

ATELIERS SUR LES LECONS DE VIE DE LA PROPHETIE DES ANDES

PRE-ATELIER IX

LA CINQUIEME REVELATION

« Nous avons ici plus de vingt pages du livre qui nous parlent des différents états d'ÊTRE avant d'aborder les exercices de l'atelier IX.

J'ai constaté qu'il n'est pas toujours évident pour tout le monde de prendre le temps de lire ou de faire les exercices préconisés.

Je recommande cependant fortement de faire ces exercices AVANT de passer à l'atelier proprement dit parce que c'est un autre regard qui sera porté la seconde fois, en groupe ! ... »

RESUME DE LA CINQUIEME REVELATION (p. 149)

La cinquième révélation permet à chacun de se relier intérieurement à l'énergie divine. En recherchant et en explorant la dimension divine à l'intérieur de nous-mêmes, nous pouvons personnellement entrer en contact avec l'expérience *mystique*. Au cours de notre quête de cet état modifié de conscience, nous apprenons à distinguer entre la description intellectuelle de cette conscience et cette conscience elle-même. Pour cela nous employons certains critères expérimentaux qui indiquent que nous sommes reliés à l'énergie universelle. Par exemple, sentons nous notre corps plus léger ? Nous sentons nous légers sur nos pieds, comme en apesanteur ? Avons nous une perception plus aiguë des couleurs, des odeurs, des goûts, de la beauté ? Eprouvons nous un sentiment d'unité, de sécurité absolue ? Et surtout, atteignons nous l'état de conscience qu'est l'amour ? Non pas envers quelqu'un ou quelque chose, mais comme une sensation constamment à l'œuvre dans nos vies, en arrière-plan. Nous ne voulons plus parler seulement de prise de conscience mystique. Nous avons le courage de mettre en pratique ces méthodes pour véritablement chercher cette relation avec le divin. C'est cette relation avec l'énergie totale qui résout tous les conflits. Nous n'avons plus besoin d'obtenir de l'énergie d'autres personnes.

Le message des mystiques

Où notre héros et Marjorie affrontent de grands dangers car des forces qu'ils ne peuvent contrôler menacent leur vie. Au moment décisif où ils sont de nouveau tombés par hasard l'un sur l'autre, des soldats ratissent la région et arrêtent ou tuent les compagnons de Jensen. Notre homme assiste, impuissant, à l'arrestation de Marjorie et se trouve finalement lui-même poursuivi par un soldat. Eclaboussé par le sang d'un autre fugitif, frappé de terreur, il grimpe à toute vitesse en haut de la montagne. Convaincu de l'imminence de sa mort, il s'en remet à son destin, et alors que son ego s'ouvre à l'énergie de son moi supérieur, il entre dans un nouvel univers de conscience élargie. Voyant son poursuivant faire inexplicablement demi-tour et redescendre de la crête, il est rempli de joie et d'émerveillement. Sur la cime de la montagne, il se sent soudain en harmonie avec l'univers – comme si le monde, le soleil et le ciel faisaient tous partie de son être. Il a une vision au cours de laquelle il voit défiler devant lui toute l'histoire de l'évolution : la matière se transforme en des états de plus en plus complexes, créant les conditions exactes pour que chacun d'entre nous, en tant qu'individu, puisse apparaître. Il fait ensuite une rencontre décisive, celle du père Sanchez, un prêtre très amical qui va l'aider à atteindre la prochaine étape de son développement personnel.

LA CINQUIEME REVELATION

De plus en plus de gens vivront des états transcendants. La cinquième révélation nous encourage à explorer par nous-mêmes la grandeur de l'univers et notre indéniable unité avec lui. Cette expérience vécue permet à notre compréhension d'effectuer un pas de géant, même pour entrevoir le futur. Quand on se trouve dans un état transcendantal, le temps, l'espace et les lois naturelles sont annulés, et l'on ressent une paix et un amour ineffables, ainsi que le sentiment d'être bien dans sa peau. L'univers nous offre tout ce dont nous avons besoin – si nous nous ouvrons à lui. Jusqu'au 20^{ème} siècle, l'évolution de l'humanité – entre autres, notre durée de vie, notre taille physique, nos connaissances et nos technologies, la structure de nos sociétés – a progressé de façon inconsciente. Au cours de notre siècle, un changement profond, capital, s'est produit : désormais l'évolution de l'humanité se fera de façon *consciente*.

La cinquième révélation prédit que, durant cette période historique, davantage de gens commenceront à atteindre des états de conscience non ordinaires – et cela ne se limitera plus à la poignée d'adeptes des traditions ésotériques. Parler de ces états ne nous suffit plus, nous voulons maintenant en avoir une expérience directe.

La créativité plutôt que la domination. En nous reliant à la source universelle d'énergie grâce à notre intuition, nous serons amenés à vivre dans un champ de créativité plutôt que de domination. La cinquième révélation résout le problème de la lutte pour le pouvoir évoqué dans la quatrième révélation. Lorsque des hommes et des femmes de plus en plus nombreux seront à la fois reliés à l'énergie spirituelle et reliés entre eux par cette même énergie, les individus et les sociétés se désintéresseront peu à peu des luttes pour le pouvoir. Ce processus se produira d'abord par à-coups, à mesure que nous apprendrons de nouvelles manières d'être.

Accepter totalement ce processus est indispensable si l'on veut s'intégrer à l'harmonie universelle. Notre héros parvient à atteindre cette unité avec toutes choses à travers une série d'expériences extrêmes où il éprouve de la peur, de l'angoisse et la certitude qu'il va mourir. Il a abandonné toute velléité de contrôle et est prêt à accepter tout ce qui pourra arriver.

On peut dire que son parcours culmine alors dans la mort de sa vieille conscience et dans une renaissance et un éveil à de nouvelles possibilités.

La cinquième révélation nous encourage à essayer d'atteindre cet état de conscience sans attendre une intervention divine ou une crise existentielle. Nous devons commencer à nous ouvrir peu à peu et à entamer le voyage vers cet ultime état d'union. Pour ce faire, on nous dit qu'il faut se remplir consciemment d'énergie parce que c'est cette énergie qui créera les coïncidences seules capables de nous ramener de manière permanente à l'état désiré.

Elever le niveau de la vibration

Nous pouvons augmenter notre connexion à cette énergie en apprenant à être ouvert, à faire preuve de gratitude et à mieux apprécier notre sentiment de plénitude.

Selon les mots du père Sanchez :

Pensez-y . Lorsqu'un événement non accidentel, au-delà du hasard, nous arrive, un événement qui nous fait avancer d'un grand bond, nous devenons des gens plus accomplis. Nous croyons avoir atteint ce pour quoi la destinée nous a placés là. A ce moment, le niveau d'énergie suffisant pour déclencher ces coïncidences demeure en nous. Nous pouvons perdre de l'énergie quand nous avons peur, mais le niveau atteint constitue une nouvelle limite supérieure qu'il nous sera facile de retrouver. Nous sommes devenus de nouvelles personnes. Nous existons à un niveau supérieur d'énergie, à un niveau – écoutez moi bien – de vibration supérieure.

Comme notre héros l'a découvert dans le chapitre sur la troisième révélation, se trouver dans de très anciennes forêts et se relier aux puissantes énergies vivantes de la nature nous aide à passer à des vibrations supérieures. Certains lieux augmentent davantage notre énergie que d'autres, et cela dépend de la façon dont la « forme » de notre énergie répond à l'énergie de lieu.

Redescendre

La cinquième révélation nous montre à la fois le potentiel de connexion universelle et les raisons pour lesquelles nous sommes incapables d'établir ou de maintenir une telle connexion.

Une partie importante de la cinquième révélation est en quelque sorte démontrée quand notre personnage « redescend de la montagne ». De façon métaphorique, il retrouve le monde des conflits – les fusils, les patrouilles de soldats, et les relations fondées sur la lutte pour l'énergie (Marjorie se révèle être son maître dans ce processus quand ils commencent à tomber amoureux l'un de l'autre). Tel un oisillon apprenant à voler, il doit apprendre à se laisser porter par le nouveau courant d'énergie. D'autres personnes risquent de le vider de son énergie et de le faire douter de lui même.

En syntonie avec l'univers

Réfléchissez attentivement à tous les événements que vit notre personnage sur le sommet de la montagne. Quel enseignement pouvez vous en tirer ?

« Je ressentais une sorte de liaison euphorique avec toute chose, et un sentiment parfait de sécurité et de bien-être. Ma fatigue avait disparu .. Je me sentais léger, en sécurité, relié, comme vous dites ... Comme si tout le paysage avait fait partie de moi. »

Cherchant la meilleure façon de décrire ce sentiment global, il dit : « Je crois que je sentais de l'amour pour toute chose. » Ce sentiment de béatitude ressemble fort à l'extase mystique de nombreux chrétiens et aux récits sur les expériences de mort imminente (NDE) qui décrivent comment l'on devient conscient de l'omniprésence du divin dans toutes les choses vivantes.

Ce qui compte, ce n'est pas de penser beaucoup mais d'aimer beaucoup : faites donc ce qui vous incite le plus à aimer. (sainte Thérèse d'Avila, *Le château intérieur.*)

Accepter l'énergie universelle de l'amour

Alors qu'il apprend à retrouver ce sentiment en se concentrant sur la beauté d'un arbre devant lui, soudain il ne sait plus comment s'y prendre. Il proteste auprès de prêtre qui est en train de l'aider : « L'amour survient quand il veut. Je ne peux pas me forcer à aimer. »

Le prêtre continue la leçon et lui explique le rôle de l'amour. « Vous ne vous obligez pas à aimer. *Non, mais vous pouvez faire entrer l'amour en vous.* Pour cela, dit-il, il faut d'abord stimuler votre esprit pour retrouver ce sentiment et essayer de le revivre. »

Courageusement, notre héros essaie à nouveau. Appréciant la forme et la présence de l'arbre, son admiration pour sa beauté et son caractère unique grandit et s'épanouit jusqu'à ce qu'il éprouve effectivement l'émotion de l'amour. Même si l'arbre est le centre de son attention, il a recréé autour de lui-même un climat d'amour.

Tandis que notre personnage se concentre sur la beauté de l'arbre, le prêtre peut constater qu'il est en train de recevoir de l'énergie parce qu'il voit grandir son champ énergétique. Jusqu'ici notre héros a réussi à s'ouvrir, à se relier, à éprouver de l'admiration et un sentiment de plénitude.

Remarquez la dynamique de cet événement. Notre personnage principal ne *force* pas le sentiment d'amour, il ne le *créé* pas non plus artificiellement. L'amour ne va pas de lui vers l'arbre, contrairement à ce que nous pourrions penser. Nous avons tendance à considérer l'amour comme un sentiment qui naît à l'intérieur de nous mêmes et se projette sur un objet extérieur. Avec la cinquième révélation nous apprenons que, pour nous brancher sur l'énergie universelle, nous devons nous *ouvrir* à elle. Ainsi, nous pouvons recevoir – de l'énergie, des coïncidences et d'autres cadeaux de l'énergie universelle.

La condition nécessaire pour l'existence de la paix et de la joie est la conscience que la joie et la paix sont à notre portée. (Thich Nhat Hanh, *Present moment Wonderful Moment.*)

Se relier peu à peu à l'énergie

A peine notre héros commence-t-il à se reprocher de ne pas pouvoir renouveler l'expérience qu'il a vécue sur la montagne que son énergie tombe brutalement. Le prêtre lui explique qu'il doit essayer de se rebrancher à « petites doses ».

Se débarrassant de ses doutes et de ses préjugés, il s'ouvre une fois de plus. Sensible à la beauté de l'arbre, il s'ouvre un peu plus. Le sentiment d'admiration pour la forme de l'arbre grandit. Cette fois il réussit, et le prêtre observe l'énergie affluer en lui et *refluer vers l'arbre*. Selon le prêtre : « Quand vous appréciez la beauté et le caractère unique des choses, vous recevez de l'énergie. Quand vous ressentez de l'amour, vous pouvez renvoyer de l'énergie si vous le désirez. »

En résumé, un état de conscience élargi commence souvent à se désintégrer quand nous essayons d'interagir avec ceux qui sont dans un état de conscience normale, ou que nous recommençons à vivre dans un monde où règne la compétition. Cependant, même si nous retombons dans ce que nous percevons comme une façon de penser ordinaire, l'expérience mystique a changé pour toujours notre idée de nos limites. Nous avons maintenant un exemple d'une autre façon d'être qui nous aidera au fur et à mesure que nous nous entraînerons à reconquérir cet état de conscience.

Plus vous vous rapprocherez de l'illumination, plus vous décèlerez des signes de votre progrès personnel. Vous pouvez très bien passer des années à tâtonner et soudain faire un bond dans plusieurs domaines à la fois. Certaines personnes tardent à prendre la décision de grandir et d'effectuer leurs premiers pas, mais ensuite le temps qui s'écoule entre les changements successifs est de plus en plus bref. (Sanaya Roman, *Spiritual Growth*.)

Vous souvenez-vous d'une époque durant laquelle vous vous sentiez ouvert, vivant, et saviez apprécier un beau paysage ? Avez-vous éprouvé un sentiment d'éternité et de communion avec la terre ? Quand avez-vous eu pour la dernière fois une expérience de ce type ? Qu'est-ce qui vous a empêché de la revivre ? Si vous pensez que le temps et les nécessités de la vie vous ont empêché de réaliser cette importante symbiose avec la nature, réfléchissez au conseil du père Sanchez : « Acquérir assez d'énergie pour faire perdurer cet amour profite certainement au monde, mais cela profite d'abord à nous-mêmes. Rien n'est plus hédoniste. » Sanchez souligne que nous devons repenser notre définition de l'amour comme quelque chose que nous *faisons* pour rendre le monde plus agréable à vivre. Le vrai travail de l'évolution s'effectue quand nous sommes reliés à l'énergie universelle *pour nous-mêmes*. Dans ce sentiment nous existons à un niveau de vibration supérieur et, par conséquent, nous sommes plus à même de poursuivre notre but. Ensemble, avec d'autres qui résonnent à ce niveau, nous changeons automatiquement la vision que l'humanité a d'elle-même.

Individuellement, nous contribuons à l'évolution en nous chargeant d'énergie, en progressant grâce aux coïncidences, en nous rechargeant à nouveau, et en repartant de l'avant.

Si notre développement personnel progresse rapidement, cela signifie que vous êtes en train d'établir un nouveau lien, plus profond, avec votre Moi supérieur. Cela peut parfois raviver d'anciens modèles de comportement. Souvent, quand vous faites un bond en avant, le modèle de comportement qui vous bloquait le plus refait surface. Ne rendez pas les circonstances extérieures responsables de votre état ; regardez à l'intérieur de vous-mêmes et demandez-vous quel modèle ou croyance vous êtes en train de reproduire. Demandez à votre Moi supérieur de vous indiquer comment abandonner ce modèle. (Sanaya Roman, *Spiritual Growth*.)

Rencontres du troisième type avec l'évolution

Depuis les années soixante, l'intérêt pour le paranormal s'est développé. Comme le prédisait la cinquième révélation, de plus en plus de livres voient le jour sur des phénomènes tels que les capacités extrasensorielles, les récits vérifiables de vies passées, les expériences de mort imminente (NDE) et de sortie hors du corps, et les expériences mystiques réalisées grâce à la pratique spirituelle. De plus en plus de personnes désirent discuter de leurs rencontres avec des forces mystérieuses, invisibles.

Certains films contribuent à rendre ces idées accessibles à tous et traitant de thèmes comme ceux de la réincarnation, des fantômes et du bilan spirituel qui suit la mort.

De façon étonnante, même le sport offre un terrain fertile pour l'apparition d'états non ordinaires. *The psychic Side of Sports*, ce livre fascinant de Rhea A. White et Michael Murphy, le fondateur d'Elasen, nous livre les confidences étonnantes de quelques uns des athlètes les plus accomplis et des casse-cou les plus intrépides. A elle seule, la table des matières de cet ouvrage semble décrire l'expérience de notre personnage, car ce livre traite des sensations mystiques comme le bien-être aigu, la paix, le détachement, l'apesanteur, l'extase, la présence dans l'instant, l'action instinctive et l'acceptation totale, le mystère et le respect craintif, l'unité, la perception altérée des dimensions, du champ et du temps, et l'énergie exceptionnelle. Comme malheureusement, dans notre culture, on assigne trop souvent une position marginale au monde spirituel intuitif, il est important de comprendre que les changements de la conscience ont lieu dans *toutes* les sphères de la vie.

Dans les récits ci-dessous, des athlètes décrivent les mêmes sensations que celles évoquées par des êtres d'une haute spiritualité et par notre personnage sur le sommet de sa montagne.

Extase - Un sommet et une base

Dans la cinquième révélation, le sentiment d'extase de notre héros sur la montagne lui permet par la suite de recréer son lien avec l'énergie universelle. Cependant, des états non ordinaires peuvent aussi se produire dans la vie quotidienne. Des expériences sportives intenses, par exemple, peuvent être utilisées comme point de départ pour mobiliser de l'énergie. Quand vous souhaitez accéder à un niveau supérieur d'énergie, souvenez vous d'un moment où vous avez éprouvé une joie extatique en pratiquant un sport. Utilisez ce sentiment pour vous relier à l'énergie universelle de la façon progressive suggérée par les prêtres dans *la Prophétie des andes*.

Par exemple, Murphy et White citent des athlètes comme le joueur de football américain Francis Tarkenton, qui appréciait ce sport pour une seule raison : « J'adore ça. Rien dans ma vie ne peut se comparer à l'extase que ce jeu m'a procurée. » Les skieurs parlent du « moment magique où vous vous trouvez juste sous la ligne de départ, quand tout est à sa place et que vous n'éprouvez plus qu'une seule sensation : l'extase de ce que vous êtes en train de faire. Le skieur, l'acte de skier, les skis et la piste ne font plus qu'un ». Les alpinistes, qui ont coutume de s'approcher du ciel, sont bien placés pour escalader les hauteurs spirituelles : « [...] Les plus modestes escalades me rendaient fou, de joie. La montagne était pour moi un merveilleux royaume où, par quelque sortilège, je me sentais plus heureux ».

Le récit de l'ascension réussie de l'Annapurna par Maurice Herzog avec Pierre Lachenal ressemble beaucoup à l'expérience du héros de *La Prophétie des Andes* : « Je me sens précipité dans quelque chose de neuf, d'insolite. J'ai des impressions très vives, étranges, que je n'ai jamais ressenties auparavant en montagne. Il y a quelque chose d'irréel dans la perception que j'ai de mon compagnon et de ce qui m'entoure ... Intérieurement, je souris de la misère de nos efforts. Je me contemple de l'extérieur faisant les mêmes mouvements. Mais l'effort est aboli comme s'il n'y avait plus de pesanteur. Ce paysage diaphane, cette offrande de pureté n'est pas ma montagne. C'est celle de mes rêves. »

La vitesse et le rythme peuvent déclencher des états d'extase dans des activités comme le jogging, l'équitation, le surf et tous les sports où l'on a la sensation de voler. On peut aussi parvenir à cet état grâce aux danses qui provoquent des transes, ainsi qu'aux divers types de psalmodies et aux percussions dans les pratiques chamaniques et dans certaines religions orientales, comme la tradition soufie.

L'apesanteur

Le sentiment de flotter et de se trouver hors de soi-même caractérise aussi bien les expériences mystiques que les pratiques athlétiques intenses. Beaucoup de coureurs racontent que, après un effort prolongé, ils atteignent souvent un point où ils voudraient planer et voler. Un coureur de fond, après des kilomètres de course, avait soudain un sentiment de *légèreté* : « Je me sentais comme si je traversais l'espace et marchais sur des nuages. »

Longtemps avant que les occidentaux se mettent à courir des marathons, Nike aux pieds et bandeau sur le front, les moines tibétains suivaient un entraînement spécial à la méditation – *le lung-gom-pa* – qui leur permettait de réaliser d’incroyables performances d’endurance et de rapidité. Après avoir pratiqué cette coutume secrète durant des années, ces moines obtenaient un état modifié de conscience dans lequel ils pouvaient courir pendant plusieurs jours et plusieurs nuits consécutifs sur un terrain montagneux particulièrement accidenté.

Contrairement aux marathoniens, qui s’entraînent physiquement, les moines qui pratiquent le *lung-gom-pa* « s’entraînent » pour cette sorte de course en état de transe en s’enfermant dans une cellule de méditation qui est ensuite scellée. Pendant des mois ou des années, ils vivent dans le silence, sans pratiquer le moindre exercice physique, et reçoivent des dons de nourriture à travers une ouverture de 22 cm. sur 25. On prétend que le corps d’un moine, au bout de quelques années, devint si léger et si mince qu’il *peut sortir à travers cette ouverture*.

L’acceptation totale

L’expérience mystique nous éloigne de notre besoin de domination. L’unité de l’esprit, du corps et de la pensée se trouve dans l’acceptation totale.

Dans *The joy of sports*, Michael Novack écrit :

Il s’agit de l’un des grands secrets du sport. Il existe un certain point d’unité à l’intérieur du moi, et, entre le moi et le monde, une certaine complicité, une attirance magnétique, une certaine harmonie, que la volonté et la pensée consciente ne peuvent contrôler [...]. Commander son corps par instinct est plus rapide, plus subtil, plus profond, plus précis, plus en prise avec la réalité que de commander par la pensée consciente. Cette découverte vous coupe le souffle.

Lorsque nous lisons les récits de ces athlètes, notre évolution collective s’accélère et s’étend. La joueuse de basket-ball Patsy Neal a publié un livre, *Sport and Identity*, en 1972, tout à fait conforme aux enseignements de la cinquième révélation :

Il y a des moments glorieux qui dépassent toutes les espérances, les capacités physiques et émotionnelles des individus. Quelque chose d’inexplicable prend le dessus et insuffle de la vie dans la réalité quotidienne. On se trouve au seuil de miracles que l’on ne peut pas créer volontairement [...]. Appelons cela un état de grâce, ou un acte de foi [...] ou une intervention de dieu. Cela arrive, et l’impossible devient possible ... L’athlète va au-delà d’elle-même ; elle transcende la nature. Elle touche un morceau de paradis et reçoit un pouvoir provenant d’une source inconnue [...], le terrain de basket devient presque un lieu sacré – ou un réveil spirituel semble se produire. La joueuse est balayée et emportée par l’action autour d’elle – elle flotte presque pendant la partie, recourant à des forces dont elle n’avait jamais été consciente auparavant.

La « filière orientale »

Ceux qui ont commencé à étudier et à pratiquer la philosophie orientale à travers la méditation zen, le hatha yoga, les arts martiaux, l’acupuncture ou d’autres disciplines aux effets thérapeutiques ont apporté une contribution majeure au réveil spirituel de l’occident. Comme le prédit la cinquième révélation, cet afflux d’informations sur la relation entre le corps et l’esprit a permis de façon significative d’élargir notre perception du monde. Même des films de karaté et de kung-fu tape-a-l’œil servent à rompre la barrière qui sépare le corps de l’esprit, barrière si enracinée et infranchissable en occident.

Si nous adoptons la perspective orientale de l’unité entre le corps et l’esprit, nous acquérons un extraordinaire moyen d’accéder à la sphère illimitée de l’énergie universelle (appelée le *chi*, le *ki* ou le *prana*). L’autodiscipline et la détermination rendent ce chemin accessible à tous ceux qui souhaitent s’y intéresser.

La croissance du pouvoir de l'évolution

Au cours de son éveil spirituel sur le sommet de la montagne, notre personnage a senti une poussée d'énergie remonter le long de sa colonne vertébrale.

Pour la tradition indienne, cette énergie fondamentale, accessible à tous, s'appelle la *kundalini*. Représentée par l'image d'un serpent enroulé sur lui-même et qui sommeille à la base de la colonne vertébrale, il s'agit de l'énergie créatrice à l'état pur, considérée comme *la force motrice de l'évolution, rien de moins*. Une fois éveillée, cette énergie remonte rapidement le long de la moelle épinière, activant les centres d'énergie du corps – ou chakras – et déclenchant différentes sensations émotionnelles et physiques.

Carl Jung, qui a étudié de nombreuses formes de mysticisme, croyait qu'il faudrait des milliers d'années avant que des idées de ce genre soient acceptées en occident. Mais, suivant le psychiatre Stanislas Grof, « les développements ultérieurs ont montré que ce pronostic était erroné. Que cela soit dû à l'accélération de l'évolution, à l'accroissement de la popularité et à l'expansion rapide des différentes formes de pratique spirituelle, à l'influence de l'inquiétante crise de l'environnement, ou à l'effet multiplicateur des drogues psychédéliques, il est clair que des signes indéniables de réveil de la kundalini peuvent être observés ces jours-ci chez des milliers d'occidentaux ».

La caractéristique orientale qui consiste à être à l'unisson avec le flux universel (l'être) et la capacité occidentale d'agir d'après de nouvelles informations (l'agir) tendent à se combiner. Cette rencontre est un aspect important de l'(aspiration à la totalité, essentielle dans la nouvelle spiritualité qui s'annonce. L'harmonie entre la pensée et l'action nous amène à de nouveaux degrés de l'évolution.

Les dimensions de la conscience

L'expérience de notre personnage principal sur la montagne est un événement transcendantal du même ordre que le fait de réussir à abolir les frontières spatiales avec les autres êtres humains, avec les plantes et avec la matière inorganique, ou de franchir les barrières de l'espace et du temps linéaires.

Inutile de rappeler que l'évolution de la conscience s'est accélérée grâce à une large agitation sociale dans les années soixante. Comme nous étions parfaitement détachés de toute vision sacrée de la vie, les idées et les expériences alternatives ont créé un intérêt, un climat de révélation, un rejet des traditions, et causé certains dégâts sociaux. Les voyages vers d'autres dimensions de la conscience, grâce aux drogues, par exemple, ne se déroulaient pas dans un contexte stabilisateur, contrairement à ce qui se passe dans les cultures indigènes où l'utilisation de telles substances était ritualisée et spiritualisée.

[Les nouveaux chamans] ne sont pas solitaires, mêmes s'ils vivent seuls, car ils sont parvenus à comprendre que nous ne sommes jamais réellement isolés. Comme les chamans de Sibérie, ils se rendent compte que « toute chose qui existe vit ! ». Partout ils sont entourés par la vie, par la famille. (Michael Harner, *Chamane, ou les secrets d'un sorcier indien d'Amérique*.)

La quête d'une expérience transcendante fait partie des plus puissants instincts de la psyché humaine. Comme le montre la cinquième révélation, durant la dernière moitié de ce siècle, beaucoup d'hommes et de femmes ont souhaité faire une expérience directe de la transcendance. Dernièrement, des chercheurs ont développé des techniques alternatives, n'ayant pas recours à la drogue mais à la respiration, à la musique et au travail corporel, pour susciter des expériences transpersonnelles qui ont un effet curatif.

De façon très semblable à ce que raconte notre héros dans *La Prophétie des Andes*, l'un des étudiants de Grof qui a travaillé sa respiration déclare :

J'étais absolument convaincu que, moi – la Terre – j'étais un organisme vivant, un être intelligent qui essayait de me comprendre, luttait pour évoluer vers un état supérieur de conscience, et tentait de communiquer avec d'autres êtres cosmiques [...]. Je ressentais dans mon corps la blessure des dommages industriels de l'extraction minière à ciel ouvert, de l'urbanisation, des déchets toxiques et radioactifs, de la pollution de l'air et de l'eau.

Durant cet atelier j'ai vécu un moment extrêmement étrange lorsque j'eus l'impression de connaître les rituels de différents peuples aborigènes, de les avoir pratiqués et de sentir qu'ils étaient très apaisants et absolument vitaux pour moi-même [...]. Pendant cette expérience, j'ai acquis la conviction que les pratiques spirituelles sont importantes pour la Terre.

Des états transpersonnels comme celui-ci ne font que renforcer la certitude croissante que nous sommes à un carrefour de l'évolution. Au fur et à mesure que ces états de conscience non ordinaires sont plus fréquemment admis et modifient nos systèmes collectifs de croyance, ils aident à transformer la culture humaine.

Des instruments de transformation

L'autoexploration au moyen de la méditation, la parapsychologie, les expériences de mort imminentes (N.D.E.) ou de sortie du corps, les thérapies fondées sur la régression dans les vies antérieures clarifient la nature de l'expérience mystique. De plus, l'intérêt pour les pratiques chamaniques s'accroît de façon significative. Les peuples indigènes ont toujours considéré les états non ordinaires de conscience comme un moment de fusion avec le cosmos durant lequel on reçoit un certain nombre de conseils spirituels. Les occidentaux qui étudient ces traditions et travaillent avec des peuples restés fidèles à leur croyances primitives aident à maintenir ces traditions vivantes. Les chercheurs dans le domaine psychospirituel croient que nous sommes au bord d'une nouvelle explosion de la connaissance.

Evoluer consciemment

La redécouverte actuelle de très anciennes techniques ainsi que certaines méthodes psychothérapeutiques nous fournissent des outils pour travailler individuellement sur notre évolution *personnelle*.

Chacun d'entre nous doit s'affranchir du cadre intellectuel occidental qui étiquette les états non ordinaires comme bizarres, voire pathologique. Plus nous serons nombreux à emprunter ces chemins et à faire part de nos expériences, plus nous permettrons aux autres de progresser.

Grof écrit :

Il existe des domaines importants de la réalité qui sont transcendants et transphénoménaux. L'impulsion qui porte les êtres humains à se pencher sur le domaine spirituel représente une force importante et extrêmement puissante. Sa nature ressemble à celle de la sexualité, mais il s'agit d'un processus beaucoup plus fondamental et irrésistible. Nier et réprimer cette impulsion transcendantale aboutit à une sérieuse distorsion dans la vie humaine, sur le plan collectif et individuel. L'autoexploration expérimentale constitue un outil puissant pour une recherche philosophique et spirituelle. Cette démarche peut servir à chacun de médiation pour se relier au domaine transpersonnel de son être et de l'existence.

L'illumination spontanée

Alors que l'on peut passer des années à tenter d'atteindre un degré de conscience supérieur à travers de multiples pratiques spirituelles, beaucoup de gens arrivent à se relier spontanément avec le divin.

Par exemple, la psychothérapeute Donna Hale raconte : « Il y a environ dix-huit ans, je préparais un examen universitaire, et au bout de quelques heures je me suis sentie totalement épuisée. Je suis allée dans le jardin pour « méditer ». Une fois assise, j'ai apprécié pleinement la beauté des fleurs qui m'entouraient. Leur simplicité et leur couleur me frappaient vraiment, parce qu'elles contrastaient, je suppose, avec toutes les pages que je venais d'avalier. A cette époque je ne savais pas réellement méditer, alors j'ai simplement fermé les yeux afin de goûter un instant de calme. Immédiatement, j'ai senti que quelque chose ruisselait sur mon corps, je baignais dans la clarté et la paix. J'ai ressenti cette formidable impression de planer, de m'élever à un état d'extase. Quand j'ai ouvert les yeux au bout de quelques minutes, il m'a semblé qu'il n'existait plus de séparation entre moi et toutes les choses dans ma vie. J'ai senti que chaque élément fonctionnait exactement comme il devait fonctionner, et que j'étais reliée à chacun d'entre eux. J'ai eu l'impression de tout savoir. Ce sentiment a duré environ une demi-heure et s'est évanoui quand j'ai dû retourner étudier. »

Hale avait l'impression qu'une porte s'était en quelque sorte ouverte, lui permettant de saisir l'essence de la conscience.

« J'ai toujours eu envie de me retrouver dans cet état. »

[...] L'âme et l'esprit, arrachés à leur assise spatiale, jaillirent par chaque pore comme un flux lumineux [...]. Mon sens de l'identité n'était plus confiné au corps, mais embrassait les atomes ambiants [...]. Une splendide auréole épanouie au tréfonds de mon être s'amplifiait en englobant villes, continents, terre, soleils, constellations nébuleuses, amas stellaires jusqu'aux ultimes galaxies. (Paramahansa Yogananda, Autobiographie d'un Yogi.)

Ouvrir la porte

Beaucoup d'entre nous se demandent : « Comment puis-je trouver ma raison d'être ? Quelle contribution positive puis-je apporter à l'humanité ? » Souvent, nous voyons ce problème sous l'angle du choix d'une carrière. Alors que de plus en plus d'hommes et de femmes travaillent comme praticiens ou professeurs dans des activités alternatives, il est important de se rendre compte que la meilleure façon de « servir la planète » est de développer notre spiritualité. Que nous changions ou non de métier peut s'avérer moins important de d'introduire une nouvelle sensibilité spirituelle dans nos activités professionnelles. Notre profession actuelle peut très bien nous permettre de nous relier à notre source intérieure. Sans entreprendre de changer les choses immédiatement, nous pouvons nous y préparer : certaines pratiques nous aident à nous ouvrir à l'énergie, comme la méditation, les arts martiaux, le yoga, la danse et la gymnastique thérapeutique, les exercices de respiration et le travail corporel. Passer du temps dans des lieux sacrés et nous entourer de beauté et d'énergie peut également nous éclairer sur notre mission personnelle.

Des expériences fécondes

Dans son deuxième livre, *En route vers Oméga*, Kenneth Ring développe une hypothèse qui va tout à fait dans le sens de la cinquième révélation. Etudiant les effets à long terme des expériences de mort imminente, il conclut que les NDE peuvent aider à la transformation globale de la conscience sur la planète.

Il pense que les expériences de mort imminentes représentent des semences dans la vie de ceux qui traversent cette épreuve, semences qui germent et s'épanouissent graduellement pour aboutir à un développement spirituel plus profond.

Etonnantes par leur similitudes, ces expériences apportent à celui ou celle qui les vit une compréhension très enrichissante de la vie et de la mort. Au moment critique, la personne prend généralement conscience de la mort de son corps et baigne alors dans une indescriptible lumière de joie et d'amour. Le phénomène des expériences de mort imminente a de nombreuses implications. D'une part, la mort permet une rencontre extatique avec des êtres de lumière, rayonnant d'amour, et elle est parfois l'occasion de retrouver des êtres chers qui ont disparu. Cet aspect extatique de l'expérience de mort imminente est un phénomène rassurant et libérateur, qui a été étudié en détail.

Sache et souviens toi toujours que tu, est « davantage que ton corps physique ». [...] Cela donnera une perspective immédiate à toute ton activité sur la terre. [...] La douleur la plus atroce te semblera tolérable, l'extase plus profonde. Tes peurs suscitées par tes sentiments personnels s'évanouiront. [...] Des accidents pourront se produire, mais tu ne pourras plus perdre ; tu auras eu l'expérience d'être humain. (Robert A. Monroe, *Ultimate journey*)

Mais, d'autre part, les expériences de mort imminente représentent une importante contribution au progrès de l'évolution. Pour Ring, non seulement les NDE changent la vie des survivants, mais encore la transformation de leur état d'esprit peut accélérer l'évolution spirituelle de l'humanité.

Le changement le plus significatif réside peut-être dans la découverte que la conscience survit après la mort physique.

Une femme qui a failli mourir après la naissance de son second enfant raconte : « [...] La première chose que j'ai perçue, c'était que j'étais dans ... j'étais dans un brouillard, et j'ai *immédiatement* compris que je venais de mourir ; j'étais très heureuse d'être morte mais j'étais encore vivante. Et je ne peux pas vous dire comment je me sentais. Je me disais : « O mon Dieu, je suis morte mais je suis ici ! Je suis moi. »

Ces sentiments de gratitude me remplissaient entièrement parce que j'existais toujours et pourtant je savais parfaitement que j'étais morte... Je pensais que tout, partout, dans l'univers était bien, que le plan était parfait. Que, quoi qu'il se passât (guerres, famines, etc.), tout était OK. »

Plus tard, au cours de sa NDE, elle rencontra un être qu'elle ne connaissait pas. Il lui dit : « Le péché n'existe pas. En tout cas pas comme vous l'envisagez sur la Terre. La seule chose qui compte ici, c'est votre façon de penser. »

Un thème récurrent dans les expériences de mort imminente est le « panorama de la vie écoulée », qui marque profondément le survivant, contribuant à changer sa manière de penser au cours de sa vie ultérieure. Ce bilan de vie détaillé, s'il est toujours rapporté de façon neutre, souligne des notions telles que l'importance de donner de l'amour aux autres – la prépondérance des relations humaines et de l'amour sur des choses matérielles. Les personnes qui ont subi cette expérience sont souvent choquées de revoir certains épisodes oubliés de leur vie qui révélaient de l'irréflexion ou de la méchanceté, épisodes qui ne leur semblaient pas importants à l'époque. Ces bilans de vie montrent que chacun de nous est envoyé sur la Terre pour tirer la leçon de certains faits ou pour essayer de remplir une tâche particulière. Dans son livre, Ring cite un témoin qui n'a pas vu, au cours de sa NDE, des événements détaillés, mais toutes les émotions qu'il avait éprouvées durant sa vie : « [...] Mes yeux me montraient comment mes émotions avaient affecté mon existence et comment j'avais affecté la vie d'autres personnes. J'étais maintenant entouré d'amour et je pouvais comparer mon attitude actuelle avec mon comportement passé ... Vous savez, j'avais causé beaucoup de dégâts. [...] Analyser combien d'amour vous avez donné ou refusé aux autres est une expérience dévastatrice. Vous ne vous en relèverez jamais. J'ai eu cette expérience de mort imminente il y a six ans et je ne m'en suis pas encore remis. »

Ces récits illustrent la façon dont les prémices d'une nouvelle conscience spirituelle, captée par ces survivants, commencent inévitablement à se diffuser au delà de leur vies individuelles. Ils jouent un rôle de premier plan dans l'évolution de la conscience.

Un épanouissement continu

Ring a interviewé plus de cent cinquante personnes ayant survécu à des expériences de mort imminente et a observé que toutes, après leur NDE, faisaient preuve d'un intérêt accru pour la spiritualité – pas nécessairement de nature religieuse. Ils étaient convaincus que la vie continue après la transition matérielle de la mort, et se sentaient intérieurement proches de Dieu.

L'importance de ce réveil spirituel ne se réduit pas seulement au fait d'avoir connu un état divin à un moment donné : il devient un principe organisateur actif dans l'évolution personnelle de chacun. Peut-être ces états dévoilent-ils la naissance d'une faculté intérieure qui aide chacun à envoyer et à recevoir de l'énergie et à écouter les conseils que lui prodigue son intuition. A long terme, les NDE et autres expériences mystiques tendent à accroître la sensibilité psychique et la fréquence des phénomènes synchroniques.

Des voies d'accès à une conscience supérieure

On peut atteindre une conscience supérieure en réalisant un voyage mystique, mais elle n'est pas toujours l'aboutissement d'une discipline spirituelle ou d'une pratique de méditation. Comme nous l'avons vu, cet éveil peut être déclenché par l'imminence de la mort, par un traumatisme personnel, ou même seulement en fermant les yeux pendant un moment d'introspection.

Tous ces états ont des points communs :

- on voit une lumière éblouissante accompagnée d'un sentiment de joie intense,
- on éprouve un sentiment de sécurité absolue et le sentiment d'être aimé,
- on a une sensation d'extase,
- on a le sentiment d'être léger, de planer,
- on comprend intuitivement le fonctionnement de l'univers,
- toute peur de la mort disparaît car on voit la vie comme un continuum.

Pour vous relier directement à l'énergie universelle, le plus important est d'aimer (sans que ce sentiment s'adresse à un objet particulier) et d'entrer en contact avec votre connaissance ou vos intuitions intérieure sous êtes vraiment connecté, vous sentirez l'amour. Sinon, cela indique que vous n'êtes pas relié à votre source d'énergie.

Ce que vous avez bu, expliqua Saint Germain, vient directement de la source universelle, pure et vivifiante comme la vie elle-même, en fait c'est la vie –la vie omniprésente-- car elle existe partout autour de nous. Elle est soumise à notre volonté et à notre contrôle conscients, et nous obéit de son plein gré quand nous aimons suffisamment, parce que tout l'univers obéit au commandement de l'amour. Quoi que je désire, cela se manifeste quand j'agis avec amour. » (Godfre Ray King, Unveiled Mysteries.)

Les modifications de notre conscience

Lorsque quelqu'un a vécu une expérience mystique, un certain nombre de changements se produisent habituellement dans sa vie :

- il a le sentiment d'être relié à une source supérieure d'énergie,
- il ne cherche plus à accumuler des biens matériels,
- il sait mieux apprécier la beauté et apprécier les autres,
- ses capacités et son désir d'apprendre s'accroissent,
- ses capacités extrasensorielles se renforcent,
- il éprouve le sentiment d'avoir une mission sur la Terre,
- sa timidité disparaît,
- et il stimule les autres.

RESUME DE LA CINQUIEME REVELATION

(voir en début de cette suite atelier VIII)

ETUDE INDIVIDUELLE DE LA CINQUIEME REVELATION

Résolution du matin

Quelques minutes avant de vous lever, essayez de trouver le centre à l'intérieur de votre corps. En silence ou à haute voix, affirmez votre résolution pour ce jour. Par exemple : « Aujourd'hui je vais passer un bon moment à mon travail et apprendre quelque chose de nouveau. » ou bien : « Aujourd'hui, je vais vivre chaque instant de ma journée et être ouvert à ce que l'univers me dira. »

Les yeux fermés, imaginez une boule de lumière au milieu de votre front. Laissez là se répandre dans tout votre corps et votre monde intérieur. Si vous répercutez cette lumière dans toutes les zones de votre vie, vous ressentirez une sérénité en sachant que vous êtes vivant et déterminé.

Les modulations du matin

Si vous vivez seul, vous pouvez facilement réaliser cet exercice quand vous vous levez. Si vous vivez avec d'autres personnes, vous devrez peut-être le faire dans la salle de bains.

Juste avant de sortir de votre lit, commencez à émettre un son, n'importe lequel, qui vous passe par la tête. Ne vous inquiétez pas si les premiers sons vous semblent plutôt laids ou gutturaux. Continuez à émettre votre son et surveillez-le attentivement pendant qu'il monte et qu'il descend. Graduellement il commencera à changer et à devenir plus clair pendant quelques minutes. Observez comment se passe votre journée.

Exercice de respiration

Souvenez-vous que vous vivez dans un univers de pure énergie. A tout moment durant la journée, même pendant une réunion importante, cette énergie est totalement à votre disposition si vous restez ouvert. Fréquemment durant la journée, soyez attentif à votre corps et profitez de toutes les occasions pour respirer à fond et consciemment. Insufflez alors de l'air frais au plus profond de votre corps. Imaginez l'échange apaisant et dispensateur d'énergie que vous procure l'air qui pénètre dans vos poumons, puis dans votre circulation sanguine. Imaginez que vous êtes en train de gonfler votre organisme avec l'énergie de l'univers. Sentez que vous vous ouvrez et que vous vous dilatez. Une respiration consciente vous concentrera sur vous-même, quoiqu'il se passe autour de vous.

Exercice du soir

En arrivant chez vous, prenez cinq minutes ou plus pour écouter des sons rythmés comme des percussions, des psalmodies, ou d'autres musiques non vocales, qui vous stimulent mais vous détendent aussi. Commencez à bouger sur place en suivant le rythme pendant quelques minutes, laissez toute la tension et tous vos soucis quitter votre corps. Si vous avez du temps, une séance de stretching peut très utilement vous relaxer et accroître votre énergie pendant le reste de la soirée. Commencez par faire cet exercice un jour par semaine, puis plus fréquemment, à votre guise.

Exercice avant de vous coucher

Avant de dormir, ramenez votre attention au centre de votre corps. Félicitez vous des actions ou des petits progrès que vous avez faits durant ce jour et exprimez votre gratitude à l'univers pour tout ce que vous avez reçu. Si vous avez besoin d'un éclaircissement sur quelque chose, demandez que cette information claire vous parvienne à travers vos rêves. Cette pratique est d'autant plus efficace si on s'y adonne régulièrement.

Etude complémentaire

Pour ceux qui souhaitent apprendre des techniques spécifiques afin d'utiliser la respiration pour devenir plus résistants, régénérer leur corps, le purifier, retarder le vieillissement, il y a de nombreux professeurs et d'excellents livres sur des méthodes telles que le chikung et le pranayama. Voyez s'il existe des cours locaux de méditation ou de yoga qui vous conviennent. Allez dans une bonne librairie et feuillotez les livres sur la métaphysique et les philosophies orientales.