

Du même auteur

• **LE DON DU PROPHÈTE**, éd. *A.L.T.E.S.S.*, 2006

Chris Iwen

[Kessani Iwen, co-auteur]

Comment éveiller le soleil intérieur ?

Guide simplifié de développement énergétique

© 2007, *A.L.T.E.S.S.*

COMMENT ÉVEILLER LE SOLEIL INTÉRIEUR ?

– *Guide simplifié de développement énergétique*

ISBN 2.84243.142.1

Éditions A.L.T.E.S.S.

A : Art

L : Littérature

T : Témoignages

E : Éveil

S : Santé

S : Spiritualité

Fondée au printemps 1990,

la Société d'Édition *A.L.T.E.S.S.*

a été créée dans le but de contribuer à l'éveil

et à l'épanouissement du plein potentiel humain.

Éditions A.L.T.E.S.S., Praly. 07360 – Les Ollières-sur-Eyrieux

Tél. 04.75.66.24.48 – Fax 04.75.66.32.43

• E-mail : editions.altess@wanadoo.fr

• Site web : www.editionsaltess.com

Catalogue complet sur simple demande contre 7 numéros à 0,54 €.



« J'aimerais libérer ton esprit Neo, mais je ne peux que te montrer la porte ; c'est à toi qu'il appartient de la franchir... Comme moi il faudra bien que tu comprennes tôt ou tard, qu'il y a une différence entre connaître le chemin, et arpenter le chemin. »

Morpheus, dans Matrix

« Six jours après, Jésus prend avec lui Pierre, Jacques, et Jean son frère, et les emmène, à l'écart, sur une haute montagne. Et il fut transfiguré devant eux : son visage resplendit comme le soleil, et ses vêtements devinrent blancs comme la lumière. »

Évangile de Matthieu

« Je compris que j'étais l'univers. Je perçus alors la véritable nature de la création ; la voie du guerrier n'existe que pour manifester l'amour divin, un esprit qui embrasse et nourrit tous les êtres. Je pris conscience que l'univers était ma demeure, et le soleil, la lune et les étoiles mes amis intimes. Mes joues furent baignées de larmes de joie. »

Maître Morihei Ueshiba

« Le sage se concentre dans le "hara", et non dans la "tête". Il rejette toute influence, et demeure centré. [...] Qui fait "un" avec le Tao, rien ne peut l'atteindre, pas même la mort. »

Lao Tseu

« Par la méditation concentrée avec le cœur, le pratiquant acquiert la compréhension des modalités de la conscience.... Par la maîtrise du souffle, l'étincelle devient un soleil resplendissant. »

Patanjali

À tous les Maîtres actuels et futurs

Quelques mots en passant...

Et le Maître dit :

L'injonction solaire a été donnée à l'humanité sous différentes formes, et en substance elle dit ceci : « **Rayonnez la joie de toute la force de votre cœur.** » En réalité, dans cette simple injonction, toute la voie solaire est exprimée, et la pratique énergétique qui permet d'éveiller le soleil intérieur y est contenue toute entière. Celui qui applique cette injonction et en fait la dynamique principale de sa vie réalisera l'éveil de son soleil intérieur et deviendra ainsi un Maître. Mais vous ne saurez appliquer l'injonction solaire avec justesse si vous ne l'avez pas encore comprise énergétiquement avec votre cœur.

C'est avec votre cœur que vous devez rayonner la joie. Cette joie doit être infinie, et votre effort intérieur pour la rayonner doit être d'une intensité absolue. Si vous pouviez rayonner une joie de qualité parfaite avec une intensité totale, et si vous pouviez soutenir cet effort absolu ne serait-ce que quelques instants, votre soleil intérieur s'éveillerait aussitôt.

L'Éveil n'est pas réellement loin de vous, il est là à portée de votre cœur, à portée d'un acte de rayonnement magistral et de joie intégrale. Mais malgré cela, ils sont peu nombreux ceux qui sont capables de déployer cet acte de rayonnement absolu. Peu importe comment vous concevez la dimension du temporel, pour la plupart d'entre vous il faudra un certain temps de pratique afin de réaliser l'Éveil.

En sondant l'injonction solaire avec l'intelligence de leur cœur, certains sont capables d'acquérir une profonde compréhension intuitive de la méditation solaire, c'est-à-dire de ce que signifie énergétiquement « rayonner la joie avec le cœur ».

COMMENT ÉVEILLER LE SOLEIL INTÉRIEUR

Mais pour le plus grand nombre, il est sans aucun doute besoin d'un exposé clair et précis de la méditation solaire. Mais une fois la compréhension énergétique acquise, la pratique de la méditation solaire, c'est-à-dire la pratique qui consiste à rayonner la joie avec toute la force de votre cœur, doit prendre une place de première importance dans votre vie... du moins si vous aspirez à éveiller votre soleil intérieur.



Avant-propos

Une fois, le Maître le plus réalisé de l'univers – qui était une femme, mais un Maître ne transcende-t-il pas les distinctions sexuelles, qui sont surtout le fait du corps extérieur et non de l'être essentiel ?... – donc une fois, le Maître le plus puissant de l'univers se matérialisa et vint séjourner dans la plus grande cité terrestre pour une durée assez brève. Elle logeait dans un grand immeuble luxueux et s'occupait de sa paperasse habituelle – gestion des règnes du vivant, des planètes, des soleils et des galaxies, la routine pour un être de ce niveau – à l'abri d'un bureau tout à fait digne de celui d'un PDG de multinationale. Elle était venue avec sa secrétaire, et la nouvelle de la présence sur terre du plus grand parmi les Maîtres du cosmos se répandit rapidement dans la cité. En un rien de temps, une foule se rassembla au pied de l'immeuble, car les gens voulaient rencontrer le Maître – ils avaient de nombreuses questions et qui mieux que le plus grand des Maîtres pouvait y répondre ?

Afin d'obtenir une audience il fallait passer par la secrétaire, et celle-ci expliqua que le Maître ne pouvait recevoir qu'une personne à la fois. Quand quelqu'un se présentait devant la secrétaire, cette dernière exigeait qu'il lui explique ce qu'il désirait demander au Maître. Et là, les attentes étaient extrêmement variées. Certains disaient : « *Je désire que le Maître m'explique comment fonctionnent les particules, les atomes, les molécules, les cellules...* », ce à quoi la secrétaire répondait : « *Vous n'allez pas déranger le Maître pour si peu, vos meilleurs scientifiques peuvent parfaitement répondre à ces questions.* » D'autres disaient : « *Je voudrais que le Maître m'explique comment ça se*

passé après la mort, les problèmes de paradis, d'enfer, de survie de la conscience... », mais la secrétaire répliquait : « Vous n'êtes pas sérieux ! Vos meilleurs médiums peuvent aisément vous expliquer cela. »

D'autres encore voulaient des connaissances sur des technologies nouvelles, des instructions sur des thérapies originales, des solutions aux problèmes économiques, des révélations sur des événements futurs, des informations inédites sur les origines de la vie terrestre, des renseignements sur les plans des gouvernements occultes, des explications sur les activités des dieux mentionnés dans les récits antiques, des prophéties sur les changements planétaires, etc... et à chaque fois la secrétaire faisait comprendre qu'aucune de ces interrogations ne pouvait être suffisamment importante pour déranger le Maître, et que chacun de ces questionnements pouvait trouver des réponses satisfaisantes auprès des spécialistes adéquats.

Les gens étaient assez exaspérés par l'attitude de refus de la secrétaire, et ils se disaient que même si elle travaillait pour le plus grand Maître de l'univers, elle n'en demeurait pas moins une bureaucrate bornée qui ne savait qu'opposer une fin de non-recevoir à la moindre demande un peu originale. Une délégation spéciale se forma, et elle reçut pour mission d'aller demander une explication à la secrétaire. D'une seule voix, les membres de la délégation dirent : *« Pour quelle raison n'avez-vous accordé aucune autorisation pour être reçu par le Maître ? »*. La secrétaire, qui devait s'attendre à cette question, répondit : *« Le Maître n'accepte de répondre qu'à une seule question, c'est la question la plus importante qui puisse exister, et aucun de vous ne l'a posée. »* La délégation ne put s'empêcher de réagir instantanément : *« Pouvez-vous nous dire quelle est cette fameuse question qui n'est venue à l'esprit d'aucun d'entre nous ? »* Après un petit silence pour le suspens, la secrétaire dit tout simplement : *« Comment réaliser l'Éveil ? »*



Pour éviter tout malentendu, nous devons prendre le temps de préciser trois choses. D'abord, l'art de développement énergétique que nous proposons ici et que nous appelons **« méditation solaire »**, est un art qui émane directement des Maîtres, étant entendu que nous utilisons l'expression **« Maître »** essentiellement dans le sens d'une personne qui a éveillé son soleil intérieur et qui, de ce fait, a réalisé la joie inconditionnelle et la force verticale (une force énergétique qui confère une haute maîtrise de l'énergie). Cependant, ce qui va suivre n'est pas la retranscription directe d'une rencontre en particulier avec un Maître, c'est la synthèse et la réorganisation de plusieurs entretiens avec des Maîtres.

Ensuite, lorsque nous présentons la méditation solaire comme un moyen d'atteindre l'Éveil solaire, il ne faut pas occulter le qualificatif « solaire » ou ramener le terme « Éveil » à quelque définition plus ou moins admise dans certains milieux spiritualistes. Le terme « Éveil » est en réalité un terme générique qui désigne un type ou un autre de réalisation intérieure. Il existe plusieurs sortes d'Éveil, que nous pouvons répartir en deux grandes catégories : la catégorie « Éveil qualitatif » et la catégorie « Éveil énergétique ».

L'Éveil qualitatif se caractérise invariablement par l'acquisition d'une certaine qualité de **« paix intérieure »**, qui peut se décliner avec des termes comme **« silence intérieur »**, **« ouverture du cœur »**, **« sentiment d'unité »**, **« esprit extatique »**...

Au-delà de la tendance à jouer avec les mots, et au-delà de l'attitude qui consiste à essayer sans cesse de récuser la moindre tentative de description – tendance et attitude répandues dans certains milieux spiritualistes –, on peut dire que l'Éveil qualitatif signifie l'acquisition d'une sorte d'état intérieur (en grande partie neuro-psychologique) serein et relativement stable. Mais l'Éveil qualitatif n'implique aucune force verticale. À la limite peut-il s'accompagner d'un élargissement de la capacité de perception subtile.

Mais à propos de l'Éveil qualitatif, la chose la plus importante à souligner, c'est qu'il ne nécessite pas de travail

énergétique important. Le mode opératoire général dans l'acquisition de l'Éveil qualitatif consiste à pratiquer quelque chose de l'ordre de la **méditation de « simple écoute »**, où le propos se ramène essentiellement à **essayer d'être à l'écoute – et seulement à l'écoute – de l'univers intérieur et extérieur.** Aucune activité spécifique se rapportant à la concentration, à la respiration, au mouvement ou à quelque autre élément de technique. Simplement se mettre à l'écoute. Cela implique une activité énergétique tellement peu intense et peu exigeante que certaines personnes peuvent croire un peu hâtivement que c'est là une chose qui ne nécessite aucune espèce de travail intérieur. D'où la **conclusion tout à fait erronée que l'Éveil qualitatif s'acquiert sans avoir à fournir un quelconque travail intérieur.**

Si vous êtes juste en quête d'une sorte de quiétude intérieure, peu importe sous quels mots vous désignez cela, si l'aspect force énergétique ne vous intéresse pas et si en même temps vous ne vous sentez pas attiré par l'idée de devoir fournir un travail intérieur méthodique et exigeant, alors la catégorie Éveil qualitatif sera mieux indiquée pour vous.

Par contre, **si vous êtes capable de déployer un travail intérieur discipliné et si vous vous intéressez autant à la joie inconditionnelle qu'à la force énergétique**, alors l'Éveil solaire sera mieux adapté à votre aspiration.

L'Éveil solaire est l'un des types de la catégorie Éveil énergétique. L'Éveil énergétique se réalise à travers un **travail énergétique significatif, discipliné et pertinent.** En aucune façon on ne peut être amené à croire qu'il s'agit d'une chose accessible sans avoir à fournir de travail, par contre il faut bien préciser qu'un travail énergétique fait avec justesse se déroule avec une **profonde qualité de plaisir et de joie, sans exclure le déploiement d'un effort intense.** Moins il y a d'intensité et de justesse dans le travail énergétique et moins on progresse vers l'Éveil énergétique. Faut-il rappeler que l'Éveil énergétique n'est pas pour les gens qui sont assez peu familiarisés avec l'idée d'avoir une pratique énergétique intense et disciplinée ?

Enfin, nous soulignons expressément le fait que nous parlons de développement énergétique volontaire et d'activation énergétique du soleil intérieur. La notion de développement énergétique volontaire suppose bien évidemment la notion de travail énergétique et donc la pratique d'une technique énergétique.

À toutes fins utiles, nous rappelons que notre propos dans cet ouvrage n'a rien à voir avec des notions abstraites comme « développement spirituel », « éveil de la conscience », « ouverture du cœur », « cheminement initiatique », « ascension spirituelle », « expansion de conscience », etc. Bien au contraire, **notre propos est très concret** et il se rapporte au **développement de l'énergie intérieure et à la réalisation de l'Éveil solaire.**

Les choses étant précisées, il est évident que ce livre s'adresse premièrement à toute personne qui aspire à développer son énergie intérieure et à déployer la force énergétique qui sommeille en elle, et deuxièmement à toute personne plus ou moins curieuse qui s'intéresserait à titre intellectuel à l'idée de potentiel énergétique humain. Pour le dire autrement, le présent ouvrage est destiné aux personnes qui manifestent de l'intérêt ou de la curiosité pour l'Éveil énergétique.

Si à la notion d'Éveil qualitatif on peut associer un peu hâtivement, par manque de rigueur ou par faible niveau de compréhension, des paramètres comme « pas de travail à fournir », « pas de discipline à adopter », « pas d'effort à déployer », « pas d'exercice à effectuer », « rien à faire », « surtout abandonner toute volonté », « juste vivre et c'est tout »..., face à la notion d'Éveil énergétique il vaudrait mieux **prendre soin de faire preuve d'une certaine rigueur et d'un certain réalisme.**

L'Éveil énergétique va de pair avec des paramètres comme le travail, la discipline, la justesse, l'intensité, l'optimisation, la persévérance, la patience...

À côté de la nécessité de dissiper tout malentendu quant à l'esprit de cet ouvrage, nous aimerions dire quelques mots à propos de l'idée la plus stérilisante qui paralyse la plupart des gens qui essaient de s'intéresser au développement de leur

potentiel énergétique. C'est l'idée qu'il faudrait laisser les choses se développer ou se produire toutes seules, naturellement, sans intervenir.

Est-ce que l'Éveil qualitatif peut se produire tout seul, sans que l'on ait fait quoi que ce soit pour l'atteindre ? En apparence oui. L'Éveil qualitatif nécessite un travail intérieur si peu exigeant qu'il est tout à fait possible de pratiquer presque inconsciemment et involontairement la méditation de « simple écoute », avec suffisamment d'efficiences pour que l'Éveil qualitatif soit obtenu. De là à dire que l'Éveil qualitatif se produit « sans rien faire », ce serait tout à fait erroné. Ce serait comme d'appuyer involontairement sur un interrupteur et de déclarer ensuite que la lumière s'est allumée toute seule, sans aucune espèce d'action de votre part.

Est-ce que l'Éveil énergétique peut se produire tout seul ? Non, en aucun cas. L'exigence de travail énergétique est trop élevée pour permettre une sorte de pratique inconsciente et involontaire susceptible de conduire à l'Éveil énergétique. **On ne peut atteindre l'Éveil énergétique qu'en déployant un travail énergétique joyeux, sérieux, conscient et volontaire.** Et un tel travail ne saurait aboutir que s'il est juste. S'il y a l'intensité, mais pas la justesse, on ne saurait atteindre l'Éveil énergétique. Ce serait comme de travailler vraiment très dur pour construire un avion mais de s'y prendre de manière incorrecte – sans avoir pris le temps d'acquérir une connaissance suffisante de l'ingénierie aéronautique, et sans avoir consenti le travail nécessaire pour atteindre une maîtrise suffisante de la technologie impliquée : le résultat, c'est que l'avion ainsi construit ne fonctionne pas. Cette **notion de justesse** est également valable pour l'acquisition de l'Éveil qualitatif, même si l'on pratique inconsciemment et involontairement la méditation de « simple écoute ».



Introduction

Un éminent pharmacien anglais entendit un jour parler d'un curieux guérisseur qui obtenait des résultats rapides et exceptionnels, y compris lorsque la médecine officielle avait déclaré une issue fatale imminente au malade. Ce guérisseur œuvrait dans un petit village reculé, quelque part au sud de l'Inde. Et il semblait qu'il ne désirait enseigner à personne sa recette secrète. En effet, cet étrange guérisseur opérait d'une drôle de manière : quel que soit le problème de santé de la personne qui venait le voir, il allait dans sa cuisine, concoctait un mystérieux plat, toujours le même, puis invitait le patient à partager son repas. Le repas se déroulait en silence, et une heure plus tard la personne était guérie et pouvait rentrer chez elle.

Ce plat devait avoir une composition très spéciale, que la science ignorait, et le pharmacien décida qu'il était important d'essayer de savoir quels étaient les éléments que le guérisseur utilisait. Comme il était au courant du refus du guérisseur d'enseigner sa recette secrète, le pharmacien postula pour un poste d'assistant bénévole. Il allait s'occuper de faire le ménage, de faire la lessive et de gérer les rendez-vous, car les gens qui désiraient se faire soigner ne cessaient d'affluer en grand nombre. Le guérisseur accepta cette offre avec plaisir.

Au fil des semaines et des mois, le pharmacien parvint à subtiliser quelques échantillons du fameux plat miraculeux, et il passa une année entière à les analyser dans les moindres détails. Ces recherches poussées lui permirent de dresser une liste exhaustive des ingrédients, et même de définir quel était le bon mode de préparation et de cuisson. Quand il fut certain de

pouvoir préparer lui-même ce plat extraordinaire, le pharmacien quitta son poste auprès du guérisseur et retourna chez lui.

Il ouvrit un cabinet et entreprit de soigner les gens comme le faisait le guérisseur. Mais il n'obtint absolument aucun résultat. Peut-être s'était-il trompé quelque part ? Des recherches supplémentaires ne donnèrent rien. Il retourna auprès du guérisseur et décida de tout lui avouer. Contrairement à ce que le pharmacien attendait, le guérisseur ne se mit pas en colère, il se montra seulement désolé que quelqu'un ait obtenu sa recette de cette manière.

– Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? demanda le pharmacien. Me manque-t-il un ingrédient ?

– Il ne te manque aucun ingrédient.

– Alors, est-ce un problème dans le mode de cuisson ?

– Non plus, tout est correct de ce côté-là également.

– Mais alors, pourquoi mon plat ne soigne-t-il pas comme le vôtre ?

– Mais jamais le plat n'a eu aucune vertu curative.

– Comment cela ? Pourtant les gens qui mangent votre plat sont guéris...

– Le plat n'a rien à y voir. Ce qui soigne les gens, c'est le rayonnement énergétique que je répands sur eux durant le repas, ce n'est pas la nourriture qu'ils mangent. Ce rayonnement émane de mon cœur, et c'est avec mon cœur que je le maîtrise, et je peux faire cela parce que j'ai éveillé la force qui sommeille dans mon cœur.

– Si c'est votre rayonnement énergétique qui soigne, alors à quoi sert le repas ?

– C'est simplement mon plat préféré, et j'aime le partager avec les gens qui viennent me demander un service, c'est tout.

– Et pourquoi refusez-vous de révéler votre recette si le plat n'a aucune vertu spéciale ?

– Tu as pu constater par toi-même combien ce plat était excellent, n'est-ce pas ?

– En effet, il est extraordinairement bon.

– Eh bien, ce plat est tellement exquis que j'en réserve la recette, comme une sorte de récompense, seulement aux gens qui auront fait preuve de suffisamment de courage et de détermination pour assurer le travail intérieur nécessaire à l'éveil de la force de leur cœur.

Le pharmacien comprit son erreur et il demanda à devenir le disciple du guérisseur. Après quelques secondes de réflexion, le guérisseur accepta cette candidature, mais il prit soin de préciser au pharmacien que le travail intérieur exigé n'était ni physique, ni psychologique, ni intellectuel. Le pharmacien crut comprendre qu'il s'agissait alors d'un travail spirituel, mais le guérisseur lui expliqua que non. Il s'agissait d'un travail énergétique, qui ne pouvait se confondre avec rien d'autre.



Comment éveiller le soleil intérieur est un ouvrage qui nous propose d'envisager la **possibilité pratique d'accéder à un niveau d'énergie plus élevé**. Tout au long d'une discussion à bâtons rompus avec un personnage appelé simplement « Maître », des **moyens pratiques pour élever notre niveau d'énergie sont clairement expliqués, avec simplicité et concision**. Et ces moyens sont souvent illustrés par de **petites histoires inspirantes**. Mieux que le simple fait d'élever notre niveau d'énergie, il s'agit de **réaliser l'activation de notre véritable potentiel énergétique**. Si nous sommes déjà dans des dispositions de « paradigme » qui nous permettent d'accepter plus ou moins clairement l'existence d'un tel potentiel, alors notre compréhension des explications du « Maître » sera relativement facilitée. Mais si nous sommes établis dans un « paradigme » qui ne nous permet pas d'accepter aisément l'existence d'un potentiel énergétique enfoui au-dedans de l'être humain, il nous sera néanmoins possible d'envisager tout ceci comme une simple hypothèse de travail. En d'autres termes, au lieu de refuser catégoriquement que l'extraordinaire soit possible, la

meilleure attitude serait probablement de se dire : « Et pourquoi ne pas faire l'hypothèse que cela puisse être théoriquement envisageable ? »

Dans un sens très pragmatique, le terme Éveil désigne ici l'activation du potentiel énergétique intérieur, et il existe naturellement plusieurs degrés d'Éveil. **L'activation du potentiel intérieur implique le déploiement de deux aspects majeurs : un aspect qualitatif et un aspect énergétique. L'aspect qualitatif se caractérise par le déploiement d'un sentiment profond, radical et permanent de bonheur intérieur.** L'intuition de l'existence et de la possibilité de réaliser un tel bonheur se retrouve au cœur d'un grand nombre de traditions et de conceptions non-matérialistes, un peu partout à travers le monde. Cette intuition est en train de s'installer progressivement en Occident comme un véritable paradigme culturel, même si peu de gens sont en mesure de comprendre quelle est la nature de ce bonheur intérieur et comment le réaliser concrètement.

L'aspect énergétique qui découle de l'activation du potentiel intérieur se caractérise par le **déploiement de ce qu'on peut appeler une force énergétique**, c'est-à-dire la capacité de manier des énergies et des forces au point de pouvoir s'affranchir des limites et des lois ordinaires, et de pouvoir générer des phénomènes qui n'appartiennent pas au champ des possibilités ordinaires. La force énergétique serait proportionnelle, pour ainsi dire, au degré d'Éveil. La notion de force énergétique peut sembler plus difficile à admettre que celle de bonheur intérieur permanent, mais c'est paradoxalement autour de cette notion que les aspirations et les intuitions de l'humanité se cristallisent le plus souvent, et élaborent un réseau dense de récits et de légendes. En d'autres termes, la possibilité de déployer une force énergétique significative est quelque chose qui interroge, interpelle, fascine et stimule l'esprit et le cœur humains depuis des milliers d'années, et cela ne peut sérieusement être dissocié de l'acquisition de la sagesse...

L'humanité a toujours essayé de se donner des représentations de ce que pouvait être un être ayant acquis une force éner-

gétique importante. Ces représentations jouent un rôle de dynamisation psycho-culturelle, car elles permettent de stimuler le désir et la volonté de s'élever, individuellement et collectivement, au-delà de la simple condition de créature limitée et mortelle. Certes, ces représentations ont d'autres rôles, ainsi que de multiples impacts, pas toujours positifs ou rassurants, sur la psyché humaine. Mais il est important de mettre en avant la raison première de leur création et de leur perpétuation.

Chaque culture s'est forgée ses propres représentations, ses propres super-êtres. Il y a eu ainsi les divers dieux : les dieux grecs, les dieux égyptiens, etc. Mais les dieux devenaient peu à peu des figures trop éloignées de l'humanité, et ils évoquaient de plus en plus mal une sorte de possibilité à laquelle l'humain pouvait accéder. Dans la catégorie des super-êtres sont venus s'ajouter des figures un peu mieux adaptées : les demi-dieux, les immortels, les mages, les thaumaturges, les maîtres...

Beaucoup de super-êtres figurant dans les récits anciens sont des constructions culturelles et ne renvoient à aucun personnage historique réel. Mais d'autres super-êtres sont un peu plus que de simples constructions culturelles. Si par exemple Merlin, le puissant magicien des légendes arthuriennes, est très probablement en grande partie fictif, par contre un personnage comme Apollonios de Tyane, qui fut un thaumaturge puissant, est très probablement loin d'être une légende. Cependant, un super-être n'a pas besoin d'être un personnage ayant réellement existé pour pouvoir opérer dans l'esprit et le cœur comme un stimulant de la volonté et du désir de s'élever et d'accéder à un niveau d'être et d'énergie plus étendu. Il lui suffit de condenser harmonieusement en lui une image à la fois humaine et surhumaine, et son « contact » sera alors à même d'évoquer en chacun de nous l'aspiration à une condition plus élevée.

Le désir de maintenir « vivante » l'image stimulante des super-êtres s'est exprimé tout au long de l'histoire par une activité colossale de création de récits fantastiques et paradigmatiques. Chaque culture a conçu une magnifique épopée, et des générations successives se sont appropriées ces grands récits

ou en ont créé de nouveaux. Dans les contrées hindoues par exemple, des castes de lettrés de l'antiquité ont élaboré l'étourdissant récit du *Mahabharatha*, où l'on voit s'affronter des dieux, des demi-dieux, des démons aux pouvoirs extraordinaires et des hommes fabuleux ayant des pouvoirs encore plus grands que ceux des dieux. Dans les cultures mésopotamiennes, l'épopée de *Gilgamesh* nous relate l'histoire d'un roi humain qui s'était mis en quête du secret de l'immortalité, et qui a quasiment sacrifié sa royauté pour essayer de l'arracher aux dieux. Chez les sud-américains, le *Popol-Vuh* élaboré par les Mayas relate les origines cosmiques du monde et de l'humanité. Dans une certaine ethnie africaine vivant dans la région de l'équateur, l'épopée du *Mvett* raconte l'histoire des luttes interminables entre des immortels aux pouvoirs surhumains et des hommes aux pouvoirs terrifiants qui rêvent de s'emparer du secret de l'immortalité. Peut-être bien plus encore que les autres récits fantastiques, le *Mvett* questionne la force et l'immortalité qui sommeillent en l'homme et lance à l'homme le défi de faire du ciel sa demeure. Et aujourd'hui, sans doute avec un souffle plus modeste et une clairvoyance moins aiguisée, les États-Uniens sont en train de créer un nouveau récit paradigmatique, à travers les histoires... « *Marvel* », c'est-à-dire à travers les figures fictives mais devenues emblématiques de super-héros, comme Superman...

Nous avons tous le désir, plus ou moins explicite, d'atteindre l'Éveil. La plupart du temps, au lieu de se transformer en une quête et en une démarche pratique pour essayer de développer notre énergie intérieure, cette aspiration se limite à un intérêt plus ou moins marqué pour les récits impliquant des super-êtres, qu'ils soient supposés réels ou qu'ils soient des personnages de fiction. C'est ainsi que beaucoup d'entre nous éprouvent un vrai plaisir à être spectateurs des aventures de super-héros, de mutants ou de sorciers, à travers des romans, des séries ou des films. Et c'est également ainsi que beaucoup d'autres parmi nous trouvent un vif intérêt dans les grands récits paradigmatiques ou dans les témoignages extraordinaires suppo-

sés relater des rencontres authentiques avec des êtres fantastiques. L'intérêt pour les récits impliquant des super-êtres ne doit pas disparaître, mais il ne faudrait pas se limiter à applaudir Superman ou à s'agenouiller devant Jésus. Il faudrait être capables d'envisager la possibilité de travailler nous-mêmes au développement de notre énergie intérieure.

Comment éveiller le soleil intérieur n'est pas un récit, mais la proposition d'un art énergétique sobre et simple dont la pratique devrait nous permettre de développer méthodiquement et sereinement notre énergie intérieure, et de pouvoir en apprécier les avantages, individuellement et collectivement.



Première partie

Le contexte énergétique

Chapitre 1 : Face à l'Éveil

Un jour, un Maître vint s'installer près d'un village modeste, où les gens vivaient du produit de leurs champs et des ressources de leurs troupeaux. Les villageois se sentaient très honorés qu'un Maître vienne habiter dans leur coin, et ils prirent rapidement l'habitude de lui porter des offrandes afin de lui exprimer leur joie : des fruits, des boissons, des statuettes, des pagnes, et diverses autres choses. En retour, le Maître les bénissait, leur faisait vivre de belles expériences extraordinaires et guérissait leurs malades. Grâce au Maître, les villageois étaient devenus des gens heureux et avaient acquis une bonne santé.

Des bandes de brigands sévissaient dans la région, et un jour l'une d'entre elles vint à prendre le village pour cible. Mais le Maître défendit ses amis en plongeant les brigands dans une torpeur insurmontable qui ne se dissipa que lorsqu'ils renoncèrent à s'en prendre au village. Cet exploit enthousiasma les villageois, et plus que jamais ils éprouvèrent une profonde gratitude à l'égard du Maître. Peu à peu, les villageois en vinrent à aspirer eux aussi à la réalisation de l'Éveil solaire, qui caractérisait l'état du Maître.

Les villageois formèrent une grande délégation, puis ils vinrent demander solennellement au Maître de les accepter comme disciples, car ils voulaient eux aussi réaliser l'Éveil solaire. Mais le Maître prit un air sévère que personne ne lui connaissait, puis il déclara d'une voix ferme et sur un ton presque effrayant :

– Celui qui veut être mon disciple et recevoir mon enseignement doit me promettre quelque chose. Je l'accepterai ou bien je

le refuserai en fonction de sa promesse. Venez me voir un à un, et dites-moi la promesse que vous me faites en échange de mon enseignement.

Les gens allèrent donc voir le Maître un à un. Et lorsque quel-qu'un ressortait de la rencontre privée, les autres l'entouraient et lui demandaient s'il avait été accepté. Mais à chaque fois, la réponse était non. Quasiment tout le village fut refusé. Les gens se réunirent et analysèrent la situation. Apparemment, le Maître devait attendre une promesse spécifique. Mais comment savoir laquelle ? Si seulement l'un des membres du village était accepté, celui-là pourrait revenir ensuite vers les autres et leur communiquer l'enseignement du Maître.

Les villageois désignèrent le plus instruit d'entre eux afin de refaire une tentative. L'homme qui avait été choisi n'était pas n'importe qui. C'était un grand intellectuel qui avait jadis été un éminent professeur dans une université de la capitale. Il avait ensuite pris sa retraite, et avait choisi de s'installer dans ce paisible village. Lorsque l'homme le plus instruit du village se retrouva devant le Maître, ce dernier lui demanda :

– Si je t'enseigne la voie de l'Éveil solaire, que me promets-tu en échange ?

L'homme réfléchit longuement, puis il finit par dire :

– Maître, si vous m'enseignez la voie de l'Éveil solaire, je vous promets de vous enseigner à mon tour tout ce que vous voudrez savoir sur les sciences et les philosophies qui font la fierté des universités.

Cette promesse ne convint pas au Maître, et l'homme le plus instruit du village fut refusé comme disciple. Les villageois envoyèrent ensuite la femme la plus belle du village. Celle-ci promit au Maître de devenir son épouse, mais cela non plus ne convint pas au Maître. Elle fut donc refusée elle aussi. Les villageois envoyèrent après cela l'homme qui faisait le mieux la cuisine dans le village. Ce cuisinier exceptionnel promit au Maître de lui concocter des plats exquis qui étaient d'ordinaire le privilège des rois et des chefs d'état. Mais le Maître le refusa, car ce n'était pas la promesse qu'il attendait. En désespoir de

cause, les villageois envoyèrent la femme la plus attentionnée et la plus douce du village. Mais malgré sa promesse de prendre soin du Maître comme s'il s'était agi de ses propres enfants, elle fut refusée comme tous les autres. L'homme le plus fort essaya de se porter volontaire mais il était évident que le Maître n'avait pas besoin de protection.

Comme les gens ne voyaient pas d'issue possible, un jeune garçon se présenta et se porta volontaire. Les adultes rirent un peu, mais comme ils n'avaient plus rien à perdre, ils laissèrent le jeune garçon tenter sa chance. Le jeune garçon revint une minute plus tard en sautillant de joie et en criant à tue-tête qu'il avait été accepté comme disciple. Les gens se pressèrent autour de lui et lui demandèrent quelle promesse il avait faite.

– C'est simple, répondit le jeune garçon, j'ai promis au Maître de m'appliquer de tout mon cœur pour pratiquer ce qu'il m'enseignera.

Maître, elle était effectivement simple, cette promesse.

Oui, elle était simple. Il y a une autre histoire qui illustre **l'attitude juste** dans l'aspiration à l'Éveil solaire. Mais avant que je ne vous raconte cette histoire, veuillez noter comment se déroulera notre entretien :

Dans un premier temps, je vous expliquerai le cadre général dans lequel se déploie **la méditation solaire**, qui est une **technique de travail énergétique visant à l'activation du noyau énergétique de l'être humain, centre de son véritable potentiel énergétique**.

Dans un second temps, je vous expliquerai les **différents outils énergétiques composant la méditation solaire**. La compréhension approfondie de ces outils est fondamentale, car la méditation est élaborée à partir de leur agencement, de leur synthèse et de leur optimisation.

Chacune des deux parties de l'entretien comportera de petites histoires, et ces dernières seront là pour diverses raisons : égayeur, illustrer, souligner, dynamiser, éclairer, édifier...

Ceci étant dit, quelle est l'autre histoire ? C'est l'histoire d'une délégation de candidats qui vinrent trouver un Maître afin de lui demander de les accepter comme disciples. Ce Maître était réputé comme quelqu'un de *cool*, qui ne faisait pas de chichi pour accepter ses disciples, contrairement au Maître de l'histoire précédente. Le Maître prit position devant le portail de son immense dojo. Il demandait à chaque candidat la raison pour laquelle il voulait atteindre l'Éveil solaire, et si cette raison était estimée correcte, le candidat était accepté. Dans le cas contraire, le candidat devait rebrousser chemin, rentrer chez lui pour réfléchir, et revenir l'année suivante le jour des inscriptions avec une nouvelle raison.

Le Maître posait donc à chacun la question :

« Pourquoi voulez-vous atteindre l'Éveil solaire ? ».

Et chacun avait sa réponse personnelle :

« Je veux atteindre l'Éveil solaire parce que j'espère que ça m'apportera le pouvoir de connaître à l'avance les numéros du loto », « ...parce que j'espère que ça m'apportera le pouvoir de voler dans les airs », « ...parce que j'espère que ça m'apportera la liberté authentique », « ...parce que j'espère que ça m'apportera le pouvoir de matérialiser des billets de banques », « ...parce que j'espère que ça m'apportera la paix intérieure inconditionnelle », « ...parce que j'espère que ça m'apportera la joie intérieure inaltérable », « ...parce que j'espère que ça m'apportera le pouvoir de séduire qui je veux sans lever le moindre petit doigt et sans avoir à prononcer la moindre parole », « ...parce que j'espère que ça m'apportera le pouvoir de faire taire ma belle-mère par la volonté », etc., etc... Le Maître acceptait toutes ces raisons, il estimait qu'elles étaient toutes correctes.

Mais il y avait dans la file d'attente une personne qui se considérait, sans trop vouloir l'affirmer, comme quelqu'un de sérieux et comme quelqu'un de plus avancé « spirituellement » que la moyenne. Cette personne se définissait elle-même comme un « chercheur de vérité ». Notre chercheur de vérité tendait l'oreille et parvenait à entendre chacune des raisons que les gens

donnaient, et il trouvait vraiment ahurissant, voire affligeant, que le Maître puisse accepter de telles raisons. Pour lui, toutes ces raisons n'étaient que des désirs qui émanaient de ce qu'il appelait l'ego, et pour lui l'ego était le principal obstacle à l'Éveil solaire. Lorsque le chercheur de vérité arriva devant le Maître, il le questionna aussitôt sans attendre que le Maître ait posé la question de circonstance.

– Vous êtes un Maître, dit le chercheur de vérité, comment pouvez-vous accepter comme disciples des gens qui recherchent l'Éveil solaire pour de si mauvaises raisons ? Tous ces gens sont bernés par leurs petits désirs égoïstes. Ce n'est pas l'Éveil solaire qu'ils recherchent, ils cherchent seulement à satisfaire leurs petites envies égocentriques. On ne doit pas rechercher l'Éveil solaire pour satisfaire son égoïsme.

– Ce qui compte, répondit le Maître, c'est la volonté directe ou indirecte de réaliser l'Éveil solaire. Les motivations pour lesquelles on s'intéresse à l'Éveil solaire, ou les bénéfices que l'on attend de la réalisation de l'Éveil solaire, n'ont aucune importance. Tout ce qu'il faut, c'est que la raison ou le désir qui pousse quelqu'un à s'intéresser à l'Éveil solaire ait suffisamment d'importance pour la personne, afin de lui donner la capacité d'**assumer la discipline et la patience nécessaires sur la voie de l'Éveil solaire**. Mais assez parlé des autres. Vous, pour quelle raison voulez-vous atteindre l'Éveil solaire ?

– En fait, Maître, il n'y a qu'une chose qui m'intéresse : approfondir mes connaissances. J'attends donc de vous que vous m'enseigniez les secrets de l'univers, des choses et des êtres ; que vous m'enseigniez les subtilités des plus grandes qualités spirituelles ; et que vous m'enseigniez les significations des véritables problèmes du monde.

Le Maître éclata de rire, et dit au chercheur de vérité :

– Moi, j'enseigne seulement une technique de travail énergétique conduisant à l'activation du noyau solaire du potentiel énergétique, activation appelée Éveil solaire. Je n'enseigne ni des sciences, ni des philosophies, ni des sagesse. Mon garçon, vous ne cherchez pas l'Éveil solaire, vous cherchez à nourrir vos

connaissances. Si je vous acceptais comme disciple, au lieu de pratiquer sérieusement la technique que je vous enseignerais, vous vous consacriez à des activités intellectuelles : vous liriez, vous cogiteriez, vous discuteriez, et peut-être même que vous écririez. Je ne puis vous prendre comme disciple. Rentrez chez vous, réfléchissez et revenez me voir l'année prochaine.

L'année précédente, le Maître avait refusé une personne qui avait déclaré :

– En fait, Maître, il n'y a qu'une chose qui m'intéresse : affiner mes qualités psychologiques. J'attends donc de vous que vous m'aidiez à résoudre mes problèmes psychologiques et à trouver des solutions à mes problèmes relationnels ; que vous m'aidiez à corriger mes défauts et à redresser mes erreurs ; et que vous m'aidiez à développer mes qualités et à assainir mon caractère.

Le Maître lui avait répondu :

– Mon garçon, vous ne cherchez pas l'Éveil solaire, vous cherchez à remodeler vos traits psychologiques. Si je vous acceptais comme disciple, au lieu de pratiquer sérieusement la technique que je vous enseignerais, vous vous consacriez à des activités psychologiques : vous seriez toujours en train de réfléchir sur vos motivations subconscientes, vos peurs refoulées, vos angoisses récurrentes... ou en train d'essayer de guérir vos blessures émotionnelles, ou de modifier vos paradigmes psychologiques...

J'aurais cru que l'aspiration à approfondir ses connaissances et celle à affiner ses traits psychologiques, auraient été acceptées.

Le Maître acceptait d'emblée les gens qui venaient en disant : « Je veux atteindre l'Éveil solaire parce que j'espère que ça m'apportera la connaissance ultime de l'univers, des choses et des êtres », ou encore : « Je veux atteindre l'Éveil solaire parce que j'espère que ça me permettra d'acquérir les plus hautes qualités psychologiques, morales et spirituelles. »

Pour être accepté par le Maître, il fallait remplir deux conditions : d'abord avoir acquis la compréhension que l'Éveil solaire était une affaire de développement énergétique ; ensuite avoir acquis la compréhension que la réalisation de l'Éveil solaire signifiait l'acquisition du pouvoir ultime.

Derrière leur manière un peu particulière de formuler leurs raisons, les gens exprimaient en réalité la chose suivante : ils comprenaient que la réalisation de l'Éveil solaire signifiait l'acquisition du pouvoir ultime et ils désiraient ce pouvoir ultime, notamment parce qu'ils savaient qu'avec un tel pouvoir ils auraient la possibilité de réaliser le rêve qui leur tenait le plus à cœur.

Le Maître savait très bien qu'une fois qu'ils auraient réalisé l'Éveil solaire, ils abandonneraient aussitôt la plupart de leurs rêves personnels, car **le bonheur et la liberté que l'Éveil solaire apporte se suffisent à eux-mêmes et transcendent n'importe quel rêve humain.**

Les disciples qui atteignaient le plus vite l'Éveil solaire étaient ceux qui étaient motivés directement par le désir... d'atteindre l'Éveil solaire. Ceux-là se présentaient toujours en disant : « Je veux atteindre l'Éveil solaire, parce que **l'Éveil solaire, c'est le bonheur inconditionnel et la force verticale.** »

Les deux personnes ci-dessus ont été refusées parce qu'elles n'avaient pas encore acquis la compréhension véritable que l'Éveil solaire était la force et le bonheur ultimes.



Chapitre 2 : L'Éveil énergétique en général

Connaissez-vous la **différence** qu'il y a **entre l'Éveil qualitatif et l'Éveil énergétique** ?

Si vous enchaînez une personne qui a réalisé l'Éveil qualitatif à une grosse boule métallique et que vous jetez le tout à la mer, cette personne se noierait sans chercher à se débattre et, avant de sombrer, elle va dire : « Je meurs libre » – ce qui est déjà assez remarquable.

Mais si vous enchaînez une personne qui a réalisé l'Éveil énergétique à la même boule et que vous jetez le tout à la mer, cette personne va aisément briser ses chaînes et elle va marcher paisiblement sur l'eau en vous disant : « Je suis libre ».

Et si vous enchaînez une personne qui n'a réalisé aucune sorte d'Éveil et que vous la jetez à la mer, avant même qu'elle n'ait touché l'eau, elle va s'écrier : « Au secours ! » Bien entendu, ne faites jamais une telle expérience !...

Maître, pouvez-vous m'expliquer ce qu'est l'Éveil ?

Pour répondre à cette question, il faudrait rapidement préciser certaines choses. **L'être humain est en réalité une entité énergétique immortelle.** Pour simplifier, appelons « individualité énergétique » cette entité énergétique immortelle.

L'être humain est donc en essence une individualité énergétique, et en son sein se trouvent essentiellement deux centres énergétiques. Lorsque l'individualité énergétique est incarnée, chacun de ces deux centres énergétiques adopte une position standard. L'un des deux centres est localisé au milieu de la

poitrine, derrière le thymus, et on l'appelle **soleil intérieur**. L'autre centre est localisé dans le ventre, légèrement en dessous du nombril, et on l'appelle **centre hara**.

S'agit-il de ce qu'on appelle des lotus subtils ou chakras dans certaines conceptions non-matérialistes ?

Non. Le soleil intérieur et le centre hara n'ont rien à voir avec les lotus. Le soleil intérieur et le centre hara sont les deux noyaux énergétiques de l'individualité énergétique. Quand l'individualité énergétique s'incarne, elle se revêt, pour faire court, d'une structure subtile et d'une structure physique. La structure subtile porte en elle un grand nombre de vortex énergétiques. Les vortex énergétiques principaux de la structure subtile sont les fameux lotus, et ces lotus se localisent le long de l'épine dorsale.

Il existe une myriade de vortex mineurs qui constituent la panoplie des points d'acupuncture.

Ce n'est pas parce qu'un vortex énergétique de la structure subtile se situe au niveau du plexus sacré, qu'il faut le confondre avec le véritable centre hara. Et ce n'est pas parce qu'un autre vortex énergétique de la structure subtile se situe au niveau du plexus cardiaque, qu'il faut le confondre avec le véritable soleil intérieur.

Il y a l'individualité énergétique, puis il y a la personnalité subtile, et la personnalité physique.

La personnalité subtile, c'est : la structure subtile et l'ensemble des facultés et des caractéristiques de cette structure.

La personnalité physique, c'est : la structure physique et l'ensemble des facultés et des caractéristiques de cette structure.

L'individualité énergétique possède deux noyaux énergétiques : le soleil intérieur et le centre hara.

La personnalité subtile possède deux noyaux énergétiques, en plus des vortex mentionnés ci-dessus. Les deux noyaux énergétiques de la personnalité subtile se situent dans la tête : l'un au centre de la tête, c'est le centre psychique ; et l'autre au sommet

de la tête, c'est le centre coronal. Le noyau de la personnalité physique, c'est le cerveau physique.

Pourquoi évoquer l'individualité énergétique et les deux personnalités ? Parce que ces notions sont cruciales pour comprendre correctement ce qu'est l'Éveil.

Le véritable développement de l'individualité énergétique consiste à chercher à activer l'un ou l'autre des deux noyaux énergétiques de l'individualité énergétique.

Le véritable développement de la personnalité subtile consiste à chercher à activer l'un ou l'autre des deux noyaux énergétiques de la personnalité subtile.

Et le véritable développement de la personnalité physique consiste à chercher à activer les zones endormies du cerveau.

L'homme a donc plusieurs possibilités de développement.

Est-ce que ces différentes possibilités se valent ?

Probablement que non, mais c'est à chacun de voir. Cependant, le développement énergétique de l'individualité énergétique présente sans doute un intérêt particulier. Pourquoi ? Pour trois raisons.

La première raison est que **l'individualité énergétique, c'est ce que nous sommes réellement**.

Les deux personnalités meurent et retournent au néant à un moment ou à un autre, tandis que l'individualité énergétique est immortelle.

La seconde raison est que le développement de l'individualité énergétique entraîne spontanément l'activation des noyaux des deux personnalités, tandis que dans l'autre sens cela ne fonctionne pas.

La troisième raison est que seul le développement de l'individualité énergétique apporte simultanément la joie inconditionnelle et la force verticale.

Néanmoins, chacun est libre de développer ce qu'il lui plaît. Vous avez demandé au départ ce qu'était l'Éveil. La vraie définition générale et exacte, est celle-ci : l'Éveil énergétique

– car c'est de cela dont nous parlons – est un terme qui désigne le fait qu'un noyau énergétique soit activé à un niveau significatif, et cela d'une manière définitive.

Il existe ainsi 5 types d'Éveil :

1. L'Éveil neuro-énergétique concerne l'activation du potentiel cérébral.
2. L'Éveil psychique désigne le fait que le centre psychique a été activé.
3. L'Éveil coronal désigne le fait que le centre coronal a été activé.
4. L'Éveil haral désigne le fait que le centre hara a été activé.
5. L'Éveil solaire désigne le fait que le soleil intérieur a été activé.

Il est à noter que les 3 premiers types d'Éveil peuvent découler de la libération et de l'utilisation adéquate de l'énergie appelée « *kundalini* ». Cette énergie peut en effet servir à l'activation des centres ou des potentiels énergétiques, et c'est là en vérité sa plus grande utilité. Par ailleurs, il faut également souligner que seuls l'Éveil haral et l'Éveil solaire concernent réellement l'individualité énergétique.

Si l'on comprend bien, Maître, si on recherche l'Éveil, il vaut mieux rechercher l'Éveil haral et l'Éveil solaire ?

C'est bien cela, oui, il vaut mieux rechercher l'Éveil haral ou l'Éveil solaire. Il n'est pas besoin de rechercher en même temps les deux types d'Éveil de l'individualité énergétique.

Si l'on atteint le dernier stade de l'Éveil solaire, cela implique automatiquement l'Éveil haral. Et si l'on atteint le dernier stade de l'Éveil haral, cela implique automatiquement l'Éveil solaire.

Il suffit donc d'aller jusqu'au bout de l'un des deux types d'Éveil de l'individualité énergétique et on réalisera spontanément le total Éveil de l'individualité énergétique. Entre l'Éveil solaire et l'Éveil haral, faites votre choix et tâchez de vous y tenir, car l'aboutissement ultime est le même.

Revenons brièvement sur les 5 types d'Éveil. Les hommes ont développé différentes techniques pour essayer d'atteindre l'un ou l'autre des 5 types d'Éveil. Celui qui désire atteindre l'Éveil neuro-énergétique trouvera par exemple des techniques d'auto-hypnose, des techniques de focalisation mentale, ou encore des techniques de développement de la mémoire. Celui qui désire atteindre l'Éveil psychique trouvera par exemple la technique du *raja yoga*, des techniques d'entraînements chamaniques ou encore des techniques d'entraînements parapsychologiques. Celui qui désire atteindre l'Éveil coronal trouvera par exemple la technique du *kundalini yoga*, la technique actuelle du *kriya yoga*, la technique de « méditation zen », ou encore la technique de « méditation vipassana ». Celui qui désire atteindre l'Éveil haral trouvera par exemple la technique du *taï chi*, la technique du *qi gong*, la technique de « méditation toumo », ou encore la technique de méditation taoïste.

Et que trouvera celui qui désire atteindre l'Éveil solaire ?

Il trouvera différentes **techniques centrées sur le développement de l'énergie du cœur**, en sachant que toutes ces techniques de travail dans le cœur sont des déclinaisons plus ou moins directes de la méditation solaire, dont l'exposé efficace et pertinent est précisément l'objet de cet ouvrage.

Pour les autres formes d'Éveil, est-ce que les techniques que vous avez indiquées sont pertinentes ?

Elles auraient généralement besoin de larges corrections mais certaines d'entre elles sont tout à fait capables de permettre au pratiquant sérieux d'atteindre la forme d'Éveil concernée. Tous les noyaux énergétiques obéissent globalement à la même loi énergétique. Il faut concentrer de l'énergie dans le noyau et, lorsque l'énergie concentrée dépasse un certain seuil, le noyau s'active et l'Éveil est atteint. Chaque noyau énergétique a plusieurs niveaux d'activation, et chaque niveau d'activation est

atteint à des seuils spécifiques. Plus une technique est axée sur la concentration d'énergie au sein d'un noyau spécifique, plus elle est relativement pertinente par rapport à ce centre.

Donc on peut dire que pour cheminer vers un type ou un autre d'Éveil, il faut concentrer de l'énergie au sein d'un centre ?

Fondamentalement, oui, c'est cela. Cheminer vers un type ou un autre d'Éveil nécessite trois paramètres : disposer d'une technique pertinente, opérer certains aménagements connexes, et pratiquer la technique avec discipline. Ce n'est pas quelque chose de mystérieux ou de mystique, c'est simplement une question de travail énergétique. Intéressons-nous un instant aux deux types verticaux d'Éveil, c'est-à-dire l'Éveil haral et l'Éveil solaire. Il faut préciser en passant que les autres types d'Éveil sont non-verticaux.

Pour atteindre l'Éveil haral ou l'Éveil solaire, il n'y a pas besoin d'être le disciple ou de suivre l'enseignement de quelqu'un. Il suffit de disposer d'une technique pertinente et de pratiquer cette technique avec discipline tout en prenant soin d'opérer les aménagements connexes nécessaires. En pratiquant quotidiennement une technique pertinente dans un coin de votre chambre, vous pouvez atteindre l'Éveil haral ou l'Éveil solaire au bout d'un certain temps.

La personne qui a atteint l'Éveil haral est un Éveillée haral ou un Maître haral ; et la personne qui a atteint l'Éveil solaire est un Éveillée solaire ou un Maître solaire. Si les autres types d'Éveil ne sont pas verticaux, il est néanmoins possible de parler par exemple d'Éveillée coronal ou de Maître coronal, surtout parce que dans certaines cultures, les personnes qui sont considérées comme des Éveillés ou des Maîtres ont principalement atteint l'Éveil coronal.

Une fois qu'on a entendu ce que vous dites, il devient impossible de parler simplement d'Éveil tout court, sans précision.

Il faut espérer que chacun intègre cette compréhension et en tire les conséquences. Néanmoins, dans le cadre de cet ouvrage, lorsqu'il sera question d'Éveil ou de Maître « tout court », il s'agira bien souvent d'Éveil solaire et de Maître solaire.

Est-ce que, avec une technique pertinente en main, n'importe qui peut espérer atteindre l'Éveil haral ou l'Éveil solaire ?

Oui, cependant sous la réserve de la possibilité de satisfaire aux aménagements connexes et de développer une bonne discipline.

Maître, quel est votre type d'Éveil ?

Je suis un Maître solaire. Il faut savoir qu'une même personne peut avoir développé différents potentiels, mais ce qu'on doit retenir, c'est le type de potentiel le plus important dans tout ce qui a été développé. Si une personne a atteint l'Éveil solaire, peu importe qu'elle ait ou pas atteint d'autres formes de réalisation, c'est un Maître solaire. Si une personne a atteint l'Éveil haral sans avoir atteint l'Éveil solaire et en ayant développé ou pas d'autres formes de réalisation, c'est un Maître haral. Si une personne a atteint un degré notable dans l'Éveil coronal, sans avoir atteint l'Éveil haral ou l'Éveil solaire, et en ayant un degré de développement psychique nettement moins élevé que le développement coronal, c'est un Éveillée coronal.

Il existe sur le marché un grand nombre d'enseignements spirituels se rapportant à une approche plus ou moins précise de l'Éveil, dont des enseignements qui vous invitent avec plus ou moins d'insistance à tourner le dos à toute pratique méditative et à éviter la moindre espèce de travail méthodique. Ne vous laissez pas inquiéter par ces injonctions à ne rien faire.

Soyez simplement conscient que l'Éveil signifie l'activation d'un noyau énergétique et que cela dépend de la pratique disciplinée et intelligente d'une technique pertinente.

Vous n'avez pas besoin d'avoir de grandes connaissances ésotériques ni de cultiver beaucoup de qualités psychologiques, ni de vous affilier à quelque organisation spirituelle que ce soit. Même si vous ignorez que la terre tourne autour du soleil, même si vous croyez que les escargots sont des messagers extra-terrestres en mission discrète sur terre, et même si vous ne croyez pas en l'existence des anges et de la vie après la mort... peu importe.

Il vous suffit d'envisager l'existence de l'Éveil comme une simple hypothèse de travail, d'avoir entre les mains une technique pertinente, et de pratiquer intelligemment cette technique avec une bonne discipline. C'est une question de travail énergétique et de développement énergétique.



Chapitre 3 : L'Éveil solaire en particulier

À une certaine époque, un puissant démon se matérialisa de manière à pouvoir demeurer plusieurs dizaines d'années sur le plan physique, afin de vivre parmi les hommes et de régner sur un vaste empire. Ce démon devint un roi redouté et un souverain effroyable. Un jour, il entendit dire qu'il s'était formé une petite bourgade près de son empire, quelque part au-delà de ses frontières. Il aurait pu hausser les épaules de mépris, mais sa colère fut excitée lorsqu'on l'informa que dans cette bourgade vivaient cinq grands Éveillés qui attiraient du monde et qui faisaient naître chez les sujets de son empire le fol espoir de s'affranchir un jour du joug de leur monarque. Le roi décida d'aller massacrer lui-même ces soi-disant grands Éveillés.

Il arriva devant le premier grand Éveillé, il brandit son épée et le décapita avant que l'Éveillé ait eu le temps de dire quoi que ce soit. Le démon examina le corps puis il conclut avec mépris : « Ce n'était qu'un Éveillé cérébral. » Il arriva devant le second grand Éveillé et, lorsqu'il brandit son épée, l'Éveillé s'écria : « Je ne te crains pas. » Mais ce furent-là les seules paroles que l'Éveillé put dire, car une fraction de seconde plus tard il fut décapité. Le démon scruta le corps puis il conclut avec dédain : « Ce n'était qu'un Éveillé coronal. » Il arriva devant le troisième grand Éveillé et, au moment où il brandit son épée, il sentit une petite résistance. L'Éveillé s'écria : « Je peux te combattre » mais le démon était très puissant : il surmonta la résistance et finit par donner le coup fatal. Le démon considéra le corps puis il conclut avec perplexité : « C'était un Éveillé psychique. »

Lorsque le démon se retrouva devant le quatrième grand Éveillé, il fut immobilisé sur place. Il ne parvint même pas à brandir son épée. Le quatrième grand Éveillé le regarda froidement et lui dit : « Tu ne peux pas me vaincre. » Le puissant démon baissa la tête et passa son chemin en disant avec crainte : « Celui-là est un Éveillé haral. » Le démon arriva devant le cinquième grand Éveillé. Il fut immobilisé, puis l'Éveillé leva la main et envoya un flux de lumière sur le démon. Ce dernier fut traversé par de puissantes radiations, puis il se transforma au bout de quelques minutes en un ange. L'ex-démon, qui était à présent devenu un ange, s'approcha de l'Éveillé et le salua en posant une main sur le cœur, puis il demanda : « Quel genre d'Éveillé êtes-vous, Maître ? » L'Éveillé dit simplement : « Je suis un Éveillé solaire. »

Maître, qu'est-ce que l'Éveil solaire ?

L'Éveil solaire, c'est l'activation du soleil intérieur.

Qu'est-ce que l'Éveil solaire implique ?

L'Éveil solaire implique l'acquisition de la joie inconditionnelle et de la force verticale. Mais peut-être faut-il commencer par expliquer les différents niveaux de l'Éveil solaire ?

Le **soleil intérieur** peut se décrire comme **4 sphères énergétiques concentriques et fusionnées**. Ce n'est qu'une manière de décrire les choses, on ne peut pas dire qu'il s'agisse d'une description strictement exacte. Il s'agit seulement d'une manière commode de rendre compte de certaines choses.

La première sphère solaire, la plus extérieure, est une sphère d'énergie. Les trois autres sphères sont simultanément des sphères d'énergie et de force. Ce qu'on appelle ici « force » se présente comme une sorte de bouquet d'innombrables fibres énergétiques sortant d'une sphère énergétique, et ces fibres sont en quelque sorte des prolongements de la sphère. Chaque fibre énergétique est d'une souplesse infinie, comprend une capacité

illimitée d'extension et de ramification, possède une capacité absolue de polymorphie, et dispose de la capacité de créer et de manipuler de n'importe quelle manière toutes sortes d'énergies. Le bouquet de fibres énergétiques du soleil intérieur, c'est ce que l'on appelle « force solaire ».

Tout ça peut paraître un peu abstrait mais, en réalité, c'est tout à fait concret. Chacune des sphères solaires est capable de produire et de manier de l'énergie, sous différentes formes. Dans sa condition « de base » – et cela peu importe le niveau d'évolution génétique de la personnalité physique et peu importent les capacités issues de quelque développement neuro-énergétique ou psychique –, une individualité énergétique possède un soleil intérieur non-éveillé.

L'Éveil solaire dépend de la pratique intelligente et disciplinée d'une technique pertinente, et il n'existe aucun processus d'évolution naturelle y conduisant.

Qu'en est-il des différents niveaux d'Éveil solaire ?

Le premier niveau d'Éveil solaire, que l'on va appeler niveau 1, représente l'activation de la première sphère solaire. Ce niveau est facultatif. Qu'est-ce que cela signifie ? Pourquoi ce niveau est-il facultatif ? Disons simplement qu'il est possible d'atteindre le niveau 2 sans avoir atteint auparavant le niveau 1. La première sphère solaire répond principalement à l'aspect « qualitatif » de la méditation solaire, tandis que les autres sphères solaires répondent principalement à l'aspect « énergétique ».

Pouvez-vous en dire plus à ce propos ?

Dans la méditation solaire, on développe le feu intérieur. Ce feu se décline sous deux aspects, qui sont les deux faces d'une même réalité : un aspect qualitatif, et un aspect énergétique. Le développement du feu intérieur signifie l'augmentation du degré de qualité, et l'augmentation du degré d'énergie. Si le

degré de qualité dépasse un certain seuil d'intensité, alors la première sphère solaire s'active, et le niveau 1 de l'Éveil solaire est réalisé. Le seuil nécessaire en termes de degré de qualité peut être atteint avant que le seuil nécessaire en termes de degré d'énergie ne soit atteint. Mais dans l'autre sens, il est aussi possible que le seuil nécessaire en termes de degré d'énergie soit atteint avant le seuil nécessaire en termes de degré de qualité. Dans ce cas, on atteint directement le niveau 2 de l'Éveil solaire, sans avoir atteint d'abord le niveau 1. Mais l'activation de la seconde sphère solaire implique automatiquement l'activation de la première sphère.

Tout ça peut paraître un peu complexe ; or, non seulement il n'y a pas tellement d'autres façons de le dire simplement, mais en plus un petit effort de réflexion ne pourra que vous faire du bien. Il existe des personnes qui ont atteint directement le niveau 2. Mais il existe aussi des personnes qui ont atteint le niveau 1 et qui y sont demeurées très longtemps, sans éprouver le désir d'aller plus loin.

Qu'en est-il des niveaux 2, 3 et 4 ?

Le niveau 2, c'est donc l'activation de la seconde sphère solaire. Le niveau 3, c'est l'activation de la troisième sphère solaire. Et le niveau 4, c'est l'activation de la quatrième sphère solaire. Il existe ensuite un méta niveau, que l'on peut appeler niveau 5. En pratiquant avec intelligence et discipline, dans de bonnes conditions, une personne peut atteindre le niveau 1 en 5 ou 7 ans, en supposant que cette personne soit relativement douée pour développer l'aspect qualitatif. Et le niveau 2 est accessible en 7 ou 10 ans, toujours avec une pratique intelligente et disciplinée, dans de bonnes conditions. Mais il suffit de quelques défauts systématiques de discipline et de conditions constantes peu favorables, pour que les durées évoquées se transforment en plusieurs dizaines d'années.

Une personne qui a atteint le niveau 1 dispose de plus de facilités pour atteindre le niveau 2. Et une fois qu'on a atteint le

niveau 2, on n'a plus besoin d'une pratique formelle. Mais prétendre ne pas avoir besoin d'une pratique formelle de type méditation solaire avant d'avoir atteint le niveau 2, c'est une erreur. Par ailleurs, je précise que les durées qui sont évoquées correspondent à une pratique « standard » qui consiste à **pratiquer quotidiennement une séance de méditation solaire d'environ une heure**. Vous n'avancez presque pas si vous pratiquez moins d'une demi-heure par jour.

Comment se représenter ce que signifie concrètement chacun des niveaux d'Éveil solaire ?

Nous allons faire simple. **Réaliser l'Éveil solaire signifie atteindre la joie inconditionnelle.** Cette joie comprend non seulement la joie en tant que telle, mais aussi **la paix, la bienveillance, la compassion, la générosité, la patience, la magnanimité, et toutes les nuances imaginables de la bonté profonde et de la beauté intérieure.** Quand on a la joie inconditionnelle, on a le bonheur inconditionnel. Cela signifie qu'on est heureux, que **ce bonheur est définitif**, et que **rien ne peut le faire disparaître ou l'éclipser**. Certes, l'Éveillé solaire a encore des sentiments et des émotions, des désirs et des envies, mais sa **joie inconditionnelle demeure, illumine et transcende tout le reste.**

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que **l'Éveil solaire apporte le bonheur inconditionnel.** Si vous voulez être heureux, profondément heureux, si vous voulez atteindre le bonheur authentique, alors c'est l'Éveil solaire que vous devez rechercher. Les niveaux successifs d'Éveil solaire impliquent à chaque fois une intensité plus grande dans la joie inconditionnelle. Mais la joie inconditionnelle qui caractérise le Maître solaire de niveau 1 est déjà quelque chose de « transcendant ». **Le désir de réaliser le bonheur inconditionnel devrait être un puissant moteur** dans la volonté d'atteindre l'Éveil solaire.

Et du point de vue de la force verticale, qu'implique l'Éveil solaire ?

Le soleil intérieur possède le pouvoir de créer et de manier l'énergie d'une infinité de manières, et tout ce qui existe est une forme ou une autre d'énergie. La différence entre les niveaux est dès lors une simple différence de niveaux de puissance. J'espère que vous parvenez à vous représenter ce que cela signifie. Si vous n'y arrivez pas, faites un petit effort. Certaines choses ne sont possibles qu'à partir d'un certain niveau de puissance. Mais cela ne signifie pas qu'une fois atteint le niveau de puissance adéquat, le Maître solaire acquerrait en quelque sorte un nouveau pouvoir. Il devient simplement suffisamment puissant pour déployer la quantité d'énergie ou l'intensité de force nécessaires. Le soleil intérieur a une polyvalence infinie mais des niveaux de puissance déterminés en fonction des niveaux d'activation.

Avant de jeter un coup d'œil un peu plus explicite sur l'aspect « force verticale », je dois d'abord souligner le fait que tout le monde n'est pas capable d'admettre l'idée que les capacités énergétiques latentes en chacun soient suffisamment importantes pour permettre à l'être humain de transcender les limites de la nature et d'avoir une maîtrise proprement miraculeuse sur la matière-énergie. Un jour viendra où le mot impossible aura une place très faible dans le vocabulaire et où chacun saura que la délimitation de ce qui est possible et de ce qui est impossible dépend essentiellement du niveau de développement énergétique de l'individu.

Examinons les choses, par exemple, sous l'angle des possibilités de déplacement autonome avec le corps physique. **L'Éveillé solaire de niveau 1 est juste capable de léviter.** Par contre, il peut sortir de son corps physique et matérialiser à n'importe quelle distance un corps provisoire parfaitement tangible, un corps qu'il peut investir et qui peut avoir une apparence identique au corps originel, ou avoir n'importe quelle apparence. Malgré la possibilité de maîtriser à loisir la matériali-

sation d'un corps provisoire, en termes de déplacement avec le corps physique originel, l'Éveillé solaire de niveau 1 ne peut que léviter. Certes, il peut aussi marcher et courir, mais nous parlons ici de déplacement « par des moyens énergétiques ».

Et aux autres niveaux d'Éveil solaire ?

Les capacités dont dispose un Éveillé solaire, faut-il le souligner, sont très grandes, et dépassent certainement l'imagination ou l'ouverture d'esprit d'un certain nombre de personnes. Certains mystiques et certains saints de différentes cultures, qui avaient évidemment atteint le niveau 1 dans l'Éveil de leur soleil intérieur, ont souvent essayé de montrer et de **manifester la force et l'énergie vertigineuses** qui pouvaient se déployer à partir d'un cœur éveillé.

L'Éveillé solaire de niveau 2 peut voler dans les airs. Notons au passage qu'un Éveillé solaire, y compris de niveau 1, peut s'entourer d'un solide champ énergétique capable de résister sans dommage à des impacts violents. Cela peut paraître totalement incroyable, mais vous ne soupçonnez même pas la force énergétique dont dispose un Maître solaire.

Un Maître solaire de niveau 3 est capable de se téléporter. Et un Maître solaire de niveau 4 est capable de se transporter dans n'importe quelle dimension. Nous parlons bien là de ce qu'un Éveillé solaire peut faire avec son corps physique, et plus généralement avec la matière physique. Vous voyez qu'il y a une sorte de gradient de puissance, et l'échelle des possibilités de déplacement avec le corps physique le montre plutôt bien : **lévitation au niveau 1, vol au niveau 2, téléportation au niveau 3, et déplacement interdimensionnel au niveau 4.**

Je peux évoquer aussi un autre angle intéressant : **l'Éveillé solaire de niveau 1 est capable de matérialiser des objets de modeste taille, comme des statuettes, des fruits ou des bagues, etc.** Il peut matérialiser tout ce qu'il veut, sa seule limite, c'est la taille ou la masse de l'objet, et cette limite est en

fait imposée par son niveau de puissance. Ici aussi on peut mettre en évidence une sorte de gradient de puissance, je vous laisse imaginer...

La force énergétique conférée par l'Éveil solaire est absolument fantastique.

En effet, et c'est pour ça que cela s'appelle force verticale. Chacun des autres types d'Éveil confère un certain degré de puissance, mais rien qui puisse se comparer à la force solaire. L'Éveil haral confère aussi une force que l'on pourrait qualifier de verticale, mais bien que le centre hara ait une polyvalence extrêmement étendue, il n'a cependant pas une polyvalence infinie comme le soleil intérieur. Néanmoins, on retrouve aussi, par exemple, chez l'Éveillé haral, la possibilité de léviter, puis de voler, puis de se téléporter, puis enfin de se déplacer entre les dimensions. Pour noter autre chose dans la comparaison entre l'Éveil solaire et l'Éveil haral, je peux dire que dans l'Éveil haral, le niveau 1 n'est pas facultatif.

Qu'en est-il du niveau 5 ?

Le méta niveau est très spécial. Quand un Maître solaire a atteint le niveau 4, il est au sommet du développement solaire. De même, quand un Maître haral a atteint le niveau 4, il est au sommet du développement haral. Un Maître solaire de niveau 4 peut poser un acte énergétique particulier, qui va aboutir automatiquement à l'activation totale de son centre hara. Et c'est valable dans l'autre sens. Le méta niveau, ou niveau 5, c'est donc lorsque l'individualité énergétique a pleinement éveillé ses deux noyaux énergétiques. Quand un Maître réalise cela alors qu'il se trouve encore dans un corps physique, **le corps physique se transmute énergétiquement et devient un pur corps de lumière**. Mais un Maître de niveau 4 n'a pas besoin d'être dans un corps physique pour accéder au niveau 5, c'est juste que cela fait plus « cool ».

Donc le niveau 5, c'est le stade ultime ?

Presque. Un Maître de niveau 5 a la possibilité de demeurer ainsi pour l'éternité. Mais il a aussi la possibilité d'enclencher en lui un processus énergétique absolu, qui va le transformer en **un être infini omniprésent**. En tant que Maître de niveau 5, il est déjà **omniscient**. En général, quand on arrive au niveau 5, on y reste... En un sens, il est mieux d'être une individualité à la joie absolue et à la force transcendante, plutôt que d'être un être infini... mais chacun des deux modes d'existence est pleinement satisfaisant.

Pour récapituler, **l'Éveil solaire confère la joie inconditionnelle et la force verticale**. Celui qui est surtout intéressé par le bonheur inconditionnel doit savoir que l'Éveil solaire lui apportera ce qu'il recherche. Et celui qui est surtout intéressé par la force verticale doit aussi savoir qu'il trouvera ce qu'il désire dans l'Éveil solaire. Et en dehors de l'Éveil solaire et de l'Éveil haral, il n'y a rien d'autre qui puisse conférer la joie inconditionnelle et la force verticale.

L'Éveil neuro-énergétique donne une puissance fragile et très modeste, sans une joie significative.

L'Éveil psychique confère une puissance notable et cependant capricieuse, et une modeste possibilité de sérénité.

Et l'Éveil coronal apporte une ivresse qui imite la joie mais qui est transitoire et assez relative, même si ça dure toute une incarnation, et tout cela sans puissance notable.

Néanmoins, il faut le répéter, chacun fait comme il veut, et les types non-verticaux d'Éveil peuvent présenter un certain charme adapté à certaines personnes.

Devant la quête de l'Éveil solaire, et lorsqu'on se trouve en possession d'une technique pertinente comme la méditation solaire, **la pratique standard**, c'est-à-dire le minimum conseillé, est d'une **séance quotidienne de méditation solaire d'environ une heure**, et cela signifie un horizon de résultat, pour le niveau 1 ou pour le niveau 2, qui varie de 7 à 10 ans. Mais si vous ne parvenez pas à maintenir le rythme standard avec une

bonne intensité, ne vous plaignez pas de voir votre horizon de résultat se transformer en 60 ans !...

Maître, est-il possible de réduire l'horizon de résultat ?

Oui, c'est possible. Avec une pratique de haut volume, en termes de nombre d'heures quotidiennes et d'intensité dans la pratique, et dans des conditions idéales... pour une pratique d'au moins 10 heures par jour, il est possible d'atteindre le niveau 1 de l'Éveil solaire en 3 mois, voire en 1 mois. Mais n'y comptez pas trop. Essayez d'avoir une pratique meilleure que le niveau standard, et tablez sur l'horizon moyen de 10 ans, c'est nettement plus raisonnable.

Et faites attention à ceci : entre l'état non-éveillé de base du soleil intérieur, et le niveau 1, il n'y a pas de petits niveaux intermédiaires. La seule chose qui marquera vos progrès, ce sera la **maturation subtile de la joie intérieure**, et ce sera si subtil qu'il faudra **être très attentif et délicat pour le ressentir avec netteté**. Sans cette **capacité de ressenti intérieur**, vous pourriez avoir l'impression que vous n'avancez pas, surtout lorsque votre attente est toute tournée vers l'espoir d'acquisition de petits pouvoirs supposés intermédiaires entre le niveau 0 et le niveau 1.

Si ce qui vous intéresse « principalement », ce sont de légers pouvoirs qui s'acquièrent rapidement, ou des expériences psychédéliques rapides, vous feriez mieux de vous orienter vers d'autres techniques, notamment celles qui concernent directement la stimulation du cerveau et du psychisme.

L'Éveil solaire demande de la discipline et de la patience, et le seul signe véritable de progrès est la maturation de la joie intérieure. Si vous ne vous sentez pas capable de vous satisfaire de cette joie intérieure comme seul signe sur votre chemin avant l'Éveil solaire proprement dit, alors cela signifie que vous n'êtes pas encore tout à fait prêt pour vous engager dans la voie solaire.



Chapitre 4 : Le cœur énergétique et le soleil intérieur

Un jour, une jeune fille postula pour devenir l'une des disciples du maître le plus renommé du continent. C'était un maître très gentil, qui avait un vaste groupe d'élèves et qui acceptait volontiers tout nouveau disciple qui réussissait le test de l'ampoule. En quoi consistait ce test ? Il fallait tenir une ampoule dans la main, puis l'allumer en concentrant sur elle de l'énergie. La jeune fille fut priée de s'asseoir et de bien observer. Le maître appela son disciple le moins avancé, puis il lui tendit l'ampoule. Le disciple prit l'ampoule, concentra sur elle son énergie, et il parvint à la faire briller pendant cinq minutes. La jeune fille fut impressionnée. Le maître appela ensuite celui de ses disciples qui se situait à mi-chemin entre le moins avancé et le plus avancé. Ce disciple tout à fait moyen parvint à faire briller l'ampoule pendant une demi-heure. La jeune fille fut très impressionnée. Le maître appela enfin son disciple le plus avancé. Ce dernier fit briller l'ampoule pendant une heure. La jeune fille fut émerveillée.

Le maître se prêta lui-même à la démonstration, et il fit briller l'ampoule pendant cinq heures. La jeune fille fut très émerveillée. Lorsque le maître lui tendit l'ampoule, il lui dit : « Concentre ton énergie sur l'ampoule, et si tu arrives à la faire briller ne serait-ce que cinq secondes, tu seras acceptée comme disciple. » La jeune fille prit l'ampoule, puis elle concentra son énergie sur l'objet. L'ampoule se mit à briller presque aussitôt. Il s'écoula cinq secondes... puis cinq minutes, puis une demi-heure, puis une heure... Tout le monde était émerveillé et impressionné. Et cela ne semblait pas vouloir s'arrêter. L'ampoule continuait à

briller, et le temps continuait à passer : deux heures, trois heures, quatre heures...

Le maître était complètement retourné, car manifestement cette jeune fille avait une force énergétique supérieure à la sienne. Lorsque la quatrième heure s'épuisa et que la cinquième fut entamée, le maître un peu jaloux ordonna à la jeune fille de s'arrêter. « Comment fais-tu ? » s'enquit le maître. Ce à quoi la jeune fille répondit : « Je fais comme vous m'avez dit, maître, je concentre mon énergie sur l'ampoule ». Le maître s'étonna : « C'est incroyable que tu puisses être capable de concentrer une telle quantité d'énergie, tu dois avoir un cerveau exceptionnel. » Mais la jeune fille répliqua : « Euh... maître, je n'utilise pas mon cerveau, c'est l'énergie de mon cœur que je concentre. »

Maître, comment peut-on se représenter le soleil intérieur ?

Le soleil intérieur est une sphère énergétique de la grosseur approximative d'un poing, située au centre de la poitrine, derrière le thymus. En temps normal, vous ne percevez pas le soleil intérieur, mais vous pouvez néanmoins percevoir quelque chose à un moment où vous êtes en mesure de vous concentrer en vous-même et où **vous êtes simplement habité par un profond sentiment de beauté, de joie ou de paix**. Certes, de tels moments peuvent être rares, mais ils adviennent parfois. La structure énergétique interne au soleil intérieur est d'une complexité infinie, il n'est donc pas besoin de l'évoquer ici. Le soleil intérieur est indestructible, et c'est le véritable centre de l'individualité énergétique.

Comment se produit l'Éveil solaire ? Lorsque le feu intérieur atteint le premier seuil, le premier niveau du soleil intérieur s'active. Il s'agit naturellement d'une activation profonde et définitive. C'est le niveau I de l'Éveil solaire. C'est globalement le même déroulement pour les niveaux supérieurs.

L'activation solaire est vécue intérieurement comme une descente d'énergie provenant d'une mystérieuse source céleste, qui se produit en même temps qu'une sorte d'explo-

sion nucléaire intérieure et silencieuse, qui laisse ensuite la place à un soleil irradiant, auto-régénérant et permanent.

Le soleil intérieur éveillé est ressenti par l'Éveillé solaire comme constituant le véritable centre de son être, le véritable centre de sa conscience, de sa volonté et de son intelligence. Il est aussi possible de dire qu'il s'agit d'une sorte de centrale énergétique intérieure, émettant un rayonnement de base permanent, et capable de déployer instantanément et à volonté une gigantesque puissance.

Avant l'Éveil solaire proprement dit, peut-on connaître des sortes de tressaillements du soleil intérieur ?

Oui, c'est tout à fait possible. Ces tressaillements peuvent être vécus comme des épisodes remarquables d'extase solaire, ou comme des instants magiques au sein desquels on aurait **l'impression de toucher intérieurement du doigt quelque chose de l'absolu ou de l'infini**. Normalement, en pratiquant la méditation solaire avec un bon niveau de qualité et d'intensité, on devrait devenir capable de susciter de temps en temps de tels tressaillements solaires. Mais ces tressaillements ne sont pas l'Éveil solaire, loin s'en faut. Et le fait d'en avoir n'est pas nécessairement un indicateur de la progression.

Qu'est-ce que le cœur énergétique ?

Le cœur énergétique est la structure énergétique au sein de laquelle est immergé le soleil intérieur. Pour autant que cela puisse être compréhensible, **le cœur énergétique est la structure de travail qui permet de cultiver le feu intérieur**. Dans la méditation solaire, la chose importante est la maturation du feu intérieur. Le cœur énergétique est la structure qui permet de travailler à cette maturation.

Pouvez-vous donner un peu plus de détails sur le cœur énergétique ?

Bien sûr, mais vous ne devez pas oublier qu'il s'agit ici, pour moi, d'expliquer les choses de manière simple et efficace. Le cœur énergétique comprend deux sous-structures. La première sous-structure est ce qu'on va appeler le champ extérieur. Le champ extérieur se compose de tout un maillage de micro-centres énergétiques inscrits dans les poumons, dans le thymus et dans l'organe cardiaque. Chaque organe a une contrepartie énergétique et, dans le cas des organes cités, la contrepartie énergétique se présente sous la forme d'un agglomérat de micro-centres énergétiques. La contrepartie énergétique du thymus est le point focal du champ extérieur.

Qu'y a-t-il d'autre ? Il y a un champ de force qui entoure et enveloppe le soleil intérieur, et qui trouve aussi un genre de point focal, quoique excentré, dans la contrepartie énergétique du thymus. Ce champ de force est le champ intérieur, et c'est la seconde sous-structure du cœur énergétique. Le champ extérieur a la capacité d'attirer une énergie spécifique présente dans l'espace autour de soi, et de la transiter vers le champ intérieur. Le champ intérieur a la capacité d'attirer cette même énergie, et de la stocker. Savez-vous ce qu'on appelle « feu intérieur » ?

De quoi s'agit-il ?

Le feu intérieur, c'est juste une façon de parler du champ intérieur, du point de vue de l'énergie qui s'y trouve.

Quelle est l'énergie spécifique que le cœur a la capacité d'attirer ?

Il suffit de l'appeler « **prana solaire** ». Il n'y a pas besoin de la décortiquer. **Cette énergie imprègne l'espace et l'univers, et par conséquent elle est présente autour de nous.** Vous n'avez pas idée des multiples formes d'énergies et de rayonnements qui nous entourent et qui nous traversent. Par exemple, vous baignez dans le champ magnétique terrestre, qui vous traverse de part en part sans même que vous en ressentiez la présence. Pour prendre

un autre exemple, vous êtes perpétuellement traversé par des flux de neutrinos dont vous ne soupçonnez même pas la présence autour de vous, tellement ces flux sont discrets et interagissent peu avec la matière ordinaire.

Vous dites qu'il faut cultiver le feu intérieur...

Oui.

Je suppose que la méditation solaire, c'est la réponse pratique à la question du comment faire.

Vous supposez juste.

Mais comment se développe le feu intérieur ? Qu'est-ce que ça signifie exactement ?

Le champ intérieur est en même temps un champ de force et un champ énergétique. Cela signifie qu'il est porteur d'énergie, et c'est cet aspect qui fait qu'on l'appelle feu intérieur, mis à part les raisons d'esthétique sémantique. Quand je dis que le champ intérieur a la capacité de stocker du prana solaire, c'est une façon très simplifiée de décrire les choses. Le champ intérieur est capable de stocker, de condenser, de sédimenter et d'intégrer le prana solaire. Le phénomène d'intégration désigne un processus énergétique dans lequel le prana solaire va alimenter un autre champ de force, qu'on peut appeler champ solaire, qui fait corps avec le soleil intérieur. C'est lorsque la quantité de prana solaire dans ce champ solaire atteint un certain seuil, que l'activation solaire se produit.

Avec ces explications, **que signifie cultiver le feu intérieur ?** Cela signifie : **stocker, condenser, sédimenter et intégrer du prana solaire dans le champ intérieur.** La méditation solaire permet de cultiver le feu intérieur. Au lieu de dire qu'il faut stocker, condenser, etc., n'est-il pas plus élégant de dire simplement qu'il faut cultiver le feu intérieur ?

En effet.

Pour que le travail qui consiste à cultiver le feu intérieur puisse se dérouler correctement, le champ extérieur doit lui-même être maintenu dans un certain état de luminosité. En orientant un peu le terme « cœur » vers la désignation plus spécifique du champ extérieur, on peut dire ceci : **pour cultiver correctement le feu intérieur, il faut que le cœur soit maintenu dans un certain état de luminosité.** Si le cœur n'est pas suffisamment lumineux, cela induit autour du feu intérieur une ambiance énergétique non-favorable, qui peut même avoir tendance à dissiper le prana solaire stocké avant que le phénomène de condensation n'ait eu le temps d'agir. En effet, quand le prana solaire est seulement en phase de stockage, des perturbations dans le champ extérieur peuvent provoquer sa dissipation. Savez-vous **quelle est la plus grosse source de perturbations dans le champ extérieur ?**

Non.

Ce sont **les émotions et les sentiments négatifs.** Ces réactions sont produites par le système mental-émotionnel, et elles se déploient généralement dans la région du plexus solaire, débordant fréquemment sur la région du cœur.

Que faut-il faire ?

Il faut **renforcer la luminosité du cœur.** Plus le cœur sera lumineux, plus il sera capable de faire face efficacement aux perturbations issues du système mental-émotionnel.

Cheminer vers l'Éveil solaire implique donc deux choses : la maturation du cœur et le développement du feu intérieur. Le développement du feu intérieur est le véritable moteur de la progression vers l'Éveil solaire, et il dépend de la pratique de la méditation solaire. La maturation du cœur a pour principale utilité d'amener et de **maintenir le cœur à un certain niveau**

de luminosité, un niveau suffisamment élevé pour que le développement du feu intérieur puisse se dérouler correctement. Mais si une personne s'occupe seulement de la maturation du cœur sans pratiquer la méditation solaire sous une forme ou sous une autre, elle n'avancera pas du point de vue de l'Éveil solaire. Le travail de maturation doit se faire comme un complément important à la vraie pratique de la méditation solaire.

Est-il conseillé de faire un travail psychologique sur le mental-émotionnel ?

Sur la **voie solaire,** voici ce qu'il en est : **travail de maturation du cœur, et pratique de la méditation solaire.** La voie solaire ne s'occupe pas de travail psychologique, et le labyrinthe du psychologique est souvent un gouffre déplorable qui détourne les gens des vrais défis énergétiques. Certes, si quelqu'un a de gros problèmes psychologiques, des problèmes suffisamment lourds pour l'empêcher d'avoir un certain bien-être émotionnel, une certaine sérénité mentale et une certaine clarté intellectuelle, alors il doit envisager de suivre une sérieuse psychothérapie avant de songer à quoi que ce soit en matière de quête de l'Éveil solaire. De même, si quelqu'un a des problèmes de santé qui l'empêchent de connaître un certain bien-être physique, ou des problèmes matériels qui lui rendent impossible un certain bien-être matériel, il doit d'abord faire le nécessaire pour acquérir le minimum de bien-être souhaité avant de songer à quoi que ce soit en matière de quête de l'Éveil solaire.

Donc la voie solaire s'adresse aux personnes qui ont un minimum de bien-être matériel, physique et psychologique ?

Oui, un minimum. Œuvrer pour atteindre l'Éveil solaire nécessite de mobiliser une bonne partie de ses ressources énergétiques à cette fin. Si vos ressources énergétiques ne sont pas suffisantes et si elles sont consommées par un mal-être matériel, physique ou psychologique, vous ne pouvez pas aller bien loin

sur la voie solaire. **Assurez-vous de disposer d'un minimum de bien-être**, et après seulement vous pourrez songer à l'Éveil solaire.

Et soyez raisonnable. Par exemple, si vous avez un minimum de bien-être psychologique, avec quelques soucis de faible importance, et si vous aspirez à l'Éveil solaire, alors engagez-vous dans la voie solaire et sachez que vous n'avez pas besoin de faire un travail psychologique préliminaire. Votre structure psychologique n'a pas besoin d'être parfaite, elle a seulement besoin d'être suffisamment bien faite, pour que vous **soyez dans des dispositions psychologiques qui vous permettent de rire de bon cœur, de sourire souvent, et de vous endormir sans nud au ventre et sans boule à la gorge**.

L'impression de devoir sans cesse faire un travail psychologique, de devoir exhumer des problèmes pour les traiter, est en soi une sorte de maladie dont il faut se débarrasser. Vous n'avez pas besoin d'exhumer des problèmes. Si votre subconscient inhumane des problèmes, c'est pour leur permettre de mourir en paix. **Aidez ces problèmes à mourir en cultivant le détachement**. Dans beaucoup de cas, le problème, c'est l'attachement. L'attachement au passé, l'attachement aux objets, l'attachement au regard des autres, etc. Et dans ces cas, la solution réelle consiste à cultiver le détachement pragmatique. Et **le véritable détachement se cultive dans le cœur, et il fait partie du travail de maturation**.

Cela signifie-t-il qu'en réalité, là où certains auraient tendance à vouloir faire un travail psychologique, il faudrait plutôt faire un travail de maturation du cœur ?

Oui, c'est cela que ça veut dire.

Quelle est la différence entre le travail de maturation et un travail psychologique ?

Le travail psychologique s'attaque aux problèmes et se déroule dans l'espace du mental-émotionnel.

Le travail de maturation concerne simplement le cœur et se déroule dans l'espace du cœur.

Mais je dois préciser certaines choses. La voie solaire s'adresse à des personnes qui connaissent un certain niveau de bien-être. Ce n'est pas parce que la voie solaire permet d'atteindre l'Éveil solaire qu'il faut qu'elle soit conçue comme une solution immédiate aux problèmes divers. Certes, **le fait de réaliser l'Éveil solaire confère le bonheur inconditionnel et la force verticale**, et cela signifie que **l'Éveillé solaire transcende l'univers des problèmes...** Mais lorsque vous avez des problèmes matériels, physiques ou psychologiques immédiats, vous devez consentir les efforts matériels, physiques ou psychologiques nécessaires pour résoudre ou atténuer ces problèmes.

L'Éveil solaire apporte la capacité de résoudre presque instantanément et directement n'importe quel problème, mais la voie solaire n'est pas la solution aux problèmes, c'est seulement le moyen d'accéder à la solution ultime à tous les problèmes.

Maître, pouvez-vous être un peu plus précis ?

Bien sûr. La méditation solaire est un moyen qui permet de réaliser l'Éveil solaire. Mais il serait contre-indiqué de se servir de la méditation solaire comme d'une sorte de technique thérapeutique. De même, ce serait une mauvaise utilisation de se servir du travail de maturation comme d'une sorte de technique psychothérapeutique. Ceux qui seraient tentés d'infléchir la pratique solaire vers autre chose que la quête de l'Éveil solaire feraient mieux de se tourner vers d'autres techniques. C'est un conseil relativement similaire à celui que j'ai déjà donné à propos des personnes qui sont surtout en quête d'expériences psychédéliques ou de petits pouvoirs rapides.

Au-delà de toutes les précisions que je peux donner, ce qu'il faut retenir, c'est que la méditation solaire ne concerne que la quête de l'Éveil solaire, et il faudrait éviter d'en attendre autre

chose, ou de l'infléchir vers d'autres objectifs. Même si le travail de maturation du cœur et la pratique de la méditation solaire peuvent avoir des effets intéressants du point de vue psychologique et biologique, ce sont des effets annexes dont il ne faut pas s'occuper. Il faut rester concentré sur l'essentiel.



Chapitre 5 : Le travail de maturation du cœur

Imaginez que vous soyez assis au coin d'une rue et que vous pleuriez. Parmi les gens qui viendraient à passer par là, comment ferez-vous la différence entre une personne qui a de la bienveillance, une personne qui a de la compassion, et une personne qui a de l'amour ? La personne qui a de la bienveillance s'arrêtera, vous donnera un mouchoir en souriant et vous demandera ce qu'elle peut faire pour vous aider. La personne qui a de la compassion s'arrêtera, s'assoira à côté de vous, vous dira qu'elle comprend votre peine et partage votre douleur, puis elle pleurera avec vous un petit moment. Quant à la personne qui a un peu d'amour – mais pas beaucoup –, elle passera son chemin, mais entre-temps elle vous aura regardé avec tendresse puis elle aura considéré le monde autour d'elle en se plaignant que les gens soient si indifférents au sort de leur prochain.

Maître, comment fait-on pour le travail de maturation du cœur ?

Le travail de maturation vise à faire en sorte que le degré de luminosité du cœur atteigne un certain seuil et ne redescende plus en dessous de ce seuil. **Qu'est-ce que cette luminosité du cœur** dont je parle ? **Il s'agit de la bienveillance et du détachement**, non pas d'un point de vue abstrait, mais du point de vue de la configuration énergétique spécifique dans le cœur qui produit ces deux qualités.

Pouvez-vous l'expliquer en d'autres termes, Maître ?

Bien sûr. Le cœur peut être représenté comme une sorte de cerveau énergétique constitué par un réseau où les micro-centres font office de neurones. Tout comme les neurones matériels dans la tête, les micro-centres dans le cœur établissent entre eux des connexions et interagissent les uns avec les autres. Tout cela crée des configurations énergétiques assez dynamiques. Le degré de luminosité du cœur est fonction de la densité et de la force des connexions énergétiques entre les micro-centres. On peut dire que le travail de maturation du cœur consiste à augmenter la densité et la force du réseau de connexions énergétiques dans le cœur, au-delà d'un certain seuil.

Et quel est le rapport entre la densité et la force des connexions d'une part, et la bienveillance et le détachement d'autre part ?

Le rapport est assez simple. La densité des connexions se traduit qualitativement comme « bienveillance », et la force des connexions se traduit qualitativement comme « détachement ». Et dans l'autre sens, si on cultive la bienveillance dans le cœur, cela entraîne naturellement l'augmentation de la densité des connexions, et si l'on cultive le détachement dans le cœur, cela entraîne spontanément l'augmentation de la force des connexions. Donc, **le travail de maturation du cœur consiste à cultiver la bienveillance et le détachement dans le cœur.**

Est-ce qu'il faut travailler d'abord à la maturation du cœur pendant un certain temps, disons pendant quelques mois ou quelques années, avant de s'engager dans la méditation solaire ?

Cela peut être conseillé, mais ce n'est pas nécessaire. Le travail de maturation du cœur et la pratique de la méditation solaire sont les deux aspects de la voie solaire. Si vous cheminez

sur la voie solaire, cela doit signifier que vous pratiquez quotidiennement la méditation solaire et que vous accordez régulièrement une certaine attention au degré de luminosité de votre cœur, toujours prêt à prendre le temps qu'il faut pour rehausser la luminosité du cœur si elle descend en dessous du seuil souhaité. D'une certaine manière, **le travail de maturation du cœur** étant en grande partie un travail qualitatif, vous pouvez **essayer de le transformer en une sorte de mode de vie.**

Maître, concrètement, comment travaille-t-on à la maturation du cœur ?

Vous voulez savoir s'il y a des exercices spécifiques ? En fait, il y a des aspects assez spécifiques.

Le travail de maturation comprend 3 grands exercices : la lecture avec le cœur, l'effacement du monde avec le cœur, et l'embrasement du monde avec le cœur.

Pour faire l'exercice de lecture, vous pouvez réserver une après-midi ou bien une soirée par semaine.

L'exercice d'effacement et l'exercice d'embrasement se pratiquent ensemble, ou plus exactement l'un à la suite de l'autre. On peut donc l'appeler l'exercice effacement/embrasement. La pratique de cet exercice ne nécessitera que quelques minutes par jour. Mais si vous sentez que vous en avez besoin, réservez chaque mois une après-midi ou une soirée pour la pratique de l'effacement/embrasement. Cette après-midi ou cette soirée peuvent tout à fait coïncider avec une après-midi ou une soirée réservée pour l'exercice de lecture, car il est possible de tout combiner.

Commençons par l'exercice de lecture. De quoi s'agit-il exactement ?

Il s'agit simplement de prendre le temps de lire au calme, mais vraiment au calme, un bel ouvrage qui inspire et stimule en soi de nobles qualités, et de le lire avec le cœur. Comment lit-on

avec le cœur ? Eh bien, essayez, encore et encore, et vous découvrirez de façon empirique comment on s'y prend. Il faut lire en se concentrant dans le cœur, en s'efforçant de **pratiquer l'activité de lire et de réfléchir à ce qu'on lit à partir d'un profond effort du cœur, au lieu d'un effort du mental.** Il faut lire en essayant de comprendre et de ressentir dans le cœur ce qu'on est en train de lire. Si vous y mettez du cœur, et si le livre est d'un haut niveau, peut-être que par moments vous pourrez vivre des sortes de tressaillements du cœur, c'est-à-dire des **moments de profondeur où vous toucherez intérieurement un bout d'absolu, une parcelle d'infini.**

Bien évidemment, n'importe quel livre n'est pas adapté à l'exercice de lecture. Quels sont les livres qui se prêtent à cet exercice ? Ce sont des **livres de cœur**, c'est-à-dire des livres dont le propos est de stimuler aussi directement que possible dans le cœur ce qui s'y trouve de beau, de grand, de profond et de noble. Comme en général vous lisez les livres avec votre mental-émotionnel, pour satisfaire les envies et les besoins de votre mental-émotionnel, il se peut que vous ne soyez pas forcément capable de reconnaître un livre de cœur, et il est même possible que vous n'ayez pas souvent compris l'importance que peut avoir un livre de cœur. En effet, un livre de cœur ne s'adresse pas au mental-émotionnel, il s'adresse à votre cœur.

Donc, pour pratiquer l'exercice de lecture, il faut un livre de cœur ?

Oui.

Maître, pouvez-vous me conseiller un livre de cœur ?

Bien sûr. Je vous conseille un ouvrage qui a été écrit spécialement pour constituer le fondement du travail de maturation, exactement comme le présent livre est destiné à enseigner la méditation solaire. Cet ouvrage, c'est *Le Don du prophète*, de Chris Iwen, et il est exactement complémentaire au livre que vous

tenez présentement entre vos mains. C'est un ouvrage que votre mental pourrait être incapable de comprendre et que votre émotionnel pourrait avoir du mal à appréhender, mais votre cœur en reconnaîtra tout de suite la portée.

Il faut donc que Le Don du prophète devienne en quelque sorte notre compagnon de route ?

En quelque sorte. Mais il existe bien évidemment de nombreux autres livres de cœur avec lesquels il sera possible de pratiquer l'exercice de lecture. Vous n'avez pas besoin d'une liste, n'est-ce pas ? Si *Le Don du prophète* vous est conseillé en particulier, c'est parce qu'il est l'exact versant qualitatif de comment éveiller le soleil intérieur.

Qu'en est-il de l'exercice effacement/embrassement ?

L'exercice d'effacement du monde avec le cœur est l'exercice qui permet de cultiver le détachement.

L'exercice d'embrassement est celui qui permet de cultiver la bienveillance.

En quoi consiste l'exercice d'effacement du monde ? Il s'agit de vider le monde de sa gravité. Qu'est-ce que ça veut dire ? **La racine des réactions négatives, depuis la peur jusqu'à la colère**, en passant par un kaléidoscope sophistiqué de nuances et de tons, se trouve dans le fait qu'au fond de vous, vous pensez qu'il y a des choses graves, donc des choses qui donnent raison à vos craintes et à vos irritations.

Fondamentalement, vous êtes une individualité énergétique, c'est-à-dire une entité énergétique immortelle à qui rien ne peut nuire et que rien ne peut amoindrir. De ce point de vue – et c'est le bon point de vue –, il n'existe rien qui puisse être considéré fondamentalement comme grave. Cela ne signifie pas qu'il ne faut rien considérer comme étant relativement important, cela signifie qu'il ne faut rien considérer comme réellement grave. Il est relativement important que vous ayez de

quoi manger, mais il n'est pas très grave que vous n'ayez que de la peau de poulet pour tout repas. Il est relativement important que vous vous soigniez si vous attrapez une forme virulente de paludisme, mais ce ne serait pas réellement grave si vous mouriez d'une méningite foudroyante.

Il y a donc un équilibre à trouver entre l'absence de gravité réelle des choses et l'importance relative des choses ?

Oui.

Et comment fait-on ça ?

En pratiquant l'exercice effacement/embrassement. Quelle forme prend concrètement l'exercice d'effacement du monde ? Il s'agit de vous asseoir quelque part, dans un fauteuil, sur une chaise ou sur un coussin, peu importe. Asseyez-vous avec de la tenue, de manière confortable et cool. Tâchez de vous recueillir et de vous concentrer dans votre cœur, et n'hésitez pas à pratiquer de longues et profondes respirations pendant quelques minutes. Et depuis votre cœur, par un effort exercé dans le cœur, les yeux fermés, contemplez intérieurement le monde, et répétez au-dedans de vous : « **Rien n'est réellement grave.** »

Mais vous ne devez pas le répéter de façon mécanique, vous devez essayer de **ressentir profondément** dans votre cœur qu'effectivement, il n'y a rien qui puisse être grave. Vous devez faire les deux, **associer étroitement les deux : la répétition de la formule et le ressenti de ce que signifie cette formule.** Dans votre effort pour contempler intérieurement le monde, vous pouvez visualiser, dans votre cœur, des situations et des événements divers, et vous exercer à ressentir qu'ils ne recèlent aucune espèce de gravité réelle.

Peut-on se servir de cet exercice de manière ponctuelle, lorsqu'on se retrouve devant une situation qui nous irrite ou nous fait peur ?

Bien sûr. C'est pourquoi je disais que le travail de maturation peut devenir une sorte de manière de vivre. Vous pouvez pratiquer un petit effacement du monde lorsque vous vous retrouvez dans une situation qui pourrait poser un problème de mauvaise réaction. Néanmoins, sachez que **jusqu'à ce que vous ayez atteint l'Éveil solaire, vous ne serez pas à l'abri de quelque débordement émotionnel**, que ce soit dans la direction peur/crainte ou dans la direction colère/irritation. Au moins, avec l'exercice d'effacement, vous pourrez plus aisément surmonter de tels épisodes, et les raréfier davantage. Mais soyez réalistes : souvent, quand vous en avez la possibilité, il est plus efficace d'éviter carrément les mauvaises situations ou les personnes avec lesquelles surgissent les mauvaises relations.

En quoi consiste l'exercice d'embrassement du monde avec le cœur ?

Il s'agit de **cultiver un profond sentiment de bienveillance à l'égard du monde, dans le cœur.**

Qu'est-ce que la bienveillance ? **La vraie bienveillance est le véritable amour.** On peut aussi l'appeler **l'amour solaire.** Mais parlons simplement de bienveillance, et oublions le mot « amour », qui peut trop rapidement évoquer des réactions d'attachement émotionnel ou d'attrance physique. D'ailleurs, pour beaucoup de gens, la notion de « grand amour » n'évoque exclusivement qu'une attrance physique paroxystique, entremêlée avec une forte pulsion émotionnelle de possessivité.

Dans un contexte comme celui-ci, il vaut mieux laisser tomber le mot amour, qui présente trop d'inconvénients. Le seul inconvénient du mot bienveillance est qu'il ne peut pas donner facilement lieu à une belle phrase archétypale du genre « je t'aime ». C'est quand même un peu long de dire « j'ai de la bienveillance pour toi », et ça apporte moins de plaisir émotionnel à la personne à qui ça s'adresse...

Qu'est-ce que la véritable bienveillance ? La bienveillance se déploie dans le cœur, par une disposition et un effort volontaires du cœur, et **c'est le fait de vouloir profondément que la lumière présente en toute chose s'épanouisse pleinement.** Il ne s'agit pas d'une réaction, il s'agit d'une action, de l'expression et du développement d'une volonté, de la **volonté de lumière.**

La bienveillance doit devenir le fondement de votre relation au monde. Quoi qu'il arrive, vous devez vouloir la lumière.

Quelle forme prend l'exercice d'embrasement du monde ?

Cet exercice a la même forme générale que celui de l'effacement. Il s'agit aussi de s'asseoir, de respirer profondément et de se concentrer dans le cœur. Et, en contemplant le monde dans votre cœur, avec votre cœur, vous devez vous **répéter intérieurement** : **« Que la lumière s'épanouisse en toute chose et en tout être. »** Tout en répétant cela, vous devez ressentir qu'il y a de la lumière en toute chose, et vous devez avoir le profond désir que cette lumière s'épanouisse.

Qu'est-ce que ça veut dire concrètement, l'épanouissement de la lumière en une chose ?

Vous devez être capable de comprendre la notion d'une manière intuitive. Avec votre cœur, prenez le temps de réfléchir et surtout de ressentir ce que cela peut signifier. Je peux vous donner des déclinaisons, mais elles ne seront qu'un pâle reflet de la profondeur de cette notion.

Vouloir que la lumière au-dedans d'une personne s'épanouisse, cela peut signifier par exemple vouloir que la personne guérisse si elle est malade, vouloir qu'elle s'apaise si elle est en colère, vouloir qu'elle soit rassurée si elle a peur, etc. Mais en réalité, c'est bien plus que ça. Faites l'effort de comprendre tout ça d'une manière intuitive et globale, c'est seulement ainsi que

vous pourrez vraiment comprendre, en vous, ce qu'est la véritable bienveillance.

Est-ce que l'exercice d'embrasement du monde peut prendre une forme moins générale, et devenir par exemple le fait d'émouvoir en direction d'une personne la volonté de la voir aller mieux si elle est malade ?

Non. Votre volonté de lumière doit englober le monde, et même l'univers pour autant que vous soyez capable de vous le représenter dans votre cœur. **Votre bienveillance doit être impersonnelle, elle doit être destinée à la totalité infinie de l'univers,** et elle ne doit pas être focalisée sur un objet ou une personne en particulier. Mais je parle là de la bienveillance telle que vous devez la développer dans l'exercice d'embrasement. **En dehors de cet exercice, naturellement,** vous pouvez décliner votre bienveillance comme vous le souhaitez, et **prendre le temps de souhaiter du bien, du plus profond de votre cœur, à tel être, à tel groupe,** etc.

Les exercices spécifiques du travail de maturation sont conçus d'une façon précise, et si vous faites le travail de maturation, vous devez **veiller à pratiquer correctement ces exercices.**

En dehors du travail méthodique de maturation, vous pouvez lire ce que vous voulez, et exercer votre détachement et votre bienveillance sur ce que vous voudrez. La voie solaire est une voie pragmatique qui nécessite la pratique correcte de ses techniques. Vous ne pouvez pas faire n'importe quoi et croire en même temps que vous pratiquez la voie solaire.



Chapitre 6 : La joie énergétique

Un jour, trois amis comédiens rencontrèrent Dieu par hasard en sortant d'une soirée mondaine. Ils le reconnurent sans pouvoir s'expliquer comment ils y parvinrent. Ils décidèrent qu'ils n'allaient pas laisser passer une si belle occasion. Les légendes disaient que lorsqu'on croisait Dieu durant l'une de ses pérégrinations terrestres, on pouvait lui demander tout ce qu'on souhaitait, on serait exaucé. Mais l'on n'avait droit qu'à un seul vœu. Le premier comédien demanda à Dieu le pouvoir de faire pleurer les gens à volonté grâce à son jeu d'acteur. *« Aucun problème, répondit Dieu, je suis le maître des larmes. »* Le comédien reçut donc ce qu'il avait demandé. Le second comédien demanda à Dieu le pouvoir de faire rire les gens à volonté grâce à son jeu d'acteur. *« Aucun problème, répondit Dieu, je suis le maître du rire. »* Le second comédien reçut donc ce qu'il avait demandé. Le troisième comédien réfléchit un instant, puis il demanda à Dieu le pouvoir de rendre les gens heureux grâce à son jeu d'acteur. *« Euh... euh... marmonna Dieu, presque embarrassé. Ça, je ne maîtrise pas... c'est à chacun de trouver le bonheur en lui-même. »*

Maître, qu'est-ce que la joie énergétique ?

Il s'agit simplement du feu intérieur, c'est-à-dire du champ intérieur considéré du point de vue de sa caractéristique énergétique. Pourquoi l'appeler joie énergétique ? Parce que le feu intérieur n'est pas une énergie neutre. Le feu intérieur possède une qualité intrinsèque tout à fait quintessentielle à sa nature,

que l'on peut décrire comme étant l'essence énergétique de la joie. Parler directement de joie énergétique au lieu de parler simplement de feu intérieur, c'est une manière de souligner d'emblée que nous avons là à faire avec une chose qui est à la fois de l'énergie et de la joie. Certes, je parlais indifféremment de **feu intérieur** ou de **joie énergétique**, ou même de **joie intérieure**, mais vous devez vous rappeler qu'il s'agit de la même chose.

Comment cultive-t-on le feu intérieur ?

On cultive le feu intérieur en pratiquant la méditation solaire, avec une bonne discipline. Permettez-moi de rappeler en quelques mots ce qu'il en est de l'Éveil solaire. On cultive le feu intérieur, ce feu atteint un certain seuil de maturation, le soleil intérieur s'active en conséquence, et l'Éveil solaire est ainsi réalisé. Tout cela est en définitive une simple question de pratique de la méditation solaire – ou de quelque déclinaison de celle-ci.

Maître, pouvez-vous expliquer la méditation solaire ?

Je vais vous expliquer **la méditation solaire**. C'est une **technique de travail énergétique visant à l'activation du soleil intérieur**.

L'explication d'une technique consiste d'abord dans l'explication de chacun des outils énergétiques de la technique, puis dans l'explication de la combinaison de ces outils. Ce que j'appelle ici un outil énergétique, c'est l'expression concrète ou la traduction technique d'un principe de développement énergétique. L'utilisation d'un outil énergétique se manifeste ensuite par une pratique découlant d'un exercice de la volonté. Le nombre d'outils énergétiques est fini, et chaque outil peut être plus ou moins juste et plus ou moins efficace dans sa traduction technique.

Quand on veut atteindre tel ou tel type d'Éveil, cela signifie en réalité qu'on veut activer tel ou tel centre énergétique. Nous avons vu les centres énergétiques les plus importants : du point de vue de l'individualité énergétique, il s'agit du soleil intérieur et du centre hara ; du point de vue de la personnalité subtile, il s'agit du centre coronal et du centre psychique ; et du point de vue de la personnalité physique, il s'agit du cerveau physique. Chacun des différents centres énergétiques répond à des outils énergétiques spécifiques. Ce sont ces outils qu'il faut élaborer en une technique précise pour rendre possible l'activation du centre souhaité.

La méditation solaire est donc une technique de travail énergétique consistant en une combinaison synthétique des outils concernés par l'activation du soleil intérieur, et ces outils ont été traduits avec un niveau de justesse et d'efficacité on ne peut plus élevé.

L'élément central de la méditation solaire s'appelle « forception ». La forception est l'élément moteur, et les autres aspects de la méditation solaire sont là pour renforcer, pour amplifier, pour consolider... Savez-vous qu'il y a eu tout au long de l'histoire terrestre, des Maîtres qui ont réalisé l'Éveil solaire juste par une pratique intuitive et intensive de la forception, et tout cela sans la moindre connaissance technique explicite de la méditation solaire ?

Comment cela est-il possible ?

Cela est possible parce que, **lorsque le cœur est fermement établi dans la bienveillance et le détachement à un degré avancé, il déploie une intuition qui est capable de saisir, sans avoir besoin de mots et de pensées, la réalité du soleil intérieur** et le principe de la forception. Mais ce n'est pas automatique, il faut que la personne ait la présence d'esprit, pour ainsi dire, **de réfléchir intensément avec son cœur à la question du comment atteindre la liberté verticale et le bonheur inconditionnel**. C'est au bout de cet intense effort de réflexion avec le

cœur que la compréhension de la **forception** est obtenue, sous la forme d'une « **saisie intuitive sans mots** ». La personne n'atteindra ensuite l'Éveil solaire que si elle pratique assidûment la forception, car la simple compréhension ne signifie rien.

La compréhension de la forception est donc un point essentiel dans l'optique de la pratique. Et c'est avec l'**intelligence du cœur** qu'on doit comprendre et qu'on peut comprendre la forception.

Dans les lignées des Maîtres, la méditation solaire n'est pas expliquée avec clarté et précision. La méthode d'enseignement des Maîtres est très minimaliste. Les Maîtres disent simplement à leurs élèves : « Il faut rayonner la joie avec votre cœur. » Et les élèves doivent souvent réfléchir à cette injonction pendant des années avant de comprendre comment rayonner la joie avec leur cœur. Une fois qu'ils ont compris, ils n'ont plus besoin du Maître, et leur devoir est dès lors de rayonner la joie avec leur cœur, avec la meilleure intensité possible.

Dans les lignées discrètes, les élèves sont aidés parce que le Maître envoie directement dans leur cœur un rayonnement particulier qui stimule leur intuition. Avec un enseignement qui se limite simplement à dire : « Il faut rayonner la joie avec votre cœur », et avec la stimulation directe de leur intuition, les élèves dans les lignées parviennent à réaliser l'Éveil solaire au bout d'un certain temps.

Ce qui se passe avec ce livre, c'est que la méditation solaire est explicitée et expliquée d'une manière claire et simple. Cette clarté et cette simplicité ne suffisent pas, mais elles permettent aux gens de saisir plus facilement les choses et d'obtenir en quelques mois une compréhension qui leur aurait demandé toute une vie s'il n'y avait eu que la seule injonction : « Il faut rayonner la joie avec votre cœur. » L'explication de la méditation solaire passe par l'explication de chacun des outils énergétiques de pertinence solaire contenu dans la méditation.

Il est important de rappeler qu'une compréhension intellectuelle est insuffisante. Il faut une compréhension avec le cœur.

Qu'en est-il des outils énergétiques de la méditation solaire ?

Les **outils solaires** sont au nombre de **9** : la **sensorisation**, la **respiration**, la **rétention**, la **poussée**, la **concentration**, la **qualification**, la **radiance**, la « **forception** » et la « **tenception** ». Vous devez étudier attentivement chacun de ces outils et, par-dessus tout, vous devez vous efforcer d'avoir la compréhension la plus totale et la maîtrise la plus parfaite de la forception, car il s'agit du cœur de la méditation solaire et du moteur principal conduisant à l'Éveil solaire. Les outils solaires ne sont pas complexes mais ils sont subtils.

Avant d'expliquer tour à tour les 9 outils énergétiques entrant dans la structure de la méditation solaire, je dois mettre l'accent sur l'**importance de cultiver l'aspiration à l'Éveil solaire**. Sans une aspiration forte, vous ne serez pas en mesure de développer la discipline nécessaire. Et sans une bonne discipline, votre pratique n'aboutira pas à grand-chose.

Qu'est-ce que l'aspiration à l'Éveil solaire ?

C'est le désir et la volonté de réaliser l'Éveil solaire, et ce désir et cette volonté doivent vibrer dans le cœur.

Comment fait-on pour cultiver une telle aspiration ?

Le travail pour cultiver l'aspiration solaire est assez simple. On peut le résumer à l'exercice de lecture.

Vous parlez de l'exercice de lecture mentionné pour le travail de maturation ?

Oui. Un livre écrit avec le cœur, dans le dessein de stimuler le cœur, est un livre qui stimule aussi le désir et la volonté d'activer le soleil intérieur. Le principal ouvrage que je conseille, à savoir *Le Don du prophète*, a été conçu avec la plus forte composante de « stimulation » solaire disponible dans un livre.

En un sens, c'est un livre qui traduit, sous forme de mots, le rayonnement des Maîtres, et qui infuse avec force et douceur ce rayonnement dans le cœur du lecteur, à condition que le lecteur se rende réellement disponible et fasse l'effort de lire avec son cœur.

Il y a une autre manière de cultiver l'aspiration solaire. Il s'agit simplement de prendre régulièrement le temps de se répéter dans son cœur : « Je veux atteindre l'Éveil solaire. » Vous pouvez prendre quelques minutes dans la journée, le matin ou le soir, pour faire cet exercice simple. Vous pouvez aussi faire l'exercice quelques minutes avant de pratiquer la méditation solaire. Cette phrase doit être dite et répétée dans le cœur, avec toute l'intensité dont vous êtes capable.

Plus votre aspiration solaire sera solide et intense, mieux vous serez capable de développer un haut niveau de discipline dans votre pratique. Certes, l'aspiration solaire ne fait pas tout, car pour développer une bonne discipline il faut aussi savoir planifier correctement et rigoureusement son temps de méditation. Mais l'aspiration vous permettra de donner à la quête de l'Éveil solaire l'importance qu'elle mérite et vous aidera à faire passer la méditation solaire avant d'autres désirs et d'autres activités.

Le travail pour cultiver l'aspiration solaire semble très simple.

Il est effectivement très simple.

Est-il nécessaire de faire un travail pour clarifier et ajuster les raisons qui nous motivent à vouloir réaliser l'Éveil solaire ?

Non. Les raisons pour lesquelles vous voulez atteindre l'Éveil solaire n'ont aucune importance. Vous pouvez vouloir réaliser l'Éveil solaire par exemple parce que vous espérez pouvoir utiliser la force énergétique que vous acquerrez pour vous constituer une fortune colossale, pour gagner des élections présidentielles, pour décrocher un prix prestigieux, pour obtenir une

connaissance approfondie des mystères de l'univers, pour acquérir un bonheur intérieur intense et permanent, pour avoir le plaisir d'aller acheter votre pain en volant dans les airs, pour pouvoir imposer les mains et guérir les malades, etc... Ce qui importe, c'est que vous ayez un profond désir et une forte volonté de réaliser l'Éveil solaire. L'Éveil solaire est une affaire de travail énergétique. C'est très différent de l'Éveil coronal.

De quelle différence parlez-vous, Maître ?

L'Éveil solaire, l'Éveil haral, l'Éveil psychique et l'Éveil neuro-énergétique ont tous la particularité de répondre essentiellement à un travail énergétique. L'Éveil coronal est un peu particulier, il peut être abordé soit par un travail énergétique proprement dit, soit par un travail psycho-énergétique, car il existe une relation étroite entre les pensées et les émotions d'une part, et le centre coronal d'autre part. Qu'est-ce que le travail psycho-énergétique ? Le travail psycho-énergétique consiste à acquérir des schémas de compréhensions et de réactions concentrés autour d'un certain nombre de principes et de qualités.

Du point de vue neuronal, le travail psycho-énergétique permet de créer des schémas de connexions présentant un profil relativement spécifique. Les schémas recherchés sont ceux qui induisent un processus neuro-énergétique qui concentre les énergies de manière automatique et subconsciente sur le centre coronal. Du point de vue « abstrait », le travail psycho-énergétique se ramène à une sorte de travail diffus dont le but est d'ancrer dans l'esprit certains principes et certaines qualités. Quel que soit le point de vue, tout cela est une façon de travailler sur les énergies neuronales de manière à activer le centre coronal. Tout cela fait que l'Éveil coronal peut se présenter comme quelque chose d'essentiellement abstrait, que l'on peut poursuivre sans devoir effectuer un travail technique précis, mais en déployant un effort diffus vaguement axé sur des principes et des qualités qui peuvent faire l'objet de variations et de discours indéfinis.

En d'autres termes ?

En d'autres termes, si vous voulez atteindre l'Éveil coronal, vous n'êtes pas obligé de passer par un travail technique rigoureux, vous pouvez passer par un travail psycho-énergétique diffus. Il n'en demeure pas moins que ce travail psycho-énergétique doit respecter certaines règles, et utiliser certains outils. Les principaux outils sont : la lecture, l'écoute, la réflexion, l'introspection, la reprogrammation mentale, la contemplation des pensées, le vide mental, etc. Ce sont des outils plutôt légers, de faible profondeur énergétique. Lorsque vous abordez l'Éveil coronal par le seul versant psycho-énergétique, la réalisation de cet Éveil dépend absolument alors de l'assimilation profonde d'un certain nombre de postures psycho-émotionnelles : l'adhésion au principe de non-jugement, le sentiment d'être lié au tout, l'absence de peur, le lâcher-prise, le sentiment de compassion, l'acceptation des choses telles qu'elles sont, le détachement par rapport à la volonté d'élévation, l'abandon du sentiment d'importance personnelle, etc.

On peut dire qu'à travers une approche psycho-énergétique, **l'Éveil coronal ne se réalise que lorsque l'individu a atteint un haut niveau de finesse et de qualité morales**. Un enseignement psycho-énergétique pertinent peut se présenter comme un ensemble dense de discours, d'exposés, de digressions, de variations et d'explications sur les nuances infinies des principes moraux et des qualités psychologiques, et tout cela sans la trace de la moindre technique spécifique. Et le cheminement vers l'Éveil coronal par la voie psycho-énergétique peut se faire avec une quasi-absence de pratique technique, car l'individu peut se servir du moindre aspect de sa vie quotidienne comme base de réflexion, d'introspection et de reprogrammation psychologique...

Tout cela est en effet très différent de ce qui se passe pour l'Éveil solaire.

Effectivement. Sur la voie solaire, les qualités psychomorales n'ont aucune importance, et le travail psycho-énergétique n'a aucune pertinence. L'Éveil solaire est une question d'énergie. Cela signifie à l'extrême que même si vous êtes plein de défauts et de vices en tous genres, et même si vous n'avez l'ombre d'aucune finesse psychologique et d'aucune qualité morale, cela n'a aucune importance. Il vous suffit d'**ancrer dans votre cœur un minimum de détachement, de bienveillance et d'aspiration solaire**, et il vous suffit d'être capable de **développer une bonne discipline dans la pratique de la méditation solaire**, et vous pourrez tout à fait réaliser l'Éveil solaire.

Maître, une fois qu'une personne a atteint l'Éveil solaire, doit-elle remplir quelque obligation ou devoir ?

Un Éveillé solaire n'a aucune obligation et aucun devoir. Rappelez-vous que **l'Éveil solaire apporte le bonheur inconditionnel et la force verticale**, et cela signifie que l'Éveillé solaire est réellement libre, verticalement libre. Cependant, il peut aider les autres s'il le souhaite et comme il le souhaite. Je dirais même qu'il existe **deux fonctions libérales** ou deux titres libres qui, mieux qu'à quiconque, **conviennent particulièrement à l'Éveillé solaire**. De quelles fonctions s'agit-il ? Il s'agit de la **fonction de « maître instructeur »** et de la **fonction de « maître thérapeute »**. Il existe à l'heure actuelle de pâles esquisses de ces fonctions qui sont le fait de médiums et de sensitifs plus ou moins doués, mais rien qui puisse se comparer à la compétence verticale qu'aurait un Éveillé solaire qui les investirait.

Qu'est-ce qu'un maître instructeur ? C'est en gros une personne qui supervise et encadre la pratique solaire d'autres personnes, dans le contexte de ce qui serait un dojo ou un centre de méditation solaire. Le maître instructeur aurait la responsabilité de répondre aux questions relatives à la voie solaire, et surtout le devoir de stimuler par quelque moyen énergétique le

cheminement et la pratique de ses élèves. Ses fonctions doivent se limiter à peu près à cela.

Qu'est-ce qu'un maître thérapeute ? C'est une personne qui se propose d'apporter des soins énergétiques afin d'aider dans des difficultés biologiques, émotionnelles et mentales. Sur la plaque murale et la carte de visite d'un maître thérapeute, on pourrait lire : « Untel, maître thérapeute, soins énergétiques, toute difficulté biologique, émotionnelle et mentale. » Le maître thérapeute peut opérer par des passes magnétiques et par l'hypnose énergétique à différents degrés. Ses attributions doivent se limiter à peu près aux soins énergétiques pour divers problèmes touchant à la santé et au bien-être.

Tout cela est très sobre, on est loin de certaines exubérances « métaphysiques ».

C'est très sobre en effet. Le maître thérapeute manie essentiellement les énergies émanant des centres énergétiques situés dans les mains, et la force énergétique émanant du soleil intérieur. Le maître instructeur fait pareil. L'un et l'autre se doivent de travailler avec un minimum d'édifices intellectuels et un maximum d'efficacité énergétique. **Nous les Maîtres, nous encourageons la sobriété**, surtout dans le domaine des abstractions métaphysiques. Si j'ai évoqué le titre de maître thérapeute, c'était surtout pour souligner ceci : si vous avez du mal à vous représenter la liberté radicale très concrète qu'apporte l'Éveil solaire, au moins vous pouvez être en mesure d'envisager que l'Éveil solaire puisse avoir un intérêt social important. Un peu comme c'est le cas pour un diplôme relativement estimé, par exemple le diplôme de docteur ou celui d'ingénieur, l'Éveil solaire peut garantir une possibilité concrète de statut social, avec ce qui pourrait se définir comme une situation financière aisée et confortable.

Je n'ai pas l'impression que leur fonction apporte aux thérapeutes actuels une confortable aisance financière.

C'est parce que ces thérapeutes n'ont pas une force énergétique suffisamment développée pour être d'une efficacité significative, et c'est d'ailleurs une chance qu'ils n'aient pas encore songé à utiliser le titre de maître thérapeute. Dans un métier comme celui-là, qui ne bénéficie pas de l'aura d'autorité sociale que peuvent avoir par exemple un cabinet de médecine ou un cabinet d'avocats, la réputation est un élément crucial. Plus un thérapeute sera puissant, plus ses clients seront fidèles et plus il aura une large et bonne réputation. Le titre de guérisseur est une version un peu moins raffinée et sobre que le titre de maître thérapeute. Certains guérisseurs reçoivent des dizaines de clients par jour, tandis que d'autres n'auront qu'un client par mois... Si la visibilité et l'efficacité sont au rendez-vous, alors le reste suivra.



Seconde partie :

Les outils énergétiques

Chapitre 7 : La sensorisation

« Si vous ne faites pas l'effort intérieur nécessaire pour saisir l'énergie, elle vous traversera de part en part sans vous être d'aucune utilité. »

Maître, qu'est-ce que la sensorisation ?

La sensorisation, c'est le fait de sensoriser. Et que signifie sensoriser ? Si je vous dis par exemple de sensoriser que vous respirez un gaz chaud, cela ne signifie pas que vous devez essayer de visualiser ce gaz chaud. Cela signifie que vous devez essayer, avec un effort du cœur, d'obtenir la sensation réelle de respirer du gaz chaud. Si je vous dis par exemple de sensoriser que vous posez la main sur le soleil, cela signifie que vous devez faire l'effort, avec votre cœur, de créer la sensation réelle que pourrait produire le contact de votre main avec le soleil. Quand on sensorise, que fait-on ? Concrètement, on fait un effort avec son cœur, et cet effort consiste à créer une sensation aussi réelle que possible. **Le cœur doit être le point central ou le point de départ de l'effort de sensorisation**, sinon ce n'est pas de la sensorisation.

Comment faire pour apprendre la sensorisation ?

Le seul vrai conseil que je puis vous donner, c'est simplement de vous exercer. Normalement, au bout de 3 mois de

pratique régulière et intense de la méditation solaire, l'individu doit acquérir inévitablement une bonne compréhension intuitive de chacun des outils solaires.

C'est un peu comme de faire du vélo : vous n'avez pas besoin d'explications techniques détaillées, vous avez surtout besoin de vous exercer. Si vous voulez bien, voici comment nous allons procéder pour chaque outil solaire. Dans un premier temps, je commence par vous expliquer en termes simples et relativement concis en quoi consiste l'outil solaire concerné et, dans un second temps, soit je réponds à vos questions s'il y a des aspects que vous n'avez pas très bien saisis, soit je vous relate une ou plusieurs petites histoires qui permettent d'illustrer les significations ou les répercussions de l'outil solaire évoqué.

Pourrez-vous combiner de temps en temps les éclaircissements et les petites histoires ?

Bien sûr.

J'aurais une précision à demander. Quel est le rapport entre la sensorisation et la visualisation ?

La visualisation se concentre sur le sens visuel, qui est une spécialisation particulière du pouvoir général de ressentir. La sensorisation se concentre sur la notion plus fondamentale exprimée dans le pouvoir de ressentir. Par ailleurs, alors que la visualisation peut aisément prendre la forme d'une imagerie élaborée dans la tête ou à partir de la tête, **la sensorisation se rapporte à quelque chose qui se passe dans le cœur, avec le cœur et à travers le cœur**. En d'autres termes, dans la sensorisation, **le cœur est le « cerveau des opérations »**. D'ordinaire, quand vous faites quelque chose, le cerveau des opérations se trouve dans la tête. Dans la pratique solaire, vous devez faire l'effort de faire les choses en prenant le cœur comme cerveau des opérations.

Comment peut-on y arriver ? Comment fait-on pour faire les choses avec le cœur ?

En essayant avec son cœur. La bonne attitude à ce propos est clairement illustrée dans une petite histoire édifiante. Un jour, dans un royaume lointain, une famille bénie eut la chance de voir naître en son sein un enfant particulièrement intelligent. Cet enfant prononça ses premiers mots à peine une semaine après sa naissance et, six mois plus tard, il était capable de soutenir une conversation savante et de discourir avec aisance sur de grandes questions métaphysiques. C'était vraiment un enfant extraordinaire, qui promettait d'être bien plus qu'un prodige exceptionnel. Il promettait de devenir un génie du type le plus élevé.

Mais si les capacités intellectuelles de cet enfant connaissaient une croissance surhumaine, le reste de ses caractéristiques était tout à fait normal, et ses parents devaient s'occuper de lui exactement comme ils devaient le faire pour n'importe quel enfant ordinaire. Les mois passaient, et l'enfant ne cessait d'enchanter et d'étonner son monde. Il recevait chaque jour de nombreux visiteurs et il avait chaque jour l'honneur de recevoir des distinctions offertes par différents royaumes à travers la terre.

Ses parents étaient heureux et se sentaient profondément honorés et reconnaissants d'avoir un tel enfant. Mais à partir d'un certain moment, ils commencèrent à s'inquiéter. En effet, alors qu'il en avait parfaitement l'âge, l'enfant prodige ne semblait pas vouloir apprendre à marcher. Ses parents en discutèrent longuement entre eux, puis ils essayèrent d'apprendre la marche à leur enfant. Ils s'y prirent comme l'aurait fait n'importe quels autres parents : ils le prenaient dans leurs bras, puis essayaient de le mettre debout et de le faire marcher en le soutenant un peu.

– Que faites-vous, mes chers parents ? demanda l'enfant.

– Nous essayons de t'apprendre à marcher.

– Si vous voulez m'apprendre à marcher, alors expliquez-moi de manière minutieuse et détaillée comment on fait pour marcher. Après, avec vos explications, je pourrai me lancer en sachant précisément ce que je dois faire et comment je dois le

faire. Vous ne pouvez pas me planter par terre comme ça, sans de bonnes explications. Je ne réussirai jamais à marcher si je ne sais pas d'avance comment faire.

Les parents étaient déboussolés. Ils se concertèrent pour essayer d'élaborer des explications adéquates. Mais ils n'y parvinrent pas. Ils savaient marcher mais ils étaient bien incapables d'expliquer en détail ce qu'on devait faire pour savoir marcher. Ils demandèrent de l'aide autour d'eux, mais aucun de leurs amis ni aucun de leurs voisins ne se montra capable d'élaborer des explications détaillées. Ils avouèrent leur échec.

– Nous ne savons pas comment t'expliquer en détail l'art de marcher, dirent-ils à leur enfant.

– Alors je ne marcherai pas, répondit l'enfant. Il est hors de question que je me lance sans savoir à l'avance comment faire exactement.

Que firent les parents ? Est-ce qu'ils se résignèrent ?

Ils ne se résignèrent pas. Ils allèrent consulter les savants les plus fameux du royaume et allèrent même au-delà des frontières du royaume. Mais personne ne fut capable de leur fournir une science détaillée de l'art de marcher. Or un jour, alors qu'ils s'en retournaient chez eux, profondément déçus qu'aucun savant ne fût capable de les aider, ils furent accostés par un ermite qui ressemblait à un roi qui se serait déguisé avec des haillons. L'ermite leur dit qu'il était capable d'enseigner la marche à leur enfant et qu'il n'avait pas besoin de disposer d'un manuel détaillé pour cela. En échange de son service, l'ermite demandait seulement une honnête rétribution, qui était d'ailleurs moins élevée que celle qu'aurait demandée un savant.

Les parents acceptèrent car ils savaient, comme tout le monde à travers le royaume, que les grands ermites détenaient des secrets et des pouvoirs inconnus des savants. L'ermite refusa de fournir la moindre explication sur ce qu'il allait faire et il demanda que personne n'assiste à ses leçons, car la moindre présence étrangère pouvait perturber le processus. Au bout de

trois mois, l'enfant prodige sut marcher. L'ermite réclama sa rétribution, puis s'en retourna dans sa demeure inconnue. Les parents étaient extrêmement heureux mais ils étaient aussi très étonnés. Après le départ de l'ermite, ils ne purent contenir leur curiosité.

– Nous sommes heureux de te voir marcher, dirent-ils. Peux-tu nous dire ce que t'a enseigné l'ermite ?

– L'ermite ne m'a rien enseigné, répondit l'enfant.

– Mais alors, comment se fait-il que tu saches marcher à présent ?

– Je n'en sais rien. Chaque fois que l'ermite venait me voir, il me faisait boire un drôle de vin qu'il sortait d'où on ne sait où. J'en buvais, car il insistait avec beaucoup de gentillesse en me disant que ça allait me faire le plus grand bien. Et à chaque fois je m'endormais, et me réveillais trois heures plus tard, juste à temps pour le voir s'en aller. Peut-être que son vin était magique, car jour après jour, à chacun de mes réveils je me sentais de plus en plus capable de marcher, jusqu'au jour où je me suis levé et où j'ai marché.

Les parents se contentèrent de cette explication, car rien ne s'opposait à l'idée que l'ermite ait été en possession d'un vin magique qui aurait eu le pouvoir de faire en sorte que leur enfant puisse marcher.

Est-ce que c'était un vin magique ?

Presque. Le vin mettait en suspens l'intellect de l'enfant prodige et, une fois l'intellect en suspens, l'ermite pouvait apprendre l'art de marcher à l'enfant tout à fait normalement, c'est-à-dire en l'entraînant à tenir debout et à poser un pied devant l'autre. Pendant que l'intellect de l'enfant dormait, le corps apprenait à marcher.

Cette petite histoire évoque un fait très important : non seulement votre intellect n'est pas nécessairement en mesure de pouvoir tout formuler et de pouvoir tout expliquer, mais en plus il est souvent préférable de se lancer de manière empirique,

plutôt que d'attendre l'acquisition d'une connaissance intellectuelle détaillée. La pratique solaire est une question énergétique qui concerne essentiellement le cœur, il ne s'agit en aucun cas d'une question abstraite concernant l'intellect.

Maître, est-ce que la sensorisation est uniquement liée au sens du toucher ?

La sensorisation est quelque chose de plus vaste, qui concerne la notion générale de perception. Le toucher n'est qu'une déclinaison de la perception. Vous ne devez pas lier la sensorisation au seul sens du toucher, vous devez au contraire essayer de l'envisager comme la forme la plus synthétique, la plus vaste et la plus profonde de la perception. Certes, il s'agit d'un acte intérieur qui consiste à créer une sensation, mais cette sensation est non seulement une synthèse de tous les sens mais aussi quelque chose qui va au-delà de ce que vous pouvez comprendre à travers la conception des sens.

Lorsque vous sensorisez quelque chose, vous le rendez réel du point de vue des énergies subtiles.

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela veut-il dire que l'on crée en faisant de la sensorisation ?

En un sens oui, vous créez. La sensorisation est un acte d'imagination avec le cœur, qui intègre l'essence de tous les types de sens et qui ne se limite pas au seul sens visuel. **L'imagination du cœur est un acte créateur**, et la chose créée existe dans une forme ou une autre d'énergie subtile.

Il existe une petite histoire à ce propos. C'est l'histoire d'un homme qui vivait seul dans une étrange contrée. Cette contrée ressemblait à un désert mais le sol n'était pas sableux et, à l'ombre de quelques palmiers venait régulièrement s'ajouter l'ombre des nuages. L'homme de cette histoire vivait dans une case en terre battue et, au-delà des dunes et des monts qui

parsemaient l'horizon, il n'y avait rien d'autre que davantage de désert et de palmiers.

L'homme s'ennuyait un peu. Le temps était monotone, le silence se faisait parfois lugubre à la tombée de la nuit, et seul le scintillement des étoiles semblait en quelque sorte murmurer des paroles et rechercher le dialogue. Un jour, un magicien vint à passer par là. L'homme invita le magicien chez lui et ils passèrent une belle soirée à discuter de choses et d'autres, et à tricoter des rubans d'amitié. Lorsque l'heure vint pour le magicien de partir, l'homme lui dit :

– Tu es un puissant magicien, mon ami. Puis-je te demander une faveur ?

– Demande, mon ami.

– Je me sens seul en ces lieux. Je me sentirais tellement heureux si cet endroit était un peu plus peuplé. Peux-tu m'aider ?

– Ferme les yeux...

L'homme ferma les yeux, et le magicien lui demanda d'imaginer dans son cœur les êtres et les choses qu'il souhaitait voir peupler sa contrée. L'homme imagina des oiseaux aux belles plumes et aux chants captivants, il imagina aussi des papillons, des daims, des lacs, des fleuves, des poissons, des écureuils... et il termina en imaginant des gens, des femmes, des enfants, d'autres cases... Lorsqu'il ouvrit à nouveau les yeux, tout ce qu'il avait imaginé dans son cœur était là, exactement tel qu'il l'avait souhaité. Il voulut remercier le magicien et le récompenser de son généreux geste, mais le magicien était parti.

L'homme vécut heureux pendant des jours et des semaines. Le paradis lui-même n'aurait pas été plus agréable à vivre. L'homme se dit que tout cela semblait trop beau pour durer. Sans savoir comment ni pourquoi, il se mit à craindre peu à peu que quelque chose ne vienne troubler cette douce harmonie et ne vienne assombrir son paisible bonheur. Il avait l'intuition, se disait-il, que quelque malheur allait se produire. Et au bout d'un certain temps, un tigre, qui avait surgi derrière les dunes, vint semer terreur et désolation, confirmant ainsi l'appréhension et

l'intuition de notre homme. Puis ce fut un lion, puis ce furent des guêpes, puis ce furent des crocodiles...

En quelques jours seulement, l'endroit se transforma en une jungle impitoyable, où le danger se trouvait au détour d'un arbre, au bord d'une rivière, derrière une case. L'homme se dit que le magicien lui avait fait un cadeau empoisonné. Il devait certainement s'agir d'un magicien noir, qui donnait généreusement d'une main et détruisait sournoisement de l'autre, brisant au passage le sourire et l'espoir de ceux qui avaient cru en lui. Le cœur chargé de colère et l'esprit alourdi par un violent désir de vengeance, l'homme se mit à la recherche du magicien.

Après une longue errance, l'homme retrouva le magicien. Le magicien accueillit notre homme avec beaucoup de gentillesse et de candeur, à tel point que l'homme reconsidéra son attitude et finit par se dire que le magicien n'avait peut-être pas voulu transformer son don en cauchemar. Si cela s'était produit, ce devait être par un concours de circonstances qui n'étaient pas le fait volontaire du magicien. L'homme décida d'informer le magicien de ce qui se passait, avec l'intention de lui demander de réparer les choses.

— Cher ami, dit notre homme, vous avez certainement commis quelques erreurs dans votre cadeau, car aujourd'hui le paradis que vous m'avez créé s'est transformé en enfer.

Ces mots plongèrent le magicien dans une grande perplexité. Il réfléchit longuement, puis il dit :

— Je ne vous ai pas créé un paradis, mon ami.

— Pourtant...

— Non, je n'ai rien créé. Je vous ai seulement donné le pouvoir de matérialiser les désirs de votre cœur. **Le paradis, c'est vous-même qui l'avez créé. Et si aujourd'hui il s'est transformé en enfer, c'est parce que vous l'avez désiré ainsi.** Il n'y a pas d'autre explication.

— Mais ce n'est pas vrai, rétorqua notre homme. Je ne désire que le paradis. Cet enfer n'est pas ma création, je n'y suis pour rien ! Je n'ai jamais désiré qu'apparaissent des bêtes féroces, des serpents venimeux et d'autres bestioles nuisibles.

— Je comprends, mon ami. Mais sachez que le désir existe sous deux formes : vouloir que quelque chose se produise, et avoir peur que quelque chose se produise. Vous avez eu peur, à un moment donné, que quelque chose ne vienne troubler votre belle existence. Retournez chez vous, **libérez-vous de la peur et ne désirez que le bien, et les choses s'arrangeront.**

L'homme rentra chez lui, fit comme le magicien lui avait dit, et tout rentra dans l'ordre.

Quel enseignement tirer de cette histoire ?

Cette histoire illustre le fait que **ce que vous imaginez dans votre cœur est réel**. Certes, vous pouvez en tirer d'autres enseignements, c'est-à-dire d'autres indications de vérités ou de principes, mais je souligne seulement l'élément central qui est en relation avec la voie solaire. **Lorsque vous imaginez quelque chose avec votre cœur, cette chose se met aussitôt à exister sous une forme énergétique subtile.** Dans le cadre de la méditation solaire, il vous sera demandé de sensoriser que vous respirez une énergie lumineuse. Le seul fait de sensoriser cela fera exister cette énergie lumineuse, et vous devez en être conscient autant que possible. Si vous voulez sensoriser d'autres choses, vous devez le faire en dehors de la pratique de la méditation solaire proprement dite.



Chapitre 8 : La respiration solaire

« Vous trouverez deux choses dans la respiration : l'air et l'énergie. L'air est destiné aux besoins de votre corps, tandis que l'énergie est destinée au développement de votre cœur. »

Maître, quel est le rôle de la respiration dans la méditation solaire ?

Dans la méditation solaire, la respiration joue un rôle important, mais pas central. Dans la pratique solaire, deux types de respiration sont préconisés : la respiration profonde et la respiration pulmonaire. Dans chacun des deux types de respiration, il faut **respirer en sensorisant que l'on inspire l'énergie lumineuse et expirer en sensorisant que cette énergie pénètre dans le cœur** et que l'on n'expulse que du simple air dénué d'énergie lumineuse. Cette énergie lumineuse est réelle, et le fait de la sensoriser favorise le processus magnétique qui l'attire et permet de l'infuser dans le cœur.

Quelle est la différence entre la respiration profonde et la respiration pulmonaire ?

Dans la respiration profonde, il faut veiller à ce que l'air et l'énergie inspirés aillent remplir l'abdomen, puis les poumons.

Dans la respiration pulmonaire, il y a une petite note de préférence pour les poumons. Les deux types de respiration doivent se faire à un rythme plutôt lent, avec une grande inspiration et une expiration aussi totale que possible.

Est-ce qu'il faut respirer à partir d'un effort du cœur ?

Oui, bien sûr. L'effort de respiration doit provenir du cœur : c'est le cœur qui inspire, et c'est le cœur qui expire. Dans l'inspiration, le cœur attire à lui l'énergie lumineuse, et dans l'expiration, il conserve cette énergie lumineuse et ne renvoie que de l'air. Lorsque je parle du cœur ici, il s'agit bien évidemment du cœur énergétique. Le champ extérieur du cœur énergétique est formé d'un réseau de micro-centres, et chacun de ces micro-centres a la propriété d'attirer l'énergie lumineuse et de la faire transiter vers le champ intérieur. Ce processus magnétique opère en couplage avec les fonctions naturelles de la respiration.

La respiration solaire, c'est une expression pour désigner de manière globale la respiration profonde et la respiration pulmonaire, en insistant sur le fait que ces deux types de respiration doivent se pratiquer avec le cœur, avec la sensorisation spécifique de l'énergie lumineuse. Il ne s'agit donc pas juste de respirer profondément, ou simplement d'être conscient de sa respiration. **Il s'agit de respirer avec le cœur, avec toute la conscience et l'intensité dont vous êtes capable.**

Maître, peut-on pratiquer la respiration solaire en dehors de la pratique de la méditation solaire ?

Vous pouvez, bien entendu, à condition de ne pas considérer qu'en faisant cela, vous faites de la pratique solaire. La respiration solaire est d'une grande importance, et il existe une belle histoire qui en illustre certains aspects. Cette histoire raconte qu'un jour un anthropologue aventureux qui explorait les contrées reculées de la forêt équatoriale découvrit l'existence d'une nouvelle tribu qui n'était répertoriée nulle part. C'était une

tribu de gens de petite taille, certainement des pygmées. Les membres de la tribu l'accueillirent avec beaucoup d'hospitalité et de fraternité. Ils lui construisirent une case et l'adoptèrent spontanément comme un membre à part entière de la tribu.

L'anthropologue vécut plusieurs mois au sein de cette tribu et il nota plusieurs choses remarquables et étonnantes. En particulier, il nota que les membres de la tribu étaient en parfaite santé et semblaient même échapper au processus de la vieillesse, quoi qu'ils ne fussent pas immortels. Lorsque l'anthropologue voulut savoir quel genre de médecine permettait à ces gens de demeurer en bonne santé, il fut surpris de s'entendre répondre qu'il n'y avait aucune médecine, mis à part quelques soins hygiéniques élémentaires. Mais le chercheur considéra qu'il s'agissait là d'une réponse polie qui cachait le désir de garder secrètes certaines connaissances. Il n'insista pas.

Lorsque l'anthropologue revint vers la civilisation occidentale, il rassembla une équipe de plusieurs personnes et décida de retourner faire des investigations plus approfondies afin de percer le mystère du peuple sans maladie. La tribu accueillit la nouvelle équipe avec la même hospitalité et la même fraternité qu'elle manifesta la première fois. Mais comme l'équipe se composait quand même de plusieurs personnes, les collaborateurs du chercheur furent invités à participer à la construction de leurs cases. L'anthropologue avait déjà sa case, donc il n'eut rien à faire.

La nouvelle équipe s'installa rapidement, et les investigations commencèrent. Les membres de l'équipe de recherche faisaient des observations, prenaient des notes, et parfois s'aventuraient à poser des questions. Les gens de la tribu donnaient des réponses simples mais inutilisables, du moins du point de vue des chercheurs. Ces réponses n'avaient presque aucun sens et traduisaient des croyances qui tenaient très certainement de la simple imagination. Des semaines s'écoulèrent, et les chercheurs n'avançaient pas beaucoup dans leur compréhension du secret de la bonne santé de ces gens.

Puis un jour, l'équipe succomba à une sorte d'épidémie. Le virus responsable devait avoir été véhiculé par quelque insecte. Les membres de la tribu n'étaient pas affectés, comme s'ils avaient été protégés par quelque facteur immunitaire naturel. Les chercheurs essayèrent de se soigner par leurs propres moyens, sans résultat. Puis ils rassemblèrent le peu de forces qu'il leur restait et demandèrent à faire des prélèvements sur les gens de la tribu, afin de découvrir comment ils étaient immunisés et de pouvoir s'en servir pour leur propre guérison. Ces recherches ne donnèrent rien, et la maladie se faisait de plus en plus grave chez les chercheurs. En désespoir de cause, l'anthropologue demanda une entrevue avec le chef de la tribu.

— Chef, dit l'anthropologue, nous avons cru que nous pouvions nous guérir nous-mêmes. Mais visiblement cette épidémie dépasse nos moyens médicaux. Nous sommes obligés de nous en remettre à vous. Pouvez-vous nous aider ?

— Nous pouvons vous aider à guérir, répondit le chef. Mais vous devez faire exactement ce que nous vous disons.

— Nous ferons ce que vous nous direz, répondit l'anthropologue.

Les gens de la tribu enseignèrent alors la respiration solaire aux chercheurs, en leur disant que l'énergie lumineuse les guérira, car elle avait des vertus thérapeutiques puissantes, surtout contre des virus et des microbes. Les chercheurs se mirent donc à pratiquer la respiration solaire. Au bout de deux semaines, ils étaient tous guéris, à l'exception d'un petit nombre. L'anthropologue, qui avait aussi été guéri, se dit que le petit nombre qui restait allait finir par guérir, ce ne devait être qu'une question de temps. Mais au bout d'un mois, le petit nombre était toujours malade. L'anthropologue demanda des explications au chef de la tribu, et le chef lui répondit simplement :

— Si tes amis ne guérissent pas, c'est parce qu'ils se refusent à imaginer que lorsqu'ils respirent, ils inspirent de l'énergie lumineuse.

L'anthropologue questionna le petit nombre, et les malades répondirent qu'ils ne voyaient pas l'intérêt d'imaginer une

énergie qui n'existait pas. Ils avaient fait des mesures et conçu des expériences pour vérifier les allégations des membres de la tribu, et ils n'avaient trouvé aucune trace d'une quelconque énergie lumineuse. Ils pouvaient imaginer qu'ils baignaient dans un champ magnétique, même s'ils ne le voyaient pas de leurs yeux, car l'existence de ce champ était un fait dont on pouvait se rendre compte grâce à des appareils. Mais comme rien ne venait étayer l'existence de l'énergie lumineuse, ils ne pouvaient pas y croire.

Le chef de la tribu leur expliqua qu'ils avaient parfaitement raison : l'énergie lumineuse n'existait pas. Ces propos furent accueillis avec un sentiment de triomphe par les malades, car cela confirmait ce qu'ils savaient ; mais ceux qui avaient été guéris furent très perplexes, et même un peu retournés par cette révélation, car ils avaient fini par se convaincre, du fait de leur guérison, de l'existence effective de cette énergie lumineuse. Mais le chef continua son explication en disant :

— Certes, l'énergie lumineuse n'existe pas, mais il suffit de l'imaginer pour la créer. C'est **une substance invisible et délicate, si subtile qu'elle émerge instantanément du néant au moindre appel de votre cœur.**

Ceux qui avaient été guéris comprirent, mais les malades refusèrent l'idée que le cœur puisse créer quoi que ce soit en l'imaginant. Quelques jours plus tard, enfermés dans leur refus de croire dans le pouvoir de création subtile du cœur, et confortablement installés dans leur pleine adhésion aux énoncés d'un matérialisme qui ne jurait que par les sens ordinaires et les appareils physiques, ils moururent.

Quel sort cruel !

En un sens, effectivement, leur sort fut cruel. Cette histoire illustre un point important : ce qui importe ce n'est pas de croire ou pas en l'existence préalable de l'énergie lumineuse, c'est plutôt d'admettre, même comme une simple hypothèse de travail, la possibilité que quelque chose puisse naître sous une

forme subtile à partir de l'imagination du cœur, c'est-à-dire à partir de la sensorisation. Dans la respiration solaire, il est important de sensoriser que l'on respire de l'énergie lumineuse. Mais plus important encore : il faut respirer avec le cœur. Si vous vous demandez comment respirer avec le cœur, vous connaissez déjà la réponse : essayez, et progressivement vous saurez comment vous y prendre.

Mais l'énergie lumineuse existe bel et bien, n'est-ce pas ?

Tout à fait.

Pourra-t-elle un jour être captée par des appareils ?

Peut-être. Mais elle peut plus aisément être captée par l'œil énergétique.

Qu'est-ce que l'œil énergétique ?

C'est un centre énergétique de faible importance situé entre les sourcils. Vous avez en vous plusieurs centres énergétiques.

Les centres énergétiques de première importance sont au nombre de deux : le soleil intérieur et le centre hara. Ces centres sont importants car ils sont les deux noyaux énergétiques de l'individualité énergétique.

Les centres énergétiques de seconde importance sont aussi au nombre de deux : le centre psychique et le centre coronal. Ce sont les noyaux énergétiques de la personnalité.

Les centres énergétiques de troisième importance sont au nombre de cinq : le centre énergétique situé entre les sourcils, les deux centres énergétiques situés dans la paume des mains, et les deux centres énergétiques situés dans la plante des pieds.

Ensuite, vous avez les vortex se situant le long de la colonne vertébrale, puis tout un fourmillement de petits centres répartis ici et là à travers le corps...

Il est possible de faire un travail énergétique spécifique pour activer l'œil énergétique. Ce travail est assez simple, puisqu'il s'agit essentiellement de s'asseoir confortablement quelque part, de fermer les yeux, d'adopter une respiration calme et profonde, de faire le silence dans le mental, et de concentrer aussi intensément que possible le regard et l'attention sur le point entre les sourcils, en imaginant que toute l'énergie cérébrale se condense sur ce point et en imaginant que sur ce point se trouve une petite boule lumineuse, comme une sorte de soleil en miniature. Cet exercice est extrêmement simple, mais il faudrait le pratiquer au moins une demi-heure par jour, et l'activation de l'œil énergétique peut être acquise en trois ans, voire nettement moins.

Que permet l'œil énergétique ? Il permet de percevoir différentes sortes d'énergie, et de voir et d'entendre un certain nombre de créatures énergétiques que les sens physiques sont incapables de percevoir. À condition que vous en ayez le temps, je peux vous indiquer que la pratique de l'exercice de stimulation de l'œil énergétique n'est pas incompatible avec la pratique de la méditation solaire. Mais si je dois vous donner un conseil, c'est celui de vous concentrer aussi intensément que possible sur la pratique solaire. De toutes les façons, l'activation de l'œil énergétique n'a aucune importance fondamentale et n'apporte rien en matière de bonheur et de puissance, et de plus l'Éveil solaire induit automatiquement et naturellement l'activation des différents centres énergétiques secondaires, dont l'œil énergétique...

Maître, si vous ne nous conseillez pas de stimuler notre œil énergétique, alors pourquoi expliquer comment s'y prendre ?

Ce n'est pas parce que je le déconseille que vous devez absolument éviter de stimuler votre œil énergétique. Si l'activation de l'œil énergétique était susceptible de poser un problème important sur la voie solaire, alors je n'en aurais pas expliqué l'exercice. L'œil énergétique peut seulement être une sorte de source de divertissement, voire une petite cause de frayeurs

occasionnelles, mais rien de bien important ou de gênant pour la quête de l'Éveil solaire. Par ailleurs, certaines personnes seront très intéressées à l'idée de pouvoir activer leur œil énergétique, tout en gardant le cap de la pratique solaire.

Ceux qui n'ont pas besoin d'expériences « para » pour se donner le courage d'aspirer à l'Éveil solaire, qui ont une bonne intuition de cœur et qui sont capables d'une vraie patience, n'ont pas besoin de s'intéresser à l'activation de l'œil énergétique.

Ceux qui se retrouveront à lire ce livre parce qu'ils sont relativement curieux de savoir quelle peut être la réponse à une question aussi difficile que « Comment développer l'énergie intérieure ? », mais qui ne se sentiront pas spécialement la force et le courage de pratiquer la méditation solaire, pourront probablement envisager l'activation de leur œil énergétique comme un but plus abordable, avec une possibilité de gratification rapide, même s'il ne s'agit pas d'un but important.

Je comprends, Maître.

L'œil énergétique permet donc de voir l'énergie lumineuse. Mais celui qui pratique la méditation solaire n'a aucun besoin de voir l'énergie lumineuse, il doit simplement la sensoriser avec son cœur.

La respiration solaire, c'est respirer avec son cœur, et cela suppose de faire l'effort en même temps de sensoriser l'énergie lumineuse. Il y a une petite histoire qui nous parle de l'importance de respirer avec le cœur, aussi difficile à comprendre que puisse sembler un tel acte.

Dans un passé lointain et glorieux, l'humanité terrestre avait développé et maîtrisé la technologie du voyage interstellaire. Les gens pouvaient aller et venir entre les étoiles, à bord de vaisseaux spatiaux d'une puissance extraordinaire. Un jour, une équipe d'explorateurs composée de cinq personnes atterrit sur une nouvelle planète. Par précaution, les explorateurs interstellaires portaient des scaphandres lorsqu'ils arrivaient sur une nouvelle planète, et ils n'enlevaient leurs scaphandres qu'après

avoir vérifié que l'atmosphère était respirable. Parmi les cinq personnes de l'équipe, il y avait : un scientifique, un psychologue, un philosophe, un diplomate, et un quidam affecté au ménage et à la cuisine dans le vaisseau, car les quatre autres étaient toujours très occupés à des tâches intellectuelles.

Ils furent accueillis par des autochtones souriants et aimables. Les habitants de cette nouvelle planète semblaient tout à fait humains, et les membres de l'équipage en conclurent qu'ils pouvaient ôter leurs scaphandres sans problème. Mais à peine eurent-ils esquissé le premier geste que les autochtones s'écrièrent :

– Avant d'enlever vos machines, sachez qu'ici il est impossible de respirer avec ses poumons.

– Mais alors, réagirent en chœur les intellectuels du vaisseau, comment faites-vous pour respirer ?

– Nous respirons avec notre cœur, répondirent les autochtones en posant la main au milieu de leur poitrine.

Le scientifique fit rapidement des mesures, et il constata que l'atmosphère était tout à fait respirable. Il conclut que les autochtones étaient victimes d'une sorte de superstition. Le psychologue, informé des mesures du scientifique, examina rapidement les autochtones et conclut qu'ils souffraient probablement de quelque forme d'hallucination sensorielle qui devait leur faire croire qu'ils respiraient avec le cœur. Le philosophe, informé des mesures du scientifique, fit une analyse rapide des propos de ces gens et comprit qu'il devait s'agir d'une sorte d'interprétation poétique de la valeur symbolique de la respiration. Le diplomate, informé lui aussi des mesures du scientifique, s'accorda rapidement avec lui-même à l'idée qu'il était tombé sur un peuple assez naïf mais certainement brave. Les quatre intellectuels, avec toute l'assurance de leur intelligence, enlevèrent leurs scaphandres. Mais ils se retrouvèrent avec le souffle coupé, incapables de respirer, et ils ne parvinrent que très péniblement à remettre leurs scaphandres, échappant de justesse à la mort.

Le quidam ne chercha pas midi à quatorze heures, il ôta son scaphandre et n'eut aucun problème. Les autochtones avaient dit

qu'ici il fallait respirer avec son cœur, et c'est ce que fit le quidam. Devant l'exemple du quidam, et se sentant un peu humiliés, les intellectuels firent un nouvel essai, mais le résultat fut le même : ils durent remettre leurs scaphandres. Ils étaient incapables, à cause de leurs schémas intellectuels qui limitaient le réel et le possible, d'admettre que respirer avec le cœur fut possible. Le quidam n'avait pas de tels blocages, il acceptait humblement que tout fût possible et était du coup capable de l'expérimenter.

C'est une histoire qui invite à la confiance.

Oui, mais surtout c'est une histoire qui invite à s'ouvrir l'esprit et à reconnaître l'existence réelle du cœur énergétique. Il ne s'agit pas d'une sorte d'allégorie ou de symbole, il s'agit d'une structure énergétique tout à fait réelle. Dans votre méditation solaire, lorsque vous respirerez avec votre cœur, sachez que vous respirez avec quelque chose de réel, et non avec une abstraction métaphysique.



Chapitre 9 : La rétention

« Immobilisez votre souffle, après l'inspiration et avant l'expiration, cela permettra à l'énergie d'atteindre plus aisément sa destination : votre cœur. »

Maître, qu'est-ce que la rétention ?

Lorsque vous inspirez, vous pouvez **suspendre votre respiration à la fin de l'inspiration** et retenir le souffle dans vos poumons pendant une durée qui varie de quelques secondes à plusieurs dizaines de secondes. Pendant cette suspension de la respiration, vous devez évidemment **sensoriser que l'énergie lumineuse contenue dans votre souffle pénètre dans le champ intérieur et va alimenter le feu intérieur**. Tout cela, c'est la rétention.

Quelle est l'importance de la rétention ?

Le processus par lequel l'énergie lumineuse est attirée puis stockée dans le champ intérieur en vue d'alimenter le feu intérieur est un processus qui repose en grande partie sur votre **capacité à respirer avec le cœur** puis à « forcevoir ». Nous verrons ce qu'est la forception le moment venu. Ce processus d'attraction et de stockage est très facilité par la rétention. On peut poser la question suivante : dans la pratique solaire, peut-on se passer de la rétention ?

Alors, quelle est la réponse ?

La réponse est oui, on peut s'en passer. Mais il est quand même préférable de l'adopter. Il y a une petite histoire qui parle fort bien de l'importance de la rétention. Cela se passait à une époque reculée, dans une civilisation tellement avancée culturellement que la méditation solaire était enseignée dans des dojos par des Maîtres. Chacun pouvait postuler afin de devenir élève dans un dojo de méditation solaire, mais le choix appartenait en définitive à la décision du Maître qui était responsable du dojo. Pour les gens, tout cela découlait d'une démarche pragmatique, car l'existence du soleil intérieur était parfaitement admise, et la possibilité de son activation était clairement comprise. Certes, l'activation du soleil intérieur était comprise comme le plus haut accomplissement auquel un homme pouvait accéder, mais il n'y avait là aucune doctrine métaphysique et aucune idéologie religieuse, seulement une simple question de développement énergétique. Les gens comprenaient l'importance radicale de tout cela et ils ne postulaient aux portes des dojos qu'après avoir acquis une certaine maturité intérieure.

Un jour, deux amis décidèrent qu'ils étaient suffisamment matures pour pouvoir déployer les qualités de discipline et de patience qui étaient exigées dans les dojos de méditation solaire. Ils portèrent leur candidature aux portes du dojo du Maître le plus cool de toute la ville, car il y avait en ces temps-là plusieurs Maîtres, et donc plusieurs dojos dans les plus grandes villes. Certains Maîtres étaient tellement sévères qu'ils refusaient presque tous les candidats, et pouvaient garder seulement un ou deux élèves pendant plusieurs années. D'autres Maîtres étaient moins durs et pouvaient accepter d'entraîner des groupes de plusieurs centaines d'élèves. Savez-vous à quoi l'on reconnaissait un Maître à cette époque ?

Non.

Maître était un titre, et ce titre ne pouvait être adopté que par une personne qui avait activé son soleil intérieur. Il était impossible de se tromper, car on ne vous reconnaissait le titre de Maître et le droit de porter ce titre que si vous étiez capable de voler dans les airs. Or, seule une personne qui a éveillé son soleil intérieur – ou son centre hara – est justement capable de voler dans les airs. À l'époque dont je parle, les Maîtres se déplaçaient fréquemment en volant dans les airs, non seulement parce que c'est le mode de déplacement le plus agréable et le plus noble qui soit, mais aussi parce que ce mode de déplacement a la vertu de susciter chez les gens non-éveillés un respect et une aspiration sincères envers le principe de liberté verticale.

Donc, les Maîtres cool étaient tout à fait d'authentiques Maîtres, tout comme les Maîtres sévères. Le fait d'être cool ne signifiait rien du point de vue de la réalisation énergétique intérieure, cela traduisait seulement les caractéristiques spécifiques de la personnalité du Maître. **Tous les Maîtres ont une personnalité centrée sur le cœur, et non plus sur le mental-émotionnel.** Mais cela n'empêche pas la personnalité de présenter des caractéristiques relativement spécifiques.

Donc, deux amis postulèrent auprès du Maître le plus cool de leur ville, celui qui acceptait presque tous les candidats. Ils furent acceptés. Tous les Maîtres opéraient selon le même mode : les inscriptions étaient ouvertes en début d'année pendant quelques jours et, une fois les nouvelles promotions bouclées, il y avait trois mois de cours théorique pendant lesquels la méditation solaire était enseignée et expliquée oralement. Après, c'était la pratique proprement dite, pendant plusieurs années. Entre les deux amis, l'un était un peu paresseux et l'autre était très sérieux.

Le paresseux sécha deux ou trois jours de cours (pour fêter son admission), en se disant que ce n'était pas bien grave, que son camarade lui expliquerait ce qu'il aurait manqué. Le sérieux ne sécha aucun cours et il suivit tout l'enseignement avec une grande attention. Comme le paresseux l'avait prévu, son camarade lui expliqua tout ce qu'il avait manqué. Ensuite, il suffisait

de pratiquer. Sous la direction très « relax » du Maître « super cool », les deux amis s'engagèrent dans la pratique de la méditation solaire avec leurs condisciples.

Au bout d'une dizaine d'années, toute la promotion réalisa l'Éveil solaire, à l'exception du paresseux. Le Maître fut lui-même assez surpris, mais pas autant que le paresseux qui avait pourtant cru avoir fourni les plus gros efforts de sa vie. Il avait médité autant que tous les autres, pas une seconde de moins. Il y avait mis tout son cœur, autant que tous les autres. Et cependant, les autres avaient réalisé l'Éveil solaire, et pas lui. Il alla trouver le Maître afin de recevoir une explication. Le Maître réfléchit longuement à la question. Il pensa d'abord que cet élève avait peut-être quelques blocages karmiques, mais une vérification lui montra que tout était correct de ce côté-là. Il songea ensuite à une sorte de blocage psychologique, peut-être des choses comme des sentiments négatifs tapés au fond du subconscient et empêchant toute progression, mais là encore tout était « clean ». Il supposa enfin que l'élève pouvait être victime d'une sorte d'envoûtement qui aurait annihilé tous ses efforts, mais ce n'était pas ça non plus. Puis finalement il se souvint que cet élève avait séché quelques jours lors de la période des trois mois de cours.

Le Maître demanda au paresseux de lui exposer tout ce qu'il savait de la méditation solaire. Le paresseux s'exécuta et exposa sa connaissance détaillée et approfondie de la méditation solaire. Lorsqu'il termina, le Maître hocha la tête en lui disant :

– Ta pratique a été disciplinée et intense, et ta connaissance de la méditation solaire est détaillée et profonde.

– Mais alors, Maître, pourquoi ne suis-je pas encore éveillé, alors que tous mes autres condisciples le sont déjà ?

– C'est très simple : lorsque ton ami t'a transmis ce que tu avais raté, il a oublié de mentionner un petit détail : la rétention. Tu as pratiqué toutes ces années sans utiliser la rétention, et c'est pour cela que tu n'es pas encore éveillé. Sans la rétention dans la pratique de la méditation solaire, toute la progression vers l'Éveil solaire est ralentie et retardée de quelques dizaines

d'années. Poursuis ta pratique, et cette fois n'oublie pas la rétention, et dans cinq ans tu réaliseras l'Éveil solaire.

Donc, on peut être très ralenti sur le chemin de l'Éveil solaire rien que parce qu'on aurait négligé un détail ?

Disons qu'on peut avancer nettement moins vite si on oublie l'un des 9 outils de la méditation solaire, par exemple la rétention. La pratique doit être disciplinée, intense et juste. Dans la petite histoire ci-dessus, il y a un petit détail très important. Ce petit détail est mis en évidence quand le Maître passe en revue les fausses causes qui freineraient l'élève. C'est une manière de souligner que dans la voie solaire, les facteurs psycho-s subtils n'ont aucune incidence significative. Les seules choses qui peuvent causer un ralentissement sont des facteurs techniques : un défaut de discipline, un défaut d'intensité, ou un défaut de justesse. Qu'est-ce que la justesse dans la pratique solaire ? C'est déjà ne pas omettre l'un des outils énergétiques entrant dans la structuration de la méditation solaire.

Maître, existe-t-il un temps idéal de rétention ?

Non, il n'y a pas de durée idéale dans la rétention. Certes, il faut essayer de tenir aussi longtemps que possible, mais il faut aussi éviter de compromettre les fonctions biologiques. Si la rétention dure trop longtemps, l'accumulation de gaz carbonique, qui est nocif pour la santé, prend le dessus et vient gêner le bénéfice en terme de stockage d'énergie lumineuse. D'ailleurs, à cause de cette accumulation du gaz carbonique, il faut expirer longuement après la rétention. Un jour, l'un des élèves du Maître cool de l'histoire précédente, croyant que la rétention devait être aussi longue que possible, afin de hâter l'Éveil solaire, retint son souffle tellement longtemps qu'il tomba dans les pommes. Mais son évanouissement ne fut pas anodin, cela se traduisit rapidement en un coma qui plongea l'élève dans un état végétatif où il ne pouvait pas méditer. Si le Maître n'avait pas

été là pour le réanimer et le rétablir, cet élève serait mort à cause d'une malheureuse exagération.

Cela signifie-t-il qu'il ne faut pas trop en faire ?

Cela signifie qu'il faut veiller à respecter les directives données dans la méditation solaire. La méditation solaire peut avoir une apparence simple, tellement simple que vous pouvez vous sentir la compétence de la retoucher un peu ici et là, selon votre bon vouloir, afin de mieux l'aménager à votre goût. Si vous voulez augmenter vos chances de ne pas atteindre l'Éveil solaire, ou si vous voulez réduire vos chances de réaliser l'Éveil solaire, alors vous pouvez retoucher la méditation solaire selon ce qui vous semble le mieux. Sinon, essayez de faire correctement les choses. À certains endroits de la méditation solaire, on vous dit que vous pouvez, et même que vous devez faire d'intenses efforts. À d'autres endroits, on vous demande plus de mesure et de retenue. L'ensemble de la méditation solaire est assez souple et prévoit des possibilités d'aménagements dans certaines limites. Si vous demeurez à l'intérieur de ces limites, tout va bien. Si vous en sortez, alors vous feriez mieux de considérer que vous n'êtes plus dans la méditation solaire. Peut-être êtes-vous alors dans votre propre technique personnelle. Il n'est pas impossible que votre technique personnelle soit plus puissante que la méditation solaire. Après tout, peut-être êtes-vous un génie en matière de science énergétique !...

La simplicité de la méditation solaire est doublée d'une profonde subtilité énergétique. Si vous abordez l'explication de la méditation seulement avec votre intellect, sans doute la comprendrez-vous aisément, mais cette compréhension intellectuelle ne sera pas suffisante. Il faudra **faire l'effort d'acquérir une compréhension approfondie avec le cœur**. Pourquoi ? Parce que **c'est avec le cœur que vous allez pratiquer la méditation solaire**, il est donc nécessaire que le cœur comprenne exactement de quoi il s'agit. Dans la pratique proprement dite, l'intellect n'a pas de place. Vous savez, dans les lignées

discrètes, les élèves ne passent même pas par une première étape d'assimilation intellectuelle. Les Maîtres se contentent de donner l'injonction : *« Il faut rayonner la joie avec votre cœur »*, et chacun se débrouille pour acquérir une compréhension intuitive de cette injonction.

La plupart des élèves qui accèdent à une compréhension intuitive efficace de la pratique solaire auraient beaucoup de mal à fournir un exposé intellectuel réellement pertinent de la technique solaire. L'absence de compréhension intellectuelle rigoureuse n'est pas un problème sur la voie solaire, mais c'est néanmoins un problème lorsqu'il s'agit d'expliquer à d'autres.

Dans le même ordre d'idées, l'assimilation intellectuelle sérieuse d'un exposé pertinent de la méditation solaire doit être comprise comme une étape destinée essentiellement à faciliter le travail de compréhension avec le cœur. **Le cœur aura bien plus de facilités à acquérir une compréhension intuitive approfondie, si l'intellect dispose d'une connaissance rigoureuse de la chose.**

Vous avez mentionné tout à l'heure le fait qu'un Maître possède encore une personnalité. Qu'est-ce que cela signifie exactement ?

Cela signifie qu'un Maître incarné possède évidemment une structure subtile avec certaines caractéristiques, et une structure physique avec certaines caractéristiques. Cependant, **la personnalité d'un Maître est centrée sur le cœur**. Mais cela ne signifie pas que le Maître est nécessairement quelqu'un d'une douceur imperturbable, qui aurait des gestes lents et des paroles dans lesquelles il y aurait le mot « amour » à chaque phrase.

L'Éveil solaire apporte une capacité illimitée de bienveillance, et une qualité parfaite de détachement. Cela signifie que la bienveillance et le détachement sont les caractéristiques principales de la personnalité d'un Maître. Mais la bienveillance peut s'exprimer de plusieurs manières, et parfois avec une

fermeté et une **sévérité** qui peuvent sembler en apparence renvoyer à autre chose qu'à de la bienveillance.

Quant au détachement, il peut être encore plus déroutant, car il est possible de faire tout ce qu'on veut avec détachement, et ce qui serait choquant pour un homme ordinaire campé sur des valeurs culturelles elles-mêmes fondées en partie sur des défauts et des faiblesses psychologiques, serait sans importance du point de vue du détachement.

Une fois, un Maître vint s'installer à proximité d'une cité relativement importante pour son époque. Le Maître construisit une case sommaire avec des écorces d'arbres, et il fit de ce lieu sa demeure. La nouvelle courut rapidement qu'un Maître venait de s'installer aux abords de la cité. Les gens amenèrent au Maître des malades, et le Maître les guérit. Puis les gens vinrent exposer au Maître leurs problèmes matériels et relationnels, et le Maître les résolut. Quand les gens furent assurés d'avoir une bonne santé et de bonnes conditions matérielles et relationnelles, ils éprouvèrent le désir de recevoir l'enseignement du Maître, afin d'être guidés dans leur aspiration à l'Éveil solaire. Mais lorsque le Maître commença à enseigner la voie solaire, il illustra ses explications avec des histoires déroutantes, des histoires dans lesquelles il s'agissait de sexe, de pipi et d'autres activités biologiques dont la seule évocation faisait habituellement l'objet d'un tabou implicite. Les gens se détournèrent du Maître et le traitèrent de tous les noms, car les histoires du Maître les avaient choqués et dégoûtés.

Seul un jeune adolescent demeura auprès du Maître. Quand tout le monde fut parti, le Maître se tourna vers le jeune homme et lui dit :

- Ces histoires ne te choquent-elles pas ?
- Non Maître, au contraire je les trouve très drôles.
- C'est bien. Tu mérites donc d'être mon élève.

Les histoires que le Maître racontait étaient une façon de faire le tri. **La voie solaire ne s'adresse pas à n'importe qui. Elle s'adresse à des personnes qui ont acquis un certain seuil de bienveillance et de détachement.** Le seuil de bienveillance est

assez facile à atteindre. Mais le seuil de détachement est plus délicat. Pour tester le niveau de détachement des gens, le Maître racontait des histoires qui traitaient de manière explicite de certains tabous sociaux et qui étaient très irrévérencieuses à l'égard de la plupart des choses que les gens vénéraient d'une manière plus ou moins avouées. Ceux qui étaient choqués ou offusqués par ces histoires n'avaient pas le niveau de détachement requis. Ce qui indiquait qu'une personne avait atteint le niveau de détachement nécessaire, c'était la **capacité de rire de bon cœur de ces histoires déroutantes.**

Cette petite histoire montre que les apparences peuvent être trompeuses et **qu'un Maître n'est pas nécessairement quel-qu'un de lisse avec un discours « culturellement correct »**. Un Maître a donc une personnalité qui lui est relativement propre, et il peut arriver que les gens ordinaires le jugent et le condamnent parce qu'ils ont l'impression que le Maître n'est pas conforme à l'idée pure et noble que l'imagerie culturelle veut se faire d'un Éveillé authentique. Peu importe. **Le Maître agit toujours dans la bienveillance et le détachement.** Ce sont les gens qui ne sont pas toujours capables de discerner la vraie nature de l'action ou du propos d'un Maître, et qui s'arrêtent automatiquement aux apparences, surtout lorsqu'ils ont l'impression que dans l'action ou le propos, les valeurs du « culturellement correct » sont violées. Donc oui, un Maître a une personnalité centrée sur le cœur, et du fait de cette personnalité, le Maître peut raconter des histoires cochonnes tout comme il peut déclamer de beaux poèmes... Mais les hommes sont ainsi faits que certains seront soulés par les beaux poèmes, et les autres seront choqués par les histoires cochonnes.



Chapitre 10 : La poussée

*« Avec douceur et fermeté,
et aussi avec lenteur et célérité,
pressez l'énergie dans votre
poitrine, afin de mieux la
condenser dans votre cœur. »*

Maître, qu'est-ce que la poussée ?

Lorsque vous vous trouvez en phase de rétention, c'est-à-dire **lorsque le souffle est bloqué momentanément dans vos poumons, vous pouvez exercer une pression pour condenser ce souffle**, par un effort effectué avec les muscles dans votre poitrine. C'est cela, la poussée. La pression ne doit pas être trop intense mais il faut néanmoins qu'elle soit significative. Mais n'oubliez pas : vous devez exercer la poussée, dans la mesure du possible, autant par un effort physique que par un effort du cœur.

À quoi sert la poussée ?

La poussée favorise le processus par lequel l'énergie lumineuse contenue dans le souffle intègre le feu intérieur. Je dois attirer votre attention sur ceci : d'une part vous ne devez pas chercher à prolonger plus que de raison la durée de votre rétention, et d'autre part vous ne devez pas chercher à intensifier plus que nécessaire votre poussée. Des rétentions trop longues et

des poussées trop fortes peuvent provoquer des accidents ou des altérations qui handicaperaient la pratique solaire. En matière de rétention et de poussée, vous devez fournir un effort significatif mais en veillant à ne pas dépasser les limites raisonnables imposées par votre système biologique.

Il faut donc trouver un équilibre.

Oui. Si vous êtes trop âgé, vous pouvez simplement vous contenter d'une rétention raisonnable, vous n'avez pas particulièrement besoin de la poussée. **La poussée est là pour favoriser davantage le processus d'alimentation du feu intérieur**, mais si votre système pulmonaire n'est pas suffisamment robuste pour supporter la tension induite par la poussée, il vaut mieux la laisser tomber dans votre pratique.

Par contre, vous ne devez pas vous dispenser de la rétention et de la sensorisation. La poussée est quasi-mécanique, et sa mise à l'écart ne pourra pas vous empêcher de progresser vers l'Éveil solaire.

Si votre système pulmonaire est assez robuste, alors je vous conseille vivement de tenir compte de la poussée dans votre pratique. N'oubliez pas que l'objectif essentiel de la pratique est l'activation du soleil intérieur, et cette activation résulte de la condensation d'un taux d'énergie suffisant dans le noyau énergétique. La méditation solaire est conçue comme une technique de condensation d'énergie dans le soleil intérieur, et chacun de ses outils participe à ce processus.

Je vous ai déjà expliqué que pour activer un centre énergétique, il fallait y condenser de l'énergie. Ce principe est assez peu répandu, et beaucoup de techniques énergétiques se préoccupent souvent de faire circuler l'énergie, plutôt que de la condenser sur un centre d'énergie spécifique.

Quels sont les effets d'une technique de circulation de l'énergie ?

Les techniques à circulation d'énergie ont essentiellement pour effet de stimuler les myriades de vortex énergétiques mineurs qui constellent l'organisme. Cela induit une sensibilité plus grande aux divers courants subtils qui peuvent vous traverser, ainsi qu'un développement général de ce qu'on peut appeler l'énergie magnétique de l'organisme. Si vous voulez devenir simplement un bon magnétiseur, alors vous pouvez pratiquer avec profit une technique à circulation d'énergie.

Peut-on pratiquer en même temps une technique à condensation d'énergie et une technique à circulation d'énergie ?

Je vais bien sûr vous répondre par une petite histoire...

Cela se passait sur le continent asiatique, à une époque où les écoles d'arts martiaux se préoccupaient sérieusement du développement du chi en plus du développement de la force physique. Les maîtres d'arts martiaux étaient des maîtres du fait de leur puissance physique et de leur maîtrise des techniques et des armes de combat. En périodes de guerre, les compétences martiales étaient fondamentales car les combats se déroulaient essentiellement à armes blanches : sabres, lances, massues, barres métalliques, etc. En général, l'armée qui avait engagé le plus grand nombre d'experts en arts martiaux sortait vainqueur.

En périodes de non-guerre, outre le fait de dispenser un entraînement dans des dojos, des experts en arts martiaux étaient souvent engagés pour la protection des villages, des clans ou des familles.

Lorsque les périodes étaient particulièrement paisibles, des tournois d'arts martiaux étaient organisés, où venaient s'affronter des maîtres et des experts de tous les styles. Un jour, un ermite se présenta dans l'un de ces tournois. Il n'était pas un expert d'arts martiaux mais il disait être un maître de la force du chi. Comme en principe n'importe qui le désirant était admis aux tournois, il fut autorisé à concourir. Il gagna tous ses combats mais son triomphe fut très curieux, car l'ermite ne

touchait pas ses adversaires, il semblait leur projeter une forme de force invisible qui les terrassait.

À la fin du tournoi, les maîtres d'arts martiaux se rassemblèrent autour de l'ermite pour l'interroger sur son secret. Il leur fit cette réponse :

– Avec vos nombreuses années d'entraînement, vous avez développé votre force et votre habileté physiques. Moi, j'ai développé mon énergie intérieure et j'en ai fait une force agissante. Apprenez que rien ne peut résister à la force du chi et sachez que la force du chi est une force éternelle, qui demeure souveraine même par-delà la mort. Alors que votre force et votre habileté physiques déclineront progressivement dans la vieillesse et disparaîtront avec la mort.

Après avoir dit ces mots, l'ermite s'en alla. Les maîtres essayèrent de le suivre, mais il avait disparu. Cette rencontre marqua profondément les maîtres, et les plus expérimentés d'entre eux conçurent le projet de percer le secret du chi. Après de nombreuses années de tâtonnements et de recherches, les maîtres d'arts martiaux découvrirent l'existence d'un substrat énergétique intérieur qui sous-tendait le corps physique, et ils découvrirent aussi l'existence du centre hara. Mais les plus grands maîtres d'arts martiaux n'étaient pas d'accord sur la manière de développer le chi.

Trois grandes écoles de pensée se formèrent. Le premier courant disait qu'il fallait faire circuler l'énergie à travers les circuits internes. Le second courant disait qu'il fallait accumuler l'énergie dans le centre hara. Et le troisième courant, se croyant plus sage, se disait qu'il fallait combiner la technique de circulation et la technique de condensation. Chacun des trois courants se prévalait d'une philosophie complexe et subtile qui justifiait sa position.

Dans les premières années, les gens du premier courant s'émerveillèrent de la puissance de leur technique. En effet, ils acquirent rapidement une extraordinaire sensibilité aux énergies, et leurs dons de magnétisme étaient aiguisés. Ils pouvaient percevoir la présence d'un animal ou d'une personne à plusieurs

dizaines de mètres, et ils pouvaient guérir plus rapidement de leurs propres blessures et maladies, et accélérer la guérison des blessures et des maladies des autres. Dans les combats, ils n'étaient pas particulièrement plus efficaces que les autres, mais leurs aptitudes à percevoir les émanations énergétiques leur donnaient un certain avantage tactique. Ils étaient capables d'anticiper la plupart des mouvements de leurs adversaires, ce qui leur permettait d'esquiver avec plus d'efficacité.

Les gens du second courant remarquèrent bien les progrès du premier courant. Eux-mêmes n'avaient développé aucune aptitude énergétique utilisable, sauf un sentiment intérieur de plus grande solidité et de plus grande sérénité. En d'autres mots, leur paix intérieure devenait progressivement un peu plus solide et un peu plus profonde. Dans les combats avec les gens du premier courant, ils perdaient souvent, mais ils acceptaient la défaite avec plus de sérénité. À cause de la supériorité indéniable qu'acquéraient les gens du premier courant, une partie des gens du second courant abandonna la voie de l'accumulation et se rallia au premier courant. Mais une petite minorité s'en tint à la voie de l'accumulation.

Les gens du troisième courant ne progressèrent en rien, ni en sensibilité aux énergies, ni en paix intérieure. Ils ne comprenaient pas ce qui se passait. Selon leurs théories, ils devaient normalement développer les aptitudes du premier courant en même temps que celles du second courant. Mais au lieu de ça, ils ne développaient rien. Au lieu de s'additionner, la technique de circulation et la technique d'accumulation s'annulaient. Une partie des gens du troisième courant se départagea entre le premier et le second courants. Et une minorité demeura fidèle au troisième courant.

Mais une dizaine d'années plus tard, ceux qui avaient continué à pratiquer le second courant réalisèrent l'activation de leur centre hara et devinrent des maîtres du chi. Leur paix intérieure devint une paix inconditionnelle, et leur force énergétique était encore plus extraordinaire que ce que l'on racontait dans les légendes à propos des dieux immortels. Ils pouvaient voler dans

les airs, neutraliser n'importe quel adversaire d'un simple regard, se rendre invisibles... Ils pouvaient se jouer aisément des lois de la nature et des limitations humaines, et démontrer une maîtrise surhumaine de la matière et de l'énergie.

Les pratiquants du premier courant n'avaient pas évolué au-delà de la sensibilité aux énergies et du magnétisme, et ceux du troisième courant n'avaient toujours pas perçu le moindre signe de sensibilité aux énergies ou de paix intérieure. La réalisation surhumaine des pratiquants du second courant surprit tout le monde, et les nouveaux maîtres de chi expliquèrent aux adeptes du premier et du troisième courants pourquoi ces deux approches n'avaient qu'un horizon limité.

Donc l'association d'une technique d'accumulation et d'une technique de circulation est déconseillée.

En effet, à moins que vous ne vouliez faire du « sur place ».

Qu'est-ce qui se passe exactement lorsqu'on associe la circulation et la condensation ?

Pour alimenter un centre énergétique, l'énergie doit être stockée, contenue, puis intégrée au champ énergétique adéquat supportant le centre concerné. Il faut certaines conditions et un certain temps pour que l'énergie simplement stockée soit intégrée dans le centre. Si, pendant ce temps, vous perturbez fortement les conditions qui permettent une bonne contention, ou si vous vous amusez à faire circuler l'énergie dans votre organisme, l'énergie stockée est déstockée : soit elle est directement dissipée à cause de la perturbation, soit elle va rejoindre le flux de la circulation et se retrouver indirectement dissipée.

Comment les techniques à circulation parviennent-elles à stimuler les micro-vortex mineurs ? Les micro-vortex sont de toutes petites unités énergétiques fonctionnelles, comme des sortes de micro-organes énergétiques. En temps normal, chaque micro-vortex est entouré d'une membrane inhibitrice. Si vous

faites circuler des courants énergétiques suffisamment intenses et suffisamment longtemps à travers un micro-vortex, sa membrane va s'amincir puis s'effacer, et les micro-capacités énergétiques du micro-vortex seront disponibles. Le processus d'activation des micro-vortex est relativement plus facile et plus rapide que le processus d'activation d'un centre énergétique important.

Peut-on dans un premier temps travailler à l'activation des micro-vortex, puis dans un second temps travailler à l'activation du soleil intérieur ou du centre hara ?

Cela est déconseillé.

Pourquoi ?

Les micro-vortex ne sont pas des centres « producteurs d'énergie ». Quand ils sont activés, ils doivent utiliser la moindre énergie que vous absorbez. Une personne qui aurait ses micro-vortex activés serait handicapée dans sa pratique solaire, car au lieu de s'accumuler pour nourrir son feu intérieur, l'énergie lumineuse aura tendance à aller alimenter la combustion énergétique naturelle des micro-vortex. La question est même d'un ordre plus général : si vous êtes dans un processus de travail énergétique visant l'activation du soleil intérieur ou l'activation du centre hara, et si vous possédez déjà par ailleurs certaines capacités énergétiques issues d'autres types de développement, vous devriez vous abstenir autant que possible d'utiliser ces capacités.

Le soleil intérieur et le centre hara sont les deux centres producteurs d'énergie.

Les autres centres énergétiques fonctionnent en grande partie sur la combustion, et donc nécessitent un certain apport d'énergie extérieure.

Les deux centres verticaux produisent leur propre énergie une fois qu'ils sont activés, tandis que les centres non-verticaux

nécessitent plus ou moins des apports énergétiques externes. Certains centres non-verticaux, comme le centre neuro-énergétique et le centre psychique, sont à moitié producteurs d'énergie et ils peuvent déployer une puissance énorme, très supérieure à leurs ressources normales, en aspirant l'énergie émanant d'autres personnes.

N'est-ce pas une sorte de vampirisme ?

En effet. Les représentations fictives des vampires sont une intuition de l'existence d'individus capables d'aspirer les énergies vitales des autres, afin de renforcer leur propre pouvoir. Certes, les vrais vampires n'ont pas de crocs, ne sont pas obligés de dormir dans des cercueils, ni d'éviter la lumière du jour. Et ils ne se voilent pas non plus le visage à la vue d'une croix en bois.

Un vrai vampire est une personne qui, ayant activé un centre énergétique non-vertical, se sert de ses pouvoirs pour aspirer l'énergie des autres, dans le dessein d'augmenter sa propre puissance. Il existe une histoire de vampire assez intéressante : un jour, un vampire vint s'installer dans un village où les gens étaient relativement superstitieux et prompts à craindre un peu n'importe quoi. Le vampire fit rapidement circuler le bruit qu'il était un démon sanguinaire.

Pourquoi fit-il ça ?

Parce que la crainte ouvre chez les gens une faille psycho-énergétique qui permet au vampire de transpercer leurs défenses naturelles et d'avoir accès à leurs énergies vitales. D'ailleurs, l'adoration permet la même chose. Les gens ne tardèrent pas à craindre le vampire, et celui-ci commença à devenir de plus en plus puissant. En peu de temps, grâce à la puissance acquise avec le nuage de crainte qui s'étendait sur tout le village, le vampire devint le seigneur du village, et il réduisit quasiment tout le monde à l'état d'esclave à son service. Les gens étaient superstitieux et craintifs mais ils étaient aussi assez bravaches.

Ils conçurent donc le projet de se libérer de ce joug et de tuer le vampire. Ils envoyèrent les plus forts d'entre eux mais le vampire les neutralisa par un pouvoir d'hypnose télépathique.

Leur tentative ne fit qu'empirer leur sort, car le vampire se montra encore plus sévère. Ils avaient compris qu'ils ne pouvaient rien faire contre le vampire. En désespoir de cause, ils recoururent aux services des exorcistes qui fourmillaient dans la région. Ils firent appel aux meilleurs d'entre eux mais, malgré les rituels et les incantations, le pouvoir du vampire ne déclinait pas et leur pauvre situation ne s'améliorait pas. D'ailleurs, les exorcistes eux-mêmes furent réduits en esclavage et vinrent rejoindre les rangs des gens qu'ils avaient essayé de sauver. Seul resta un exorciste qui était traité de charlatan par tout le monde, et dont on disait qu'il n'était qu'un vil escroc.

Les villageois n'ayant plus rien à perdre, ils firent appel au dernier exorciste. Celui-ci organisa un rituel complexe et impressionnant, à grand renfort de sacrifices de chèvres et de boucs, de cris et de danses, de transes et de vociférations. Puis il termina en distribuant à chacun un petit caillou blanc qui avait été trempé dans de la cervelle de chèvre et de bouc sacrifiés, et en disant :

– Tant que vous garderez ce caillou avec vous, vous n'aurez rien à craindre, c'est une protection divine contre les vampires.

L'exorciste s'y était pris avec tellement de solennité et d'intensité qu'il emporta l'adhésion de tout le monde, à l'exception des autres exorcistes qui savaient que leur confrère était un charlatan. Quand le vampire se présenta le lendemain pour donner ses ordres, les villageois se rassemblèrent, chacun tenant son petit caillou blanc bien fermement dans sa main, convaincu de la protection divine. Un jeune enfant s'avança, puis brandissant son caillou devant le vampire, il s'écria :

– Je suis protégé par ce talisman divin, tu ne peux rien contre moi, laisse-moi passer.

Le vampire tenta de vider le jeune enfant de son énergie, mais ce dernier ne présentait plus aucune faille de crainte. L'enfant passa et se libéra ainsi du pouvoir du vampire. Tous les

autres villageois acquièrent aussi leur liberté ce jour-là. Seuls les exorcistes, qui ne croyaient pas au pouvoir du fameux talisman, demeurèrent esclaves du vampire.

Quelle drôle d'histoire ! Les exorcistes ont manqué de foi.

Ce n'est pas réellement une question de foi. Les villageois avaient simplement cessé de craindre le vampire. Certes, leur foi dans le talisman divin du charlatan fut ce qui leur permit de se libérer de la crainte, mais c'est bien **l'abandon de la crainte** qui leur permit de se libérer du joug du vampire. Les autres exorcistes étaient encore dans la crainte, c'est pourquoi ils sont restés prisonniers.



Chapitre 11 : La concentration solaire

« Sans une bonne capacité de concentration solaire, vous n'irez pas bien loin sur la voie solaire. Prenez régulièrement du temps afin de cultiver la qualité et l'intensité de votre concentration solaire. »

Maître, qu'est-ce que la concentration solaire ?

Il faut d'abord se souvenir ici de la structure du cœur énergétique. Le cœur énergétique comprend deux sous-structures.

La première sous-structure est appelée le champ extérieur, et elle est composée d'un ensemble de micro-centres énergétiques qui se trouvent dans les contreparties énergétiques de l'organe cardiaque, des poumons et du thymus. Les micro-centres dans l'organe cardiaque ne sont pas très importants, vous devez seulement considérer les micro-centres dans les poumons et dans le thymus.

La seconde sous-structure est appelée champ intérieur, et elle est composée par un champ énergétique entourant le soleil intérieur. Vous souvenez-vous de la localisation du soleil intérieur ?

Un noyau énergétique de la grosseur d'un poing, au centre de la poitrine, entre le thymus et les omoplates ?

C'est cela. Vous pouvez identifier le champ intérieur au soleil intérieur, du point de vue de la localisation bien entendu. Le

champ intérieur peut se représenter de la manière suivante : à partir du centre du soleil intérieur, se déploient dans toutes les directions de l'espace des tiges énergétiques tendues et fermes, suffisamment longues pour occuper tout l'espace du champ extérieur. Vous avez donc d'une part les micro-centres, et d'autre part les tiges énergétiques.

Qu'est-ce que la concentration solaire a à voir avec les micro-centres et les tiges énergétiques ?

C'est bien simple. La concentration solaire possède deux composantes. La première composante est un effort intérieur pour faire vibrer ou frétiler les micro-centres. L'effort intérieur de vibration des micro-centres est lui-même la combinaison de deux efforts intérieurs particuliers. Le premier effort consiste à « condexer » le thymus et les muscles du système pulmonaire.

Que signifie « condexer », Maître ?

Cela signifie mettre sous tension ou contracter, en comprenant bien qu'il s'agit là d'une action concrète intérieure tout à fait volontaire.

Je vois. Et pour le second effort ?

Le second effort consiste à condexer la contrepartie énergétique du thymus et des poumons. Le second effort repose sur une sorte d'affinement du premier effort. Une fois que l'on sait condexer le système physique et sa contrepartie énergétique, on doit faire vibrer les micro-centres par un acte combinant un effort de condexion énergétique et un effort de sensorisation consistant à sensoriser que les micro-centres vibrent de plus en plus intensément. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que l'effort de vibration des micro-centres est en réalité un effort de condexion énergétique combiné avec un effort de sensorisation. C'est cela la première composante de la concentration solaire.

Quelle est la seconde composante de la concentration solaire ? Il s'agit d'un effort de condexion énergétique étendu à l'ensemble des deux champs du cœur énergétique, combiné avec la sensorisation de la condexion spécifique des tiges énergétiques.

En d'autres termes, dans la première composante, il s'agit de condexer intérieurement la contrepartie énergétique des poumons et du thymus, en sensorisant intensément que l'on fait vibrer les micro-centres ; et dans la seconde composante, il s'agit de condexer intérieurement aussi bien le champ extérieur que le champ énergétique enveloppant le soleil intérieur, en sensorisant intensément que l'on condexe les tiges énergétiques. Faire de la concentration solaire, c'est exercer les deux composantes, soit en même temps, soit à tour de rôle.

Mais ce n'est pas tout. Pour que la **concentration solaire** soit complète, **pendant les efforts énergétiques de condexion et de vibration, vous devez également sensoriser que dans votre cœur, vous compressez et compactez de l'énergie lumineuse.** Ce phénomène de compression et de compactage est-il réel ? Oui, il l'est. Et de plus, le sensoriser permet d'augmenter l'afflux d'énergie lumineuse dans le cœur énergétique.

La concentration solaire induit-elle des sensations spécifiques ?

Oui. Certes, les gens pourraient avoir des sensations différentes, mais dans la concentration solaire il se manifeste deux sensations primaires qui devraient être communes à tous les méditants solaires. La première sensation primaire est celle d'une tension énergétique dans le cœur. Il faut cultiver cette tension énergétique et ne jamais essayer de la transformer en sensation de relaxation intérieure pendant la pratique. En dehors de la pratique solaire, vous pouvez vous masser la poitrine, faire de la relaxation, ou tout ce que vous voudrez. Mais lorsque vous êtes en train de pratiquer la méditation solaire, vous ne devez

pas oublier que le principe de **la progression repose sur un effort énergétique intense**, et non sur une détente intérieure.

La seconde sensation primaire est directement associée à la vibration des micro-centres et à la condexon des tiges énergétiques, et c'est une sensation de plaisir énergétique. La manifestation simultanée de la tension énergétique et du plaisir énergétique est quelque chose d'assez spécial, qui peut induire une impression d'immobilité ou une impression de dynamisme.

Le plaisir énergétique est très important, il faut le cultiver et l'alimenter aussi souvent que possible. Vous pourrez remarquer que lorsque la sensation de plaisir énergétique est relativement forte en vous, vous pouvez vous engager dans des réactions émotionnelles diverses, comme par exemple l'énervement ou l'enthousiasme, sans pour autant perdre cette sensation intérieure de plaisir supra-physique.

Comment s'entraîner à la concentration solaire ?

C'est comme d'apprendre à marcher, ou d'apprendre à faire du vélo. Vous devez essayer, tâtonner, recommencer encore et encore, jusqu'à ce que vous développiez l'aptitude à « saisir », à « faire vibrer » et à « condexer » votre cœur énergétique. Avec de l'exercice, vous devriez devenir peu à peu capable de sentir intérieurement votre cœur énergétique comme une sorte d'organe énergétique quasi-palpable. Vous devez cultiver votre aptitude à la concentration solaire et devenir capable de vous concentrer avec intensité, sur de longues périodes. La concentration est un élément crucial dans la méditation solaire.

Maître, connaissez-vous une histoire qui illustrerait l'importance de la concentration solaire ?

Je connais en effet une belle histoire à propos de la concentration solaire. C'est celle d'un Maître qui avait constitué autour de lui un petit groupe de disciples. Il y avait dans ce groupe

un disciple un peu indiscipliné, donc en quelque sorte un « indisciple ». À ce propos, **savez-vous ce qu'est le comble d'un disciple ? C'est de croire qu'il est son propre maître.** C'est comme le comble d'un étudiant : c'est de croire qu'il n'a de leçon à recevoir de personne !

Le Maître et son groupe vivaient dans ce qu'on peut appeler une sorte d'ermitage, à une cinquantaine de kilomètres d'une grande ville. Mais dans l'histoire, l'important n'est pas la localisation de l'ermitage. L'important, c'est l'attitude de l'indisciple (disciple indiscipliné).

Ce disciple possédait un doctorat ès sciences, tandis que le Maître, avant d'avoir atteint l'Éveil solaire, était presque un illettré qui gagnait sa vie comme ouvrier dans une usine. De plus, le disciple avait étudié des dizaines de philosophies et de techniques issues de différentes traditions mystiques. Il était dans l'ermitage seulement parce qu'il était curieux de savoir si les pouvoirs du Maître étaient réels ou s'il s'agissait de supercherie. Et dans le cas où ils auraient été réels, il espérait découvrir de quelle manière le Maître les avait acquis. Le disciple avait lu d'admirables philosophies, dans lesquelles il était dit que chacun devait se fier à son propre maître intérieur et ne laisser personne lui dicter ce qu'il fallait faire ou ce qu'il fallait éviter.

Le disciple s'en tint donc à son propre jugement, et il passa les enseignements du Maître au crible de son propre discernement et de sa propre appréciation. Et comme il se voulait particulièrement intuitif, il fit une sélection dans les enseignements du Maître et ne retint que les choses qui parlaient à son intuition, en écartant les choses qui lui paraissaient intuitivement erronées. Les autres disciples s'efforçaient de suivre les instructions du Maître telles qu'ils les recevaient, en faisant les efforts nécessaires pour les comprendre précisément. Mais le disciple indiscipliné ne pouvait s'empêcher de faire un tri et de modifier les instructions, si bien qu'en réalité, au lieu de pratiquer la technique énergétique enseignée par le Maître, il n'en faisait qu'à sa tête.

Au bout d'une dizaine d'années, tous les disciples réalisèrent l'Éveil solaire, à l'exception du disciple indiscipliné qui avait décidé de ne se fier qu'à son intuition. Le disciple non-éveillé prit conscience du fait qu'il s'était peut-être trompé dans son remixage des instructions du Maître et il eut suffisamment d'humilité, à moins qu'il ne se soit agi d'un autre trait psychologique, pour venir demander des explications au Maître. Le Maître lui dit simplement :

– Ce que tu pratiques, ce n'est pas ce que je t'ai enseigné. Mais bon... la plupart des changements que tu as faits sont superficiels et inoffensifs, et ils n'étaient pas vraiment de nature à t'empêcher d'atteindre l'Éveil solaire. Au lieu de placer la main sur ta poitrine, tu as décidé qu'il était mieux de la placer sur le front. Au lieu de faire des rétentions de dix secondes, tu as décidé qu'il était mieux d'en faire de neuf secondes. Au lieu de méditer assis sur une chaise, tu as décidé qu'il était préférable de méditer allongé. Et ainsi de suite. Mais malheureusement, dans ta tendance à vouloir tout reformuler à ta sauce, tu as touché à un paramètre absolument essentiel, qui ne peut fonctionner efficacement que lorsqu'il est appliqué scrupuleusement sans modification.

– Alors, Maître, quel est ce paramètre ?

– Eh bien, il s'agit de la concentration. Au lieu de pratiquer la forme de concentration que je t'ai enseignée, tu as changé les choses. Tu ne te concentrais pas *avec* le cœur, mais tu te concentrais *sur* le cœur.

– N'est-ce pas la même chose, Maître ? Se concentrer avec le cœur et se concentrer sur le cœur ? Ne jouez-vous pas un peu sur les mots ?

– Je ne joue pas sur les mots. Ce n'est pas la même chose. Au lieu de te concentrer avec le cœur, tu focalisais ton attention mentale sur la région du cœur et tu visualisais les instructions sur le cœur, au lieu de les pratiquer avec le cœur. Mais tu fais comme tu veux. Depuis le début, tu n'as pas fait un seul pas réel vers l'Éveil solaire, car la focalisation de l'attention mentale sur

le cœur n'est en rien un élément moteur dans la pratique solaire. Si tu veux vraiment atteindre l'Éveil solaire, tu ferais mieux d'essayer de comprendre et d'appliquer mes instructions, au lieu d'essayer de tout réinterpréter avec tes mots et tes codes. Parfois, changer un simple mot peut être très problématique.

Cette histoire illustre très clairement l'importance de ne pas chercher à reformuler la concentration en particulier, et la technique en général, selon vos propres termes. Lorsque je vous dis d'essayer de comprendre tout ça avec votre cœur, cela ne signifie pas que vous devez essayer de reformuler tout ça à votre manière. Cela signifie exactement ce que ça dit : comprendre tout ça avec votre cœur.

Maître, est-ce que la concentration solaire peut faire l'objet d'une sorte de modération, comme la poussée et la rétention ?

Non, pas vraiment. Vous devez apprendre à vous concentrer aussi intensément et aussi longtemps que possible. Certes, vous devez veiller à ne pas dépasser les limites physiques de la résistance de votre système musculaire pulmonaire. Mais pour autant que vous puissiez être attentif et précautionneux, vous devez pousser votre capacité de concentration solaire aussi loin que possible sans dépasser le seuil de résistance de votre système pulmonaire. Ce seuil recule progressivement au fur et à mesure, en fonction de vos efforts intelligents. **Ne soyez pas brutal dans votre pratique, mais soyez intense.** Apprenez à faire la différence entre l'intensité et la brutalité.

C'est exactement comme pour un athlète. Par exemple, un coureur du 100 mètres doit cultiver ses aptitudes physiques à la course, de manière à pouvoir fournir la plus grande accélération possible, aussi longtemps que possible, en essayant d'éviter le seuil de tension au-delà duquel il aurait un claquage musculaire. En fonction de son entraînement, ce seuil ne cesse de reculer.

Le pratiquant de la méditation solaire est une sorte d'athlète dont le propos est de développer ses aptitudes énergétiques, et

de les pousser aussi loin que possible. Tout comme un haltérophile doit développer sérieusement la force de ses biceps, de même un pratiquant solaire doit développer sa force de concentration solaire.

Le méditant solaire doit-il se voir comme un sportif énergétique ?

Oui. L'entraînement d'un athlète est un travail physique, tandis que la pratique d'un méditant solaire est un travail énergétique. Le travail énergétique exige, pour pouvoir conduire à l'activation du soleil intérieur, de bonnes capacités d'effort et de discipline. La différence entre l'athlète physique et le méditant solaire, c'est que **le méditant solaire vise la réalisation d'un état intérieur définitif qui demeure même au-delà des limites de la mort**, tandis qu'il n'y a à peu près rien de tel dans l'entraînement physique. L'obtention d'une médaille d'or olympique n'est rien en comparaison de la réalisation de l'Éveil solaire. De fait, les implications de l'Éveil solaire en termes de joie inconditionnelle et de force verticale font que face à l'Éveil solaire, il n'y a aucune acquisition physique, affective, intellectuelle, matérielle, financière ou sociale qui puisse soutenir la comparaison et avoir quelque valeur réelle.

L'Éveil solaire est vraiment quelque chose d'extraordinaire.

Tout à fait. Une chose qui apporte le bonheur intérieur permanent et la liberté énergétique inconditionnelle est une chose qui mérite que l'on y prête sérieusement attention.

J'aimerais souligner une fois de plus le rapprochement entre le travail énergétique et le travail physique. En effet, s'il faut comparer le travail énergétique, qui peut sembler difficile à concevoir pour certains, avec quelque chose de connu, ce serait indéniablement le travail physique. Ne faites pas l'erreur de considérer que le travail solaire peut se ramener à quelque forme

de travail intellectuel ou de travail psychologique. Mais ne réduisez pas non plus le travail solaire à une sorte de gymnastique physique. Faites l'effort de **comprendre le travail solaire pour ce qu'il est : comme le travail énergétique sur le cœur, dans le cœur, avec le cœur... pour l'activation du soleil intérieur.**



Chapitre 12 : La qualification

« La seule joie qui compte vraiment et qui vous fait avancer dans la voie solaire, ce n'est pas celle qui jaillit en vous en réaction au monde, c'est celle que vous générez dans votre cœur de par votre propre volonté intérieure. »

Maître, qu'est-ce que la qualification ?

La qualification, c'est simplement le fait de susciter dans le cœur une sensation énergétique de joie. Il ne s'agit pas de ressentir, de percevoir, ou de visualiser. Il s'agit de susciter, de créer, de concrétiser, de générer, de produire. Comment ? À travers deux procédés. **Le premier procédé est celui du sourire intérieur.**

Comment pratique-t-on le sourire intérieur ?

Tout en souriant concrètement avec vos lèvres, vous devez vous efforcer de sourire en même temps avec votre cœur. Cela doit être un sourire profond, et vous devez essayer de le générer à travers un effort intérieur sérieux. Ne vous y trompez pas, il ne s'agit pas de sourire légèrement. Certes, extérieurement, le sourire qui se dessine sur vos lèvres est un sourire léger et raffiné. Mais le sourire sur les lèvres n'est là que comme une aide tactique pour mieux vous permettre de **créer la sensation de sourire dans votre cœur.** Le sourire dans le cœur doit être profond et intense ; il doit se déployer dans un puissant effort intérieur et se traduire par une solide sensation énergétique de

joie. Si vous sentez que vous devez accentuer le sourire sur les lèvres pour mieux générer le sourire dans le cœur, alors faites-le.

Le sourire intérieur est donc un véritable acte énergétique.

C'est à la fois un acte énergétique et un acte qualitatif. À propos du sourire intérieur, il existe une petite histoire très instructive. Un jour, Dieu vint séjourner sur terre. Il devait rester seulement une semaine, et durant son séjour, n'importe qui avait le droit de venir lui rendre visite et de pouvoir bénéficier d'un tête à tête avec le Créateur de l'univers. Comme Dieu était un peu timide, il passait tout son temps dans son bureau, une pièce située au cœur du château dans lequel il allait rester durant quelques jours, et à laquelle on ne pouvait accéder qu'après avoir traversé trois antichambres.

Tout le monde voulait naturellement obtenir une rencontre en tête à tête avec Dieu. Chacun avait un million de questions à poser à l'Être suprême, et tout le monde avait des milliers de rêves à faire exaucer. Certains avaient des reproches à faire et d'autres voulaient faire des suggestions afin d'améliorer la création. Quelques-uns étaient juste curieux de voir la tête de Dieu, et se demandaient si vraiment il portait une barbe blanche comme le père Noël. Un ange gardait l'entrée du château. N'importe qui pouvait se présenter et demander à rencontrer Dieu, l'ange le conduisait devant la porte de la première antichambre en lui disant :

– Vous avez juste trois antichambres à traverser. Pour ouvrir les portes, vous n'avez qu'à sourire.

Les gens se retrouvaient devant la première porte, souriaient, mais rien ne se passait. Lorsqu'ils revenaient auprès de l'ange pour lui demander des explications, ils s'entendaient invariablement répondre :

– Les portes s'ouvrent grâce à l'énergie que vous déployez par le sourire. Si les portes ne s'ouvrent pas, c'est que l'énergie que vous déployez n'est pas suffisante. Essayez encore et encore, ne perdez pas espoir.

Les gens recommençaient, encore et encore, en vain.

Il y eut de grandes concertations et de vastes cercles de réflexion. La propagande des anges disait que n'importe qui pouvait demander une audience afin de rencontrer Dieu, et que toutes les audiences seraient accordées sans aucune espèce de formalité. Cela semblait vrai à première vue : on pouvait venir, demander à voir Dieu, et l'ange de garde conduisait tout de suite la personne devant l'entrée des antichambres, puis s'en retournait. Mais il était évident que cette apparente simplicité était une façon de se moquer des hommes, car on avait beau sourire, aucune porte ne s'ouvrait. Au fond, se disaient les gens, Dieu ne voulait rencontrer personne, et cette histoire de portes qui ne s'ouvraient qu'avec le sourire était une manière élégante de refuser de recevoir du monde.

Mais quelques anges purent participer aux débats et ils réussirent à convaincre les gens que tout était OK, et que le vrai problème, c'était qu'apparemment les hommes ne savaient plus sourire. Tout le monde avait souri à belles dents, et certains avaient des dents si belles et si blanches qu'ils auraient mérité de figurer en couverture des magazines les plus « glamours ». Les anges expliquèrent que Dieu n'accordait aucune importance au sourire physique, et si les portes ne réagissaient pas, c'était probablement parce que les gens n'arboraient que des sourires « émail diamant ».

Les anges avaient certainement raison. Les gens recommencèrent, mais sans plus de résultat. Il devint évident qu'il fallait être quelqu'un de remarquable pour avoir une chance de faire réagir ces portes. Les jours passaient, et le séjour de Dieu tendait inexorablement vers sa fin. Il fallait qu'au moins une personne puisse franchir ces portes et rencontrer Dieu. Beaucoup de gens se rendaient clairement compte qu'ils étaient certainement incapables d'ouvrir ces portes, mais tout le monde avait la conviction qu'il devait au moins exister une personne capable de réaliser cet exploit. Les gens se réunirent à nouveau, et il fut décidé que celui qui réussirait à rencontrer Dieu aura la mission, en plus de demander des choses qui lui seront personnelles, de soumet-

tre à Dieu deux questions au nom de l'humanité toute entière : Comment s'affranchir de la souffrance ? Comment atteindre le bonheur éternel ?

Qui pouvait réussir à obtenir une rencontre en tête à tête avec Dieu ? La plupart des gens avaient essayé plusieurs fois, tous avaient échoué, et personne ne voulait recommencer car chaque nouvel échec nourrissait un sentiment grandissant d'humiliation.

Comme personne n'osait plus se présenter, les gens se réunirent une nouvelle fois afin de désigner ceux qu'ils estimaient être les personnes les plus évoluées de toute l'humanité. Après bien des débats, trois personnes furent désignées : un prix Nobel de sciences, un prix Nobel de littérature, et un prix Nobel de la paix. Le premier était estimé comme étant le scientifique le plus brillant de la planète. Le second était estimé comme étant le poète le plus subtil de la planète. Et le troisième était estimé comme étant l'humaniste le plus grand de la planète.

Le scientifique se présenta devant les antichambres. Il prit une bonne heure de réflexion puis il sembla comprendre ce qu'il fallait faire. Il se remémora l'extraordinaire plaisir intellectuel qui l'avait envahi le jour où il avait fait la découverte qui lui avait valu le prix Nobel de sciences, et il sourit. Et le miracle se produisit : la porte de la première antichambre s'ouvrit toute grande. Il y eut un tonnerre d'applaudissements. Mais lorsque le scientifique se retrouva devant la deuxième porte, il fut incapable de la faire réagir. Il finit par abandonner, car il était évident que seule la première porte avait été à sa portée. Il revint sur ses pas, et la première porte se referma derrière lui.

Les gens furent très déçus par cet échec, mais il restait encore deux brillantes personnes en lice. Ce fut au tour du poète. Il se posta devant la première porte, puis il se remémora le jour où il acheva son plus beau recueil de poèmes, celui qui avait ému la terre entière et qui lui avait valu le prix Nobel de littérature. Et quand il se rappela en souriant de la profonde émotion qui l'avait submergé à ce moment-là, les portes des deux premières antichambres s'ouvrirent toutes grandes, entraînant une euphorie hystérique dans le public. Mais la porte de la troisième anti-

chambre se montra indifférente, et le poète dut reconnaître qu'il n'irait pas plus loin. Il revint sur ses pas et les portes se refermèrent.

Il ne restait que l'humaniste, et tout le monde était certain qu'il allait réussir car il était certainement quelqu'un de plus grand que le scientifique et le poète. L'humaniste se plaça devant la première porte, puis il se souvint de la profonde expérience de béatitude qui s'empara de lui lorsqu'il signa le traité qui avait mis fin, d'un seul coup, à la majorité des guerres et des conflits qui sévissaient sur terre depuis des dizaines d'années. Quand il sourit, rien ne se produisit. Peut-être que sa remémoration n'avait pas été correctement faite. Il recommença, mais rien n'y fit. Sa déception fut à l'image du désespoir du public : abyssale. Après le scientifique qui avait réussi à ouvrir une porte, et le poète qui avait réussi à en ouvrir deux, tout le monde s'attendait à ce que l'humaniste réussisse à ouvrir les trois portes. Mais il se montra incapable d'en ouvrir ne serait-ce qu'une seule...

L'échec de l'humaniste est surprenant, Maître.

Oui, c'est surprenant en effet. Les gens allaient se résigner lorsqu'une petite fille se présenta. Au stade où en étaient les choses, on n'avait rien à perdre à laisser une petite fille tenter sa chance. La petite fille prit note des deux questions à poser en cas de réussite, puis elle se présenta devant les antichambres. Elle posa sa main sur la poitrine, puis se mit à sourire du fond du cœur. Comme par enchantement, les trois portes s'ouvrirent paisiblement en même temps, laissant filtrer une incroyable lumière qui devait certainement émaner de Dieu. Devant ce miracle, la foule s'immobilisa dans un profond silence, empreint de respect mais aussi d'incompréhension, car personne ne comprenait comment une simple petite fille pouvait réussir là où trois prix Nobel avaient échoué.

La petite fille traversa le couloir, puis elle se retrouva en face de Dieu. Les portes s'étaient refermées derrière elle, et les gens

n'eurent même pas le temps d'entrapercevoir fugacement l'Être suprême. Trois heures plus tard, les portes s'ouvrirent à nouveau et la petite fille sortit. Le séjour de Dieu était arrivé à son terme et on vit une lumière aveuglante, vaste comme un soleil, s'élever dans les airs puis disparaître dans l'espace. Tout le monde entourait la petite fille, et on pouvait lire dans les yeux un curieux mélange de jalousie, d'étonnement, d'égarement, de perplexité, d'émerveillement et d'espoir.

– Comment as-tu réussi à ouvrir les portes ? demanda la foule à la petite fille.

– J'ai simplement souri de tout mon cœur, répondit-elle.

– Quelle question personnelle as-tu posée à Dieu ?

– Je n'avais aucune question personnelle, je voulais seulement voir Dieu.

– À quoi Dieu ressemble-t-il ?

– Il me ressemblait, comme une sœur jumelle.

Cette réponse plongea tout le monde dans la confusion la plus totale. Ainsi donc, Dieu avait l'apparence d'une petite fille.

– Est-ce que tu as demandé à Dieu comment s'affranchir de la souffrance ?

– Oui, et il m'a répondu qu'il suffisait de sourire tous les jours, de tout son cœur.

– Et c'est tout ce qu'il t'a répondu ?

– Oui.

– Est-ce que tu as demandé à Dieu comment atteindre le bonheur éternel ?

– Oui, et il m'a répondu qu'il suffisait de sourire tous les jours, de tout son cœur.

– Mais c'est la même réponse que pour la souffrance.

– Je sais, mais c'est ce que Dieu m'a dit.

– Es-tu certaine d'avoir bien entendu ?

– Tout à fait certaine.

– Mais comment fait-on pour sourire de tout son cœur ?

– Bah... il suffit de le faire, c'est tout.

La foule était amère. C'était bien dommage, pensaient les gens, car la petite fille n'était sûrement pas la personne idéale

pour discuter sérieusement avec Dieu de la question de la souffrance et du bonheur. Elle n'avait certainement pas bien posé les questions et elle n'avait sûrement pas bien compris les réponses. Dieu ne reviendrait peut-être jamais séjourner sur terre, et la seule chance que l'humanité avait de découvrir le moyen de s'affranchir de la souffrance et de trouver le bonheur éternel avait été perdue. C'était ce que croyaient les gens, car ils ne voulaient pas croire que les vraies réponses soient aussi simples.

Cette histoire est belle, comme toutes les autres, mais elle a un petit côté un peu triste. C'est triste de voir que le secret de la cessation de la souffrance et de la réalisation du bonheur est si simple, et que personne ne semble capable de le comprendre.

En effet. Mais l'histoire est d'abord une manière d'illustrer ce qu'est le **vrai sourire intérieur : un sourire du cœur**. S'il y a un secret de la cessation de la souffrance et de la réalisation du bonheur éternel, il s'agit du cœur de la méditation solaire, à savoir la « forception ». Quand je vous expliquerai ce qu'est la forception, vous comprendrez probablement toute son importance. Mais terminons d'abord la description de la qualification. Le sourire intérieur est le premier procédé de la qualification.

Quel est le second procédé ?

C'est la **diction intérieure**. Il s'agit de dire et de **répéter dans son cœur, avec son cœur** : « **Je rayonne la joie infinie** » et, tout en le disant, essayer par un effort du cœur de **générer une profonde et intense sensation énergétique de joie**. La diction intérieure est l'autre aspect de la qualification. Et lorsque vous pratiquez la qualification, vous devez naturellement effectuer en même temps le sourire intérieur et la diction intérieure. Notez bien la phrase principale de la diction intérieure : « Je rayonne la joie infinie. »

Maître, peut-on utiliser d'autres phrases pour la diction intérieure ?

Vous pouvez varier de temps en temps, mais vous devez considérer que la phrase « Je rayonne la joie infinie » est le cœur de la diction intérieure, et vous devez toujours y revenir. Comme **autres phrases** que vous pourrez utiliser, il y a : « **Je rayonne la bienveillance infinie** », « **Je rayonne la paix infinie** », « **Je rayonne la lumière infinie** », « **Je rayonne l'énergie infinie** », « **Je rayonne la compassion infinie** »...

Y a-t-il une petite histoire à propos de la diction intérieure ?

Oui. C'est l'histoire d'un ermite qui enseignait l'art du vol à un petit groupe de disciples. Il leur disait que pour devenir capable de voler dans les airs, il fallait réciter des milliers de fois par jour la phrase sacrée : « Je peux voler dans les airs », en restant assis bien droit sous un arbre, les bras étendus sur les côtés, la tête relevée et les yeux fixant les oiseaux dans le ciel. Cela se passait à une époque où les gens cherchaient à développer des pouvoirs énergétiques, comme aujourd'hui les gens cherchent à acquérir des technologies de pointe, tout à fait conscients qu'il n'y avait en cela rien de mal.

Certains voulaient développer la télépathie, d'autres voulaient développer la télékinésie, d'autres encore voulaient développer la matérialisation des objets, etc. L'ermite de notre histoire avait créé une sorte d'école en plein air, consacrée au développement du pouvoir de voler dans les airs. À cette époque, l'existence de l'Éveil solaire était inconnue, et donc les gens ne savaient pas que la réalisation de l'Éveil solaire donnait une force énergétique qui incluait et dépassait tous les pouvoirs qu'ils pouvaient imaginer.

L'ermite, comme tous les autres instructeurs de l'époque, ne possédait pas le pouvoir dont il enseignait l'acquisition. L'effervescence de l'époque faisait en sorte que chacun pouvait proposer une technique théorique pour l'acquisition d'un pouvoir, et

tous ceux qui le désiraient pouvaient s'engager dans l'aventure, en sachant que tout ça était en quelque sorte expérimental. Un peu comme aujourd'hui des équipes de recherche composées d'un professeur et de quelques étudiants peuvent se constituer pour essayer d'élaborer une technologie qui n'existe pas encore, ou du moins qu'aucun d'eux n'a encore jamais concrétisée.

L'ermite avait confiance dans sa technique, et il insistait pour que chacun de ses disciples l'applique avec précision et exactitude. Il fallait réciter la phrase sacrée exactement 10777 fois dans la journée. Pour tenir les exigences de la technique, les disciples pratiquaient sous un arbre plusieurs heures par jour. Cela faisait déjà cinq ans que les disciples et leur instructeur pratiquaient la répétition de la phrase sacrée, lorsqu'un matin l'un des disciples se leva, fit quelques pas, puis décolla dans les airs, sous les regards émerveillés de ses camarades et de son instructeur. Il vola toute la journée dans le ciel, puis rejoignit le sol à la tombée de la nuit. Il était la preuve vivante que la technique fonctionnait, et sa réalisation augmenta la confiance et le courage des autres. L'ermite ne cessa de répéter pendant plusieurs jours :

– J'avais raison, ma technique fonctionne !

Le disciple volant n'avait pas seulement acquis le pouvoir de voler, il acquit aussi tous les autres pouvoirs que d'autres essayaient de développer dans d'autres groupes, et il avait même des pouvoirs que personne n'avait jamais imaginés. Mais il ne trouva pas utile de s'exprimer sur ce point et à vrai dire, lui seul savait ce dont il était capable. Il resta auprès de ses camarades comme simple disciple, et laissa l'ermite continuer à diriger l'entraînement. Mais cinq autres années passèrent et personne d'autre dans le groupe ne développa le pouvoir de voler dans les airs. L'ermite pensa que son unique disciple volant avait réussi par hasard. Mais en y réfléchissant plus sérieusement, il se dit que ce disciple avait peut-être ajouté quelque chose à la technique afin qu'elle fonctionne.

Une réunion fut organisée, et le disciple volant fut invité à enseigner la technique, telle qu'il l'avait pratiquée. Le disciple

se plia volontiers à cette demande et il exposa la technique. Lorsqu'il eut fini, tout le monde était émerveillé, en commençant par l'ermite lui-même, car tout devenait clair. L'exposé du disciple volant était en tout point conforme à l'enseignement de l'ermite, mais le disciple avait ajouté sa touche personnelle : il répétait la phrase sacrée avec son cœur, en même temps qu'il la disait avec ses lèvres. Ce détail, dont l'importance n'échappa à personne, expliquait pourquoi ce disciple avait réussi. Cet élément fut ajouté immédiatement à la technique, et cinq autres années plus tard tout le monde acquit le pouvoir de voler.

C'est une belle histoire, Maître, comme d'habitude.

Effectivement. Une fois de plus, cela nous montre combien l'absence d'un élément-clé peut rendre stérile une belle technique, et comment la prise en compte de cet élément peut tout changer. Dans la petite histoire ci-dessus, il faut relever le bel état d'esprit de l'ermite et de ses disciples : ce sont d'authentiques aspirants, qui accueillent avec joie la réussite de l'un des leurs, et qui acceptent avec plaisir de bénéficier des leçons décollant de cette réussite.



Chapitre 13 : La radiance ou le rayonnement

« Plus votre feu intérieur sera développé, plus il rayonnera de la lumière. Et plus vous rayonnerez de la lumière, plus votre feu intérieur se développera. Ne soyez donc pas avare de votre lumière, irradiez-la de tout votre cœur dans l'infini. »

Maître, qu'est-ce que la radiance ?

Dans la radiance, il s'agit de **rayonner de la lumière avec son cœur**. Naturellement, l'effort doit être intense, et la lumière rayonnée doit être aussi forte et porter aussi loin que possible. Cette lumière doit-elle avoir une couleur spécifique ? Elle peut simplement être sensorisée comme étant blanche, ou bleue, ou dorée. Mais vous pouvez la sensoriser avec la couleur que vous voudrez. Il importe seulement qu'elle soit intense et énergique, et que dans votre effort de rayonnement, vous y mettiez toute la force et toute la volonté de votre cœur. Avez-vous besoin de donner à cette lumière une qualité spécifique ? Disons simplement que **cette lumière est la lumière de la joie, de votre joie énergétique**.

Le fait de rayonner de la lumière n'est-il pas en contradiction avec le principe d'accumulation de l'énergie ?

Non. Et vous devez effectivement **faire bien attention à rayonner de la lumière, et non pas de l'énergie**. La lumière est un rayonnement qui émane du feu intérieur, mais ce n'est pas

parce que le feu intérieur rayonne de la lumière qu'il perd de sa substance. Au contraire, **plus le rayonnement du feu intérieur est intense et plus le feu intérieur gagne en maturation et en densité**. Comment vous exprimer cela d'une manière plus saisissante ? Prenez une simple flamme consumant du bois dans une cheminée. Plus la flamme est grande, plus elle dégage de la lumière et de la chaleur. Moins la flamme est grande, moins elle dégage de lumière et de chaleur. Toute proportion gardée, c'est un peu analogue à ce qui se passe avec le feu intérieur.

Il y a là un processus énergétique particulier : plus vous faites l'effort de rayonner de la lumière avec votre cœur, plus le feu intérieur dans le cœur s'intensifie. Le principe du rayonnement de la lumière est très différent du principe de la circulation de l'énergie. La circulation dissipe l'énergie, tandis que le rayonnement intensifie le feu intérieur. Je vous demanderai de prendre le temps nécessaire pour apprendre à bien faire la distinction entre le rayonnement et la circulation.

Maître, pourquoi appeler cet outil « radiance », et non pas directement « rayonnement » ?

Vous pouvez l'appeler directement rayonnement.

Existe-t-il des procédés qui peuvent nous permettre d'améliorer notre capacité de rayonnement ?

Outre le procédé direct qui consiste à faire l'effort de rayonner la lumière la plus intense possible, pendant la durée la plus longue possible, il existe une modalité facilitatrice de la radiance. Vous devez user de cette modalité avec beaucoup de précaution. En quoi consiste-t-elle ? Simplement en ceci : pendant que vous rayonnez de la lumière, considérez avec votre cœur que ce que vous faites, c'est **émettre depuis votre cœur une lumière qui va stimuler la lumière intérieure de chaque chose dans l'univers**. En d'autres termes, le fait de pratiquer la radiance avec comme dessein de stimuler la lumière intérieure qui se

trouve dans les choses et dans les êtres, **afin d'aider chaque chose et chaque être à se rapprocher davantage de la perfection...**, cela permet de faciliter l'effort et le processus de rayonnement. On peut même y voir une sorte de paradoxe : **plus vous essayez de stimuler la lumière du monde extérieur, plus la lumière dans votre cœur se développe**. Cet apparent paradoxe est en fait une traduction de la relation entre le rayonnement de la lumière et la maturation du feu intérieur.

Donc, la principale modalité facilitatrice de la radiance consiste à faire l'effort de stimuler l'univers et tout ce qu'il contient, afin que l'ensemble se rapproche davantage de la perfection. En un sens, c'est un peu le principe qui se trouve à la base de la musculation physique : l'haltérophile doit soulever des poids pour développer ses muscles. Dans la modalité facilitatrice, le pratiquant doit essayer de soulever l'univers avec son cœur, pour développer son feu intérieur.

Je dois préciser que vous devez essayer de vous dispenser d'utiliser la modalité facilitatrice, et vous devez vous efforcer de pratiquer la radiance avec la seule volonté de rayonner la lumière aussi intensément que possible, sans chercher à sous-tendre cet effort par quelque considération relative à l'univers, aux choses et aux êtres.

Pour le dire autrement, la radiance peut se pratiquer sous deux modes : un mode direct, et un mode indirect. Le mode direct consiste à faire l'effort de rayonner de la lumière de tout son cœur, sans considération extérieure d'aucune sorte. Le mode indirect consiste à pratiquer la radiance en se mettant dans la disposition de « stimuler la lumière dans l'univers afin de le rapprocher davantage de la perfection ». Je vous conseille de vous en tenir essentiellement au mode direct, et d'éviter autant que possible le mode indirect.

Pourquoi éviter le mode indirect ?

Eh bien, il y a longtemps un mystique hindou se démarqua des autres mystiques de son époque. La tradition mystique

enseignait qu'il fallait prier Dieu afin qu'il nous accorde sa grâce et nous confère la félicité éternelle. Selon la tradition, Dieu était omniprésent, et il demeurait en tout : dans nos doigts, dans l'herbe sous nos pieds, dans les fibres de nos vêtements, dans le soleil traversant le ciel, dans les étoiles brillant dans la nuit, dans les aliments dont on se nourrissait... Dieu était immanent, et on pouvait s'adresser à Dieu en s'inclinant devant une statuette, en saluant le soleil, en embrassant un arbre...

La tradition enseignait aussi que le cœur de l'homme était le véritable fondement de sa nature, et que c'était à partir du cœur qu'il fallait s'adresser à Dieu et lui demander sa grâce. Ainsi, tous les mystiques priaient avec leur cœur, et dans leurs prières ils ne cessaient de demander à Dieu de leur accorder grâce et félicité. Et il fallait certainement croire que Dieu était avare de largesses, car il n'accordait jamais la félicité éternelle, bien qu'il accordât différents menus bienfaits : un peu de pluie, une petite guérison, un peu de chance...

Donc, un jour, un mystique se démarqua de toute cette pratique. Il se dit que la raison pour laquelle Dieu semblait ignorer la demande principale des mystiques, qui concernait la félicité éternelle, c'était que Dieu était probablement en train de dormir. De son point de vue, les menus bienfaits occasionnels ne venaient pas de Dieu mais de quelques génies bienveillants qui ne pouvaient pas grand-chose pour l'humanité, et qui n'avaient pas le pouvoir d'accorder aux mystiques ce qu'ils désiraient le plus ardemment. Dieu seul pouvait accorder la félicité éternelle, se disait le mystique ; il fallait donc Le réveiller de son sommeil.

Le mystique exposa son point de vue aux autres, et évidemment il fut rejeté et marginalisé, car les autres estimaient que c'était là des propos blasphématoires, ou simplement absurdes. Mais cela n'attrista que peu notre novateur. Il s'isola dans un petit ermitage reculé et il commença sa nouvelle ascèse. Il ne demandait rien à Dieu, mais à chaque fois qu'il contemplait les étoiles, à chaque fois qu'il prenait son repas, à chaque fois qu'il se baignait dans la rivière... du fond de son cœur il ordonnait à Dieu : « Dieu, réveille-toi ! Dieu qui dors dans les étoiles,

réveille-toi ! Dieu qui dors dans les arbres, réveille-toi ! Dieu qui dors dans les entrailles de l'univers, réveille-toi ! ».

Le mystique s'appliqua tellement dans son effort pour réveiller le Dieu immanent dans l'univers, qu'au bout de quelques années le Dieu qui dormait dans son propre cœur se réveilla. C'est ainsi qu'il acquit la félicité éternelle. En voulant réveiller le Dieu à l'extérieur, il réveilla le Dieu dans son cœur. Il s'en retourna vers les autres mystiques et leur montra qu'il avait atteint la félicité éternelle. Il leur expliqua que **cette félicité était seulement le rayonnement découlant du réveil de son Dieu intérieur, et que le Dieu intérieur se réveillait seulement lorsqu'on essayait de réveiller le Dieu immanent dans les choses et les êtres.**

Les autres mystiques se rendirent à l'évidence et ils adoptèrent la voie du mystique éveillé. Le mystique éveillé s'en alla à travers le monde pour enseigner sa voie : ordonner à Dieu immanent dans l'univers de se réveiller, au lieu d'implorer Dieu de nous accorder la félicité éternelle, car il ne servait à rien de demander quelque chose à quelqu'un qui dort, il faut d'abord réveiller le dormeur. Lorsque le mystique éveillé revint vers les autres mystiques, il se rendit compte que ceux-ci étaient retombés dans la pratique qui consistait à demander la félicité à Dieu, et avaient délaissé la pratique qui consistait à ordonner à Dieu de se réveiller. Lorsque le mystique éveillé leur demanda pourquoi ils avaient fait cela, ils expliquèrent simplement : « Si Dieu dort, qui sommes-nous pour Lui ordonner de se réveiller ? ».

Cette petite histoire illustre le principal problème du mode indirect. L'acte de « rayonner pour faire évoluer l'univers vers plus de perfection » sous-entend une problématique trop « abstraite ». Et lorsque vous introduisez un fond trop « abstrait » dans une technique énergétique, les gens s'enlisent aisément dans des discussions et des cogitations stériles, et en oublient trop facilement le propos de la technique énergétique : développer une forme ou une autre de potentiel énergétique. Les gens peuvent facilement, du fait de considérations « abstraites », en venir à bloquer leur propre développement énergétique.

Je vois, Maître. Il faut rester pragmatique et ne pas trop faire attention aux questionnements abstraits.

C'est exactement cela. Et il y a une petite histoire qui évoque la nécessité d'aborder l'Éveil solaire avec une attitude pragmatique. Deux amis allèrent un jour trouver un Maître qui vivait au fond d'une grotte, afin de lui demander de devenir ses disciples. L'un des deux amis était un philosophe renommé, qui avait produit une œuvre littéraire immense, qui abordait avec une grande lucidité nombre de questions métaphysiques examinées en tenant compte des problèmes philosophiques soulevés par les sciences dures et les sciences sociales. L'autre était un simple paysan sans rien de spécial, mis à part qu'il avait écrit un livre, son seul livre, sur des méthodes pratiques afin d'obtenir un jardin potager productif. Ils étaient devenus amis parce qu'un jour le philosophe eut envie de faire un petit jardin derrière sa maison de campagne et, comme le paysan habitait dans le même village, le philosophe lui acheta son livre. Le jardin ne fut jamais mis en œuvre mais les deux hommes devinrent très amis.

Ils arrivèrent donc devant le Maître et lui firent leur demande. Quand on devenait disciple du Maître, il fallait rester auprès de lui et vivre avec lui dans la grotte, jusqu'à ce que l'on devienne soi-même un Maître. L'on recevait un enseignement que l'on devait pratiquer aux côtés du Maître, sans poser de questions. Les deux amis avaient pris leurs dispositions, et ils pouvaient vivre là pendant des années sans aucun problème. Le Maître les accepta aussitôt, puis en quelques mots leur donna son enseignement :

– Pour atteindre l'Éveil solaire, appliquez simplement ceci : concentrez l'énergie dans votre cœur, et rayonnez la lumière autour de vous.

Ce furent les seules instructions que le Maître leur donna. Les deux amis s'assirent en imitant la position en tailleur du Maître, puis ils se mirent à pratiquer. Du moins vu de l'extérieur. Au bout de cinq ans, le paysan atteignit l'Éveil solaire. Il prit congé de son Maître et s'en alla vivre sa nouvelle vie en tant que

Maître. Le philosophe n'avait toujours pas atteint l'Éveil solaire. Cinq autres années plus tard, le paysan devenu Maître vint rendre une brève visite au Maître, et découvrit que le philosophe était toujours là et qu'il n'avait toujours pas réalisé l'Éveil solaire. Il se dit que son ami devait avoir une constitution énergétique un peu spéciale qui justifiait sa lenteur dans l'obtention de l'Éveil solaire. Mais après cinq autres nouvelles années, donc après quinze ans depuis leur admission auprès du Maître, le paysan devenu Maître revint rendre une brève visite au Maître, et le philosophe était toujours là et n'avait toujours pas réalisé l'Éveil solaire.

Le paysan s'en étonna et il demanda au Maître pourquoi son ami n'avait toujours pas réalisé l'Éveil solaire. Mais le Maître haussa les épaules et fit au paysan le geste de demander directement au philosophe.

– Cher ami, fit le paysan en s'adressant au philosophe, comment cela se fait-il que tu ne sois toujours pas éveillé, après tant d'années de pratique ?

Le philosophe prit un air grave et éminemment sérieux, puis il s'expliqua :

– Ce n'est pas quelque chose de simple. Il n'y a que quinze ans que je suis là. Les cinq premières années, j'ai beaucoup réfléchi aux dimensions sémantiques de la notion d'Éveil et aux implications métaphysiques de la polysémie attachée nécessairement à un tel concept. En considérant les différentes dimensions qui traversent le champ des idées et des courants philosophiques, on peut se demander pourquoi le principe théorique de l'Éveil devrait se manifester comme une justification de l'existence, au lieu d'une infirmation de la volonté d'exister et de la nécessité d'accepter le réel en ce que ce réel puisse remettre en cause les bases de la pensée morale...

– OK ! OK ! OK ! fit le paysan. D'accord, tu t'es perdu dans des réflexions métaphysiques les cinq premières années... mais après, est-ce que tu as commencé à pratiquer la technique enseignée par le Maître ?

Mais le Maître ne laissa pas au philosophe le temps de répondre, il intervint en disant :

– Ton ami ne s'est pas seulement contenté de cogiter et de spéculer sur les multiples subtilités métaphysiques et philosophiques de la notion d'Éveil. Il a continué pendant cinq ans avec la notion de concentration, puis cinq autres années avec la notion d'énergie... Aujourd'hui, il allait se lancer pour cinq nouvelles années dans la notion de cœur, quoiqu'il hésite encore à revenir sur la notion d'Éveil... Tu reviendrais dans mille ans, qu'il serait toujours là et n'aurait toujours pas atteint l'Éveil solaire. Tant qu'il n'adoptera pas une attitude pragmatique et ne se mettra pas sérieusement à la pratique, et tant qu'il continuera principalement à s'envoler dans des cogitations métaphysiques et philosophiques, il ne fera aucun progrès.

Cette histoire est presque terrifiante.

Et pourquoi est-elle terrifiante ?

Parce que la plupart des gens s'enfoncent facilement dans des cogitations abstraites, et manquent de pragmatisme.

C'est vrai.

Comment favoriser chez les gens une attitude plus pragmatique ?

Il faut simplement faire l'effort **d'expliquer les choses avec simplicité et pragmatisme**. Devant un propos clair et pragmatique, les gens auront une compréhension claire et pragmatique. Devant un propos abstrait, les gens auront une compréhension abstraite, ou même refuseront simplement de comprendre et se hâteront de plaquer sur le propos leurs propres croyances, sans se soucier de vérifier si leurs croyances sont justes ou fausses.

Maître, est-il possible qu'une personne lisant ce livre réagisse comme le philosophe ci-dessus ?

Bien que ce soit très difficile, cela reste quand même possible.

C'est vraiment difficile à concevoir.

Et cependant cela peut bel et bien se produire. Pour comprendre correctement la méditation solaire, il faut un esprit simple et pragmatique. Et heureusement, on peut avoir beaucoup d'instruction intellectuelle, et cependant **avoir un esprit simple et pragmatique**. Il n'y a pas de rapport entre le pragmatisme et l'instruction. Dans l'histoire ci-dessus, le philosophe est pris comme exemple pour illustrer un esprit non-pragmatique mais il ne faut pas généraliser cet exemple. Il existe des philosophes plus pragmatiques que des paysans. Et parfois même, un paysan qui veut « philosopher » est souvent plus « abstrait » qu'un philosophe, car il est capable de résumer des notions très vastes dans des formules très lapidaires et d'expliquer des notions difficiles par des sentences encore plus obscures...



Chapitre 14 : La forception et la tenception

« Comprenez que la pratique de la méditation solaire ne relève ni d'un travail biophysique, ni d'un travail émotionnel, ni d'un travail mental. Elle relève uniquement d'un travail énergétique, à la fois intense et doux. »

Maître, qu'est-ce que la forception ?

Si, dans un même effort synthétique, vous faites de la concentration, de la qualification et de la radiance, alors vous faites de la forception. Cela signifie que **la forception, c'est la réunion de la concentration, de la qualification et de la radiance, dans un même effort**. Le terme forception a été choisi parce qu'il est nouveau et parce qu'il évoque la notion de force. Le fait de choisir un terme nouveau, pour un concept qui n'avait pas encore été vraiment explicité jusqu'à présent à l'extérieur des lignées des Maîtres, cela est d'une grande aide dans la compréhension, car cela évite de nombreux malentendus qui peuvent naître de certaines idées reçues culturelles.

Est-ce que cela signifie qu'il n'y aura pas de déformations culturelles dans la manière dont les gens comprendront la méditation solaire ? Il y aura des déformations culturelles, et il y aura aussi des lectures hâtives conduisant à des conclusions erronées. Mais ceux qui auront vraiment le désir de comprendre et qui ne voudront pas seulement se voir confirmer leurs propres

idées ou impressions, seront en mesure de comprendre sans trop de difficultés.

L'évocation de la notion de force dans le mot forception, ne doit pas occulter le fait que **la forception repose essentiellement sur la joie et le plaisir énergétiques**. C'est justement grâce à cette tonalité qualitative que la pratique solaire n'est pas un cheminement aride et froid. Au contraire, **lorsque vous maîtrisez assez bien la méditation solaire, la pratique devient une source appréciable de plaisir et de joie**, sans compter le sentiment de bonheur qui se saisit de vous lorsque vous contemplez vraiment la magnifique possibilité d'atteindre l'Éveil solaire.

Et qu'est-ce que la tenception ?

Si à la forception vous ajoutez la rétention et la poussée, alors vous faites de la tenception. N'oubliez pas que **chacun des outils de la méditation solaire se pratique avec un effort du cœur, et toujours sur fond de sensorisation**. Dans le terme **tenception**, vous avez l'évocation de la **notion de tension**. La tenception suppose normalement une certaine tension énergétique dans le cœur. J'ai déjà expliqué que vous ne devez pas essayer d'évacuer cette tension énergétique lorsque vous êtes en train de pratiquer la méditation solaire. Mais vous pouvez **essayer de transformer cette tension énergétique en vibration ou chaleur énergétique**.

La forception et la tenception sont donc les deux articulations de la méditation solaire.

La forception est le moteur du développement du feu intérieur, et la tenception est une amplification de la forception. En ayant une bonne compréhension de la forception, vous connaissez le cœur de la méditation solaire et vous comprenez que le développement énergétique du feu intérieur, envisagé dans l'optique d'activer le soleil intérieur, ne se rapporte ni à un travail

physique, ni à un travail émotionnel, ni à un travail intellectuel, ni à un travail moral, mais simplement à un travail énergétique. Pourquoi souligner ce point ? Parce que c'est très important de comprendre en quoi consiste l'Éveil solaire, afin de ne pas se tromper de démarche.

Comprenez-vous la différence entre les différents types de « travail sur soi » qui existent, et le travail énergétique centré sur le cœur énergétique et le soleil intérieur ? Je suis obligé d'insister sur ce point car **la notion de travail énergétique peut s'avérer difficile à comprendre pour certains, qui ont été conditionnés à ne penser qu'en termes de travail psychologique**. Pour illustrer un peu ce qu'est le travail énergétique, je peux vous raconter une petite histoire.

J'ai hâte d'entendre cette histoire.

Cela se passait sur le continent indien, à une époque où la société hindoue comptait parmi elle de nombreux « hommes de sagesse », mais aussi quelques très rares individus que l'on appelait des « hommes de puissance ».

Les hommes de sagesse étaient des gens qui avaient réussi à atteindre un niveau avancé de détachement et de sérénité. Ils y parvenaient grâce à l'approfondissement de leur compréhension des mystères de l'existence et des secrets du cosmos. Ils avaient acquis une altitude telle qu'ils contemplaient la vie et le monde avec un regard lucide et détaché. Ils avaient de vastes connaissances à propos des infimes rouages à la racine des pensées, des désirs et des sentiments, et leurs enseignements visaient la dissolution de certains aspects psychologiques de la personnalité...

Les hommes de sagesse étaient si sages qu'ils avaient vaincu leurs désirs égotiques et vivaient une vie simple, dans la paix et la sobriété. Ils donnaient des enseignements à de vastes foules assoiffées de sagesse et de sérénité, et ils recevaient des offrandes et des donations de toutes sortes, de telle manière qu'ils vivaient dans un certain confort et faisaient l'objet d'une certaine vénération, du moins d'un très grand respect. Grâce aux

hommes de sagesse, les gens en apprenaient un peu plus sur les subtilités et les complexités des mécanismes secrets qui gouvernaient les pensées et les désirs, et ils étaient guidés à travers une vaste forêt de considérations métaphysiques et psychologiques vers une atténuation progressive de leurs problèmes psychologiques et relationnels.

Parce qu'ils avaient des vies de princes ou de barons grâce à leurs disciples, les hommes de sagesse ne s'inquiétaient pas de grand-chose, et ils étaient suffisamment imprégnés de leurs propres enseignements pour vivre dans cette sorte d'ivresse intérieure sans drogue qui était devenue pour beaucoup de gens l'état à rechercher. Cet état portait divers noms : béatitude ultime, silence intérieur, extase spirituelle, conscience éveillée...

Certains hommes de sagesse clamaient à qui voulait l'entendre que le silence intérieur surgissait quand on abandonnait tout effort et toute quête. D'autres préconisaient un système plus ou moins diffus de travail psychologique, qui s'articulait vaguement autour de l'étude, de l'introspection, de l'observation, de la visualisation, etc.

Et qu'en était-il des hommes de puissance ?

Les hommes de puissance étaient plus rares, et la plupart vivaient dans des ermitages modestes en bordure des forêts et des déserts, assez loin des cités et des villages. Alors que l'état appelé silence intérieur, qui était l'apanage des hommes de sagesse, ne signifiait rien de plus qu'une transformation de la structure psychologique de celui qui l'acquerrait, les choses se présentaient différemment pour les hommes de puissance. Il faut dire que des générations d'hommes de puissance avaient erré pendant des siècles à travers différentes voies : développement des capacités sensitives, puis développement des capacités psychiques...

À l'époque où les hommes de puissance s'intéressaient principalement au développement des capacités sensitives, ils étaient souvent perçus comme des gens qui avaient perdu l'esprit, du

moins en partie, car ils racontaient des choses impossibles : des voyages dans d'autres mondes, des conversations avec des entités invisibles, des messages issus du monde des morts... À cette époque-là, quelques hommes de puissance avaient perdu l'esprit, car les choses qu'ils voyaient et entendaient étaient trop difficiles à gérer pour un esprit humain.

Les hommes de puissance finirent par comprendre que les capacités sensitives ne servaient à rien si elles ne venaient pas s'ajouter à certaines capacités d'action. Ils développèrent donc une nouvelle voie, et sur cette voie ils découvrirent comment développer les capacités psychiques. Les pouvoirs comme la télépathie, l'influence psychique ou encore la psychokinésie, étaient développés et maîtrisés, et certains hommes de puissance s'en servirent pour dominer les gens, à tel point qu'ils acquirent une très mauvaise réputation. Les gens se mirent à avoir peur des hommes de puissance, et la seule évocation de l'existence des pouvoirs psychiques suscitait des réactions diverses, partant de la frayeur jusqu'à la condamnation.

Dans leurs pérégrinations à travers les pouvoirs sensitifs et les pouvoirs psychiques, les hommes de puissance avaient acquis des capacités plus étendues, mais pas cette forme de paix intérieure qui semblait caractériser les hommes de sagesse. Peut-être parce qu'ils en avaient aussi peur, ou parce qu'ils se sentaient intérieurement incapables d'atteindre un tel développement, ou pour ces deux raisons à la fois, les hommes de sagesse finirent par convaincre le peuple que le principe même de vouloir développer des capacités paranormales était à condamner. Ils suscitèrent donc une défiance et une déconsidération générales à l'encontre du discours, des idées, de la démarche des hommes de puissance.

Comment les hommes de puissance réagirent-ils à cela ?

Les hommes de puissance étaient des gens qui aspiraient à la liberté verticale et au bonheur inconditionnel. Ils n'avaient rien trouvé de tel dans les pouvoirs sensitifs et dans les pouvoirs

psychiques. Ils avaient même exploré l'extase spirituelle qui faisait la fierté des hommes de sagesse, et ils avaient constaté que cet état était fragile et n'apportait ni véritable bonheur ni authentique liberté. Quand on n'avait aucune aspiration solide pour la liberté verticale et le bonheur inconditionnel, et quand tout ce que l'on recherchait pouvait se résumer à un désir de sérénité et de tranquillité relativement durables, alors on pouvait certainement se satisfaire de l'extase spirituelle.

Les hommes de puissance n'avaient aucune considération pour les gloires du monde, en réalité ils étaient encore plus détachés par rapport au monde que ne le seraient jamais les hommes de sagesse. Ils n'eurent donc aucun mal à se retirer dans des retraites relativement isolées. Leurs recherches les conduisirent à découvrir quelque chose d'extraordinaire. Que découvrirent-ils ? Ils découvrirent l'existence du noyau solaire de l'être humain, et ils comprirent quelle méditation énergétique pratiquer pour l'activer.

Les hommes de puissance devinrent donc des hommes solaires, à travers l'activation de leur noyau solaire. Et, dans cette réalisation solaire, ils trouvèrent évidemment le bonheur et la liberté absolus qu'ils recherchaient si ardemment. Comme ils vivaient à l'écart du monde, et comme tout le monde était fasciné par les enseignements « psychologiques » des hommes de sagesse, personne ne sut que les hommes de puissance avaient trouvé comment accéder au véritable bonheur et à la véritable liberté.

Un jour, l'un des hommes solaires décida de revenir auprès des hommes afin de leur enseigner l'art de la méditation énergétique qui conduisait à l'activation du noyau solaire. Il s'éleva dans les airs, vola à travers le ciel, puis atterrit au milieu d'une cité devant des gens partagés entre l'émerveillement et la peur, car personne n'avait jamais vu un homme volant, et tout le monde s'entendait pour dire que c'était là une chose impossible. La peur des gens l'emporta sur leur émerveillement et, lorsque l'homme solaire ouvrit la bouche pour dire quelque chose, tout

le monde recula d'un pas et les gens se barricadèrent derrière les hommes de sagesse.

Les hommes de sagesse étaient aussi déroutés que le reste des gens. Dans leurs enseignements, ils avaient clamé tantôt que l'humain n'avait aucun pouvoir paranormal, tantôt qu'aucun pouvoir paranormal ne pouvait être rien de plus qu'une faible ride sans intérêt sur la conscience, tantôt que tout pouvoir paranormal était mauvais de nature... Ils avaient même enseigné qu'ils avaient dépassé tous les pouvoirs imaginables et qu'ils avaient abandonné ces illusions au seuil de la réalisation de l'extase spirituelle. Les gens avaient en tête tous ces enseignements et, devant la peur que leur inspirait l'homme volant, ils dirent aux hommes de sagesse :

– Vous qui êtes sages et qui avez dépassé tous les pouvoirs, protégez-nous de cet homme et neutralisez-le.

Mais les hommes de sagesse n'eurent même pas le temps de faire le moindre pas. L'homme solaire leur demanda :

– Ô hommes de sagesse, avez-vous dépassé tous les pouvoirs ? La vérité n'est-elle pas qu'en réalité vous êtes dépourvus d'une force vraiment verticale ? N'êtes-vous pas des créatures faibles qui ne sont pas encore entrées en possession de leur force solaire ?...

Que firent les hommes de sagesse ?

Les hommes de sagesse essayèrent de protester, mais l'homme solaire les fit asseoir par terre, sans bouger le moindre petit doigt, comme s'il s'était agi de simples fétus de paille, illustrant par là que ces hommes de sagesse étaient dépourvus de puissance réelle. Puis l'homme solaire dit :

– Ô hommes de sagesse, votre extase spirituelle est-elle vraiment le bonheur radical ? N'est-elle pas en vérité un état relatif qui ne semble permanent et définitif que parce que vous vous entrenez vous-mêmes dans l'ivresse avec vos discours métaphysiques et vos silences savants, comme un beau masque brillant qui cache vos visages toujours gris ?

L'homme solaire dut encore utiliser son pouvoir, car les hommes de sagesse se mirent à pleurer. Leur ivresse n'avait pas été suspendue, c'est seulement leur masque extérieur qui avait été fissuré et ils étaient obligés, du moins pour un moment, de montrer qu'en réalité, ils étaient encore soumis à cette combinaison toute ordinaire de souffrance sensible et de bonheur relatif. Ayant été montrés pour ce qu'ils étaient encore malgré leur ivresse spirituelle, à savoir des hommes qui n'avaient pas encore atteint la force verticale et le bonheur inconditionnel, les hommes de sagesse se relevèrent et s'en allèrent.

La foule s'avança vers l'homme solaire et les gens demandèrent ce qu'ils devaient faire.

– Vos hommes de sagesse vous ont appris à aspirer à l'acquisition d'un masque psychologique enivrant. Vous voyez vous-mêmes que ce masque n'apporte ni puissance réelle ni bonheur réel, mais seulement une fausse satisfaction dans l'impuissance et un bonheur tout relatif, même si ce bonheur-là est déjà plus solide que les satisfactions nées de vos possessions et de vos richesses. Si vous le désirez, je peux vous enseigner comment réaliser ce qui vous accordera véritable puissance et réel bonheur.

– Et de quoi s'agit-il ?

– Il s'agit de l'éveil de votre soleil intérieur.

– Et comment parvient-on à cela ?

– En pratiquant la méditation solaire, qui est une méditation énergétique portant sur le développement de l'énergie du cœur solaire. La pratique de la méditation solaire n'est ni un travail sur vos émotions, ni un travail sur vos sentiments, ni un travail sur vos pensées, ni un travail sur vos idées, ni un travail sur vos convictions, ni un travail sur vos croyances. Ce n'est ni un travail sur votre santé, ni un travail sur votre psychologie. Et il ne s'agit ni de cultiver des qualités, ni d'acquérir des connaissances. Il s'agit d'un travail énergétique, qui consiste à développer l'énergie du cœur solaire, et qui se traduit par la pratique d'une technique énergétique tout à fait concrète. Il vous faudra de la volonté, de la discipline et de la patience.

Mais d'une seule voix, le peuple répondit :

– Cette histoire d'éveil du soleil intérieur et de pratique de la méditation solaire nous semble trop difficile. Nous n'avons ni le temps ni l'énergie de pratiquer une technique, et nous n'en avons même pas vraiment l'envie. Dites-nous plutôt à quelles doctrines et à quelles croyances nous devons adhérer afin que cet éveil du soleil intérieur se produise en nous sans effort, sans que nous ayons à consacrer du temps et à fournir un effort pour pratiquer une technique énergétique. Nous vous écoutons.

Se rendant compte que les gens n'étaient manifestement pas prêts à emprunter la voie solaire, l'homme solaire s'envola aussitôt, non sans promettre de communiquer la technique de méditation solaire le jour où les gens seront suffisamment mûrs pour pouvoir s'engager sérieusement dans un travail énergétique nécessitant du temps et de l'effort. L'homme solaire ne prit même pas le temps de dire à ces gens que la véritable pratique solaire se faisait sur la base d'une réelle joie intérieure, car il savait que même cela ne pourrait être compris.



Chapitre 15 : La méditation solaire

Maître, formellement, comment pratique-t-on la méditation solaire ?

La méditation solaire se présente sous une forme technique comprenant une entrée, trois phases, et une sortie.

L'entrée consiste simplement à se mettre en position de méditation et à dire dans son cœur : « Je vais méditer. »

1^{ère} phase : La mise en condition

Dans la phase de mise en condition, le méditant doit prendre quelques minutes de respiration profonde.

2^e phase : Les successions de tenceptions

Juste avant de rentrer dans la phase des tenceptions, le méditant doit se mettre en mode de respiration pulmonaire et rester sur ce mode pour tout le reste de la méditation. En quoi consiste la phase des tenceptions ? Il s'agit de faire des tenceptions. En principe, les tenceptions doivent se suivre. Mais en pratique, étant donné que les tenceptions peuvent s'avérer un peu éprouvantes pour le système respiratoire, le méditant peut de temps en temps respirer librement entre deux tenceptions.

Par ailleurs, au fur et à mesure que se succèdent les tenceptions, le méditant peut mettre sa main droite sur le cœur, puis changer et mettre sa main gauche, puis changer encore, et cela

tout au long de la phase des tenceptions, en sachant qu'à chaque fois la main peut rester sur le cœur pendant plusieurs minutes, voire pendant quelques dizaines de minutes. Le magnétisme émanant des mains peut aider l'énergie lumineuse à alimenter plus aisément le feu intérieur. La phase des tenceptions doit couvrir une bonne durée par rapport à l'ensemble de la séance.

3^e phase : La forception libre

Une fois que le méditant a terminé sa phase des tenceptions, il doit se mettre en mode « forception ». En d'autres termes, il s'agit ici de pratiquer la forception, de se concentrer aussi exclusivement que possible sur la forception, avec la meilleure intensité possible. Dans la phase de forception libre, il est possible au méditant de faire de temps en temps quelques tenceptions. C'est permis et même un peu encouragé. Mais l'essentiel de l'effort, dans cette phase, doit porter sur la pratique directe de la forception.

La sortie consiste à dire dans son cœur : « J'ai fini de méditer. »

Vous voyez donc que la méditation solaire est formellement très simple. La description ne prend que quelques lignes. Mais pour pratiquer la méditation solaire, il faut une bonne compréhension intérieure de la forception et de la tenception. En dehors des séances de méditation solaire, vous pouvez pratiquer occasionnellement ou régulièrement dans la journée des séances de forception, agrémentées ou pas de tenception. Cela est très encouragé et vous pouvez le faire en diverses circonstances, sauf dans des situations qui peuvent s'avérer délicates, par exemple quand vous conduisez ou quand vous descendez un escalier.

Maître, dans quelle position doit-on pratiquer la méditation solaire ?

On peut s'asseoir ou s'allonger. Peut-être que l'idéal serait de s'asseoir sur une chaise ou dans un fauteuil, mais peu importe.

Combien de temps doit durer une séance de méditation solaire ?

Veillez à ce que la séance dure environ une heure. Et si vous en avez la possibilité, essayez de faire des séances plus longues, voire beaucoup plus longues. Comme vous n'êtes pas supposé compter les secondes et les minutes, vous pouvez vous aider d'une horloge ou de n'importe quel marqueur horaire susceptible de vous permettre de savoir facilement qu'il s'est écoulé tant de temps.

Combien de fois doit-on méditer par jour ?

Si vous méditez une fois par jour selon des séances d'une heure, ce qui est le minimum efficace en dessous duquel vous ne devriez pas descendre, votre horizon d'Éveil solaire est d'environ 10 ans. Si vous méditez deux fois par jour selon des séances d'environ une heure, ou si vous méditez une fois par jour mais selon des séances d'environ deux heures, votre horizon d'Éveil solaire est alors d'environ 5 ans.

Ces horizons sont donnés en fonction d'une bonne **maturité du cœur**, d'une bonne **discipline**, d'une bonne **hygiène de vie** et d'une nette **prédominance intérieure des dispositions, des émotions et des sentiments positifs**.



Conclusion

Une histoire instructive est plus appropriée pour conclure un livre comme celui-ci, où le propos est tout à la fois de proposer une technique énergétique et de stimuler la volonté de développement énergétique.

C'était un monde d'oiseaux. Un monde où les oiseaux étaient les créatures les plus évoluées. Les milliards d'années de l'évolution avaient généré une race d'oiseaux aux capacités intellectuelles extraordinaires. Il y avait des oiseaux docteurs en philosophie. Des oiseaux spécialistes d'astronomie. Des oiseaux qui avaient de grands talents de chanteur, oh, de très grands talents de chanteur ! Avoir passé des milliards d'années à chanter, cela développe naturellement d'incroyables capacités vocales. Des oiseaux portant des lunettes et lisant de gros livres au fond d'immenses bibliothèques poussiéreuses...

Mais voilà. Aucun de ces oiseaux ne savait voler. Les ailes atrophiées collaient désespérément contre les corps plumés. Ce qui avait été jadis de fines pattes gracieuses était devenu de vraies petites cuisses musclées. Quand on passe toute sa vie à marcher d'ici de là, il est normal de développer des jambes pour cela. Des oiseaux... qui ne savaient pas voler. Des oiseaux chanteurs. Des oiseaux bavards. Des oiseaux qui animaient des émissions de variété, avec des rossignols chanteurs aux talents surhumains. Mais aussi des oiseaux archéologues...

Dans la grande université des oiseaux, il régnait une intense effervescence. L'une des équipes d'archéologues venait de faire une découverte incompréhensible. Sur les murs d'une grotte très ancienne, on avait trouvé des dessins étranges. D'étranges

dessins que les oiseaux physiiciens avaient réussi à dater... Une date bien reculée, plusieurs centaines de milliers d'années. Ce qui plongeait tout le monde dans la perplexité, c'était que ces dessins racontaient une histoire impossible. L'histoire d'une poignée d'oiseaux qui avaient voyagé d'un continent à l'autre... en volant !... par dessus la mer !... au lieu d'emprunter les bateaux comme tout bon oiseau le ferait...

Le débat fit rage durant des mois, peut-être des années. L'oiseau doyen de la grande université donna finalement une explication rassurante. Il expliqua :

« Mes chers collègues, cette histoire est le symbole de la découverte de la science par nos lointains ancêtres. C'est une métaphore qui représente l'envol de la pensée vers le pays de la connaissance rigoureuse. »

Le doyen oiseau était convaincant :

« Voyez, le nouveau continent est décrit comme ayant des formes régulières, et les choses s'y rassemblent par espèce, c'est la découverte des éléments de la géométrie et de la théorie des ensembles. »

Les dessins étaient difficiles à interpréter, mais l'explication du doyen avait de la force. Les oiseaux admirent donc, en fin de compte, qu'il s'agissait d'une métaphore décrivant l'évolution des processus cognitifs des lointains ancêtres.

La découverte d'autres dessins, un peu différents mais comportant la même représentation de vol, ranima le débat. Les plus grands intellectuels du monde des oiseaux durent redoubler d'imagination pour donner une explication rationnelle des dessins. Trois grandes hypothèses finirent par s'affronter puis par co-habiter pacifiquement. Le prix Noble-Plume – un peu l'équivalent du prix Nobel de notre monde humain –, récompensait les savants oiseaux dont les travaux se distinguaient particulièrement par leur apport au champ de la connaissance. Chacune des trois grandes hypothèses était soutenue par un prix Noble-Plume.

Le prix Noble-Plume d'astrophysique expliquait :

« À mon humble avis, nous sommes face à un cas de figure typique où les cultures primitives représentent sous des traits d'oiseaux des objets célestes. Cet oiseau-morphisme est bien compréhensible. Les comètes... volent dans l'espace, passant d'un système solaire à un autre, après avoir traversé la mer sombre des milieux interstellaires. Ces dessins représentent admirablement bien une telle épopée cosmique. »

Le grand savant à plumes avait certainement raison. En tous cas, son hypothèse jouissait d'une puissante aura de rigueur analytique et de force poétique.

Le prix Noble-Plume d'ethnologie suggérait :

« À mon très humble avis, nous sommes face à un cas de figure typique, où les cultures premières représentent, sous des traits individualisés, des groupes de populations. C'est un mécanisme de représentation bien connu, qui consiste à ramener le collectif sous les traits d'un individu symbolique, cela permet de donner de la force au récit. Il s'agit ici des premières vagues de migrations de nos ancêtres vers d'autres rivages. Représenter ces migrations par le vol donne une force d'évocation extraordinaire, cela symbolise bien le sentiment de liberté et d'expansion que nos ancêtres ont ressenti en parcourant les mers dans des embarcations fragiles. »

Le génial savant à plumes avait probablement raison. En tous cas son hypothèse expliquait très bien les dessins.

Le prix Noble-Plume de psychologie tranchait :

« À mon avis, nous sommes face à un cas de figure typique, où des oiseaux font preuve d'imagination fantasmagorique et de talent artistique. C'est un mécanisme d'extériorisation des fantasmes et d'échafaudage d'une œuvre artistique faisant fonction d'illustration mythologique et allégorique. Ces dessins représentent aussi bien des comètes et des migrations de population que l'imaginaire collectif où les espoirs s'envolent vers d'autres terres et où les peurs s'enfuient vers d'autres contrées. »

Cette explication était évidemment la bonne, il ne pouvait en être autrement.

Les trois sommités intellectuelles dinaient souvent ensemble. Lors d'un dîner, l'astrophysicien dit :

« La capacité de représentation de nos ancêtres est remarquable, certains dessins représentent de façon plausible la trajectoire potentielle de certaines comètes. »

L'ethnologue souligna :

« Certains dessins représentent à merveille les voies migratoires qui ont certainement été celles des premières populations nomades de marins, il est absolument remarquable de constater une telle adéquation entre les mythes et la réalité. »

Le psychologue expliqua :

« Tout cela est normal, après tout, les mouvements des comètes dans le ciel et les déplacements des populations font écho au désir de voyage qui habite l'inconscient de chacun d'entre nous, nos ancêtres y compris. Tout cela ressort nécessairement dans la création mythologique et artistique, avec des similitudes structurelles avec quelque aspect de la réalité, simplement parce que la réalité influence l'imaginaire tout en servant de modèle représentationnel. »

Des années passèrent...

Un jour, quelques techniciens peu enclins aux grandes abstractions intellectuelles émirent l'hypothèse que les dessins représentaient peut-être bien des oiseaux volants. L'hypothèse fut d'abord ostensiblement ignorée et méprisée par l'establishment universitaire et par les médias. En bons oiseaux, ça pépiait de toutes parts...

Les mois passèrent, puis un jour les choses changèrent. Un génial technicien avait réussi à mettre au point un trampoline. En bondissant sur le trampoline, les oiseaux pouvaient s'élever dans les airs et avoir, pour quelques secondes, la vive sensation de voler. L'hypothèse selon laquelle les dessins représentaient peut-être bien des oiseaux en train de voler finit par acquiescer une certaine respectabilité.

« Nous voulons bien prendre en compte cette hypothèse », fit remarquer le doyen de l'université, *« mais entre les faibles sauts produits par votre appareil et les voyages aériens décrits par les*

dessins, il y a un écart suffisamment énorme pour nous permettre de supposer que votre hypothèse est probablement en grande partie erronée. »

Le doyen avait raison. Mais les techniciens savaient qu'ils avaient raison, eux aussi. Trois techniciens particulièrement géniaux se concertèrent et finirent par découvrir ce qu'il fallait faire. Le premier d'entre eux, le concepteur du trampoline, dit :

« Les dessins représentent sans aucun doute des choses fortement exagérées. Il n'est pas possible pour un oiseau de voler, comme ça, sans technologie. Et même avec l'aide de la technologie, on ne peut que produire quelques modestes sauts et faire de petits parcours. »

Les deux autres acquiescèrent.

Depuis ce jour-là, les techniciens développèrent ce qu'ils appelèrent « l'art de voler ». Il s'agissait de dispositifs technologiques permettant aux oiseaux de vivre, l'espace de quelques secondes, la vive sensation de voler.

Le premier technicien développa son trampoline : une toile élastique très résistante ; des ressorts puissants. De nombreux oiseaux venaient de toutes les contrées pour expérimenter la sensation de voler. De fabuleux sauts dans les airs. De fabuleuses courbes. Et cette sensation, au sommet de la courbe, d'être totalement libre, de voler dans les airs...

Les trois prix Noble-Plume expérimentèrent la technique de vol du trampoline et finirent par conclurent en chœur :

« Nous comprenons enfin vraiment pourquoi nos ancêtres ont fait des dessins montrant des oiseaux en train de voler. Cette sensation de voler est extraordinaire, et les représentations des dessins sont une manière de visualiser ce qui relève d'un extraordinaire sentiment intérieur de liberté. »

Ainsi, tout l'enjeu de l'art de voler consista à donner aux oiseaux la sensation de voler, et non la capacité de voler. Le vol tel qu'il était représenté dans les dessins était concrètement impossible. Par contre, le sentiment de voler était bien accessible, on avait ce sentiment lorsqu'on se trouvait au sommet de la courbe du saut effectué avec le trampoline.

Des experts dans la philosophie de l'art de voler émergèrent. Ces experts disaient :

« Les dessins hérités du lointain passé symbolisent le sentiment de liberté issu de l'expérimentation, par nos ancêtres, des techniques de saut. »

Acquérir le sentiment de voler, et le vivre à répétition durant quelques secondes, cela devint le but de tous ces oiseaux qui faisaient la queue pour le trampoline. Les techniciens réfléchissaient pour trouver de meilleures technologies.

Le deuxième technicien finit par créer le saut à l'élastique. Sa technique, d'une puissance extraordinaire, donnait une sensation de vol et un sentiment de liberté plus intenses que le trampoline.

Certains oiseaux aimaient le trampoline, d'autres aimaient le saut à l'élastique. Un débat fit rage pour savoir si la sensation de voler du saut à l'élastique était plus authentique que celle du trampoline. Au bout de quelques années d'âpres discussions et de quelques affrontements, les deux voies finirent par co-habiter pacifiquement. La quête du sentiment de liberté pouvait trouver son couronnement dans les ultimes sensations issues de l'une ou l'autre des deux grandes voies. Ces voies devinrent traditionnelles au bout de plusieurs années. C'est la durée qui fait qu'une voie devient traditionnelle. Les maîtres de trampoline et les maîtres de saut à l'élastique devinrent les garants de la science du vol, science dont l'objectif était de faire accéder au sentiment de voler.

Le troisième technicien découvrit le parapente. Cette découverte fut absolument extraordinaire. C'est avec cette découverte que les idées évoluèrent. Le prix Noble-Plume d'astrophysique se chargea d'expliquer les choses :

« Avec l'invention du parapente, nous y voyons plus clair. Nos géniaux ancêtres avaient réussi à mettre au point des appareils permettant de faire plus que de susciter la sensation de voler. Ils avaient mis au point des appareils permettant concrètement de voler dans les airs. À présent nous pouvons l'affirmer avec certitude. »

Le prix Noble-Plume d'ethnologie confirma en nuancant :

« Nos ancêtres avaient certainement conçu des appareils assez rudimentaires. Les dessins sont probablement basés sur de véritables réalisations technologiques, mais les résultats ont dû être un peu exagérés, car les connaissances de l'époque étaient nécessairement moins avancées que les nôtres. »

Le prix Noble-Plume de psychologie recadra le tout :

« Nos ancêtres n'avaient certainement pas réussi à construire de tels appareils, mais leur inconscient collectif a réussi à imaginer que cela serait certainement possible un jour. Et nous sommes ce jour, ou du moins plus bien loin de ce jour. »

C'est ainsi que l'art de voler passa du statut d'art de donner la sensation de voler au statut véritable d'art de voler... avec des appareils. Le parapente bouleversa donc la science du vol et imposa un nouveau paradigme : la possibilité, pour un oiseau, de voler dans les airs grâce à la technologie.

La voie du trampoline et la voie du saut à l'élastique furent progressivement désertées, et tout le monde s'orienta vers le parapente. Les oiseaux qui possédaient un parapente jouissaient d'une notoriété extraordinaire, puis, c'étaient des oiseaux capables de voler. Certes, d'une manière plus ludique qu'utile, plus dans la dynamique du loisir que dans celle de l'efficacité. Sur d'assez courtes distances, sans grand contrôle. Mais c'était quand même du vol...

Les oiseaux qui pouvaient enseigner comment se servir d'un parapente étaient auréolés d'un respect quasi-divin. Ils détenaient la science la plus extraordinaire : l'art de voler dans un parapente ! Les oiseaux qui savaient construire des parapentes étaient des dieux vivants !!!

Alors que la technologie du vol était au sommet de son art grâce au développement du parapente, un oiseau qui étudiait la physiologie de son espèce se permit de proposer une autre hypothèse concernant les dessins. Les dessins avaient d'abord été compris comme une métaphore de l'envol de la pensée vers le pays de la connaissance scientifique. Puis ils avaient été compris comme la représentation symbolique des déplacements d'objets célestes, de groupes ethniques et de pulsions subconscientes.

Enfin, la véritable interprétation avait été trouvée grâce aux techniciens. Ces dessins représentaient le vol dans des appareils technologiques, comme un fait ancien ou comme une prophétie pour le futur.

Le physiologiste fit d'abord remarquer que les oiseaux dessinés ne portaient aucune espèce d'armature..., puis il dit :

« Regardez bien les dessins. Ces oiseaux utilisent leurs ailes pour voler. »

Le doyen de la grande université éclata de rire et dit :

« Mais vous savez bien que ces appendices plumeux sont des excroissances de décoration que notre espèce arbore depuis ses origines. Ces ailes sont là pour notre beauté et notre élégance naturelle. »

Le physiologiste plumé ne se démonta pas ; il expliqua patiemment :

« Je pense que les ailes sont nos outils naturels de vol. Nous devons seulement apprendre à les réveiller. Avec des ailes parfaitement réveillées, nous pourrions véritablement voler dans les airs, avec infiniment plus de liberté, de maîtrise et de puissance que ne le permettrait le plus sophistiqué des parapentes. Ces dessins racontent que certains de nos ancêtres ont réussi cela. Ils ont même été capables de parcourir notre planète d'un pôle à l'autre comme un jeu. »

Tout le monde éclata de rire et le pauvre oiseau fut mis au ban du monde des intellectuels et des techniciens. Tout le monde pensa qu'il avait perdu la raison.

L'oiseau hérétique s'isola et poursuivit ses recherches dans la discrétion la plus totale. Il se dit : *« Je ne peux pas convaincre la grande université de la véracité de ma théorie, mais je peux approfondir mes recherches et essayer de trouver le moyen de réveiller mes ailes ; c'est une chance que ces recherches ne nécessitent pas de lourds laboratoires. »*

Au bout de quelques années, l'hérétique plumé mit au point une technique et, en la pratiquant au fil des ans, réussit à réveiller ses ailes. Il acquit le véritable pouvoir de voler et il s'en traîna dans une campagne isolée et reculée, à l'abri des regards.

Lorsqu'il parvint à la maîtrise totale de ses ailes, il s'élança dans le ciel et entreprit de faire le tour du monde. Dans son tour du monde, il passa au-dessus de plusieurs villes. La nouvelle se répandit rapidement qu'il existait un oiseau qui volait dans le ciel, sans parapente, avec ses seules ailes ! Lors d'une réunion mémorable des grandes figures de la grande université, chacun exprima sa stupéfaction devant le phénomène. Les grands intellectuels admirent qu'ils étaient incapables de comprendre ce qui se passait. Aucune de leurs théories ne leur permettait d'imaginer comment un oiseau pouvait voler.

Le détenteur de la chaire de théologie finit par prendre la parole et déclarer :

« Cet oiseau volant n'est pas un oiseau comme nous. Nous savons qu'il est impossible à un oiseau de voler par lui-même. Cet oiseau volant est nécessairement le fils de Dieu, sans aucun doute unique, puisqu'il est le seul à voler. »



TABLE

Avant-propos-----	9
Introduction -----	15
Première partie : Le contexte énergétique-----	23
Chapitre 1 : Face à l'Éveil-----	25
Chapitre 2 : L'Éveil énergétique en général-----	33
Chapitre 3 : L'Éveil solaire en particulier -----	41
Chapitre 4 : Le cœur énergétique et le soleil intérieur -----	51
Chapitre 5 : Le travail de maturation du cœur-----	61
Chapitre 6 : La joie énergétique -----	71
Seconde partie : Les outils énergétiques -----	83
Chapitre 7 : La sensorisation -----	85
Chapitre 8 : La respiration solaire -----	95
Chapitre 9 : La rétention -----	105
Chapitre 10 : La poussée-----	115
Chapitre 11 : La concentration solaire -----	125
Chapitre 12 : La qualification -----	135
Chapitre 13 : La radiance ou le rayonnement -----	145
Chapitre 14 : La forception et la tenception -----	155
Chapitre 15 : La méditation solaire-----	165
Conclusion -----	169