Et je suis en mesure de vous garantir que ce que vous n'êtes pas avant tout, c'est une personne dotée d'un passé et d'un futur. Vous serez surpris de vous rendre compte qu'avant toute chose vous êtes sans limites, et que vous vous situez au-delà du temps et des ennuis qui vont avec.

Voyons cela de plus près. Dans l'intervalle entre deux pensées, il y avait la Vacuité. Mais vous étiez toujours conscient. Vous étiez absorbé dans l'observation du

moment où les pensées ont disparu pour laisser place à l'intervalle. Mais qui était donc en train d'observer l'intervalle ?

Voyons voir. Il n'y avait Rien, mais vous étiez conscient et attentif. Rien d'autre n'existait, à ce moment-là, que la conscience. Non pas conscience de quelque chose, mais conscience pure de Rien, du Néant. Vous saisissez ? Voyez-vous où nous allons en venir ? Si dans l'intervalle, il n'y avait rien d'autre que la conscience pure, vous êtes forcément vous-même cette conscience pure. Que pourriez-vous être autrement ?

Lorsque votre conscience s'identifie à vos pensées, à vos souvenirs ou à vos projets futurs, vous faites référence au « moi », le « moi » étant l'assemblage des choses de votre vie. Le « moi » se rapporte à l'âge, au sexe, à vos préférences, à vos amours et à vos souvenirs. Mais rien de tout ça n'existe plus, dès le moment où votre conscience se tourne vers l'intérieur et se met à observer l'intervalle entre les pensées. Pour observer, il faut bien que vous soyez conscient, non ? Et donc, au moment précis où votre esprit s'est mis en veille, vous étiez conscient de ce rien, que nous appelons la Vacuité. Dans le même temps, vous avez découvert que la Vacuité n'est pas vide. La Vacuité est remplie de conscience pure. Vous pouvez en conclure que vous venez de résoudre le mystère qui entoure la définition de qui vous êtes. *Vous êtes conscience pure !*

Est-ce que cela vous semble impossible ? On ne peut pas nier les faits. Le fait que vous êtes conscience pure vous a été révélé directement par votre perception. Avant que le « moi » vienne au monde et se soit construit une image dans laquelle vous vous reconnaissez, il y avait la Vacuité solitaire et universelle de la conscience pure. Arrêtez-vous là un moment et méditez sur la profondeur de ce que vous venez de comprendre. Ne vous en faites pas, j'ai l'habitude et je patiente.

Est-ce que vous ne vous sentez pas impressionné par votre propre immensité, par votre nature intemporelle et sans limites. Est-ce que vous commencez à vous y faire ? Le sentiment est libérateur, non ?

Réfléchissons encore un peu. Pensez à un moment de votre enfance. Puis, évoquez une période de votre adolescence, puis un moment de votre vie de jeune adulte et enfin, pensez au temps présent. À chaque tranche de vie correspondent des préférences, des objectifs et des désirs différents. Votre corps, votre esprit et vos émotions se sont également modifiés. En fait, aucun de ces éléments n'est resté identique à ce qu'il était auparavant. Il n'y a qu'une seule chose qui soit restée la même durant toute votre vie, et cette chose c'est votre conscience. À chaque étape, que dis-je, à chaque seconde de votre vie, tandis que votre corps/esprit était occupé à devenir ce qu'il est aujourd'hui, vous, autrement dit la conscience pure, étiez là, l'observateur silencieux et le vigile intemporel de vous-même.

Par le biais de l'exercice d'arrêt sur les pensées, vous vous êtes pour ainsi dire révélé capable de « rentrer à l'intérieur de vous-même » et d'observer votre machine à penser. Et tandis que vous étiez en attente (tel un chat à l'affût devant un trou de souris), vous avez constaté l'existence de l'intervalle entre les pensées et vous avez reconnu avec moi que l'intervalle est fait de conscience pure et que celle-ci vous est immanente. La conscience pure est la structure fondamentale sur laquelle la partie de vous-même qui se nomme le « moi » prend appui. Si vous, qui êtes conscience pure, êtes réellement sans limites, alors vous ne pouvez être limité à votre esprit. Si vous êtes vraiment conscience pure, vous devriez pouvoir être partout à la fois et tout le temps, vous êtes d'accord ? Il s'avère que c'est bien le cas. Je vous propose un second exercice très simple, destiné à en fournir la preuve. Votre « moi » en a besoin.

L'EXERCICE D'UNE MAIN À L'AUTRE

Tendez vos bras grands ouverts à hauteur d'épaule, de telle manière à ce que votre corps tout entier forme une croix. Regardez le dos de votre main droite. Pendant trois à cinq secondes, observez bien ses caractéristiques. À présent, tournez la tête à gauche et faites de même avec le dos de la main gauche. Dites-moi, qu'aviez-vous à l'esprit durant tout le temps où vous vous êtes absorbés dans l'observation de droite à gauche ? Rien, n'est-ce pas ? C'est bien ça ? Vous étiez pourtant conscient et attentif ? Évidemment, me direz-vous ! Il y a eu un intervalle dans vos pensées, au moment où votre regard s'est déplacé de la main gauche vers la main droite, et

pour autant votre conscience est restée éveillée. Refaites-le. Vous voyez ! Même quand votre esprit est tourné vers le monde extérieur, il sait retrouver la conscience pure. La conscience pure se trouve partout et en filigrane de toute chose, espérant qu'on la découvre, dans l'attente que votre « moi » finisse par prendre conscience de votre existence, qui elle est conscience pure.

Nous ne devons pas oublier que la conscience pure n'est pas un objet. Elle est vous, votre essence sans limites. Votre esprit aura du mal à accepter complètement cette idée, car il ne peut concevoir mentalement ce qu'est la Vacuité. Il faut qu'il y ait une sorte de frontière, une sorte de forme sur laquelle l'esprit ait prise, pour qu'il puisse tout simplement faire ce qu'il est censé faire, c'est-à-dire expérimenter, analyser, enregistrer, faire des synthèses et faire entrer l'information dans des compartiments. C'est l'ego qui décide de ce qu'il doit faire de l'information qui lui parvient. Alors, ne vous tracassez pas si au début vous continuez à vous identifier à votre corps/esprit. C'est la seule option dont votre esprit dispose et il faut un peu de temps pour que votre ego se mette en retrait et finisse par accepter que la conscience pure et sans limites soit l'ultime définition, à la fois de la réalité et de votre être premier.

Pourquoi est-il tellement important de révéler ces vérités ? Lorsqu'on se sait inaltérable, illimité et conscient pour l'éternité, la dépendance au corps dans sa décrépitude et à l'esprit avec ses faiblesses commence à desserrer son emprise. On prend conscience de

l'existence au-delà du changement et de la mort. On prend conscience qu'au-delà des choses et des pensées qui donnent forme au « moi », on reste fondamentalement un, entier, intact et éveillé.

Si vous avez ressenti de la paix et que vous vous êtes détendu, simplement en observant l'intervalle entre les pensées durant quelques minutes, imaginez tout ce qui peut vous arriver de merveilleux lorsque la conscience pure infuse tous les domaines de votre vie, qu'il s'agisse de l'alimentation, de la vie amoureuse, des pensées ou du travail. Lorsqu'on découvre l'existence de la conscience pure existant en filigrane de l'esprit, que ses vibrations commencent à se répercuter autour de soi, alors la vie emprunte des chemins d'abondance et de générosité. Et ce n'est là qu'un premier pas. Nous allons maintenant apprendre à taquiner la conscience pure, pour nourrir et épauler chacune de nos actions quotidiennes.



¹ N.D.T. : *Le Pouvoir du moment présent*, Eckhart Tolle, Ariane Éditions, novembre 2000.

CHAPITRE IV

***J'ai pensé que j'ai pensé la pensée que j'ai
pensée***

« On
ne peut
pas
raisonnablement
dire que
l'on est ce
qu'on
pense
être. Pour
connaître
ce que
l'on est,
on doit
d'abord
rechercher
et
connaître
ce que
l'on est
pas. »

NISARGADA

« Lorsque
la pensée
se débat à

*l'encontre
des
résultats,
tâchant
d'éviter
ces
résultats
déplaisants,
tout en
poursuivant
sa
logique.
C'est ce
que
j'appelle
"l'incohérence
logique". »
DAVID
BOHM*

Si l'on s'en tient à l'esprit lui-même dans sa composante mentale, ce fameux intervalle entre deux pensées n'a rien de particulièrement extraordinaire. Il s'agit simplement là d'un espace rempli de silence, qui n'apparaît clairement qu'avant l'émergence d'une pensée, lorsque la pensée précédente s'en est allée. En rétrospective, on ne peut pas dire que votre esprit ait d'ailleurs trouvé ce phénomène spécialement intéressant. Ce que le mental apprécie avant tout, c'est la forme et le mouvement. Or, l'intervalle en question ne comprend ni l'un ni l'autre. Il ne contient Rien. Et « Rien » signifie que vous n'avez rien à l'esprit. Il s'agit là d'une grave erreur ! En voici la raison. Toutes les pensées qui viennent à l'esprit proviennent de ce Rien. Faites l'expérience vous-même. Refaites l'exercice d'arrêt sur

les pensées et observez l'intervalle. De manière automatique et sans effort de votre part, la pensée suivante arrive spontanément. La voilà, cette nouvelle pensée ! Claire comme un nouveau jour ! C'est carrément miraculeux. Chaque nouvelle pensée est une merveille de la création et en plus, elle vient de Rien. Il y a fort à parier que ce Rien ne soit pas vide. Il doit bien y avoir quelque chose dans ce Rien ; sans quoi, il ne pourrait produire aucune pensée. Qu'est-ce que vous en pensez ?

Encore une fois, refaites l'exercice d'arrêt sur les pensées... Je patiente.

Vous avez repéré l'intervalle, n'est-ce pas ? Lorsque vous étiez « dans » l'intervalle, aucune opération de la pensée n'avait cours. Puis, les pensées se sont remises à émerger, n'est-ce pas ? Et maintenant, écoutez-bien : tandis que vous étiez dans l'intervalle, est-ce que vous vous êtes dit quelque chose du genre : « Tiens ! Je suis un peu comme en suspension, là, en train de ne rien faire. Je crois que je vais me remettre à penser ? » Et d'ailleurs, avez-vous décidé du contenu de votre prochaine pensée ? Non, de toute évidence. Les pensées se sont remises à fuser d'elles-mêmes. Elles pouvaient porter sur n'importe quel sujet. On ne peut pas savoir quel sera le contenu de nos pensées, car nous n'avons pas notre mot à dire là-dessus. Aussi loin que l'on puisse se souvenir, le « moi », tout orienté qu'il est vers les besoins de l'ego, s'est attribué la paternité de la pensée. Mais en fait, c'est une erreur colossale. Vous avez autant d'influence sur votre

vie, c'est-à-dire sur vos pensées, vos espoirs, vos craintes et vos amours, que quelqu'un qui regarde un film n'en a sur les personnages qu'il voit à l'écran.

Vous obtiendrez la même impression « d'absence de maîtrise », si vous refaites l'exercice « d'une main à l'autre ». Quand vous déportez votre attention du dos de la première main sur l'autre, la seule chose qui soit réfléchie dans votre esprit est la conscience pure. Vous pourriez alors vous poser la question suivante : « Comment mon regard a-t-il été guidé vers la seconde main, si je n'avais effectivement rien à l'esprit ? », ou bien, vous pourriez vous demander : « Comment est-ce que je sais que je peux arrêter l'exercice ? » Ce sont là des questions dérangelantes, si vous croyez que c'est le « moi » qui est responsable de la pensée. Il est d'ailleurs tout aussi perturbant de penser que la conscience pure maîtrise vos pensées, car dans ce cas, cela signifie que vous et votre ego êtes complètement disqualifiés.

Le « moi » ne produit pas la pensée. On ne pense pas les pensées. Les pensées nous viennent directement et spontanément de la conscience pure. L'ego ne produit pas la pensée, mais il s'en attribue la paternité. À vrai dire, la pensée arrive sur le devant de la scène sans fanfare ni trompettes. C'est une forme issue du silence, qui se déplace sans effort, dans les profondeurs de l'esprit. Lorsqu'on prend conscience d'une pensée dans sa forme de naissance, on l'apprécie en tant que création de la conscience pure. Par contre, lorsque notre conscience s'est projetée dans le monde extérieur et

prend ses repères dans le tumulte de l'existence sensorielle, alors elle passe à côté de cette subtile étincelle de vie, telle qu'elle se manifeste à sa source. Un esprit tel que celui-ci, non éveillé, prendra conscience de l'émergence des pensées, alors qu'elles sont déjà bien loin de la quiétude qui les a engendrées. Lorsqu'il prend conscience, ce type d'esprit ne peut apprécier une pensée que dans sa forme active et agitée. Ce genre d'esprit lutte constamment, dans le but de parvenir à brider ses désirs et trouver un repos impossible. La prise de conscience de la pensée au moment même de sa conception ne peut avoir lieu que dans un esprit tranquille et confiant, parfaitement à l'aise dans son rôle de témoin de la création.

Plus la prise de conscience de l'existence d'une pensée se fait à distance de son lieu de conception, plus celle pensée s'en trouvera faussée et affaiblie et plus elle engendrera de problèmes. Les pensées bizarres sont toutes des pensées qui nous implorent de nous absorber en nous-mêmes et de prendre conscience de l'autonomie de la pensée en son point précis d'origine. Nous nous sommes montrés bien désinvoltes dans ce domaine et cela nous a mis dans un sacré pétrin. Vous n'avez qu'à jeter un coup d'œil à l'état actuel de notre monde pour vous rendre compte que nous sommes bien loin d'être à la hauteur de notre potentiel. Le mode de vie égocentrique nous aspire irrésistiblement et finira au bout du compte par nous écraser complètement. Notre salut ne viendra, et ça n'a rien de nouveau, que lorsque

l'imposture relative à la paternité des pensées sera démystifiée. En faisant cela, nous pourrions déposer le fardeau que constitue la pensée, ainsi que tout ce qui va avec, aux bons soins de la conscience pure.

L'idée que nous ne sommes pas maîtres de nos pensées est de nature à heurter, je le sais bien, mais les épaules s'allègent d'un poids immense dès lors qu'on acquiert la capacité de se délester de cette croyance. Essayons d'approfondir la question. Je vous propose de visualiser ce que serait le déroulement de votre vie, s'il s'accomplissait en toute simplicité, sans aucun effort, ni recherche de maîtrise. Beaucoup parmi nous estimons que nous avons acquis la maîtrise de nos pensées. Cela signifie que nous sommes à même de choisir et de diriger nos pensées comme bon nous semble. Voilà bien une illusion de taille entretenue par l'ego, qui aime à déclarer : « Ces pensées sont à moi. Je n'ai pas besoin de le prouver, puisque tout le monde sait que c'est la vérité. » Si, effectivement, vous êtes le maître de vos pensées, vous devriez donc pouvoir exercer votre maîtrise sur une unique et modeste pensée, non ? Voyons cela.

Où que vous soyez en ce moment précis, ne pensez qu'à une seule chose durant une minute entière. Faites cela. Éliminez toutes les autres pensées de votre esprit, excepté celle que vous avez choisie. Par exemple, pensez la pensée visuelle « arbre » et cela durant soixante secondes d'affilée. Avez-vous été capable de garder votre

esprit concentré sur cette unique pensée durant une minute sans vous en écarter ? Il est probable que vous n'ayez pas tenu plus de quelques secondes, avant qu'une autre pensée ne vienne se glisser dans votre tableau visuel. Cela demande beaucoup d'effort d'aller contre le flux des pensées qui viennent de la conscience pure. Et avez-vous remarqué avec quelle facilité d'autres pensées se glissent dans votre champ de conscience ? Dans ce cas, votre lutte est le signe que vous essayez d'avancer à contre-courant du flux naturel de la vie. Mais on nous a appris les choses autrement. Comment pouvons-nous distinguer le cas où nous suivons le courant, de celui où nous nous opposons à l'harmonie des choses ? Voyons cela de plus près.

Commençons au commencement. Nous n'avons aucune maîtrise sur ce que nous sommes, soit. Nous n'avons eu aucune influence sur ce qu'étaient nos parents, ni sur le choix, et du fameux spermatozoïde paternel et de l'ovule maternel qui a été fécondé. Avons-nous supervisé d'une quelconque façon que ce soit la construction de notre corps, tandis que le miracle de notre être se déployait, cellule après cellule ? Lors de notre naissance, avons-nous été en mesure de choisir les forces environnantes, l'ambiance, autant physique qu'émotionnelle, la nourriture qu'on nous a donnée, nos frères et sœurs et tout ce que l'on peut imaginer, qui a contribué à façonner le nouveau « moi » né ? En grande partie, nous étions à la merci de notre programmation génétique, ainsi que de l'environnement qui nous a moulé et nivelé, de sorte que nous sommes devenus les individus que nous sommes aujourd'hui.

Avec du recul, on s'aperçoit que nous réagissons par réflexe. Même nos pensées actuelles sont émises en réaction à d'autres pensées, d'autres situations et stimuli qui les ont précédées. Le fait de réfléchir à la solution d'un problème complexe, c'est encore réagir à une logique précédente issue d'une autre pensée et ce n'est que cela. La manière dont nous réagissons dépend entièrement de nos dispositions génétiques et du formatage inculqué par notre environnement. Si j'avais exactement les mêmes gènes que vous et si j'avais été structuré par le même environnement que vous, je serais vous. Je n'aurais pas eu d'autre choix, êtes-vous d'accord ? Étant vous sur tous les plans, je réagirais et agirais exactement comme vous. Pouvez-vous me dire où le choix qui pourrait être le mien d'être différent pourrait entrer en jeu ? Voyez-vous, nous n'avons pas cette capacité de contrôle dont nous pensions disposer. Voilà bien la superbe illusion qui nourrit l'ego et nous maintient enchaînés à « la roue du karma », avec ses relations de causes à effets.

Dans son livre intitulé *Pour en finir avec l'éveil et autres conceptions erronées*¹, Karl Renz présente les choses de cette façon : « Considérez simplement que toutes les contributions que vous avez pu apporter sont toujours arrivées de leur propre chef. Elles se sont produites d'elles-mêmes et n'ont eu aucun besoin de votre décision. Vous craignez que rien n'arrive si vous ne prenez pas de décision, mais c'est seulement là une idée que vous vous faites. » Et il poursuit en disant : « Rien ne

dépend de vous, toutes les idées sont spontanées, toutes les décisions qui en sont apparemment viennent en fait de nulle part, comme par enchantement, du grand existant au-delà. »

Envisageons les choses d'un autre point de vue. Pouvez-vous me dire quand, pour la dernière fois, les choses se sont passées exactement comme vous l'aviez prévu ? J'ai bien précisé « exactement » et non dans l'ensemble. « Bien sûr », me direz-vous, « je voulais une nouvelle maison et je l'ai eue. » Mais je vous garantis qu'il y a eu des projets spécifiques qui ont été contrariés tout le long de leur mise en place. Il y a eu tantôt des factures imprévues à régler, des soucis avec la banque, un héritage imprévu, une maladie, et ainsi de suite. Le cours de votre vie ne se déroule jamais comme vous l'aviez prévu. Parfois, tout va pour le mieux et parfois pour le moins bon.

Imaginons que vous faites une nouvelle rencontre et que vous décidiez de passer votre vie ensemble. Si vous vous basez sur ce que vous avez appris et partagé avec la gent opposée, vous aurez une assez bonne vision de la manière dont votre vie se déroulera avec cette personne, n'est-ce pas ? Vous nourrissez des projets et des espoirs, relatifs à ce qui va se jouer dans votre vie au cours des mois à venir et des prochaines années. Mais est-ce qu'une relation n'a jamais fonctionné, ne serait-ce qu'un tout petit peu, selon les désirs et les attentes qu'on en a ? Je ne le crois pas. En fait, quand on veut aplanir les

angles abrupts d'une relation amoureuse, ce qu'il y a de mieux à faire, c'est sûrement de prendre du recul et de laisser la relation se dérouler comme elle l'entend. Le fait de vouloir tout gérer, d'être tatillon et acariâtre ne fait en général qu'empirer les choses. Bizarrement, c'est dans le lâcher-prise que les choses se dénouent. L'effort et la recherche de maîtrise s'opposent à l'accomplissement et à la paix.

À quoi tout ça peut-il bien servir ? Quel est l'intérêt de défier l'ego et de vouloir introduire un concept tellement surréaliste qu'il en semblerait presque absurde ? Lorsqu'on saisit bien les choses et qu'on accepte d'avoir ne serait-ce qu'un petit peu moins la main sur ce que nous pensons que nous faisons, alors on se rend compte que la paix commence à prendre les commandes du mental. Chaque impulsion susceptible d'engendrer une action ne poursuit plus alors qu'un seul objectif : la paix intérieure. Quand nous ne cessons de lutter pour conserver notre pouvoir de maîtrise, nous ne faisons que brasser de l'air à la surface du mental, tel un homme qui se débat, en proie à la noyade, dans un océan de forces contraires. Paradoxalement, lorsqu'on arrête de lutter et qu'on lâche prise, on ne se noie pas. Ou plutôt, on se laisse couler et immerger dans la profonde quiétude de l'esprit. Vu de cet endroit où on se trouve immergés dans l'intelligence en non-mouvement de la quiétude totale, quelle n'est pas notre stupéfaction de constater que tout est imprégné de conscience pure. On y trouve une harmonie parfaite, où l'idée même de l'effort est absente.

Nisargadatta, qui fut l'un des hommes saints du xx^e siècle que je préfère, décrit dans son livre intitulé *Je suis*² de quelle manière il s'est libéré du désir de maîtrise. À l'un de ses visiteurs, venu un jour à lui en quête de réponses pour s'affranchir des conflits intérieurs, il dit avec bienveillance : « Tant que l'esprit est centré dans le corps et que la vigilance est centrée dans l'esprit, alors la conscience est libre. À force de regarder inlassablement, je me suis vidé du tout au tout, et avec ce vide tout m'est revenu, excepté le mental. Je me rends compte que j'ai perdu le mental et que c'est irrémédiable. »

Voilà l'objectif du Quantum Entrainment (QE). Le QE absorbe l'esprit et satisfait les besoins de l'ego, lui montrant dans le même temps qu'il n'a pas besoin de faire des efforts pour obtenir ce qu'il veut. En fait, l'effort rend toujours la tâche plus difficile que nécessaire. L'effort fait obstacle à l'expression de la créativité et empêche d'accéder à la connaissance intime de la paix intérieure. Avec le temps, et plus on intègre le potentiel infini du QE, plus la leçon d'aisance s'intègre à notre mode de pensée, fluidifiant nos actions tout autant que les interactions avec notre entourage.

Lorsqu'on se met à vivre sa vie, sans avoir le désir de tout contrôler, non seulement la paix intérieure est au rendez-vous, ce qui en soi constitue l'unique but du désir, mais en plus on reçoit des gratifications extérieures qui défient toute logique. Lorsque le désir que l'on porte sur les choses commence à s'éteindre, ces choses nous sont

justement données sans que nous l'ayons demandé et sans effort de notre part. Ce sont des cadeaux auxquels nous ne nous attendons pas, ce qui ne fait qu'accroître la joie de les recevoir. Cela force l'humilité et entraîne l'apparition d'un sentiment de gratitude émerveillée envers la conscience pure et ses manifestations. Toute idée de maîtrise devient tout aussi déplacée que le serait une partie de jambes en l'air dans un monastère, et c'est tant mieux.

Voici un extrait de *Beyond Happiness*³ :

« Le fait de se demander pourquoi les choses sont telles qu'elles sont, reflète le désir de voir au-delà de notre tranche de vie, de connaître l'intention première et l'ultime dessein de l'univers. D'une certaine façon, nous nous imaginons que si nous pouvions comprendre la logique cosmique, nous comprendrions également la nôtre. Ainsi, il ne serait pas difficile de réparer les injustices de nos vies et nous pourrions vivre en paix et en harmonie. Peu importe la noblesse d'une telle entreprise, elle n'en est pas moins tout à fait vaine et ne fait qu'encourager l'influence de l'ego, lequel naît du besoin d'amasser suffisamment de morceaux épars pour nous rassembler en un tout entier. Mais vous n'avez aucun besoin de faire cela. Il me vient un dicton à l'esprit, qui dit ceci : "On ne change pas une équipe qui gagne." Lorsque nous sommes insatisfaits, nous essayons d'arranger ce que nous

percevons comme étant un problème. Nous, l'espèce pensante, sommes les jouets de la farce cosmique. C'est uniquement parce que nous pensons ne pas être un tout uni et rassemblé que nous pensons effectivement ne pas l'être. Lorsqu'on abandonne cette pensée, on comprend instantanément que tout est exactement comme cela doit être. Chacun d'entre nous est un et forme déjà un tout uni et rassemblé, non pas parce que je le dis, mais parce que c'est un fait. Comment se pourrait-il qu'un produit du Grand Tout ne puisse être un et uni ? Il est vraisemblable que nous soyons plutôt les produits incomplets du Créateur dans toute sa perfection, ou bien que nous ne nous soyons pas encore rendu compte du lien qui nous unit à cette entité de plénitude illimitée. Il n'y a pas à se poser de questions sur le pourquoi du comment. Tout ce qui existe dans l'immensité de cet univers magnifique est ce qu'il est, simplement parce qu'il l'est et rien de plus. Il n'y a pas à raisonner au sujet de ce qui est. Comment pourrait-on dire que ce qui est, n'est pas ? Avons-nous donc remis la paix au fond de notre poche, avec un mouchoir dessus, afin d'avoir les deux mains libres et pouvoir ainsi mieux farfouiller, en quête de paix, à la fois les choses et les pensées ? La seule chose qui s'interpose entre nous et la paix, c'est la pensée que la vie a besoin d'être autre que ce qu'elle est. Acceptons le fait que la vie est ce qu'elle est et nous cesserons de lutter sans cesse pour la rendre différente. Ce qui remplace alors la lutte, c'est la paix. C'est tout. Fin

de l'histoire. Fin de la souffrance. »

Le fait de comprendre que la pensée est un phénomène qui se situe au-delà de la sphère d'influence du « moi », équivaut à s'en remettre à ce qui est. Cette allégeance nécessite un éveil à la conscience pure, permettant à celle-ci de prendre les rênes. En fait, ce que je viens de dire est complètement faux. De par sa nature même, la conscience pure ne peut pas prendre les commandes. Nous avons déjà évoqué la nature des deux mondes que sont celui de la conscience pure et absolue et celui de la création. En réalité, il n'existe qu'une seule conscience, pure, immobile, indivisible, entière et qui nous apparaît comme étant multiple. Il est impossible de donner quoi que ce soit à la conscience pure. La conscience pure est, et c'est tout. Elle est partout et tout le temps, et ne peut donc rien donner ni recevoir. Le langage ayant ses limites, nous poursuivrons volontairement notre propos en faisant comme si la conscience pure et notre esprit pouvaient être deux idées distinctes l'une de l'autre. Cela aura le mérite d'entretenir l'illusion que nous entrons en dedans pour mieux guérir en dehors et ça me va très bien, puisque ce sont les règles du jeu. En pratiquant le QE, nous apprendrons vite à nous diviser nous-mêmes en deux parties, la première qui se régale et l'autre qui observe. Avec le temps, profitant d'un état d'éveil absolu, ces deux moitiés seront réunies et guéries, la vie terrestre sera faite de pragmatisme et infusée d'un émerveillement sans bornes. D'un simple galet posé au creux de la main s'élèvera le chant de paix des sirènes. Il ne restera plus aucune trace de dissonance au monde et

nous serons enfin libres.



[1](#) N.D.T. : *Pour en finir avec l'éveil et autres conceptions erronées*, Karl Renz, Éditions Les Deux Océans, Paris, 2004.

[2](#) N.D.T. : Nisargadatta Maharaj (1897-1981), guru indien de la doctrine de l'*Advaita Vedānta*, ou *non-dualité*. (Source : Wikipédia.) Auteur de *Je suis*, Éditions Les Deux Océans, 2000.

[3](#) N.D.T. : *Beyond Happiness*, Frank J. Kinslow, Éditions Lucid Sea, 2008.

CHAPITRE V

Apprendre à se connaître Soi-même

*« Cette
chose que
l'on
appelle la
Voie, où
existe-t-
elle ? »*

TUNG-
KUO TZU

*« Toute
vérité
passe par
trois
étapes.
Dans un
premier
temps, on
la tourne
en
dérision.
Dans un
second,
on s'y
oppose
avec
violence.*

*Enfin, on
l'accepte,
comme si
cela allait
de soi. »*

ARTHUR
SCHOPENHAUER

Si l'on se réfère à la plupart des récits, Socrate était un type plutôt incisif. C'est à lui que l'on attribue la fameuse devise : « Apprends à connaître le Soi en toi », ce qu'un grand nombre de professeurs ont plutôt traduit par : « Connais-toi toi-même. » Or, il s'agit là du petit soi constitué du Ça, du Moi et du Surmoi, c'est-à-dire du « moi » dont nous avons déjà parlé, qui pond des enfants, contracte un crédit immobilier et un plan d'épargne retraite. Ce n'est pas notre objet et nous avons d'autres chats à fouetter. En effet, nous allons maintenant découvrir le grand Soi en nous et explorer sa place dans l'univers. Vous seriez en droit de vous demander dans quel but on peut bien vouloir faire ce genre de chose et pour quelle raison Socrate pensait que cela avait tant d'importance. Quels sont les bénéfices que nous pourrions retirer d'un gain d'intimité avec le grand Soi en nous ? Et, bon sang, qu'est-ce que ça peut bien être que le Soi... quoi qu'il en soit ? Voyons cela ensemble, voulez-vous ?

Posons que notre esprit/mental, tout entier dévolu à l'ego, ne crée pas la pensée et que la conscience pure ne le fait pas non plus. Alors, qui le fait ? C'est le Soi en nous. Le Soi en nous est unique dans toute la création. Il

est dans les deux mondes en même temps. Il a un pied dans l'océan d'absolu de la conscience pure et le second dans celui des multiples expressions éclatées de l'univers créé.

La physique quantique utilise plusieurs termes différents pour dénommer le Soi. On peut l'assimiler au point-zéro ou à l'état de vide, mais on ne doit pas le confondre avec l'ordre implicite. L'ordre implicite est analogue à la conscience pure. Si vous avez besoin d'en savoir plus à ce sujet, je vous invite à faire des recherches de votre côté, car nous ne passerons pas plus de temps sur ce sujet fascinant mais néanmoins trop vaste pour servir utilement notre propos. Le fait est que le Soi et la conscience pure sont deux notions qui, sur un plan théorique, sont reconnues par la physique quantique.

Le Soi a également été reconnu par les saints, ainsi que ceux qui pratiquent l'introspection et recherchent la paix intérieure. Ils ont dénommé le Soi de très nombreuses façons différentes telles que l'esprit, l'étincelle divine, le soi supérieur, la force vitale ou l'âme. Pour ma part, j'évite d'employer ces mots, car ils sont chargés de malentendus et d'implications émotionnelles. Vous comprendrez bien vite que le fait de connaître le Soi qui est en nous constitue l'expérience la plus naturelle et la plus gratifiante qui soit pour un être humain. Je n'ai donc pas l'intention de m'empêtrer dans un combat de catch sémantique. Le Soi en nous est une notion simple et notre discussion sur le sujet le sera également. L'expérience

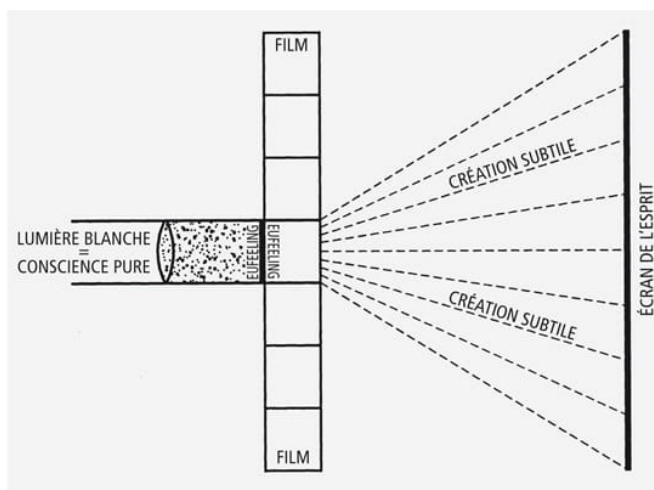
que nous en ferons au chapitre suivant le sera encore plus. La prise de conscience du Soi est le droit le plus strict de tout humain à sa naissance. D'ailleurs, je suis fermement convaincu que la découverte du Soi constitue notre plus grande responsabilité à tous.

Il me semble que la meilleure façon de tâcher de comprendre le Soi est de faire une analogie. Nous commencerons avec une nouvelle version de l'allégorie de la caverne de Platon. Représentez-vous dans une salle de cinéma, assis devant l'écran, occupé à regarder un film. Vous regardez devant vous, tandis que le film se déroule sur le vaste écran blanc. Vous ne faites pas attention à l'écran car vous vous concentrez sur les personnages, les paysages et le scénario, littéralement attiré par l'expérience. Tandis que vous vous laissez absorber par le scénario qui se déroule devant vous, vous devenez de moins en moins attentif à votre environnement immédiat. C'est prévu pour ça. Après tout, c'est bien pour cela que nous allons au cinéma. Nous voulons nous échapper de la « réalité » de nos vies quotidiennes.

Mais si je vous demandais de dévier votre attention et de la porter ailleurs que sur le film, vous pourriez prendre conscience d'un grand nombre de choses situées autour de vous parmi les spectateurs. Là-bas, au dernier rang, il y a une personne qui tousse, ici, une autre qui mâche ou qui sirote un soda, ou vos voisins qui bougent et font du bruit, ainsi que beaucoup d'autres stimuli, tels que la fermeté de l'assise de votre siège, la température

ambiante et ainsi de suite. Mais je vous invite à vous concentrer sur des objets moins communs.

Lorsque vous arrivez dans la salle avant le début du film, vous ne pouvez manquer d'observer la taille impressionnante de l'écran, qui témoigne silencieusement du divertissement qui s'annonce « plus grand que la vraie vie ». Dès que le film commence, vous oubliez complètement l'écran au profit du jeu d'ombres et de lumières qui apparaît. Si vous êtes assis dans les premiers rangs et que vous n'êtes pas totalement absorbé par le personnage central, qui, à ce moment-là, se jette à terre et roule sur lui-même afin d'éviter d'être atomisé par les balles dont il est criblé, vous verrez que l'écran est toujours là, derrière les plans de cinéma, servant de support muet à la bravoure de votre héros. Sans l'écran, le film se perdrait dans l'espace.



À présent, au diable les conventions, retournez-vous et regardez le petit trou carré, en haut du mur au fond de la salle. On peut voir un rai de lumière blanche, teinté parfois de bleu ou de noir, qui se dirige avec des à-coups bondissants vers l'écran de devant. Si vous êtes assis juste au bon endroit, vous pourrez voir la lentille du projecteur, et juste derrière, la lumière blanche et pure qui donne vie au film.

Si vous m'avez bien suivi, la projection du film sur l'écran symbolise le roman ou la tragédie de votre propre vie de tous les jours. L'écran vierge sur lequel le film est projeté, représente l'écran de conscience pure, tel que vous en avez fait l'expérience lorsque vous avez arrêté vos pensées dans les pages précédentes. Le fait d'arrêter vos pensées équivaut à arrêter le film et permettre à la

lumière blanche d'inonder l'écran vierge. L'écran représente le reflet de la conscience pure à l'esprit. Lorsque la conscience pure s'extériorise sous forme de reflet dans l'esprit, j'appelle cela la conscience. La conscience est l'attention éveillée que vous portez sur les choses et sur les pensées. Si vous aviez l'habitude de toujours entrer dans la salle de projection après le début du film et n'aviez jamais vu l'écran vierge, il vous serait presque impossible de deviner l'écran blanc derrière les formes mouvantes et colorées qui y sont projetées.

Encore une fois, retournez-vous et regardez la lumière qui sort du mur. Le rai de lumière qui jaillit et vacille représente les niveaux subtils de la création se situant au-delà du niveau sensoriel. Cette lumière représente les ondes, les particules, les atomes et les molécules qui s'acheminent vers la surface de l'écran pour donner naissance à des formes.

Émanant du projecteur, et avant qu'elle ne passe au travers du film, se trouve la lumière blanche « Auto-engendrée ». C'est cette lumière blanche qui, en passant au travers du film et projetant ses images sur l'écran, fait que le film existe. Nous ne prendrions d'ailleurs pas conscience de l'écran lui-même sans la réflexion de la lumière blanche. La création du film sur l'écran dépend entièrement de cette lumière blanche. La lumière blanche représente la conscience pure illimitée.

Apparemment, la lumière blanche se transforme et prend des couleurs, des ombres et des lumières différentes, lorsqu'elle passe au travers du film. Je dis apparemment, car c'est toujours de la lumière, mais elle se présente à l'œil autrement. La lumière blanche réfractée reste de la lumière par essence. Cette analogie nous aide simplement à mieux comprendre comment la conscience pure peut se manifester au travers des objets situés dans notre environnement, nous apparaissant tantôt sous forme de montagnes, de maisons ou de personnes. Une montagne est faite de molécules, d'atomes, de particules subatomiques et d'ondes qui sont des réfractions de l'ordre implicite de la conscience pure. La lumière blanche est au film ce que la conscience pure est à tous les objets de la création. Elle est leur essence, le cœur de leur existence, sans quoi ces derniers seraient happés par le vide et absorbés par le Néant.

Le moment où la lumière blanche du projecteur entre en contact avec le film correspond à l'instant où cette transformation apparente se produit. De la même manière qu'un crayon placé dans un verre d'eau apparaît visuellement dévié, la lumière blanche du projecteur passe au travers du film et acquiert des caractéristiques vibratoires modifiées. À l'instant même de la transformation, il se produit un événement assez miraculeux. La lumière blanche ainsi que sa manifestation colorée restent en suspension. La lumière n'est ni blanche ni colorée. Ou bien elle est les deux à la fois. Comme lorsqu'un enfant se balance d'avant en arrière sur une balançoire, il existe un moment où le mouvement ne va ni vers l'avant ni vers l'arrière, mais

reste suspendu en l'air, immobile. Il s'agit là du pouvoir régénérant de l'immobilité, que nous connaissons après chaque pulsation cardiaque, après chaque respiration. La lumière blanche pénètre cette sphère d'immobilité et fait jaillir la couleur. C'est là que la création a lieu, entre la conscience pure et la première impulsion de vie créée. C'est là le royaume du Soi.

Cette réflexion de conscience dans l'esprit est appelée conscience focalisée. Le rai de lumière vacillante que produit la lumière blanche en passant au travers du film pour arriver à l'écran serait l'analogie de la conscience. La conscience change constamment, mais fondamentalement elle est lumière blanche. La conscience orientée vers l'extérieur est dirigée par l'ego. Elle revendique la paternité des pensées et des actions. Elle est insatisfaite et rarement contentée, comme le faisceau d'un phare de voiture, actionné par l'ego. Elle éclaire toutes les choses de ce monde, et échoue à se rendre compte que sans la lumière de la conscience pure dont elle est issue elle ne pourrait apprécier pleinement la nature éternelle d'un bouton de rose ou du murmure d'un ruisseau. La conscience recherche la conscience pure dans les pensées et dans les choses du monde trivial. Elle est comme le personnage de la chanson de Waylon Jennings¹, qui « cherche l'amour dans tous les lieux où il ne se trouve pas ».

Lorsque votre conscience se tourne vers l'extérieur, la beauté et la variété enthousiasmante du monde éblouissent l'écran de votre esprit. Mais lorsque l'esprit

conscient regarde en lui-même, comme il l'a fait précédemment lors de l'exercice où il s'agissait d'arrêter les pensées, il comprend alors que la conscience pure est sa vraie nature. Exactement comme le flash de lumière envoyé par l'ego et réverbéré dans un miroir. Vous pourriez alors voir la vraie nature de votre conscience, l'éblouissante lumière de la conscience pure, apparaissant dans sa beauté nue, sans que vous soyez distrait par les formes.

Notre esprit ne peut comprendre ni la conscience pure ni même le Soi. En général, une idée, quelle qu'elle soit, n'est qu'un fade reflet de la vérité du Soi. Mais, pour l'instant, il faudra nous satisfaire de ce château de cartes édifié par l'esprit. Au final, notre façon de nous représenter le Soi n'a strictement aucune importance, car il n'y a que le ressenti de la présence unique et universelle du Soi obtenu par l'expérimentation qui vaille vraiment. C'est la seule chose qui puisse nous ouvrir le cœur et l'esprit à la puissance de guérison et d'harmonisation qui ne demande qu'à s'opérer dans nos vies.

Avant de poursuivre par l'expérimentation du Soi en nous, je souhaite aller un peu plus loin au sujet de ce à quoi ressemble le Soi. Le Soi n'a pas son pareil dans toute la création. C'est la seule manifestation qui soit à la fois complètement inoffensive et entièrement satisfaisante. Selon moi, les termes les plus appropriés pour décrire le Soi seraient la Mère, l'amour sans limites,

la sagesse et le soutien. La Mère Soi est toujours présente pour vous soutenir et vous guider, même lorsque votre attention se tourne vers les considérations triviales qui sont propres à la vie quotidienne. Elle a créé ce vaste monde pour que vous puissiez y jouer. Elle est là, qui vous regarde et attend que vous grandissiez, non pas en tant que corps et esprit, mais en tant que conscience éveillée. Elle attend que vous vous détourniez de vos jouets pour mieux rencontrer le sourire bienveillant et le regard pétillant qu'elle garde posés sur vous depuis tout ce temps. Elle attend de pouvoir vous embrasser dans les bras de la conscience pure.

Vous êtes l'enfant de votre Soi lorsque vous êtes perdu dans le monde. Mais dès que vous prenez conscience du Soi en vous, vous devenez le Soi. Vous retournez dans la matrice de la Mère et naissez à nouveau et pour toujours, en pleine conscience de l'amour pur, de la paix et de la joie. C'est votre responsabilité de « connaître le Soi en vous » et de vous libérer des chaînes du mode de vie contemporain. Une fois libérée des restrictions imposées par un esprit enchaîné à l'ego, la conscience du Soi éclaire la vie et ses fardeaux. Et pour tout dire, vos pieds touchent alors à peine le sol.

« L'illumination » serait un autre mot qui pourrait décrire la conscience du Soi, mais une fois encore, j'hésite à employer ce mot dans la mesure où celui-ci correspond à tellement de définitions différentes, elles-mêmes issues de tant de courants de pensée, que je

préfère en général ne pas m'y référer. Mon intention est ici de donner une définition claire de ce qu'est la conscience de Soi et de ce que cela signifie de vivre en état de conscience de Soi, de manière à ne pas laisser place aux interprétations erronées. Pourquoi une telle précision dans la définition ? Sinon, comment voudriez-vous savoir ce que vous cherchez ou même si vous voulez vraiment le chercher ? Par ailleurs, le fait d'être conscient de Soi constitue le socle essentiel pour jouir pleinement d'une vie joyeuse, productive et prospère. C'est également la sphère autour de laquelle le Quantum Entrainement (QE) a trouvé son orbite. La connaissance vient de la compréhension et de l'expérience. Tout d'abord, nous rassemblerons les éléments à connaître au sujet de la conscience de Soi. Une fois tous ces éléments assemblés de manière convaincante, nous serons prêts pour nous envoler sur les ailes légères de la conscience de Soi et observer notre monde de l'intérieur vers l'extérieur.

Vivre sa vie en conscience de Soi ne ressemble pas du tout à ce que l'on pense habituellement. Lorsqu'on écoute la parole des sages, cela ressemble au paradis sur terre. C'est bien le cas, mais nous avons tendance à porter l'accent sur la notion de « paradis » et à oublier dans l'équation l'inconnue « terre ». Cela donne l'impression que tous nos vœux seront immédiatement exaucés. Encore une fois, c'est bien le cas, mais pas comme on se l'imagine. Je m'explique.

Imaginons que vous viviez dans l'ignorance de Soi.

Cela vous relègue aux 99,9 % des individus faisant partie de l'espèce humaine. La douleur et les souffrances que vous endurez font de ce monde un endroit que vous cherchez à fuir. Votre esprit en souffrance se détourne de la dureté du monde et s'absorbe dans l'excès de nourriture, les sports extrêmes, l'usage de drogues, la consommation de sexe, la télévision qui sont autant d'activités destinées à entretenir l'illusion du salut. Ce ne sont d'ailleurs que des exemples dans la liste de la multitude de diversions voulues pour détourner notre conscience de ce que nous avons appris à considérer comme étant la réalité abrupte. Cependant, et vous commencez à vous en rendre compte, les diversions ne fonctionnent pas.

Le monde extérieur que nous connaissons n'est pas le problème. Vos problèmes ne le sont pas non plus. L'incapacité à s'éveiller à l'existence de la conscience pure, c'est ça le problème. Vous saurez bientôt comment y remédier. Quand vous aurez compris comment être conscient de Soi, à quoi votre monde ressemblera-t-il ? Qu'est-ce qui sera modifié dans votre relation au monde ? Je pense que vous allez être surpris.

Quand on comprend que la vie elle-même possède un esprit qui lui est propre et que vous êtes censé être de la partie, ça détend quand même un peu et encourage à se laisser porter, un peu comme la publicité Greyhound² nous y invite : « Laissez-nous vous conduire. »

« Nous » représente en fait le Soi. En tant que passager le paysage est le même que si vous conduisiez mais, dans

ce cas, vous pouvez en profiter pleinement, sans vous soucier de l'itinéraire ou de la circulation. Vous êtes en vacances, même lorsque vous êtes très occupé au bureau.

SYMPTÔMES DE SAINTETÉ

Comment agit-on lorsqu'on est conscient de Soi ? On agit à peu près de la même façon qu'auparavant. On montre certainement un peu plus de bienveillance, d'amabilité et de tolérance envers autrui, mais ne vous attendez pas à devenir quelqu'un que vous n'êtes pas. Vous serez toujours vous-même, mais en superlatif. Vous vous sentirez libre d'être authentique et de ne pas vous soucier de ce que les autres voudraient que vous fassiez. Vous ferez les choses bien, spontanément, et ça, ce n'est pas rien. Vous avez bien lu. Vous ne pourrez plus faire le mal. Puisque votre Soi est aux commandes de la création, il sait parfaitement comment les choses fonctionnent, et de ce fait vous agirez instinctivement à la fois dans votre intérêt et aussi dans celui des autres. Cela ne veut pas dire que les autres seront forcément d'accord avec ce que vous faites, mais leur désaccord voudra simplement dire qu'ils voient les choses à travers la lorgnette faussée de l'ego avec un souci d'auto-préservation. Les gens voient le bien et le mal partout. C'est là ce qu'ils font parce qu'ils divisent le monde, les gens et les événements en catégories d'éléments positifs ou négatifs. Mais vous, avec votre regard conscient de Soi, vous ne voyez qu'harmonie. Comment pourriez-vous, avec une telle

qualité de regard, faire quoi que ce soit de nuisible ?
L'univers ne le permettra pas.

Faites attention à ne pas mettre le Soi sur un piédestal. Il ne s'y sent pas très à l'aise, car il n'aime pas se sentir séparé du reste de la création. La création émane du Soi et le Soi affectionne particulièrement sa création. Voyez-vous, nous n'avons pas besoin de changer ce qui est, mais seulement de l'apprécier. La souffrance commence lorsque nous essayons de changer ou de dénier ce qui est. Le cadeau offert par le Soi consiste à pouvoir repérer la perfection dans la banalité du présent.

Le fait d'être conscient de Soi équivaut-il à être « auréolé de sainteté ? » Cela dit, l'idée que nous nous faisons de l'homme saint est légèrement erronée. À ce propos, sachez que tous les hommes saints sont par définition conscients du Soi en eux. Donc, lorsque vous aurez conscience du Soi en vous, vous serez saint, que cela se voie ou non. Il y a des chances pour que ça ne se voie pas.

Celui qui est conscient de Soi ressemble à monsieur Tout-le-monde. Je connais des gens bien enracinés dans le Soi qui sont également grincheux, en mauvaise santé et en surpoids. Celui qui est conscient de Soi adore manger, faire l'amour, conduire, gagner de l'argent, regarder la télévision et faire des blagues. En deux mots, il est exactement comme celui qui n'est pas en conscience, à la

toute petite différence près qu'il accepte la vie comme elle est et sans condition.

Ce qui veut dire que le non-éveillé passera à côté de la bénédiction que vous êtes à vous tout seul, tout simplement parce que vous êtes emballé dans du papier kraft et sans rubans. Je sais bien que cette description dénote de l'idée que l'on se fait d'un homme saint, tout imprégné de bienveillance, qui arbore un sourire extatique, vous regarde avec de la lumière dans les yeux et s'exprime avec autant de douceur dans la voix et de mesure dans le geste que d'angélisme et de sagesse dans le discours. La plupart des saints traversent la vie incognito, car nous cherchons en eux un idéal, quelque chose qu'ils ne sont pas. Nous cherchons l'illumination, car nous nous imaginons que dès lors que nous l'aurons atteinte nous serons élevés au-dessus des masses laborieuses agglutinées et pourrons, du haut de notre paradis, leur envoyer ici et là quelques chiquenaudes. C'est se mettre le doigt dans l'œil. Le saint qui a la voix douce, avait la voix douce avant qu'il ne s'éveille à la conscience de Soi. Vous me direz que le fait de considérer que nos saints puissent être des personnes irritables et avoir besoin d'évacuer leurs flatulences, exactement comme le reste de l'humanité, constitue un blasphème. L'idéal de sainteté n'est qu'une tentative de l'ego parmi d'autres, tendant à placer l'objectif suffisamment haut pour qu'il soit hors d'atteinte, ou bien pour faire en sorte que le parvenu puisse être rangé dans une catégorie se situant au-dessus du reste de l'humanité.

L'ego a fait son temps et le moment est venu qu'il s'ouvre et se dilate, afin d'accepter l'héritage qui est le sien, de témoigner enfin des merveilles de la création, sans aucune limitation.

Il existe un inconvénient au fait de placer l'éveillé au-dessus de nous. Cette pratique commune frustre celui qui aspire à devenir comme ces âmes singulières, cherche et s'efforce d'imiter leurs actions. Les petites gens éveillés à la conscience de Soi ne sont en rien différents de ceux qui, parmi leurs pairs, se démarquent par l'éclat de leurs actions. Mais nous nous sommes détournés des premiers et préférons embrasser l'idéal premier du saint, tel l'archétype qui ouvre la voie de l'illumination. Ces deux types de personnes, comme à vrai dire tous ceux qui ont accédé à la conscience de Soi, agissent en concordance avec leurs patrimoines génétiques respectifs, eux-mêmes modulés par l'environnement qui est le leur. Ceux qui, parmi nous, continuent péniblement à s'interroger sur leur identité feraient bien de s'en souvenir et de laisser tomber leurs idées préconçues sur la notion d'éveil. Et ce n'est pas dans leur intérêt, mais dans le nôtre. Croyez-moi, ceux qui ont accédé à la conscience de Soi ne s'en rendront guère compte.

Accéder à la conscience de Soi constitue une expérience humaine et un droit donné à chacun dès sa naissance. Cela devrait être une expérience courante, plutôt qu'une gageure inatteignable, destinée à une poignée d'aspirants spirituels dévoués, voire obstinés.

Dans les dix prochaines années, c'est le commun des mortels qui fera en sorte que la conscience de Soi devienne une occurrence fréquente. Ce ne sera pas le fait de quelques surhumains, engagés dans la lutte pour la liberté, mais plutôt celui de gens qui se tournent vers la conscience pure sans faire le moindre effort. Cette technologie accessible à tous, nous l'avons, c'est le QE. Vous le constaterez bientôt, toute personne physiquement consciente, est en mesure d'utiliser cette technologie, simplement en s'éveillant au chemin qui remonte à la source de sa conscience.

Tony Parsons, auteur éveillé s'il en est, appuie cette idée générale de l'homme saint ordinaire. Dans un ouvrage, intitulé *Invitation to Awaken*³, il nous conseille la chose suivante : « Nous devrions laisser tomber nos idées préconçues sur ce qu'est l'illumination et nous ôter de l'esprit l'illusion que cela apporterait bonté, félicité et pureté. La vie suit simplement son cours. Il peut arriver que je me mette en colère ou que j'éprouve de l'anxiété... mais une fois la réaction de frustration passée, je m'absorbe vite dans une acceptation totale de tout ce qui est, par laquelle le sentiment de séparation s'évanouit. »

Alors, me direz-vous, qu'est-ce que cela apporte d'être conscient de Soi ? Lorsque vous serez en conscience, vous ressentirez toujours de la colère, de l'anxiété, ainsi que toutes les émotions qui font que vous êtes humain. Fondamentalement, le saint est un humain. En réalité,

vous deviendrez d'autant plus humain que vous vous êtes fait sentinelle silencieuse de la création. Votre corps/esprit répondra aux mêmes lois qu'auparavant. Vous éprouverez les mêmes sentiments qu'avant, mais cette fois sans condition et vous les accepterez comme étant des expressions naturelles d'une vie qui vous dépasse.

Et qu'en est-il de la peur de la mort ? Cela ne m'est personnellement jamais arrivé et je ne peux donc pas dire avec certitude ce que cela fait d'être en train de mourir. Les témoignages ne sont pas non plus d'une grande utilité, car même dans ce cas, nous sommes forcés d'observer le phénomène avec un détachement qui ne s'appuie sur aucune substance réelle, aucune réalité corporelle personnelle incarnée dans la chair et le sang. Mais je sais comment mes perceptions se sont modifiées depuis que j'ai acquis la connaissance du Soi grâce à l'expérimentation. Je m'employais à combattre le vieillissement ainsi que la maladie et à dénier le fait que je suis mortel. Aujourd'hui, bizarrement, l'idée de la mort me réconforte. Tandis que je prends de l'âge et que la perte de mon corps/esprit devient une réalité palpable (et ils sont nombreux à penser que je n'en suis pas bien loin, tant ils sont certains que j'ai déjà perdu l'esprit), j'observe les signes du vieillissement avec une sorte de détachement curieux voire une certaine tendresse. Ce sont les signes d'un processus naturel, dont toute vie possède la compréhension innée. Tous les saints, une fois leur heure venue, succombent aux lois qui gouvernent la

mort physique. Mais un saint n'est pas attaché à son corps/esprit au point d'éprouver de la souffrance à l'idée de le perdre. C'est un peu comme le fait de rentrer chez soi un soir d'hiver et d'ôter pour la dernière fois le vieux pardessus râpé que l'on a sur le dos. La conscience s'absorbe sans difficulté dans la chaleur de sa demeure intérieure et le pardessus est simplement oublié.

Cela soulève la question de l'agonie suite à un traumatisme, j'en conviens. Lorsqu'on est conscient de Soi, quelqu'un peut-il vous faire souffrir ? Il est évident que vous ressentirez toujours la douleur *physique*. Mais qu'en est-il de la souffrance *psychologique* ? Peut-on éprouver de la souffrance *psychologique* lorsque l'on vit par et avec le Soi ?

Souvenez-vous que le saint, aussi saint qu'il soit, reste un humain, vous êtes d'accord. Celui qui est conscient de Soi trimballe avec lui l'enveloppe ténue de son « moi ». C'est la raison pour laquelle le saint passera pour un type tout ce qu'il y a de plus normal aux yeux du non-éveillé, car ce dernier n'est pas en mesure de dépasser l'enveloppe et de voir l'âme du saint. En langue sanskrite, dans laquelle ont été écrits les *Veda*, textes hindous datant de 4 000 ans, le terme employé pour décrire l'enveloppe du « moi » est *laish avidya*. L'essence du saint reste en retrait, tandis que son corps/esprit est soumis aux mêmes lois que celles qui gouvernent le non-éveillé. L'enveloppe du « moi » peut se sentir blessée. Elle peut éprouver la colère, la tristesse,

la déception et ainsi de suite. On peut comparer cette enveloppe à une cloche en plastique. Lorsqu'elle est frappée par des mots ou des agissements humains, le son qu'elle réverbère demeure faible et étouffé, impuissant à susciter les passions dévastatrices que sont la revanche, la culpabilité et la cupidité. Oui, il est possible que l'homme éveillé se sente ponctuellement blessé, mais cette souffrance est vite enveloppée dans une épaisse couche de félicité qui n'est autre que le Soi. Il n'est pas de souffrance durable qui puisse atteindre les profondeurs d'un cœur baigné de conscience pure.

Il se trouve que lors de l'un de mes ateliers d'enseignement avancé du QE l'un des participants avait une sœur qui remplissait la fonction de chauffeur auprès du dalaï-lama. Un jour, alors qu'elle ouvrait la portière à l'attention du dalaï-lama, celui-ci se leva et la regarda avec un regard plein de bonté.

« Vous aimeriez me poser une question ? », lui demanda-t-il.

« Oui, Monsieur, mais nous n'avons pas l'autorisation de vous parler », murmura-t-elle.

« Mais vous pouvez me poser cette question qui vous tient à cœur », lui répondit-il aimablement.

« Est-ce qu'il vous arrive de vous mettre en colère ? », demanda-t-elle alors.

Le dalaï-lama eut un petit rire amusé et répondit la chose suivante : « Bien sûr que ça m'arrive. Je suis

humain. Simplement, je ne reste pas en colère très longtemps. »

L'enveloppe du « moi » de l'éveillé peut bien être blessée, mais cela n'a d'autre fonction que d'attirer votre attention sur le fait que vous fonctionnez toujours au travers d'un corps/esprit qui obéit à toutes les lois, qu'elles soient naturelles ou humaines. Vous éprouverez de la colère, de l'anxiété ainsi que toutes les variantes de désirs possibles. Mais ces émotions ne sont que des vapeurs liquoreuses qui ne durent pas. Elles vous réveillent à la joie et à la complexité de ce que cela signifie d'être un humain à part entière.

Lorsque vous avez appris à reconnaître ce monde comme étant celui de la perfection, alors les paroles blessantes et les injustices peuvent être reconnues comme partie intégrante de cette perfection. Le seul fait de s'en rendre compte apaise l'âme et rend la vengeance impossible. Comment est-il possible de se rebeller contre la perfection ? Tout événement et toute action seront nécessairement parfaits à des niveaux situés bien au-delà de notre individualité restreinte par ses perspectives limitées. Cela nous épargne d'infliger ou de subir tout traumatisme. L'ego est en paix.

Combien de temps cela prend-il de s'éveiller à la conscience de Soi ? La réponse à cette question est que vous êtes déjà conscient du Soi en vous, mais vous n'avez simplement pas été éveillé à cette réalité. Bien entendu, cette réponse ne vous aide pas beaucoup et peut

même s'avérer frustrante. Je vous propose donc de nous reposer l'esprit et d'aller jouer dans le lit de la rivière du temps.

Il existe des gens qui se retrouvent tout simplement, un jour, dans un état de conscience de Soi, comme par un effet d'irruption impromptue. Ils vont se coucher en état d'ignorance et se réveillent le lendemain matin en état d'éveil. Ramana Maharshi, dont beaucoup pensent qu'il fut l'un des plus grands hommes saints du xx^e siècle, se retrouva un jour dans un état d'extase tel qu'il eut le sentiment qu'il allait mourir. Il perdit connaissance, et lorsqu'il revint à lui, il était conscience illimitée.

Eckhart Tolle nous rapporte une histoire similaire lorsqu'il raconte comment lui-même, alors qu'il était submergé par la peur, s'évanouit et reprit connaissance, libéré de ses peurs et imprégné de félicité. Ces individus sont des exceptions qui confirment la règle. La plupart de ceux qui se sont éveillés au Soi ont eu, semble-t-il, besoin de temps pour en arriver là. Ce serait injuste de vous donner l'impression que la lumière intérieure s'allume instantanément pour chacun d'entre nous. Dans la plupart des cas, la lumière de la conscience de Soi apparaît et s'intensifie au cours d'une période donnée, comme avec un interrupteur à allumage progressif. Il faut que je vous dise qu'il s'agit là d'une illusion, mais une illusion qui s'adresse particulièrement à ceux parmi nous qui considèrent que toute situation est mi-figue mi-raisin, située entre l'ignorance totale et la conscience de Soi complète.

Personnellement, je me suis trouvé coincé dans une sorte de *no man's land* durant des années. Je vais vous décrire ma situation, car il est possible que vous expérimentiez la même chose. En réalité, le terme « coincé » n'est pas tout à fait approprié. Durant tout le temps où on se trouve dans ce monde désert, on a le sentiment d'être coincé, mais en réalité on s'éveille à la conscience pure de manière assez rapide. Je m'explique.

Quand j'étais jeune, j'étais persuadé que lorsqu'on travaille dur et qu'on fait les choses comme il faut, on obtient toujours tout ce qu'on désire et qu'il n'y a plus qu'à vivre heureux pour le restant de ses jours. Il s'agit là de reproduire l'exemple offert par la vie de grands athlètes, par certains esprits du monde politique, scientifique ou des affaires, par certaines figures de l'éducation ou certains humoristes. Bien entendu, comme tous ceux qui avaient emprunté les mêmes chemins, je me suis fréquemment retrouvé confronté à l'échec et à la déception. Je devais constamment me persuader que si certains avaient effectivement réussi, je le pouvais aussi.

Je pensais qu'il n'était pas possible que des gens tels que mes parents, mes professeurs ou mes amis, aient pu se tromper. Quand j'étais petit, je voulais devenir pompier, pour les raisons les plus mauvaises qui fussent. À l'âge de cinq ans, j'ai effectivement eu à conduire un camion de pompiers qui faisait partie d'une parade. Le camion roulait vite, vraiment très vite, toutes sirènes hurlantes et je me tenais, la tête penchée par la vitre, le

vent dans la figure, imaginant avec excitation le bâtiment en flammes en face de moi. Cette nuit-là, j'ai eu la plus belle otite de toute ma vie, et le lendemain je décidai que ce que je voulais vraiment faire c'était d'être fermier, d'élever des vaches et de faire pousser des trucs le plus lentement et le plus calmement possible.

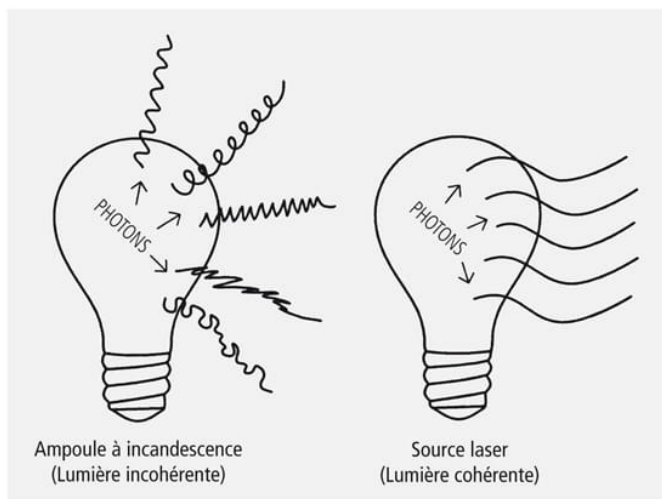
Très tôt, au début de notre vie, on voit grand : footballeur professionnel, astronaute, vedette de cinéma. Mais, en vieillissant, on s'aperçoit que ces objectifs ne sont pas toujours réalistes et on revoit ses ambitions légèrement à la baisse. Sur le chemin qui fera de vous un cow-boy, vous vous appliquez à huiler votre revolver à six coups et à serrer correctement vos sacoches de selle puis, soudain, arrive un type sympa et bien plus expérimenté que vous, qui vous assène sa science puisée dans un réservoir insondable d'expérience pratique. Ces gens-là vous soutiennent mordicus que vous vous en tireriez mieux en choisissant de faire de la comptabilité, pourquoi pas en vous spécialisant dans l'imposition sur le revenu des cow-boys. Assez vite, en effet, on investit l'idée qu'il vaut mieux devenir pragmatique. On décide alors que le plus important, c'est de gagner suffisamment d'argent pour s'assurer une excellente retraite et pouvoir en profiter pleinement jusqu'à la fin de nos jours.

Il se trouve que, dans ce plan parfait, nous avons tous notre place. Chacun d'entre nous possède des compétences et des talents singuliers, et lorsque nous ne les utilisons pas, nous gardons le sentiment d'une part

manquante, que quelque chose ne tourne pas tout à fait rond. À force de soumission aux conventions, l'insatisfaction s'accroît et finit par s'exprimer sous forme de conflit d'ordre physique ou émotionnel. On devient malade et on injecte cette maladie au cœur de notre monde.

Nous sommes comme des conducteurs d'électricité, des ampoules électriques. Lorsque l'électricité nous traverse sans rencontrer de résistance, alors on brille intensément et durablement. Il suffit d'une légère interférence occasionnée dans le flux naturel d'électrons pour qu'il y ait moins de lumière et plus de chaleur. La conscience pure est notre électricité. La majeure partie de la population mondiale est une conductrice d'électricité médiocre, ce qui engendre nécessairement des luttes et des conflits, non seulement pour elle-même, mais aussi pour nous tous. Combien de gens autour de vous avez-vous vu maintes et maintes fois reproduire les mêmes erreurs, sans pour autant en retirer de leçon ? Qu'est-ce qui fait qu'une femme battue reste avec son mari maltraitant ? Pourquoi continuer à utiliser les énergies fossiles, alors que nous disposons de la technologie pour nous en affranchir ? Aujourd'hui, le poids des dissonances surpasse de très loin celui de la lucidité et des actions solidaires, pour la simple et bonne raison que nous sommes déconnectés. La conscience pure ne circule pas librement, car nous n'avons pas conscience de son existence.

Si on poursuit l'analogie de l'ampoule électrique, on peut considérer que ceux parmi nous qui ne se sont pas éveillés à la conscience pure s'apparentent à des ampoules à incandescence classiques. Nous envoyons une petite quantité de lumière sur un large spectre de longueurs d'onde, tout en perdant une grande partie de notre énergie en chaleur. En abrégé, nous sommes des expressions incohérentes de l'ordre infini de la vie.



A contrario, ceux qui se sont éveillés à la conscience pure ressemblent au laser. La lumière laser est cohérente. Cela signifie que tous les photons émis sont en harmonie les uns avec les autres. Au lieu de se décharger dans toutes les directions et à des vitesses différentes, les photons émis par la lumière laser sont complètement synchrones, telle une armée marchant au pas. Ils

fonctionnent comme une seule tête, avec une puissance remarquablement efficace. Une conscience attentive, qui dispose de qualités comparables à celle du laser, permet de faire des mises au point d'une grande précision, en accord parfait avec le Soi et l'environnement. La personne éveillée au Soi engendre l'harmonie autour d'elle-même, sans possibilité de nuire.

Lorsque j'étais enfant, et comme tout enfant en bonne santé, j'étais relativement heureux et sociable et j'avais hâte de découvrir mon environnement. Mais autour de l'âge de dix ans, je commençais déjà à succomber aux incitations de pragmatisme que me délivraient mes parents et mes professeurs. Je me mis à apprécier l'apprentissage de la maîtrise par la connaissance et le pouvoir, et on se mit à applaudir avec enthousiasme devant mes dispositions prometteuses. Ouais, tout ça s'annonçait bien et j'allais pouvoir obtenir toutes ces choses que j'avais désirées, et tout ça grâce à mon travail acharné, ma volonté de fer et ma force. Je ne m'étais pas encore rendu compte que ces mêmes personnes qui me promettaient la belle vie étaient celles qui continuaient à se battre pour la trouver elles-mêmes.

À cette époque-là, je vivais au Japon et tous les soirs, après le dîner, je faisais un tour à pied dans mon quartier. C'était un endroit où les maisons bancales et tordues s'amoncelaient, tel un emboîtement de dents surnuméraires. J'ai cherché dans tous les sens, jusqu'à ce que je trouve, presque d'instinct, le dojo où j'ai appris à

faire du judo. Mon *sensei* était l'un des compétiteurs les plus compétents au monde, mais sa pédagogie surpassait son expertise martiale. Un soir, après une expérience particulièrement démoralisante, je restai assis au bord du tatami. J'avais essayé d'imposer ma force à un partenaire beaucoup plus petit et plus jeune que moi et venais de perdre mon combat sans aucune équivoque possible. J'étais à la fois en colère, honteux et humilié, et il n'y avait aucune place dans mon cœur qui puisse laisser entrer la guérison. Le *sensei* se rendit compte de ma souffrance et trouva le moment opportun pour nous enseigner une technique qui tombait bien. Pour que la technique en question fonctionne, il fallait que nous puissions nous libérer de la rumination mentale. En l'espace de quelques secondes, la colère et la frustration furent évacuées et mon corps redevint souple et en garde. Si j'éprouvai encore de la gêne, ce fut celle de penser que les autres garçons eurent pu voir les larmes de joies qui commençaient à me monter aux yeux, et qu'ils eurent pu penser qu'il s'agissait là d'un reliquat d'humiliation. J'essuyai mes yeux sur ma manche de kimono, sans que personne ne me voie.

J'ai été immédiatement frappé par la simplicité de cet état de force intérieure. Je n'avais plus besoin d'y travailler, de planifier quoi que ce soit et encore moins de manipuler. Au contraire, je n'avais eu qu'à lâcher prise sur toutes ces choses. Je ne comprenais pas complètement ce qui m'était arrivé, mais je savais que le monde bruyant et conflictuel des adultes ne pouvait plus

être opérationnel dans la quiétude de mon cœur. Je ne disposais pas de toutes les réponses. Même si j'eus quantité d'autres expériences similaires durant mon enfance et mon adolescence, cet événement singulier me préserva à lui seul d'un assujettissement total au précepte du pouvoir. Au bord de ce tatami, j'avais trouvé la liberté de conscience⁴. Dès lors, et dès que je recommençais à me laisser séduire par les strass et les paillettes de la belle vie, une toute petite voix enfouie dans ma poitrine s'agitait et se mettait à chuchoter : « Ne te laisse pas glisser dans cette douce nuit⁵. »

LES VOIES DE L'INTÉRIEUR ET DE L'EXTÉRIEUR

Je ne le savais pas à ce moment-là, mais l'expérience de plénitude par le vide qu'il m'avait été donné de vivre bien des années auparavant dans ce dojo de Yokohama, m'avait dirigé dans une voie, qui pour les décennies à venir allait modifier ma manière de penser et de percevoir les choses. Je me détournai des voies extérieures, toutes orientées vers la quête matérialiste de pouvoir, évitant du même coup un certain nombre de problèmes, il faut bien le dire. Je ne peux pas dire mieux. Entre le chemin intérieur et les voies qui s'ouvrent vers l'extérieur, il n'y a que la direction qui change. Au bout du compte, ce sont toutes deux des voies semées d'embûches, qui ne font que donner l'illusion d'un mouvement destiné à mettre fin à la souffrance. Or, une voie, quoi qu'on en dise, n'est rien d'autre qu'une voie et

les voies ne peuvent pas vous emmener là où vous vous trouvez déjà.

S'agissant de la recherche d'accomplissement de soi, notre choix se fait en général entre deux types de voies distinctes. La première des deux est également la plus commune. C'est la voie tournée vers le monde extérieur, en quête de toujours plus, autrement dit celle de la complaisance et du plaisir. Ce chemin est de nature à satisfaire l'ego, favorisant l'accumulation sous forme de toujours plus d'argent, plus de diplômes, plus d'amis, plus de muscles, plus de beauté, plus de nourriture et ainsi de suite. Dans ce genre de situation, l'ego pêche par une gloutonnerie qui fait feu de tout bois, sachant que le désir sous-jacent ne peut jamais être contenté.

La seconde option est de choisir la voie qui se voudrait aller vers l'intérieur et qui se caractérise par le dénigrement de soi-même. C'est la voie du toujours moins. Moins souvent empruntée que sa jumelle maléfique, elle conduit à affamer l'ego, le privant de la chair du monde extérieur au profit de pratiques « spirituelles » peu séduisantes. Dans ce cas, l'ego s'attache à l'idée du sacrifice et autres austérités du même genre. Le fait de soustraire sa conscience aux tentations du monde extérieur est le signe distinctif de la voie du dedans.

Ces deux voies, aussi illusoire qu'elles puissent être,

n'en sont pas moins des voies que l'on peut effectivement considérer comme telles. L'une et l'autre expriment toutes deux le fait que notre condition du moment n'est pas assez satisfaisante, et que le seul fait de se mettre en route est censé suffire à entraîner l'apparition d'une vie meilleure. Mais, hélas, lorsqu'il s'agit d'éliminer notre désir primaire et non moins fondamental de paix durable, aucune de ces deux voies ne montre une efficacité réelle. Dans l'*Isa Upanishad*, qui fut écrit il y a de cela environ 3 000 ans, il existe un verset aussi concis qu'intense, traitant de ce problème de l'attachement à une voie spécifique, et au-delà à n'importe quelle voie. On peut lire au verset 9 :

« Ceux qui sont attachés au monde matériel (la voie de l'extérieur) sont condamnés. Ceux qui sont attachés au monde spirituel (la voie de l'intérieur) sont doublement condamnés. »

Je sais bien qu'en ce qui concerne la connaissance de Soi, on pense généralement que les excès de plaisirs matériels sont moins utiles que la méditation ou l'étude des écritures. L'*Isa Upanishad*⁶ ne partage pas cet avis. Voici pourquoi.

Vous avez probablement remarqué qu'il est plus facile de convaincre un alcoolique ou un drogué du travail, de la nécessité de consulter, bien plus en tout cas qu'une personne dite « spirituelle ». Toute personne qui mène sa vie en empruntant les voies de l'extérieur sait d'emblée en son for intérieur que ça ne fonctionne pas. Elle ne

parvient pas à se remplir et à se sentir entière une bonne fois pour toutes, quel que soit son niveau de réussite. Peu importe la quantité de frites qu'elle avale, le nombre de belles voitures qu'elle possède ou la longueur de la liste des gens qu'elle aime, elle entend continuellement en sourdine la voix intérieure qui assène : « Ce n'est pas assez, tu n'es pas encore plein. »

De l'autre côté, nous avons l'ambitieux en matière de spiritualité. Quelle que soit la discipline à laquelle il s'adonne ou le maître dont il est le disciple, il est convaincu de se trouver sur le chemin du Salut par excellence. Même ses souffrances ou ses échecs « spirituels » l'encouragent à persévérer, car ils sont interprétés de manière à faire figure de leçons inhérentes au cheminement. La souffrance et l'austérité sont souvent données pour être des marques de courage, que l'on donne à voir pour signifier l'évidence de la piété. Le fait est que l'échec ne fait que renforcer les résolutions individuelles et les encourager de plus belle. Mais les portes du paradis ne s'ouvrent pas du seul fait de la volonté. C'est ce que Jésus s'est empressé de nous inculquer, lorsqu'il disait que les bonnes actions à elles seules ne suffiraient pas à nous envoyer au paradis. L'*Isa Upanishad* va un peu plus loin, en disant que celui qui s'oriente sur les chemins de l'intérieur est « doublement condamné ». Il est pratiquement impossible de l'ébranler dans ses certitudes et de le tirer de la croyance selon laquelle il n'obtiendra le salut qu'au prix d'une détermination acharnée et d'une pratique spirituelle

assidue.

« Eh bien », me direz-vous, « si la voie de l'extérieur ne nous libère pas plus que celle de l'intérieur, sommes-nous donc condamnés à souffrir, à la merci du pilotage erratique d'un ego qui cherche à se distinguer ? »

Non, évidemment. La voie de l'intérieur, tout autant que celle de l'extérieur, nous amènera bien aux portes du Salut, mais pas comme nous l'imaginons. Ce n'est pas le chemin en lui-même qui allège la souffrance ou au contraire la paix. En fait, le chemin fonctionne en négatif. C'est lorsqu'on marque une pause en chemin que l'on se trouve en situation de réussite. La réussite est le résultat de l'immobilité et non du mouvement. Voyons quel est le processus.

Le chemin orienté vers la quête matérialiste fonctionne de deux manières. Lorsque la personne échoue misérablement à concrétiser ne serait-ce qu'*a minima* sa vision de l'existence, alors sa démarche se solde par un abandon pur et simple, après bien des épreuves. C'est ce qu'on appelle « toucher le fond ». Une autre option, tout aussi efficace, est d'obtenir exactement tout ce que l'on veut de la vie, et pour autant de persister à éprouver un état de manque. La personne se surprend alors à se faire la réflexion suivante : « C'est donc cela, la vie ? »

Lorsqu'on recherche la paix, l'échec total et la réussite en tous points s'avèrent être deux options tout aussi

valables l'une que l'autre, car dans les deux cas l'illusion qui invite à penser que c'est le fait d'avancer qui empêche d'avoir à se battre est ébranlée. Tous les voyageurs qui se situent entre les deux sont aveuglés par l'illusion selon laquelle l'atteinte de l'objectif mettra fin à la détresse. C'est ce qu'on appelle une « foire d'empoigne ». Est-ce que vous commencez à comprendre les subtilités de la démente qui s'est faufilée dans notre raisonnement ? Allons plus loin.

Au lieu de se concentrer sur les richesses matérielles, celui qui emprunte le chemin intérieur vise la conscience de Soi. Cela peut aussi fonctionner, mais malgré lui. La transition qui conduit de l'ignorance à la conscience de Soi peut prendre un certain nombre d'années. Tout du moins et jusqu'à aujourd'hui, le consensus est général sur ce point. À cet égard, il faut dire que le QE nourrit l'ambition de raccourcir considérablement le calendrier. Le chemin dirigé vers l'intérieur s'oriente vers la dévotion, la méditation, la prière, la charité, l'étude des Écritures et ainsi de suite. Si vous êtes concerné par ce type de recherche, il est plus que probable que vous méditez ou priez dans le silence, recherchant un état de paix ou de félicité qui serait le résultat d'une connexion établie avec un être ou une énergie supérieure. Vous espérez alors pouvoir transporter ce calme intérieur et ce soutien spirituel tels qu'ils sont, dans un monde extérieur sans vergogne. Malheureusement, et dès lors que les aspirations spirituelles sont confrontées au monde extérieur, elles s'effilochent. Cela engendre un constat

d'échec et invite à renforcer les mesures d'austérité, la pensée sous-jacente étant que votre paix intérieure pourrait venir à bout du monde extérieur, à la condition que celle-ci soit suffisamment puissante.

Il semble que cette approche ne fonctionne que de temps en temps et après une pratique de longue date. Lorsque dans ce cas on devient conscient de Soi, cela se produit malgré le processus et non en raison de celui-ci. L'une des raisons pour lesquelles la voix du chemin intérieur prend tant de temps à aboutir réside dans le fait qu'elle oppose le monde à lui-même. La paix et l'inspiration spirituelle incarnent le bien, vêtu de blanc, tandis que le matérialisme et les comportements négatifs incarnent le mal, vêtu de noir. Où se trouve la perfection dans tout ça ? Chaque fois qu'un objet comporte deux visages, la paix totale est inatteignable. On ne peut pas s'unifier par la division et la conquête. Si l'objet n'a qu'un visage, alors celui-ci doit être en paix avec lui-même. Il n'est rien qui puisse s'opposer à son unicité. Quel état pourrait engendrer plus de paix que celui d'être un ? Par ailleurs, il ne peut exister qu'un seul « un ». La conscience pure est une. Lorsque notre conscience humaine s'éveille à la conscience pure, celle-ci se réfracte dans l'esprit/mental sous forme de paix éternelle. L'éveil à la conscience pure consiste uniquement à se rendre compte du fait que la conscience humaine est conscience pure. Si l'on veut s'éveiller à la conscience pure ainsi qu'à son corollaire, la conscience de Soi, la seule chose qu'il faille faire est d'arrêter d'essayer de

faire... et d'arrêter de faire.

Par conséquent, et pour ce qui est de trouver la paix intérieure, celle qui dure toujours, aucune des deux voies, qu'il s'agisse de la voie intérieure ou de la voie extérieure, ne démontre de véritable efficacité. Il existe une raison à cela. Il n'y a aucun besoin de trouver une voie en particulier. En fait, le seul fait d'emprunter une voie quelconque est le moyen le plus sûr de ne pas aboutir à la conscience de Soi. Si vous pensez que vous devez absolument aller quelque part pour obtenir la conscience pure, ou bien que vous pouvez l'acquérir d'emblée, vous vous trompez déjà de voie.

Les deux voies, aussi bien l'intérieure que l'extérieure, sont synonymes de lutte. Même si nous savons d'expérience qu'il s'agit là d'une idée erronée, nous croyons que la lutte finira par nous valoir la paix éternelle. Or, la paix ne se trouve ni chemin faisant ni dans l'atteinte de l'objectif. Vous avez bien lu. Le fait d'atteindre son but n'apporte pas la paix. Et c'est là sans doute la plus grande illusion qui soit. Dès que nous atteignons un objectif, notre esprit se tourne vers le suivant, est-ce que je me trompe ? Nisargadatta⁷, un philosophe du xx^e siècle, remarque que tout ce que nous pouvons obtenir nous pouvons aussi le perdre. La paix ne fait aucune exception à la règle.

Et là, en général, vous fronchez les sourcils et faites la

remarque suivante : « Si je ne peux pas jouir de la paix maintenant et ne peux l'obtenir en faisant des efforts, alors à quoi bon essayer de faire quoi que ce soit ? »

Vous venez de mettre les deux pieds dans le plat ! En effet, à quoi bon essayer ? En fait, vous ne pouvez pas essayer d'obtenir la paix éternelle, car elle est déjà en vous. C'est l'acte d'essayer qui crée les distorsions sur les eaux de la paix. Comprenez-vous ? Quand on arrête de faire, quand on cesse de faire... la paix est là.

Ce n'est pas l'objectif qui amène la paix, mais la suspension momentanée de l'effort, juste après que l'objectif est atteint et juste avant de se mettre en chemin vers le suivant. C'est l'interruption qui régénère, toujours. C'est un phénomène semblable à celui que l'on observe dans l'intervalle entre les pensées. C'est dans le silence immobile que l'on est en paix, même si le sentiment est fugace. Lorsqu'on arrête de faire, il n'y a rien à faire, nulle part où aller. On est soulagé de tous les fardeaux. C'est à ce moment-là seulement que nous sommes libérés de l'illusion selon laquelle le chemin est la solution à nos problèmes. C'est l'ego, qui n'admet pas que le voyage soit arrivé à sa fin, qu'il n'est nul besoin de continuer, qui remet la première, appuie sur l'embrayage, réamorçage le mental et oriente à nouveau sa boussole, vers l'extérieur, ou vers l'intérieur.

Considérant que la voix du matérialisme et la voie de la spiritualité ne fonctionnent pas plus l'une que l'autre, sommes-nous condamnés à nous débattre indéfiniment

dans un océan de mécontentement ? Bien sûr que non. Franchement, je ne peux pas laisser faire ça, vous êtes d'accord ? Il existe effectivement une troisième voie, qui fonctionne facilement et rapidement, dans la mesure où il ne s'agit pas à proprement parler d'une voie en tant que telle. Les caractéristiques de son approche de la Conscience de Soi font du QE une méthode unique. C'est une technique sans technique. Autrement dit, le QE ne réussit que lorsqu'il s'abolit lui-même en tant que technique, ce qui empêche l'utilisateur d'avoir ne serait-ce que la tentation d'essayer de faire quoi que ce soit.

Mais, et c'est là ce qu'il y a d'astucieux dans le QE, c'est que vous n'avez aucun besoin pour autant de laisser tomber votre propre voie. Que vos aspirations soient orientées vers l'intérieur ou au contraire vers l'extérieur n'a pas d'importance. Les deux fonctionneront merveilleusement bien, tant que vous y ajoutez la conscience de Soi. Vous pouvez tout aussi bien vous installer les doigts de pied en éventail devant la télévision, ou au contraire vous séquestrer au fond d'une grotte, car tant que vous êtes conscient du Soi en vous, les deux voies céderont à la paix intérieure, par le biais de la conscience de Soi. C'est de cette façon qu'on peut vraiment avoir le beurre et l'argent du beurre. Continuez à mener votre vie comme vous l'entendez. Vous n'avez pas besoin de changer. Éveillez-vous simplement au Soi en vous et vous verrez, tout se mettra au point dans votre intérêt et rapidement. Il existe un grand nombre de façons différentes d'y arriver, mais le processus du QE est la

manière la plus simple et la plus efficace que je connaisse. Cela va de soi, je suppose, car dans le cas contraire, je n'aurais pas écrit tout un livre sur le sujet.

J'ai beaucoup de plaisir à vous écrire cela, je vous assure. Il n'en reste pas moins que tout ce que je vous ai dit est vrai. En réalité, le QE combine les deux voies en même temps. Qu'obtenez-vous lorsque vous sortez et rentrez en même temps ? Vous avez une absence de mouvement, non ? Le « dedans » et le « dehors » s'annulent l'un l'autre et vous vous retrouvez en position d'immobilité. Quel est l'autre nom de l'absence de mouvement ? Nous avons appris que l'absence de mouvement est la paix absolue. Comment nous y prenons-nous pour procéder à cette technique d'absence de mouvement ? Eh bien, vous trouverez toutes les explications dans mon prochain livre... je plaisante. Tournez la page et tenez-vous prêt pour l'apprentissage du Quantum Entrainment, cette technique remarquable dont le maître mot est le non-faire.



¹ N.D.T. : Waylon Alvin Jennings (1937-2002), chanteur de country américain.

² N.D.T. : « *Leave the driving to us* » est le slogan des cars Greyhound, entreprise de transport privée, dédiée à l'Amérique du Nord (États-Unis et Canada) et à une partie de l'Amérique centrale.

³ N.D.T. : *Invitation to Awaken*, Tony Parsons, Inner Directions Publishing, 2003, 132 pages.

⁴ N.D.T. : « *Freedom forgotten* » : en référence à Roger Williams

(1603-1683), figure atypique de la théologie protestante nord-américaine. À l'époque coloniale, Williams prônait une théologie politique basée sur la liberté de conscience, notamment en matière de culte. Il mettait en lumière que les valeurs prônées par la démarche missionnaire s'opposaient à l'asservissement des Indiens et à la confiscation de leurs terres. (Source : Wikipédia.)

[5](#) N.D.T. : « *Do not go gently into that good night* » : titre et premier vers du poème de Dylan Thomas (poète irlandais, 1914-1953), écrit comme un plaidoyer pour la vie, dédié à son père mourant. (Source : Wikipédia.)

[6](#) N.D.T. : « *Isa Upanishad* » : l'une des plus courtes des *Upanishad* majeures ou principales, composée de 18 versets au total. Ce texte court aborde certains aspects relatifs à la philosophie, la religion, le rituel et la métaphysique. (Source : Wikipédia.)

[7](#) N.D.T. : Nisargadatta (1897-1981, guru indien de la doctrine de l'*Advaita Vedanta*, ou non-dualité). (Source : Wikipédia.)

CHAPITRE VI

Le Quantum Entrainement

« Observe:
votre vie
qui ne
cesse de
changer,
cherchez
loin au-
delà de
vos
motivations
et de vos
actions et
vous
percevrez
vite la
bulle qui
vous
contient. »

NISARGADA

« Le
faire ne
pourra
jamais
vous
mener à
ce que

*vous êtes
déjà.
Remontez
jusqu'à sa
racine, le
fil de
l'idée qui
a
engendré
le faire.
Là, vous
trouverez
la fin du
voyage
qui n'a
jamais
commencé. »
H.W.L
POONJA*

Je dois d'abord souligner le fait qu'être conscient de Soi n'est pas un processus mais une perception. C'est le glissement qui s'opère de la tentative de réparer votre monde à l'acceptation totale de ce qu'il est. Et gardez bien à l'esprit que ce glissement se produit automatiquement et sans effort. Il a lieu immédiatement, sans essayer de faire quoi que ce soit. Lorsque vous pratiquez le Quantum Entrainment (QE), vous prenez conscience de l'existence de la conscience pure et vous vous éveillez au Soi. À cet instant précis, vous êtes en harmonie, non seulement avec votre vie, mais également avec tout ce qui, dans la création, rampe, vole ou brille dans le ciel. Franchement, si ce n'est pas sidérant, ça !

Lorsque vous serez conscient du Soi en vous, vous n'aurez à affronter aucun problème que vous ne puissiez surmonter. Au début, vous aurez peut-être des doutes, mais rapidement, vous n'aurez de cesse de vous alanguir dans les bras protecteurs de la paix, tandis que la fureur de la vie s'époumone sans vous. Vous commencerez à vous identifier un peu plus au silence et un peu moins à l'action. Vous vous demanderez pourquoi les gens sont tellement contrariés, et vous vous rendrez compte qu'il n'y pas si longtemps de cela vous vous trouviez dans le même état devant les mêmes événements. Lorsqu'on est bien ancré dans le Soi, les problèmes surviennent tels de jeunes insolents qui taquent les conventions et jouent avec le feu. Ils ne sont pas bons. Ils ne sont pas mauvais. Ils sont, c'est tout. On ne peut qu'observer les mécanismes merveilleux de l'univers tel qu'il se présente dans l'instant. Il est exactement le même et pourtant très différent de ce qu'il a toujours été. L'indescriptible plénitude de la paix infuse le présent pour toujours.

Votre acceptation totale de ce qui est vous met hors de portée, et les coups d'épée de la souffrance ne peuvent plus vous atteindre. Bien au-delà de votre capacité de perception sensorielle, vous avez l'intuition de la Perfection. Vous êtes la Perfection. La découverte de votre Soi, qui frémit en silence au cœur de chaque chose créée, vous amène à connaître Dieu. Vous apprenez à reconnaître le Soi en vous, comme étant Dieu.

Mais ce n'est pas tout, car Dieu n'est pas tout. Dieu,

qu'il soit féminin, masculin ou neutre, se définit par sa création. Dieu n'existe que parce que sa création existe. Bien avant Dieu, il y a la Vacuité qui a engendré Dieu. La Vacuité est synonyme de paix absolue. On ne vous demande pas de comprendre ce qu'est Dieu ou ce qu'est la Vacuité. Vous n'avez aucun besoin de savoir gérer les pièces du puzzle qui constitue votre vie pour connaître la Plénitude. La seule chose à faire est de pratiquer le QE et de continuer votre vie comme avant, innocemment. Ce sera là l'unique mantra, l'unique sermon de paix. C'est aussi simple que ça.

Le QE est un processus qui modifie nos perceptions en éliminant le mouvement, facilitant ainsi l'accès à la conscience de Soi. Ensuite, on réintroduit les pensées et les choses de notre monde à l'intérieur de cet état de conscience pure en non-mouvement. C'est comme si vous interrompiez le film de votre vie, pour mieux voir la toile blanche de l'écran sous-tendue. Lorsque vous remettez le film de votre histoire en marche, la vision que vous avez de votre vie est différente, élargie et même emplie de compassion. Vous vous mettez à percevoir et à mesurer la présence constante de la conscience de Soi en filigrane de cet itinéraire mouvementé qu'est le voyage de votre vie.

De plus, et cela sans aucun effort de votre part, cette nouvelle perception engendre des sentiments de paix, d'amour et de joie. Nous en avons déjà parlé, c'est là le reflet de la conscience pure dans l'esprit/ mental. Vous

assistez là à la naissance du Soi, et je vous assure que c'est un sentiment qui fait vraiment beaucoup de bien. J'ai appelé ces sentiments des Eufeelings¹.

LES EUFEELINGS

Un Eufeeeling est une chose unique en son genre. Il s'agit de la première manifestation de ce qu'est la plénitude, au travers de laquelle tout ce qui constitue le cosmos doit passer, avant de devenir ici une maison d'architecte, là un papillon ou encore un serpent de lave en fusion. Un Eufeeeling ne présente aucun danger. C'est le seul élément de la création qui ne soit pas sujet à restriction ou contre-indication. C'est un élément complètement ouvert et qui circule librement.

Pour un esprit humain, le Eufeeeling fait l'effet d'une gorgée onctueuse de chocolat noir associée à la métamorphose d'un nouvel amour, le tout compris dans un billet pour le paradis en fusée. L'ultime objectif de l'esprit est de connaître et de pouvoir éprouver un Eufeeeling. Une fois ancré dans sa perception du Eufeeeling, l'esprit ne désire plus rien d'autre et se sent en sécurité. Il peut faire ses choix et trouver son chemin malgré les horreurs et les épreuves de la vie, tout en sachant que Mère est là qui vous surveille et vous attend les bras ouverts, prête à offrir réconfort et protection.

En quoi consiste exactement un Eufeling ? Bonne question. Pour l'esprit, le Eufeling s'apparente à un sentiment de joie, de paix, de quiétude, de silence, d'amour illimité, de félicité, d'extase, etc. Il ne faut pas confondre les Eufelings avec l'ensemble commun des émotions que nous connaissons bien et qui sont le bonheur, l'excitation, la colère, le chagrin, l'amour conditionnel, la jalousie, la peur et ainsi de suite. J'appelle ces émotions des sentiments conditionnels, car ils sont engendrés par des circonstances telles qu'une rentrée ou une perte d'argent, la perte d'un être cher, la prise d'un nouveau poste, etc.

Les sentiments conditionnels sont également associés au passé ou au futur. On est inquiet, énervé ou heureux lorsqu'on se remémore des souvenirs anciens et lorsqu'on pense à ce que l'avenir nous réserve. La puissance de ces émotions est également soumise à conditions. La force d'un sentiment conditionnel est déterminée par l'esprit, dans ses dimensions à la fois conscientes et inconscientes. Chacun a sa propre boîte de Pandore. Ceci est un sujet très compliqué et en l'occurrence, nous n'avons pas besoin de nous y attarder. Heureusement pour nous, les Eufelings sont d'une simplicité exemplaire et n'entraînent aucune relation de cause à effet.

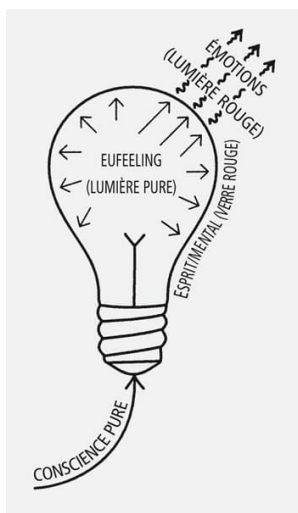
En réalité, parmi tous les Eufelings, il en est un, et un seul, dont la subtilité est difficile à rendre par les mots et qui doit pourtant être identifié par l'esprit. L'esprit est

par nature doué de changement. L'expérience qu'il fait de ce Eufeling particulier prend donc différentes teintes et différentes formes. C'est un peu comme les différents visages que prend l'océan. Tel jour, il est d'un bleu profond, tel autre jour, il prend des teintes gris-vert et ainsi de suite. Au plus profond de l'esprit, ce Eufeling singulier s'apparente à de la paix, de la joie ou de la quiétude. Par conséquent, le Eufeling premier n'est pas réellement un sentiment. Il laisse cependant à l'esprit une impression telle qu'elle est interprétée comme étant un sentiment empreint de beauté et de quiétude qui élève l'esprit et remplit les cœurs avides.

Je vais vous confier un petit secret. Le Eufeling n'est autre que le Soi. Exactement. Le Soi en vous se réfléchit dans votre esprit sous forme de joie, d'amour et de paix. Plutôt remarquable, non ? Le Soi en vous se situe au-delà du champ de vision de votre esprit, comme c'est le cas pour les rayons du soleil qui donnent à l'océan ses différentes teintes sans être pourtant visibles à l'œil nu. Mais les premiers mouvements du Soi dans l'esprit se reconnaissent à l'apparition d'un sentiment de paix.

Saisissez-vous l'implication de tout ceci ? Si le Soi se réfléchit à l'esprit sous forme de Eufelings, alors le Soi en vous ne peut être que bon. Ce n'est pas une baliverne. Il s'agit là d'une découverte lourde de sens, qu'il convient d'approfondir de bout en bout.

Si vous imaginez que le Soi se définit par quelque chose qui se trouve quelque part ailleurs ou bien enfoui au fond de votre esprit, alors vous n'avez pas encore compris qui vous êtes, ou plus précisément ce que vous êtes. Vous êtes toujours dans l'identification corps/esprit. En fait, vous n'êtes rien de moins que ce Eufeling. Rappelez-vous que le Soi est éternel et illimité. De plus, nous venons de nous rendre compte qu'il n'est que bonté et qu'il réfléchit cette bonté dans l'esprit. Ce n'est que lorsque l'esprit oublie le Soi que le corps/esprit éprouve douleur et souffrance. Lorsqu'on oublie le Soi, on ressemble à un roi frappé d'amnésie. On continue à vivre comme un miséreux jusqu'au moment où l'on recouvre la mémoire et qu'on réclame son trône. Et par chance, cela s'avère être d'une simplicité extraordinaire.



Si l'esprit/mental devait être comparé à une ampoule électrique, alors l'électricité qui la traverse serait la conscience pure. La lumière claire qui émane du filament serait le Eufeling. La lumière traverse le volume de l'ampoule, pour se heurter aux contours de verre qui représentent l'esprit/mental individuel, situé en périphérie, à l'extérieur. Lorsqu'elle traverse le verre de l'esprit/mental, la lumière illimitée du Eufeling s'individualise. C'est là que les sentiments conditionnels sont créés. Si le verre est bleu, vous réfléchissez la dépression. On pourrait imaginer que la colère correspondrait à une ampoule rouge et le bonheur à une ampoule jaune. Lorsque le Eufeling traverse le verre de l'ampoule, il est transformé par le caractère individuel de l'ampoule électrique et se trouve connoté par la colère, la mélancolie ou le bonheur.

Ce qu'il est important de comprendre, c'est que les Eufelings sont toujours clairs et purs, toujours. Peu importe ce que l'on ressent, ce que l'on pense ou ce que l'on manifeste à l'extérieur, le reflet du Soi – ou dit autrement le Eufeling – se trouve toujours en vous, dans toute sa clarté. Si l'on devait vous juger par la couleur de ce que vous reflétez, alors on passerait à côté de la plus belle expression de ce que vous êtes et de ce que nous sommes, c'est-à-dire le Eufeling.

La pratique du QE vivifie et dynamise si bien l'esprit que son degré d'harmonisation croît spontanément. À partir de là, l'esprit de l'individu renvoie de l'harmonie

autour de lui pour le plus grand bénéfice de tout un chacun. Par le biais du Eufeling, le processus du QE permet d'apprendre à apprécier la saveur de l'instant réfléchi dans l'esprit. Cette expérience permet également de reconnaître la pureté intérieure d'autrui. On peut alors voir au-delà des imperfections qui font écran, percevoir enfin les vibrations de paix et de quiétude renvoyées par le Eufeling de l'autre et le reconnaître comme étant également le nôtre. C'est bien au niveau de l'état de conscience propre à la perception du Eufeling que nous ne faisons véritablement qu'un.

COMMENT J'AI DÉCOUVERT LE QE

Laissons un moment les notions de conscience pure, de conscience de Soi et de Eufeling. Nous en avons assez dit sur le sujet. Il est temps de retrousser nos manches et... de ne rien faire. Le QE, si vous vous souvenez bien, consiste en un processus qui élimine toute notion de mouvement, de telle sorte que notre perception, telle une coquille qui s'enfonce lentement vers le fond de l'océan, se détourne des préoccupations quotidiennes et s'installe sans effort dans un bain de conscience pure. Rappelez-vous également que l'esprit/mental ne trouve pas la conscience pure particulièrement divertissante. Il s'ennuie donc très rapidement et, telle une bulle qui s'échappe des profondeurs, il a tendance à revenir à un niveau de conscience beaucoup plus actif.

Il faut savoir qu'un grand nombre de techniques de guérison produisent précisément et exactement la même chose, volontairement ou non. Dans tous les cas, il s'agit de se laisser tomber dans un bain de conscience pure, puis de remonter à un niveau de conscience plus actif afin d'administrer la guérison recherchée. La conscience qui guérit, c'est-à-dire la conscience pure, est alors laissée de côté, au bénéfice d'un processus ou d'un protocole de guérison. Lorsque l'esprit n'est pas au repos, il est incapable de trouver la conscience pure et il se tourne alors vers l'extérieur, à la recherche d'entreprises plus divertissantes. Quel ne serait pas leur pouvoir, si seulement ces esprits-là pouvaient trouver un moyen de rester attachés à la source de la guérison ! Les effets de leurs protocoles s'en trouveraient considérablement augmentés. De tels protocoles ne seraient pas seulement efficaces pour traiter des problèmes de santé d'ordre physique ou émotionnels, mais ils deviendraient des modèles, destinés à guérir toutes les facettes de la vie, dans toutes ses composantes spirituelles, sociales, scolaires, environnementales, politiques, physiques et mentales. Accrochez-vous bien, car nous y voilà.

Le QE, c'est ça, ni plus ni moins. C'est là un véritable coup de génie, et je dis cela en toute humilité. Ma découverte n'a rien d'une prouesse mentale ou d'un sens particulièrement affûté de l'observation. (Tous ceux qui me connaissent m'approuveraient sur ce point.) Bien au contraire. À vrai dire, j'ai découvert l'art du non-faire

après avoir passé des années à essayer de faire. (Voir l'Annexe B.) J'ai échoué à tous les niveaux, aussi bien dans l'introspection que sur les voies de l'extérieur. J'ai d'ailleurs laissé tomber aussi bien l'une que l'autre de ces deux voies et c'est alors qu'il m'est venu à l'idée, comme un coup de tonnerre, que la troisième voie se trouvait sous mes yeux et l'avait toujours été.

Dès le moment où je m'abandonnai à ce qui était et où je cessai d'essayer de tout arranger, de tout réparer, les cieux se sont ouverts et un soleil céleste se mit à darder ses rayons avec une telle intensité, qu'il m'a fallu trouver des lunettes de soleil pour mon troisième œil. C'était fantastique ! Et lorsque je me mis à observer ce sentiment merveilleux de plus près, son intensité s'accrut. Il n'y avait aucune autre raison à cette exaltation que le fait d'interrompre ce que j'étais en train de faire et d'observer, afin de voir ce qui s'était passé. Je n'ai pas essayé de trouver une raison à ce qui s'était produit. Mon esprit/mental était simplement aux anges d'être tout simplement là où il se trouvait. Dès que je me mettais effectivement à essayer d'analyser ce qui était en train de se passer, je perdais mon sentiment de joie et de présence illimitée. Je cessai donc d'essayer de faire quoi que ce soit, et mon Eufeling se mit à affluer de plus belle. C'était si simple et tellement puissant. Pour employer les mêmes termes que dans le Padahastasana², c'était aussi évident qu'un fruit dans la paume de la main.

En très peu de temps, j'appris à maintenir cet état de

Eufeling tout en vaquant à mes activités quotidiennes. Progressivement, j'acquis la capacité de me rendre conscient de la présence de la conscience pure et de celle du Eufeling, au cours d'activités plus dynamiques. Aujourd'hui, il existe peu d'occupations susceptibles de faire écran à ma perception du Eufeling, et lorsque celle-ci est diminuée, cela ne dure pas. Le Eufeling revient instinctivement et nous nous retrouvons embrassés l'un l'autre, comme de vieux amis que nous sommes devenus.

COMMENT PRATIQUER LE QE

J'espère que vous êtes prêt à apprendre le QE, parce que moi, je le suis. J'attends ce moment depuis que j'ai commencé à écrire ce livre. Êtes-vous prêt ? Alors, allons-y.

En guise de préparation, trouvez-vous un endroit calme doté d'un siège confortable, où vous ne serez pas dérangé durant trente bonnes minutes, ni par votre entourage habituel ni par le téléphone. Vous pouvez également demander à quelqu'un de lire les consignes à haute voix, à condition de ne faire que lire ce qui est écrit, sans engager la conversation. Vous pouvez aussi enregistrer les consignes, en faisant attention à laisser des temps d'arrêt lorsque les consignes ménagent des temps de pause les yeux fermés. Bien, c'est parti.

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Laissez votre esprit vagabonder à sa guise, durant une période comprise entre quinze et trente secondes. Observez simplement vos pensées qui vont et viennent. À présent, faites plus attention à ce que vous êtes en train de penser. Le contenu n'a pas d'importance. Portez simplement toute votre attention à chacune des pensées qui passe sur l'écran de votre esprit/mental. Observez-les comme avec un zoom. Cela ne veut pas dire que vous deviez faire un effort d'observation ou de concentration. Vous devez maintenir la focalisation de votre attention tout en restant décontracté, comme le ferait un chat à l'affût devant un trou de souris. Poursuivez cette observation attentive de vos pensées durant une ou deux minutes. Ne vous en faites pas, je vous attends.

Bien, si vous en avez terminé, continuons.

Tandis que vous observiez vos pensées, vous aurez remarqué que leur flux s'est ralenti et calmé presque immédiatement, est-ce que je me trompe ? Vos pensées faisaient en quelque sorte moins de bruit. Tandis que le flux des pensées perdait de sa densité, les pensées qui survenaient de temps à autre semblaient presque atténuées. Ne perdez pas de vue que tout ce que fait votre pensée a sa raison d'être. Peu importe que votre mental soit en proie à la cacophonie ou non, votre travail à vous est de vous positionner en observateur pur et dur. Tout ce que vous avez à faire est de rester à l'affût de ce que vos pensées vont faire ensuite. Vous n'avez rien d'autre à

faire qu'à rester tranquille et attentif.

Avez-vous remarqué que, parfois, les pensées s'arrêtent totalement ? Leur intensité diminue, puis, soudainement, elles disparaissent et vous vous retrouvez seul, en présence de la conscience pure. Génial, non ? Attendez, ça ne fait que commencer.

Par ailleurs, vous aurez sans doute remarqué qu'à la fin de la première partie de l'exercice, vous vous sentiez physiquement plus détendu et mentalement plus apaisé. Ce sont là deux bénéfices particulièrement agréables que l'on obtient en prenant conscience de la conscience pure, sans s'en rendre compte. Très vite, vous serez capable de fonctionner en mode sérénité et à des niveaux d'être plus affinés, même au beau milieu des heures de pointe. Revenons à nos moutons.

De nouveau, fermez les yeux et observez attentivement vos pensées, sans intention particulière. Vous verrez que cette fois ce sera encore plus facile, et il est même possible que vos pensées se raréfient encore plus facilement, voire cessent immédiatement. Maintenez cet état de vigilance attentive durant quelques minutes. Au bout de deux ou trois minutes, notez ce que vous ressentez. Je vous attends.

N'avez-vous pas senti quelque chose qui ressemble à une sorte de tranquillité intérieure, à du calme ou de la

paix ? Peut-être avez-vous senti une certaine joie, voire de la compassion, de l'amour, un état de bonheur proche de la félicité ou de l'allégresse. Ce type de ressenti éminemment positif est ce que j'appelle un Eufeling.

Et maintenant, alors que vous êtes assis, les yeux fermés, je voudrais que vous observiez vos pensées et que vous attendiez l'apparition du Eufeling dans votre champ de conscience. Rappelez-vous que le Eufeling peut aussi bien apparaître sous la forme d'un simple sentiment de calme ou de silence, ou au contraire sous la forme d'une extase renversante. Aucun Eufeling n'est plus valable que l'autre. Quel que soit votre Eufeling, observez-le tranquillement et ne faites rien de particulier. Si les pensées se remettent à affluer, prenez en acte, sans que cela doive vous perturber. Il arrive toujours un moment où les pensées cessent et cèdent la place à un état de non-pensée, ne laissant que la présence de la conscience pure ou d'un Eufeling. Peu importe ce qui prend la place de vos pensées, ne faites rien d'autre que d'observer, sans intention particulière. Il est très important de ne rien faire d'autre que de vous positionner en observateur de vos pensées et d'attendre l'arrivée du Eufeling. Lorsque le Eufeling se trouve dans votre champ de conscience, concentrez-vous sur lui volontairement. Il peut arriver de temps en temps que vous n'ayez ni Eufeling ni pensées sur lesquels vous puissiez porter votre attention. Dans ces moments-là, vous êtes en présence de la conscience pure. Restez en attente, jusqu'à ce que le Eufeling émerge à nouveau.

Vous voyez comme c'est simple ? Quoi qu'il puisse se présenter sur l'écran de votre esprit/mental, vous n'avez qu'à vous positionner toujours de la même façon. Vous êtes l'observateur, rien de plus. *Ne jamais vous interposer ni essayer de maîtriser quoi que ce soit, qu'il s'agisse de vos pensées ou bien du Eufeling.* Croyez-moi, tout se fera tout seul et pour votre plus grand bénéfice. Avez-vous eu à fournir un effort quelconque pour accéder à la détente et vous sentir en paix ? Non, tout est automatique. Tout se déroule tout seul et sans effort, simplement par le biais de la sagesse immanente au Eufeling, pourvu que vous ayez pris conscience de sa présence. Si vous ne voulez pas rétrograder vers un état de lutte et de souffrance, ne compliquez pas les choses.

À présent, recommencez le processus du QE avec les yeux fermés en suivant bien les consignes décrites ci-dessus. Poursuivez la séance durant environ cinq minutes. Lorsque vous aurez terminé, sans vous brusquer, prenez le temps qu'il vous faut pour ouvrir les yeux et reprendre votre lecture.

Comment vous sentez-vous, là, tout de suite ? Est-ce que votre Eufeling se trouve toujours dans votre champ de conscience ? Devinez quoi ? Vous avez les yeux ouverts et vous êtes conscient de la présence de votre Eufeling ! Incroyable, non ? Auparavant, vous deviez fermer les yeux et descendre dans les profondeurs de votre esprit pour le trouver. Mais voyez un peu ce qui

s'est produit. Votre Eufeling vous a suivi à l'extérieur, jusque dans un état plus actif. Pas mal, non ?

Ne perdez pas de vue que le Eufeling ne connaît pas de délimitation et que par conséquent, il est toujours là. Simplement, et la plupart du temps, vous ne faisiez pas attention à sa présence dans votre vie. Vous l'oublierez encore, mais si vous pratiquez le QE régulièrement, vous saurez vite le retrouver simplement en ayant l'intention. Vous êtes en train de poser les fondements d'une vie qui dépasse l'imagination. Quelque part dans un futur raisonnablement proche, vous réaliserez soudainement que vous menez votre vie en état de félicité permanente, bien au-delà de vos espérances.

Bien, nous n'avons pas tout à fait terminé. Je dirais même que le meilleur est encore à venir. J'aimerais que vous recommenciez le QE, tel que vous venez de l'apprendre. Fermez les yeux et observez ce qui se déroule sur l'écran de votre mental. Restez à l'affût jusqu'à ce que vous ayez conscience de la présence du Eufeling, puis observez-le avec une attention presque affectueuse. Sans vous mettre en travers, absorbez-vous dans le Eufeling. S'il arrive qu'il prenne la forme d'un autre Eufeling, absorbez-vous dans cet autre Eufeling. Faites cela durant trois à cinq minutes d'affilée.

Puis, quand vous sentirez que le moment est venu, ouvrez lentement les yeux et poursuivez le processus du

QE. Assis, les yeux ouverts, le regard détendu et porté vers l'avant, prenez conscience de votre Eufeling. Continuez la pratique du QE les yeux ouverts. Les pensées reviendront de temps à autre, le Eufeling et la conscience pure feront des apparitions, tout cela les yeux ouverts. Poursuivez encore durant une ou deux minutes, puis levez-vous lentement et choisissez du regard un objet qui se trouve à proximité. Regardez l'objet en question et prenez conscience de votre Eufeling. Choisissez un autre objet, tout en observant votre Eufeling.

Lorsque vous vous sentez prêt, faites quelques pas dans la pièce. Ressentez les mouvements de votre corps. Ressentez de quelle manière vous déplacez votre équilibre d'une jambe sur l'autre, ainsi que la pression du sol sur chacune de vos plantes de pieds. S'il arrive que le Eufeling disparaisse, reprenez-en simplement conscience. Au cours de cette marche lente dans la pièce, veillez à solliciter tous vos sens. Prêtez attention aux bruits, sentez l'air sur votre visage. Passez la main sur une plante ou sur un autre objet. Sollicitez le sens du goût et de l'odorat. Ce faisant, veillez à revenir à votre Eufeling, chaque fois que vous remarquez son absence. Arrêtez-vous et ne vous préoccupez plus que de la présence de votre Eufeling. Observez à quel point il s'intensifie ou cède sa place à un autre Eufeling. En réalité, l'intensité et la nature du Eufeling ne se modifient pas. Vous ne faites que devenir de plus en plus conscient des manifestations infinies du Soi. C'est bien

Vous, tel que vous êtes censé être. Et non pas sous l'emprise de l'ego, tout empêtré dans l'encombrement des activités qui trouvent leurs mobiles dans la peur. C'est Vous, en présence de Vous-même. Il n'est rien au monde qui ne soit plus important ni plus gratifiant.

QE CHECK-LIST

- Installez-vous en position assise, les yeux fermés, et laissez votre esprit vagabonder entre dix et quinze secondes.

- Observez vos pensées très tranquillement et sans intention précise, exactement comme un chat à l'affût devant un trou de souris.

- À un moment donné, le flux des pensées ralentira, deviendra plus calme et les pensées disparaîtront même peut-être complètement.

- Quoi qu'il advienne, continuez à observer ce qui se passe.

- Rapidement, vous ressentirez un sentiment agréable, votre Eufeling.

- À présent, observez votre Eufeling attentivement et en toute innocence.

- Ce sentiment se renforcera ou prendra la forme d'un autre Eufeling. Les pensées sont également susceptibles de revenir.

- Quoi qu'il arrive, ne faites rien d'autre que

d'observer les choses se dérouler, exactement comme si vous regardiez un film sur un écran.

– Lorsqu'au bout d'un certain temps vous finissez par ouvrir les yeux, restez dans la simple observation.

– Déplacez-vous dans la pièce et entrez lentement en interaction avec les objets de votre environnement.

– Si vous vous rendez compte que votre Eufeeeling s'est en quelque sorte échappé, recentrez-vous sur ce que vous ressentez. Le Eufeeeling fera son retour. Observez-le à nouveau pendant un moment et dirigez-vous vers un autre objet.

¹ N.D.T. : Eufeeelings™ : nom d'usage. Association de « *euphoric* » et « *feeling* », que l'on pourrait traduire par un sentiment d'euphorie éveillée, ou un sentiment de joie sans raison.

² N.D.T. : Le Padahasthasana est une posture de yoga (posture mains-pieds).

CHAPITRE 7

La pratique du QE

« Chaque
fois que
vous avez
besoin
d'une
réponse,
d'une
solution
ou d'une
idée
créative,
arrêtez le
flux de
vos
pensées
un
moment et
concentrez
toute
attention
sur votre
énergie
intérieure. »

ECKHART
TOLLE

« Si

*on inhibe
le
processus
de pensée
(et que
l'on
persévère
dans cette
pratique),
on atteint
à la
longue
une
région de
la
conscience
qui se
situe en
dessous
ou
derrière
la
pensée...
et on se
rend
compte
qu'il
existe un
soi bien
plus vaste,
que celui
auquel
nous
sommes
habitués. »*

EDWARD
CARPENTIER

Le processus décrit dans les pages précédentes constitue le Quantum Entrainment (QE) à son niveau élémentaire. Ce sont les bases nécessaires à toutes les applications du QE. Vous n'avez besoin de rien d'autre pour vous éveiller à Vous-même. Mais si votre objectif est d'appliquer le QE dans les différents domaines de votre vie, pour améliorer votre relation aux autres ou traiter la douleur physique, alors il vous faudra apprendre comment décliner ce processus de base dans le contexte situationnel du quotidien, surtout si vous souhaitez aider autrui à profiter du pouvoir octroyé par votre accès tout neuf à ce nouvel état de conscience. La pratique du QE pour autrui apporte beaucoup d'enthousiasme et de plaisir. Je vous donnerai donc quelques règles à suivre, qui vous permettront d'ouvrir votre conscience au monde.

Note de l'auteur : Si votre intérêt porte particulièrement sur le processus de guérison par le QE, j'invite le lecteur à se procurer *La Guérison quantique* [1](#), du même auteur. On y trouvera une description approfondie du processus QE, appliqué au domaine spécifique de la guérison.

LE QE PAR LE TOUCHER

On peut faire bénéficier autrui du QE, soit par le toucher direct, soit à distance. C'est très simple. Le QE par le toucher implique que vous rentriez effectivement

en contact physique avec votre partenaire, tandis que le QE à distance implique exactement le contraire. Voyons cela de plus près.

Approchez-vous tranquillement de votre partenaire en lui disant que vous allez le toucher très légèrement. Vous pouvez également préciser que l'ensemble du processus ne durera pas plus de quelques secondes à quelques minutes. Par exemple, vous pouvez vous exprimer de la manière suivante :

« Il n'est pas de guérisseur plus universel que le repos. Toute chose nécessite du repos pour pouvoir guérir. Plus le repos est profond, plus la guérison est aboutie. J'ai appris à pratiquer le QE. Il s'agit d'un processus qui, en très peu de temps, entraîne une mise au repos très profonde favorisant une guérison intense de l'organisme. »

Maintenant, posez une main sur votre partenaire. Votre toucher doit être aussi léger qu'une plume. Vous n'avez pas à frotter, masser ni bouger votre main de quelque façon que ce soit. Sachez bien que la localisation n'a aucune importance. La guérison s'opérera quoi qu'il en soit, même si vous ne touchez pas le partenaire. Certaines personnes apprécient une approche par le toucher, tandis que d'autres préfèrent une approche à distance. En ce qui me concerne, et cela est probablement lié à ma formation de chiropraticien, je préfère l'approche par le toucher.

Parmi les localisations que je préconise, je recommande le cou, le front, la région lombaire et la partie supérieure du thorax, mais ces recommandations relèvent simplement d'une habitude qui n'influence en rien le résultat. La conscience pure n'a aucun besoin de mon aide pour agir.

Établissez simplement le contact à l'aide de vos deux mains et invitez votre partenaire à s'abstenir d'intervenir d'une manière ou d'une autre ou de vouloir vous aider en quoi que ce soit. Dites-lui de laisser son esprit vagabonder sans intention particulière.

Dès que vos mains sont posées sur le partenaire, entamez le processus du QE. Ensuite... eh bien, ensuite, c'est à peu près tout. Vous n'avez rien d'autre à faire que de pratiquer le QE.

Gardez ce qui vient dans votre champ de conscience, que ce soit le Eufeling, la conscience pure ou une quelconque autre pensée, exactement comme vous l'avez appris dans les pages précédentes. Rappelez-vous que vous n'opérez pas la guérison vous-même et qu'il ne s'agit pas du tout de mobiliser des énergies qui en seraient à l'origine. Vous ne faites rien d'autre que d'entamer le processus du QE. C'est tellement génial ! Au même moment que le duo corps/ esprit du partenaire traverse une phase majeure de métamorphose totale, vous survolez dans un état de félicité incomparable. On ne

peut pas demander mieux, n'est-ce pas ?

Si vous le souhaitez, vous pouvez déplacer vos mains de temps en temps. Il vaut mieux ne pas le faire trop souvent, car cela peut s'avérer déstabilisant pour le partenaire. Je vous recommande par ailleurs de déplacer vos mains l'une après l'autre, mais pas les deux en même temps. Lorsque la séance est terminée, faites un pas en arrière et c'est tout.

Durant la séance, il est possible que votre partenaire se mette à vaciller légèrement. Faites en sorte qu'il ne s'affale pas de tout son long. Il faut savoir que le QE procure une grande détente. Il peut arriver que le corps du partenaire veuille adopter des positions pour le moins incongrues au fur et à mesure que les contractures présentes dans les muscles se relâchent. Soyez simplement attentif, et si nécessaire empêchez-le simplement de tomber.

Un jour, j'ai rendu visite à des amis qui exposaient dans un salon de médecines alternatives. À l'aide d'un appareil à effet Kirlian, ils prenaient en photo les couleurs qui représentent les émotions autour des gens qui flânaient. L'une des femmes qui passaient par là me montra les bulles et les ballons multicolores qui apparaissaient autour de sa tête et de ses épaules sur la photo que l'on venait juste de prendre d'elle. Elle me demanda ce que moi je faisais, et je lui répondis que je

pratiquais le QE. En général, quand je leur dis ça, les gens froncent un sourcil dubitatif et me décochent un sourire peu convaincu, doublé d'un : « Ah ! Très bien » de bon aloi. Cette dame ne fit pas exception à la règle, et je lui proposai donc de lui montrer ce que je venais de faire. Dès que je la touchai, elle tomba d'un coup à la renverse. Si je n'y avais pas été préparé, elle serait tombée par terre de tout son long. Je l'aidai à s'asseoir au sol et attendit quelques minutes avant de l'aider à se relever. Comme elle disait se sentir bien, mes amis l'invitèrent à se laisser prendre en photo de nouveau. Il n'apparaissait plus qu'une seule couleur sur la photo, et elle avait cette fois une auréole intensément dorée qui s'étendait d'une épaule à l'autre. Je ne suis pas très au fait de l'effet Kirlian, mais ils avaient tous l'air plutôt satisfaits de l'effet obtenu, aussi bien la dame que mes amis. Pour faire court, le fait est que si je n'avais pas été préparé à rattraper cette dame, elle aurait pu se blesser en tombant. Bien entendu, il s'agit là d'un cas extrême, sachant que dans 99 % des cas on ressent plutôt un agréable relâchement musculaire, ainsi qu'une sorte de drainage du stress émotionnel.

LE QE À DISTANCE

Le QE à distance ressemble beaucoup au QE par le toucher, hormis le fait que l'on ne touche pas le partenaire. Si vous et votre partenaire vous trouvez dans la même pièce, cela ne pose pas de difficulté majeure.

Mais si votre partenaire est en visite chez une vieille tante revêche, au fin fond de la Lozère, alors le QE à distance tombe à pic. Voici comment procéder.

Demandez à votre partenaire de rester tranquillement assis, les yeux fermés, et dites-lui bien de laisser son esprit vagabonder à son gré. Dites-lui à peu près combien de temps durera la séance et suggérez qu'il ou elle revienne vers vous par téléphone ou par courriel, lorsque vous aurez terminé. Faites en sorte que ce soit votre partenaire qui vous appelle et non le contraire, car en fin de séance certaines personnes souhaitent profiter plus longuement de l'état de félicité dans lequel nous plonge le QE, et d'autres vont jusqu'à s'assoupir, ce qui parachève le processus de guérison. On recommande également d'effectuer une évaluation pré et post QE, afin d'apprécier le retentissement sur le problème de santé considéré, qu'il s'agisse d'un trouble d'ordre physique ou émotionnel. Nous aborderons ce sujet ultérieurement.

Je pratique des séances de QE à distance au bénéfice de personnes situées aux quatre coins du monde. Parfois, je ne sais absolument rien de ces personnes, et dans certains cas je ne connais ni leur problème de santé ni même leur nom. Et pourtant, le QE fonctionne. C'est parce qu'il n'est rien que la conscience pure ignore et qu'il n'y a aucun moyen de maîtriser la tournure que doit prendre son influence. La conscience pure sait ce qu'elle a à faire, car c'est elle qui a créé le soi-disant problème. Si elle sait où aller, c'est parce qu'elle s'y trouve déjà. Je

ne suis que le témoin de ce qui se produit et cela en dépit des trépidations de mon ego, qui aimerait bien que je sois plus actif dans le processus.

La pratique du QE à distance procure une grande satisfaction et apporte les mêmes bénéfices au pratiquant qu'au partenaire. Martina, mon épouse, qui est masseuse-kinésithérapeute pour des athlètes de haut niveau, travaille comme une bête de somme pour satisfaire sa clientèle. Lorsque, après une séance de massage avec l'un de ses « Monsieur Muscles », elle entre dans mon bureau, épuisée et ruisselante de sueur et qu'elle me voit, tranquillement assis dans un fauteuil rembourré, plongé dans une félicité sans pareille en pleine séance de QE à distance, elle ne peut s'empêcher de me taquiner et de marmonner dans sa barbe, quelque chose du genre : « Trouve-toi un vrai travail. »

Si la vie vous a gratifié d'une imagination fertile, vous pouvez imaginer que votre partenaire se trouve avec vous dans la pièce, ou bien que vous êtes vous-même dans celle où il se trouve, ou encore, que vous vous retrouvez tous les deux dans un café, pour prendre à la fois un café et une dose de conscience pure. Quoi qu'il en soit, et même en imagination, tout ce que vous avez à faire est de procéder exactement comme si votre partenaire était présent physiquement. Visualisez-vous en train d'entamer le processus comme si vous y étiez et vivez une séance virtuelle. Ce que vous faites réellement n'a pas d'importance. Par contre, le fait que vous soyez bien

en train de pratiquer le QE est primordial.

On peut également utiliser un substitut physique, telle une poupée, qui tiendrait la place de votre partenaire absent. Disposez vos mains sur la poupée, comme vous le feriez sur un partenaire. Vous pouvez également utiliser votre propre corps faisant office de substitut. Dans l'idéal, vous êtes assis et vous entrez en contact avec vos cuisses où une quelconque autre partie de votre corps, puis vous entamez le QE. On peut également utiliser une photo du partenaire ou encore écrire son nom sur un bout de papier. Vous pouvez aussi demander à une autre personne de remplacer physiquement votre partenaire. Dans ce cas, faites exactement comme si cette tierce personne était votre partenaire. Les trois personnes guériront ensemble. Enfin, on peut aussi pratiquer le QE par le biais de l'imagination. Tous les supports mentionnés ci-dessus n'ont en fait aucune autre raison d'être que celle de fournir une aide pour que l'esprit puisse prendre appui sur du tangible. N'allez donc pas imaginer que vous deviez absolument obtenir une photo du partenaire, ou bien qu'il est indispensable que vous connaissiez la nature de son problème de santé. Gardez toujours à l'esprit que les manifestations de la conscience pure seront toujours appropriées et que la guérison se fera au moment et à l'endroit où elle doit se produire. Votre place est celle de l'observateur, rien de plus.

LE QE PROLONGÉ

L'expression parle d'elle-même. Au lieu de pratiquer le QE durant une à deux minutes, il s'agit là de poursuivre le processus durant un temps donné, pouvant aller jusqu'à une heure complète. La plupart du temps, le QE prolongé est associé au QE à distance. En ce qui me concerne, je pratique des séances d'environ vingt minutes.

Le QE prolongé est destiné à offrir au partenaire, sans compter l'initiateur, la possibilité d'être exposé plus longtemps à la conscience pure, permettant ainsi au duo corps/esprit de s'ouvrir plus amplement à la guérison. Ces séances prolongées s'avèrent particulièrement opérantes dans les situations de traumatismes émotionnels sévères, ainsi que dans les cas de maladies chroniques.

Entamez le QE prolongé comme vous le feriez pour une séance ordinaire. Au fur et à mesure que le temps s'écoule, il n'est pas exclu, alors que vous êtes bien ancré dans la conscience pure, que votre esprit/ mental se mette à flotter, s'élève à un niveau d'énergie plus subtil et que vous vous mettiez à voir les forces de guérison à l'œuvre autour de vous, sous des formes fluides, voire tourbillonnantes. Dans ce genre de situation, il est possible que vous ayez des intuitions soudaines, relatives au fonctionnement de l'univers. Il est également possible que vous trouviez la solution à des problèmes susceptibles de se poser à un niveau plus matériel, dans la vie de tous les jours. Vous pouvez aussi être visité par

des anges, des maîtres spirituels désincarnés et autres distractions du même genre. Dans ces moments-là, tâchez de résister à la tentation de vous laisser dériver hors de la conscience pure. Votre travail à vous, c'est de pratiquer le QE, en conservant le Eufeling et la conscience pure dans votre champ de conscience. Tout le reste n'est que décoration. Vous obtiendrez bien plus de bénéfices que vous ne pouvez l'imaginer, si vous maintenez votre état un certain temps à un certain niveau de raffinement de la conscience, excluant toute possibilité d'intrication quantique. Vous pourrez vous amuser avec les anges plus tard, je vous le promets.

Dans tous les cas et quelle que soit la configuration que vous donnez au QE, les effets continueront à se manifester longtemps après la séance. Même si rien ne semble se produire sur-le-champ, il est possible que la guérison se fasse au terme des vingt minutes suivantes ou dans les vingt jours qui suivent. J'effectue souvent une évaluation post QE, juste après la séance. Puis, je discute avec le partenaire durant une minute ou deux, puis j'évalue de nouveau, et en général, on constate déjà une amélioration significative de la situation. Au cours de l'un de mes séminaires, j'ai eu le cas d'une femme qui souffrait d'acouphènes depuis trente ans. Malgré une séance d'une minute, elle ne constata aucun changement. Avant le déjeuner, je lui demandai d'apprécier de nouveau l'intensité de sa gêne. Rien n'avait changé à ce moment-là, pas plus qu'à la fin du séminaire. Par contre, elle me rappela trois jours plus tard et me raconta que

lorsqu'elle s'était réveillée ce matin-là, ses acouphènes avaient diminué de 80 %, et qu'elle en était plus que ravie. Donc, pour mémoire, n'accordez pas trop d'importance aux résultats obtenus. La conscience pure fonctionne toujours, mais souvent différemment de ce que l'on souhaite.

RÉSUMÉ DE LA PREMIÈRE PARTIE

– La toute première question que chacun d'entre nous devrait se poser est : « Comment puis-je faire pour lâcher prise et cesser de vouloir tout contrôler ? »

– La vérité, c'est que nous n'avons pas besoin de posséder toujours plus. Au contraire, nous avons besoin de posséder moins. Nous avons besoin d'encore moins que cela. Nous n'avons besoin de rien.

– Lorsqu'on combine l'idée du Rien et l'expérience de la Vacuité, cela produit un effet remarquable sur l'être humain. Cela annihile la souffrance.

– L'ego se situe constamment dans une surenchère destinée à renforcer son existence. C'est l'ego qui crée la souffrance.

– Le processus du QE fonctionne par soustraction. Il présente de moins en moins de choses à votre esprit/mental, jusqu'à ce qui ne reste plus Rien.

– Vous êtes conscience pure, consciente de la Vacuité, c'est-à-dire de l'intervalle entre deux pensées.

– La conscience pure est partout, tout le temps.

– Les pensées émergent de la conscience pure, spontanément, indépendamment du contrôle de l'esprit/mental.

– La paix survient lorsqu'on se rend compte que nous n'avons pas la maîtrise des choses.

– Lorsqu'on mène sa vie sans avoir le désir de tout contrôler on obtient la paix intérieure. De plus, la vie tournée vers le monde extérieur s'enrichit également.

– Le Soi en nous est unique dans toute la création. Il a un pied dans les deux mondes, l'un dans l'océan absolu de la conscience pure et l'autre dans celui du cosmos créé avec ces multiples facettes éclatées. Le Soi est complètement inoffensif, très enrichissant, et nous pouvons nous appuyer sur lui.

– L'esprit/mental n'a pas la capacité de comprendre la conscience pure ni le Soi.

– Les voies que nous choisissons ne font que donner l'illusion d'une avancée vers la résolution de la souffrance.

– L'atteinte d'un objectif n'est pas un événement de nature à engendrer une paix durable.

– En réalité, ce qui nous est révélé lorsque le processus du QE nous conduit à nous éveiller à la présence de la conscience pure, n'est autre que l'absence de mouvement.

– Le Eufeling n'est rien d'autre que le Soi.

– Le Eufeling transparait dans l'esprit sous forme de joie, de paix, de quiétude, de silence, d'amour illimité, de félicité, d'extase, ainsi de suite.

- Le QE est synonyme de conscience de Soi et permet d’ancrer l’esprit dans la joie du Eufeling.
- La conscience de Soi et par conséquent le QE permettent d’enrichir la vie à tous les niveaux.
- N’importe qui peut pratiquer le QE. Le QE est un droit strict pour chaque être humain.



¹ N.D.T. : *La Guérison quantique*, Frank J. Kinslow, Le Courrier du Livre, juin 2012.



DEUXIÈME PARTIE

Le mode de vie quantique

DEUXIÈME PARTIE

Le mode de vie quantique

« On
m'a aussi
décoché
des
flèches de
haine,
mais elles
ne m'ont
jamais
atteint,
car d'une
certaine
façon,
elles
appartenaient
à un autre
monde, un
monde
avec
lequel je
n'avais
absolument
aucun
rapport.
Je mène
une vie
empreinte

*de
solitude,
une
solitude
pénible
lorsqu'on
est jeune
et
délicieuse
lorsque
l'âge de
la
maturité
est venu. »*

ALBERT
EINSTEIN

*« Deux
oiseaux,
inséparables
compagnons,
se
tiennent
perchés
sur le
même
arbre.
L'un des
deux
mange des
fruits,
tandis que
l'autre
regarde.
Le
premier
oiseau
représente
le soi
individuel,
qui se*

*nourrit
des
plaisirs et
souffre
des maux
de ce
monde. Le
second
représente
le Soi
universel,
témoin
silencieux
de tout ce
qui est. »*
MUNDAKA
UPANISHAD

GÉNÉRALITÉS

Pour beaucoup d'entre nous, l'apprentissage du Quantum Entrainment (QE) est une véritable révélation. On comprend qu'en dépit de ce que les parents, les enseignants, les amis et les responsables politiques, spirituels ou laïcs, nous ont dit, il n'est pas nécessaire de travailler dur toute une vie pour trouver la paix et la plénitude à laquelle nous aspirons tant. Bien au contraire, nos tentatives conduisant à prendre les voies conventionnelles, qu'elles soient tournées vers l'intérieur ou vers l'extérieur, finissent presque toujours par faire de nous, pauvres que nous sommes, des êtres exsangues et assoiffés d'une innocence que nous avons connue dans notre enfance. Lorsqu'on fait l'expérience du QE pour la

première fois, on est sidéré de constater la simplicité et la rapidité avec lesquelles la détente et la paix intérieure s'installent en nous. De même, les transformations qui en découlent et se matérialisent à l'extérieur de nous-mêmes sont frappantes. C'est là qu'on se rend compte que cette dimension a toujours fait partie de nous-mêmes, attendant patiemment que nous la connaissions. Quelle n'est pas notre joie, lorsqu'on comprend enfin que le Royaume des Cieux se trouve en nous et que nous n'avons rien à faire pour l'obtenir.

Dans ce chapitre, vous allez apprendre comment vous servir de cette conscience intérieure nouvellement acquise, au fil des situations et activités plus ou moins triviales de la vie de tous les jours. Vous apprendrez à être conscient de la conscience pure, tout en voyageant, en mangeant, en marchant, en faisant l'amour, en dormant, et j'en passe. Vous apprendrez à guérir les désordres émotionnels qui peuvent surgir en vous et chez autrui. Vous serez en mesure d'administrer la dose de conscience pure qui convient, pour soulager et apaiser, pour éliminer les douleurs d'ordre physique ainsi que tous les problèmes en général.

Au début de votre pratique du QE, vous verrez se développer en vous un sens d'appartenance et de familiarité. C'est-à-dire que vous sentirez le lien commun qui vous unit en conscience à la nature, aux gens et même aux objets inanimés. Partout, vous rencontrerez de la bienveillance, reflétée sur vous comme dans un miroir.

Votre ego se dilatera au-delà du besoin de pouvoir individuel. Enfin détendu, vous ne rejetterez plus votre rôle d'être humain pleinement épanoui.

Lorsqu'on persévère dans la pratique du QE, les sens s'aiguisent et les choses prennent une texture plus douce, plus chatoyante et presque perméable, comme si tout était vivant. Et c'est bien le cas, tout est vivant en conscience. Vous trouverez de la joie là où vous ne vous y attendiez pas, dans la feuille qui semble lutter pour se détacher de l'arbre et retourner à la terre, dans la démarche brinquebalante d'un sans-abri qui monte sur le trottoir, et même dans les vagues de chaleur qui s'échappe du capot de votre voiture coincée dans les embouteillages. Il n'est aucun lieu où la conscience pure ne soit pas. Plus vous en prendrez conscience, plus le Soi qui est en vous vous sourira en retour, et cela à votre plus grande surprise.

La deuxième partie de ce livre est disposée en quatre chapitres : l'esprit, le corps, les relations amoureuses et tout le reste. Ce sont là des catégories ouvertes, et un certain nombre de recouvrements possibles ne manqueront pas de vous apparaître. Je vous suggère de lire tout d'abord le chapitre 8, intitulé « Comment éliminer les émotions négatives ». Il s'agit là d'un chapitre qui donne le ton et qui fournit des informations supplémentaires dont sont tirés les chapitres suivants. Piochez ensuite dans les chapitres suivants en fonction de vos intérêts. Je vous invite à lire le chapitre de votre

choix d'un bout à l'autre, puis à faire l'exercice de QE corrélé. Relisez le chapitre en question, après quelques jours d'application ciblée du QE. Cela vous aidera à éliminer tout effort ou toute modification que vous aurez peut-être introduite dans votre pratique par inadvertance. Souvenez-vous que la puissance du QE vient de sa simplicité. Plus vous faites ou envisagez de faire des ajouts, moins votre pratique sera efficace. Faire moins vaut mieux que faire trop et ne Rien faire est encore mieux. L'effort et l'acharnement sont deux idées qui s'opposent à celle du QE. D'où la règle cardinale : « Si ce n'est pas facile et que vous n'y prenez pas de plaisir, alors vous n'êtes pas en train de faire du QE. »

Êtes-vous prêt à vous y mettre ? Voulez-vous que j'arrête enfin de gesticuler, et de manière générale de vous ennuyer avec mon air pontifiant ? Très bien, mais alors, qu'est-ce que vous attendez ? Tournez la page et préparez-vous à ouvrir un nouveau chapitre de votre vie.

CHAPITRE VIII

Comment éliminer les émotions négatives

« Vous
avez
perdu tout
espoir, eh
bien, c'est
tant
mieux. »

FRANK
KINSLOW,
*BEYOND
HAPPINESS*

« Plus
l'esprit
lutte pour
se
débarrasser
de la
douleur,
plus la
douleur
augmente. »

ECKHART
TOLLE

Machinalement, je tournai la tête en direction du bruit qu'avait fait l'assiette en se brisant sur le sol, et plus lentement je retournai les yeux vers cette femme d'âge moyen qui se tenait assise en face de moi, de l'autre côté d'une petite table marbrée devant laquelle nous nous tenions tous deux assis, dans ce café branché. Cet endroit était comme un îlot de sérénité, bondé de déserteurs échappés d'un monde chaotique, qui attendaient en cette fin de matinée, tel un père dans l'expectative, juste derrière la porte de verre.

C'était une amie venue me rendre visite à Sarasota, le temps de quelques semaines, pour s'abreuver d'un soleil d'hiver compatissant. Nous venions de rattraper le temps perdu. Elle m'avait donné des nouvelles de ses enfants, de son travail, et m'avait raconté les problèmes de santé qui absorbaient son énergie. Elle reposa sa tasse, et lorsqu'elle leva les yeux son regard avait perdu l'étincelle amusée qui s'y trouvait quelques instants auparavant. Je ne disais rien. Lorsqu'elle rompit le silence, sa voix avait baissé d'un ton et elle semblait pensive.

Avec une certaine inquiétude, elle dit alors : « Tu m'as dit que pour ressentir la paix intérieure on doit perdre l'espoir. Mais l'espoir, c'est tout ce que j'ai avec mon diabète. Si je devais perdre espoir, il ne me resterait plus rien. »

« Qu'est-ce qui te choque dans l'idée du Vide ? », lui

demandai-je.

Elle me lança un regard incrédule. « Mais si je n'ai rien, je... je perds tout ce que je suis. Le simple fait d'y penser me donne le sentiment d'être vide, comme abandonnée. »

On aurait dit qu'elle se ratatinait sur elle-même, comme si un puits sans fond s'ouvrait en elle.

« Abandonner tout espoir », me confia-t-elle, « c'est abandonner la vie ! »

« Faisons une petite expérience, tu veux bien ? », fis-je, pour l'encourager. « Mais tu devras me faire confiance et faire exactement ce que je te dis de faire. »

Elle avait un peu d'appréhension, mais elle accepta. Je lui demandai de fermer les yeux. Elle posa ses deux mains sur la table, croisa les doigts et s'efforça de laisser ses paupières closes, luttant contre un tressautement involontaire. Derrière ses paupières, on pouvait percevoir ses yeux, mobiles et incisifs, luttant contre l'obscurité qui leur était imposée.

« Abandonne toute idée d'espoir. Laisse le vide prendre sa place. Que ressens-tu à présent ? »

Au bout de quelques difficiles secondes, elle se mit à protester : « Je me sens effrayée... inquiète. Je me sens très mal à l'aise. Je n'aime pas cette expérience. »

« Persévère un peu », lui dis-je pour l'encourager.

« Quelle est l'émotion dominante dans ce que tu ressens ? »

« La peur », me dit-elle calmement.

Je mis de la douceur dans ma voix et lui donnai la consigne suivante : « Au lieu de te détourner de ta peur, regarde-la dans le blanc des yeux. Prends pleinement conscience de ta peur. Et pendant que tu es en train de l'observer, elle prendra une autre forme. »

« Et maintenant, que devient ta peur tandis que tu es en train de l'observer ? », lui demandai-je.

« Au début, elle s'est renforcée et j'avais envie d'ouvrir les yeux », me répondit-elle. « Mais à présent, elle n'est plus qu'une ombre délavée. C'est comme si ma conscience était faite de soleil et que ma peur était une sorte de brouillard disséminé par la chaleur. »

« Continue. Continue d'observer ta peur », lui dis-je.

Le moment d'après, je remarquai un changement dans sa respiration et je lui demandai : « Que vois-tu maintenant ? »

« Rien », me dit-elle.

« Est-ce que tu as peur ? », lui demandai-je.

« Non, je ne ressens rien », répéta-t-elle.

« Porte ton attention sur ce fameux rien, exactement comme tu l'as fait avec la peur. Que ressens-tu à présent ? »

« Je me sens complètement en paix », me dit-elle, dans une intonation de surprise.

Son corps était détendu et son visage rayonnait. Ses paupières avaient cessé de tressauter et ses yeux ne bougeaient plus. Ils avaient dû trouver ce qu'ils cherchaient.

Je lui demandai d'ouvrir les yeux, et lorsque ce fut fait son visage se fendit spontanément d'un large sourire. Elle demanda : « Qu'est-ce qui vient de se passer ? »

La peur est une ombre qui crée d'autres ombres, tels l'anxiété, la terreur et le remords. Les ombres s'enflent et s'obscurcissent dans le subconscient dès que la conscience s'en détourne. L'espoir détourne l'esprit/mental du présent où la paix s'incarne et l'incite à s'en remettre au futur. L'espoir, tout comme le futur, n'est qu'une illusion. L'espoir est conditionnel, comme l'est également le bonheur. Le sentiment inconditionnel suppose que celui-ci soit dépourvu de choses, d'idées et d'émotions et qu'il soit exempt de dilemmes, tels que ceux qui sont formés par les opposés que sont le bien et le mal, la vie et la mort. Le Vide est également inconditionnel et dépourvu de notions qui s'opposent. Le Vide est promoteur de paix. Nous n'avons pas réellement peur du Vide. Nous avons peur de l'idée du Vide. La paix est représentée par l'écran géant sur lequel sont projetées les ombres qui créent l'illusion de la vie. Si vous inspectez les choses calmement, vous pourrez voir au travers du spectre de la peur et de ses rejetons fantomatiques. Vous atteindrez la paix qui irradie juste derrière. La paix est toujours là en toile de fond, comme une mère aimante qui surveille son enfant en train de

jouer.

Ce matin-là, nous avons évoqué de nombreuses choses et le moment de se quitter vint rapidement. Nous nous sommes levés de table, nous avons regardé tous ces gens, assis dans ce petit café.

« Tu as du diabète, ça ne change pas, mais sans espoir, tu vivras cette situation en paix. »

Mon amie m'adressa un grand sourire et me donna une accolade non moins chaleureuse. Puis, nous nous sommes détournés et avons franchi le seuil de la porte de verre pour embrasser le chaos du dehors.

Même dans un restaurant rempli de gens, un parfait novice peut devenir conscient de la conscience pure. Pourquoi ? Eh bien, parce que c'est là l'état le plus naturel qui soit pour un être humain. Ça ne vous dit rien de la façon dont la plupart d'entre nous menons nos vies ? Nous avons perdu notre chemin, mais la conscience pure est une balise éclairante qui irradie la paix à partir de toute chose créée.

Lors de cette conversation au café, c'est la peur qui tenait le rôle de balise. La peur, c'est la paix. Vous avez bien lu. La paix se trouve dans toutes les émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Habituellement, nous nous détournons de ce qui est négatif, afin de trouver le soulagement dans le positif. C'est la nature de

la vie. Pourtant, lorsque nous nous détournons d'une émotion négative telle que la peur, la colère, le chagrin, l'anxiété ou la culpabilité, nous ne faisons qu'accentuer l'intensité et la longévité de cette émotion. Je sais que cela semble aller à l'encontre de ce que l'intuition nous dit, mais si on veut se libérer d'une émotion destructrice, alors il ne faut pas faire semblant de ne pas la voir et encore moins la fuir. Inversement, il ne s'agit pas non plus de lui déclarer la guerre. Cela ne fera que la renflouer dans ses retranchements, lui donnant de quoi s'installer, bien à l'abri et pour des années.

Alors, que faut-il faire ? Comment peut-on neutraliser le pouvoir que détiennent les émotions négatives ? Comme lorsqu'on laisse l'air s'échapper d'un ballon, nous avons le pouvoir, d'un coup d'un seul, de dégonfler l'influence négative que les émotions exercent sur nous. Sans les fuir et sans chercher à les combattre. Il suffit d'adopter la posture neutre de l'observateur, à ceci près qu'il faut y ajouter un élément très important. L'observation se fait, en sécurité dans la peau du Soi. Enveloppé dans son étole de félicité, le psychisme se sent en sécurité et préservé de tout traumatisme émotionnel. Le négatif ne peut pas pénétrer un esprit qui a élu domicile pour de bon dans le Soi. C'est tout bonnement impossible. Vous êtes dubitatif ? Très bien. Mettons l'idée à l'épreuve.

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Dans le cas où, au cours de votre vie, vous avez eu à

subir un traumatisme émotionnel grave, il est préférable dans un premier temps que vous envisagiez de travailler sur un problème de moindre gravité. Vous pourrez vous occuper des gros sujets bien assez tôt. Ça vous plaira d'ailleurs beaucoup.

Bien, faites remonter mentalement une situation, un souvenir déplaisant ou une émotion négative. Cela peut être un événement récent ou bien un élément de votre enfance, cela n'a pas beaucoup d'importance. Portez votre attention sur les émotions associées à la situation. Autant que faire se peut, laissez-les mentalement monter en puissance et lorsque vous sentirez les émotions culminer, évaluez leur intensité sur une échelle allant de 1 à 10, étant entendu que le 10 correspond à l'insupportable. Dès lors que vous êtes parvenu à graduer votre émotion, vous pouvez laisser le souvenir s'évanouir.

À présent, entamez le Quantum Entrainment (QE). Observez vos pensées avec la plus grande innocence, exactement comme vous avez appris à le faire dans la première partie de ce livre. Souvenez-vous que les émotions sont des pensées. Observez vos pensées/émotions et persévérez tandis qu'elles commencent à se calmer et à diminuer d'intensité. Continuez à observer jusqu'à ce qu'elles disparaissent totalement, au point de laisser place au Eufeling qui apparaît progressivement. Celui-ci se modifie, laisse place à d'autres pensées, prend la forme d'autres Eufeling ou bien disparaît. Faites cela

durant une ou deux, voire trois minutes. Quand vous devrez vous arrêter, vous le saurez. Puis, remémorez-vous l'événement à l'origine de vos émotions désagréables – le même qu'auparavant – et évaluez l'intensité de votre émotion sur votre échelle graduée de 1 à 10. Vous constaterez une diminution significative du caractère négatif de votre souvenir. Son potentiel négatif aura peut-être même complètement disparu ! La plupart du temps, j'entends ceci : « Je n'arrive même plus à me rappeler l'émotion associée à ce souvenir. »

Les émotions négatives sont des ombres qui montent en puissance dans votre esprit, dès lors que vous cherchez à les combattre ou à vous en détourner. Le QE, c'est comme avoir une lumière sur un rhéostat. Dès que vous allumez la lumière dans une pièce obscure, les ombres disparaissent sous la lumière. Lorsque la lumière de la conscience pure s'intensifie dans l'esprit/mental, les émotions nocives se dissipent, tels des fantômes inoffensifs, sachant qu'en réalité elles ne sont rien d'autre que cela. Le QE dynamise le mental, l'allège considérablement et l'éveille à la vie et à la joie.

LES ACCÈS DE COLÈRE

Il est entendu que ce que nous venons de faire, c'est-à-dire la neutralisation des émotions négatives, s'est accompli dans un environnement sécurisant. Mais que se passe-t-il lorsque des émotions, telle la colère, prennent

possession de nous et nous mettent hors de nous-mêmes ? Les pratiquants du QE sont en effet avant tout des humains. En fait, ils sont même plus humains qu'avant d'avoir été réunifiés au Soi. Or, le fait d'être humain implique la capacité de pouvoir éprouver toute la palette des émotions humaines, en conscience.

« Mais », me direz-vous, « ne s'agit-il pas là d'une contradiction ? Comment peut-on être en conscience et en colère ou triste en même temps ? »

En voilà une bonne question. Vous souvenez-vous de ce que nous avons dit concernant la figure du saint qui se comporte comme s'il marchait sur un nuage et parle comme un ange, comme si la sainteté ne pouvait revêtir qu'un seul habit ? Il n'y a pas deux saints qui se ressemblent, nous le savons, exactement comme les non-conscients du Soi. (Je ne suis pas sûr que cette expression soit dans le dictionnaire, mais enfin, vous voyez ce que je veux dire.) Commencez donc à vous considérer comme saint vous-même, au moins lorsque vous êtes en état de conscience du Soi en vous, car lorsque vous êtes en conscience de Vous-même, vous êtes saint. N'essayez pas de vous persuader du contraire.

Vous vous rendrez compte que, lorsque vous êtes en conscience, vous aurez toujours des émotions et des préférences, il y aura toujours des choses que vous apprécierez et d'autres moins. Ces émotions vous feront l'effet d'un spot lumineux sur un écran radar, rien de plus. Ce ne seront plus que des rides sur l'océan de la

conscience pure. La question est de savoir ce qu'il faut faire, lorsque vous Vous êtes momentanément perdu de vue et que vous vous laissez submerger par une émotion telle que la colère ou la tristesse.

Si la colère vous fait sortir de vos gonds, que faire ? Mais, rien du tout. Si la colère vous tient dans ses griffes féroces, vous n'aurez pas le loisir de faire quoi que ce soit avant que l'étau ne se desserre un tant soit peu. Vous pouvez toujours empirer les choses en essayant d'endiguer la colère ou bien en culpabilisant et, quoi qu'il en soit, si de telles émotions devaient naître vous ne pouvez pas non plus les arrêter lorsqu'elles sont à leur point culminant.

Lorsque vous vous sentez submergé par une émotion, quelle qu'elle soit, ne cherchez pas à la combattre. Positionnez-vous en tant qu'observateur. Les rouages de la colère, de l'anxiété et du remords s'emballent puissamment, mais l'observation pure ralentit le mécanisme plus vite que n'importe quoi d'autre. C'est un peu comme lorsqu'on se trouve pris dans un orage. Restez simplement là où vous êtes dans l'attente d'une éclaircie. Puis, lorsque la tempête émotionnelle commence à s'apaiser, vous pouvez de nouveau initier le QE et les nuages se dissiperont, comme la brume lorsque le soleil s'élève dans le ciel.

La pratique régulière du QE diminue considérablement

l'intensité et la fréquence des traumatismes émotionnels. Avec le temps, vous finirez par trouver, comme le dalai-lama, que lorsque vous éprouvez de la colère les vagues d'émotion ne sont plus que rides à la surface d'un océan de quiétude.

AIDER LES AUTRES

Lorsqu'il s'agira d'appliquer le QE afin d'aider une autre personne aux prises avec un conflit émotionnel, vous vous surprendrez vous-même. Le QE extirpe l'émotion du traumatisme et on ne distingue plus en lieu et place qu'une pulsion qui a perdu toute sa puissance, là où auparavant la souffrance gagnait du terrain. Voici comment vous y prendre pour aider autrui.

Exactement comme vous le faites pour vous-même, demandez à votre partenaire de fermer les yeux, de se souvenir de l'émotion, puis de la raviver au maximum et d'évaluer sa détresse sur une échelle de 1 à 10. Pendant le processus, restez debout ou bien asseyez-vous, à votre convenance. Puis, placez vos mains sur votre partenaire. Peu importe que vous posiez vos mains, la pointe des doigts, les paumes ou bien le dos de la main. En ce qui me concerne, je préfère utiliser mes paumes ou le bout de mes doigts. Mes endroits de prédilection sont la nuque, la région lombaire et le sommet du thorax, sans qu'il y ait pour autant une raison particulière à cela, et cela n'entre d'ailleurs pas en ligne de compte dans le degré

d'efficacité potentielle de l'opération. Ensuite, pratiquez le QE émotionnel, ayant toujours à l'esprit votre propre confort et celui du partenaire. Faites cela durant deux à cinq minutes, puis demandez à votre partenaire d'évaluer à nouveau sa détresse. Si le travail se fait à distance, demandez au partenaire d'évaluer son niveau de détresse, dès qu'il émerge de la séance.

Le QE émotionnel est particulièrement efficace dans les situations de QE prolongé. Augmentez le temps de la séance et faites en sorte que le partenaire dispose de suffisamment de temps pour effectuer une transition entre l'état de profonde quiétude induit par le QE et les turbulences du monde actif.

UN MOT AU SUJET DE L'INTENTION

Dans le domaine des guérisons de type énergétique, on s'est beaucoup – quoique tardivement – intéressé à la question de l'intention. On avait en effet quelque inquiétude concernant le fait que l'intention puisse être d'une importance primordiale et doive donc être formulée de manière très précise. Certains disent que les intentions doivent être formulées en l'absence de toute peur et le cœur rempli d'amour. On peut en effet formuler de nombreuses règles et restrictions applicables aux intentions, mais il vient un temps où il y a tellement de règles stipulant ce que votre intention doit être et ne pas être, qu'on finit par éprouver une certaine anxiété à

ce sujet. Il semble, par ailleurs, que plus la technique de guérison s'appuie sur la maîtrise, plus l'intention doit en effet être précise. Par exemple, si vous désirez une nouvelle maison, il vous sera peut-être demandé d'imaginer la maison que vous voulez jusque dans des détails les plus infimes tels que la couleur de vos interrupteurs électriques ou le grincement idéal de votre portail.

Les personnes qui emploient des techniques requérant une intention me demandent souvent de quelle façon on doit structurer la QE Intention¹. La réponse est simple. L'intention est sous-entendue. Cela signifie que l'intention est fournie, soit par vous, soit par votre partenaire, par la simple connaissance de ce qui doit être réparé. Lorsqu'un partenaire vient vous voir et vous dit « j'ai une douleur dans le genou », il semble relativement évident que l'objectif soit la disparition de la douleur. C'est cela, l'intention. C'est simple, court, discret et se satisfait très bien d'une pensée fugitive, du type « que la douleur s'en aille ».

Dans la mesure où le QE n'est pas une technique énergétique, il n'y a aucun besoin de se tracasser démesurément au sujet de l'intention. En réalité, il n'y a même pas besoin de savoir ce qui préoccupe le partenaire, et cela s'applique d'autant plus lorsqu'il s'agit d'un travail d'ordre émotionnel.

Si le QE n'est pas une technique énergétique, elle produit néanmoins de l'énergie, sans quoi aucune

amélioration ne se produirait, que ce soit dans nos relations ou dans nos finances. Ce qu'il est important de comprendre, c'est que le praticien QE ne travaille pas au niveau énergétique. Pour ainsi dire, il ne travaille d'ailleurs pas du tout, dès lors que le processus du QE est entamé.

Lorsque vous souhaitez organiser une promenade dans une ville que vous ne connaissez pas, vous vous devez d'être très précis. Vous devez organiser votre parcours vous-même et faire en sorte d'avoir un véhicule en bon état de fonctionnement et un réservoir d'essence suffisamment rempli. Lorsque vous commencez votre virée, il vous faut être attentif à l'heure, au temps, aux embouteillages, aux panneaux de signalisation et au marquage au sol, tout en conduisant dans un environnement qui ne vous est pas familier. L'autre option est de louer un taxi, qui vous emmènera où vous voulez tandis que vous profitez du paysage. La conscience pure est notre taxi. Elle connaît l'endroit où nous voulons aller et connaît le meilleur moyen de nous y emmener.

¹ N.D.T. : « *QE Intention™* » : nom d'usage protégé, signifiant l'intention de guérison formulée lors du QE.

CHAPITRE IX

La créativité et ses blocages. Comment en venir à bout ?

« Un
nombre
considérable
de gens
pensent
qu'ils sont
en train
de penser,
quand ils
ne font
que
composer
avec leurs
préjugés. »

HENRY
JAMES

« Nous
ne
connaissons
plus notre
destin,
pas plus
qu'une
feuille de

*thé ne
connaît le
destin de
la
Compagnie
britannique
des Indes
orientales. »*

DOUGLAS
ADAMS

Savez-vous d'où viennent les idées ? Quelqu'un a une idée ? Je vous donne un indice ? Les idées sont des pensées, vous êtes d'accord ? Et les pensées viennent de... la conscience pure. Cela veut donc dire que les idées viennent de la conscience pure. Dans la mesure où les idées représentent une forme de créativité, elles doivent nécessairement venir de la source de toute création. Il est donc évident que si on veut devenir plus créatif, il est conseillé de se rapprocher de la conscience pure.

Aussi curieux que cela puisse paraître au premier abord, moins on est dans l'action et plus on est dans le repos et meilleur est le tremplin pour entrer en action. Il s'agit là d'un principe qui s'illustre constamment autour de nous, mais généralement on ne prête attention qu'à la partie active du processus. Par exemple, le sommeil précède l'activité. Le cœur se contracte, mais seulement après une phase de décontraction. Pour que nos yeux s'ouvrent, il faut qu'ils aient été fermés et l'appareil respiratoire marque une pause après chaque expiration

avant d'inspirer à nouveau. En hiver, la terre se repose, et je me demande si un jour l'univers en expansion est susceptible de se contracter sur lui-même et de se rassembler totalement, dans un noyau de pure conscience.

Il est un autre principe à l'œuvre dans la dualité repos/activité. Plus le repos est profond, plus l'activité qui suit est dynamique. L'exemple le plus probant est le sommeil. Lorsque nous dormons d'un sommeil léger et agité, nous ne sommes pas au mieux de notre forme le lendemain. On peut également interpréter ce principe en terme de direction, postulant que lorsqu'on veut exercer une influence dans une direction donnée, on doit commencer par se diriger vers son opposé. Habituellement, la vie ne s'envisage pas de cette façon et pourtant, si vous observez bien les choses, cela semble évident.

Autres exemples. Si vous voulez vous lever de la chaise sur laquelle vous êtes assis, quelle est la première chose que vous allez faire ? Vous appuyer sur vos mains et sur vos pieds afin de pouvoir vous lever, non ? Si vous voulez construire un gratte-ciel, vous commencez bien par creuser un trou, est-ce que je me trompe ? Si vous voulez enfoncer un clou, vous commencez bien par lever le marteau dans la direction opposée. Si vous voulez tirer une flèche dans une cible, vous devrez d'abord bander votre arc dans la direction opposée.

Et si vous voulez construire un gratte-ciel encore plus haut, enfoncer le clou plus profondément ou tirer votre flèche plus loin, alors il vous faut creuser un trou encore plus profond, lever le marteau plus haut et tirer la corde de l'arc plus loin en arrière. On peut aisément imaginer ce qui arriverait à un immeuble de vingt étages dont les fondations ne dépasseraient pas trois mètres de profondeur.

La conscience pure est le repos le plus profond que l'on puisse obtenir. L'éveil à la conscience pure garantit le plus grand dynamisme qui soit. Également, on peut dire que la conscience pure se trouve dans la direction opposée à toute activité. Souvenez-vous que la conscience pure est la négation de l'activité, ce qui est toujours moins que toute activité. La quintessence du repos et la plus pure expression du dynamisme sont deux choses qui découlent de l'éveil à la conscience pure.

Ce sont là des intuitions qui relèvent apparemment de l'évidence, mais il semble que s'agissant de créativité, nous passions complètement à côté de ce principe. La plupart du temps, notre mental frénétique postillonne ses pensées, jour après jour, année après année, jusqu'à ce que le corps/esprit retourne à son point de naissance, dissolu dans l'océan de conscience pure. Durant toute notre vie, nous accordons aussi peu d'attention que de reconnaissance à la conscience pure et nous nous soucions bien peu du rôle qu'elle joue en matière de créativité. Et pourtant, il n'est pas de création ni de

créativité sans elle.

Or, on gagne en créativité de la même façon qu'on se prépare à tirer une flèche. Lorsqu'on tire une flèche, il faut tirer la flèche contre la corde, encore, encore et encore, jusqu'à ce que celle-ci ne puisse plus être tirée et arrive à un point de repos dans la tension. À cet instant, la flèche se trouve dans un état de non-mouvement rempli de potentiel. À présent, dites-moi ce que l'archer doit faire pour que la flèche atteigne sa cible ? La seule chose qu'il ait à faire est de viser et de se relâcher. Dès lors que la flèche est tirée au maximum, parfaitement au repos et dans la visée adéquate, toutes les forces physiques s'allient les unes aux autres pour accompagner sa route implacable vers le cœur de la cible.

Les idées créatives ne peuvent être fournies que par la conscience d'un esprit/mental dont la qualité est d'être complètement absorbé et au repos dans un bain de conscience pure. La conscience d'un esprit chaotique n'est que partiellement absorbée. Le type de pensée et d'activité qui en résulte est de faible portée. Il n'est pas besoin de chercher bien loin pour voir à quel point nos actions, souvent dépourvues de bon sens, parfois irrationnelles voire destructrices, sont devenues vulgaires. Lorsque l'action est initiée par un esprit chaotique, cela revient à bander un arc de seulement quelques centimètres en arrière et à laisser partir une flèche qui, évidemment, tombera misérablement aux pieds de l'archer empoté.

Il fut un temps où mon ami Don et moi-même suivions des cours de tir à l'arc à l'université. Les compétences techniques élaborées de cette discipline nous ont donné beaucoup de fil à retordre. Notre instructeur, également entraîneur de basket-ball quand venait la rentrée, témoignait de peu de patience envers ceux qui ne pouvaient se targuer d'un minimum de potentiel athlétique. Il n'arrêtait pas de prendre le reste de la classe à partie sur les défauts de Don, brailant et gesticulant, comme si nous avions été en pleine saison de matchs sur un terrain de basket.

Un jour, alors qu'il semblait particulièrement perturbé, l'instructeur nous incita à tirer avec la plus grande précision. Hormis certains chanceux qui réussirent à viser juste, la majeure partie d'entre nous n'avons pu faire mieux que de joncher le sol de flèches. Ce jour-là, Don mettait la plus grande détermination à décocher une flèche dans le mille pour faire en sorte que l'instructeur soit fier de lui. Il prit tout son temps pour bander son arc, puissamment, retenant son souffle, les bras tremblants comme les jambes d'un veau qui vient de naître. Tandis que le reste de la classe se tenait nonchalamment à l'écart, Don visa et décocha sa flèche. Malheureusement, la flèche retomba comme un poids mort à ses pieds et l'arc fit un bond en avant, se mit à tourbillonner comme un frisbee et retomba à l'arrêt, à trois mètres devant lui. L'instructeur, le visage rouge de colère et les yeux exorbités, leva les deux mains au ciel et sortit du pas de

tir, l'air exaspéré. L'archer infortuné eut toute notre reconnaissance pour avoir désamorcé le courroux de l'instructeur, nous offrant par la même occasion de terminer le cours en avance ce jour-là.

J'aimerais bien pouvoir tirer une leçon perspicace et inspirée de cette histoire, mais ça ne vient pas. Il se trouve simplement qu'un peu plus haut, j'évoquais le tir à l'arc, que ce souvenir m'est revenu et que j'ai eu envie de le partager avec vous. Laissons donc là le pauvre Don, son arc et ses flèches, et revenons à notre sujet de préoccupation, la créativité.

Toutes ces considérations à propos des idées, des pensées avares de profondeur, de la nécessité de prendre la direction opposée pour trouver l'accomplissement, tout ça, c'est en effet bien beau, mais cela est-il concrètement applicable ? Eh bien, oui ! Lorsqu'on s'éveille à la conscience pure, il est possible de devenir plus créatif, ou plus exactement de laisser le flux de créativité nous traverser plus facilement. Heureusement, nous savons déjà comment faire. Les piqûres de rappel n'étant jamais inutiles, voyons comment nous pouvons nous y prendre pour insuffler un peu plus de créativité dans le cours de nos vies.

COMMENT SEMER LES GERMES DE LA CRÉATIVITÉ

Ouvrez grand vos yeux, car il s'agit d'une procédure

très courte. Pour autant, vous êtes autorisés à vous asseoir confortablement et à fermer les yeux. Avant d'entamer le Quantum Entrainment (QE), passez en revue tous les éléments pertinents qui interviennent dans la situation qui vous préoccupe. Imaginons, par exemple, que vous écriviez et que vous vous trouviez en proie à l'angoisse de la page blanche, ou bien que vous êtes indécis sur la couleur du fil que vous devez choisir pour un ouvrage de broderie, ou encore à court d'inspiration musicale, au beau milieu d'un opéra inachevé. Peu importe, laissez votre esprit passer en revue l'ensemble des aspects de ce que vous considérez comme un échec. Voyez clairement le point où vous êtes bloqué et n'y pensez plus.

À présent, asseyez-vous et entamez le processus du QE. Regardez vos pensées, observez-les s'atténuer et finalement disparaître pour laisser place au Eufeling. Poursuivez par l'observation du Eufeling afin qu'il prenne de l'ampleur. Dès que vous vous sentez entièrement baigné dans ce Eufeling, formulez en pensée ce que vous voulez créer. L'idée est d'émettre une simple et unique intention, ou bien une idée, ou encore de visualiser une image, puis de se désengager aussitôt pour voir ce qui va se produire. Par exemple, vous pourriez formuler quelque chose comme « opéra achevé », ou encore « tapisserie pleine de couleurs ». Il suffit d'une seule fois ! Il est inutile de surcharger les eaux claires de la conscience pure. Une intention unique et bien formulée en pleine conscience de Soi est largement

suffisante. À présent, vous n'avez qu'à observer et à attendre.

De deux choses l'une. Soit la solution se présentera immédiatement à vous et on en reste là, soit rien ne se produit, du moins en apparence. Si vous ne recevez aucune réponse dans l'immédiat, vous pouvez, si vous le souhaitez, rester un peu plus longtemps dans cet état de plénitude, car la créativité s'épanouit dans la plénitude du Soi, et non dans la souffrance, contrairement à ce que pensent certains. Cela dit, si vous n'avez rien trouvé de mieux comme idée créative que de vous couper l'oreille gauche, envisagez au moins de faire un peu de QE dans l'ambulance qui vous conduit aux urgences.

Puisque la capacité de création découle directement du Soi, il va de soi que pour stimuler la créativité le QE prolongé sera beaucoup plus efficace que le QE simple. Pratiquer durant cinq, dix, voire quinze minutes n'est pas de trop. Lorsqu'on pratique sur des périodes longues, l'intention n'a pas besoin d'être répétée. Par contre, il est possible que l'esprit/mental se mette nonchalamment à envisager le problème soulevé sous des angles différents. Évitez d'initier cette réflexion intentionnellement. Laissez le processus se faire de lui-même. N'intervenez pas. Ne faites rien d'autre qu'observer. Il se peut que la solution émerge petit à petit, mais cela se fera toujours dans un flash de discernement et rarement où et quand vous vous y attendez.

Si l'idée créative n'arrive pas tout de suite c'est que

lorsque vous étiez en pleine conscience de votre Eufeling la graine de pensée que vous avez laissée tomber dans l'océan de conscience pure est toujours en train de germer. Elle est en train de s'organiser et de rassembler toutes les forces de la création pour vous répondre. La réponse va venir ; il suffit d'attendre et d'observer, en faisant passer le temps avec votre Eufeling. Si la réponse ne vient pas au cours de cette séance, faites une pause et refaites une autre séance plus tard.

Il s'agit là d'une méthode à toute épreuve qui ne manque jamais d'exprimer la sève de la créativité mais, au début, cela peut prendre un peu de temps, simplement parce que l'esprit/mental continue de vouloir faire en sorte que quelque chose se produise. Je peux vous garantir que votre réponse se présentera, mais à votre insu. Alors détendez-vous et patientez. D'ailleurs, si votre réponse arrivait selon votre volonté, il ne s'agirait pas là de création, n'est-ce pas ? Dès lors que vous avez déposé votre question sur l'humus fertile de la conscience pure, ne vous en souciez plus. Le fait d'être sans arrêt en train de revoir votre intention s'apparenterait à déterrer chaque jour la graine que vous auriez plantée, pour voir si elle germe. Elle ne poussera jamais si vous ne la laissez pas tranquille. Mettez-vous en retrait et profitez d'une belle journée baignée de félicité.

Mais alors, quel moment la créativité choisit-elle donc pour se manifester ? Parfois, elle arrive de suite et

d'autres fois, elle se manifeste plus tard dans la journée ou le lendemain. Lorsque vous excellerez à ne pas chercher de réponse, alors la réponse viendra presque instantanément.

Lorsque j'écris, il est fréquent que je reste bloqué sur un mot ou sur la façon de traduire tel ou tel concept dans un langage qui soit à la fois pratique et intelligible. Je me rends compte que, souvent, je quitte l'écran des yeux. Dans cet espace temporaire, mon Eufeling est toujours là, attendant patiemment que je le reconnaisse, et chaque fois que je le retrouve, le mot, le concept ou la réponse attendue apparaissent rapidement comme une évidence.

Ce fut le cas, par exemple, avec l'idée des pensées, qui seraient comme les flèches d'un arc qu'il faudrait bander en conscience, pour pouvoir les décocher spontanément en pleine vacuité, les regardant passer à côté de soi, le mental au point mort. De même, pour la pensée de la graine germée, lorsque je me suis demandé comment je pouvais expliquer ce qui se produisait dans l'esprit/mental, en utilisant l'analogie du tir à l'arc. Automatiquement, j'ai visualisé les pensées, tels des dards qui jaillissent de la conscience pure et atteignent leurs cibles en plein cœur. Temps écoulé : quatre secondes.

Très souvent, et particulièrement lorsque je suis mentalement épuisé d'avoir tant écrit et que mon dos me

fait souffrir, je me traîne jusqu'au canapé pour m'allonger quelques minutes. Parfois, et lorsque les pièces de puzzle s'emboîtent à la perfection les unes dans les autres, la pause est de courte durée. Je me précipite de nouveau vers l'ordinateur, enthousiasmé et pressé de traduire le concept en mots. Le seul problème avec ce genre de revirement, c'est qu'alors que mon dos commençait juste à se détendre me voilà déjà de retour en position assise.

Je me souviens d'une fois, où j'étais en train de me débattre avec une idée particulièrement complexe. Je m'étais acharné bien trop longtemps à rester devant l'ordinateur avant de me décider à faire au plus simple et à aller m'allonger un moment sur le canapé. Je me suis laissé tomber plutôt que de m'allonger, tout aussi pressé de soulager mes tensions physiques que de trouver une solution à mon dilemme. À peine avais-je eu le temps de sentir les coussins que j'étais de nouveau sur mes deux pieds montés sur ressorts, puis de nouveau au clavier, avec en tête une solution qui venait d'apparaître clairement à mon esprit. Mon ego s'est accoutumé au lâcher-prise. On peut même dire qu'à présent, il prend plaisir à voir ce que produit l'observation pure.

QUEL EST LE BON MOMENT POUR PLANTER LES GRAINES DE LA CRÉATIVITÉ ?

Un esprit en activité plante des graines tout au long de

la journée. On les appelle des désirs. Si vous prêtez suffisamment longtemps l'oreille à votre bavardage mental, vous vous rendrez compte que celui-ci est rempli de jugements et de désirs. À un niveau superficiel et relativement pauvre de l'esprit conscient, un grand nombre de pensées sont orientées vers ce que nous voulons obtenir et comment s'y prendre pour ce faire. C'est parce qu'à ce niveau de conscience, nous sommes dans une situation bien éloignée d'un état d'éveil à la conscience pure et que nous cherchons à nous réaliser au travers des choses, des gens, des événements et des idées. Peu importe la force du désir, car à ce niveau de conscience les pensées ne peuvent être que de faible portée. L'aboutissement n'est jamais atteint ou ne l'est que par la force de la volonté et au prix d'un travail considérable.

Un esprit/mental qui s'est installé dans la conscience pure nourrit peu de désirs autres que ceux qui profitent à l'ensemble de ses pairs. À vrai dire, le terme désir est même en réalité trop fort. Il s'agit plutôt d'impulsions qui s'apparentent à des préférences. Plutôt que de dire : « J'adorerais avoir cette voiture de sport rouge », l'esprit/mental installé en conscience dirait plutôt « pas mal ! », et serait capable d'apprécier l'objet pour ce qu'il est, sans éprouver le besoin de le posséder. Ce type d'approche vous épargne naturellement de devoir honorer des échéances de crédit auto et de devoir acheter de l'essence. Il existe donc un grand nombre de désirs pressants que l'on peut satisfaire, simplement en glissant

un cran au-dessous des ondes d'une activité mentale chaotique et en se reposant dans les profondeurs de la conscience pure.

Si vous faites partie des amateurs d'activités artistiques telles que la peinture, la musique, l'écriture et la danse, la notion de « zone » vous est déjà familière. Avec le QE, il est possible de surmonter les périodes de frustration liées à une diminution de l'inspiration. Dans le domaine de l'écriture, on appelle cela le syndrome de la page blanche. Cela ne m'est jamais arrivé. Je m'embrouille parfois dans la façon de dire quelque chose et il arrive que l'envie d'écrire me fasse défaut, mais lorsque je m'assois devant l'ordinateur je suis toujours capable d'écrire. Pourquoi ? Parce que je laisse le contenu s'écouler, à partir de la conscience pure et par le filtre de mon Eufeling. Le « moi » ne fait qu'enregistrer ce qui se présente. Si votre inspiration est en berne, pratiquez le QE tous les jours, voire plusieurs fois par jour et devenez plus actif qu'à votre habitude. Allez marcher ou danser, puis asseyez-vous en silence et pratiquez le QE. Vous serez sans aucun doute très surpris de voir à quel point votre inspiration se remettra à foisonner. Il n'est pas exclu que vous deviez même récolter des excédents et les mettre de côté pour plus tard.

Lorsque vous devez vous atteler à résoudre un problème de maths ou de physique, sachez que la créativité répond aux mêmes mécanismes. Familiarisez-vous avec les données du problème et remettez-les au

pouvoir d'ordonnancement du Eufeling. Les annales scientifiques sont truffées des découvertes de ceux qui ont trouvé leurs solutions, alors qu'ils rêvassent ou se trouvaient sur le point de s'endormir. Tel fut le cas de Friedrich Kekulé¹, qui découvrit l'anneau de benzène devant un feu de cheminée, après avoir cherché sa structure moléculaire des mois durant. Épuisé, il s'était assis devant l'âtre de la salle de séjour. L'esprit enfin libéré d'un effort imposé, il regardait les flammes lécher les bûches paresseusement et s'enrouler autour d'elles en faisant craquer le bois. C'est dans cet état de repos silencieux que la réponse lui vint. La flamme s'enroulait sur elle-même comme un serpent qui se mord la queue. « Hé, hé », pensa Kekulé. Le benzène est structuré en anneau. Et c'était bien le cas.

C'est dans le calme de l'esprit installé dans une profonde quiétude où règne l'ordre que la réponse prit forme et frétille vers la conscience désintéressée de Kekulé. Par chance, dans de telles circonstances il se trouvait assis devant un feu de cheminée. Vous-même avez encore plus de chance, car vous avez le QE. Vous avez la possibilité de rendre visite à la conscience pure et de vous absorber dans la plénitude du Eufeling tandis que les forces vitales s'empressent de répondre à votre demande.

Rappelez-vous, lorsque vous êtes confronté à une question récalcitrante, et quelle que soit sa nature, passez en revue les données du problème et appliquez le

QE. Dès que vous avez pris conscience de votre Eufeling, mettez-vous en tête que la solution est en chemin, et attendez tranquillement que la réponse apparaisse, sans vous investir, toujours en état d'immersion dans l'abondance.

COMMENT AIDER LES AUTRES

Vous pouvez aussi aider les personnes de votre entourage en panne d'inspiration. Demandez-leur de penser à ce qu'ils veulent accomplir, puis appliquez le QE. La meilleure option est d'entamer une séance de QE prolongé et à distance, mais cela dépend avant tout des circonstances. Votre propre créativité s'en trouvera également améliorée.

¹ N.D.T. : Friedrich Kekulé von Stradonitz (1829-1896) : chimiste organicien allemand, célèbre pour la découverte de la tétravalence du carbone et la formule développée du benzène. (Source : Wikipédia.)

CHAPITRE X

Guérir la souffrance physique

« Notre
époque
n'a pas
besoin
d'héroïsme
mais de
guérison. »

WARREN
G. HARDING

« Quel
que soit
l'instant
donné,
votre
santé
résulte de
la somme
des
impulsions
positives
et
négatives
qui
émanent
de votre

conscience. »

DEEPAK
CHOPRA

Que l'on puisse guérir le corps d'un simple toucher, sans rien de plus que de la conscience pure ressemble en effet à de la science-fiction. Pourtant, c'est une certitude absolue et, qui plus est, c'est une capacité que vous avez pour ainsi dire au bout des doigts. Le Quantum Entrainment (QE) représente une innovation dans le domaine de la conscience humaine qui force l'enthousiasme, et qui en quelques secondes ou quelques minutes galvanise des processus de guérison qui s'effectuent en profondeur. Si par hasard il se trouve que vous exerciez la profession d'entraîneur sportif, de physiothérapeute, de masseur-kinésithérapeute, ou bien une quelconque autre activité en lien avec les pratiques corporelles à visée thérapeutiques, préparez-vous à vous retrouver bouche bée. De même, si vous êtes médecin, ostéopathe, chiropraticien, acupuncteur, infirmière, ou autre praticien de santé notamment en service d'urgences. Si vous êtes expert en assurances, agent de police, femme active et mère de famille, ou que sais-je encore, votre étonnement n'en sera pas moindre. Pourquoi ? Tout simplement parce que le QE est un processus ahurissant.

La raison pour laquelle le QE ne cesse d'étonner réside dans le fait que nos parents, nos professeurs ainsi que nos pairs, nous ont dit que la vie se définit par ses limites. Et nous les avons crus. Le processus du QE a ouvert une

brèche dans cette armure qu'est l'ignorance et qui s'est coulée comme une chape sur notre imagination. La capacité de guérir en profondeur en y mettant de l'intention a toujours été nôtre. On nous a simplement enseigné l'inverse. Le QE ouvre de nouvelles perspectives de pensée. Ou plus exactement, une nouvelle façon d'être, car c'est bien dans le fait d'être en conscience que toutes choses deviennent possibles. On dit qu'on juge l'arbre à ses fruits. Or, il n'est pas de meilleure preuve de guérison par la conscience que les effets produits dans le corps.

Vous êtes humains, et de ce fait vous possédez d'ores et déjà « l'équipement » nécessaire pour guérir les maux d'ordre physique. L'équipement auquel je me réfère se rapporte à la capacité de s'éveiller à la conscience pure. Tous les êtres humains possèdent cette capacité, mais vous, vous êtes en possession d'un plus qui vous permet dès maintenant d'opérer une guérison. Vous savez ce qu'est le QE. En quelques minutes et à l'aide de quelques indicateurs, vous pouvez guérir ici une cheville foulée, là des maux de tête, des dorsalgies, une tendinite du coude ou un doigt de pied écrasé. Vous n'êtes limité que par votre propre imagination.

Avant de commencer, essayons de préciser ce qui se produit dans la réalité, lorsque je dis que vous « guérissez ». Lorsque vous appliquez le QE et que, ce faisant, vous soulagez les symptômes d'une sciatique, ou que vous diminuez l'œdème et la contusion qui

surviennent dans l'entorse du genou, vous n'êtes pas réellement en train de guérir quoi que ce soit en tant que tel. Vous ne faites que pratiquer le QE, sachant que la guérison s'opère sans intervention de votre part. Cela ne fonctionnera d'ailleurs qu'à cette seule condition. Ne vous mettez donc pas à bomber le torse et à faire claquer vos bretelles. Vous devez savoir que les gens pour qui vous inspirez un événement de guérison voudront vous considérer comme un grand guérisseur. Ne les laissez pas faire. Vous n'êtes rien, vous êtes la Vacuité, et c'est bien là le plus beau compliment que l'on puisse faire à un être humain. Cela fait des siècles que nous nous attribuons des honneurs de guérisseurs, et on voit bien où cela nous a conduit. Donc, ôtez bien cela de votre tête et écarter-vous du passage. Appliquez le QE et regardez les éclats guérisseurs tomber à leur guise.

Voici un exemple, qui montre à quel point il est facile d'apprendre le QE et combien le QE se révèle efficace, même lorsqu'il s'agit d'une première fois. Il s'agit de l'histoire de Rick.

« Peu avant d'entendre parler du QE, je remarquai que mes vertèbres cervicales en C3 ou C4 n'étaient visiblement plus alignées. J'avais l'impression que, en quelque sorte, l'une de mes apophyses transverses flottait au-dessus de mon épaule droite. Pour couronner le tout, je souffrais d'un vertige prononcé chaque fois que je tournais la tête à gauche en position allongée sur le dos. Le vertige était tellement intense que j'avais l'impression

de m'évanouir, et j'avais peur que personne ne soit là si cela devait m'arriver.

Je téléchargeai le livre électronique et entrepris de me prendre comme sujet d'expérience. Je posai la pointe de mes deux index de la façon recommandée et formulai l'intention suivante : "Vertèbres cervicales parfaitement alignées et disparition du vertige." La pratique du QE ne dura que quelques minutes, après quoi je m'arrêtai. Ce soir-là, avant d'aller me coucher, je me palpai et je fus surpris de constater que de toute évidence, mes vertèbres étaient presque réalignées ! Le lendemain matin, au réveil, toujours allongé sur le dos, je tâtai de nouveau. Mes vertèbres cervicales étaient complètement réalignées, mais j'avais toujours une sensation de vertige lorsque je tournais la tête à gauche. Toutefois, j'avais cette fois conscience de l'existence d'un point très douloureux situé à la base de mon crâne, derrière l'oreille gauche. Je compris instinctivement que c'était là l'origine de mon vertige. J'appliquai le QE sur ce point précis, et depuis je n'ai plus jamais souffert de vertige.

J'ai pratiqué le QE pour le compte de plusieurs amis et j'ai été satisfait de l'efficacité du processus. Ma fille en a également bénéficié à distance pour traiter la migraine dont elle souffrait, avec succès. »

L'expérience de Rick n'a rien d'inhabituel. On m'envoie des histoires similaires en provenance du monde entier. Le plus incroyable, c'est que cette puissante protection contre la douleur est une chose tellement inhérente à la condition humaine qu'on peut en

faire l'apprentissage avec un simple livre électronique.

J'aimerais cependant préciser un point concernant la pratique du QE pour soi-même. Certaines personnes remportent moins de succès en pratiquant le QE pour traiter leurs propres problèmes que ceux des autres. Cela s'explique par le fait que lorsqu'on travaille sur soi-même, il est plus difficile de laisser la place au Soi et de se mettre en retrait. Lorsqu'on pratique le QE pour traiter ses propres douleurs physiques, on cherche inévitablement à vérifier constamment si cela fonctionne ou non. Vous vous souvenez de l'image de la graine ? La graine ne germera jamais si vous êtes tout le temps en train de la déterrer pour voir si elle pousse, et de même vous ne guérirez pas si vous cherchez à obtenir un résultat. Appliquez le QE sans vous soucier du reste et mettez-vous mentalement en retrait. Rick a appliqué le QE sur ses vertèbres et est allé se coucher. On ne peut pas se mettre mentalement plus en retrait que cela.

Lorsque vous voulez solliciter un événement de guérison pour le compte de quelqu'un d'autre, il faut simplement braquer votre conscience dans la direction souhaitée, puis actionner la gâchette de la conscience pure. Imaginons que vous passiez un coup de fil à une amie, pour lui demander si elle veut faire un peu de tennis avec vous. Elle vous répond qu'elle ne le peut pas, parce qu'elle vient de se fouler la cheville en descendant du trottoir. Et là, bien sûr, vous répondez : « J'arrive. »

À votre arrivée, vous la trouvez assise, la cheville

posée sur un oreiller, en surélévation sur un tabouret. Sa cheville est contusionnée et très enflée. Vous lui demandez de se mettre debout et d'essayer de marcher afin de pouvoir apprécier la gravité de la blessure. Elle se met donc debout et gigote sur la jambe saine, tâchant de garder l'équilibre. Avec précaution, elle pose le talon du pied blessé sur le sol, tout en s'appuyant d'une main sur votre épaule. Lorsqu'elle tente de s'appuyer, elle laisse échapper un cri de douleur. Elle retire sa jambe aussitôt et vous lance un regard qui signifie que vous êtes fou de lui avoir demandé une chose pareille. Elle se rassoit l'air abattu en poussant un gros soupir et repose sa cheville sur l'oreiller.

C'est alors que vous allez chercher un second tabouret, que vous vous asseyez auprès de la cheville blessée et que vous enveloppez le membre blessé dans vos mains, sans appuyer, bien entendu. Et ensuite ? Que fait-on, dites-moi ? Vous appliquez le QE exactement comme vous l'avez appris dans la partie I de ce livre. Voilà, c'est tout. Fin de l'histoire.

Une fois vos mains placées autour de la cheville, attrapez le fil de vos pensées, observez-le se dérouler et restez attentif, jusqu'à ce que le flux ralentisse et finisse par s'arrêter. Tout de suite après, votre Eufeling se glissera dans votre champ de conscience. Gardez ce qui se présente à votre esprit dans votre champ de conscience, qu'il s'agisse de votre Eufeling ou bien des pensées qui surgissent ici et là, ou encore l'absence de

quoi que ce soit, autrement dit la présence de la Vacuité qui caractérise la conscience pure. Pendant que vous êtes en train de faire cela, la guérison s'opère. Tout bonnement. En l'espace de quelques minutes, vous sentirez le gonflement diminuer sous vos doigts et vous constaterez que la teinte violacée de l'hématome commencera à disparaître. Tandis que vous continuez à observer votre Eufeling, il est possible que votre amie ressente une aggravation temporaire de ses symptômes. La douleur pulsatile est susceptible de s'intensifier ponctuellement pour mieux disparaître et laisser place au soulagement. Elle vous dira alors que la douleur lancinante a quasi disparu. Elle essaiera de mobiliser sa cheville et elle ouvrira grand les yeux, en s'exclamant quelque chose du genre : « Je n'ai plus mal lorsque je bouge la cheville. Regarde, le gonflement a disparu ! »

Vous lui demanderez de se relever et d'essayer de marcher. Elle vous lancera certainement un regard dubitatif qui disparaîtra bien vite quand elle fera tourner sa cheville dans tous les sens. Vous l'aidez à se mettre debout et elle posera précautionneusement le pied par terre. Elle s'appuiera légèrement dans un premier temps et, s'enhardissant, posera le pied bien à plat sur le sol. Puis, elle s'appuiera de tout son poids et se mettra à marcher, avec une allure quasi normale.

Vous lui direz que la guérison continuera de s'opérer d'elle-même pendant un jour ou deux, et qu'elle peut tout à fait utiliser son pied tant qu'il n'apparaît pas de

sensation gênante. Bien sûr, elle ne sera pas encore prête pour une partie de tennis, mais elle vous dira que le dîner est prêt et vous voilà parti pour une soirée sushis.

Il y a de fortes chances que la cheville de votre amie guérisse remarquablement vite avec une seule séance de QE. Cela dit, rien ne vous empêche de proposer des séances supplémentaires afin d'accélérer et d'approfondir la guérison. Et encore, était-il réellement besoin de vous hâter jusque chez elle ? Évidemment non, puisque vous savez maintenant comment pratiquer le QE à distance. Le QE fonctionne aussi bien de très loin que de très près.

Et, dites-moi ? Quelle était l'intention que vous avez formulée ? Vous n'en aviez aucune, n'est-ce pas ? Vous n'avez pas eu besoin de formuler ce que la situation impliquait d'elle-même. Vous saviez tous deux ce qu'il était souhaitable d'obtenir, et il n'était donc pas nécessaire de formuler mentalement une intention précise. Presque toutes mes séances de QE ont lieu sans intention formulée consciemment. Soit je ne connais pas les raisons qui motivent mon partenaire, soit j'oublie la nature de son souhait dans l'instant même qui suit sa confiance. Vous n'avez pas besoin de formuler une intention claire. La conscience pure est plutôt relativement intelligente. Elle a tout créé dans ce monde, vous y compris. Et elle a fait tout ça toute seule. Génial ! Non ?

Les résultats sont l'évidence même, mais à ce stade j'ai tout simplement besoin de le dire une bonne fois. Veuillez à consulter un professionnel de santé agréé, chaque fois que les circonstances l'exigent. Ne prenez aucun risque, ni avec votre santé ni avec celle des autres. L'un n'exclut pas l'autre. Lorsque vous allez consulter un médecin, appliquez également le QE. De cette façon, vous mettez toutes les chances de votre côté. Si vous devez prendre un traitement médicamenteux, non seulement le processus du QE en facilitera l'action, mais en plus il diminuera ou éliminera les effets secondaires associés au médicament. Soyez prudent et judicieux dans vos choix.



CHAPITRE XI

Améliorer ses performances sportives

« Plus
on met
l'accent
sur la
perfection,
plus on
s'en
éloigne. »
HARIDAS
CHAUDHURI

« La
vie est
créative.
Elle
s'amuse à
se trouver
une
existence,
à la
recherche
de
nouvelles
relations,
de
capacités
nouvelles,

*de
nouveaux
aspects.
La vie est
l'expérience
des
possibles. »*

MARGARET
WHEATLEY

Je suis en admiration devant ce que les athlètes peuvent faire avec leurs corps. Durant toute ma vie, j'ai pratiqué différents sports et j'ai adoré ce sentiment que l'on éprouve lorsqu'on pousse son corps à se dépasser. J'aime beaucoup m'entraîner à acquérir de nouvelles compétences, simplement pour le plaisir de les voir s'exprimer en compétition, spontanément et dans leurs formes les plus parfaites. L'athlète se doit également de maintenir son mental à haut niveau. Je connais la pression psychologique que représente le contretemps de la blessure pour un magnifique corps de sportif de haut niveau. La plupart des contre-performances sportives sont liées au mental plus qu'au physique. Le Quantum Entrainment (QE) s'applique favorablement, aussi bien aux problèmes d'ordre physique que mental ou émotionnel. Le QE fait également des merveilles pour les athlètes en bonne santé, cela va de soi.

GUÉRIR LES BLESSURES PHYSIQUES DE L'ATHLÈTE

Hormis le fait que tout athlète, qu'il soit amateur ou professionnel, devrait connaître le QE, il n'est probablement pas nécessaire d'insister trop longuement sur la capacité du QE à traiter les doléances d'ordre physique. S'agissant de traiter les lésions des tissus mous telles que les muscles, les ligaments, les disques intervertébraux et même les tissus nerveux, le QE fait littéralement des prouesses. Plus le QE est appliqué tôt, plus vite la guérison s'opère et plus il y a de chances qu'elle soit complète.

Imaginez un footballeur, qui dès l'ouverture du match se fait un claquage en courant. Il tombe à terre, se recroqueville sur lui-même, attrape sa cuisse dans ses deux mains crispées et roule sur lui-même, d'un côté puis de l'autre. Immédiatement, il prend conscience du caractère aigu de la douleur, ainsi que des pensées qui gravitent autour, telles des abeilles en furie autour d'une ruche détruite. Très vite, ses pensées cessent leur harcèlement frénétique et commencent à se calmer. Son Eufeling pointe le bout de son nez au milieu de son champ de conscience, si bien que la douleur s'atténue et que la crampe diminue d'intensité. Bien sûr, il boite légèrement tout en quittant le terrain pour aller s'asseoir sur le banc de touche. L'entraîneur pose ses mains sur la cuisse du joueur et s'associe au joueur dans l'administration du QE. Quelques minutes plus tard, il emballe la cuisse dans un bandage et demande au joueur de poursuivre le QE pour son propre compte. À peine vingt minutes se sont écoulées quand il renvoie le joueur

sur le terrain, exempt de tout symptôme.

Est-ce que cela vous paraît invraisemblable ? Cela ne devrait pourtant pas. Notre corps dispose d'une formidable capacité d'autoguérison, d'une incroyable et formidable capacité à réparer les tissus endommagés. De nos jours, notre compréhension des phénomènes de guérison est extrêmement limitée. Nous entretenons une vision pathétique de ce qu'est la guérison, et tant que nous croyons en cette vision il en restera ainsi. Notre potentiel se situe à des milliards d'années lumières de ce que nous vivons, et pourtant il n'y a pas besoin de plusieurs générations d'évolution pour accéder à des super-pouvoirs de guérison. Il suffit de tourner notre conscience vers la conscience pure pour réaliser cela dans le temps présent. Et plus nous serons nombreux à le faire, plus vite les autres abandonneront les croyances qui tendent à montrer le contraire. Une fois les œillères tombées, nous serons plus efficaces dans la guérison des corps, mais aussi des esprits, des émotions, des relations interpersonnelles et de l'environnement. Bon sang, mais qu'attendons-nous donc ?

Voici un exemple pour illustrer mon propos. Martina, mon épouse, a été formée à la masso-kinésithérapie en Europe, et la majeure partie de sa clientèle est constituée de sportifs professionnels. Un matin, elle reçut le coup de fil d'un joueur de tennis qui venait de se faire mal au dos en s'échauffant sur le court. Il décrivit ses symptômes et demanda à Marina si elle pouvait venir le masser afin de

soulager sa douleur. Elle lui répondit qu'il lui était impossible de travailler sur lui en phase aiguë, mais que son mari pratiquait une méthode spécifique, susceptible d'apporter une certaine contribution dans l'amélioration de son état. Elle expliqua en quoi consistait le QE, ce à quoi il répondit que peu lui importait le côté « bizarre » de cette fameuse pratique, car il était prêt à tout envisager pour diminuer l'intensité de la douleur qui le tenaillait.

Lorsque nous arrivâmes, je reconnus tout de suite la posture antalgique qu'il avait adoptée, typique d'une hernie discale. Je réalisai tout d'abord un examen orthopédique suffisamment complet, afin de confirmer ma première impression. Il se trouvait en position debout, en flexion avant et légèrement sur la droite, courbé à pratiquement 45° et ne pouvait absolument pas se redresser. Il se soutenait de la main droite, laquelle était appuyée sur son genou plié, et il put à peine soulever les pieds lorsque je lui demandai de marcher.

Mes nombreuses années de pratique en tant que chiropraticien me laissaient penser qu'il lui faudrait un repos alité de plusieurs jours, associé à un traitement médicamenteux, afin d'éliminer la douleur et restaurer ainsi un niveau de mobilité suffisant pour qu'on puisse introduire une thérapie dans la prise en charge. Il allait devoir attendre plusieurs semaines avant ne serait-ce que d'imaginer s'approcher à nouveau d'un court de tennis. D'ailleurs, il confirma mes doutes, me disant que cela lui était déjà arrivé à deux reprises et que, chaque fois, il

avait dû lever le pied durant plusieurs semaines. « Cette fois, ça dépasse tout ! », nous dit-il. Quelques heures s'étaient déjà écoulées depuis le traumatisme et je commençai donc le QE sur-le-champ. Tandis qu'il se tenait quasi plié en deux et appuyé sur son genou, j'entrai en contact avec son dos et me mis au travail. Trois ou quatre minutes plus tard, je lui demandai de se redresser complètement. Il me regarda comme si je débarquais tout droit de la planète Mars, puis lança un autre regard à Martina, l'air de dire : « Mais quelle sorte de dingue m'avez-vous apporté là ? »

Nous l'encourageâmes tous deux à essayer et il commença lentement à remonter sa main d'appui le long de sa cuisse droite. Au début il y mettait beaucoup de précautions, mais il prit confiance en lui, car son dos se redressait progressivement, sans augmentation de la douleur. À vrai dire, plus son dos se redressait, plus ses yeux s'écarquillaient. C'était magnifique à voir.¹ Soulagé de sa douleur, il se tenait debout et presque droit. Je lui demandai de se courber de nouveau dans la position initiale et lui administrai le QE durant une ou deux minutes supplémentaires, puis je lui demandai de se redresser de nouveau, ce qu'il fit en toute confiance jusqu'à la station debout complète. Nous prîmes congé et le laissâmes là avec son grand sourire, lui recommandant de se reposer jusqu'à ce qu'il soit certain de pouvoir reprendre le tennis et l'invitant à prendre rendez-vous avec son masseur-kinésithérapeute dès lors qu'il se sentirait prêt à revenir sur le court. Deux jours plus tard,

il passa un coup de fil, depuis son court de tennis où il était en train de s'échauffer en jouant quelques balles, sans se plaindre d'aucune douleur ni restriction de mobilité. Dans le domaine de la blessure du sportif, la valeur ajoutée du QE est indiscutable. De plus, le QE est une méthode rapide, efficace et non invasive. Son utilisation ne comporte aucun caractère de nocivité et n'engendrera jamais une aggravation de la blessure. Autant dire qu'on ne peut pas trouver mieux.

AMÉLIORER LES PERFORMANCES SPORTIVES

Que vise-t-on au juste lorsqu'on parle d'améliorer ses performances sportives ? On vise une meilleure coordination du corps et de l'esprit. Mais que veut-on dire lorsqu'on parle de coordination ? Et d'abord, pourquoi avons-nous besoin d'un corps ? Question bête ? Voyons cela de plus près.

La plupart d'entre nous vivons dans un monde qui n'est pas particulièrement contraignant sur le plan physique. Nous ne sommes pas obligés de gravir des collines, de piéger le gibier, ni de darder nos lances pour survivre. Nous assimilons les compétences relatives aux grands principes de survie quand nous sommes jeunes, puis le reste du temps nous nous mettons en roue libre. Les athlètes, quant à eux, font le choix de la surenchère, cherchant le dépassement physique et affûtant leurs corps à la manière d'instruments de précision.

La performance sportive est un phénomène qui commence dans le mental. Le mental est le contenant des pensées. Nous regardons le monde au travers de nos cinq sens. Les messages sensoriels nous arrivent à l'esprit pour y être traités, puis dans le cas où nous décidons d'exécuter une action qui se révèle nécessaire, notre corps répond présent, de manière à réaliser ce que nous souhaitons. Évidemment, il s'agit là d'une simplification grossière, mais ça ira très bien pour illustrer le sujet qui nous occupe. L'esprit/mental c'est le chauffeur, et le corps, la voiture. Le corps est le véhicule de la conscience. Il la promène ici et là, de telle sorte que la conscience puisse expérimenter au travers des cinq sens et accroître la connaissance relative que nous avons du monde que nous habitons. Lorsque la conscience est conduite par l'ego, c'est la peur qui domine nos motivations et nous ne pouvons apprécier pleinement le voyage. C'est la même chose que de prendre le volant aux heures de pointe et de se mettre à penser que toutes les voitures ne sont là que pour vous rentrer dedans. Lorsque, au contraire, le Soi est installé au volant, le duo corps/esprit est détendu et réagit avec une aisance tranquille. C'est la même chose avec le sport. Un athlète dont l'esprit/mental est ancré dans le Soi est un athlète détendu qui, sur un plan physique, répond spontanément et de manière adaptée. Lorsqu'ils parlent de leurs résultats, les sportifs qui sont centrés sur le Soi disent en général la chose suivante : « J'étais en phase avec moi-même. Tout fonctionnait physiquement sans accroc, et j'avais l'esprit parfaitement calme. »

Lorsqu'un athlète est éveillé à la présence du Soi en lui, il fait ce qu'il a à faire avec une aisance fluide, ce qui réduit d'autant les chances de blessure. Les athlètes ont souvent le sentiment que leur corps est monté sur pilote automatique. Faire du sport en conscience est un délice incompatible avec l'effort ou la contrainte. C'est l'une des plus grandes joies de la vie.

Un grand nombre d'athlètes deviennent professionnels pour de mauvaises raisons. Ils y voient l'opportunité d'obtenir une rémunération pour faire ce qu'ils aiment le plus au monde. Mais s'ils échouent à cultiver la conscience de Soi en dehors de leur terrain de prédilection, ils finiront inévitablement par s'attacher à la notoriété et à l'argent. Dans ces conditions, la joie de pratiquer est rapidement reléguée aux oubliettes. Ils brûlent avec panache et finissent par se consumer à force de surmenage. La douceur du Soi est troquée contre la dureté infernale de la vie, les angles pointus et les arêtes acérées. Le QE crée les conditions pour que la joie de la performance puisse s'exprimer, tout en apportant la stabilité qui équilibre vie personnelle et vie professionnelle.

Ce qui suit retrace l'histoire de Julian Link, l'un de ces fameux sportifs de haut niveau. Il a su conserver son intense joie de vivre et son enthousiasme débordant pour le tennis, tout cela à un niveau professionnel où règne une compétition effrénée. Julian est d'origine allemande

et évolue dans le circuit senior des plus de trente-cinq ans. Cet équilibre fut mis à mal le jour où, éreinté, il se blessa au genou, alors qu'il se trouvait dans une mauvaise période. Voici l'histoire de Julian, telle qu'il l'a vécue :

« Je suis joueur de tennis professionnel dans la catégorie senior des plus de trente-cinq ans. À la fin de l'année, j'étais surmené et me sentais très fatigué. C'est alors que je me suis blessé au genou en jouant au tennis. J'ai subi une rupture de ligament telle que je ne pouvais plus poser le pied par terre. Je l'ai traitée avec de la glace et des anti-inflammatoires. Après une semaine de traitement, mon genou n'allait pas mieux et on m'a conseillé de passer une IRM.² Cette semaine-là, j'ai rencontré le Dr Kinslow. Il traita mon genou par le QE durant environ cinq minutes, et je me suis senti tout de suite mieux. Je lui ai demandé de m'accorder d'autres séances, mais il m'a répondu que je serais tout à fait capable de poursuivre le traitement par moi-même. Après avoir lu son livre, je me mis à pratiquer le QE sur mon genou.

Au bout de seulement quelques jours, j'obtins le Eufeeeling et me mis à réellement travailler sur mon genou. Chaque fois que je pratiquais le QE, l'état de mon genou s'améliorait. Je savais que mon genou était en train de s'autoguérir. Je pratiquais tous les jours, et au bout de quarante jours je ne ressentis plus aucune douleur. Aujourd'hui, je tourne de nouveau en tournois, renoue avec le succès et n'ai plus jamais eu à me

plaindre de mon genou.

Le travail effectué sur mon genou a par ailleurs apporté d'autres bénéfices. Depuis que j'ai appris à utiliser le QE, ma vie s'est améliorée dans tous les domaines. Je trouve la paix sur-le-champ, chaque fois que j'en ai besoin. Le caractère professionnel de ma pratique sportive m'oblige à compter sur un certain niveau de calme et de paix intérieure pour pouvoir exprimer le meilleur de moi-même. Depuis que j'utilise le QE, je parviens à ressentir cette fluidité intérieure presque tous les jours. Mais, cet été, un fluide est apparu et je me suis mis à faire des expériences de fluidité intérieure, comme jamais auparavant. Lors des tournois, j'ai ressenti une paix et une force incroyables qui m'ont permis d'atteindre de nouveaux sommets, aussi bien dans mon jeu que dans le plaisir que j'éprouve à jouer. »

À l'aide du QE, Julian a non seulement réussi à surmonter la blessure de son genou, mais il a également compris que la joie de s'adonner à son sport favori en pleine conscience de Soi est parfaitement transposable en dehors du court de tennis. Grâce à sa persévérance et à son assiduité, il s'est rendu compte que la pratique de la conscience de Soi améliorerait considérablement sa compétitivité. En 2007 et 2008, Julian acquit le titre de Champion d'Europe, et en 2008 il vainquit le meilleur joueur du monde dans sa catégorie d'âge.

Julian est la version vivante de la vision qui est la mienne pour les sportifs de haut niveau : l'autoguérison interne et externe de toutes les entreprises sportives. Mais cette vision va bien au-delà du domaine sportif. Peu importe ce que nous sommes, sportifs de haut niveau, génies de l'informatique, ou travailleurs sociaux dévoués, le fait est que l'intégration du QE dans nos vies conduit nécessairement à une élévation de l'individu au-dessus de cette condition humaine qui tire le diable par la queue, le libérant de ses entraves, l'amenant naturellement à être ce qu'il est et le conduisant à faire d'instinct qu'il aime faire.



¹ N.D.T. : L’auteur emploie ici une citation de Nat King Cole, « *A thing of beauty to behold* », empruntée à la chanson intitulée *The Ruby and the Pearl* (1951), traduction adaptée au contexte.

² N.D.T. : IRM : imagerie par résonance magnétique.

CHAPITRE XII

Sortie dans l'espace

« La
survie de
l'humanité
dépend de
notre
compréhension
émotionnelle
des
rouages
de la
nature et
de toute la
bonne
volonté
que nous
mettons
dans cette
entreprise. »

BUCKMINST
FULLER

« La
nature !
Elle nous
entoure et
nous
embrasse

*en son
sein :
impuissants
que nous
sommes à
nous
séparer
d'elle...
Elle ne
possède ni
langage ni
discours :
mais elle
crée les
langues et
les cœurs,
au travers
desquels
elle parle
et
ressent...
Elle est
toute
chose. »
GOETHE*

La marche est une activité excellente pour régénérer le corps. Lorsqu'on marche, le sang circulant infuse nos tissus d'un oxygène pourvoyeur d'énergie et élimine les toxines qui sont à l'origine de dissonances d'ordre physique et mental. Ce dont la plupart des gens ne se rendent pas compte, c'est que la marche peut également être un excellent exercice pour notre autre cœur, celui qu'on appelle souvent l'âme. J'appelle cela la sortie dans l'espace et les bénéfices d'une telle promenade vont bien au-delà d'une simple balade dans un parc. Laissez-moi

vous expliquer.

Pour le promeneur lambda, la sortie dans l'espace ressemble à la même chose qu'à une promenade ordinaire, consistant simplement à avancer un pied devant l'autre. Mais, au-dedans du promeneur de l'espace, la symphonie des sphères¹ chante en parfaite harmonie avec le chant de l'hirondelle, avec le vent dans l'herbe et les battements de cœur de l'ensemble de la création. Improbable ? Mais pas du tout. Non seulement c'est possible, mais c'est surtout facile, une fois qu'on a appris à le faire.

Au cours des pérégrinations quotidiennes, nos sens sont entièrement accaparés par les objets et notre esprit/mental par les pensées. Par exemple, lorsqu'on entre dans une pièce, on remarque de suite les objets qui s'y trouvent, telle la tasse vide posée sur la table près du sofa, où la vieille tante Gudule est en train de piquer un somme. Mais dans cette pièce, il existe une chose de grande valeur et que l'on remarque rarement : l'espace. Absolument, l'espace dans toute sa simplicité enveloppante.

Lorsqu'on prête attention à l'espace plutôt qu'aux objets qui le définissent, il se produit quelque chose de magique. Le mental ralentit son activité et le corps se détend. Puis, on commence à voir le monde alentour d'une manière merveilleuse. Le simple fait de reconnaître

l'existence d'un espace entre les choses constitue un enrichissement sans précédent. Voici pourquoi.

Les saints tout comme les scientifiques nous apprennent que les choses matérielles viennent du néant. Vous vous souvenez certainement de David Bohm, ce célèbre théoricien de physique quantique, qu'Einstein tenait pour l'un des meilleurs dans son domaine. C'est lui qui inventa l'expression « ordre implicite » pour décrire le néant dont viennent tous les objets, comme le fil que secrète l'araignée pour fabriquer sa toile. Le néant est à l'origine des briques originelles de la vie, c'est-à-dire les ondes. Les ondes créent des particules et les particules, des atomes. Puis, les atomes créent des molécules, et les molécules, des étoiles, des voitures et des bonbons au caramel. Deux mots qui résument la Création 101² à eux seuls. Tout ce que nous voyons vient du néant primaire.

Prendre conscience de l'existence du néant, c'est pour ainsi dire s'en retourner à notre point de naissance. Or, le fait de rentrer à la maison nourrit à la fois l'âme et le corps et fait du bien. Cette découverte fournit un apport inestimable.

Cela dit, l'espace n'est pas constitué de rien. L'espace n'est que l'espace vide qui existe entre deux objets. L'espace peut contenir de l'air, des ondes radio, des odeurs, des poussières, de la vapeur d'eau et ainsi de suite. Cependant, l'esprit/mental se représente l'espace

comme étant le néant, et c'est pourquoi il est possible d'utiliser l'espace comme une porte d'accès à l'harmonie et à la joie pure. Je vous invite donc à chausser vos brodequins et à venir apprendre comment vous promener dans l'espace.

Pour débiter, commencez par une petite promenade dans un environnement agréable. Tandis que vous marchez, regardez autour de vous. Mais au lieu de voir les oiseaux, les voitures ou les plantes, voyez plutôt l'espace qui existe entre ces différents objets. Appréciez l'espace qui existe entre les arbres, puis entre leurs branches et enfin, faites-vous une idée de l'espace entre les feuilles. Ne voyez pas les nuages en tant que tels, mais efforcez-vous plutôt de sonder l'immensité qui existe entre eux. Chaque fois que vous localisez deux objets distincts, appréciez l'espace qui existe entre.

Pour trouver l'espace, vous pouvez également utiliser le son. Écoutez le bruit régulier de vos pas sur le sol, puis trouvez le silence, l'espace qui existe entre deux foulées. Écoutez le hurlement d'une sirène dans le lointain. Écoutez de toutes vos oreilles, jusqu'à ce que le hurlement diminue puis disparaisse dans le silence de l'espace. L'espace est partout. Il vous suffit d'en prendre conscience pour y entrer et entamer votre sortie inédite.

Est-ce que vous saisissez l'idée ? Vous voilà prêt pour la dernière étape. C'est l'élément le plus important d'une sortie dans l'espace. Une fois que vous avez trouvé l'espace, évitez de le considérer comme s'il s'agissait

d'un autre objet que vous deviez identifier. L'esprit adore entretenir ce genre de visions époustouflantes. Il affectionne particulièrement les questions juteuses dans lesquelles le mental pourrait mordre à pleines dents. L'espace n'est rien de tout ça.

C'est ça le truc, la magie qui opère lorsqu'on trouve son âme et que le cœur se remplit. Une fois que vous avez trouvé l'espace, faites pénétrer votre regard à l'intérieur, comme s'il s'agissait d'un épais brouillard et que vous attendiez de voir ce qui allait en sortir. Plongez votre regard dans toutes les dimensions de chaque espace trouvé et portez toute votre attention, non seulement sur ce que vous voyez, mais aussi sur ce que vous sentez. Vous verrez que vous n'en reviendrez pas.

Voici un extrait de courriel, reçu de Nancy, nouvellement initiée à la sortie dans l'espace :

« Après la conversation que nous avons eue ce matin, je suis sortie courir. Durant cette séance de course à pied, j'étais beaucoup plus consciente de mon corps, de l'aisance fluide de ses mouvements, des rotations de mon torse combinées aux mouvements réguliers de mes jambes. Je n'ai pas eu besoin de m'échauffer. Je n'ai eu qu'à m'y mettre, facilement et sans effort. Il y avait tellement de majesté dans ces mouvements que j'en ai eu les larmes aux yeux. Durant cette séance de course à pied, il s'est produit un phénomène extraordinairement puissant. Les animaux que j'ai croisés ne se sont pas enfuis. Les cygnes, les aigrettes et les hérons m'ont

regardé passer sans broncher. Durant cette heure inoubliable et à plusieurs reprises, j'ai retenu des larmes de joie. Je remarquai que l'air n'était pas seulement "de l'air", mais qu'il était soyeux, comme une présence vivante qui s'ouvrait devant moi. »

Nancy, ou le joggeur de l'espace. Il est évident que vous pouvez aussi bien vous promener dans l'espace en vous adonnant à n'importe quelle autre activité. Vous pouvez aussi bien jouer au tennis, faire du roller ou bien rester en position assise et observer le visage béat de tante Gudule au beau milieu de sa sieste, car de la même façon, il s'agit là de l'espace qui se situe entre les moments de votre vie.

Si vous vous souvenez bien, je vous ai présenté la sortie dans l'espace en tant qu'élément d'apprentissage du Quantum Entrainement (QE). Après avoir appris à maintenir le Eufeling dans votre champ de conscience, en position assise et les yeux ouverts, je vous ai ensuite demandé de vous lever et d'aller examiner les objets situés dans la pièce, les uns après les autres. Même si vous étiez alors concentrés sur les objets en question, votre esprit était rempli de conscience pure et vous aviez reconnu que celle-ci vibrait également en chacun de ces différents objets. Si, au début, il est plus facile de commencer à observer l'espace plutôt qu'un objet, vous verrez qu'au fur et à mesure que votre esprit/mental s'imprègne de conscience pure, vous vous sentirez à l'aise aussi bien avec l'un qu'avec l'autre.

Au début, commencez doucement, puis lorsque vous parviendrez à retenir le silence dans l'espace, enhardissez-vous. À vrai dire, beaucoup de gens entament leurs sorties dans l'espace en commençant par une séance de QE. L'avantage, c'est que cela permet à l'esprit/mental de se remémorer l'intervalle qui existe entre deux pensées. Il faut alors peu de chose pour se mettre à voir et à sentir l'espace qui existe entre les objets.

Visualisez la quantité d'activités au cours desquelles vous pourriez introduire la marche dans l'espace. Vous pourriez alors envisager de travailler dans l'espace, de cuisiner dans l'espace et même de vous laver les dents dans l'espace. Faites-en quelque chose de ludique, mais surtout faites-le souvent. Avec le temps, tout deviendra facile. Vous ferez bientôt partie de ceux qui « retiennent leurs larmes de joie ».

AIDER LES AUTRES

Si vous souhaitez aider les autres à marcher dans l'espace, il vous suffit de les accompagner dans leur promenade et de leur décrire ce que vous êtes en train de faire. Avant toute chose, il convient évidemment de privilégier le silence et de faire en sorte de restreindre au maximum les propos inutiles. Mieux, vous pourriez commencer par une séance de QE à la maison. Et si vous voulez vraiment vous amuser, emmenez carrément tout

un groupe de personnes. La présence de la conscience pure se perçoit encore mieux quand on est en groupe. Cila dit, dans une situation de groupe, il est pratiquement impossible d'éliminer tous les bavardages. Optez pour des périodes de silence, entrecoupées de courtes pauses où auront lieu les échanges. Le nombre optimal de participants se situe entre trois et huit personnes. Au-delà, scindez le groupe en deux.

Ce type d'exercice convient particulièrement aux enfants. Lorsque vous emmenez un groupe d'enfants en promenade dans l'espace, encouragez-les à partager leurs expériences au fil de l'eau plutôt que d'attendre une période d'échanges plus formelle. Les enfants saisissent facilement la notion des espaces entre, et il se pourrait bien qu'en matière d'émerveillement, ils vous apprennent une ou deux choses ici et là.



¹ N.D.T. : La symphonie des sphères se réfère à une théorie d'origine pythagoricienne, fondée sur l'idée que l'univers est régi par des rapports numériques harmonieux et que les distances entre les planètes correspondent à des intervalles musicaux. (Source : Wikipédia.)

² N.D.T. : *Reality Creation 101*, Christopher Pinkley, BookSurge Publishing, juillet 2008.

CHAPITRE XIII

Le sexe, l'amour et l'amour universel

*« L'amour
n'est pas
une
simple
pulsion ;
il doit
contenir
la vérité,
qui fait
loi. »*

RAÏNDRAN.
TAGORE

*« Au
début de
l'union
sexuelle,
restez
attentif au
feu qui
naît, puis,
ce faisant
et dans la
continuité,
évitez les
braises de*

la fin. »

SHIVA

SUTRAS

Depuis que le premier homme des cavernes a assommé sa partenaire d'un coup de massue sur la tête et l'a traînée par les cheveux dans sa grotte, l'amour a toujours été un sujet d'intérêt et d'interrogations. Mais ça, c'est avant qu'elle se mette à planter des pétunias et qu'elle lui demande de fabriquer des barrières à mettre autour. Je dis l'amour, mais j'aurais aussi bien pu parler de sexe, tant ces deux mots sont utilisés de manière interchangeable. Sachant que je ne suis ni psychologue, ni scientifique, et encore moins animateur de télé-réalité, je ne peux être considéré comme un expert en la matière. Mais, le fait est que je suis effectivement tombé amoureux une ou deux fois dans ma vie et il me semble que ça n'est pas rien. Avec une certaine réserve d'usage, je me propose de vous livrer quelques réflexions sans prétentions sur le thème du sexe, de l'amour et de l'Amour Universel.

Tout d'abord, j'aimerais démêler quelque peu cet imbroglio de bras et de jambes qui fait le jeu du sexe et de l'amour, pour voir si en réalité, il existe oui ou non une différence entre les deux. Par la suite, j'opposerai délibérément l'amour et le sexe à l'Amour Universel, qui constitue le chemin du salut pour n'importe quel aspirant en spiritualité.

Le sexe représente l'une de nos pulsions les plus primaires. Je ne pense pas pouvoir ajouter quoi que ce soit de plus à ce qui existe déjà dans la littérature sur le sujet. Il est étonnant de voir à quel point ce petit mot de quatre lettres nous perturbe. Il se trouve que j'enseigne les méthodes de guérison alternative, à l'université des Everglades, en Floride. Dès que la conscience collective de mon groupe d'étudiants commence à s'éloigner du sujet traité, il me suffit d'écrire le mot « sexe » au tableau, pour qu'en 2,35 secondes, top chrono, je récupère l'attention complète et entière de chacun de mes étudiants. Comme on dit en langage marketing, « le sexe fait vendre ».

Le sexe possède une fonction biologique. C'est une fonction fortement engrammée dans notre cerveau en vue de la préservation de l'espèce. Mais il semble que le sexe soit bien plus qu'une simple pulsion de plaisir destinée à nous fournir l'inspiration nécessaire pour renouveler indéfiniment le peuplement de la terre. Si l'on voit le surpeuplement de la planète comme une situation fâcheuse, il faut admettre qu'il est bien dommage que nous n'ayons pas le loisir d'opérer un quelconque *reset* automatique. Mais c'est là une autre histoire.

Le sexe fait partie intégrante du sentiment amoureux. Lorsqu'on rencontre quelqu'un qui nous attire, les sens stimulent le cerveau, qui, à son tour, sécrète des hormones sexuelles. Il s'ensuit une excitation sexuelle qui peut être soulagée par la simple détente physique, ou

bien une certaine désorientation et une sensation de chaleur, que certains tiennent pour les signes précurseurs de l'amour.

Durant les premiers mois de la relation, cet amour « romantique », qui fait tourner la tête et chauffe les sens, nous submerge. Il arrive qu'on se laisse consumer par le feu de cet amour et qu'on prenne des décisions lourdes de conséquences, tel celui qui, littéralement ensorcelé, s'enfuit de chez lui pour rejoindre la troupe d'artistes de cirque dont fait partie son aimée. (Désolé, je n'avais pas l'intention d'évoquer mon histoire personnelle.) Bref, ce que j'essaye de dire c'est qu'en dehors de l'acte sexuel lui-même, nous autres humains avons tendance à éprouver des émotions fortes pour notre partenaire. D'un point de vue collectif, nous associons ces émotions fortes à de l'amour. En fait, le sexe constitue un bon baromètre de l'état de santé d'une relation. Lorsqu'une relation traverse des difficultés, l'intimité sexuelle en est souvent la première cause. À l'inverse, lorsque tout va bien entre les partenaires, les pensées sexuelles surgissent à l'improviste, se concrétisent rapidement dans le corps, et il en est ainsi jusqu'à ce que la routine écrasante du quotidien finisse par étouffer le désir.

Lorsque l'émotion d'un nouvel amour déferle, il nous semble que cela ne finira jamais et que nous éprouverons toujours les mêmes sentiments pour notre partenaire. Mais comme tous ceux qui sont déjà tombés amoureux le

savent bien, les sentiments attachés à « l'amour naissant » sont éphémères. Le fait est que cette invraisemblable et chaotique ascension vers la stratosphère de l'amour ne dure pas, car elle ne le peut tout simplement pas. La raison en est la suivante.

L'amour romantique, qu'il soit né d'une union sexuelle ou non, est avant tout un amour conditionnel. En réalité, l'expression « faire l'amour » implique qu'il y ait existence d'un acte sexuel qui produise en retour de l'amour. L'amour est une condition de l'union sexuelle. Il y a cependant bien d'autres aspects à prendre en considération dans l'amour romantique qui dépendent de paramètres tels que la beauté, la forme, le caractère fonctionnel, ainsi que de beaucoup d'autres traits de caractère. Ces traits provoquent un déclic psychologique, qui, lorsqu'il a effectivement lieu, nous permet de dire des choses du genre : « Je ne sais pas pourquoi je l'aime ; je l'aime, c'est comme ça. » Les poètes et autres paroliers ne se lassent pas d'exalter les vertus de cet amour transcendé. À les entendre, « ses cheveux sont blonds comme les rayons du soleil levant, ses yeux irradient la tendresse et la luminescence de la compassion et son sourire radieux rayonne en moi des feux de la vie ». Plus simplement, on fredonnera des choses du genre : « J'aime sa façon de parler. J'aime sa façon de marcher. »

L'amour conditionnel s'enthousiasme lorsque notre partenaire fait des choses qui nous séduisent, et retombe

comme une crêpe dans le cas contraire. Détrompez-moi, si ce n'est pas le cas. Avec le temps, les premières explosions de félicité sont progressivement remplacées par la complaisance d'un amour qui devient plus pragmatique. Tout dépend des circonstances. Le stress, la colère, le ressentiment, le découragement, l'anxiété, la peur, le désespoir, la dépression et l'hyperémotivité sont autant de facteurs qui diminuent notre capacité à aimer. En dépit des meilleures intentions, l'amour finit par se refroidir, puis mourir, du moins dans 60 % des cas si les statistiques gouvernementales sont exactes. À ce stade, de deux choses l'une, soit la relation asséchée se poursuit par des expériences hors cadre conventionnel, soit elle se termine et chacun se dépêche de s'en extraire pour se mettre en recherche d'un nouveau partenaire destiné à combler le vide laissé par l'amour conditionnel.

Voici ce qu'il faut comprendre. L'amour conditionnel est inspiré ou causé par quelque chose. Cela peut être le fait de tenir un enfant dans ses bras, s'occuper d'un animal de compagnie, faire don de soi de manière désintéressée, caresser un amant, faire de l'exercice, prier, méditer, et ainsi de suite. Nous autres humains, sommes capables de réaliser quantités d'actions, lesquelles entraînent des modifications chimiques dans le corps et accroissent le sentiment d'amour, ce qui signifie bien que l'amour est un sentiment conditionnel. Dans le domaine spirituel, il existe un proverbe qui interroge spécifiquement cette condition de conditionnalité : « Ce que tu obtiendras, tu perdras. » Nous gagnons l'amour en

vertu d'une raison donnée et nous le perdons pour une autre raison. L'amour conditionnel est intrinsèquement lié aux conditions, et les conditions sont en perpétuel changement. Ce qui naît mourra. L'amour qui naît de conditions est né pour mourir.

Il existe pourtant un amour plus profond sous-jacent à l'amour conditionnel. Il n'est pas possible de retrouver l'intensité des tout premiers mois d'une relation amoureuse, et cela pour une simple et bonne raison. Nous sommes conçus pour quelque chose de bien plus enrichissant et de bien plus important que l'amour conditionnel. Et cet amour-là est inconditionnel. Il est universel. Il est la base et le commencement de toute quête spirituelle, et pourtant, il ne saurait être le fruit des efforts d'un dévot, fu-t-il le plus acharné et le plus assidu au monde. Cet amour est primaire et pragmatique. Il s'agit de l'Amour Universel.

L'Amour Universel n'a pas de genre. Il n'appartient ni à l'homme, ni à la femme, ni à l'union des deux. D'aucuns disent qu'il vient du cœur, qu'il est doux et rempli d'adoration. Certains disent que si on aime suffisamment, on transcende l'amour charnel et on fusionne à l'Amour Universel. Cette façon de penser est souvent considérée comme le chemin de dévotion qui conduit à l'illumination. L'illumination est un autre terme se rapportant au fait de vivre l'Amour Universel. Mais chaque fois qu'il est suggéré un chemin vers un quoi que ce soit d'universel, je ne peux m'empêcher de

voir se dresser un drapeau rouge. S'il existe quoi que ce soit d'universel, comme l'amour illimité, alors on doit pouvoir le trouver partout et tout le temps, non ? Si l'Amour Universel est partout, où donc peut-on bien vouloir aller pour le trouver ? Où que vous soyez, l'Amour Universel est là. Il n'est pas de chemin qui puisse vous conduire où vous vous trouvez déjà. Cela, nous le savons.

Voyez-vous, l'Amour Universel se trouve déjà là. Il nous attend, pourvu que nous sachions l'embrasser. Nous n'avons aucun besoin d'un chemin ou d'un procédé. Il nous faut simplement prendre conscience de l'endroit où nous nous trouvons, logique, non ? Et cela, parce que l'Amour Universel se trouve aussi là où nous sommes. S'agissant d'être en amour universel, la grosse difficulté n'est pas tant de faire quelque chose que de *ne surtout pas* faire quoi que ce soit pour y arriver. Être dans le non-agir permet que le brouhaha et les ombres de notre esprit/mental soient éliminés. Et que se passe-t-il lorsque l'esprit/mental se calme. Mais c'est bien sûr, l'Amour Universel fait son apparition !

Le véritable enjeu d'une nouvelle relation amoureuse n'est pas tant d'être toujours plus amoureux de l'autre personne. L'enjeu est simplement de prendre conscience de l'Amour Universel. Comme nous l'avons vu, l'amour romantique afflue et se retire au gré des vagues de l'amour conditionnel. Nous avons d'un côté l'amour conditionnel et sa promesse illusoire, et de l'autre côté,

l'Amour Universel et sa promesse qui n'existe pas. C'est vrai. L'Amour Universel ne promet rien du tout. Il est déjà abouti tel qu'il est, en cet instant précis. Il ne pourrait d'ailleurs en être autrement, sans quoi il ne saurait être universel. Tout ce qui nous manque, c'est de nous rendre compte que les choses sont ainsi. Une fois que c'est fait, tout est dit, et la perfection du temps présent se perçoit dans toute sa beauté triviale.

Lorsqu'on est arrivé à prendre conscience de l'Amour Universel, le sexe et l'amour conditionnel restent une partie de notre monde quotidien, à une différence monumentale près. Lorsqu'on est ancré dans l'Amour Universel, le sexe, l'amour, la famille, mais aussi les préoccupations financières, la vie et la mort ne sont plus des événements séparés. Ils deviennent partie intégrante d'une symphonie. Ce sont les notes jouées par un premier violon sur la toile mélodique de l'Amour Universel. Chacune des notes est belle en elle-même et participe à l'aboutissement de l'œuvre. Lorsque nous n'entendons que les notes individuelles, l'harmonie d'ensemble nous échappe. Lorsqu'on prend conscience de l'Amour Universel, on prend aussi conscience de l'existence d'une mélodie qui se joue derrière la folie de la vie conditionnelle. Et se rendre compte de la présence de l'Amour Universel ne demande réellement aucun effort.

Le QE précipite la prise de conscience de l'Amour Universel. Lorsque la pensée se raréfie et disparaît de loin en loin, elle renaît finalement sous la forme du

Eufeling, autrement dit la première lueur d'Amour Universel. Avec le temps et un peu de pratique, vous parviendrez à reconnaître votre Eufeling dans chacun des aspects de votre relation à l'être aimé, y compris dans l'échange physique. La présence du Eufeling dans le champ de conscience apporte l'élément qui manque à l'amour. Non seulement le Eufeling élargit et approfondit la signification des sentiments, mais il intensifie aussi leur expression physique. Le sexe et l'amour trouvent leur plénitude dans l'Amour Universel. C'est à ce moment-là que l'humanité se rend compte de l'étincelle divine qui est en elle. C'est là que l'amour devient Amour.



CHAPITRE XIV

*La
relation
amoureuse
idéale*

*« Lorsque
le
“mien »”
et le
“tien »”
n’ont plus
lieu
d’être,
l’amour
commence. »*

KARL
RENZ

*« Un
cœur
aimant est
le
commencement
de toute
connaissance.*

THOMAS
CARLYLE

Au commencement...

... était le verbe... et le verbe était Amour ; Amour inconditionnel et illimité. Puis, au cœur de l'Amour, l'Unique créa le multiple. L'Amour fut figé dans les formes et la création était née. Cette plénitude éclata en d'infinies expressions d'Elle-même, et chaque éclat était à la fois séparé et entier. L'Amour vit les multiples et les nomma le Soi. Vu de l'extérieur, chaque expression du Soi paraissait unique, mais toutes ces formes du Soi étaient tissées et entièrement infusées d'une seule et même essence. Du frémissement subatomique le plus ténu à la puissance silencieuse des galaxies en rotation, le cosmos était rempli d'une multitude d'expressions parfaites et infinies du Soi.

Aujourd'hui ...

... notre monde, votre monde, regorge d'un nombre incalculable de choses. Toute pensée, toute émotion, tout ami ou ennemi, toute montagne et tout moustique, toute tranche froide de vieille pizza demeure l'expression entière du Soi né de l'Amour. Le problème est que la majeure partie d'entre nous ne vit pas les choses de cette façon. Je vous propose d'envisager l'amour et l'Amour, dans une perspective quelque peu différente de celle du dernier chapitre. Cette fois-ci l'amour conditionnel sera représenté par le « moi » et l'amour Universel par le « Soi ».

Lorsqu'on fait une rencontre et qu'on tombe

amoureux, que se passe-t-il en réalité ? Tout dépend du genre d'amour dans lequel nous versons. L'amour se présente sous deux formes : l'amour de « moi » et l'amour de Soi. Le « moi » est tout ce qui fait qu'une personne est unique. « Moi » est constitué de pensées et d'émotions, d'expériences, de souvenirs, d'espairs et de craintes. L'amour de « moi » est un amour conditionnel et changeant, comme le sont les circonstances.

Le Soi est constitué de cette part inchangée en vous qui était là lorsque vous étiez enfants, puis adolescents et qui demeure dans le présent, qui n'interfère jamais et soutient pourtant tout ce que vous êtes. Le Soi en vous est l'expression de l'Amour, mais ne se limite pas à vous. Votre Soi et celui des autres, y compris celui du livreur de pizza qui a amené cette horrible chose froide jusqu'à votre porte, ne font qu'un. L'amour de Soi connaît l'unité dans la diversité. Il est inconditionnel. Le Soi aime sans raison, tandis que le « moi » cherche des raisons d'aimer. Lorsque nous « tombons amoureux », c'est le « moi » qui tombe en amour. Tout nouvel amour du « moi » est fougueux et dévorant, condamné aussi à la médiocrité. Pourquoi ? Mais pourquoi en est-il toujours ainsi ? Peu importe la durée de la relation, nous ne parvenons jamais à garder la puissance brute des premiers jours.

Lorsqu'on croit en une image de nous-mêmes donnée par le « moi », nous nous dissociions de ce que nous percevons comme étant d'autres images, et nous passons à côté de l'Amour unifiant qui infuse l'ensemble de ces

images. Je ne vous vois pas tel que vous êtes réellement. Je vous vois tel que mon esprit/mental désire vous voir. Au même moment que je crée une image de « vous », vous êtes aussi en train de créer une image de moi. Nous sommes deux marionnettistes, tirant chacun les fils de nos marionnettes respectives. Nous sommes tellement absorbés par l'intention de faire entrer nos deux marionnettes en relation, qu'il nous est impossible de faire la connaissance de l'autre marionnettiste.

Krishnamurti¹ nous dit que les relations amoureuses se forment entre deux images créées par l'esprit/mental. Il dit ensuite que les deux images possèdent leurs propres besoins et leurs propres désirs. Elles ont leurs emplois du temps propres et vivent virtuellement isolées, chacune dans un monde séparé, tirant leur réassurance de l'illusion d'un accord. Krishnamurti nous dit que « [...] les images avancent sur deux voies parallèles, telles les deux traverses d'une même voie de chemin de fer qui jamais ne se rencontrent, excepté peut-être au lit... Quelle tragédie. »

La plupart du temps, les raisons qui nous poussent à entrer dans une relation amoureuse tournent autour de l'amour, de l'amitié, de la protection, de l'argent, de l'excitation ou du danger, de l'émulation intellectuelle ou du plaisir physique. Mais alors, le seul enjeu d'une relation amoureuse serait-il d'en obtenir quelque chose ?

La réponse à la question de savoir pourquoi les relations amoureuses existent est que nous en obtenons un gain. Pourtant, elles n'existent pas seulement pour notre bénéfice propre et égoïste, au contraire même. Une relation amoureuse ne se renforce ni par l'argent, ni par la maîtrise, ni par le temps. Elle n'est même pas justifiée en tant que telle, comme on le croit souvent, par l'accroissement de l'intensité amoureuse entre deux personnes. Eckhart Tolle avait vu juste lorsqu'il disait : « La relation amoureuse est destinée à rendre conscient et non pas heureux. » Les relations amoureuses sont même d'excellentes opportunités d'accéder à la conscience de Soi.

L'amour amoureux et conditionnel ne peut pas durer. On ne peut pas vivre l'illusion de l'amour conditionnel, alors que l'Amour Universel est si proche. Le Soi en nous ne saurait le permettre. Il y a toujours quelque chose qui n'ira pas. Et lorsque c'est le cas, nous nous réveillons. Après le réveil, nous tâchons en général d'arranger le problème qui s'est apparemment posé. Ce réveil est une bonne chose. C'est la résolution de problème qui est faussée. Lorsqu'on essaye d'arranger une relation guidée par le « moi », on ne fait qu'engendrer d'autres problèmes qui à leur tour nécessitent une solution. N'en avez-vous pas fait l'expérience ? On ne peut pas répondre à une illusion par une autre illusion.

Le vrai problème réside dans l'illusion que la relation

a besoin d'être réparée. Nous voulons faire en sorte que les choses aillent bien, alors que la vérité *c'est qu'elles vont déjà bien*. Cela n'a rien à voir avec l'idée du verre à moitié vide contre celle du verre à moitié plein. Il s'agit là d'un glissement majeur et fondamental que nous avons à opérer dans nos perceptions. Et c'est l'occasion pour la conscience du « moi » de grandir et d'accéder à celle du Soi. L'Amour Parfait a créé chaque Soi, de sorte qu'il est en parfaite harmonie avec tous les autres Soi. La simple conscience de cet état de fait conduit à la liberté d'Aimer pleine et entière.

Dans une relation amoureuse, le rôle de chacun est de se sentir responsable de son état de conscience. Le reste se suffira à lui-même. Pour beaucoup d'entre nous, il s'agit là d'un acte de foi. Le partenaire n'a pas besoin de changer sa voix nasillarde ni de cesser son bavardage incessant. Il nous faut être en conscience. C'est tout. C'est aussi simple que cela. La relation amoureuse idéale commence et se termine avec la conscience du Soi. Lorsque la conscience de Soi apparaît, les rails de chemins de fer se rencontrent, non pas sur la ligne d'horizon mais à nos pieds, et l'Amour se met à miroiter à la surface du Soi de chacun.

Le Quantum Entrainment (QE) expose la conscience attentive au Soi. Sans la heurter, le QE dégage la conscience des jouets qui jonchent ce terrain de jeu qu'est notre monde, pour lui permettre de prendre place dans le Soi, aussi doucement qu'un papillon se pose sur

le pétale d'une fleur exotique. On peut tomber amoureux n'importe où, au bureau, à l'épicerie, dans la salle d'attente du médecin. Peu importe les détails, la perfection se trouve dans toutes ces relations, chaque fois que c'est le Soi qui tombe amoureux.

COMMENT AIDER LES AUTRES

Sachez que lorsqu'une personne qui vous est chère, votre conjoint par exemple, éprouve de la souffrance, vous pouvez utiliser le QE pour l'aider, sans qu'il y ait besoin d'entrer dans les détails. Il vous suffit de travailler à distance. Souvenez-vous que vous n'avez pas besoin de son accord pour pratiquer le QE à son attention. Cela dit, vous lui serez d'une aide encore plus précieuse si vous pratiquez le QE sur vous-même. Les changements en vous seront les meilleurs instigateurs d'une évolution chez lui ou elle.

¹ N.D.T. : Jiddu Krishnamurti (1895 en Inde-1986 en Californie) est un philosophe et promoteur d'une éducation alternative d'origine indienne. Son enseignement est basé sur le fait que « la Vérité est un pays sans chemin » et que l'acquisition de cette vérité, qu'il appelait aussi « l'art de voir », ne peut se faire au travers d'aucune organisation, aucun credo, aucun dogme ni aucune philosophie ou technique psychologique. (Source : Wikipédia.)

D : ET TOUT LE RESTE

CHAPITRE XV

Le sommeil et l'insomnie

*« Le
sommeil
est la
meilleure
des
méditations. »*

DALAI-
LAMA

*« Le
sommeil,
la plus
belle des
expériences
de la
vie...
hormis la
boisson. »*
W.C. FIELT

L'endormissement est un processus naturel et magnifique. C'est naturel, car lorsque les conditions sont optimales, il suffit de s'allonger, de ne rien faire et le

sommeil arrive. J'aime assez les activités qui impliquent de ne rien faire. Lorsqu'on excelle dans le domaine, le sommeil permet de se sentir au sommet de sa forme. On a plus d'énergie, la pensée est claire et on a meilleure apparence, tout du moins pour certains d'entre nous.

Voici une astuce pour ceux qui dorment très bien, mais qui souhaitent se sentir encore plus reposés après une nuit de sommeil. Lorsque vous allez vous coucher, juste avant de vous allonger, pratiquez le Quantum Entrainement (QE) entre deux et cinq minutes d'affilée. C'est une merveilleuse manière de balayer les contrariétés accumulées durant la journée. Le corps se débarrasse de tous ces points de tension contractés durant la journée, l'esprit/mental se met au point mort et autorise l'horloge interne à pousser un soupir de soulagement. Vous pouvez alors vous allonger et vous laisser glisser dans les bras de Morphée.

Pour un certain nombre de personnes, il arrive que le sommeil soit un état difficile à atteindre. Il fut une époque où c'était mon cas, mais aujourd'hui je dors comme un bébé, même si je concède le droit aux parents de nouveau-nés de considérer d'un œil cerné qu'il s'agit là d'une comparaison parfaitement inappropriée. Il existe toutes sortes de raisons pour lesquelles certaines personnes ne dorment pas bien. Il peut s'agir d'une consommation excessive de stimulants, d'une alimentation insuffisante ou bien d'un manque d'exercice. Le décalage horaire, les déséquilibres hormonaux, ainsi que l'anxiété et le stress émotionnel,

parmi d'autres situations d'ordre médical sont également susceptibles d'interrompre les cycles de sommeil. La liste des auteurs de troubles est longue, et il paraît injuste qu'un état aussi vital et agréable que le sommeil puisse être perturbé aussi facilement. L'insomnie est un symptôme. Si votre sommeil est de mauvaise qualité, faites en sorte de trouver la cause et d'y remédier. Par exemple, il convient de diminuer votre consommation de café si vous en buvez trop. Par contre, lorsque vous ne trouvez pas la cause de votre désagrément ou ne pouvez y remédier, c'est le moment de mettre le QE en pratique.

L'anxiété et l'inquiétude sont deux causes d'insomnie qui figurent parmi les plus courantes. L'origine d'un stress émotionnel peut être connue ou non. Dans les deux cas, le QE fonctionne à merveille. Étant donné que le processus œuvre dans le sens d'une harmonisation de l'être dans sa globalité, il excelle particulièrement lorsqu'il s'agit de déloger les causes refoulées et tapies dans les circonvolutions invisibles de l'esprit. Dans le cas des états d'anxiété généralisée, je vous recommande de pratiquer le QE tout au long de la journée, par périodes fréquentes de l'ordre d'une minute à chaque fois, ou au contraire durant des séances de dix à trente minutes. Pour ma part, je préfère pratiquer le QE prolongé, dès le matin au lever, ce qui présente l'avantage de commencer la journée du bon pied. Je suis certain que la pratique du QE avant le coucher contribue à équilibrer les sécrétions hormonales et en particulier la sécrétion de mélatonine par la glande pinéale, dont la fonction est d'agir sur

l'horloge interne agissant sur le cycle veille/sommeil.

Parfois, le fait de s'endormir et de rester endormi peut relever du parcours du combattant, surtout lorsque quelque chose nous tracasse. Il suffit d'un entretien houleux avec votre responsable hiérarchique, d'une situation critique vous mettant en difficulté pour honorer vos factures, ou encore de votre ado, qui vient de se faire tatouer l'image de tous les membres de son groupe de hard rock préféré sur les deltoïdes des deux bras, jurant qu'elle en sera folle toute sa vie durant. Je compatis.

Le stress est capable de faire carburer le mental à vitesse grand V. Les pensées se mélangent et s'entremêlent comme le font les pales d'un ventilateur poussé à pleine vitesse, et on se surprend à implorer la nuit de nous gratifier de quelques minutes de silence mental. C'est, là aussi, le moment où jamais de recourir au QE. Le QE ralentit le flux des pensées par simple observation du processus. Vous avez déjà fait l'expérience de l'état de non-pensée que produit la conscience pure et vous savez de quelle façon les pensées se dissolvent dans le Eufeling. Lorsque vous êtes stressé, cela fonctionne également, mais différemment.

Lorsqu'on pratique le QE en état de stress aigu, l'expérience s'avère un peu différente de celle que l'on peut faire dans une situation plus apaisée. Tout cela est très relatif. Lorsque les pensées bombardent telle une

averse de grêle sur un toit de tôle et qu'on se met à pratiquer le QE, on peut avoir l'impression que les pensées ouvrent des brèches dans la conscience, un peu comme si celles-ci prenaient la fuite avec votre conscience. On en oublie parfois le QE durant de longues minutes. Lorsque cela arrive, dites-vous que tout est pour le mieux. Même si vous ne vous sentez pas aussi posé que dans d'autres occasions, le processus de guérison qui s'opère est considérable. Vous verrez que vous vous remettrez de l'incident bien plus rapidement que vous ne l'auriez fait autrement, même si vous vous sentez perturbé. Dans le QE, on prend ce qu'on nous donne. Ce sera toujours bien plus efficace que sans le QE.

Ce qu'il ne faut pas faire, c'est de se fixer comme objectif de retrouver la sérénité. Comme vous le savez, ce type d'attitude crée une polarité qui vous écartèle entre deux directions opposées. Bien sûr que c'est agréable de se sentir en paix et libéré de son mal-être, mais le fait de s'efforcer d'atteindre cet objectif est encore une action de notre part, sachant que la volonté s'oppose à la paix. La seule chose requise est l'observation. Observez et soyez en attente. Lorsqu'on appuie sur l'interrupteur d'un ventilateur électrique, les pales mettent un certain temps pour ralentir et revenir à l'arrêt. C'est la même chose lorsque vous pratiquez le QE en pleine période d'agitation mentale. Le stress émotionnel figure l'électricité qui met vos pensées en mouvement. Le QE coupe l'alimentation du stress, mais il faut du temps pour que les pensées cessent de

s'entrechoquer et finissent par s'arrêter. Appliquez le QE sans espérer quoi que ce soit en retour et vous serez sidéré de voir ce qui se produit.

Évidemment, une pratique régulière du QE en dehors de toute situation stressante ou contraignante, c'est de l'or en barre. Au premier stress qui vous tombera dessus, vous vous trouverez encore à proximité de la conscience pure et en mesure de rejoindre le Eufeling sur demande.

COMMENT AIDER LES AUTRES

Votre pratique du QE peut réellement aider votre entourage à passer une bonne nuit de sommeil, parfois même en quelques minutes. Si vous partagez votre lit avec un dormeur agité, il vous suffit de poser une main sur son front, sur son thorax ou sur son dos, et d'appliquer le QE. La fréquence et l'amplitude de sa respiration ne tarderont pas à se réguler. Même si il ou elle ne s'endort pas tout de suite, le QE mettra son corps au repos. D'ailleurs, lorsque le trouble du sommeil est lié à une maladie, il va de soi que le QE est un outil fait sur mesure. Enfin, les enfants qui ont des difficultés à se calmer au moment du coucher, ou qui se réveillent en pleine nuit en proie à des cauchemars, sont d'excellents répondants au QE. Lorsqu'on est à l'aise avec le QE, on peut même pratiquer le QE tout en lisant une petite histoire aux tout-petits.



CHAPITRE XVI

Les bonnes habitudes alimentaires et les moins bonnes

« C'est
de la
nourriture
que sont
nés tous
les êtres
qui, une
fois nés,
grandissent
grâce à la
nourriture.
Tous les
êtres
s'alimentent
de
nourriture
et
lorsqu'ils
meurent,
la
nourriture
se nourrit
d'eux. »

TAITTIRIYA
UPANISHAD

*« Quand
votre
estomac
récrimine,
allongez-
vous et
pacifiez-le
avec des
pensées
apaisantes. »*
SACHEL
PAIGE

La plupart des gens accordent peu d'attention à leur manière de manger. Il s'agit là d'une activité généralement considérée comme nécessaire et plutôt agréable, mais qui nous détourne souvent d'autres activités, tel le travail. Aux États-Unis, on a tendance à manger sur le pouce, ingérant des morceaux de burgers et de burritos à peine mastiqués, faisant tourner le volant avec le genou, pour se faufiler entre les voitures. On a tendance à privilégier la quantité et le côté pratique plutôt que d'autres critères tels que la qualité des aliments, le décorum et le processus de digestion.

Les nutritionnistes affirment que la plupart des maladies et troubles physiologiques résultent ou sont compliqués par une mauvaise digestion. « Très bien », me direz-vous, « mais je n'ai aucun pouvoir d'agir sur ma digestion. J'avale mon repas et la digestion se produit automatiquement. » Eh bien, je peux vous dire qu'au

contraire, vous avez une énorme influence sur le déroulement de votre digestion et que le Quantum Entrainement (QE) peut s'avérer jouer un rôle pivot dans ce domaine.

Tout d'abord, la digestion commence dans la bouche. Le processus commence dès lors qu'on mastique et qu'on mélange les aliments aux enzymes salivaires. Des messages sont également envoyés au cerveau par les récepteurs de la langue, qui l'informent du type d'aliment que vous avez dans la bouche. Le cerveau informe l'estomac en retour, pour qu'il se prépare à recevoir les aliments.

Il se produit beaucoup de choses dans la bouche. La mastication représente une part très importante de la digestion et de l'assimilation. Lorsqu'on ne réduit pas la nourriture à l'état quasi liquide, il est possible qu'elle ne soit pas digérée convenablement, ce qui peut entraîner l'apparition de diverses affections, allant de l'allergie à l'eczéma, en passant par la fatigue, l'arthrite, les troubles émotionnels, et ainsi de suite.

J'ai une habitude qui consiste à regarder les gens manger. Certes, cela peut paraître un peu étrange, mais il semble que le médecin se réveille en moi au restaurant. Je suis toujours étonné de constater à quel point les gens mastiquent peu. Souvent, on croque, on a les joues gonflées tellement la bouchée est grosse, on mastique

trois ou quatre fois, on lève le menton au plafond et on avale. On peut presque visualiser la bouillie de salade flétrie, avec le pain de mie, les cornichons et les morceaux de viande descendre dans le gosier, telle la proie vaincue d'un boa constrictor. Mon Dieu, si nous savions ce que nous faisons lorsque nous choisissons de ne pas mastiquer.

À quoi peut donc servir le QE en matière d'alimentation et de digestion ? Le QE crée l'équilibre. Comme tous les autres systèmes du corps humain, un système digestif fonctionnel doit être régulé pour pouvoir éviter la maladie. Une séance de QE d'une durée de trente secondes donnera le ton du repas, ralentira votre métabolisme, de telle sorte que votre système digestif puisse se préparer à recevoir les aliments. Cela vous mettra dans de meilleures dispositions pour mastiquer la nourriture, plus longuement et plus doucement. Si vous imaginez difficilement pouvoir vous octroyer trente secondes de QE avant le repas, alors pratiquez pendant que vous préparez vos aliments. Prenez conscience de votre Eufeling et évoquez mentalement le repas à venir. Si vous le souhaitez, vous pouvez y adjoindre une intention spécifique, souhaitant que ce repas apporte à votre corps/esprit tous les éléments nutritifs nécessaires à son bon fonctionnement.

Si vous êtes habituellement sujet à des troubles digestifs, pratiquez le QE à tout moment. Par exemple, si après le repas vous avez mal au foie et que vous vous

sentez nauséeux, offrez-vous une petite dose de QE. Vous serez étonné. On peut résoudre des symptômes tels que les nausées, les brûlures gastriques et les ballonnements en l'espace de quelques minutes. J'avais un client dont l'estomac gonflait comme un ballon à chaque prise alimentaire. Comme l'événement s'accompagnait de douleurs et de ballonnements, il redoutait les dîners en ville. La première fois que nous avons administré le QE, les effets ont mis plusieurs minutes à se faire sentir. Puis, lentement dans un premier temps et plus rapidement par la suite, on pouvait réellement voir son estomac se dégonfler comme un ballon de baudruche. Au fur et à mesure que son estomac rapetissait, son sourire s'élargissait. Le mien aussi du reste, car l'atmosphère redevenait enfin respirable.

Depuis, il a appris le QE et le pratique sur lui-même. Sa situation s'est considérablement améliorée ainsi que son humeur. Aujourd'hui, il répond aux invitations quand il en a envie et profite du repas en toute convivialité.

Non seulement le QE invite le corps à se mettre dans un état de repos profondément récupérateur, mais il harmonise et régule également les émotions. En effet, des émotions telles que l'anxiété et la colère exercent une influence négative sur le système digestif. Or, le QE régule les émotions qui semblent avoir un effet sur l'alimentation et la digestion. S'il est une condition *sine qua non* pour que la digestion des aliments se fasse correctement et que l'assimilation soit efficace, c'est bien la tranquillité de l'esprit.

Le seul fait que nous ingérons un aliment ne signifie pas pour autant que les éléments nutritifs présents dans l'aliment seront assimilés par nos cellules. Un repas pris à la hâte ou bien dans un état de turbulence émotionnelle aura des effets dévastateurs sur le processus qui conduit les nutriments jusqu'à nos cellules. Un repas pris en état de stress peut entraîner une ulcération de la muqueuse intestinale, une constipation, ou au contraire une diarrhée, des problèmes de foie ou de pancréas, une torsion des anses intestinales, ou encore une inflammation de la muqueuse intestinale (diverticules) et tant d'autres choses encore.

Bien que l'on néglige souvent cet aspect, la manière dont nous mangeons est un facteur très important en matière de productivité et de santé globale. On considère généralement que l'alimentation est une bonne chose pour le corps, mais notre esprit, nos émotions et même nos interactions sociales, sont profondément affectées par ce que nous mangeons, comment nous le mangeons, ainsi que par la manière dont les aliments sont digérés et assimilés par le corps. Je vous recommande vivement de pratiquer le QE avant le repas, pendant le repas ou après le repas, voire les trois en même temps. Qu'avez-vous à perdre sinon vos remontées gastriques ?

COMMENT AIDER LES AUTRES

En premier lieu, vous serez d'un bien meilleur secours si vous êtes vous-même un convive apaisé et apaisant. Lorsque vous vous trouvez en face de quelqu'un qui engloutit ses aliments comme s'il jouait à celui qui a terminé le premier, une application discrète du QE l'aidera à ralentir le rythme. Même si le QE n'est pas une technique énergétique, il génère une concentration d'énergies positives qui apaisent quiconque se trouve à sa portée. Cette énergie apaisante ne manquera pas de passer par-dessus la table pour calmer le convive incriminé. Au cours du repas, celui-ci parviendra à se calmer et à agir de manière plus appropriée. Si vous êtes d'avis que le comportement détestable ne cesse pas suffisamment vite, ne faites ni une ni deux, levez-vous de table, allez poser vos mains sur son front et recommencez le QE. Un tel comportement de votre part ne manquera pas de l'arrêter dans son élan, ne serait-ce que momentanément, mais au moins, il aura compris.

À propos, plus une personne s'est éveillée à la conscience pure, plus elle génère de la paix. Cela dit, n'en concluez pas pour autant que le sentiment de paix puisse faire figure de baromètre en terme de qualité de conscience, car ce n'est pas le cas. Le *Bhagavad-Gîtâ* est un texte ancien qui donne des réponses à tous les problèmes que l'humanité est susceptible de se poser. Ce texte avertit qu'il est impossible de dire comment une personne a évolué par la simple observation de son apparence extérieure, ni par ce que nous ressentons en sa présence. Il n'en reste pas moins qu'un comportement

détestable à table fournit une assez bonne indication du niveau de conscience de son auteur.

La pratique du QE permet évidemment d'aider les autres à modifier leurs mauvaises habitudes alimentaires et à améliorer leurs symptômes, peu importe le moment. Leur autorisation n'est pas requise, pour la simple et bonne raison, que réellement, le pratiquant de QE ne fait rien d'autre que de retrouver un état d'éveil à la conscience pure et de se tenir dans l'observation de ce qui va se produire. Si, d'une façon ou d'une autre, votre intention se révèle néfaste pour la personne ou son environnement, celle-ci ne fonctionnera pas. Vous pouvez donc mettre tout votre petit cœur à faire du QE et l'administrer à tout ce qui vous chante, en toute innocence. Je dirais même que je vous le recommande vivement.



CHAPITRE XVII

Voyager sans effort

*« Il est
préférable
de faire
un bon
voyage
plutôt que
d'arriver
à
destination. »*
BOUDDHA

*« Bien
que nous
arpentions
le monde
pour y
découvrir
la beauté,
Il nous
faut la
porter en
nous sous
peine de
ne
pouvoir la
trouver. »*
RALPH

Certaines personnes aiment voyager, tandis que d'autres trouvent cela dérangement, voire terrifiant. Examinons donc tour à tour ces trois cas de figure, afin de voir comment le Quantum Entrainment (QE) peut rendre l'expérience du voyage plus aisée, plus agréable et plus enrichissante. Je m'appuierai sur l'exemple du voyage en avion, mais il est évident que toutes les astuces utilisant le QE valent également dans les situations de voyage en voiture, en bateau, à pied, à dos d'âne ou d'autruche pour n'en nommer que quelques-unes. Si vous appréciez ou tolérez les trajets en avion dans la mesure où, du moins en principe, ils sont censés vous conduire rapidement là où vous voulez aller, vous trouverez là quelques applications astucieuses du QE qui rendront les choses encore plus faciles et plus agréables.

Lorsque vous faites le grand écart entre plusieurs fuseaux horaires, vous êtes candidat aux effets que l'on appelle le décalage horaire. Il s'agit d'un dérèglement de vos rythmes circadiens qui sont régulés par une zone minuscule de votre cerveau, située dans l'hypothalamus et que l'on appelle le noyau suprachiasmatique. Faites donc, saisissez donc, cette information et collez-vous là dans l'oreille, cela vous fera une belle jambe. Je n'ai pu résister à l'envie de vous montrer à quel point je suis doué pour faire mouliner Google sur l'entrée « rythmes circadiens ».

Cela dit, je suis sûr d'une chose. Lorsque je prends l'avion, et particulièrement lorsque je traverse plusieurs fuseaux horaires, je fais du QE mon occupation principale. En général, j'évite de lire, d'entamer une conversation ou de regarder par le hublot avant d'avoir eu ma dose de QE. Tout simplement parce que j'adore ce sentiment de calme, de paix et de plénitude que me procure le QE pendant le voyage, sans parler du bénéfice certain de me sentir rasséréné une fois arrivé à destination, lorsque après un bâillement et quelques étirements je me sens d'attaque pour conquérir le monde. Comment le QE permet-il de pallier les effets du décalage horaire ? Je vais vous dire ce que j'en pense.

Tous les quatre-vingts kilomètres, il existe un changement dans les forces, faute d'un mot plus approprié, qui s'exercent sur une région donnée de la terre. Nous arrivons de mieux en mieux à prendre conscience de ces forces subtiles de la nature que sont les vibrations et le vortex qui influencent les royaumes infrasensoriels. Si, jusqu'ici, les sciences occidentales n'ont pu les cartographier avec précision, les cultures orientales et les animaux sont accoutumés à leur présence depuis longtemps.

Les animaux en particulier sont très à l'aise avec ces champs de forces électromagnétiques qui leur servent de guide dans leurs activités. La migration des oiseaux s'effectue le long de rails magnétiques et cela sur des

milliers de kilomètres, sans que ceux-ci ne se perdent jamais. Lorsqu'il existe une aberration dans un champ énergétique, les animaux le savent. Pourvu que nous sachions les observer d'un œil averti, nous pouvons déduire de leurs comportements qu'une tempête est sur le point d'arriver ou qu'un tremblement de terre va se produire. Je peux donner l'exemple de Daisy, le petit Shih Tzu¹ blanc que nous avons à la maison, qui se met à aboyer derrière la porte d'entrée, cinq minutes avant que je ne rentre à la maison. De la même manière, il suffit de regarder les enfants jouer dans un parc pour en déduire que le vendeur de glaces va sûrement arriver bientôt. (Je n'apprends rien à ceux parmi vous qui ont des enfants, mais je me disais que les autres apprécieraient de le savoir afin de ne pas rater l'occasion.)

Maharishi Mahesh Yogi², qui fut mon professeur de Méditation Transcendentale, nous enseigna que ces forces, qu'il appelait *devas*³, influencent la façon dont l'énergie se manifeste à certains endroits du monde. Il nous expliqua « qu'à peu près tous les quatre-vingts kilomètres, l'influence d'un deva donné laisse place à celle du deva suivant et ainsi de suite tout autour du globe ». Le fait de grandir à un endroit donné harmonise le corps/esprit avec les lois qui régissent cet endroit précis. C'est la raison pour laquelle on se sent chez soi lorsqu'on revient sur les lieux où l'on a grandi.

Lorsque je suivais des cours pour pouvoir enseigner aux personnes malentendantes, on m'a appris qu'un fin

linguiste est en général capable de situer l'origine d'une personne à quatre-vingts kilomètres près, simplement d'après ses structures langagières. Ces lois énergétiques localisées façonnent le corps et l'esprit d'une manière spécifique en un endroit précis. Je me suis toujours demandé comment l'accent anglais impeccable des premiers colons avait pu se modifier au point de prendre l'épaisseur d'un accent new-yorkais ou, au contraire, la tonalité traînante et douce que l'on rencontre chez les sudistes.

Quand on voyage au-delà de l'influence de notre deva, le corps se trouve contraint de s'adapter aux nouvelles énergies auxquelles il est soumis. Si on voyage à pied, le corps a le temps de s'adapter à ces lois nouvelles. Le voyage en voiture entraîne des contraintes accrues sur le corps/esprit, qui doit s'adapter à de nombreuses fluctuations des énergies subtiles. L'avion, quant à lui, engendre une déstabilisation encore plus grande, car ce mode de transport oblige le corps/esprit à traverser ces zones d'influences énergétiques encore plus rapidement. Les tiraillements répétés auxquels le corps est soumis l'obligent à rester en état de déséquilibre constant. S'y ajoute le dérèglement de l'horloge circadienne lorsqu'on traverse plusieurs méridiens.

Lorsqu'on pratique le QE en avion, ainsi qu'en voiture dans une moindre mesure, on reste en harmonie relative avec les lois qui régissent les lieux que l'on traverse. L'état de conscience pure engendre un flux super-conducteur qui fait en sorte que les contraintes

énergétiques puissent passer autour et au travers de vous sans friction et sans interférer avec le fonctionnement de votre système nerveux, de votre métabolisme cellulaire et de votre processus de pensée. Le voyage en lui-même requiert toujours une certaine énergie de votre part, mais au moins vous ne créez pas de dysfonctionnement de votre fait en rompant les lois de la nature. Lorsque vous pratiquez le QE durant tout le temps où vous traversez les domaines d'influence de plusieurs devas successifs, c'est un peu comme le fait d'avoir un passeport en règle pour passer la douane.

Si vous éprouvez de l'anxiété en avion, alors le QE est fait pour vous. Faites une longue séance de QE émotionnel avant de vous rendre à l'aéroport, poursuivez en salle d'embarquement et continuez une fois à bord de l'avion. Rappelez-vous que vous ne devez pas fuir votre peur, mais que vous devez au contraire la regarder tranquillement, en maintenant la conscience pure dans votre champ de conscience. Au fur et à mesure que la paix, le calme, ou une quelconque autre manifestation du Eufeling s'amplifient dans votre champ de conscience, la peur et l'anxiété disparaissent.

Si vous souffrez du mal des transports, le QE vous aidera également. Il est possible qu'au début, vous ayez l'impression que la nausée s'amplifie durant quelques minutes. Si vous arrivez à la supporter le temps que la guérison s'opère, vous verrez que vous parviendrez rapidement à la contrôler en utilisant la seule force de la

conscience.

De même, le QE améliore considérablement le confort des trajets en voiture. Il est rare que j'écoute la radio en voiture. J'aime le silence et je trouve la compagnie de la conscience pure agréable et rassurante. Pas une seule fois, elle ne m'a dit que je conduisais trop vite ou bien que je venais de rater la place de parking du siècle, comme l'aurait fait une épouse de ma connaissance. (Mais non, pas toi chérie. Je pensais à quelqu'un d'autre.) Prenez l'habitude de conduire en conscience. Quand vous aurez coupé le son et vous serez débarrassé de cette habitude quasi obligatoire d'écouter de la musique, vous apprécierez la plénitude du silence qui vous entoure.

En parlant des places de stationnement, vous devriez essayer le QE quand vous cherchez une place pour vous garer ou que vous êtes pris dans un embouteillage. Vous n'avez qu'à formuler tranquillement l'intention de trouver une place libre ou de voir un passage s'ouvrir devant vous entre les voitures, et dès ce moment-là vous n'avez plus à vous occuper de quoi que ce soit. Le plus souvent, vous serez surpris de voir comment votre Eufeling débloque la situation à votre avantage.

COMMENT AIDER LES AUTRES

Il est tout à fait plaisant de pouvoir apporter sa

contribution lorsque pour autrui la question du voyage relève de l'épreuve insurmontable. Évidemment, vous devrez avoir quelques prétextes sous le coude, pour vous justifier de débarquer en homme de la situation avec votre processus QE, tel un chevalier sur son destrier. Parmi les problèmes les plus courants dans un aéroport, on trouve des états allant de l'épuisement à l'irritabilité, en passant par le syndrome du gars qui exige de passer devant tout le monde parce qu'il est en retard et va rater le rendez-vous de sa vie. Vous pouvez tout à fait apporter votre aide à vos compagnons de voyage, même si vous ne les connaissez pas. De même pour les membres de votre famille ou vos amis, simplement par un léger toucher, voire à distance si cela convient mieux. Les enfants s'agitent ? Hop, une louche de QE ! Quelqu'un a envie d'aller aux toilettes à un moment inopportun ? QE, bien sûr ! Un autre est affamé, malade ou rongé par l'ennui ? Mais, QE tout de suite, évidemment ! Faites du QE votre réflexe premier, et seulement ensuite envisagez d'autres solutions. Le QE est toujours bénéfique, ne fait jamais de mal et en plus, fait tellement de bien.



¹ N.D.T. : Le Shih Tzu est une race de petits chiens à poil long, appartenant au groupe des chiens du Tibet. (Source : Wikipédia.)

² N.D.T. : Maharishi Mahesh Yogi (1917-2008) est le fondateur de la Méditation Transcendentale.

³ N.D.T. : *Deva* est le nom des dieux ou des bons génies dans la religion indienne.

CHAPITRE XVIII

Surmonter les difficultés financières

*« L'argent
viendra si
nous
cherchons
d'abord le
Royaume
de Dieu.
Le reste
nous sera
donné. »*

MÈRE
TERESA.

*« L'ardeur
d'une
seule
pensée
chaleureuse
vaut pour
moi bien
plus que
l'argent. »*

THOMAS
JEFFERSON

L'argent est à la fois manne et fléau. L'argent a le pouvoir d'illuminer le visage d'un homme et d'enflammer ses passions. L'argent symbolise aussi bien la charité que la luxure, le bien tout autant que le mal. Lorsque nous en avons suffisamment, nous en voulons encore plus, c'est une constante. Alors qu'au fond, nous en avons rarement besoin. Au bas mot, les préoccupations liées à l'argent sont des perturbateurs, qu'il s'agisse d'en gagner ou au contraire d'en dépenser. L'argent représente de l'énergie stockée. L'argent, l'argent, l'argent, toujours et encore l'argent. Existe-t-il au monde sujet plus excitant que l'argent ?

L'écriture de ce chapitre ne coïncide pas exactement avec l'une des périodes les plus florissantes à l'échelle mondiale. Partout de par le monde, les gens se trouvent confrontés à des difficultés financières. On a vu des multimillionnaires perdre leurs fortunes, tandis que le salarié moyen lutte âprement pour garder la tête hors de l'eau et ne pas se laisser submerger par les dettes. Les préoccupations financières requièrent une quantité considérable d'énergie mentale et il existe beaucoup d'inquiétude et même de peur, en lien direct avec la situation financière des individus, des nations et même du monde.

Un souci financier comprend presque toujours deux aspects, soit l'ensemble des composantes logistiques du problème d'un côté, et le souci ou la crainte qui lui sont corrélés par l'esprit/mental de l'autre. Le Quantum Entrainement (QE) permet de traiter les deux volets de la

question. Abordons tout d'abord le second volet, c'est-à-dire la composante émotionnelle du problème.

Nous avons appris que la peur naît de la dualité. Cela signifie qu'en se séparant de l'état d'éveil à la conscience pure, l'ego envisage le monde comme une réalité séparée du Soi en lui. Il lui faut alors se battre tout seul contre les innombrables dangers qui, selon sa perception, menacent son existence. J'insiste sur le fait qu'il s'agit là de sa perception, car nous savons qu'un changement de perception est susceptible de transformer un ennemi en ami. Prenons l'exemple d'un collègue de travail dont vous pensez qu'il était votre ami et qui éveillerait vos soupçons, chuchotant avec d'autres dans votre dos et mettant un terme à la conversation tandis que vous arrivez à sa hauteur. Il est alors probable que vous nourrissiez des pensées négatives à son égard, jusqu'au moment où vous ouvrez la porte de la salle de conférence et que tout le monde s'exclame en chœur : « Surprise ! Félicitations pour ta promotion ! » Le temps de vous ressaisir, le collègue suspect est devenu votre meilleur ami. Vous voyez bien que tout est une question de perception, sachant que la perception suit directement la conscience.

Si l'ego ne se trouve plus dans un état d'éveil à la conscience pure, sa faculté de perception ne peut être que déficiente. Le désir de posséder plus que nous n'avons déjà découle du fait que l'ego se fourvoie dans la recherche du trésor ultime, se sépare de la conscience

pure ainsi que du Eufeling reflété dans l'esprit/mental. Lorsque l'ego est ancré dans la conscience pure, sa dimension est pleinement exprimée et il n'éprouve plus le besoin de surenchère.

Lorsque nous percevons un manque d'argent, nous ressentons également de la peur ou l'une des émotions corrélées, que sont l'inquiétude, la frustration ou la colère. Il est évident que le fait de ressentir de la peur n'apportera aucune solution au manque d'argent. Le problème s'en trouve même amplifié, dès lors que le stress physique et mental fait obstacle à la raison, empêchant la prise de dispositions adaptées.

La peur à elle seule est capable de créer un problème, même là où il n'y en a aucun. On peut avoir peur de perdre de l'argent ou des biens, voire des proches, quand bien même la probabilité que cela arrive serait faible. Dans ce domaine, le QE fait des merveilles. Le QE rembourse la dette de l'ego, dans l'unique monnaie que celui-ci puisse réellement entendre : la conscience pure. En deux temps et trois mouvements, la peur est remplacée par la paix.

J'en tiens pour preuve le témoignage d'une dame qui vit en Autriche et qui était quasi paralysée par la terreur d'avoir à faire face à des difficultés financières. Dans un premier temps, je lui ai enseigné le QE, puis je lui ai proposé des séances de QE à distance. Voici son témoignage :

« Les soucis d'argent font partie de ma vie depuis très longtemps. Puis, un jour, le Dr Kinslow m'a invitée à faire l'expérience d'une séance de QE orientée vers la Connaissance destinée à traiter ce problème. Ce fut une chance pour moi. Tout d'abord, le Dr Kinslow m'a demandé de faire remonter toutes les émotions associées à ma peur de ne pas avoir assez d'argent et de les graduer de 1 à 10. Je me situais alors à un niveau supérieur ou égal à 10.

Ensuite, il m'a montré comment pratiquer le QE sur moi-même. Au bout de seulement quelques minutes de pratique, j'essayai à nouveau de faire remonter toutes les émotions habituellement corrélées à mes soucis financiers, en vain. Je fus à la fois heureuse et surprise de constater que ces émotions du passé me semblaient tellement lointaines qu'il m'était pratiquement impossible de les faire remonter à la surface. Elles sont restées à bonne distance depuis ce jour.

Puis, le Dr Kinslow effectua sur moi une séance de QE à distance. L'objectif était la survenue d'une solution à la précarité de ma situation financière. Au terme de cette séance à distance, je n'éprouvais plus qu'une paix profonde en lieu et place de l'inquiétude et de la peur qui m'assaillaient autrefois. Aujourd'hui, je me sens pleinement en confiance et je ne me soucie plus de l'argent. Il s'est produit un grand changement en moi, cela ne fait pas de doute. Je ne sais comment vous remercier. »

En fait, c'était facile. Sans aucun effort, le QE soulage

les émotions paralysantes, ce qui le plus souvent représente l'aspect le plus difficile à supporter lors des aléas financiers. Intéressons-nous maintenant aux circonstances réelles à l'origine de la perte de revenu.

Pour ce faire, nous n'avons pas besoin de nous occuper des détails. Nous laisserons cela aux bons soins de la conscience pure agissant au travers de ses manifestations dans le Soi. Lorsqu'on pratique le QE dans l'idée d'obtenir un résultat spécifique, le plus difficile est d'être capable de lâcher prise et de ne pas s'appesantir mentalement sur l'objectif poursuivi. Le fait de se mettre en retrait, d'attendre et de se placer en observateur peut certes sembler contre-intuitif, quand les forces semblent manœuvrer contre nous. Voici ce qui se produit. Le fait d'attendre et de se placer en observateur est une attitude contre-intuitive uniquement pour celui dont l'esprit/mental cherche à manipuler les circonstances en sa faveur. Vous êtes donc placé devant deux options. Soit vous utilisez les ressources limitées de votre esprit/ mental individuel qui tire sa motivation de la peur et de l'échec, soit vous pratiquez le QE, parfaitement centré et en paix, et laissez le Soi puiser dans les ressources infinies de la création. Vous sentez-vous prêts pour le grand plongeon dans la Vacuité ?

Asseyez-vous confortablement et veillez à ne pas être dérangé pendant environ dix minutes. Pratiquez le QE et faites-vous plaisir avec le Eufeling. Concentrez toute votre attention sur le Eufeling. Lorsque la conscience

est très affûtée, c'est comme si le Eufeling devenait de plus en plus intense. En fait, le Eufeling est toujours parfaitement intense. C'est le degré de conscience que vous en avez qui détermine l'intensité de votre ressenti.

Lorsque votre conscience est dominée par la clarté et que le Eufeling arrive à son apogée, formulez une intention très simple et bien ancrée dans le présent. Évitez les libellés compliqués et choisissez une formule positive telle que « sans difficultés financières », ou « atteinte des objectifs financiers ». Ne soyez pas trop gourmand. Si vous vous y prenez bien, le Soi vous comblera au-delà de vos espérances. Vous pouvez même vous imaginer en train de faire une activité que vous aimez et qui indiquerait que vous êtes à l'aise sur le plan financier. Peu importe la manière, faites-le en toute simplicité et sans rien attendre en retour. Prenez du plaisir à le faire. Si l'inquiétude et la peur vous en empêchent, alors appliquez le QE sur les émotions corrélées.

Évidemment, le plus dur est de se mettre en retrait du processus et d'attendre de voir comment le Soi procédera pour la récompense. Cela ne veut pas dire que vous n'avez aucun travail à fournir pour vous sortir de l'endettement. Vous devez faire ce qu'il faut pour cela, car après le silence vient l'activité dynamique de l'expression du Soi dans votre vie. Faites ce qui vous semble juste, mais restez ouvert à toute opportunité, même inattendue. Il se peut que des perspectives

inhabituelles, voire saugrenues, se présentent à vous. Lorsque c'est le cas, envisagez-les rationnellement en pesant le pour et le contre. Si la solution envisagée ne vous paraît pas réalisable, il est néanmoins possible que celle-ci vous conduise à une meilleure solution. C'est là le mode opératoire du Soi. Soyez prêt. En rétrospective, vous serez émerveillé de l'itinéraire qui vous a été proposé. Au bout du compte, les choses se seront révélées plus faciles et bien plus excitantes que ce que vous aviez planifié... et vous vous en tirerez beaucoup mieux.

C'est le moment d'apporter mon témoignage. Deux ans avant d'écrire ce livre, j'ai vécu un licenciement. Je devais rembourser une dette importante pour ne pas dire colossale et pour un vieux machin comme moi, les perspectives de retrouver un emploi étaient minimales. Je me sentais indigent et déprimé, c'est-à-dire dans la situation type répondant parfaitement au QE. Un mois après mon licenciement, j'élaborai le QE et me mis à le tester sur moi-même et sur autrui. L'un de mes premiers terrains d'application fut ma situation financière. Quatre mois plus tard, j'écrivais *La Guérison quantique*¹, et j'associai le QE à l'écriture, formulant l'intention que ce livre renverse le monde entier, afin que tous apprennent ce processus de guérison si remarquablement puissant.

Aujourd'hui, et alors que je suis en train d'écrire la suite de *La Guérison quantique*, je me rends compte que chacune des graines semées à l'aube de la mise en forme du QE a effectivement germé et commence à s'épanouir

dans toute sa splendeur. Il n'y aurait eu aucune chance que cela aboutisse d'une manière ou d'une autre si j'avais planifié ça tout seul. Lorsque je regarde en arrière, je n'en reviens pas de tous ces chemins tortueux, de ces présents inattendus, de l'amabilité de tous ces étrangers, sans compter tous les bons vieux coups de chance qu'il a fallu, pour atteindre mon objectif. Le début de l'entreprise marquait déjà sa fin. La plupart du temps, je me suis montré capable de rester en retrait et de laisser le Soi œuvrer en moi. Mes tentatives de maîtrise ne servaient à rien d'autre qu'à susciter de l'effort et du stress voire à ralentir un processus bien huilé et parfaitement fonctionnel en lui-même. À présent, vous disposez vous aussi de cette fameuse technologie, de cette vérité à la fois simple et douce qui vous permettra de réaliser vos désirs les plus intimes. C'est-à-dire de vous libérer du désir, tout en étant enveloppé dans les bras bienveillants de votre Soi.

COMMENT VENIR EN AIDE À AUTRUI

Avec le QE, vous pouvez aider quelqu'un en agissant sur les deux aspects qui caractérisent une difficulté financière, c'est-à-dire le frein émotionnel et l'obstacle pratique. Le travail à effectuer sur le plan émotionnel est décrit en détail au chapitre VIII : « Comment guérir les émotions négatives. » Si vous voulez travailler sur le contexte spécifique qui donne lieu de cadre à une situation financière donnée, demandez à la personne

d'utiliser les formulations que j'ai mentionnées, ou bien faites-le vous-même. Souvenez-vous que vous ne devez être ni exhaustif ni trop compliqué. La conscience pure aime que les choses soient simples.



¹ N.D.T. : *The Secret of Instant Healing*, traduit en français sous le titre *La Guérison quantique*, paru aux Éditions Le Courrier du Livre, juin 2012.

CHAPITRE XIX

Les enfants

« La
poursuite
de la
vérité et
de la
beauté est
une
sphère
d'activité
dans
laquelle il
nous est
permis de
rester
enfants
durant
toute
notre
vie. »

ALBERT
EINSTEIN

« Les
informations
les plus
intéressantes
viennent

*des
enfants,
car ils
racontent
tout ce
qu'ils
savent et
puis
s'arrêtent. »*

MARK
TWAIN

La gentille petite Martina et le vieil ogre méchant.

Il était une fois un petit village affairé, juché au sommet d'une colline qui surplombait un lac teinté d'un magnifique bleu. il y avait un pont, un pont de bois très long, qui traversait le lac d'une rive à l'autre. il était tellement long que personne ne pouvait voir l'autre bout de ce pont très long, si loin, très loin.

Les habitants du village étaient tout le temps très très occupés. Que faisaient-ils donc ? Eh bien, ils avaient toutes sortes de choses très importantes à faire telles que distribuer le courrier, construire des maisons et écrire des quantités phénoménales de chiffres et de nombres, afin de consigner tout ce qui était important. Ils mangeaient aussi toutes sortes de mets délicieux, comme des pains au chocolat, des gâteaux à la crème et des boules de glace en cornet. Ils aimaient particulièrement les desserts glacés. Je crois bien que leur parfum préféré était rhum-raisin.

Tous les dimanches, les gens de ce petit village pressé se rassemblaient dans le square du village au pied du grand chêne, pour parler du lac magnifique teinté de bleu qui se trouvait au pied de la colline. Certains racontaient l'histoire de ceux qui, des années auparavant, s'étaient rendus sur le lac et en avaient ramené des récits qui racontaient à quel point le lac était réellement beau. Ils disaient à quel point les eaux du lac étaient limpides et profondes et comment les poissons-chats arc-en-ciel souriaient, venaient jusqu'à leurs bateaux, se mettaient sur le dos et leur demandaient de les caresser sur le ventre. Ils racontaient l'histoire des tortues et des canards qui chantaient une mélodie au soleil, tandis que les roussettes battaient de la queue en mesure.

Les gens du petit village pressé étaient heureux lorsqu'ils parlaient du lac le dimanche. Mais le jour suivant et tout le reste de la semaine, ils oubliaient tout à son sujet et s'en retournaient aux soucis que leur cause le fait d'être occupés.

Dans le petit village pressé vivait une gentille petite fille calme et joyeuse que l'on appelait la gentille petite Martina. Ses cheveux blonds dorés comme le soleil tombaient en flots sur ses épaules et se balançaient d'un côté puis de l'autre, chaque fois qu'elle tournait la tête. Dès le réveil, ses grands yeux bruns étincelaient comme l'eau sous les rayons du soleil, et ils brillaient sûrement aussi la nuit quand elle dormait. La gentille petite Martina portait deux petites béquilles de bois pour l'aider

à marcher, car ses jambes étaient très très faibles. Mais il ne semblait pas que cela la préoccupât beaucoup, car elle jouait avec les autres enfants du petit village pressé du lever au coucher du soleil. Elle ne se plaignait jamais ni ne disait jamais que ce n'était pas juste qu'elle ne pût pas sauter et courir comme le faisaient les autres enfants. La gentille petite Martina saluait toujours les gens d'un ton enjoué avec un grand sourire.

L'une des raisons pour lesquelles la gentille petite Martina était tellement heureuse était que son père et sa mère lui avaient appris comment être courageuse, après quoi elle n'avait presque plus jamais eu peur. Et lorsqu'elle était tout de même effrayée par un très très gros orage avec ses éclairs terrifiants et son tonnerre tonitruant, ou lorsqu'elle pensait qu'il y avait peut-être un monstre qui vivait sous son lit, elle se souvenait de ce que son père et sa mère lui avaient dit et tout ce qui l'effrayait s'en allait. Cela faisait même partir la douleur dans ses jambes. Et si ses béquilles se dérobaient sous elle et qu'elle s'écorchait les mains et les jambes en tombant, comme cela arrivait parfois lorsqu'elle jouait avec les autres enfants, elle faisait ce que son père et sa mère lui avaient dit et la douleur cessait sur-le-champ. Son père et sa mère appelaient ça le Quantum Entrainement (QE), mais la gentille petite Martina aimait bien appeler cela l'endroit du bonheur. Elle aimait beaucoup se rendre dans l'endroit du bonheur et elle s'y rendait, même lorsque ses jambes ne la faisaient pas souffrir ou qu'elle ne se sentait pas effrayée. L'endroit du bonheur, c'était la raison pour laquelle les gens disaient que Martina portait la douceur de l'aube dans son regard.

Tous les matins, la gentille petite Martina s'asseyait devant son miroir et brossait ses cheveux cent fois, tout en fredonnant cette chanson :

*« La la li, lalère
S'il te plaît, regarde-moi,
Je suis une grande fille, comme tu le vois,
Je brosse mes cheveux jusqu'à cent fois.
La la li, la la
La la li, lalère
La la li, la la »*

La gentille petite Marina était une petite fille très polie et très très curieuse. Elle adorait poser des questions. Elle demandait : « D'où les nuages viennent-ils ? » Ou bien : « Qu'est-ce qu'il y a après le dernier nombre ? » Ou encore : « Pourquoi est-ce que je ne peux pas voler comme les oiseaux ? » Si elle avait pu, elle se serait élancée dans le ciel, les bras grands ouverts de chaque côté, et lorsqu'elle se serait sentie fatiguée, elle se serait allongée sur un nuage blanc et floconneux, et elle aurait regardé d'en haut les gens du petit village pressé s'agiter tout en bas, telles de minuscules fourmis sur un morceau de sucre.

Un dimanche, alors que ses aînés contaient des histoires sur le beau lac bleu, la gentille petite Martina tira sur la manche du doyen et de sa toute petite voix, lui

demanda : « Je vous demande bien pardon gentil monsieur, mais pourquoi est-ce qu'on ne remplirait pas un panier de pains au chocolat et de chaussons aux pommes et aussi de la limonade, vous savez, qui chatouille le nez quand on la boit et pourquoi est-ce qu'on irait pas pique-niquer au bord du beau lac bleu ? »

Le silence se fit parmi les gens du village et les visages devinrent graves. Le doyen dit alors : « Nous n'irons jamais, ô grand jamais au beau lac bleu, car sous le pont, le très long pont, habite un ogre malveillant. » On expliqua à la gentille petite Martina qu'on ne parlait jamais de l'ogre, car on ne voulait pas effrayer les enfants, mais celui-ci faisait deux fois la taille d'un homme et était gros comme le tronc du grand chêne sous lequel ils étaient tous assis. Sa peau était violacée, gluante, parsemée de boutons verts et sentait mauvais. Entre ses dents vertes et pointues, il y avait des bouts de spaghettis coincés qui pendouillaient, car il ne se brossait jamais les dents après le repas. C'était vraiment un méchant ogre. Son haleine fétide sentait à la fois le poisson, le chou et les chaussettes sales, tout ça en même temps. L'ogre avait un œil noir et un œil rouge et il était capable de savoir où il était sans se retourner, ce qui fait qu'il était impossible de surgir par derrière pour l'attraper. Un grand nombre d'hommes courageux avaient essayé et depuis, on ne les a jamais revus. Il s'appelait Ego, l'ogre.

Cette nuit-là, son papa lui avait lu une histoire avant de s'endormir, une histoire qui parlait du bon vieux temps,

quand on pouvait se rendre sur le beau lac bleu, avant que Ego l'ogre vienne élire domicile sous le pont. La gentille petite Martina voulait que tout redevienne comme avant, afin que tous les gens du petit village pressé puissent refaire de merveilleux pique-niques sur les bords du beau lac bleu. C'est ainsi que dès qu'elle entendit le chant du coq, au moment où le soleil pointa ses premiers rayons par-delà les lointaines montagnes à l'horizon, elle se glissa hors du lit, sans faire plus de bruit qu'une souris, se chaussa et mit ses vêtements pour aller dehors. Puis, elle se glissa entre ses deux béquilles de bois et se mit en chemin vers le long, le très long pont qui traversait le beau lac bleu, de l'autre côté de la colline.

En chemin, elle écoutait les oiseaux qui chantaient pour leurs oisillons restés au nid :

« Debout, levez-vous petits fainéants.

Secouez vos plumes et ouvrez le bec.

Voici l'heure du repas frétilant,

Marmelade et confiture sur votre pain sec. »

Elle ne pouvait s'empêcher de glousser en entendant les feuilles rire dans les arbres, tandis que la brise matinale venait les surprendre et se frotter à elles. En bordure du champ où vivait le vieux blaireau, elle se pencha, cueillit une marguerite dorée et se remit en route vers le long, le très long pont, traînant les pieds sur la route poussiéreuse.

Lorsqu'elle eut atteint le long, le très long pont, la gentille petite Martina s'arrêta et se mit à écouter, exactement comme on le fait lorsqu'on s'apprête à traverser une rue passante. Tout semblait parfaitement calme. Elle se dit que peut-être Ego l'ogre avait rencontré une ogresse et s'était marié sous le haut, le très haut pont, dans la grande ville pressée par-delà les montagnes lointaines. Elle se dit que peut-être ils avaient déménagé sous un pont respectable, dans un bon quartier, où ils pourraient élever leurs deux bébés ogres et avoir un animal de compagnie tout poiluboutonneubiscornu, un meilleur ami pour ogre en quelque sorte.

Elle se dirigea à petits pas feutrés, doucement et tranquillement, vers l'autre bout du long, très long pont, puis elle attendit. Rien n'arriva. Elle regarda au loin, vers l'autre bout du pont, du très long pont, mais comme elle n'arrivait pas à distinguer l'autre rive, elle avança d'un pas. À peine toucha-t-elle le pont de la pointe de son tout petit pied qu'un grondement lugubre et terrifiant comme le tonnerre se fit entendre des tréfonds. Le pont tressaillit et se mit à se balancer, mais l'eau du lac resta calme et limpide. Au lieu de s'enfuir, la gentille petite Martina (vous ai-je dit qu'elle était une courageuse petite fille ?) dit de sa minuscule petite voix : « Qui est là, sous le pont ? »

La voix s'amplifia et bougonna : « Je suis Ego l'ogre. Est-ce que tu veux que je te mange tout cru ? »

« Non », dit la gentille petite Martina, toute

tremblante. « Je voulais simplement me présenter et dire bonjour. »

« Déguepiss avant que je ne te prenne en guise de petit déjeuner, avec mon bol de serpents et de sciure de bois et mon comprimé multivitaminé. »

La gentille petite Martina avait vraiment très peur, mais elle se réfugia dans son endroit du bonheur, et du coup, elle n'eut plus peur du tout. Elle reprit du poil de la bête et répondit d'une voix assurée, comme si elle était fâchée : « Je ne partirai pas avant que vous ne vous montriez et veniez me saluer, comme le ferait un homme de bonnes manières. »

Le pont trembla de plus belle, et cette fois la voix de Ego l'ogre gronda si bien qu'elle rebondit par-dessus le pont et ricocha par-delà les montagnes lointaines et aussi à travers champs, jusqu'à l'horizon derrière le village. Comme les villageois avaient entendu le bruit, ils sortirent brusquement de leurs maisons, en chemise de nuit, renversant le café qu'ils tenaient à la main, tous, excepté le fermier qui s'était mis debout depuis déjà longtemps pour aller traire ses vaches. Ici et là, on s'interpellait d'un air inquiet, et l'appréhension se lisait sur tous les visages. C'est alors que le père et la mère de la gentille petite Martina sortirent en courant de leur maison et s'écrièrent : « Oh, mon Dieu, où est-ce que notre gentille petite Martina a bien pu aller ? Elle n'est plus dans son lit et elle n'a pas pris son petit déjeuner. »

Tous les gens du village se mirent à chercher partout la gentille petite Martina, mais en vain. C'est alors que la voix du doyen s'éleva : « Je crois qu'elle s'en est allée vers le pont, le très long pont qui traverse le beau lac bleu, par-delà la colline à l'autre bout du village. » Les villageois s'accordèrent sur ce point et se mirent à rassembler toutes les armes qu'ils pouvaient trouver. Il y avait là des balais, des raquettes de tennis, des branches de saule et des gants de boxe. Il y eut même un homme pour se saisir de la vieille épée branlante qui accompagnait la statue d'Horace le Pourfendeur d'ogre, dans le square du village, tout près du vieux chêne.

Tandis que les hommes du village s'armaient et discutaient pour savoir lequel d'entre eux allait se tenir en première ligne pour sauver la petite fille, la gentille petite Martina, quant à elle, était occupée à régler ses propres problèmes. Alors qu'elle se tenait sur le pont en équilibre sur un pied, elle vit l'ogre surgir de la vase bourbeuse et s'avancer vers elle pour la dévorer. Il s'élevait en rampant sous le pont, le très long pont, une main après l'autre, puis un genou après l'autre, s'extirpant de la boue à grands bruits. Puis, il avança en traînant les pieds, balançant la tête de droite à gauche, grommelant d'une voix nasillarde comme le font toujours les ogres et s'arrêta devant la toute petite fille. Ego s'enfla et se mit à gonfler, tel un gigantesque troll vert qui suinte de la bave violette. Entre ses dents qui ressemblaient à des morceaux de verre brisé, on pouvait

voir des bouts de spaghettis nauséabonds qui pendouillaient sur ses lèvres jusque sur son menton, à peine quelques centimètres au-dessus du petit visage interloqué de la gentille petite Martina.

Il se mit à beugler : « Je vais te manger. »

Comme elle avait les yeux levés vers le vieil ogre effrayant, la gentille petite Martina recommençait à avoir un peu peur, mais elle était déjà dans son endroit du bonheur et c'est pourquoi elle n'eût peur que l'espace d'un éclair, et puis la peur s'en est allée. Elle se tenait là avec les mains dans le dos et ne disait rien du tout. Elle savait qu'il était sage d'attendre qu'une personne en colère arrête de crier avant de parler soi-même. Mais l'ogre furieux grondait encore plus fort : « Déguerpis tout de suite, ou bien je te mange tout cru. »

C'est alors que de sa minuscule petite voix, la gentille petite Martina posa une question, qui arrêta Ego l'ogre dans sa lancée. « Pourquoi ? », lui demanda-t-elle.

« Pourquoi ? », gronda-t-il, ouvrant si bien la bouche que son haleine fétide força la gentille petite Martina à plisser le nez. « Pourquoi ? Comment ça, pourquoi ? »

« Pourquoi voulez-vous me dévorer ? », insista-t-elle calmement.

« Eh bien, parce que, euh... parce que... Je veux te manger, parce que... » Mais il ne put terminer sa phrase. Son esprit n'arrivait tout simplement pas à trouver la réponse. En réalité, son esprit n'arrivait pas à penser du

tout. C'était très curieux, car Ego l'ogre avait toujours la tête pleine de pensées. Il pensait à dévorer les petites filles. Il pensait à lancer de la boue sur des draps blancs, à écraser les papillons du pied et à manger la bouche ouverte. Il avait toutes sortes de pensées, mais à ce moment précis son esprit était complètement muet. Et vous savez quoi ? Il sentait que ça lui faisait du bien d'arrêter de penser.

Ego l'ogre vacilla, quelque peu décontenancé. « Je, euh... je n'arrive pas à trouver la réponse maintenant, mais je sais que j'ai une bonne raison de le faire, cachée quelque part dans ma mémoire, je... je le sais, c'est tout. »

Mais, à présent, il n'avait plus l'air aussi sûr de lui que quelques instants auparavant.

Alors, la gentille petite Martina lui demanda quelque chose qui, tout au fond de lui, le retourna complètement.

« Quel est votre désir le plus cher ? », lui demanda-t-elle de sa minuscule petite voix.

Ça n'était pas là une question très difficile, mais il sembla que quelle que soit la manière dont Ego l'ogre s'y prenait, il ne parvenait pas à trouver les mots tout à fait justes. Voulait-il un trésor de roi ? Non. Voulait-il dévorer la gentille petite Martina ? Pas vraiment. Tout bien réfléchi, il aimait bien cet enfant d'humain aux joues pâles. Voulait-il plus de nourriture, ou bien un nouveau pont tout beau et tout propre pour s'abriter, ou encore un

beau camion de pompiers supersonique pour jouer ? Non, non, non, ça n'était pas du tout ça ! En y réfléchissant bien, il n'avait pas la moindre idée de ce qu'était son désir le plus cher. Peut-être qu'après tout, il ne désirait rien.

Ego l'ogre baissa les yeux vers le doux visage innocent de la gentille petite Martina. Il se sentait déconcerté, car au fond il n'avait pas envie de faire de mal à qui que ce soit ou quoi que ce soit. Le regard de l'ogre posé sur elle, la gentille petite Martina ôta ses mains de derrière son dos et tendit à Ego l'ogre la marguerite dorée qu'elle avait cueillie dans la clairière au bord du chemin. Une énorme larme verte se mit à briller dans l'œil noir de l'ogre, roula sur sa joue anguleuse et tomba si lourdement sur le sol, qu'un cratère se forma dans la poussière.

La gentille petite Martina lui dit : « Ne pleurez pas, monsieur l'ogre. Je vais vous apprendre comment trouver l'endroit du bonheur à l'intérieur de vous et vous ne serez plus jamais triste. »

Et c'est ce qu'elle fit.

L'ogre sentit son cœur grossir, grossir et s'enfler comme un ballon gonflé à l'hélium. C'était comme si celui-ci allait prendre toute la place dans sa poitrine, de telle sorte qu'il pourrait s'envoler et monter jusqu'aux cieux. Pour la première fois de sa vie, il se sentait vraiment très heureux et il était très reconnaissant à la

gentille petite Martina de lui avoir montré le chemin de l'endroit du bonheur en lui.

Il s'inclina très bas et, désignant le chemin sur le pont, il fit un grand geste de son immense main verte et se mit à parler d'une voix si douce que la gentille Martina éprouva encore plus de bonheur qu'avant.

« Tu peux passer », dit-il doucement.

Et c'est ce qu'elle fit.

Pendant ce temps, les gens du village s'acheminaient lentement vers le pont, le très long pont, afin de sauver la gentille Martina des griffes du méchant ogre. Ils ne savaient pas que sur le pont, le très long pont, elle était déjà sur le chemin du retour. Ils avançaient lentement, parce que ceux qui se trouvaient en première ligne s'évertuaient à trouver des excuses pour se voir reléguer à l'arrière et fermer la marche. Il y en eu vingt-trois pour s'arrêter et refaire leurs lacets tandis que les autres les doublaient, quatorze pour s'inventer un caillou dans la chaussure ou se plaindre d'avoir attrapé des ampoules et devoir s'asseoir un moment, et sept pour se faire un tour de reins, curieusement. Onze d'entre eux se souvinrent soudain qu'ils avaient laissé une casserole brûler sur le feu à la maison. Or, la plupart d'entre eux étaient des hommes qui n'avaient jamais cuisiné de toute leur vie, mais était prêts à jurer mordicus qu'ils allaient s'y mettre le jour-même, pourvu qu'ils n'aient pas à se trouver nez à nez avec Ego l'ogre malveillant.

Finalement, les villageois arrivèrent au pont, au très long pont qui surplombe le beau lac bleu. Ils tombèrent sur Ego l'ogre qui se tenait debout à l'entrée du pont, du très long pont, humant une marguerite. Ils se dirent tout de suite que cela devait être la marguerite de la gentille petite Martina, car il n'était pas d'ogre qui se respectât un tant soit peu que l'on eût pu trouver avec une marguerite à la main, qui plus est délicate, et de surcroît occupé à la humer.

Les gens du village étaient bouleversés, terrorisés et l'un d'entre eux cria : « Qu'as-tu fait de notre gentille petite Martina ? »

« Je l'ai laissée s'en aller sur le pont, le très long pont », répondit l'ogre Ego.

« Menteur », cria l'un des villageois, « tu l'as dévorée ! » Et tous les autres se joignirent à lui en criant, vociférant et en agitant leurs balais et leurs raquettes de tennis, à la grande surprise de l'ogre.

« C'est la vérité », dit-il. « Elle s'en est allée de l'autre côté du beau lac bleu. »

Les villageois étaient plus en colère qu'ils n'étaient effrayés et ils resserrèrent les rangs en s'avancant vers l'ogre. L'homme à l'épée brinquebalante se tenait juste à côté de ceux qui se trouvaient devant. Il se dit que pendant que l'ogre serait occupé à dévorer ceux de devant, il aurait quant à lui le temps de s'enfuir. À vrai dire, et même s'il détenait la vieille épée brinquebalante,

il n'était pas quelqu'un de très courageux. Il voulait simplement que l'on croie qu'il l'était.

C'est alors que Ego l'ogre fit un pas en avant, pour montrer la marguerite aux gens du village, leur dire que c'était la gentille petite Martina qui la lui avait donnée, qu'elle lui avait montré où se trouvait son endroit du bonheur et qu'elle était maintenant son amie. Il voulait leur raconter comment elle avait débarrassé son esprit de ses si mauvaises pensées et combien ce qu'il sentait maintenant au plus profond de lui était bon, le rendait heureux et lui donnait envie d'aider les autres plutôt que de faire du mal. Lorsqu'il s'avança d'un pas pour montrer la marguerite, les gens qui se tenaient devant tombèrent à la renverse et, au même moment, ceux qui suivaient l'homme à la vieille épée brinquebalante poussèrent celui-ci vers l'avant. L'homme à la vieille épée brinquebalante trébucha en avant et l'épée se planta dans la rotule gauche de l'ogre.

Il faut savoir que si vous ou moi étions poignardés dans la rotule par une vieille épée brinquebalante, cela ferait très mal, mais pour autant nous nous en sortirions très bien après un lavage à l'eau claire et un petit bandage. Mais ce n'est nullement le cas pour les ogres. En effet, la rotule gauche est le seul endroit où l'on puisse faire mal à un ogre. Et un coup porté par une vieille épée brinquebalante est la seule chose qui soit capable de tuer un ogre.

Devant tous les villageois, Ego tomba à terre en se tenant le genou et c'est alors qu'une chose étrange se produisit. Ego l'ogre se désincarna et devint évanescent, comme s'il se transformait en poussière d'ange. Puis, il devint lumière et disparut dans les airs. Il se tenait là devant eux et l'instant d'après, pof ! Il avait disparu.

Au moment où il fut poignardé dans la rotule gauche, Ego l'ogre eut une sensation étrange, comme si son cœur était train de s'élargir pour de vrai, et il se mit d'ailleurs à flotter dans les airs, en direction des Cieux. Tandis qu'il s'élevait, Ego l'ogre regardait vers le bas et il vit l'homme qui l'avait poignardé brandir sa vieille épée brinquebalante à bout de bras et crier : « J'ai réussi ! J'ai tué le vieil ogre malveillant grâce à ma force et à ma ruse. Je suis l'homme le plus courageux du village et tout le monde devrait faire commerce avec moi et m'être reconnaissant jusqu'à la fin des temps. »

Une autre chose étrange se produisit alors, mais les villageois commençaient à s'habituer à ce que des choses étranges se produisent, car quand bien même l'heure du déjeuner n'était encore arrivée, la journée avait déjà été remplie d'événements surprenants. Ce qui arriva à l'homme à l'épée les fit reculer et s'exclamer.

L'homme à la vieille épée brinquebalante, qui s'enorgueillissait d'avoir tué le vieil ogre malveillant, était en train de se transformer. Sa peau devenait violacée

avec des boutons verts, prenait un aspect gluant, bosselé, et son odeur devenait fétide. Des dents ébréchées comme du verre brisé lui poussèrent dans la bouche, avec de vieux bouts de spaghettis qui pendouillaient. Son haleine se mit à sentir le poisson, le chou et les chaussettes sales, tout ça en même temps. Et ses yeux changèrent de couleur : un rouge et un noir. Les gens du village se mirent à le montrer du doigt et à scander : « Ego l'ogre, Ego l'ogre, Ego l'ogre. »

La vieille épée brinquebalante lui tomba des mains, atterrit sur la rive, glissa dans les eaux claires et profondes du beau lac bleu et jamais ne fut revue. Et le fait est que l'homme orgueilleux se métamorphosa en vieil ogre malveillant. Il avait tellement honte, qu'il se glissa furtivement sur la rive et alla se cacher sous le pont, le très long pont. Ce soir-là, il s'esquiva comme un voleur et alla élire domicile dans une grotte profonde, au loin, très loin dans les montagnes et jamais ne fut revu.

Une autre chose étrange se produisit alors. D'accord, ce sera la dernière chose étrange dans cette histoire, promis. Tout là-bas, revenant de l'autre rive du beau lac bleu, se tenait la gentille petite Martina, qui arborait un sourire encore plus doux que d'habitude. Et devinez quoi ? Elle marchait sans béquilles ! Tous les villageois s'agglutinèrent autour d'elle et la hissèrent sur leurs épaules et son père et sa mère la serrèrent dans leurs bras et l'embrassèrent et lui dirent combien ils étaient heureux qu'elle soit en vie.

« Où étais-tu ? », lui demandèrent-ils.

« Vous savez bien. Je vous raconterai », leur répondit-elle.

Et voici ce qu'elle raconta aux villageois lors de sa traversée du pont, du très long pont.

J'ai parcouru un long, très long chemin et je ne pensais pas que j'allais être capable de parcourir tout ce chemin sur mes béquilles, jusqu'à l'autre bout du long, très long pont. Je me suis arrêtée pour regarder dans l'eau du beau lac bleu et on pouvait voir les poissons scintillants qui chantaient et jouaient parmi les fleurs merveilleuses du beau lac bleu, tout en dessous. Tout était très beau et j'avais envie de rester, mais une petite voix dans mon cœur me disait qu'il fallait que je me dépêche de continuer ma route. C'est ce que j'ai fait. J'ai marché, encore et encore, et j'ai marché encore, et finalement j'ai vu l'autre bout du pont, du très long pont. Une fois arrivée au bout, j'ai regardé partout pour voir s'il y avait quelque chose, ou quelqu'un, mais il n'y avait rien ni personne. J'ai plongé mon regard dans cette absence pendant quelque temps, mais je ne voyais toujours rien. Alors, je suis descendue du pont, du très long pont et j'ai posé le pied sur la terre du Vide et j'ai senti des picotements dans mes pieds qui commençaient à se dissoudre. Ça n'était pas une sensation désagréable. Au contraire, c'était merveilleux, c'était comme entrer dans un bain chaud, mais sans se mouiller. Puis mes jambes se sont évanouies et ont disparu dans le vide, puis mon ventre, ma poitrine, mes bras et enfin, ma tête, tout mon

corps s'est dissous dans le vide.

Je ne sais pas combien de temps je suis restée là-bas, mais je ne me suis pas endormie. J'étais éveillée, mais je ne voyais ni n'entendais ou ne sentais rien. Soudain, je me suis retrouvée debout sur le pont, le très long pont, le regard tourné vers la maison. Mes béquilles étaient à mes pieds sur le pont, mais je n'en avais plus besoin et je les ai donc laissées là. Je me suis mise en chemin pour rentrer à la maison, mais quelque chose d'incroyable s'est produit. Mes pieds flottaient dans l'air et je m'élevais petit à petit au-dessus du pont, comme un bel oiseau. Je volais ! J'ai survolé les eaux claires du beau lac bleu, mais la seule chose que je pouvais voir était mon reflet qui me regardait dans l'eau. C'était tellement merveilleusement merveilleux. Je me sentais joyeuse et courageuse et très très heureuse, et c'était comme si j'éprouvais de l'amour pour toute chose. On aurait dit que mon endroit du bonheur avait grandi, grandi au point de remplir le monde entier en une seule fois.

Je m'envolai tout en haut vers les nuages et je ne me suis même pas sentie fatiguée. Je bondissais d'un nuage à l'autre comme sur un trampoline et mes cheveux faisaient presque des bonds sur ma tête. Je me suis tellement amusée. Puis, je me suis allongée sur un gros nuage blanc qui avait l'air d'un oreiller et j'ai regardé droit dans les cieux. Et vous savez quoi ? J'y ai vu le plus bel ange de toute ma vie. Il avait de grandes ailes en plumes de lumière et des brins attachés à ses dents, qui

ressemblaient beaucoup à des fils de spaghettis fabriqués en lumière d'ange. Il m'a fait un signe de la main et m'a envoyé un baiser en s'éloignant.

Puis, je me suis retournée sur le ventre pour regarder par-dessus le bord du nuage, et vous savez ce que j'ai vu ? J'ai vu le beau lac bleu, avec le pont, le très long pont qui conduit jusqu'à la contrée du Vide. Et surtout, je vous ai vu, vous tous, debout à côté du pont, du très long pont et vous étiez tous tellement tristes. Alors, je suis redescendue pour voir ce qui se passait. Mais maintenant je suis là. Je vous vois tous heureux et ça me rend heureuse aussi.

Les gens du village se mirent en route pour rentrer à la maison. La gentille petite Martina tenait ses deux parents par la main. Elle leva les yeux vers sa mère avec amour, puis vers son père et, les regardant tous les deux en même temps, un amour illimité jaillit dans son cœur. Son amour engouffra ses parents et se répandit sur tous les gens du petit village pressé, si bien qu'ils devinrent heureux, sans plus aucun besoin de s'affairer autant. La gentille petite Martina s'en retourna à pied avec son père, sa mère et tous les villageois, vers le petit village apaisé et ils vécurent tous heureux jusqu'à la fin des temps.

Au bord du beau lac bleu, près du pont, du très long pont, à l'endroit même où Ego l'ogre avait laissé tomber une larme d'ogre dans la poussière, une belle marguerite

dorée avait poussé.

Fin

COMMENT APPRENDRE LE QE À SON ENFANT

La tendance naturelle de l'enfant est de tourner son esprit/mental vers le Eufeling. Cela devient moins évident au fur et à mesure qu'il grandit, ceci en raison de l'influence de ses parents, de ses enseignants et même de ses pairs, dont la tendance est de vouloir maîtriser les choses. Lorsqu'il grandit, l'enfant renonce à la vulnérabilité totale et à la liberté inhérente de la petite enfance pour acquérir la capacité d'organiser et de gérer de plus en plus de choses et de gens présents dans son environnement. Il doit apprendre à vivre dans un cadre précis et délimité. Cet apprentissage est nécessaire et salutaire. En effet, il est bon d'apprendre à être indépendant vis-à-vis de soi, si on veut être autonome dans la recherche du Soi. Il est nécessaire de céder aux contraintes de l'âge adulte. Là n'est pas la question. Le problème, c'est qu'une fois qu'on a appris à contrôler sa vie, il faut reconquérir les joies perdues de l'enfance, c'est-à-dire la conscience du Soi relevant de notre nature.

Un enfant laissé à son propre sort est destiné à périr. Il doit apprendre à survivre. Lorsqu'il maîtrise cette compétence, alors l'enfant devient adulte. S'il veut terminer le cycle de la vie, ce nouvel adulte doit revisiter

le royaume magique de l'enfance et refaire connaissance avec le Soi en lui. À ce stade, les deux moitiés séparées se réunifient. L'enfant intérieur a grandi et l'adulte retrouve sa pureté d'antan. L'addition des deux aboutit à la liberté exprimée dans des limites qui correspondent au meilleur des deux mondes. Par essence, nous sommes destinés à avoir le beurre et l'argent du beurre.

Que ce soit par paresse ou par ignorance, la plupart des adultes ne font pas le voyage inverse. C'est là le crime le plus grave qu'un adulte peut commettre, après celui de garder un enfant dans l'ignorance de Lui-même. Tous les maux de l'humanité, et je dis bien *tous*, disparaîtraient en une seule génération si seulement nos enfants pouvaient apprendre à devenir des adultes libres, pleinement conscients d'Eux-mêmes, des adultes qui auraient atteint l'échelon le plus raffiné de la création, le niveau où demeure le Eufeling. Je vous offre de faire ce choix. Apprenez à votre enfant, à tous les enfants, les règles simples de la conscience de Soi. Offrez-leur dès à présent la chance de devenir libre, donnez-leur le choix d'entretenir cette liberté et de la maintenir étant adulte. Faites qu'ils apprennent que le Soi est permanence et imprègne tous les changements. Faites-leur le plus beau présent qu'ils puissent recevoir, puis retirez-vous, mettez-vous de côté et regardez la paix descendre et inonder la terre.

L'âge auquel un enfant sera capable d'apprendre le QE dépendra précisément de l'enfant. Vous pouvez

commencer à préparer votre petit bout dès qu'il commence à nommer les sentiments. Si votre enfant est très jeune, il se peut qu'il ait besoin que vous l'aidiez à faire la différence entre les sentiments positifs et les sentiments négatifs avant de pouvoir apprendre le QE. Cela s'avère particulièrement pertinent vis-à-vis des petits garçons, auxquels notre culture enseigne qu'il faut réprimer ses émotions pour mieux se préparer à devenir des hommes adultes. Dès lors qu'un enfant sait distinguer les sentiments les uns des autres, il peut apprendre le QE.

LE QE DES ENFANTS

Choisissez une activité qui suscitera une réaction positive de la part de votre enfant et entraînera des sentiments tels que la joie, l'amusement, l'enthousiasme, l'amour, etc.

Plus l'émotion suscitée est calme, plus il est facile de tourner son regard vers l'intérieur. La joie et l'amour sont donc préférables à l'amusement ou à l'enthousiasme. La lecture d'une histoire telle que celle de la gentille petite Martina et du vieil ogre malveillant, où les personnages expriment leurs sentiments, est une excellente entrée en matière.

Dès que votre enfant ressent une émotion positive, demandez-lui de nommer cette émotion.

Ensuite, invitez-le à rester très silencieux et à regarder ou ressentir cette émotion pour voir ce qui se passe.

Limitez l'exercice à cinq ou dix secondes, car son esprit/mental ne manquera pas de vouloir s'échapper.

Faites-lui remarquer que lorsqu'il regarde en silence le sentiment qu'il éprouve, il commence à se sentir plus calme ou plus heureux à l'intérieur de lui.

« Quand tu regardes ce sentiment agréable, est-ce que tu ne te sens pas plus heureux à l'intérieur de toi ? »

Demandez-lui d'observer cette joie ou tout autre Eufeling qu'il est en train de ressentir et de vous raconter ce qui se produit à ce moment-là. Il vous dira peut-être ce qu'il est en train de penser ou de ressentir ou même, il vous racontera une histoire.

Laissez-le parler pendant environ une minute, puis faites une pause et demandez-lui si ses sentiments agréables sont toujours présents. Il est possible qu'il vous dise « oui ».

Demandez-lui à nouveau d'observer son agréable sentiment et faites-lui remarquer à quel point cela le rend heureux à l'intérieur de lui.

Poursuivez ce cycle, même après avoir cessé l'activité de support. En peu de temps, il vous suffira de rappeler à votre enfant qu'il peut aller chercher son sentiment agréable en regardant à l'intérieur de lui, et il le retrouvera immédiatement. Rapidement, votre enfant se rendra compte que son sentiment agréable, le Eufeling, est toujours présent en lui. Il emportera cette joie avec lui dans l'âge adulte et la partagera avec le reste de notre monde assoiffé de Eufeling.

LE COMMENCEMENT...



ANNEXE A

RÉPONSES AUX QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.

Sommaire

1. Le QE peut-il m'aider à m'aimer moi-même ?
2. Le QE peut-il guérir les troubles émotionnels ?
3. Le QE peut-il agir sur le temps qu'il fait ?
4. Est-ce qu'il faut vraiment que je touche mon partenaire ?
5. Est-ce que je dois connaître les causes du problème à traiter ?
6. Combien y a-t-il d'instructeurs QE dans le monde ?
7. Quelle intention dois-je utiliser pour traiter une maladie chronique telle que la SLA (sclérose latérale amyotrophique, ou maladie de Charcot) ?
8. Pourquoi est-ce que le QE semble moins efficace sur moi-même ?
9. Le QE est-il moins efficace lorsqu'il est pratiqué sur

un membre de ma famille ?

10. Que vaut le QE, comparé à la Matrice énergétique de Richard Bartlett ?
11. Que puis-je faire pour être en conscience ?
12. Est-ce que le QE peut me fatiguer ou me désorienter ?
13. Est-ce qu'on peut faire trop de QE ? Est-ce que je peux appliquer le QE dans le cas de maladies chroniques ?
14. Est-ce qu'il peut exister des séances plus approfondies que les autres ?
15. Comment utiliser un substitut ? Peut-on pratiquer le QE sur un groupe de personnes ?
16. Comment le QE peut-il améliorer une situation financière ou une relation amoureuse ?
17. La « Loi de l'attraction » peut-elle occasionner des problèmes supplémentaires ?
18. Quelle est la différence entre la conscience pure et le Eufeeling ? En quoi une technique est-elle nécessaire ?
19. Ai-je besoin de maîtriser la technique de la Conscience pure, pour pouvoir pratiquer le QE ?
20. Le QE peut-il traiter les maladies génétiques ?
21. Comment pratiquer le QE lorsqu'on espère obtenir un résultat spécifique ?
22. Le QE a-t-il une action sur la colère ?
23. Le travail avec le QE utilise-t-il le voyage dans le

temps ou les fréquences énergétiques ?

24. Peut-on utiliser une image à la place d'une intention ?
25. Peut-on pratiquer le QE sur les aliments ? Que peut-on dire sur le bénévolat ?
26. Le QE aurait-il pu m'aider à réaliser ma cuisine exactement comme je le souhaitais ?
27. Combien de temps le QE met-il pour opérer la guérison ?
28. Pourquoi est-ce que le QE s'arrête soudainement d'opérer, après avoir très bien fonctionné ?
29. Est-ce que le QE peut regonfler mon compte en banque ?
30. Peut-on améliorer sa capacité de lecture grâce au QE ?
31. Est-ce que l'état de conscience pure permet d'accéder à la connaissance de toute chose ?
32. Comment peut-on venir à bout de l'ego grâce au QE ?
33. Ma pratique du QE m'aidera-t-elle dans ma prochaine vie ?
34. Puis-je associer le QE à d'autres techniques ?
35. Puis-je me débarrasser de l'ego en adressant mes remerciements à autrui ?
36. Le QE peut-il guérir du cancer ?
37. Pourquoi l'état de conscience pure ne dure-t-il pas ?

1. LE QE PEUT-IL M'AIDER À M'AIMER MOI-MÊME ?

Tous les matins, je me rends au travail à vélo. C'est un parcours très agréable d'environ dix kilomètres qui traverse un joli petit bois. Lorsque je me trouve à cet endroit, je me sens en contact avec beaucoup d'énergie. Hier, ces sentiments agréables me sont venus spontanément et je me suis donc dit que c'était le moment de prendre des inspirations plus amples et plus profondes. J'ai donc pratiqué le QE mentalement et, quelques minutes après, ma respiration était beaucoup plus ample. J'ai remercié l'univers pour cette expérience.

Je voudrais poser deux questions. Pendant quelques mois, je me suis sentie déprimée parce que je n'arrivais pas à m'aimer moi-même. Mes parents m'avaient appris que c'était important de faire de son mieux pour autrui, mais pas pour soi-même. Est-il possible que je puisse me guérir moi-même grâce au QE ? Et si oui, comment ? Ce problème génère beaucoup d'émotion en moi et je n'ai pas l'énergie requise pour pratiquer le QE.

Ma seconde question est une question facile. Ai-je le droit de pratiquer le QE sur des gens sans qu'ils le sachent ? Ou bien dois-je demander leur permission ? J'ai le sentiment que non seulement le QE les aidera eux-mêmes, mais aidera aussi notre terre.

RÉPONSE : Merci pour votre sincérité. Comme vous et

moi, le monde est conscience pure. À première vue, il n'y a aucun besoin de vouloir sauver qui que ce soit ou quoi que ce soit. L'ego perçoit des différences et c'est ce qui lui permet de séparer et de classer les choses en catégories positives ou négatives. Au bout du compte, tout rentrera dans l'ordre. La meilleure option est de pratiquer le QE et d'accroître notre degré d'éveil à la conscience pure. C'est vraiment tout ce que nous pouvons et avons à faire, rien de moins et rien de plus. Les choses trouveront leur issue par elles-mêmes. Vous verrez.

Intéressons-nous maintenant à la question de l'amour que l'on porte à soi-même. Il existe deux sortes de soi : le petit soi, c'est-à-dire le moi et le Soi universel, qui lui, est amour pur et immortel. Je préfère me référer au petit soi en tant que « moi », afin d'éviter toute confusion. Le « moi » se réfère à la part relative et changeante en nous qui s'inscrit dans un passé et un futur. Le « moi » n'a pas de présent. Le présent, c'est là où réside le Soi. Le « moi » est ce que vous pensez que vous êtes. Vous pouvez vous présenter en tant que femme de trente-cinq ans, mère de famille qui n'aime pas son travail mais qui aime marcher en forêt. Vous me suivez ? Le « moi » est restreint et changeant. Le Soi ne l'est pas. Le Soi correspond à la première étincelle de la conscience projetée dans la forme. Savez-vous quel autre nom on donne au Soi ? Le Soi est l'autre nom du Eufeling.

Exactement. Le Soi, c'est le Eufeling. Par conséquent, l'amour de Soi n'est autre que la conscience

de l'existence du Eufeling. Tout se tient, non ? Lorsque le Eufeling est dans votre champ de conscience, vous ressentez du bien-être, non ? Vous ressentez de la paix, de la sérénité ou de la joie voire de la félicité. En premier lieu, prenez conscience de la conscience pure puis, ensuite, prêtez attention au type de sentiment que vous obtenez. Il s'agit là de votre Eufeling, autrement dit du Soi intérieur et infini. Lorsqu'il apparaîtra dans votre champ de conscience, vous ne pourrez pas ne pas accepter votre Soi. C'est aussi facile que ça. Le QE est une méthode qui donne un accès direct à l'amour de Soi. Ne vous posez pas de questions, continuez à pratiquer le QE sous toutes ses formes et vous tomberez de plus en plus profondément amoureuse du Soi en vous, de Vous-même.

Vous n'avez pas besoin de la permission de qui que ce soit pour pratiquer le QE, et cela simplement parce que vous n'agissez en rien. Vous ne faites rien d'autre que de formuler une intention qui vous appartient, prendre conscience de la conscience pure et laisser la conscience pure faire tout le travail. En réalité, le toi et le moi n'existent pas. Il n'existe qu'une seule conscience, qui n'a aucun besoin d'obtenir une quelconque autorisation pour faire ce qu'elle a à faire avec elle-même. La vérité c'est que personne n'a la possibilité d'agir sur quoi que ce soit, mais ça, c'est une autre histoire. Le moi et le toi, ainsi que toutes ces bêtises qui relèvent de l'apparence que prend l'univers, ne sont que pures illusions, un rêve de séparation. La conscience pure ainsi que le Eufeling

permettent que nous nous réveillions, pour que nous puissions observer le rêve se dérouler sous nos yeux. C'est comme lorsqu'on fait un rêve lucide, que l'on est endormi et que l'on se met à rêver tout en étant conscient que l'on est en train de rêver (différent du rêve éveillé). Simplement, on prend conscience de cet état, où l'on est en train de faire un rêve qui éveille. On opère une immersion dans la conscience pure qui lave de toute intention négative ou inappropriée. Avec le QE, il est impossible de nuire à qui que ce soit, et c'est ce qui fait que le QE n'aura aucun effet dans les situations où nous ne sommes pas censés l'appliquer. C'est aussi simple que ça.

2. LE QE PEUT-IL GUÉRIR LES TROUBLES ÉMOTIONNELS ?

Mon partenaire est confronté à une situation qui engendre des difficultés d'ordre émotionnel. Le QE peut-il contribuer à améliorer la situation ?

RÉPONSE : Peu importe les causes et la source d'une souffrance individuelle, qu'elle soit liée à une enfance malheureuse ou à une défaillance de l'estime de soi, car il n'est pas nécessaire de s'en inquiéter. Il n'est pas même nécessaire de connaître la cause d'une douleur d'ordre purement physique, s'agissant par exemple d'une dorsalgie ou d'une entorse à la cheville. La seule chose à connaître est la conscience pure. Lorsque la conscience pure apparaît dans le champ de conscience, la guérison s'opère d'elle-même aussi bien pour le partenaire souffrant que pour l'initiateur du QE. Pas mal, non ?

Voyez-vous, lorsqu'on ne fait plus attention à la conscience pure, alors on oublie qu'elle a le pouvoir d'harmoniser toute chose créée. On se laisse entraîner à la dérive par les vagues de la vie quotidienne. Lorsqu'on jette son ancre dans l'océan de la conscience pure, alors les vagues de l'inquiétude et du malheur sont incapables de nous projeter hors de notre chemin. Il est inutile de pousser l'analogie trop loin, je pense que vous m'avez compris. Votre partenaire est accablé par les conséquences de ses actions et il passe à côté du sens profond des choses, il ne voit pas la paix absolue.

Le QE ne guérit pas n'importe quoi. Les gens et les techniques n'opèrent pas de guérison. C'est l'éveil à la conscience pure qui guérit. Le QE nous montre comment nous éveiller à la conscience pure. Si votre partenaire s'éveille, alors il guérira. Il guérira par l'entremise de la sagesse détenue par la conscience pure et notre calendrier n'y est pour rien. Tenez-vous prêts à pratiquer le QE et observez simplement ce qui se produit. C'est la raison pour laquelle je ne peux pas vous dire combien de séances de QE seront nécessaires. La seule chose que je puisse vous dire est que tous les problèmes finissent par se soumettre au pouvoir de guérison suprême de la conscience pure, rapidement, complètement et sans laisser aucune composante au hasard.

3. LE QE PEUT-IL AGIR SUR LE TEMPS QU'IL FAIT ?

Nous subissons un temps particulièrement pesant,

chaud et orageux, et mes émotions ainsi que mon corps sont mis à rude épreuve. Est-ce que dans ce cas, le QE peut servir à quelque chose ?

Réponse : Les érudits du *Rig-Veda* sont capables d'agir sur le temps qu'il fait. L'un de mes amis m'a raconté comment ils sont capables de faire apparaître et disparaître les nuages juste au-dessus de leurs têtes. S'ils en sont capables, pourquoi ne le seriez-vous pas ? Il m'est arrivé une fois de réussir la même chose, mais je suis soudain devenu tellement excité et satisfait de moi-même que je n'ai jamais pu reproduire la même chose par la suite. Voici ce que vous pouvez faire pour agir sur la météo. Pensez brièvement à votre intention et initiez le QE. S'il fait tellement chaud que vous êtes trempé et n'arrêtez pas de chasser les moustiques, refaites le QE encore et encore. Tôt ou tard, le temps changera. C'est toujours comme ça que ça se passe. Vous pouvez vous enorgueillir si vous voulez, mais votre intérêt est de vous borner à pratiquer le QE et à compter les gouttes de sueur sur votre visage.

Sachez que les conditions météorologiques sont des facteurs environnementaux parmi d'autres qui auront toujours une influence sur le duo corps/esprit. Mais la paix est toujours là, même au plus fort de votre inconfort émotionnel. Recherchez le calme et l'immobilité, et c'est dans cet état que vous trouverez la paix. Ce sera peut-être une paix transpirante, mais il vaut mieux transpirer et être en paix, que transpirant et en colère ou effrayé.

4. EST-CE QU'IL FAUT VRAIMENT QUE JE TOUCHE MON PARTENAIRE ?

Je suis psychothérapeute en Allemagne et je voudrais vous poser une question. Est-il réellement nécessaire de toucher le client ? Est-ce que cela n'a pas tout de même un effet, si j'écoute le client en pleine conscience, tandis que celui-ci m'expose ses problèmes ? Est-ce que la conscience ne devrait pas trouver la solution adaptée et indiquer au client ce que doit être l'étape suivante ? Je travaille selon des méthodes habituelles, mais je crois en un pouvoir autre qui dirigerait le processus.

Est-ce que la conscience pure ne devrait pas nous accompagner tout le temps et se montrer capable de guérir autrui sans que nous le sachions ? Le gros problème et le danger, selon moi, est que l'ego veuille immédiatement s'approprier la paternité de la guérison et en faire une réussite personnelle. « Je suis un grand guérisseur, à présent ! », dirait-il. J'ai le sentiment qu'il faut avoir une grande maturité pour travailler avec cette méthode. Pensez-vous que cette méthode puisse encourager l'ego à s'étoffer de plus belle ?

RÉPONSE : Non, il n'est pas nécessaire de toucher son partenaire. (Consultez le chapitre qui traite du QE à distance, dans *La Guérison quantique*.) Lorsque vous pratiquez le QE, il n'existe en réalité aucun « autre » pouvoir en jeu. Il y a seulement la conscience pure. En réalité, il n'y a aucun endroit à atteindre ni rien à faire de

particulier. La seule évidence réside dans le fait qu'il faille qu'une guérison s'accomplisse, que nous soyons là pour initier le processus, puis que nous observions les choses se faire. C'est ma manière de présenter les choses pour pouvoir créer un pont entre nos processus de pensée courants et la non-pensée ou l'absence de pensée.

Ne faites pas l'amalgame entre le Quantum Entrainment (QE) et d'autres concepts ou d'autres idées, sentiments, sensations ou quoi que ce soit d'autre. Le QE s'avère de la plus grande efficacité qui soit tel qu'il est. Si vous désirez y adjoindre une autre technique, faites-le après avoir pratiqué le QE. Le fait d'utiliser des idées ou des sentiments nous ramène tout droit au mental, c'est-à-dire sur le terrain de jeu de l'ego. Lorsque vous pratiquez le QE exactement comme il vous est enseigné, l'ego lâche prise au lieu de s'enfler. Avec le temps, le QE finira par laisser un peu de place à l'ego, pour qu'il puisse jouer et prendre du plaisir à se frotter au champ de la relativité, sans toutefois lui permettre de prendre le contrôle. L'ego devient une sorte de petit chien malicieux, qui adore s'amuser et que l'on trouve aimable. On aboutit à un état d'être rempli de joie, qui se trouve à la portée de tous ceux qui pratiquent le QE avec assiduité et régularité.

5. DOIS-JE CONNAÎTRE LES CAUSES DU PROBLÈME À TRAITER ?

Je pratique la kinésiologie appliquée selon l'école du Dr Klinghardt. Nous savons que les maladies et les

problèmes émotionnels ont toujours leur raison d'être, sans exception. Or, si vous guérissez une personne par le QE, la raison à l'origine du problème survit au problème. Selon moi, il est possible que le problème se représente un jour si la personne n'agit pas sur ses causes. Est-ce que je me trompe ?

RÉPONSE : En ce qui concerne les problèmes d'ordre émotionnel... et en fait, les problèmes de tous ordres, peu importe la cause. La solution se trouve bien plus du côté de la conscience pure. La pensée traditionnelle privilégie la relation de cause à effet, selon laquelle on peut éliminer l'effet si on trouve la cause et qu'on l'élimine. À certains niveaux de la vie, cette approche fonctionne effectivement, mais nous avons trouvé une manière fondamentale d'aborder le problème de tous les problèmes. Nous laissons le Eufeling opérer la guérison. Il n'est pas nécessaire de modifier nos manières de faire... Le Eufeling s'en occupe pour nous. Vous pouvez et devriez continuer à travailler selon vos techniques relatives. Ajoutez simplement le QE au début de vos séances, et le Eufeling présidera aux résultats. Les médecins qui ont adopté cette approche sont d'avis que leur pratique s'en est améliorée. Ils ne travaillent plus aussi dur qu'avant, et les résultats qu'ils obtiennent sont de plus grande portée et s'inscrivent en profondeur.

Si j'en crois ma propre expérience clinique, les changements opérés s'avèrent remarquablement stables. Il faudrait évidemment un plus grand nombre d'études

pour valider cette thèse. En ce qui me concerne, je suggère de pratiquer le QE et d'en observer les résultats. Plus on s'entraîne à s'éveiller à la conscience pure, plus on irradie l'harmonie en soi. Tenez-moi au courant !

6. COMBIEN Y A-T-IL D'INSTRUCTEURS QE DANS LE MONDE ?

Ma sœur m'a parlé d'un homme qui enseigne le QE, chez nous, en Allemagne. Elle m'a dit qu'il avait été formé par vous, en vue d'enseigner le QE. Mais j'avais un doute. Pouvez-vous me dire combien il existe d'instructeurs QE de par le monde ?

RÉPONSE : À ce jour, il n'existe qu'un seul formateur QE de par le monde, et devinez qui ça peut bien être... Exactement ! Ça ne peut être que moi. Même si le processus de guérison rapide que désigne le QE est en effet facile à apprendre, le futur formateur doit non seulement avoir une conscience profonde et claire de l'existence de la conscience pure, mais il doit aussi comprendre de quelle façon elle se manifeste en apparence, et ceci à tous les niveaux de la vie. J'émet des doutes quant au fait qu'une personne qui enseigne une technique qu'elle nommerait QE, exprime réellement la valeur la plus profonde du processus QE, ou fasse réellement et avec la plus grande clarté l'expérience de la conscience pure. Si c'était le cas, alors cette personne créerait sa propre technique au lieu de l'emprunter à un autre. Lorsqu'on est pleinement éveillé à la conscience pure, il n'existe aucune limite. Il existe assez de place

pour tout le monde.

J'ai écrit ce livre de façon à ce que toute personne désireuse de le faire puisse apprendre le QE par elle-même. C'est ce que je désire pardessus tout et j'émets le souhait de voir des millions de gens s'éveiller à la conscience pure. La manière la plus appropriée et la plus rapide que je connaisse pour y parvenir est de pratiquer le QE. L'éveil à la conscience pure est un droit inné à tout être humain, et parce qu'il en est ainsi c'est une chose naturelle et facile à apprendre. Je connais des quantités de gens qui ont appris le QE en lisant ce livre et l'ont appris à d'autres. Cela me rend vraiment heureux. S'enseigner mutuellement le QE est une merveilleuse expérience qui crée des liens entre les gens au plus profond d'eux-mêmes. Il y aura évidemment des impuretés et des approximations transmises au cours de l'apprentissage, mais c'est un fait entendu et je m'y attends. Mais, avec le temps, ces impuretés disparaîtront, car le processus d'éveil à la conscience pure arrangera tout ça de lui-même. Mon expérience a montré que ceux qui ont essayé d'enseigner le QE à des groupes de personnes ont fait plus de mal que de bien. Une seule erreur de la part de l'enseignant et celle-ci sera amplifiée par le groupe de manière exponentielle. Une seule faute et celle-ci sera démultipliée à l'infini.

Un peu de patience. Plus les pratiquants du QE seront nombreux, plus le nombre de personnes éveillées à la conscience pure augmentera. Je formerai alors des

professeurs et nous pourrons être rassurés sur le fait que c'est bien l'éveil à la conscience pure qui se démultiplie.

7. QUELLE INTENTION DOIS-JE UTILISER POUR TRAITER UNE MALADIE CHRONIQUE TELLE QUE LA SLA (SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE, OU MALADIE DE CHARCOT) ?

J'ai trente ans et je suis atteint de sclérose latérale amyotrophique. C'est la maladie dont souffre Stephen Hawking. La médecine allopathique ne sait pas comment on peut arrêter cette maladie ou en influencer le cours. Je recherche donc des méthodes alternatives pour la combattre. Comme je suis fan des philosophies actuelles qui découlent de la mécanique quantique, j'ai récemment acheté votre livre et je peux vous dire que je l'adore. Votre méthode semble très puissante, mais lorsque je fais vos exercices, j'éprouve quelques difficultés à ressentir la conscience pure à l'extérieur de mon corps. Je m'exerce pourtant tous les jours.

Est-il possible d'utiliser votre technique pour s'autoguérir ? Quel type de formulation devrais-je choisir pour mon intention de guérison ? La maladie dont je souffre est très complexe et vous avez dit que l'intention devait au contraire être simple et précise.

RÉPONSE : Oui, vous pouvez vous guérir vous-même à l'aide du QE, même s'il est vrai qu'au début, il est habituellement plus facile de guérir les autres que soi-même, sachant qu'on a naturellement tendance à être très

attaché à son propre besoin de guérison et que cette attitude se met en travers du processus.

Lorsqu'on s'éveille à la conscience pure, et même si le QE n'est pas une technique énergétique, il y a bien création d'une énergie de guérison qui se dirige naturellement là où on a besoin d'elle. Dans le cas de la SLA, comme dans toute situation de maladie chronique, votre corps/esprit absorbera de grandes quantités d'énergie de guérison et les résultats se manifesteront forcément, même si vous ne pouvez pas les constater de suite. Lorsqu'on s'éveille à la conscience pure, des miracles se produisent. S'il est nécessaire que vous soyez optimiste, vous devez cependant aussi être réaliste. Il y a de fortes chances pour que votre maladie continue à progresser. Si votre guérison ne vient pas du QE, vous n'en obtiendrez pas moins une aide physique, mentale et émotionnelle considérable. La véritable utilité du QE réside dans le fait de perdre son attachement au corps/esprit et de trouver la paix intérieure. Même si votre état physique se dégrade, la prise de conscience de votre essence intérieure vous libérera de la souffrance et vous soulagera des affres de votre maladie.

Votre intention de guérir doit être très mesurée, et je vous invite à ne pas vous investir du tout dans cette intention. C'est-à-dire que vous devez penser brièvement et simplement à ce que vous aimeriez qu'il se produise. Initiez ensuite le QE, puis lâchez prise. « Lâcher prise » signifie que vous devez continuer votre vie sans vous

attendre à l'apparition de résultats. Vous les remarquerez lorsqu'ils surviendront. S'ils arrivent alors que vous ne vous y attendiez pas, alors vous saurez qu'ils sont réels. C'est aussi simple que ça. Moins vous serez en attente de résultats, plus le processus sera efficace. Pratique le QE et vivez. C'est tout.

8. POURQUOI LE QE SEMBLE-T-IL MOINS EFFICACE SUR MOI-MÊME ?

J'ai lu votre livre avec beaucoup d'intérêt et me suis immédiatement mis à faire les exercices. Après plusieurs essais sur moi-même, je n'ai eu que très peu de résultats. Cela dit, il y eut une fois où je me suis effectivement senti particulièrement heureux tout au long de la journée. Je ne suis pas certain d'appliquer la méthode de manière correcte. Est-ce qu'il vaut mieux, pour commencer, pratiquer sur quelqu'un d'autre ? Mes difficultés signifient-elles que je doive développer ma conscience avant de faire quoi que ce soit d'autre ? J'ai déjà fait l'expérience de la méditation, du reiki, de l'EFT¹, etc., dont je pensais pouvoir tirer un bénéfice. Mon souci se situe principalement au niveau bronchopharyngé et je souffre de toux persistante. J'ai probablement un terrain allergique. J'envisage de partir quinze jours en vacances dans une île de la mer du Nord, où j'espère pouvoir pratiquer le QE dans le but de me guérir, et je vous serais très reconnaissant de me donner quelques conseils.

RÉPONSE : En effet, il est parfois mieux de commencer

à travailler sur quelqu'un d'autre que soi. Lorsqu'on travaille sur soi-même, on ne peut s'empêcher d'attendre que des résultats se produisent et on perd la conscience de la conscience pure. Relisez fréquemment les consignes données dans la première partie du livre concernant la façon de pratiquer le QE, et ceci jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec le QE. La pratique doit vous sembler facile, amusante et ne pas vous demander d'effort. N'en faites pas une corvée. Le Eufeling est une réalité subtile. Vous ne pouvez pas entrer dans le processus par la force. Ça n'a rien à voir avec le fait de monter une cabane en kit, où vous disposez d'un ensemble exhaustif de pièces qu'il vous suffit d'assembler à grand renfort de colle et de coups de marteau. Le QE se présente au contraire comme un processus de démontage très doux. C'est un peu comme lorsqu'on observe un château de sable qui se dissout progressivement avec la marée montante.

Ce qui vous aiderait certainement, c'est de vous rendre sur le site du QE (www.QuantumEntrainement.com) et de vous inscrire sur le forum. Vous y trouverez des gens du monde entier qui viennent là dans l'esprit de partager ce qu'ils ont appris sur le QE et d'aider les autres à comprendre ce que sont les applications pratiques du QE. Il existe même un espace de discussion, destiné aux gens qui aimeraient recevoir ou donner une séance de QE à distance. Le forum QE est un espace vivant qui suscite l'inspiration et l'entraide.

Je pourrais également vous suggérer de trouver un

ami, ou quiconque voudrait pratiquer le QE avec vous, et ainsi de travailler ensemble et l'un pour l'autre. Pratiquez tous les jours, et si cela vous est possible, plusieurs fois par jour. Plus vous pratiquez, mieux c'est. Vous n'avez même pas besoin de vous retrouver physiquement dans le même espace, puisque le QE fonctionne aussi bien à distance. Plus vous donnez, plus vous guérissez. C'est là un principe de guérison extrêmement important et puissant. Donnez, donnez encore et toujours, sans vous soucier d'obtenir en retour, et vous serez surpris de voir le résultat.

La meilleure chose que vous puissiez faire, et de loin, c'est d'appliquer le QE sur vous-même et sur les autres, aussi souvent que vous le pouvez, idéalement entre vingt à trente fois par jour. Pratiquez quotidiennement le QE à distance et le QE prolongé. Dans les cas de troubles chroniques tels que les vôtres, cela prend juste un peu de temps. Bien entendu, vous devez avant tout consulter un médecin pour vous faire prescrire un traitement approprié. Commencez par ça et tenez-moi au courant. Je vous aiderai pour ce qui est de mon ressort. Enfin, sachez que le fait de participer à un atelier QE s'avère extrêmement utile.

9. LE QE EST-IL MOINS EFFICACE LORSQU'IL EST PRATiqué SUR UN MEMBRE DE MA FAMILLE ?

Il est urgent que je trouve quelque chose pour aider mon mari. Il est physiquement et mentalement souffrant et il a peur de tout, aussi bien des choses que des gens.

Cela fait plusieurs années qu'il ne sort plus de la maison. Il n'arrive pas à dormir la nuit, il est atteint de diabète et il souffre, entre autres choses, de dyspnée et de douleurs abdominales. Je crains par-dessus tout qu'il puisse mourir.

Je ne suis capable ni de le soutenir ni de l'aider, car je me sens petite, désemparée, et parce que j'éprouve de la culpabilité vis-à-vis de son état. C'est pour cette raison que je vais voir un psychologue. Je suis en train de lire votre incroyable livre et je nourris l'espoir que le QE puisse nous aider tous les deux.

RÉPONSE : Si vous connaissez quelqu'un qui pratique le QE, demandez-lui de travailler sur votre mari, même à distance. Je pense que vous êtes trop impliquée dans la situation pour le faire vous-même, et puisque vous êtes novice en matière de QE, vous êtes certainement en attente de résultats, ce qui est la meilleure façon de ne pas en obtenir. Cela est tout à fait naturel lorsqu'on débute en QE, car ce que l'on espère plus que tout, c'est d'obtenir des changements. C'est lorsqu'on s'en remet à la conscience pure et qu'on la laisse opérer la guérison comme elle l'entend que le QE fonctionne le mieux. Il est possible que vous ne constatiez aucun changement pendant un certain temps et que soudain, le miracle se produise.

Étant donné la gravité des problèmes de votre mari, il est possible qu'au début vous ne voyiez aucun changement. Il est préférable pour vous que vous laissiez

quelqu'un d'autre travailler sur lui. Je ne sais pas quelles sont ses capacités mentales et ses propensions, mais si possible, invitez-le à apprendre le QE et à l'appliquer sur autrui. Cela lui fera du bien. Cela l'aidera bien plus dans sa propre guérison que s'il travaillait sur lui-même.

10. QUE VAUT LE QE, COMPARÉ À LA MATRICE ÉNERGÉTIQUE DE RICHARD BARTLETT ?

Je suis médecin, et si vous n'y voyez pas d'inconvénient je vous serais reconnaissant de bien vouloir m'adresser un petit mot concernant les avantages de votre méthode, comparée à celle de la Matrice énergétique de Richard Bartlett.

RÉPONSE : C'est une très bonne question. La comparaison entre les deux techniques me paraît intéressante, sinon pertinente. Malheureusement, je n'ai pas les qualifications nécessaires pour établir cette comparaison. Je n'ai fait que lire le livre du Dr Bartlett, que j'ai d'ailleurs trouvé intéressant, voire exaltant. Un grand nombre de praticiens de cette méthode ont participé à mes ateliers et, tout bien considéré, je ne saurais m'autoriser à émettre un commentaire, que ce soit sur la philosophie ou la pratique relative à la Matrice énergétique.

Cela dit, en tant qu'expert dans le domaine du QE, ce que je peux faire est de vous permettre de comprendre un peu mieux les rouages du QE. Vous en tirerez vos

propres conclusions.

Le QE, c'est l'advaita² incarnée, c'est-à-dire la non-dualité, philosophie épousée par Eckhart Tolle et par Ramana Maharishi³. Le processus QE enracine le praticien dans l'absence de mouvement du Maintenant. Immergé dans la conscience pure qui insuffle toute chose, le praticien observe tandis que la guérison s'opère, sans notion d'effort quel qu'il soit. En quelque sorte, c'est le chemin privilégié des paresseux vers la richesse intérieure et la conscience de Soi.

Pendant une séance de QE, le partenaire éprouve la détente d'abord dans son corps, car le processus QE s'accompagne d'une mise au repos très profonde. Puis, la paix apparaît dans l'esprit/mental et dans le cœur, grandit et s'approfondit rapidement, de telle sorte que le corps peut se mettre à vaciller ou à pencher, car chaque cellule est infusée de conscience pure. À ce stade, on expérimente parfois de longs moments dépourvus de pensées. C'est aussi le moment où la joie et la félicité sont susceptibles de se manifester et où le monde nous semble être tel qu'il doit être, ce qui est d'ailleurs vrai. Il est fréquent que les résultats soient alors spectaculaires, presque miraculeux même, particulièrement pour les esprits non accoutumés au QE. Pour les pratiquants, il ne s'agit là que du cours normal du processus.

Partant du principe que la puissance déployée est

d'autant plus élevée qu'on rétrograde sur l'échelle de la complexité, il faut savoir que le processus QE s'évertue à rétrocéder du plus vers le moins et à atteindre le degré le plus élémentaire et le plus raffiné de pureté de conscience. En réalité, le phénomène de guérison n'est qu'en effet secondaire de l'éveil à la conscience pure.

C'est la raison pour laquelle on peut dire que le QE est avant tout une méthode rapide, destinée à entraîner un travail intérieur qui s'effectue en profondeur et qui, bien plus qu'une technique de guérison traditionnelle, favorise le développement d'une conscience intérieure très intense. C'est assez incroyable, quand on y pense. On prend conscience de Soi, du Soi en nous et la guérison s'opère, sans qu'il y ait besoin de faire quoi que ce soit. Le QE révèle le silence et la sérénité qui existent par-delà l'esprit/mental. Le praticien QE trouve la conscience pure, la maintient dans son champ de conscience et observe le reflet qu'elle renvoie dans l'esprit/mental. L'accent se porte sur le non-faire, et les résultats obtenus sont tout à fait différents.

Lorsque l'esprit/mental est encouragé dans son fonctionnement, la vie nous apparaît dans sa multitude de différences. Passer d'une histoire amoureuse à une autre, d'un emploi à un autre, etc., sont des dynamiques qui nous semblent normales, car c'est ainsi que nous voyons le monde, une route semée d'embûches, de bonheurs éphémères, de lutte et de confusion. Lorsque l'esprit/mental est enraciné dans la conscience pure et

illimitée, là où règne l'absence de mouvement, les aspérités de la route s'adoucissent, laissant place à l'harmonie et à la paix.

Le QE ne désigne pas plus un protocole de soin énergétique, dont le principe agirait de l'extérieur vers l'intérieur, qu'une technique de méditation favorisant l'intériorisation. Le QE est une combinaison des deux et c'est ce qui fait son génie. Le QE installe l'esprit/mental dans la conscience pure, tout en effectuant son travail de réorganisation, à grand renfort du meilleur des deux mondes, ouvrant intérieurement l'esprit au Soi et à la paix qui ne peut manquer de se manifester dans de telles conditions.

Le praticien QE ne génère pas de phénomènes vibratoires, ne manipule rien et ne reste pas assis en silence, à la recherche de l'illumination. En toutes circonstances, durant un événement de guérison, en situation de manger ou d'aimer, il ne fait que prendre conscience de l'existence de la conscience pure et se placer en observateur, en témoin qui assiste au déroulement de la vie, immergé dans ce bain de conscience pure. Si le QE s'apprend aussi facilement à partir d'un livre, c'est parce qu'il s'agit d'un processus naturel à la conscience humaine. La respiration est une expression naturelle de la nature humaine. Il n'est pas nécessaire d'apprendre à respirer pour savoir le faire. De la même façon, il n'est pas nécessaire d'apprendre à guérir pour savoir le faire. La seule chose requise est la

conscience pure.

11. QUE PUIS-JE FAIRE POUR ÊTRE CONSCIENT ?

Je n'ai pas dormi une seconde de toute la semaine. Hier, j'ai consulté un médecin qui m'a prescrit un traitement. Mes problèmes viennent en partie du stress que j'éprouve à mon travail. Je manque de temps pour mener à bien toutes les tâches ménagères et cela m'épuise, aussi bien physiquement que mentalement. J'ai le cœur qui bat toujours très vite et je ne parviens pas à me détendre ni à m'endormir la nuit. En plus de cela, j'ai des raisons de craindre pour l'avenir. Je n'arrive pas à faire taire mes pensées et cela ne m'aide pas. Malheureusement, il n'y a personne autour de moi qui pourrait pratiquer le QE sur moi. Je vis seul. La seule chose dont je dispose est Internet. Lorsque je m'occupais de mon fils aujourd'hui défunt, j'ai perdu bon nombre d'amis et de connaissances. Ma vie tourne en rond. Je m'en sortirais bien volontiers, mais je n'y arrive pas.

J'ai lu votre livre, mais je ne suis pas arrivé à pratiquer le QE. Mon troisième œil (autrement dit la conscience pure) n'est pas ouvert. Je ne sais vraiment pas comment faire.

RÉPONSE : Votre désir d'être libre finira par se frayer un chemin vers l'accomplissement. Vous n'avez pas besoin d'ouvrir votre troisième œil pour être en conscience. Vous l'êtes déjà, sans quoi vous n'auriez pas été conscient du fait qu'il vous faut ouvrir votre troisième œil. Vous voyez ce que je veux dire ? Vous n'avez rien

d'autre à faire que de prendre conscience du fait que vous êtes conscient et le reste suivra son cours de lui-même. Cela prendra probablement du temps, mais ce n'est pas obligatoire. Ce sont les grandes difficultés qui font les grands relèvements. Ramana Maharishi et Tolle pensaient tous deux qu'ils étaient en train de mourir. Mon tour est venu après quelques années de tumulte, comme ce fut le cas également je crois, pour Karl Renz. Quoi qu'il en soit, prenez pleinement conscience de votre mal-être. Ne cherchez pas à l'esquiver ou à vous en cacher. Il semble qu'il y ait beaucoup d'émotion associée à votre situation. Savez-vous de quelle manière je pose un problème ? Un problème se définit par une situation, à laquelle sont associées des émotions négatives. Une promenade sous la pluie peut se présenter comme un problème selon que l'on y associe des émotions négatives ou non. Envisagez vos problèmes, vos émotions et vos pensées sans les juger. S'il vous arrive de juger, observez votre mental tandis qu'il est en train de formuler des jugements. Vous verrez que la souffrance disparaîtra vite si vous observez vos problèmes très attentivement et avec lucidité. Si la souffrance revient, refaites l'exercice d'observation. Dans peu de temps, et même si votre situation perdure, vous vous sentirez libéré des émotions négatives à l'origine de votre souffrance.

12. EST-CE QUE LE QE PEUT ME FATIGUER OU ME DÉSORIENTER ?

Cela fait deux ou trois jours que je pratique le QE et j'ai l'impression d'avoir la tête vide. Je me sens dans le

brouillard et un peu désorienté.

RÉPONSE : Plusieurs raisons peuvent expliquer votre confusion mentale. Ce peut être un manque de nourriture, un manque de sommeil, du stress, etc. Cela peut aussi être dû au QE mais cela semble peu probable, à moins que vous l'ayez pratiqué de nombreuses heures d'affilée. La puissance du QE en matière de réduction du stress et de guérison physique est très élevée. Si vous pratiquez le QE durant des périodes longues, plusieurs heures par jour dirons-nous, un ralentissement ou une confusion mentale peut en découler. Cela est dû au fait que le corps/esprit demande du repos pour mieux se guérir. Vous aurez également envie de dormir, car pour parachever la guérison amorcée au niveau subtil et puissant du Eufeling, le corps a besoin de repos et *a fortiori* le sommeil. Prenez tout le repos qui vous est nécessaire, et les signes devraient disparaître d'ici un jour ou deux. Dans le cas contraire, la raison de votre fatigue est autre, et je vous invite à consulter votre médecin traitant.

**13. EST-CE QU'ON PEUT FAIRE TROP DE QE ? EST-CE QUE
JE PEUX APPLIQUER LE QE DANS LE CAS DE MALADIES
CHRONIQUES ?**

Avec quelle périodicité recommandez-vous de pratiquer les séances de QE ? Si le cas d'une grave maladie devait se présenter, les séances doivent-elles être plus fréquentes ? Ou bien doit-on préférer la pratique du QE prolongé ?

RÉPONSE : Il est impossible que vous fassiez trop de QE mais, en effet, il est possible que vous ressentiez une certaine confusion, particulièrement avec les séances prolongées et à distance. Si cela arrive, sachez que les symptômes disparaissent rapidement avec un peu d'activité physique en plein air.

Les états de santé chronicisés sont une réelle invitation à pratiquer le QE à volonté. Les maladies chroniques répondent au QE et absorbent ses influences comme des éponges. Pratiquez autant de séances que vous le voulez, mais même dans ce cas, ne soyez pas investi dans le résultat.

Demeurez dans l'état qui est le vôtre et n'hésitez surtout pas à appliquer le QE sur les analyses qui sont pratiquées, sur les appareils, etc. Encore une fois, faites-le sans attendre de retour. Pratiquez le QE et poursuivez votre vie comme avant. C'est ainsi que vous obtiendrez les meilleurs résultats, en éliminant la peur et l'attente. C'est la peur qui nous fige dans un cadre limité qui est lié à notre état. Pendant que vous pratiquez le QE vos perceptions deviendront illimitées. S'il est permis que vous retourniez au système de croyances qui était le vôtre auparavant, alors vous retrouverez le même état. Nous sommes tous limités par nos perceptions, et c'est pourquoi nous avons besoin de pratiquer le QE fréquemment, dans l'attente de ce temps où nous réémergerons dans un état de complète liberté.

C'est le doute et la déception qui nous enferment dans notre condition. Ne tentez rien et effacez le doute. Pratiquez simplement le QE et prenez ce qui vient. C'est la voie la plus rapide vers la libération.

14. EST-CE QU'IL PEUT EXISTER DES SÉANCES PLUS APPROFONDIES QUE LES AUTRES ?

La seconde séance de QE à distance que j'ai effectuée avec vous s'est avérée incroyablement efficace. Une profonde guérison s'est opérée presque instantanément. Pourquoi est-ce que cette séance s'est avérée plus approfondie et plus efficace que l'autre ?

RÉPONSE : Avec la conscience pure ou avec le Eufeling, la notion « d'approfondissement » n'existe pas. Il est possible que vous ayez l'impression d'une différence qui s'exprimerait en terme de profondeur ou de qualité, mais tout cela est subjectif et n'a rien à voir avec le résultat. Peu importe notre subjectivité, le Eufeling fait toujours un travail de guérison parfaitement abouti. Faute d'une meilleure expression, je dirais que vos soucis physiques, émotionnels ou sociaux reçoivent toujours une dose pleine et entière de conscience pure, même si vous en voudriez plus. On ne peut jamais savoir à coup sûr ce qui convient le mieux pour traiter un problème donné, étant entendu que le nombre de relations de cause à effets est considérable. Le Eufeling lui, sait ce qui convient. La guérison se produit à chaque fois, que nous sachions la reconnaître ou non.

Plus précisément, la conscience pure et le Eufeling représentent la perfection. Soit on comprend cela, soit on ne le comprend pas. Et cela, évidemment, participe également de l'ordre des choses.

15. COMMENT UTILISER UN SUBSTITUT ? PEUT-ON PRATIQUER LE QE SUR UN GROUPE DE PERSONNES ?

Concernant l'utilisation de substituts dans le cadre du QE à distance, vous écrivez qu'il est possible d'utiliser une photographie, voire simplement le nom d'une personne écrit sur une feuille de papier. Dans ce cas-là, doit-on placer ses doigts sur la photo ou bien sur des muscles de notre propre corps ? Peut-on également pratiquer sur un groupe de personnes ? Dans ce cas, comment place-t-on les doigts pour la triangulation ? D'un point de vue logique, j'imagine que cela peut être possible, dans la mesure où la conscience pure englobe l'ensemble des personnes. D'un point de vue pratique, je m'interroge.

RÉPONSE : Le substitut n'est qu'un moyen de focaliser l'attention. Il n'est pas nécessaire d'être absolument précis sur ce sujet. Le Eufeling sait où il doit se diriger et ce qu'il doit faire. On ne fait que le lui donner un petit coup de coude dans la direction où on aimerait le voir se diriger, puis on se met en retrait et on observe. Vous pouvez utiliser vos doigts ou bien ne pas le faire. Si vous le faites, vous pouvez très bien les placer sur votre propre corps, sur une image, en l'air, ou ailleurs, ça n'a pas d'importance.

Concernant l'application du QE sur un groupe de personne, bien entendu, pourquoi pas ? Je pratique souvent ce type d'application, en présentiel ou en imagination. Puis, je travaille individuellement sur chacune des personnes qui constituent le groupe, tout en maintenant l'ensemble du groupe en conscience pure. La conscience pure se manifeste par le biais du Eufeling, et prend des aspects différents en chacun de nous. Le QE n'est pas un phénomène gravé dans le marbre une bonne fois pour toutes. Le QE s'inscrit plutôt dans la Vacuité. Donc, faites des expériences, explorez et amusez-vous.

16. COMMENT LE QE PEUT-IL AMÉLIORER UNE SITUATION FINANCIÈRE OU UNE RELATION DE COUPLE ?

J'ai lu vos trois livres. À présent, grâce au QE, je sais comment guérir les troubles physiques ou émotionnels, mais comment puis-je induire le changement dans d'autres sphères de ma vie telles que l'état de mes finances ou encore une situation de couple ? Comment le QE peut-il trouver son application dans ce type de domaine, surtout lorsqu'on ne sait pas ce qui est le mieux pour soi ? Je me demande en particulier quelle doit être la valeur de l'intention portée dans ce type de scénario.

Par exemple, si je souhaite avoir une petite amie, est-ce qu'une intention du type : « J'ai une relation amoureuse avec une femme merveilleuse » vous semble adaptée ?

RÉPONSE : Le truc c'est de bien se rendre compte qu'on ne maîtrise rien et qu'on ne peut pas vraiment agir pour inciter le cours de la vie à se dérouler comme on le souhaiterait. Lorsqu'on s'efforce de satisfaire l'un de nos besoins, on obtient un faux accomplissement de soi qui se manifeste par du bonheur et de la fierté. Sur l'envers du décor, on ne trouve souvent que déception, frustration et souffrance. La beauté de la vie réside dans sa simplicité. C'est ce que vous devez rechercher. Curieusement, si vous recherchez la simplification, votre vie ne fait que se remplir. Je sais que ça à l'air un peu nébuleux, mais lorsqu'on a compris ça on a tout compris. La vie est pleine de contradictions apparentes mais, en réalité, elle est parfaitement harmonieuse telle qu'elle est.

La première chose est donc de vous rendre compte que vous n'avez pas la maîtrise des choses et que la vie est parfaite telle qu'elle est. Il est évident que si la vie est parfaite, vous n'avez nullement besoin de chercher à maîtriser les choses. Ingénieux, non ? C'est l'ego qui gâche tout. L'ego veut que les choses arrivent de telle façon à ce qu'il se sente en sécurité. Bien entendu, rien ne saurait jamais le combler tout à fait, et c'est pourquoi lui emboîter le pas est le plus sûr moyen d'arriver en mille morceaux. On attrape un morceau de bonheur par ici, un bout de tristesse par-là, une miette d'enthousiasme ici, une tranche de peur et d'inquiétude ailleurs. Mais on n'arrive jamais à attraper un morceau de paix ! Primo, on ne peut obtenir ce que l'on a déjà et secundo, on ne peut diviser la paix en morceaux.

Au bout du compte, ce que l'on cherche est d'obtenir une parcelle de paix. « Donnez-moi de l'argent ou une belle histoire d'amour et je me sentirai satisfait et en paix. » Pourquoi ne pas aller directement à la source de la paix, c'est-à-dire à la conscience pure ? C'est ce que vous avez apparemment décidé de faire, et c'est là une très bonne chose. Mais votre esprit mental demeure en recherche de morceaux. Voyez-vous, il semble que la plénitude de la paix ne se soit pas encore frayé un chemin dans vos pensées. Ce sera bientôt le cas si, par votre pratique du QE, vous persévérez dans votre démarche d'éveil à la conscience pure.

Sachez que vous n'avez nullement besoin d'y croire, ni de chercher à comprendre les choses d'un point de vue logique. Le cœur et l'esprit/ mental sont deux voies différentes vers l'illumination, mais les deux échouent juste avant que la perfection ne soit atteinte. Alors, que faire ? Toutes ces théories sont très intéressantes, mais qu'en est-il du « moi », coincé dans le monde « réel » ? La réponse est toujours la même : il ne faut rien faire du tout. On ne peut rien faire, et dès que cette simple vérité est bien comprise, le but de toute pensée, de tout mot et de toute action sera atteint dans son intégrité la plus parfaite.

Vous pensez que votre vie est celle que vous vous êtes faite. Je veux dire par là que vous avez fait les choix qui vous ont amené à la situation qui est la vôtre. Et vous

avez la possibilité de faire des choix dans le présent, qui influenceront votre avenir. Mais vous savez également que le présent est la seule chose qui existe. C'est votre esprit qui n'arrête pas de créer du temps, comme pour anticiper le présent. Vous éprouvez un manque et cela vous incite au changement. N'est-ce pas cohérent ? C'est en effet cohérent pour le mental, mais vous n'êtes pas votre mental, n'est-ce pas ? Vous êtes conscience. C'est bien ce que vous avez appris dans les toutes premières pages de chacun de mes livres. Lorsque vous oubliez que vous êtes conscience, vous retombez gentiment sur les béquilles de l'esprit mental et de ses préoccupations entièrement tournées vers le temps. Alors, comment allez-vous vous débrouiller avec tout ça ? Encore une fois, pour réussir, il faut se projeter au-delà de l'agir et ne rien faire. Et comment réussit-on à ne rien faire ? En pratiquant le QE !

Sur un plan théorique, vous avez déjà la réponse à vos questions et si je vous ai fait quelque peu tourner en rond, c'est pour une bonne raison. Si vous vous en remettez au QE pour qu'il vous obtienne des « choses », alors vous jouez sur le terrain de l'esprit/mental abonné au changement permanent. L'atout majeur du QE est de vous faire d'abord connaître le Soi, afin que vous puissiez ensuite laisser les choses arriver comme elles le doivent. Vous voyez ? Avec la plus grande délicatesse, le QE nous incite à lâcher prise, et lorsqu'on y parvient il nous récompense avec toutes sortes de choses. Oubliez cela, ne serait-ce qu'un instant, continuez à surévaluer les choses au détriment du Soi et vous ne faites plus que considérer le QE que comme une énième technique de

guérison énergétique. N'oubliez pas le Soi en vous. N'oubliez jamais de prendre conscience de la conscience pure. Et vous verrez, tout vous sera donné. En fait, vous en recevrez plus que vous ne pouvez même l'imaginer. C'est la simple vérité. Soyez en conscience et laissez la vie venir à vous. C'est tout. Rien d'autre n'est nécessaire.

La prochaine fois que vous serez au volant d'une voiture, essayez d'en faire l'expérience. Au lieu de vous voir dans une voiture, traversant la ville en vous déplaçant d'une rue à l'autre, imaginez que vous vous trouvez dans une voiture à l'arrêt et que les immeubles, les autres véhicules et les gens viennent à vous. Vous remarquerez que lorsque les choses viennent à vous, vous vous sentez plus détendu et moins stressé. Il s'agit là simplement d'un changement de perspective, mais cela fait une grosse différence en matière de ressenti et de comportement. Cela se produit lorsqu'on se rend compte que l'on est conscience pure et que notre monde s'est créé sans que l'on y soit pour quelque chose. On devient le témoin innocent de la création. Quelle joie ! Nous ne faisons qu'être conscient.

Pour répondre à votre question de manière plus personnalisée, prenez simplement conscience de ce que vous désirez de la manière la plus désintéressée et la plus générale qui soit, puis commencez le QE. Vous pouvez initier le QE soit sur vous-même, soit en utilisant un substitut, soit par l'imagination. Formulez mentalement votre intention et déposez là dans la conscience pure.

Laissez-la la prendre, la nourrir et vous la rendre, plus aboutie que vous ne l'aviez imaginée. Faites cela avec le cœur. Autrement dit, prenez conscience de votre Eufeling et maintenez-vous simplement dans cet état de conscience du Soi. Vous voyez ? Dans peu de temps, vous aurez abandonné vos désirs et vos besoins et cela se produira lorsque vous aurez obtenu ce que vous désirez vraiment.

17. LA « LOI DE L'ATTRACTION » N'ENTRAÎNE-T-ELLE PAS DES PROBLÈMES SUPPLÉMENTAIRES ?

Au fur et à mesure que je pratique les exercices (la technique du portail et la technique de la conscience pure), je ressens de plus en plus de paix en moi. Même si j'ai eu parfois quelques réactions physiques de peur telles que la transpiration, je me sens de plus en plus en paix.

J'ai fait ce que vous avez dit. Lorsqu'un désir se présente, je le travaille avec le QE sans formuler d'intention, et je dois avouer que je me sens beaucoup mieux en l'espace de seulement quelques minutes. Je souhaitais ardemment avoir une petite amie, j'ai visualisé ce souhait et ai appliqué le QE. À présent, je me sens beaucoup mieux.

Je travaille en ce moment sur l'une de mes peurs. Ne vaudrait-il pas mieux visualiser la situation qui m'effraie, et ensuite seulement pratiquer le QE, plutôt que de simplement utiliser une formulation du type « je suis maintenant libéré de... »

Je dois également avouer que j'aime bien votre

« philosophie » qui consiste à ne pas vouloir contrôler sa vie. Ce que je veux dire, c'est qu'il existe un grand nombre « d'enseignements à visée spirituelle » tels que la Loi de l'attraction, qui ne font que vous retrancher dans le mental et vous portent à vous appesantir de plus belle sur les choses matérielles. C'est l'opposé qui est mis exergue avec le QE. Vous abandonnez tout désir et laissez le Eufeling agir selon ce qui convient le mieux dans votre situation.

RÉPONSE : Je ne vous détromperai pas sur le fait que la philosophie de la Loi de l'attraction ne fait qu'augmenter l'intensité du désir. Je vous remercie pour cette observation, car c'est un point essentiel à relever. Le fait d'observer clairement ce qui est permet de réprimer tout désir, tout en nous remplissant de conscience pure, l'objet de tous nos désirs. Il n'est pas nécessaire d'essayer de manipuler les choses, les pensées et les idées, pour obtenir ce dont nous avons besoin. Soyez purement et simplement en conscience et vous pouvez vous sentir à l'abri.

L'option qui consiste d'abord à rappeler l'émotion négative ou l'événement traumatisant, pour ensuite lui administrer le QE, se révélera bien plus efficace que la simple formulation d'une intention. À ce sujet, je vous invite à consulter le chapitre 15, « Guérison psychologique », dans le livre intitulé *La Guérison quantique*⁴.

18. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA CONSCIENCE PURE ET LE EUFEELING ? EN QUOI UNE TECHNIQUE EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

En tant que chercheur en physique théorique, l'idée d'utiliser le pouvoir de la « conscience pure » est pour moi très importante, non seulement parce que cela corrobore les résultats de ma discipline, mais aussi parce que cela ne relève d'aucune croyance ni d'aucun dogme. De plus, cela donne à n'importe qui la possibilité d'y trouver des applications concrètes aussi bien dans sa propre vie que pour la planète entière.

J'aurais cependant quelques questions à vous poser au sujet des applications du QE :

1. À la fin de votre MP3 intitulé Comment accéder à la conscience pure je ne ressentais rien du tout ! De plus, je ne peux pas dire que j'avais un « sentiment », mais plutôt que je me sentais complètement vide, comme en état « d'absence totale de sentiment » ! Est-ce que cela vous semble normal, ou bien ai-je manqué quelque chose dans le processus ?

2. Je ne suis pas très sûr de ce qu'il convient de faire lorsqu'il s'agit d'appliquer le QE sur l'environnement dans son ensemble, ou sur des personnes qui habitent loin de moi.

3. Qu'est-ce qui fait que nous avons besoin d'une technique ? N'est-ce pas suffisant de se trouver en état de conscience pure ?

RÉPONSE :

1. L'absence de sentiment ou le sentiment du vide absolu ou d'une absence d'existence est tout à fait recevable. La Vacuité correspond à l'ordre implicite de Bohm, à la conscience pure autrement dit, ce qu'il ne faut pas confondre avec le point zéro ou le vide. Lorsque vous vous trouvez en état de vacuité, et si vous observez bien, vous constaterez que vous êtes physiquement détendu et mentalement en paix. Cette paix correspond au Eufeling. Le Eufeling peut se comparer au point zéro et représente la première étincelle de conscience tout à la fois illimitée et individuelle. En d'autres termes, elle est l'aspect universel de l'individu. Je l'appelle également le Soi. Vous étiez concentré sur l'apparition de la conscience pure, c'est tout. Le Eufeling était bien là, mais votre objectif était la Vacuité absolue, c'est-à-dire la conscience pure. Bravo.

2. Concernant le QE à distance, vous pouvez effectivement utiliser votre propre corps, comme vous pouvez vous servir d'une photographie, de votre imagination, d'un animal, selon ce qui vous semble le plus naturel. Assurez-vous que vous ne recherchez aucun résultat en particulier. C'est très important. Administrez le QE à distance, et prenez ce qui vient. Vous n'en reviendrez pas.

3. La technique n'est qu'un outil d'apprentissage. Cela permet de libérer l'esprit/mental et de lui permettre de se laisser pénétrer par la conscience pure, autrement dit le Eufeling. Si vous avez la possibilité de trouver

directement la conscience pure, cela me va très bien. Vous pratiquez un QE pur, c'est-à-dire la conscience pure sans la prétention d'essayer. C'est vraiment la seule façon de faire l'expérience de la conscience pure. La technique du QE ne fait que donner l'impulsion qui permet à l'esprit/mental d'accéder à la non-pensée.

19. EST-CE QU'IL FAUT PASSER PAR LA TECHNIQUE DE LA CONSCIENCE PURE POUR POUVOIR PRATIQUER LE QE ?

Comment puis-je être en état de conscience pure sans passer par la technique de la conscience pure ? Pourriez-vous m'expliquer ? (J'ai téléchargé le MP3 gratuit sur la technique de la conscience pure à partir du site QE.)

RÉPONSE : En réalité, personne ne se situe jamais en dehors de l'état de conscience pure. La vraie question est de savoir si on est conscient de l'existence de la conscience pure. Mais pour répondre à votre question, ce qu'il faut bien comprendre c'est que le QE agit de telle sorte que l'esprit/mental puisse se dérober à l'attraction des formes que sont les choses ou les idées, et puisse faire l'expérience de l'infini. Je propose la technique de la conscience pure de manière à ce que vous preniez conscience de l'existence de la conscience pure comme étant une évidence notoire. Certaines personnes apprécient d'être guidées et écoutent le MP3 tous les jours. Mais vous pouvez y parvenir bien plus vite et avec tout autant de facilité en pratiquant directement le QE.

Il existe de très nombreuses façons de s'éveiller à la conscience pure. Par exemple, dans les *Shiva sutras*⁵, on trouve cent douze façons de libérer l'esprit de ses limites. J'ai mis le QE au point afin de permettre au plus grand nombre de s'éveiller à la conscience pure en suivant une voie rapide. Le QE permet d'accéder facilement et dans l'instant à un océan de vacuité, qui réfléchit la félicité et la paix dans l'esprit/mental.

20. LE QE PEUT-IL TRAITER LES MALADIES GÉNÉTIQUES ?

Mes adolescents adorent écouter votre MP3 sur la technique du portail. (À télécharger gratuitement sur le site du QE.) Nous la pratiquons ensemble presque tous les jours. Les jeunes gens d'aujourd'hui sont tellement ouverts à ce qui est juste. Ils n'opposent pas de résistance intellectuelle à la nouveauté.

Ma tension artérielle se situe autour de 149/95 mmHg, ce qui est trop élevé. Les médecins disent qu'il s'agit d'hypertension familiale et qu'on ne peut rien y faire. Je me sens comme une chandelle qui brûle par les deux bouts et ça m'effraie.

Ces deux derniers jours, j'ai pratiqué le QE dans mon lit au réveil parce que j'ai ponctuellement des soucis financiers et que cela m'inquiète. Hier et avant-hier, avant le petit déjeuner, quand j'ai pris ma tension, celle-ci se situait au-dessous de 9. Est-ce que cela signe le début d'une amélioration ? Pourriez-vous vous me suggérer une astuce pour gérer ce problème, quand bien même je n'arriverais pas à me détendre complètement ?

Je crois que vous avez tout à fait raison lorsque vous dites que la conscience pure peut absolument tout guérir.

RÉPONSE : Non, vous ne vous trompez pas, le QE peut favoriser la régulation de votre tension artérielle. Lorsqu'il est pratiqué de façon régulière, le QE est reconnu pour avoir un effet marqué sur la pression sanguine. De même pour la technique du portail. Des études récentes ont montré que l'on peut modifier une prédisposition génétique. Nous ne sommes aucunement condamnés à être esclaves de nos gènes. Procurez-vous *The Genie of Your Genes*, de Dawson Church⁶, ou bien *Biologie des croyances*, de Bruce H. Lipton⁷. Je pense que ce sont deux livres où vous trouverez de quoi confirmer cette idée. Les dernières études en la matière suggèrent que la perception est capable de modifier l'expression des gènes. Lorsqu'on pratique le QE, nos perceptions se libèrent complètement des liens établis par nos limites. Et vous n'avez même pas besoin d'y croire pour que ça fonctionne. Lorsqu'on perçoit la conscience pure, cela fonctionne sur l'ensemble corps/esprit en un seul bloc. Cela procure à votre esprit/mental ce qu'il ne peut obtenir d'aucune autre manière, c'est-à-dire la liberté totale. L'esprit est constamment accaparé par des choses et des préoccupations relatives à la vie quotidienne, ce qui pour ainsi dire crée des frottements d'ordre mental. Ces frottements proviennent d'une succession incessante de pensées, qui tendent à laisser croire que ce défilé de choses et de pensées ne finira jamais. Elles surviennent tellement vite, que nous

n'avons pas le temps d'en évaluer le contenu ni la portée. C'est là qu'on se retrouve à se poser des questions du genre : « C'est ça, ma vie ? » Non, ça n'est pas que ça, c'est beaucoup plus que ça... à vrai dire, c'est même plutôt beaucoup moins que ça. Pour ce qui est de l'harmonie et de l'équilibre mental, si le moins est préférable, le rien absolu est mieux, sans équivoque. La conscience pure est ce rien absolu qui tranquillise l'esprit et apaise le corps.

21. COMMENT PRATIQUER LE QE LORSQU'ON ESPÈRE OBTENIR UN RÉSULTAT SPÉCIFIQUE ?

Je vous ai déjà parlé de mon chien Marcie qui est très malade. La situation ne s'est pas améliorée. Tous les jours, je la soigne par le QE mais je n'ai pas réussi à la guérir. Vous me dites que je suis peut-être trop attachée à Marcie. Comment pourrais-je aider mon chien sans lui être attachée. Ce chien est comme l'enfant que je n'ai pas eu, et cela me fait tellement souffrir de voir à quel point elle a mal. C'est tout moi, mais ce n'est pas facile de réfréner ses sentiments.

RÉPONSE : Votre façon de faire est peut-être tout à fait correcte, et il n'y a d'ailleurs aucun moyen de le vérifier, à moins que je puisse vous voir faire. Pour ce qui est de la technique, ne vous en faites pas. Vous avez tout à fait le droit d'être attachée à Marcie et il n'y a rien à dire là-dessus. Faites simplement attention à ne pas être attachée aux résultats. Comprenez-vous la différence ? Aimez de toute votre âme, mais pratiquez le QE sans but précis. Si

vous appliquez le QE correctement, il arrivera ce qui doit advenir. C'est le Eufeling qui décide ce qui doit être guéri, pas vous ni moi. C'est effectivement la chose la plus difficile à accepter, mais lorsqu'on l'accepte, la vie se transforme d'une façon absolument miraculeuse. Lorsqu'on est dans l'acceptation, on voit les choses et les circonstances dans toute la perfection qui les caractérise. Ce qui ne signifie pas qu'il n'y ait pas contradiction. La contradiction est perçue à un niveau local et limité. On accède à la connaissance de la perfection lorsque l'éveil à la conscience pure commence à se faire sentir. À ce stade, on accepte la contradiction telle une partie intégrante, essentielle et lumineuse de la réalité dans son ensemble.

Je vous invite à ne pas vous soucier de savoir si oui ou non vous appliquez le QE dans les règles de l'art. Si vous voulez, revenez en arrière dans les fondamentaux et relisez les consignes. Puis, pratiquez avec plaisir. Entraînez-vous sur des enjeux mineurs tels que des bobos ou des petites douleurs. Quand vous verrez les premiers résultats arriver, alors vous serez prête pour traiter des problèmes d'envergure, comme celui qui vous occupe aujourd'hui. Je vous conseille également de vous procurer un exemplaire de mon premier livre, intitulé *Beyond Happiness*⁸. Reportez-vous directement au dernier chapitre, qui non seulement vous aidera à comprendre certains des problèmes auxquels vous êtes confrontée, mais vous permettra également d'acquérir de solides connaissances sur les rouages du processus QE.

22. LE QE A-T-IL UNE ACTION SUR LA COLÈRE ?

Avez-vous connaissance de situations où le QE a permis de traiter des gens très agressifs ? Mon neveu est dans ce cas et à tendance à se laisser aller à la violence. Son père et son grand-père avaient été dans le même cas avant lui. Il a dix-sept ans et il y a beaucoup de colère en lui. Il ne se sent ni aimé ni accepté. J'ai déjà essayé de pratiquer le QE à distance, mais dans son sommeil, car il ne croit pas à ces choses-là. Il a toujours été cher à mes yeux même si je crains son caractère, car lorsqu'il se met vraiment en colère, il crie très fort et claque les portes. Il est déjà très baraqué et paraît beaucoup plus vieux que son âge. Je me fais tout le temps du souci pour lui. Pensez-vous que votre méthode soit appropriée dans son cas ? Je dois avouer que j'ai un peu perdu espoir.

RÉPONSE : La première chose que vous devez garder à l'esprit est de vous assurer que vous êtes physiquement en sécurité. Pour ce qui est de soigner les personnes violentes et sous l'emprise de la colère, le QE fait des merveilles mais cela prend souvent du temps, particulièrement lorsque ces personnes se montrent réticentes à aborder leur problème. Votre sécurité d'abord, le QE ensuite.

Le fait de pratiquer le QE sur votre neveu présente deux avantages considérables. Non seulement cela permettra que sa colère tombe au fil du temps, mais vous serez également plus en paix au fond de vous. Cela sera

bénéfique pour vous et cela l'aidera à se calmer lorsqu'il se trouve en votre présence. On pourrait dire qu'il s'agit là d'une protection psychique subtile qui agira intimement et sur vous deux en même temps.

Je vous conseille de pratiquer le QE prolongé au moins deux fois par jour pendant des séances allant de dix à trente minutes à chaque fois. Le meilleur moment se situe le matin au réveil et le soir avant le coucher. Un autre moment de la journée fera aussi bien l'affaire. Vous pouvez également pratiquer des séances plus courtes en fonction du besoin.

23. LE TRAVAIL AVEC LE QE UTILISE-T-IL LE VOYAGE DANS LE TEMPS OU LES FRÉQUENCES VIBRATOIRES ?

Cette année, j'ai appris la méthode de la Matrice énergétique à Miami. Ce n'est qu'ensuite que j'ai lu votre livre. En fait, je l'ai déjà lu deux fois. Tout d'abord, un grand merci pour ce beau livre. Est-ce que vous travaillez aussi avec la notion de voyage dans le temps ? Utilisez-vous des fréquences de guérison qui ne sont pas habituellement utilisées ?

Si je vous demande cela, c'est parce que je trouve qu'il existe des différences entre le QE et la Matrice énergétique. Ce sont là des notions que le Dr Bartlett enseigne, et je sais qu'en réalité le temps n'existe pas. J'apprécie la façon dont vous présentez le concept de s'exonérer du temps. Vous remerciant à l'avance pour votre réponse. Meilleures salutations d'Allemagne.

RÉPONSE : Lorsqu'on travaille avec le QE et la conscience pure la notion de voyage dans le temps est vraiment hors sujet. Dès qu'on fait l'expérience de l'existence de la conscience pure, on se rend compte que toute autre chose est vaine hormis cette découverte. En fait, il n'y a rien d'autre à faire. L'action en elle-même n'est qu'une illusion, qui se produit lorsque l'esprit/mental se trouve happé par le temps. Par conséquent, je dirais que si vous désirez voyager dans le temps, il y a de fortes chances que vous croyiez à l'illusion du temps. Concrètement, nous sommes tous forcés de fonctionner en tenant compte de l'illusion du temps, mais nous ne sommes pas obligés d'y croire. En réalité, le terme « croire » n'est pas approprié. On ne peut s'échapper du temps que lorsqu'on est purement conscient de l'existence de la conscience pure. Dans ces conditions, la vie continue comme avant, mais d'une certaine façon, on se situe en même temps au-delà et à l'intérieur de cette temporalité qui n'existe pas. L'expérience vaut tous les discours du monde.

Cela dit, et lorsqu'on est en état de conscience pure, rien n'interdit de taquiner l'illusion. La vie est plénitude en conscience pure. Une fois qu'on connaît la conscience pure, on peut prendre le temps de se former au travail des énergies ou quoi que ce soit d'autre en l'occurrence. La conscience pure d'abord et avant tout. Le travail avec les énergies est une grande chose en soi, mais n'a pas lieu d'être si on ne perçoit pas directement la source de toute énergie. Sans notion de l'existence de la conscience pure,

le travail avec les énergies tendra à mettre l'accent sur les énergies et les limites, escamotant la plénitude de l'infini sans limites.

24. PEUT-ON UTILISER UNE IMAGE À LA PLACE D'UNE INTENTION ?

Avant de pratiquer le QE, je choisis une intention. Pourquoi ne pas imaginer simplement une image positive et joyeuse de mon partenaire ? Est-ce que le fait de choisir une intention n'équivaut pas à me limiter moi-même ? L'imagination véhicule tellement plus que des mots précis. Vous savez, les images valent bien les beaux discours.

RÉPONSE : Que vous utilisiez des mots ou des images pour porter votre intention n'a au fond pas tellement d'importance. Le Eufeling saisit l'image, avant même qu'elle ne se soit formée dans nos têtes. Lorsque vous formez une image nette de ce que vous désirez, ce qui se passe en réalité c'est que vous limitez les solutions extérieures à l'image. Cela signifie que vous limitez le nombre des solutions envisageables à la seule image que vous avez formée. Si ce dénouement imaginaire n'est pas positif sur un plan universel, il ne se manifestera pas. Voyez-vous, nous pensons que d'une certaine façon, nous indiquons au Eufeling comment arranger les choses, sans tenir compte de lui. Il s'agit là d'une attitude autocentrée, qui méconnaît la réalité de l'harmonie universelle. La réalité, c'est que la dissonance n'existe pas. Ce qui existe, c'est l'idée que nous nous faisons du

bien et du mal, du vrai et du faux et ce sont là des *idées* fabriquées par notre esprit/mental. Le mal universel n'existe pas. Cela veut également dire qu'il ne peut y avoir un bien universel. Tout est là. C'est pour cela qu'en QE, on dit que « l'on prend ce qui vient ». Ce qui empêche d'essayer de maîtriser le résultat. L'outil principal de l'ego est le désir de maîtrise, lequel restreint le résultat à une intention unique.

Lorsqu'on est profondément immobile et calme, libéré de l'agitation des désirs, libéré de l'envie de gagner plus d'argent ou de gravir une montagne plus haute, on est également libéré du désir de guérir. Est-ce que je me trompe ? Lorsqu'on est profondément en paix, les hauts et les bas se nivellent, les sommets et les creux s'aplanissent. En apparence, l'impulsion qui fait vouloir la guérison demeure, mais le désir de guérir a disparu. Le désir s'en est allé parce que nous sommes déjà en paix. Pas mal, non ? Le but ultime de tout désir est d'accéder à la conscience pure. En allant droit au but, directement à la conscience pure, les désirs se dissolvent et perdurent sous la forme de faibles impulsions de créativité en parfaite harmonie avec la sagesse universelle. Vous pouvez aussi bien guérir en utilisant des images très précises ou des idées générales, ça n'a pas d'importance. De toute façon, ce n'est pas vous ni la technique qui opérez la guérison. Toute guérison n'est que l'apparence d'une guérison, relative à la perspective individuelle que nous avons à un moment donné.

25. PEUT-ON PRATIQUER LE QE SUR LES ALIMENTS ? ET

QU'EN EST-IL DE LA PRIÈRE AVANT LE REPAS ?

Puis-je pratiquer le QE pour purifier les aliments ou faire en sorte que les vitamines contenues dans l'alimentation soient plus actives ?

RÉPONSE : Bien entendu, comme pour n'importe quoi que ce soit d'autre. Pratiquer le QE sur les aliments est une très bonne chose, car cela permet de baisser de régime et de préparer son système digestif pour assimiler le repas à venir. Cela permet également de dissiper l'énergie négative des pesticides, des hormones et autres toxines qui s'infiltrent dans les aliments. Si vous avez l'habitude de faire une prière avant le repas, alors pratiquez le QE avant de faire cette prière. Votre ancrage sera meilleur et votre prière plus efficace.

26. LE QE AURAIT-IL PU M'AIDER À RÉALISER L'AMÉNAGEMENT DE MA CUISINE EXACTEMENT COMME JE LE SOUHAITAIS ?

Après avoir passé des mois à réfléchir à l'agencement de ma nouvelle cuisine, le résultat ne s'est pas du tout révélé à la hauteur de mes attentes. Est-ce que le résultat obtenu aurait été plus satisfaisant si j'avais appliqué le QE sur mon projet ?

RÉPONSE : Dans la vie, rien n'arrive exactement comme nous le souhaiterions. Lorsqu'on pratique le QE, l'issue est souvent plus favorable que celle à laquelle on

s'attendait et, si ce n'est pas le cas, on accepte plus facilement les choses, tout simplement parce qu'on jouit déjà de ce que l'on espérait vraiment obtenir en désirant une nouvelle cuisine, c'est-à-dire la paix, en conscience pure. L'ego n'a plus son mot à dire et ça nous fait des vacances.

La réalité, c'est que nous ne maîtrisons ni l'issue ni les conséquences de nos pensées et de nos actes. Si cela nous semble pourtant être le cas, c'est parce que l'ego est très doué pour nous en convaincre. Mais à bien y réfléchir, il existe peu de choses dans cette vie qui se réalisent selon nos plans. Dès lors que la conscience pure se trouve dans notre champ de conscience, on ne fait plus qu'observer purement et simplement la création vaquer à ses occupations. Il suffit de regarder l'avènement de ses merveilles, et il n'est plus aucun besoin de s'enorgueillir de quoi que ce soit.

27. COMBIEN DE TEMPS LE QE MET-IL POUR OPÉRER LA GUÉRISON ?

Je remarque que lorsqu'on pratique le QE, la guérison intervient parfois en quelques secondes, tandis que dans certains cas on ne remarque pratiquement aucun changement, même au bout de cinq minutes. Combien de temps cela prend-il pour que la guérison survienne ?

RÉPONSE : Le QE n'opère pas réellement une guérison. Vous n'êtes pas non plus l'artisan de guérison,

pas plus que la conscience pure elle-même. La guérison paraît se produire lorsque votre conscience saute d'une réalité à l'autre, ou plus précisément d'une illusion à l'autre. Plus exactement, la guérison est une affaire de degré de perception. La qualité de nos perceptions est déterminée par la quantité de conscience pure que nous percevons. Plus la quantité de conscience pure perçue est importante, plus la guérison qui semble se produire se fait en profondeur. C'est le glissement de la conscience triviale et limitée vers une qualité de conscience dépourvue de limites qui nous ouvre à des mondes alternatifs, lesquels préexistaient à notre découverte, mais dont nous ignorions l'existence avant d'y avoir été rendus perméables. Il semble que je vienne d'ouvrir une brèche, là !

28. POURQUOI EST-CE QUE LE QE S'ARRÊTE SOUDAINEMENT D'OPÉRER APRÈS AVOIR TRÈS BIEN FONCTIONNÉ ?

J'obtiens en général de très bons résultats, aussi bien sur mes partenaires que sur moi-même. Mais parfois, ces résultats ne durent seulement que quelques jours, après quoi il faut recommencer le QE. Pourquoi la guérison ne se fait-elle pas toujours une bonne fois pour toutes ?

RÉPONSE : La guérison est une affaire de perception consciente. Lorsque la présence de la conscience pure est reconnue avec clarté dans le champ de conscience, alors la guérison se fait de manière permanente. Si la perception de la conscience pure n'est plus entretenue, ne serait-ce que durant quelques jours, la guérison ne

persiste pas. Le partenaire aura alors besoin d'une nouvelle dose de conscience pure. Ce qui signifie qu'on doit lui rappeler la présence de la conscience pure.

Voici un exemple clair de ce que je veux dire. L'un de mes amis me raconta le cas d'une femme qui lui avait demandé de pratiquer le QE pour traiter son problème de vue. Elle ne parvenait pas à lire les mots imprimés sur une page. Après qu'il eût pratiqué le QE durant environ deux minutes, la dame fut très étonnée de voir les gribouillis floutés devenir nets, de telle sorte qu'elle pouvait de nouveau lire la page sans plus aucune difficulté. Mais avant la fin de sa lecture, son accommodation était de nouveau défaillante et toutes les lettres étaient à nouveau mélangées dans son champ de vision. Son système de croyances ne s'était pas mis en phase avec l'expérience, elle avait perdu la conscience de la conscience pure et par voie de conséquence la netteté de la vision. Cette dame recouvrera sa capacité d'accommodation par une exposition prolongée à la conscience pure. Elle sait désormais que c'est possible et c'est là un début. Ce dont elle a besoin à présent, c'est de passer plus de temps à se familiariser avec la conscience pure. Sa nouvelle amie (la conscience pure) fera disparaître ses anciens systèmes de croyances automatiquement et sans effort aucun, exactement comme la première fois.

**29. EST-CE QUE LE QE PEUT REGONFLER MON COMPTE EN
BANQUE ?**

Comment est-ce que je peux utiliser le QE de manière efficace pour avoir plus d'argent sur mon compte bancaire ? Je crois comprendre que l'un des principes du QE est d'entraîner l'abondance dans plusieurs domaines différents à la fois. Je me demande juste s'il se pourrait que je puisse simplement accélérer le processus.

RÉPONSE : La première question que vous devriez vous poser est de savoir pourquoi vous avez besoin de plus d'argent. Si vous mourez de faim, la réponse est évidente. Mais si vous disposez de revenus suffisants, pourquoi donc en voulez-vous plus ? L'ego, qui ne connaît pas la conscience pure, est motivé par la peur. Et la peur est à la source de toutes les émotions, qu'elles soient négatives ou positives. La quête de bonheur s'avère souvent correspondre à une fuite devant la peur. Votre ego ne sera jamais repu, à moins d'être uni à la conscience pure. Une fois enraciné dans la conscience pure, l'ego se dilate jusqu'à se fondre dans l'infini et la peur de perdre ou de manquer s'évanouit d'elle-même.

Que dire à présent de la santé de vos finances ? Il va sans dire que le QE vous aidera évidemment à avoir plus d'argent. L'astuce est de pratiquer le QE pour avoir plus d'argent et de tout oublier juste après. Vous pouvez pratiquer souvent, mais immédiatement après la séance de QE, qui doit durer entre quinze secondes et un quart d'heure, reprenez vos occupations comme à votre habitude. Les forces de la nature se rassembleront autour de votre intention, et avec le temps vous gagnerez plus

d'argent. Mais je vous garantis une chose : vous n'atteindrez pas cet objectif de la manière dont vous le souhaitez, ni quand vous le voudrez. En fait, plus vous vous montrerez impatient, plus vous ralentirez le processus. Pratiquez le QE souvent et oubliez. Vous obtiendrez beaucoup en retour, beaucoup plus que ce à quoi vous vous attendez.

30. PEUT-ON LIRE PLUS EFFICACEMENT GRÂCE AU QE ?

Peut-on améliorer sa capacité de lecture grâce au QE ? Par exemple, pourrait-on poser une main sur un livre, l'autre sur la tête et formuler l'intention suivante : le contenu de ce livre m'est tout acquis dès lors que je le souhaite ? Ma question peut paraître saugrenue, mais je ne plaisante pas.

RÉPONSE : Je ne connais pas la technique de « lecture instantanée ». J'aimerais bien voir ça. En ce qui me concerne, je lis lentement et j'avoue que le fait de pouvoir m'approprier le contenu d'un livre de cette manière m'arrangerait bien. En matière de QE, on ne cherche pas à obtenir une rétribution précise. On émet une intention *abstraite*, non spécifique, et on laisse le Eufeling faire le travail. De cette façon, le pouvoir organisateur de la conscience pure conserve la liberté de puiser dans l'ensemble de la création ce qu'il faut pour satisfaire nos besoins. La conscience pure sait mieux que nous ce dont nous avons besoin. La satisfaction de besoins spécifiques n'est qu'un effet collatéral de l'éveil à la conscience pure. Le QE réfrène et calme l'ego, alors

que c'est l'ego qui la plupart du temps cherche à satisfaire des désirs spécifiques de pouvoir ou de connaissance, qui sont les deux forces prépondérantes de l'univers. Il n'y a rien de mal à vouloir acquérir des connaissances dans un domaine spécifique, sauf si l'objectif est poursuivi hors présence de la conscience pure dans le champ de conscience. C'est là ce qui amène à dire : « Je sais que je ne sais rien. » En QE, on dit que « la connaissance est ignorance ».

Je trouve cela merveilleux que vous pensiez de cette façon, et c'est bien aussi qu'il ne s'agisse pas d'une plaisanterie de votre part. Nous sommes tous restreints par nos limites, emmurés dans nos croyances, cantonnés par des perceptions en manque d'étayage conscient. Quant à moi, je n'ai pas pu appliquer le QE sur un livre et m'en approprier le contenu de manière instantanée, mais peut-être que vous, vous le pourrez. Le QE ouvre l'esprit/mental à d'innombrables possibilités. Les seules restrictions sont celles que nous nous imposons à nous-mêmes. Cela ne veut pas dire qu'on peut se débarrasser du joug de l'ignorance à notre convenance. La seule chose qu'il ne faut pas faire, c'est de lutter contre ce qui est. Il faut permettre à la sagesse de la conscience de nous offrir ce monde incroyable qui est le nôtre, tel qu'il se présente. C'est beaucoup plus grand que toutes les connaissances du monde.

Même les plus grands saints restaient enchaînés aux contraintes imposées par la convention. Beaucoup continuent à éprouver des sentiments de frustration, de

tristesse et d'inquiétude. Leur qualité de saints ne les empêchait pas d'attraper des rhumes, d'avoir de l'arthrose, et tous sont décédés, exceptés ceux qui nous sont contemporains. La différence entre eux et le reste de l'humanité, c'est qu'ils étaient enracinés dans la conscience pure. Ils n'éprouvaient pas la souffrance. Peu importe qu'ils aient pu absorber la connaissance ou non comme une éponge, ils étaient en paix, quoi qu'il puisse leur arriver.

Alors, allez-y. Faites du QE sur un livre pour vous approprier la connaissance, ou ouvrez grand vos ailes et envolez-vous. Peut-être que vous nous surprendrez tous que nous sommes, englués dans nos trivialités. Vous ne seriez pas le premier à y arriver. Mais il y a une chose dont je suis sûr. Lorsque vous pratiquez le QE, il existe plus de chances que vous brisiez les chaînes qui vous relient à la médiocrité que le contraire. Et même si vous n'atteignez pas l'objectif qui est le vôtre, vous aurez toujours gagné la présence de la conscience pure à vos côtés, et cela représente bien plus que tout ce que vous pourriez posséder ou accomplir.

31. EST-CE QUE L'ÉTAT DE CONSCIENCE PURE PERMET D'ACCÉDER À LA CONNAISSANCE DE TOUTE CHOSE ?

Il me semble que j'ai bien compris votre propos, lorsque vous dites que ce que veut l'ego, c'est prendre le contrôle et le pouvoir. Je suis d'avis que d'une manière ou d'une autre, on devrait pouvoir faire en sorte que la spiritualité soit applicable dans la vie de tous les jours.

Lors de la préparation à un examen, par exemple, quelle différence cela fait-il que j'apprenne à la manière traditionnelle, c'est-à-dire à la dure, ou bien que je laisse la conscience pure faire tout le travail ? Ce que je comprends de la conscience, c'est qu'elle sait tout. Il s'agirait donc simplement de se mettre en disposition de recevoir l'information.

RÉPONSE : Lorsque vous dites que tout est à notre disposition à un certain niveau de la création, vous êtes dans le vrai. Il s'agit simplement de trouver le moyen approprié pour chercher et trouver cette information. Il existe un grand nombre de techniques qui permettent d'y parvenir. Vous pouvez vous reporter aux Annales akashiques⁹ et à tout autre support de connaissance ésotérique. Cela n'a cependant rien à voir avec le QE. Le QE permet simplement de prendre conscience de la présence de la conscience pure, de telle sorte que quoi que l'on fasse, on le fait mieux, avec plus de joie, de compassion et d'amour. Si vous souhaitez intégrer la connaissance contenue dans un livre, pratiquez d'abord le QE et ensuite seulement la technique d'acquisition de connaissance que vous avez choisie. C'est de cette façon que la spiritualité est « applicable dans la vie de tous les jours ».

J'émet des doutes sur votre définition de la conscience. Pour moi, la conscience se réfère à la concentration de l'attention, à ne pas confondre avec la conscience pure. La conscience pure ressemble en

apparence à la conscience, mais la conscience n'est pas de la conscience pure. La conscience pure transcende tout ce qui est et inclut tout ce qui est sans en être affectée. Quoi qu'il en soit, et avant de nous perdre à vouloir définir l'indéfinissable, disons simplement qu'il n'est pas possible d'utiliser la conscience pure comme on le ferait avec l'énergie. Cela se situe au-delà des énergies et des formes. Concrètement, prenez simplement conscience de la présence de la conscience pure, et ensuite faites ce qui vous semble devoir être fait. De toute façon, vous n'êtes pas réellement à l'origine de ce qui se produit. Cela n'en a que l'apparence. Mais c'est là une autre histoire.

32. COMMENT PEUT-ON VENIR À BOUT DE L'EGO GRÂCE AU QE ?

Je me suis formé au travail avec les énergies et je pratique depuis cinq ans. J'ai été formé à l'EFT¹⁰, au TAT¹¹, au Body Talk¹², au Quantum Touch¹³, aux Healing Codes¹⁴, au Jin Shin Jyutsu¹⁵, à la méthode Yuen¹⁶ et un peu à la Matrice énergétique¹⁷ (qui a l'air de beaucoup ressembler au QE). En temps normal, je pratique quotidiennement sur des groupes de deux à cinq personnes, incluant ma famille ou mes amis. J'aimerais avoir plus de conseils pour me débarrasser de mon ego, pour me désinvestir des résultats, pour ne pas prendre les choses personnellement lorsque les résultats ne sont pas au rendez-vous comme je le souhaiterais, mais aussi pour développer mon intuition, pour ne pas me sentir séparé de l'autre et pour accroître l'amour en moi, ainsi

que la compassion pour autrui. J'ai eu l'occasion de travailler avec des praticiens formés à la Matrice énergétique ou la méthode Yuen. Ce sont des gens très intuitifs et j'aimerais pouvoir faire ce qu'ils font, ou faire ce que vous faites. J'aimerais accroître le Eufeling et être plus éveillé à la conscience, non seulement parce que je travaille avec les énergies, mais aussi pour mon épanouissement spirituel, ce qui finalement demeure la seule raison de notre présence en ce monde.

N.D.T. :

RÉPONSE : Vous me dites que vous vous êtes investie dans l'apprentissage de plusieurs techniques de guérison différentes. Il pourrait être intéressant de vous demander pourquoi vous vous êtes formée à tant de systèmes de pensée différents en si peu de temps. Quelles sont vos motivations derrière tout ça ? Il semble que toute cette activité ait entraîné une légère frustration chez vous, comme peut en témoigner votre désir de vous éveiller un peu plus à la spiritualité. Contre toute attente, la guérison vient de l'immobilité et non de l'activité. Il n'est aucune technique, y compris le QE, qui ait jamais guéri quoi que ce soit. Et c'est la raison pour laquelle personne ne guérit jamais quoi que ce soit non plus. La guérison provient uniquement du Eufeling et ceci n'est pas une activité, c'est un état, un état d'éveil à la quiétude absolue. Les grands guérisseurs trouvent tous la matière utile à leur activité dans la quiétude intérieure. En ce qui vous concerne, et avec vos connaissances élargies en matière de guérison énergétique, le moment est peut-être venu de

tourner votre conscience vers la conscience pure et de voir ce qui se produit hors contrôle conscient de votre part. Tout ce que vous aimeriez avoir, c'est-à-dire vous débarrasser de l'ego, ne pas vous sentir investie dans les résultats, accroître l'amour et la compassion, sont autant de choses que l'on obtient par l'absence d'attachement et le lâcher-prise. Le processus du QE a réussi lorsqu'il a cessé d'opérer, c'est-à-dire lorsque le praticien demeure et se maintient en conscience pure, en position de témoin devant les déroulements de la création. Lorsqu'on se trouve dans la position avantageuse de l'observateur silencieux, il n'est pas possible de se préoccuper du résultat. À ce moment précis, on ne peut qu'éprouver de la compassion, de l'amour et de la félicité, autant de choses qui caractérisent le Eufeling en tous points. Peu importe la technique employée. La réussite ou l'échec sera déterminé par le degré de conscience pure reflété dans la conscience du guérisseur.

Vous me dites que votre expérience du QE vous a procuré un regain subtil d'énergie, de la détente et de l'apaisement. Ce sont là les bases de la guérison. En réalité, c'est là le fondement de toute activité, que celle-ci soit d'ordre spirituel, physique, mental, social, et ainsi de suite. Entretenez la présence de la conscience pure un peu plus chaque jour et votre vie s'accordera de plus en plus avec vos tendances naturelles.

33. MA PRATIQUE DU QE M'AIDERA-T-ELLE DANS MA PROCHAINE VIE ?

Durant ces trois dernières années, je n'ai jamais réussi à faire plus de dix pas sans béquilles, et encore, très lentement. Les médecins disent que je souffre de sclérose en plaques et pourtant, dans ma tête, je me sens toujours fort et léger. En dépit de mes douleurs, je m'efforce d'être toujours positif. Ma mère me dit que si je ne suis pas en bonne santé dans cette vie-ci, je le serai peut-être dans une prochaine vie. J'espère qu'elle a tort. Je serais tellement heureux d'être en bonne santé, de marcher sans béquilles et de jouer à nouveau du piano. Est-ce que vous pouvez m'aider ?

RÉPONSE : Je ne parierais pas beaucoup sur la notion de vies passées ou à venir. Celle qui m'est attribuée est déjà bien assez pour moi. Continuez à faire du QE sur vous-même mais, et c'est le plus important, faites-le sur les autres. Faites ce don magnifique aux gens qui vous entourent, et votre guérison intérieure évoluera remarquablement. Relisez ce livre puis, et c'est fondamental, je vous conseille d'arrêter d'essayer de guérir. Vous ne feriez qu'éloigner la guérison. Concentrez-vous sur les joies que vous éprouvez *réellement* au moment présent et pratiquez le QE. Quelle que soit la guérison qui aura lieu, elle se fera sans effort. Pour ce qui est du degré de guérison, il faut simplement attendre et voir ce qui se produit. Par contre, le fait d'être libéré de votre souffrance psychologique permettra de préparer le terrain pour la guérison physique.

34. PUIS-JE ASSOCIER LE QE À D'AUTRES TECHNIQUES ?

Il y a quinze jours, j'ai commencé à me former à la Méditation transcendantale (MT). J'ai lu dans votre livre que vous l'avez également pratiquée pendant longtemps. Est-il possible d'utiliser la Méditation transcendantale en association avec votre technique de guérison ?

Réponse :Oui, c'est vrai, j'ai pratiqué la Méditation transcendantale durant quelques années, et je suis très reconnaissant au Maharishi pour ses enseignements, particulièrement pour ce qui est de la grande sagesse contenue dans la Science de l'intelligence créatrice¹⁸ qui m'a beaucoup inspiré. Cependant, il ne faut pas mélanger le QE avec la MT. Le QE ne doit pas être combiné d'une façon ou d'une autre avec une quelconque autre technique. Pratiquez d'abord le QE, puis la technique de votre choix, qui n'en fonctionnera d'ailleurs que mieux. La MT est une bonne technique que l'on pratique en position assise. Le QE se conçoit plutôt comme une méditation active. Pratiquez à longueur de journée et ne soyez pas dans l'expectative de résultat. Appliquez le QE sur toutes vos activités, faites ce que vous avez à faire et refaites du QE sur l'activité suivante. Rapidement, l'aisance et la sérénité prendront plus de place dans votre vie, tandis que l'agacement et les dissonances se feront de plus en plus rares. Aucun effort ni volonté d'agir n'est nécessaire, et c'est là le plus étonnant. Le simple fait d'appliquer le QE suffit pour que l'harmonie fasse irruption. Il n'existe d'ailleurs pas d'autre moyen de la convoquer. Pour résumer, faites du QE avant de méditer, avant le repas, avant le bain et avant le coucher. N'ayez

qu'une seule idée en tête : le QE ! Je ne peux pas vous dire mieux.

35. PUIS-JE ME DÉBARRASSER DE L'EGO EN ADRESSANT MES REMERCIEMENTS À AUTRUI ?

J'aime bien exprimer ma gratitude à l'attention de la Source de toutes choses, à l'archange Raphaël, ou à qui que ce soit d'autre. Cela me permet de museler mon ego. Quel modus operandi me donneriez-vous ?

RÉPONSE : Il y a peu de chance de pouvoir se débarrasser de l'ego en utilisant l'esprit/mental qui est son terrain de jeu favori. La simple idée de se débarrasser de l'ego pourrait d'ailleurs s'avérer être un désir égocentrique, fomenté par un ego intelligent qui tirerait les ficelles dans les coulisses. Même les bonnes actions peuvent être motivées par l'égoïsme. La seule façon d'éliminer les pensées et les actions égoïstes sans prendre de risques, c'est d'aller au-delà du mental et de laisser la conscience pure agir et faire acte de pensée à notre place. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas chercher à obtenir des résultats. On ne fait qu'amener sa propre conscience à l'état de conscience pure, puis on se met en retrait et on regarde la vie se dérouler devant nous. Dans ce cas de figure, le « On » est le « Je » enraciné dans la conscience pure et non l'ego, qui manipule l'esprit/mental.

36. LE QE PEUT-IL GUÉRIR LE CANCER ?

Je suis atteint d'un cancer, et j'éprouve également de grandes difficultés à respirer. Mon état de santé me soucie beaucoup et je me demande si le QE est susceptible de me guérir du cancer.

RÉPONSE : En tout premier lieu, il faut rappeler que le QE ne guérit rien par lui-même. De même, ni les médecins ni les médicaments ne sont à l'origine des guérisons. C'est le Eufeling, engendré par la prise de conscience de la présence de la conscience pure qui engendre la guérison. Votre problème se décompose en deux aspects, le premier étant votre état de santé, avec le cancer et la difficulté respiratoire, le second se référant à votre ressenti vis-à-vis de votre état de santé. Les émotions négatives que l'on peut ressentir dans une situation donnée sont précisément ce qui fait qu'il s'agit d'un problème. Ce qui cause la souffrance et que je considère être un problème, c'est le lien émotionnel que nous entretenons avec la situation. Le QE entraîne l'éveil à la conscience pure et celle-ci travaille le niveau physique et le niveau émotionnel corrélé. En général, les problèmes de type respiratoire répondent très rapidement au QE. Le cancer fait partie des problèmes qui sont des répondeurs plus lents, bien que ce ne soit pas toujours le cas. Dans votre cas, la meilleure option à adopter pour vos deux catégories de préoccupations, ainsi que pour votre cancer, c'est de pratiquer le QE à l'attention d'autrui aussi souvent que vous le pouvez et de faire en sorte que d'autres pratiquent le QE sur vous. Tournez-vous vers la vie et laissez faire la conscience pure pour le

reste.

Il va de soi que vous devez toujours commencer par suivre les conseils et les prescriptions données par votre médecin.

37. POURQUOI L'ÉTAT DE CONSCIENCE PURE NE DURE-T-IL PAS ?

Je me suis beaucoup entraîné pour pouvoir appliquer le QE à tous les problèmes que je rencontre dans ma vie quotidienne. J'arrive bien à initier le QE et à percevoir la conscience pure dans mon champ de conscience, mais je n'arrive pas à la conserver. Qu'est-ce qui cloche dans ma pratique ?

RÉPONSE : Il n'est pas nécessaire de vouloir trouver la conscience pure, car elle est déjà là. Il vous faut simplement prendre conscience de sa présence. Le processus QE vous permet de prendre conscience de sa présence, mais à ce moment-là votre esprit/mental se dit : « Il s'agit de la garder dans mon champ de conscience. » C'est exactement ce qu'il faut se dire pour échouer. L'échec arrive lorsqu'on arrête le processus QE en laissant le mental reprendre le dessus. Vous êtes trop impatient de *voir* ou de faire l'expérience de la conscience pure. Cessez d'essayer d'agir, cessez d'utiliser votre mental pour comprendre ce qui se passe. Le mental ne fait que se mettre en travers du processus.

Revenez en arrière et refaites l'exercice intitulé

« Arrêter les pensées¹⁹ », qui consiste à vous poser la question suivante : « D'où la prochaine pensée va-t-elle venir ? » Vous remarquerez qu'il existe une pause dans le flux de vos pensées, une sorte de coupure momentanée entre deux pensées. Dans l'intervalle, il n'y a rien, mais vous, vous êtes toujours conscient, non ? Aucune pensée ni aucun sentiment, simplement un arrêt de la pensée. Dans l'espace de ce rien, vous êtes toujours conscient, n'est-ce pas ? Vous êtes conscient et sans pensées. C'est cela, la conscience pure. Mais vous n'avez même pas besoin d'empêcher vos pensées de revenir, dans la mesure où l'on peut très bien être en état de conscience pure et avoir également des pensées, des émotions et même poursuivre une activité. Tout ce que vous pouvez être ou faire sans être en état de conscience pure peut également s'envisager en état de conscience pure. N'essayez pas de comprendre. Votre esprit/mental n'y arrivera jamais. C'est ce qui rend le QE incroyable. Le QE porte votre conscience à la conscience pure, sans que vous ayez besoin de comprendre ce qui se passe. Faites le QE et vous y êtes.

¹ N.D.T. : EFT pour *Emotional Freedom Technique*, en français : Technique de libération émotionnelle. Technique de psychothérapie alternative, fondée par Gary Craig en 1991, aux États-Unis.

² N.D.T. : L'advaita Vedanta est probablement la mieux connue des écoles philosophiques du Vedanta. Advaita signifie littéralement « non-deux » et se traduit le plus souvent par « non-dualité ». Le

Vedanta est une école philosophique indienne, issue de la tradition ancienne de l'Inde, qui se consacre à la réalisation de la réalité ultime. (Source : Wikipédia.)

3 N.D.T. : Ramana Maharishi est l'un des maîtres de l'advaita Vedanta (1879-1950) dont l'enseignement est essentiellement centré sur le Soi. (Source : Wikipédia.)

4 N.D.T. : *La Guérison quantique*, parue aux Éditions Le Courrier du Livre, juin 2012.

5 N.D.T. : Les *Shiva sutras* sont les Écritures de référence du shivaïsme du Cachemire. Ce texte en sanskrit comporte soixante-dix-sept sutras ou aphorismes qui décrivent la nature de la conscience.

6 N.D.T. : *The Genie of Your Genes : Epigenetic medecine and the New Biology of Intention*, de Dawson Church, Energy Psychology Press, 2009, non traduit en français.

7 N.D.T. : *Biologie des croyances*, de Bruce H. Lipton, Robert Mueller et Annie Ollivier, Ariane Éditions, septembre 2006.

8 N.D.T. : *Beyond Happiness*, Lucid Sea, 2008.

9 N.D.T. : Les Annales akashiques, également appelées Archives akashiques, Chroniques akashiques, ou encore Mémoire akashique, sont un concept ésotérique créé par les théosophes, à la fin du XIX^e siècle à partir d'éléments de la philosophie indienne. (Source : Wikipédia.)

10 L'**EFT** (Emotional Freedom Technique), appelée en français Technique de libération émotionnelle, a été fondée aux USA en 1993, par Gary Craig. L'EFT fait partie des techniques de psychologie énergétique. (Source : technique-eft.com.)

11 La **TAT** (Tapas Acupressure Technique) a été fondée en 1993, par Tapas Fleming. La TAT est une approche psychocorporelle qui combine un léger contact sur quelques zones d'acupression de la tête à l'attention focalisée sur un problème. La méthode est destinée à mettre fin au stress traumatique, réduire les réactions allergiques et se libérer des croyances. (Source : energie-sante.net.)

12 **Body Talk** : Technique de soin holistique fondée par le Dr John Veltheim basée sur la sagesse intérieure du corps et la stimulation de son potentiel d'autoguérison. (Source : bodytalksystem.com.)

13 **Quantum Touch** : Approche de santé holistique utilisant la respiration, la conscience et le toucher, destinée à activer et faire circuler l'énergie corporelle. Méthode fondée par Richard Gordon.

(Source : quantumtouch.fr.)

14 Healing Codes : Méthode rapide de guérison physique et émotionnelle conçue par le Dr Alexander Loyd, docteur en psychologie et en médecines naturelles, États-Unis.

15 Jin Shin Jyutsu : Art de guérison ancestral japonais transmis par voie orale à travers les siècles et mis en forme par Jirô Murai, puis par Mary Burmeister. (Source : jsg.fr.)

16 Méthode Yuen : Dr Kam Yuen. Méthode énergétique psychocorporelle qui permet de ramener la personne à un état énergétique neutre et de rétablir ses capacités optimales d'autoguérison. (Source : chineseenergetics.com.)

17 Matrice énergétique : Méthode thérapeutique holistique mise au point par le Dr Richard Bartlett, s'appuyant sur les principes de la physique quantique, qu'il définit lui-même comme une « technologie de conscience ».

18 N.D.T. : La Science de l'intelligence créatrice est la discipline enseignée en Occident dans les années 1960 par le Maharishi Mahesh Yogi, et dont l'application pratique est connue sous le nom de Méditation transcendantale.

19 N.D.T. : *La Guérison quantique*, chapitre 5, Éditions Le Courrier du Livre, juin 2012.

ANNEXE B

La Vacuité ou comment le monde est en train de changer...

Lorsque j'étais enfant, juste après la Seconde Guerre mondiale, je vivais au Japon. Je me souviens que j'adorais faire tout ce que les garçons de mon âge faisaient, comme attraper les abeilles dans un bocal, construire des châteaux forts avec des cailloux et des bouts de bois, et rester allongé sur le dos, à regarder passer les gros nuages floconneux dans un ciel d'azur. Le regard de l'enfant est comme celui du saint homme. Mais tout change, n'est-ce pas ? C'est à cette époque-là que j'ai fait l'expérience de mon premier éveil spirituel. J'étais découragé et en colère du fait d'un événement qui s'était produit au judo. Alors que j'étais assis au bord du tatami, frustré et plein de ressentiment, le *sensei* m'enseigna une technique renversante qui m'a complètement vidé de ma colère, et a laissé place à la sérénité. J'ai été surpris par la joie.

Pendant toute mon adolescence, et durant les premières années de l'âge adulte, j'ai beaucoup lu et pratiqué le yoga ainsi que la méditation et différentes techniques de respiration. J'ai réussi à conserver mon regard d'enfant même à l'université, puis je me suis marié et j'ai commencé à construire une famille. Au début des années 1970, je suis devenu enseignant de Méditation transcendantale et j'ai étudié la Science de l'intelligence créative (SCI) sous la direction bienveillante et attentive du Maharishi Mahesh Yogi. Ses enseignements ont constitué les bases sur lesquelles je me suis appuyé pour que, plus tard, je puisse approfondir mon exploration de la conscience pure, le royaume qui se situe par-delà l'esprit.

Durant quinze ans, je me suis profondément dédié à l'exploration dans le domaine spirituel. Tous les jours, mon emploi du temps était composé de trois heures et demie de méditation, ainsi que de plages consacrées à l'étude et à l'enseignement de diverses pratiques spirituelles. J'ai accumulé en tout plus de deux ans et demi de méditation profonde, perché sur les sommets des Alpes suisses et françaises, littéralement séquestré des mois d'affilée. Le moteur, derrière tout ça, était d'accéder à ce fameux état d'éveil aussi envié qu'insaisissable. Je croyais que je pouvais accéder à l'éveil par la seule force de la volonté associée à des pratiques aussi obscures qu'austères.

Durant cette période, j'ai fait des expériences

spirituelles profondes et riches de sens. Je commençais à résonner à des niveaux de plus en plus raffinés de l'existence. J'ai passé du temps à me familiariser avec le niveau des anges. Je passais des heures à recevoir les enseignements des grands maîtres. J'ai trouvé la forme de Dieu et l'ai observée se dissoudre dans l'essence informe du divin. Finalement, je me suis éveillé à la conscience pure, à cette Vacuité qui insuffle toute chose, qui engendre toute chose et où toute chose se dissout en retour.

Je me suis retrouvé le derrière entre deux chaises, un pied dans la compétitivité du quotidien et l'autre dans celui des royaumes éthérés des êtres subtils et des douces renonciations. Ça n'a pas été une période facile pour moi, ni sur le plan physique ni sur le plan émotionnel. Il m'était difficile de rester attentif à ma famille et concentré dans ma profession quand, par ailleurs, le silence serein de l'autre « monde » se laissait percevoir en toutes choses et me faisait signe à chaque instant.

À la fin des années 1980, je rejoignis un petit groupe de personnes en recherche spirituelle, afin d'étudier et de pratiquer différentes techniques de méditation. C'est à cette époque-là que j'ai commencé à recevoir des instructions provenant de Siva le destructeur de l'ignorance, mon maître désincarné. J'ai transmis la technique aux membres du groupe, puis nous avons pratiqué ensemble et avons ensuite transmis les consignes à d'autres. Ces techniques furent les

précurseurs du Quantum Entrainment (QE). Nous avions la possibilité de guérir, de donner des interprétations et même de favoriser les expériences de paix chez autrui. J'ai enseigné durant sept années, mais lorsque je regardais en moi pour voir si je m'étais, oui ou non, rapproché un tant soit peu de l'éveil, j'étais honnêtement incapable de dire si tel était bien le cas. Je regardais ceux qui suivaient mes enseignements et je voyais bien qu'ils étaient capables d'inspirer la guérison ainsi que de l'intérêt pour les pratiques ésotériques, mais force était de constater qu'eux aussi avaient échoué à me démontrer une quelconque croissance intérieure. C'est ainsi qu'au milieu des années 1990, je quittai mes étudiants ainsi que l'enseignement et entamai une plongée intérieure dans le but de trouver une réponse à la quête de toute une vie dédiée à trouver le moyen de se libérer de la souffrance.

Je décidai d'éliminer tout ce qui dans ma vie n'était pas de nature à favoriser l'éveil. Je commençai par éradiquer tout ce qui ne fonctionnait pas. Ce fut un processus qui dura sept années de plus. Cette période devint la plus difficile de ma vie. Durant cette période, je mis fin à trente années de mariage, abandonnai l'enseignement, mis un terme à ma pratique de chiropraticien, tombai alternativement amoureux puis en désamour et m'éloignai de ma famille et de mes amis, pour échouer dans une ville où je me retrouvais quasi seul. Ce fut là que j'entamai l'écriture de *Beyond Happiness*¹.

Ce fut le moment où je découvris que rien de ce que j'avais fait jusque-là n'avait fonctionné. Dans mon nouveau chez-moi, seul et sans direction donnée à ma vie, je tombai très malade. Je restais au lit à longueur de journée, accablé sous les nuages sombres de la dépression, mon corps tout entier succombant à des années de stress et de déception. Des maux physiques apparurent qui m'épuisèrent et m'empêchèrent de penser avec un tant soit peu de lucidité. Je fus incapable d'écrire pendant dix mois.

Durant cette période de profonde obscurité, je fis une expérience d'éveil incomparable à ce que j'avais vécu auparavant. Ce fut comme un rai de lumière dans la noirceur de la nuit. En l'espace d'un seul et unique flash intérieur, j'eus la connaissance que rien n'est en mouvement, que toutes les choses et les pensées créées ne sont que des reflets de la conscience pure en totale absence de mouvement. En fait, et d'une certaine manière, sans que je puisse vraiment l'expliquer, les formes n'existent pas. La forme et le mouvement ne sont qu'un et sont un seul et même vide où règne l'absence totale de mouvement. Toute tentative tendant à expliquer cette expérience est risiblement inappropriée. Peu importe que je puisse ou non expliquer cette cognition, le fait est qu'elle présente une résonnance profonde avec mon essence intime (devrais-je plutôt dire l'Essence). C'est de là que je pense, que je travaille, que j'aime et que je pleure. Durant cette période, les mécanismes de la création commencèrent à s'ouvrir à ma conscience. C'est

de là que le QE est né et que je me mis à véritablement apprendre la guérison.

Il a fallu quelques années de plus avant que l'impact de cette cognition soit déployé dans toutes ses dimensions. D'ailleurs, j'observe le processus se dérouler encore à ce jour. C'est comme s'il fallait que ce reflet de conscience pure, que j'appelle « moi », soit infusé par la plénitude, lentement et au-delà de l'apparence du temps. Et ce faisant, j'ai observé une métamorphose silencieuse qui s'est propagée en moi, de l'intérieur vers l'extérieur, sans aucun effort de ma part. Je suis constamment à la fois en paix et en état de tumulte apparent. Ma vie n'est pas différente de ce qu'elle était auparavant. J'éprouve parfois de la frustration, de la colère, de la tristesse et fort heureusement du bonheur. Je me sens parfois assombri par la condition humaine, mais ce n'est que temporaire et je reviens aisément à l'état de quiétude intérieure comme on retrace le chemin vers une clairière virginale après une pluie d'orage en été. Mais, ma vie, ou plus précisément, cette vie, et c'est nouveau, est devenue insondable, libre de toute forme et de toute fonction, libre de n'être... rien.

Je n'avais pas cessé de me dire que rien ne fonctionnait. Puis, j'ai compris que le rien absolu fonctionne effectivement. Que la vacuité de la conscience pure est la seule chose qui fonctionne, précisément parce qu'elle est rien absolu. Durant tout ce temps passé à méditer, à lire et à enseigner, je nourrissais l'objectif de

me libérer de la souffrance. Tant que j'avais un but, ma situation ne m'apportait pas satisfaction. Voyez-vous ce que je veux dire ? Le but crée le chemin et le chemin éloigne de l'endroit où on se trouve au présent. La connaissance intuitive dont j'ai fait l'expérience m'a montré que le rien absolu de la conscience pure se trouve partout et tout le temps. Cela signifie qu'on n'a pas besoin de vouloir aller quelque part et qu'il n'est rien que l'on puisse faire pour obtenir la paix, car elle existe déjà à l'endroit même où on se trouve. On ne peut obtenir quelque chose que l'on possède déjà. Tout ce qu'il faut faire est de prendre conscience de ce que l'on possède. Le but et le chemin ne sont que des illusions. Ils éloignent l'esprit/mental de l'absence de mouvement en conscience et l'oblige à s'impliquer dans le monde illusoire du bien et du mal, du vrai et du faux, des bonheurs inconstants et de la souffrance absolue.

C'est là tout le cœur de mon enseignement : vous n'avez pas besoin d'agir ni de faire quoi que ce soit pour vous éveiller à la conscience pure. Puisque vous avez déjà la conscience pure en vous, il vous suffit de prendre conscience de son existence en vous. Toutes ces années passées à étudier et à méditer avec assiduité pour me libérer de ma souffrance n'ont fait que renforcer cette souffrance. Tout ça n'était pas nécessaire. Il n'y a que la conscience de l'existence de la conscience pure qui le soit réellement, qui permette d'atteindre la liberté, et c'est la chose la plus simple qui soit dans l'existence.

Il y a à peine deux ans, je songeais à la situation critique dans laquelle se trouve l'humanité. Je me demandais comment nos souffrances pouvaient être remplacées par cette paix intérieure dont parlent les saints et les sages avec tant d'exaltation à travers les âges. Je me demandais pourquoi un si grand nombre parmi nous s'éloignent de la félicité intérieure et préfèrent se tourner vers l'extérieur, pour s'adonner aux plaisirs éphémères des sens. Cette interrogation permit que ma conscience s'ouvrît au génie de ce que j'ai appelé plus tard le QE. Je veux que vous sachiez que je ne m'attribue la paternité de cette intuition en aucun cas. Je ne revendique même pas le mérite de m'être posé la question. La vérité, c'est que la question est superflue, tout autant que l'est la réponse, mais c'est là une autre histoire.

Ce que j'ai compris, c'est que d'une certaine façon nos esprits rétifs ont besoin de s'enthousiasmer pour quelque chose avant que l'attention puisse se concentrer de manière appropriée. J'ai donc voulu offrir au mental l'idée de la guérison instantanée. Cette idée sollicite son intérêt au début, le souci étant que le rien absolu n'est pas exactement une notion qui soit de nature à susciter l'enthousiasme du mental. Les sens ne pourront jamais faire l'expérience de la conscience pure, et le mental ne pourra pas plus la comprendre. Comment faire ? Le défi que je m'étais donné consistait à susciter l'intérêt du mental pour un sujet qu'il ne pourrait expérimenter et de lui enseigner quelque chose qu'il ne pouvait comprendre.

Ensuite, l'esprit devait pouvoir se maintenir suffisamment longtemps dans cet état de non-expérience qu'est celui de la conscience pure, pour que le corps et l'esprit puissent en ressentir les effets harmonieux. Il fallait que cela fût un processus particulièrement rapide, car le mental est extrêmement impatient. La réponse m'est apparue sous la forme du Eufeling, un vrai coup de génie. Le Eufeling fait osciller le mental entre l'absence absolue de mouvement inhérente à la conscience pure et l'activité constante et impulsive qui le caractérise. Le Eufeling maintient l'esprit/ mental dans cet état, jusqu'à ce que, non seulement le corps/esprit de l'initiateur en profite, mais également le partenaire avec lequel il travaille. C'était là une idée tout à fait remarquable et absolument unique en son genre. J'étais très impatient de m'y essayer.

C'est ce que j'ai fait. J'ai été saisi de voir la vitesse à laquelle fonctionnait ce nouveau procédé et abasourdi de voir à quel point la guérison obtenue est profonde. Ensuite, j'ai essayé d'enseigner le procédé et me suis rendu compte qu'on pouvait en apprendre les rouages aussi rapidement et aussi facilement qu'on pouvait l'appliquer. Plusieurs mois après ma découverte du QE, j'écrivis *La Guérison quantique*, afin que le monde entier puisse apprendre à faire l'expérience de la conscience pure au travers de celle de la guérison.

Tandis que j'écris ces mots, il s'avère que la traduction en allemand de *La Guérison quantique*

(*Quantumheilung*) arrive en tête des ventes de librairie, que cela dure depuis sept mois et que l'engouement ne montre aucun signe de ralentissement, aussi bien dans la catégorie des thérapies alternatives que celle des pratiques ésotériques. Tout cela fut accompli par le bouche-à-oreille, et la nouvelle continue à se répandre à travers le monde. Le reste de l'Europe, le reste du monde devrais-je dire, de l'Australie à l'Autriche et de l'Angola à l'Estonie, commence à s'éveiller à la joie du potentiel contenu dans le QE. *La Guérison quantique* sera bientôt publiée en espagnol, en tchèque et bientôt dans de nombreuses autres langues.

Tout compte fait, et si on considère que le QE n'a que deux ans d'âge et n'en est au fond qu'à l'aube de son existence, force est de constater qu'on assiste là à un véritable phénomène. Encore une fois, cela ne devrait surprendre personne dans la mesure où l'une des premières intentions que j'ai nourries immédiatement après avoir développé le QE, fut qu'il se répande vite et avec lui l'harmonie dans ce monde. Chacun sait qu'il n'existe pas de réponse simple à la question de la paix dans le monde, ni de solutions toutes faites qui répondent au problème de l'instabilité écologique et de la pauvreté, entre autres sujets. En tout cas, cela ne se fera certainement pas en travaillant au même niveau que celui des dissonances qui en sont la source. La pensée dissonante reflète inmanquablement des actes dissonants. La réponse à la question de l'harmonie dans le monde ne se situe pas dans une quelconque

intervention sur les données du problème, mais dans l'avènement de l'harmonie qui caractérise notre nature intérieure. Si la nature insidieuse de la pensée chaotique a pu affaiblir notre monde, alors les rayons bienveillants et vivifiants du Soi peuvent également le guérir. Je suis certain que le QE fournira ce levier spirituel favorisant l'avènement des prémices de la paix. Alors, nous réussirons tous ensemble, ce que seuls quelques êtres exceptionnels ont réussi jusqu'ici de manière isolée. Nous pourrons nous reposer, comblés en plénitude et nous refléterons l'harmonie parfaite, au cœur d'un monde à nouveau en paix avec Lui-même.

¹ N.D.T. : *Beyond Happiness : How You Can Fulfill Your Deepest Desire*, Frank J. Kinslow, Lucid Sea, 2008.

GLOSSAIRE

Amour : Voir Eufeling.

Amour pur : L'amour pur, c'est la conscience pure qui est réfléchie au travers de la clarté du Soi. Il s'agit d'une conscience éveillée qui se pose sur toutes choses, ne perçoit rien en terme d'opposé, ne prend pas parti et ne crée aucune dissonance.

Attention pure : Conscience de la vacuité du mental, d'un arrêt dans le flux des pensées, de l'intervalle entre les pensées.

Connaissance (absolue) : La connaissance absolue, c'est quand le Soi prend conscience de lui-même. La transition qui s'opère entre la connaissance et la connaissance absolue est la prise de conscience de Soi. La Connaissance absolue nourrit avec tendresse, guide et protège. C'est ce que nous appelons l'intuition. L'intuition est l'expression délicate du Soi lorsqu'elle se reflète à l'esprit. L'intuition, c'est la Connaissance absolue, sans notion d'analyse ni de logique, étant

entendu qu'elle renforce et enrichit les deux. L'intuition, c'est l'omniscience que le Rien absolu s'occupe de tout.

Connaissance (savoir) : La connaissance est le résultat d'une collecte d'informations destinée à améliorer la compréhension. La connaissance est la synthèse de la compréhension et de l'expérience. Elle est relative et évolue au gré du temps et des circonstances. La connaissance est ignorance.

Conscience (commune) : Perception du monde relatif, hors éveil à la conscience de Soi. L'apparence d'un flux de conscience pure qui passe au travers des espaces les plus reculés de l'esprit/mental. Quand l'attention consciente se tourne vers l'intérieur d'elle-même et prend conscience de l'existence du Soi, elle devient consciente de Soi ou du Soi en elle.

Conscience pure : La conscience pure est le niveau de Connaissance le plus élevé. C'est l'éveil à ce qui demeure et ne change pas, à ce qui n'a ni commencement ni fin. C'est la conscience de la Vacuité. Lorsqu'on s'éveille à la conscience pure en prenant conscience de son existence, on se rend compte que la création est une illusion. (Voir la Non-Connaissance.) On sait de manière intuitive, omnisciente et sans effort de compréhension, que tout ce qui est, fut-il passé, présent ou à venir, existe de manière simultanée. On se rend compte que le mouvement n'existe pas. Toute chose créée n'est que l'illusion immobile et sans existence de la conscience pure.

Conscience de Soi : Éveil à cette composante illimitée et éternelle de la vie qui a engendré la triade esprit/corps/environnement. Dans sa forme la plus simple, on peut l'identifier comme l'intervalle entre les pensées. L'aboutissement de l'éveil au Soi est accompli lorsque celui-ci se dissout dans la Conscience pure. À ce stade, aucune dissociation n'est observable dans le Soi, car toutes choses sont égales dans leur expression de la Conscience pure. Le Soi est synonyme de Dieu, le créateur sans forme.

Désir : Un désir est une émotion dirigée par l'ego. Il s'agit de quelque chose dont on a le sentiment d'avoir besoin ou que l'on souhaite posséder pour combler une partie de soi. Les désirs sont des émanations de la mémoire. Ils amènent avec eux tout un ensemble de pensées et d'émotions dont la fonction est de les renforcer. Ils entraînent des actes destinés à satisfaire le désir. En retour, ces actes engendrent des désirs encore plus nombreux et plus forts.

Dieu : La définition de Dieu se modifie en fonction du niveau d'éveil de la conscience. À un niveau d'attention consciente, Dieu possède une énergie et une forme. En état de conscience de Soi, Dieu est le créateur. Lorsque le champ de conscience est habité par la conscience pure, Dieu n'est pas.

Ego : L'ego s'élève lorsque l'esprit oublie qu'il est Soi. L'ego est l'entité qui contrôle l'esprit/mental qui n'est pas réellement conscient ou éveillé à la conscience pure. L'ego naît de la peur qu'il rejette, quand bien même celle-ci lui servirait de moteur. Il aspire à être comblé et à se fondre au Soi, mais craint par-dessus tout d'être assimilé par le Soi. L'ego s'efforce d'éliminer ce qu'il ne peut pas contrôler. Il pense que s'il peut tout contrôler, il sera comblé. Il est la cause première de la souffrance. Le temps, la peur et l'ego ne sont qu'une seule et même chose. L'ego est une illusion. La conscience de Soi élimine l'influence destructrice entretenue par l'ego sur l'esprit/mental, non pas en le détruisant, mais en l'élargissant à l'infini.

Eufeling : Les Eufelings sont des sentiments purs et inconditionnels. Ils constituent l'état naturel de l'esprit/mental qui a conscience de Lui-même, du Soi en lui. Au début, il semble qu'il y ait une hiérarchie entre eux, mais chacun des Eufelings représente une nuance différente du Soi qui se reflète dans l'esprit/mental. Cette hiérarchie apparente commence avec la quiétude, puis évolue vers le sentiment de paix, de joie, de félicité, d'extase et se termine enfin par une immersion complète dans l'indescriptible. Les Eufelings peuvent produire des sentiments. En revanche, les sentiments ne peuvent produire des Eufelings. (Synonyme du Soi.)

Existence pure : L'existence pure, c'est la Conscience pure. Dans la mesure où la Conscience pure existe

partout et en même temps, elle n'est pas en mouvement et définit donc l'existence pure.

Félicité : Voir Eufeling.

Intuition : L'expression du Soi dans le monde phénoménal et sensible. Conscience de Soi ou éveillée, synonyme de Sagesse.

Je : Voir le Soi.

Je suis : Voir le Soi.

Lâcher prise : Lâcher prise signifie renoncer à entretenir l'espérance et à ne pas se projeter dans le futur en nourrissant l'espoir que les choses aillent mieux. Cela ne veut pas dire « abandonner ». Au contraire, il s'agit de s'éveiller au Soi et d'attendre de voir quelles sont les options proposées par cet état de possibilités infinies. Le lâcher-prise reconnaît que le Soi possède la solution à tous les problèmes.

« **Moi** » : Tout ce qui fait qu'une personne donnée est unique se rapporte au « moi ». Le « moi » se compose de pensées, d'émotions, d'expériences, de souvenirs, d'espoirs et de craintes. Le « moi » se modifie tout au long de la vie.

Momentum : État d'entraînement qui permet de retrouver automatiquement la Conscience de Soi et de restaurer l'état d'éveil lorsqu'on l'a perdu(e).

Non-Connaissance (savoir que l'on ne sait rien) : La Non-Connaissance se définit par la conscience de la Vacuité. L'état de Non-Connaissance survient lorsque le Soi s'évanouit, ne laissant que la présence de la Conscience pure, qui est elle-même Non-Connaissance. Le privilège de celui qui ne sait rien est de ne connaître ni mouvement ni altérité. L'absence de mouvement signifie que celui qui ne sait rien s'inscrit dans l'atemporalité, et l'absence d'altérité signifie qu'il est Un. La Non-Connaissance n'a pas de direction vers laquelle se diriger ni aucune action à entreprendre. Nous avons déjà débattu de l'illusion qui consiste à vouloir aller quelque part ou à faire quelque chose. Celui qui ne sait rien est libre d'être. La Non-Connaissance, c'est l'accès à l'unité absolue. (Voir Conscience pure.)

Observateur : Voir Témoin.

Paix : Voir Eufeling.

Peur : La peur est l'étincelle qui se crée lorsque l'esprit/mental se sépare du Soi. La peur est la somme totale de tous les sentiments, y compris le bonheur et le plaisir. Elle est le tout premier élément qui motive l'esprit/mental séparé du Soi. (Synonyme du temps et de

l'ego.)

Sagesse : La sagesse est l'expression de Soi, c'est-à-dire du Soi en nous-mêmes, dans le monde phénoménal. Voir Intuition.

Sentiments : Les sentiments sont conditionnels. Tous les sentiments viennent de la peur, le sentiment primaire. La peur génère l'insécurité, laquelle produit le sentiment correspondant, ainsi que les pensées et les actions qui en découlent. Les sentiments sont associés au temps psychologique. Quand la peur est manifestée dans le passé, elle donne lieu à des sentiments de culpabilité, à un désir de revanche, à de l'autoapitoiement, à du remords, à de la tristesse, et ainsi de suite. Lorsqu'elle est perçue dans le futur, la peur produit des sentiments de tension, de terreur, d'inquiétude, d'orgueil, etc. La colère est la première expression que prend la peur, et elle peut se manifester aussi bien vis-à-vis du passé que du futur. Le bonheur, l'enthousiasme, le ravissement et même l'amour sont tous des sentiments conditionnels fondés sur la peur. Les sentiments peuvent produire d'autres sentiments, mais ils ne peuvent pas entraîner l'apparition d'un Eufeling.

Soi : Le Soi est illimité et se situe au-delà du temps. Il existe en conscience et sans mouvement. C'est lorsqu'il y a quelque chose à observer que le Soi se manifeste sur l'océan silencieux de la Conscience pure. Lorsque le Soi

prend conscience de sa propre existence, il s'éveille à l'amour pur. Le phénomène qui consiste pour la conscience commune à s'éveiller au Soi est un symptôme, qui s'exprime sous forme de paix intérieure. Il s'agit de cette part inchangée de vous-même qui existait déjà dans l'enfance, dans l'adolescence, qui perdure dans l'âge adulte et qui vous regarde faire, inaltérée, sans jamais interférer et soutenant l'ensemble des éléments qui font ce que vous êtes. Au début, le Soi se fait témoin silencieux de votre vie. À la fin, la vague du Soi en nous se rend compte qu'il n'y rien d'autre à observer que le Soi lui-même et finit par s'en retourner vers l'océan de la Conscience pure.

Spirituel : Qualifie la perception et la pratique par laquelle on s'éveille au Soi.

Témoin : L'état de témoin est une porte que la conscience commune doit franchir afin de trouver la conscience pure. Le témoin, c'est le Soi. Dans la lumière, celui qui se place en témoin de ce même témoin est distinctement dissocié des objets et de toute activité. À des niveaux plus avancés de l'état de témoin, le témoin commence à reconnaître la quiétude du Soi au cœur des objets et des activités. À terme, le témoin perd son individualité et se fond dans la Conscience pure. (Synonyme d'observateur.)

Temps psychologique : Le temps psychologique est

la source de tous les problèmes du genre humain. Un esprit/mental qui n'est pas conscient du temps présent oscille constamment entre le passé et le futur, alors qu'aucun des deux n'existe au moment présent. Cette oscillation crée une illusion de mouvement que nous appelons le temps. Les problèmes surviennent lorsque nous donnons valeur de réalité à ce qui n'est qu'une illusion. Un esprit/mental fermement ancré dans le temps présent est en état de repos, demeure insensible à l'illusion de mouvement et s'exonère des causes de la souffrance.

Vacuité (rien absolu) : Il est impossible de comprendre ce qu'est la Vacuité. La Vacuité n'est pas vide. Elle n'est pas séparée de ce qui vient d'elle. Car c'est là sa création. L'ensemble de ce qui existe est Néant et nous apparaît sous les traits du monde phénoménal. La conscience pure est Vacuité. Lorsqu'on s'éveille à la conscience pure, on accède à la Connaissance de la Vacuité et par là même à la Non-Connaissance. Il est nécessaire de connaître la Vacuité pour connaître le Soi.