

**INTRODUCTION A L'ONTOLOGIE**  
—  
**Vers l'actualisation de l'Homme total**

**Martin MULLER**

© Martin Muller, 1974

---

## ***NOTE DE L'EDITEUR***

*Nous avons la joie de vous offrir ce travail de pionnier, qui propose à d'autres pionniers de fouler et agrandir cette piste. L'ouvrage de Martin Muller, écrit en 1974, est toujours novateur ; il s'adresse à ceux qui ont une expérience de la pratique subjective et qui veulent vivre en tant que Triade spirituelle incarnée, selon les termes d'Alice Bailey, ou qui veulent monter sur la Croix cardinale. Nous avons inversé la notation des centres et fonctions par rapport au texte original pour placer le plus important à gauche et la nuance (mineure) à droite.*

*Attention, les centres dont il est question sont de polarité positive ou émetteurs et ne sont pas les chakras ou centres d'énergie (à dominante plutôt négative, ceux-ci correspondent à l'apprentissage de la croix fixe). L'énergie, selon toutes les traditions est la polarité réceptive, féminine, Nature, correspondant à un pôle complémentaire, émetteur, stimulant, Esprit. L'Agni Yoga dit que "de nouveaux centres seront donnés à l'humanité" et qu'ils ne s'ouvrent pas avant 30 ans. Alice Bailey (Etat de Disciple dans le nouvel Age tome 2 p 114-115) mentionne un centre positif proche du plexus solaire, correspondant au centre Uu décrit par Martin Muller.*

*Joie à vous adultes découvreurs, réjouissons-nous dans la vivance émettrice.*

---

# **LIVRE**

## **AVANT-PROPOS**

Le langage est un moyen de communication plus particulièrement adapté au monde sensoriel et au conscient qui s'y rapporte. Plus l'on s'en écarte, plus les mots deviennent relatifs, pour n'être bientôt plus que des approximations plus ou moins heureuses ou encore des symboles qui éveillent des significations différentes selon le plan sur lequel ils sont compris.

L'analyse est un artifice permettant d'isoler un élément de son milieu, ou de son jeu dans le temps et l'espace. Elle est nécessaire pour la compréhension de principes, mais trop souvent fait perdre de vue les interrelations du jeu réel et leur simultanéité.

Le conscient est habitué à un monde à trois dimensions. La plupart du temps, la représentation imagée des concepts n'en utilise que deux. Or le sujet de cet ouvrage en comprend davantage, de sorte que les différents niveaux ou plans, représentés comme des superpositions en hauteur ou en profondeur incluent le plus souvent des interpénétrations complexes. Donc les notions de mesures telles que lointain-proche, haut-bas, intérieur-extérieur, appliquées au-delà de la stricte personne, deviennent figurées tout en restant encore utilisables, voire indispensables jusqu'au moment où elles sont fausses.

C'est à ces problèmes que la rédaction de ce livre a été constamment confrontée.

## INTRODUCTION

Lorsqu'on pousse la recherche au-delà de l'exprimé et que l'on remonte le cours des motivations, on découvre une causalité transcendant la personne et pénètre dans une nouvelle dimension, un nouveau monde. Alors que généralement l'attention se porte principalement sur la relation de la personne avec son entourage, elle aborde ici la relation de l'identité profonde avec la personne : c'est le domaine de l'ontologie dans son application pratique. Si les perceptions du conscient courant paraissent suffisantes dans la vie ordinaire, elles ne le sont plus pour un travail effectif au niveau ontologique. Pour cette nouvelle situation, il s'agit de dynamiser un potentiel, existant mais inemployé, afin d'agrandir le champ du conscient et rendre objectivement utilisables les perceptions dites intuitives. Le présent ouvrage expose une méthode permettant d'y parvenir, ainsi que quelques directives pratiques sur l'utilisation des facultés découlant de cet entraînement. Afin de respecter les qualités individuelles de chaque étudiant, l'enseignement présente surtout les principes à appliquer.

La première partie ou préparation psychologique sert de transition pour permettre au conscient de se sensibiliser à d'autres modes de perception, favorisant par la suite l'expression au niveau conscient, des perceptions (ou fonctions) supraconscientes. Le sens de quelques notions psychologiques courantes y est précisé pour aider à la compréhension du travail pratique.

Ensuite les exercices proposés donnent une première expérience qui facilite considérablement l'abord de la partie technique, sa systématique et sa rigueur. Choisis dans un but éducatif, ils s'accompagnent d'effets concrets. Ainsi les 'courants', 'rayonnements', 'centres' qui constituent la structuration positive de l'homme, acquièrent une réalité évidente. C'est surtout dans la deuxième partie de l'ouvrage que sont exposés les principes.

On peut comparer ce cheminement à l'enseignement des mathématiques : il commence par des opérations simples avec des chiffres, expression concrète et facile à comprendre, fait ensuite appel à des symboles permettant des équations de plus en plus complexes, conduisant

à des espaces 'imaginaires' et à des abstractions de plus en plus étendues, enrichissant les concepts de dimensions nouvelles.

L'adaptation à des dimensions inusitées, résumée ici en quelques exercices, demande en réalité plusieurs années de travail. Il faut vaincre la routine de la pensée courante, se libérer de tracés apparemment sûrs mais limités, apprendre à faire face à l'incompréhension éventuelle de l'entourage. Le travail est à faire, à refaire, à faire encore, chaque fois avec un intérêt renouvelé. Au début, cette évolution peut se révéler difficile tant dans l'aspect éducation de soi que dans l'ajustement constant à faire avec la société. En effet, l'élargissement de conscience provoque naturellement un déplacement des centres d'intérêt et souvent une modification dans les relations avec autrui. Par la suite, la vision des choses se modifie encore et les difficultés d'adaptation ne recouvrent que les effets normaux et prévisibles d'une évolution désirée. Les nouveaux concerts mieux assimilés, on aborde cette éducation-ci comme une autre, simplement et naturellement. En fait, pour celui qui se fonde sur un élan spontané, ce travail peut être tout à fait passionnant et chaque problème l'occasion de mettre en jeu les prises de conscience récentes.

La deuxième partie ou partie technique introduit des perceptions et fonctions couramment utilisées au niveau ontologique, et constitue par là-même l'essentiel de l'ouvrage. De par sa spécificité elle demande adaptation et accoutumance. Adaptation à la forme de l'exposé, comme au symbolisme de son contenu. Adaptation également aux terrains et niveaux rencontrés et lente accoutumance du conscient qui perçoit d'abord globalement, approximativement, puis est capable d'analyse, et n'aborde les synthèses qu'après maturation et introduction de dimensions nouvelles. Patience et objectivité sont nécessaires. Se contenter d'un à-peu-près peut aider à mieux situer le travail de la partie précédente, mais ne saurait donner de résultats pratiques dans les dimensions impersonnelles. Les exercices des déroulements offrent une préparation expérimentale de sorte qu'on ne devrait pas éprouver de choc au contact de l'aspect technique. Pour une personne non avertie, ce choc est souvent subconscient et lui fait rejeter en bloc tout ce que ce domaine recouvre d'inconnu. Cette réaction de défense par refuge dans le connu, subjective, affecte la relation de la personne face aux faits et non les faits eux-mêmes : le comprendre est le début de l'apprentissage de l'objectivité.

L'ouvrage, destiné à un travail pratique, demande une participation active. Ce qui est considéré à première vue comme théorie sera repris et travaillé jusqu'à vérification. Tout ce qui est exposé a été l'objet d'expériences en classes, à divers degrés, y compris les aspects non-personnels les plus abstraits. S'il est vrai que toute personne qui veut s'en donner la peine peut tendre vers les possibilités de conscience et de fonctions les plus avancées indiquées, il est évident aussi que les qualifications varient en fonction de la sensibilité des structures, de la possibilité de les développer, du degré de maturité et du potentiel pratique disponible. Il s'ensuit logiquement qu'un même exercice pratiqué par plusieurs personnes ne les conduit pas forcément au même degré de réalisation. Quant aux valeurs extrêmes, elles sont données à titre d'information ou d'orientation, sorte de potentiel qui peut être laissé temporairement de côté sans nuire au travail.

# **I. PREPARATION PSYCHOLOGIQUE**

## **1. Rappel de quelques notions psychologiques**

### **A. Maturité**

Il est d'usage de déclarer adulte l'enfant ayant atteint un certain âge, admettant qu'il sait alors se servir suffisamment de ses facultés physiques, affectives et mentales pour prendre dans le jeu de la société une position indépendante.

Le passage de la position égocentrique d'acquisition pour le bénéfice de sa seule personne à la position d'utilisation consciente de cette personne en tant qu'instrument de la fonction à remplir, introduit en fait l'état d'adulte vrai. Si l'enfant procède du concret vers l'abstrait, du sensoriel vers le non sensoriel, l'adulte vrai, lui, ayant atteint ses bases réelles abstraites, va désormais les extérioriser. Ses facultés d'attention définie lui permettront de faire passer des valeurs et courants de l'impersonnel au personnel, établissant une unité de conscience là où il y avait des aspects séparés. Il accepte la responsabilité d'une fonction pour laquelle il se forme non pour sa propre satisfaction mais pour agir. Les motivations d'acquisition, apparemment personnelles, répondent en fait à une impulsion non-personnelle, consciente ou non au départ. Si l'on ne peut passer d'emblée à l'état d'adulte vrai, l'apprentissage d'une position plus objective et plus rayonnante en marque le chemin.

Il reste évident que tout être humain doit apprendre d'une part le fonctionnement de son instrument d'expression (persona, le masque, l'instrument d'expression), d'autre part la nature du milieu d'action ou terrain de jeu.

## **B. Affinités**

Toute mise en jeu de fonctions se fait de façon élective, impliquant une affinité entre le sujet et l'objet. Ces relations, qu'elles soient attractives ou répulsives, passent par deux aspects successifs opposés au cours du développement de l'homme, tant chez l'individu que dans la collectivité.

Dans la première phase que nous appelons 'enfant' pour simplifier, la responsabilité du mouvement d'affinité est laissée à 'l'objet'. On aime en fonction de ce que l'on reçoit, on dit être repoussé par ce qui déplaît. De cette position découlent les situations particulières du petit enfant, puis du grand enfant ou adolescent. Le premier subit cette causalité extérieure et apprend à la connaître. À cette fin, il essaye d'en éprouver la grandeur et la résistance. L'adolescent, déjà plus conscient du jeu de l'affinité, cherche à modifier ce jeu dans le sens où il l'entend en agissant sur l'objet, puisque cet objet contient la cause. L'un et l'autre tentent d'agir sur l'extérieur responsable, pour eux, de ce bonheur auquel ils aspirent. C'est une position de dépendance.

Avec le temps et après bien des expériences décevantes, l'homme s'aperçoit qu'il est plus rationnel de modifier sa position vis-à-vis de l'objet que la nature de cet objet ; ainsi il passe progressivement à la position d'adulte. Dans cette deuxième phase, il se sent responsable des impulsions causales du jeu d'affinité et apprend à les manier. Chez le primitif, le champ des affinités conscientes reste très restreint, chez l'adulte vrai il est vaste et nuancé, chez le sage vrai... il ne faut pas aller trop vite. Le déplacement de la responsabilité et l'élargissement du jeu conscient pourraient être un moyen d'évaluer le degré d'évolution d'un individu.

En chimie, les affinités régissent les combinaisons des éléments. Il en va de même dans la vie de l'homme où elles déterminent les modalités de ses divers contacts avec le monde ambiant ainsi qu'avec les événements qui s'y produisent. Cela rend possible la formulation d'un principe général : de tous les événements possibles, seuls arrivent à un individu donné ceux que ses affinités permettent, que celles-ci soient conscientes, sub – ou supra-conscientes. Celui qui a observé sa vie et celle des autres constate ce cheminement électif qui dans certains cas ressort particulièrement clairement. Dans d'autres, on peut être tenté d'attribuer le fait au hasard.

Au fait, qu'est-ce que le hasard ? C'est la frontière du connu, le début de l'ignorance.

Y a-t-il une différence pratique entre celui qui n'arrive pas à fournir d'explication rationnelle à un problème mais se refuse à utiliser le mot 'hasard', et celui qui utilise ce mot comme réponse raisonnable ? Oui, une différence psychologique importante. Le second s'enferme dans le cercle de ses connaissances. Il oppose une sorte de refus à l'ouverture vers une compréhension plus vaste, position qui peut amener l'arrêt de l'extension de la conscience dans le domaine touché puisqu'il ne tient plus compte du jeu des affinités susceptibles encore d'agir. Le premier, tout en reconnaissant ses limitations pratiques, ne s'oppose pas au jeu des affinités possibles. Il a ainsi plus de chances d'élargir sa capacité de prise de conscience. Sa position est objective.

Les physiciens modernes ont montré que l'on pouvait accorder dans une nouvelle synthèse des problèmes apparemment insolubles et contradictoires, en introduisant de nouvelles dimensions. Ce principe existe également en psychologie où il permet de trouver la réponse à des questions non résolues autrement. Ainsi dans le problème des complexes dus à un traumatisme datant de l'enfance, pourquoi tel enfant plutôt qu'un autre enregistre-t-il le choc ? D'où vient cette affinité spécifique déjà à cet âge ? Bien souvent la cause réelle se cache plus loin que l'origine apparente. S'il est utile de savoir d'où part le complexe, il ne faut pas confondre ce départ et la cause de base. Pour trouver cette dernière, la psychologie, au début technique de la mécanique de l'affect et du mental, tend à devenir science de l'âme, 'psychologie' au sens étymologique du mot.

Bien qu'il ne soit pas encore possible de s'étendre ici sur ce qui détermine les affinités, on peut relever le jeu de deux facteurs dont elles découlent : la nature profonde de l'homme et sa fonction dans un milieu donné.

## C. Attention

Lorsqu'une affinité relie le sujet à l'objet, il s'établit une tension qui, au niveau psychologique, est appelée attention. L'attention est donc une à-tension (tension dirigés vers ou connectée à) qui implique la mise en action d'une énergie circulant dans les deux sens entre le sujet et l'objet. Elle peut être de nature consciente, subconsciente ou supraconsciente, ou encore n'importe quelle combinaison de ces trois possibilités. Ainsi, lorsqu'une personne est travaillée par quelque chose qui pratiquement lui échappe, l'attention qui s'y porte est surtout inconsciente. Mais une fois le problème résolu, soulagée et libre, elle sent nettement qu'une énergie utilisée auparavant en direction du problème est à nouveau disponible. La nature de l'énergie elle-même est multiple. Dans le concret, elle est nerveuse, mais lorsqu'on aborde l'imaginaire ou l'abstrait, elle dépasse le physique et se qualifie selon le plan où elle agit. Ceci implique que l'on pourra dans les exercices proposés plus loin, faire jouer des énergies sans effets physiologiques.

Faut-il confondre attention et énergie ? Non, l'attention, faculté sélective et directrice, a le pouvoir, plus ou moins étendu selon son développement, de canaliser les différentes énergies qui dérivent fondamentalement de l'énergie de base que l'on peut appeler énergie de vie. L'attention non suffisamment définie peut être déviée par des courants parasites (par exemple, une bifurcation de la pensée par association d'idées), ou affectée par des perturbations (exemple : bruit extérieur). Une attention déterminée implique des conditions impératives.

Une des premières consiste à développer la capacité de se détendre. Il en sera question plus loin, car elle aide singulièrement au développement de la faculté sélecter et directrice, et permet d'obtenir une parfaite isolation. Si profondément que joue la détente partielle ou totale de la personne, l'attention reste toujours en éveil, l'esprit en alerte.

Si à cette détente qui n'est jamais passive s'ajoute un intérêt réel, et surtout si cet intérêt répond à une aspiration profonde, on réalise les conditions favorables à une attention dégagée, libre dans son jeu. L'entraînement conscient de la faculté d'attention permet d'aborder des abstractions de plus en plus profondes, avec une contention naturelle telle que le concret peut être totalement oublié.

Les Anciens disaient : 'Tu deviens ce que tu contemples'. Cela est évident si l'on comprend que l'attention favorise précisément en soi le jeu, par onde de retour, des valeurs sur lesquelles elle se focalise, puis leur génération selon soi-même, accordée au plan considéré. Il est clair que plus les valeurs contemplées sont éloignées du conscient usuel, moins elles seront intégrées rapidement.

S'il est relativement facile de constater ce qu'une attention soutenue peut faire jouer en soi, on note par contre de fréquentes erreurs de jugement (illusions) quant à l'effectivité de ce jeu. L'appréhension, faculté de prendre à soi, le sentir et la compréhension mentale d'une valeur représentent une chose. Autre chose est de la rendre effective, soit capable de produire des effets tangibles en soi et autour de soi. Les conditions nécessaires à cette fin seront décrites dans le texte.

#### **D. Concentration**

Il n'est guère possible de parler de l'attention sans aborder la concentration. Bien que le travail proposé ici ait pour effet d'augmenter cette faculté, l'utilisation du mot lui-même s'avère délicate pour des raisons d'ordre psychologique. En effet, d'ordinaire la concentration est soutenue par la volonté. Mais celle-ci est le plus souvent unie à la crispation. Par association, on tend à relier directement concentration et crispation, si bien qu'un front contracté devient le symbole accepté de l'effort de concentration, alors qu'il est une tension parasite. Nous préférons donc parler d'attention définie. Si l'on peut dire que tout exercice permet de la développer, ceux décrits dans ce livre lui donnent une pénétration particulière.

Pour créer un isolement qui lui soit favorable, certaines aides sont quelquefois préconisées (musique, lecture, lieu, posture, etc.). Leur utilisation peut se justifier pour autant qu'elles n'induisent pas un réflexe d'indispensabilité.

Si, pour la clarté de l'exposé, il faut recourir à une présentation successive, on doit toujours garder présent à l'esprit les notions de tout cohérent et d'interdépendance. Ainsi en est-il des notions d'affinité et d'attention introduites brièvement ici. Dans la vie pratique, de toute évidence elles sont liées. Une attention concentrée implique un intérêt réel

pour le sujet choisi. Or intérêt égale affinité. La vie quotidienne révèle des affinités multiples, quoique des conditions particulières ou l'éducation de soi puissent amener pour un temps plus ou moins long le jeu relativement exclusif de l'une d'elles. Puisqu'elle est reliée à l'intérêt profond, théoriquement l'attention définie devrait pouvoir jouer spontanément ; dans la pratique elle dépend de l'état de l'équilibre personnel de sorte que toute perturbation, source de tensions parasites, l'affecte. La respiration profonde et la détente permettent d'augmenter l'énergie utile à l'attention, diminuant par là-même l'importance des perturbations. Il est évident aussi que se situer dans les centres de conscience, décrits plus loin, intensifie la concentration. À un stade plus avancé encore, l'actualisation de la présence d'Être permet d'agir consciemment sur l'état de la personne, d'où la relativité de toute aide extérieure.

### **E. Réflexes conditionnés**

Les réflexes conditionnés étant bien connus en psychologie, seuls quelques aspects intéressant ce travail font le sujet de ce chapitre. Si l'on compare le subconscient à un vaste cerveau électronique avec ses mémoires et ses circuits, on obtient une image intelligible bien que simplifiée les circuits sont analogues au cheminement suivi par les réflexes (conscience nature) dans une situation donnée ; les réflexes conditionnés sont des automatismes jouant selon des tracés créés par la répétition d'associations, ou par une expérience marquante faite dans des circonstances particulières enregistrées en même temps. Chaque fois que l'on retrouve tout ou partie du conditionnement abstrait ou concret, l'association s'établit. Cette propriété particulière a été utilisée de tout temps, consciemment ou non, à des fins éducatives dans le développement de soi.

Des écoles enseignant le développement intérieur, recommandent de faire des exercices de concentration-méditation-contemplation dans le même lieu toujours à la même heure, souvent dans une posture spécifique. La répétition des exercices dans la même ambiance donne très vite l'effet d'isolement ; l'heure fixe crée un effet cyclique à l'aide duquel il est possible de sortir spontanément de la routine journalière pour entrer dans l'état particulier recherché. Il est indéniable qu'au début cette méthode représente une aide, un gain de temps réels. Ainsi l'état recherché s'établit

simplement en pénétrant dans l'ambiance créée, les réflexes conditionnés le déclenchant spontanément.

L'utilisation des propriétés particulières du réflexe conditionné se révèle donc souvent utile, mais en est-il ainsi dans tous les cas ? Tant que le but poursuivi se résume en une expérience de concentration, on peut répondre affirmativement. Mais est-il raisonnable de considérer comme but ce qui ne représente qu'un moyen d'action ? Si lors d'une rencontre de deux amis dans une rue très fréquentée, l'un constate chez l'autre un urgent besoin d'une forte radiation cœur, lui dira-t-il : 'Attends, je vais prendre la posture du lotus pour pouvoir te donner ce dont tu as besoin' ? L'exemple paraît ridicule ; psychologiquement pourtant, pendant une période plus ou moins longue, le débutant peut être lié au conditionnement extérieur capable de déclencher les réflexes sans lesquels il n'accède pas au résultat désiré. Une fois ou l'autre, l'effet limitatif peut donc apparaître et minimiser le gain obtenu. Puis on en vient au stade où les réflexes sont inutiles en suite du développement d'autres facultés.

Dans le cadre de cet ouvrage, un réflexe est utile tant qu'il garde son rôle secondaire de moyen et que son établissement et son maintien ne deviennent pas un but en soi, tant qu'il est un conditionnement provisoire autour d'une ligne directrice, ou encore tant que le conscient en reste maître.

## **F. Faculté imaginative**

L'imagination est généralement tenue pour une faculté fantaisiste et irrationnelle. Cependant les résultats découlant de son utilisation la font apparaître en réalité comme un système d'associations qui, comme tout système, possède une structure logique. Cette faculté permet de créer des images à partir d'un courant motivant qui peut être aussi concret ou plus abstrait, aussi conscient ou plus inconscient qu'elles. Une même image peut se vivre mentalement, affectivement et sensoriellement. Cette propriété sera utilisée dans les exercices de déroulements pour retrouver le courant motivant à l'origine de l'image, car usuellement, faute de pouvoir le reconnaître, on est incapable de différencier la projection de son propre désir sur un sujet, de la perception du sujet lui-même. Plus on développe la capacité de partir consciemment de bases profondes pour faire fonctionner

l'imagination, plus celle-ci se montre précieuse comme moyen de prise de conscience de courants motivants trop abstraits pour le conscient.

En particulier, elle rend de précieux services dans le domaine du rêve éveillé (onirothérapie). L'état de conscience de cette rêverie, dirigée ou non, par rapport à l'état de la conscience de veille, a l'avantage particulier de favoriser le jeu d'une sensibilité considérablement plus étendue qui ouvre à l'expression, des motivations sub – et supra-conscientes souvent inaccessibles autrement. L'aspect entièrement symbolique, généralement non compris par le patient, donne à celui-ci une totale liberté d'expression. Inconscient de ce qu'il décrit, il laisse apparaître ce qu'il pourrait vouloir cacher. Le rêve éveillé met éventuellement en jeu toutes les fonctions, du supraconscient le plus élevé au subconscient le plus profond, du fait qu'il permet, sous certaines conditions, de vivre des courants motivants dépassant toute représentation affective ou mentale. À ce niveau, sous une forme ou une autre, il peut être utilisé pour introduire de façon 'vécue' des états de conscience inconnus du mental usuel.

Le rêve éveillé aide particulièrement à la solution du problème des rapports entre le personnel et l'impersonnel aussi bien du point de vue réalisation de soi que du point de vue thérapeutique. Si le principe s'en révèle d'une application extraordinairement souple tant en psychosomatique, en psychothérapie que dans la structuration psychologique, on se heurte dans la pratique aux limites mêmes de celui qui le manie. Il s'avère vitalemment important pour l'effectivité du travail que le maître ou thérapeute puisse réellement suivre, voire devancer l'élève ou le patient dans toutes les nuances de ce qu'il vit en rêve éveillé, pour que celui-ci se sente toujours en sécurité, et ne se voie pas obligé de s'aventurer seul dans une zone dont les dimensions échappent au thérapeute, comme cela arrive parfois lorsque les abstractions s'accroissent.

## **G. Notion de Haute Fidélité**

Si l'on écoute une note identique émise par divers instruments de musique, on reconnaît qu'il s'agit de la même note mais on remarque aussi que sa structure est chaque fois différente. Chaque instrument imprime ses caractéristiques à cette note. Techniquement il émet d'une part une vibration d'une longueur d'onde donnée propre à la note exprimée, ce qui donne à celle-ci son aspect théoriquement pur, d'autre part d'autres

vibrations représentant un certain nombre d'harmoniques de cette note fondamentale ou vibration de base. La capacité de produire ces harmoniques diffère d'un genre d'instrument à l'autre, voire d'un instrument à l'autre. C'est le nombre, l'intensité et la relation de phases de celles-ci qui déterminent le caractère distinctif des divers sons. La fondamentale donne corps et puissance au son, les harmoniques révélant l'éclat et la richesse et dessinant l'individualité propre à chaque instrument. Pratiquement la note fondamentale et ses harmoniques ne sont perçues par l'oreille que comme un son unique permettant de nommer la note, mais en fait, incapable peut-être d'en préciser le niveau exact, on perçoit pourtant assez d'harmoniques pour déterminer quel est l'instrument en cause. En outre plus un son est riche, mieux il s'allie à d'autres sons.

Pour qu'une installation de reproduction du son ne produise pas un effet fatigant, il faut qu'elle soit équilibrée, c'est-à-dire qu'il y ait un rapport de symétrie entre les basses et les aigus. Si une installation simple reproduisant les sons de 100 à 5000 hertz (périodes-seconde) peut être équilibrée et permet de reconnaître l'œuvre musicale, celle-ci paraît 'plate' et les divers instruments guère différenciés. En l'améliorant jusqu'à rendre les fréquences de 70 à 8000 hertz, on obtient un effet plus nuancé bien que toute une série de réponses harmoniques manque encore. On ne peut parler de Haute Fidélité que lorsqu'elle rend toutes les fréquences audibles de l'ordre de 40 à 15000 hertz environ. À ce moment-là, les nuances peau et métal de la batterie, l'éclat des cuivres, la chaleur particulière des cordes, la clarté du piano ressortent pleinement, et même provenant d'une seule source, le son prend du relief. On sait que l'organisme est capable de répondre aux ultrasons bien que ceux-ci ne soient pas audibles. Même si l'oreille d'un auditeur sensible ne perçoit que l'échelle de 60 à 15000 hertz, le plaisir de l'écoute augmentera si la bande passante (la capacité de réponse) de l'installation donne de 20 à 20000 hertz, pour autant, bien sûr, que la source émettrice ait la même sensibilité. Lorsque la vibration est très basse ou surtout très haute, l'oreille n'entend plus le son, non parce qu'elle ne fonctionne plus (cela peut arriver), mais surtout parce que, faute de pratique et de référence, elle n'est plus capable de traduire en sons ces 'notes abstraites' perçues comme impression vibratoire. Nous citons ces notions techniques en raison des analogies qu'elles présentent avec certains aspects du conscient. Il est évident que la situation réelle est plus complexe.

En comparant les humains à l'installation en question, on peut dire que certains fonctionnent de façon pauvre et plate, la plupart atteint la qualité des réponses moyennes, quelques-uns réalisent la Haute Fidélité. Certains se révèlent équilibrés, quel que soit leur niveau de réponse, mais non pas d'autres qui de ce fait sont fatigants pour leur entourage ; contrairement, en effet, à une installation électronique que l'on peut à volonté débrancher, l'homme émet continuellement un train d'ondes, concordantes ou discordantes.

Cette comparaison permet aussi de modifier des notions mal exprimées. Ainsi on imagine couramment quelqu'un de limité et terre-à-terre, à l'aise dans les basses fréquences seulement (il ne faut évidemment pas confondre bas du point de vue moral usuel avec bas dans les fréquences vibratoires). Techniquement il en va différemment. Si l'on examine sa bande passante, sa faculté de réponse à l'échelle vibratoire se limite aux moyennes fréquences, les basses comme les élevées lui sont inconnues. Cette insensibilité évidente implique un manque de maturité. Comme on le verra plus loin, la notion d'expansion de conscience suit la même loi de symétrie par rapport à une base de départ moyenne ; une dominante de mode positif ou esprit se trouve généralement au stade évolutif actuel dans les fréquences élevées, alors que symétriquement dans les basses fréquences, la dominante est de modalité négative ou nature. Le terme terre-à-terre dans l'exemple ci-dessus vient du fait que la modalité d'expression est de pôle négatif ou nature, mais ne signifie pas que cette personne soit à l'aise dans la matière.

Dans une société affinée, c'est-à-dire à large bande passante, elle gêne par sa lenteur et son manque de nuances, traduction de sa petite bande passante. Alors que cette société utilise couramment dans son expression un large choix de fréquences auxquelles les autres membres répondent, ce qui fait la richesse de leur expression, la personne en question ne peut vibrer que de façon restreinte et ne saisit que l'immédiat limité, d'où l'impression de masse sans profondeur ni légèreté qu'elle livre. Nous l'avons vu, plus une note fondamentale présente d'harmoniques, plus elle peut se lier à d'autres notes et d'autres instruments. Celui qui a peu ou pas d'harmoniques communique difficilement et reste donc replié sur lui-même.

Dans le cadre du travail proposé dans cet ouvrage, l'effort porte à élargir la bande passante par une attention et une utilisation plus soutenues

des hautes et basses fréquences, ceci tant dans l'aspect traduit psychologiquement que dans l'aspect direct de perception d'ondes ou courants. Il apparaîtra en effet qu'avant les formulations mentale, affective ou sensorielle d'une perception, il y a présence de ce que l'on peut appeler un courant ou onde. Une attention soutenue envers ce courant le rend peu à peu familier, jusqu'au point où l'on devient capable de vérifier si l'expression correspond réellement à l'impulsion-courant. L'attention pourrait se comparer à un filtre ne laissant passer que les fréquences recherchées (ici, les plus élevées). Poursuivant l'analogie, on dira même que l'entraînement permet de percevoir au-delà des fréquences audibles, puis de comprendre et finalement de reproduire au besoin cette perception au niveau inférieur, réalisant ainsi la Haute Fidélité et éventuellement une ultra-Haute Fidélité ; mais celle-ci demande des qualifications exceptionnelles.

## **2. Exercices préparatoires**

### **A. Conditions nécessaires aux exercices proposés**

Qu'est-ce qu'un exercice ? Dans le cadre de cet ouvrage, il représente une sorte d'artifice créant un terrain psychologique qui facilite le jeu répété de certains aspects de conscience afin de les développer, les nuancer, donc d'affiner progressivement la perception. L'avantage de l'exercice est de reproduire à volonté le terrain voulu et de le maintenir le temps que nécessite la nature du travail. S'opposant à l'artifice, la vie de tous les jours constitue le terrain réel, toujours changeant, mais par là-même plus difficile. S'il fallait choisir entre le travail dans la vie ou celui des exercices, le premier s'imposerait. En effet, il faut considérer l'exercice comme un complément utile, souvent nécessaire, mais un complément seulement.

Les exercices demandent la mise en œuvre objective des facultés utilisables, jusqu'à la limite du conscient... et légèrement au-delà, provoquant l'expansion de la zone consciente. Leur principe est facile à saisir, simplement logique. Pourtant dans la pratique le processus se complique de difficultés souvent inutiles. Pourquoi ?

Un exercice est toujours proposé d'une certaine façon pour une raison définie, de sorte que trois facteurs sont à surveiller : la position psychologique ou l'esprit du jeu, la règle ou forme du jeu, la pratique du jeu. Et encore il doit être abordé avec un esprit ouvert à des possibilités insoupçonnées, une détermination persévérante et patiente, un intérêt actif, la ferveur qui permet la réceptivité, et l'énergie assurant la dynamisation.

L'application consciencieuse de la seule forme correcte apporte un effet bénéfique, mais laisse échapper les nuances essentielles, le jeu des harmoniques. L'interprétation des exercices, c'est-à-dire leur modification dans l'espoir de résultats correspondant à des désirs personnels, entraîne des conséquences fâcheuses, parfois nocives. Pratiqués dans l'esprit et la forme requis, ils doivent être effectifs, autrement dit produire en temps voulu des résultats évidents, preuve d'une application correcte. On doit donc, honnêtement et objectivement, jouer le jeu à la mesure réelle de sa compréhension et toujours dans le sens indiqué. La structure des exercices et leur succession s'organisent selon une ligne définie dont certaines raisons d'être sont exposées alors que d'autres deviendront évidentes à l'usage. Les plus profondes concernent le travail de l'élève et les fonctions auxquelles il se prépare ou participe sous le contrôle d'un maître qualifié capable de rendre perceptibles les divers courants en jeu.

Pour orienter l'attention, il faut dès le début vouer un soin particulier à différencier le mode positif (+) ou esprit, du mode négatif (-) ou nature. On reconnaît par exemple le mode positif dans une intention profonde, le négatif dans le support utilisé pour l'exprimer. Or, depuis longtemps, la plupart des systèmes d'éducation engendrent une façon de penser à dominante de mode négatif. De ce fait en cours de travail sur le mode positif, l'attention tend constamment à revenir sur le mode négatif, d'où la nécessité d'une véritable rééducation de soi.

Ainsi le fait de se concentrer sur une région du corps tend à y intensifier certains aspects du métabolisme susceptibles d'éveiller un défaut de fonction préexistant mais insensible ou moins sensible autrement. Si intéressant que puisse être ce mode d'investigation, il est difficile à pratiquer selon le mode positif. Le passage inconscient à une position de dominante négative est la cause de fréquentes perturbations.

Un exemple en est fourni par le travail sur les centres de conscience. Ces derniers sont donc étudiés essentiellement selon le mode positif. Se

centrer de façon spécifique sur l'un d'eux implique d'accentuer le courant qui lui est propre sans adjonction de courant nature, donc sans perturbation physiologique. La pratique le permet, mais auparavant on note souvent des déformations, parfois surprenantes, généralement symptomatiques de l'état psychique ou physique de l'étudiant. Voici quelques-unes des difficultés les plus courantes.

Celui qui, exerçant le centre **a** de la zone **U** (centre **Ua** ou centre cœur), le sent comme irradiant de la chaleur et désigne... son plexus solaire (association dès l'enfance ou presque toujours selon le mode égocentrique, de la notion cœur à l'émotivité propre au niveau plexus), fait une double confusion : de polarité et d'emplacement. L'élan cœur plus altruiste et noble lui échappe encore ou joue un rôle trop minime pour être utile au conscient. À ce stade de développement l'élève, trop inconscient et ignorant de la modalité positive, ne saurait déjà travailler avec le centre cœur esprit. La persévérance lui facilitera d'abord la distinction entre plexus solaire et cœur nature ; par la suite, il apprendra à connaître l'aspect positif.

Un échauffement de la région cœur, ou encore des extrémités, dû à l'amplification ou l'accélération des battements du cœur implique un manque de pratique dans la polarisation de l'attention, de sorte qu'à une intensification locale de modalité positive répond involontairement une intensification physiologique correspondante.

Si, enfin, dans une concentration, qui se voudrait positive, sur le centre **Au** (milieu du front), on applique une forte volonté de polarité négative, l'éveil des résonances aux niveaux des centre **Uu** (plexus) et **Mu** (pubis) sera enregistré selon la même polarité. La sensibilité de ces zones, bien souvent traumatisée dans le passé, tend à se protéger par une barrière, créée et maintenue par une tension appartenant basiquement à la même volonté négative utilisée à faire l'exercice. La tension-barrière implique une fermeture et la tension-exercice une ouverture. Cette opposition est la source de nouvelles difficultés. Alors qu'abordées réellement selon le mode positif, ces barrières, en quelque sorte brisées à revers, non seulement n'offrent pas de résistance, mais se réduisent progressivement.

La sensibilisation au mode positif, la prise de conscience claire des caractéristiques propres à chaque mode et la précision de l'attention se développeront peu à peu. La capacité de faire jouer consciemment et à

volonté un courant de modalité positive avec son symétrique de modalité négative comme support, représente un stade supérieur d'entraînement.

## **B. Détente**

Il n'est pas difficile de saisir l'importance de la détente, ni en général, ni dans le but particulier de cet ouvrage. Chacun a fait l'expérience d'une conscience plus claire, d'une perception affinée, d'une solution trouvée au moment où une détente s'établissait. Elle représente donc le premier pas nécessaire à la réalisation de tout exercice.

Il faut cependant souligner un impératif de base : la détente ne doit jamais être passive. Si les muscles et les nerfs sont parfaitement détendus, apparemment inertes, la conscience reste parfaitement éveillée, attentive, sensible. Pratiquer la détente en laissant la conscience s'embrumer rend perméable à toutes sortes d'influences étrangères, consciemment ou non. À la longue l'état de passivité s'installe, recherché parfois en suite d'une fausse compréhension et confondu avec l'état impersonnel. La défense naturelle tant consciente qu'inconsciente vis-à-vis d'intrusions étrangères disparaît. Si le contenu du subconscient le permet, il y a possibilité d'obsession et, plus grave encore, de possession où l'individu n'a plus le contrôle de sa personne. La partie technique traite du diagnostic de ce genre de potentiel. Nous le répétons, la détente ne doit jamais être passive.

Dans le cadre de ce travail, elle est destinée à diminuer, parfois éliminer les tensions parasites physiologiques ou psychologiques pour permettre une modification rapide, voire immédiate de la position de conscience. L'entraînement porte tant sur les détentes partielles que totales, réalisant non seulement la détente progressive mais aussi la détente instantanée. Celui qui n'a pas un minimum d'expérience de ce sujet peut se référer à l'un ou l'autre des nombreux ouvrages spécialisés.

L'élément essentiel dans l'exécution des exercices de détente (ou leur inverse, de réflexe) réside dans le fait de devenir conscient d'être le principe directeur qui envoie l'ordre ou l'impulsion produisant la détente ou le réflexe, qui observe objectivement si les modalités d'application sont bien exécutées, capable donc de suivre le cheminement de l'ordre donné jusque dans les nuances du fini. De là découle la notion évidente d'une détente attentive, dirigée, surveillée, excluant la passivité.

La technique de la détente complète exposée ci-après sous un angle particulier préparant la suite du travail devrait être pratiquée quotidiennement. Elle consiste à s'étendre dos au sol, jambes parallèles, bras allongés le long du corps, tête droite. Commencer par quelques respirations profondes en oubliant l'entourage. En partant de la pointe du pied, retirer successivement de chaque jambe toute tension comme s'il s'agissait d'une sorte de fluide ou de coloration, la ramenant progressivement dans le bassin. Dès que l'efficacité est suffisante, procéder simultanément avec les deux jambes. Alors porter une attention soutenue sur le ressentir particulier existant à la zone limite de l'activité-tension-fluide que l'on retire consciemment lentement des orteils jusque dans le bassin, et de l'état-détente-inertie qui derrière cette zone s'établit progressivement. Ensuite procéder de même pour les bras en ramenant l'activité-tension-fluide à l'intérieur du thorax, laissant s'établir l'état-détente-inertie toujours avec la même attention soutenue, les ressentirs particuliers devenant avec l'exercice de plus en plus nets. Persévérer dans le travail de la détente complète jusqu'à affinement suffisant de l'attention-ressentir-compréhension permettant d'aborder normalement la suite sans tensions parasites.

On poursuit l'expérience en fixant l'attention sur l'activité des yeux : les fermer et avoir l'impression de ramener l'activité visuelle à l'intérieur de la tête ; ressentir et maintenir l'état de détente.

Puis on porte l'attention sur les oreilles et la faculté auditive et en ramène l'activité comme ci-dessus, laissant cette fonction parfaitement détendue. Même travail enfin avec le nez et sa faculté olfactive, la bouche et sa faculté gustative. Les activités extérieures de la tête sont maintenant ramenées à l'intérieur de celle-ci.

Le stade de la détente générale atteint, où les activités extérieures sont ramenées dans les trois cages du squelette, la cage fermée ou crâne, la cage semi-ouverte ou thorax, et la cage ouverte ou bassin, il reste à réduire la tension de ces trois zones. Ainsi, portant l'attention sur l'activité-tension fluide de la zone abdominale, on fait remonter celle-ci dans le thorax en prenant clairement conscience de l'état-détente-inertie qui s'installe dans la partie libérée et de l'augmentation de la pression dans l'autre. D'un mouvement lent, attentif, continu, on poursuit alors le retrait jusque dans la tête où la même sorte de pression augmente.

Ce fluide-tension ne subsistant que dans l'intérieur de la tête, à l'exclusion du reste du corps bien détendu, on porte son attention sur la région thalamique qu'on visualise comme une petite boîte au centre de la tête, et on y ramène progressivement tout ce fluide-tension. À ce stade, on observe que les tensions se compriment en un point de plus en plus lumineux à mesure qu'il se concentre. L'énergie-tension ainsi réduite en énergie pure (lumière) est à nouveau disponible et peut être redistribuée le long des nerfs.

Si l'on prend conscience qu'une zone déjà détendue abrite une nouvelle tension, on la retire aussitôt. Avec l'entraînement, une obéissance du corps s'établit et la détente persiste jusqu'à ordre contraire. La conscience toujours alerte apprend à exercer sa surveillance partout à la fois, autorisant l'établissement progressif d'un réflexe de détente. Le processus de retrait des tensions se fait de plus en plus rapidement, et la détente alors se prolonge sans contrôle spécial. Si cet état est maintenu, on oublie le corps et le monde extérieur, la personne et ses problèmes : c'est le seuil de la conscience profonde, de la découverte de nouvelles dimensions.

Bien des méthodes conduisent à la détente complète. Dans sa forme particulière décrite ci-dessus, elle s'intègre directement au travail qui suit. Détente complète signifie détente affectant tout le corps à divers degrés de profondeur. Au stade encore superficiel, les dérangements extérieurs peuvent servir à l'exercice d'un aspect réflexe : entrée et sortie instantanée de la détente.

Lorsque celle-ci s'approfondit, provoquant un ralentissement de la respiration, du rythme cardiaque et du métabolisme d'autant plus sensible qu'elle est plus complète, il devient indispensable de s'assurer d'un isolement suffisant. Le retrait vers l'intérieur qui, au début, paraît purement symbolique, devient petit à petit réel. A ce moment-ci tout mouvement soudain est impossible ; la réponse nerveuse ne suit pas l'ordre donné. Ce dernier doit être maintenu le temps nécessaire au rétablissement des connections, qu'il est très important de laisser jouer à leur rythme naturel. Un retour à l'état habituel trop rapide représente un violent effort sur soi-même, entraînant un choc suffisamment important sur le système nerveux pour annuler l'effet bénéfique de la détente, et quelque peu analogue au fait d'être brutalement tiré d'un très profond sommeil. On en éprouve un ressentir suffisamment désagréable pour qu'on cherche à l'éviter.

Dans de rares cas, au cours de l'approfondissement d'une détente complète, l'étudiant peut se sentir flotter au-dessus de son corps, soit spontanément, soit à la suite d'un sentiment involontaire de balancement ou de tourbillonnement. Ce phénomène, dû à un début de dédoublement, peut survenir spontanément chez un individu possédant cette faculté à l'état latent. Généralement totalement involontaire, il représente une perturbation à laquelle mettent fin une attention plus soutenue sur la détente elle-même et ses phases, et la volonté de rester présent dans ce travail.

Dans le cas plus rare où l'étudiant a développé de solides bases positives et où sa fonction peut en avoir l'usage, cette faculté de dédoublement, amorcée spontanément, peut être développée dans le cadre de l'élargissement des moyens d'expression. Il est vital dans ce cas qu'une maturité de conscience suffisante sache considérer cette possibilité simplement comme un tel élargissement et non comme le développement d'un pouvoir. Car il ne faut jamais oublier que le but est une expansion de la conscience et non l'acquisition de facultés particulières.

### **C. Détente spéciale**

Cet exercice bien différent des autres conduit à la faculté de relaxation pratiquement instantanée ; il permet de situer la ou les parties du cerveau fonctionnant mal et la nature approximative du dérangement.

En voici la technique : On s'assied confortablement, on ferme les yeux et on se détend. Alors on imagine la boîte crânienne comme une sorte de grande voûte haute de deux à trois mètres, descendant de tous côtés jusqu'à un plancher horizontal et nu, et le cerveau comme une couche d'une sorte de caoutchouc-mousse ou éponge d'environ cinquante centimètres à un mètre d'épaisseur, simple revêtement interne sans circonvolutions doublant la voûte. Soi-même debout sur le plancher d'où sort un tuyau d'arrosage, on se prépare à nettoyer tout ce caoutchouc-mousse.

L'éponge, à l'état parfait, est indestructible mais délicate, légère, opaque ou semi-translucide suivant les cas. En fait presque toujours, les alvéoles contiennent soit un dépôt cristallisé d'impuretés d'épaisseur variable enlevant la souplesse naturelle de l'éponge et la rendant presque cassante, soit un liquide plus ou moins foncé et visqueux tendant à

l'amener dans un état voisin de la décomposition. L'un ou l'autre de ces états peut se trouver dans la voûte, ou encore ils avoisinent ou se mélangent, donnant parfois naissance à des sortes de stalactites.

L'exercice consiste à s'avancer vers la partie frontale, tenant d'une main le tuyau débitant abondamment mais non violemment, une belle eau claire considérée comme solvant universel. Si la surface de l'éponge est poussiéreuse ou visqueuse, la laver au jet ; l'eau emportera ces saletés superficielles le long du plancher jusqu'au trou d'écoulement situé au centre. Toucher de l'autre main cette surface une fois propre, et exercer une légère pression pour éprouver l'état du caoutchouc-mousse. S'il paraît souple et léger et qu'on peut le presser à fond sans aucune appréhension, il est en bon état dans cette région. S'il semble un peu durci, on ressent immédiatement une sorte d'appréhension à le comprimer de peur de causer du dégât. On dirige alors l'eau sur la surface en question, presse légèrement pour expulser l'eau sale, puis relâche pour laisser pénétrer l'eau pure, et ainsi de suite jusqu'à la possibilité d'appuyer à fond, l'eau expulsée étant propre et la souplesse d'origine retrouvée. On procède de même dans le cas d'un engorgement visqueux.

En fait, l'état des différentes parties de ce cerveau-éponge est loin d'être uniforme, les unes donnant l'impression de relative propreté, d'autres opposant une sérieuse résistance au nettoyage et ne commençant à s'assouplir qu'après de nombreuses interventions. Certaines réagissent rapidement, mais au prochain exercice tout est à recommencer. Pourtant le travail se fait de plus en plus facilement et rapidement en suite de la diminution progressive des résistances. Comme on procède au nettoyage de quelque chose de très délicat, il est impérieux d'agir avec douceur et très progressivement jusqu'en profondeur, couche par couche.

Dans certains cas, rares heureusement, l'action entraîne une aggravation de l'état se traduisant par un milieu sombre et la présence d'excroissances. Ou encore en marge d'un nettoyage poursuivi normalement et d'une progression sensible, un point de la voûte pourtant reste réfractaire ou même se détériore, indiquant un état pathologique de la partie correspondante du cerveau qui, avec un peu d'attention, pourrait être ressenti directement. Il peut s'agir aussi de troubles psychiques d'une certaine gravité s'ils sont négligés, demandant l'arrêt immédiat du travail et le recours à un spécialiste.

Quelle relation existe-t-il entre cet exercice et la détente ? Une relation directe du fait que tout assouplissement et nettoyage d'une région de l'éponge correspond à une détente de la partie correspondante du cerveau et des organes s'y rapportant si le travail est bien fait. Il est possible une fois entraîné, de détendre d'un coup toute la tête et par réflexe tout le corps.

L'étape suivante implique que l'étudiant a compris la nécessité de vivre et ressentir profondément tout travail imaginé, suffisamment pour obtenir des résultats tangibles indiscutables. Ainsi il a acquis la maturité nécessaire pour la nouvelle phase du travail qui exige une dominante nettement positive, donc un supraconscient actif. Jusqu'ici peu importait la couleur du caoutchouc-mousse tapissant la voûte et que celui-ci soit opaque ou non, l'essentiel consistant dans sa propreté et son élasticité. Il faut maintenant l'imaginer semi-transparent, de couleur indéfinie, tirant légèrement sur le jaune très pâle. Nous admettons pour notre explication qu'un nettoyage profond vient d'être terminé, d'où un état de détente réel et confortable. En imagination, toujours debout on remet le tuyau d'eau en place sur le plancher et prend alors au-dessus de sa tête, au centre de la voûte, à la verticale du centre **A**, un autre tuyau qui s'y trouve logé. On tire la longueur nécessaire et ouvre le débit. Cette fois, il en sort un gaz luminescent dont on imprègne toute la surface de la voûte. L'éponge boit ce produit avec avidité comme s'il était nourricier, vital.

On recommence l'opération pour atteindre les couches profondes. Le gaz luminescent rend l'éponge plus claire, plus transparente et y fait apparaître des points épars, lumineux et scintillants. Cette transformation étant progressive de la surface vers le fond, il est facile d'évaluer la quantité de gaz nécessaire à l'imprégnation de toute la masse. Après un certain temps de pratique, on constate que l'éponge d'origine tend à devenir de plus en plus transparente jusqu'à être entièrement diaphane et sans couleur. Elle commence alors à émettre une très belle clarté d'un blanc-doré très transparent. Les points lumineux et scintillants subsistent toujours. Ce nouvel état tend à devenir stable seulement si le niveau de conscience de l'étudiant reste suffisamment élevé, impliquant une dominante nettement positive et une attention définie. En fin d'exercice, on remet tout en place, puis on ouvre les yeux, s'étire, se lève, mais en veillant à conserver dans sa tête et son corps, le ressentir de ce que l'on vient de vivre. Ne refaire ce travail que lorsqu'on en ressent le besoin afin d'éviter absolument toute tendance à la routine ou à l'obligation qui annulent l'aspect vécu.

Avec l'entraînement, l'étudiant prend conscience des résonances correspondantes dans le cerveau. Puis il devient capable de le superposer à l'image symbolique. Par la suite il travaille symboliquement dans le cerveau directement. Finalement il abandonne complètement tout symbole pour faire jouer des courants réels. Ces derniers aspects de l'exercice ne sont pas accessibles à tout le monde.

L'étudiant comprend maintenant le parti qu'il peut tirer des diverses formes de détente, en particulier dans l'aspect réalisation de soi – c'est-à-dire expansion de conscience – qui nous intéresse dans ce volume.

Le principe est simple : lorsque la détente diminue les signaux des tensions usuelles, l'attention éveillée capte après un temps d'adaptation, des tensions d'autre nature, des signaux plus subtils qui ignorés à leur tour en laissent apparaître d'autres encore, ceci dans les limites des possibilités de résonance du système nerveux. Celles-ci tendent à s'élargir avec l'exercice, sans pour cela être infinies. Mais pour un organisme donné, si les possibilités de réponse sont beaucoup plus vastes qu'on ne le croit en général, il y a tout de même une limite que le conscient usuel ne peut dépasser. Comme nous le verrons, on a alors recours à une autre forme de conscience qui, elle, est indépendante de l'état personnel, mais qui peut être reliée et exprimée partiellement au niveau de la personne.

### **3. Facultés de perception**

#### **A. Présentation**

Les prises de conscience ne se limitent pas au seul niveau de la formulation (pour soi-même ou pour autrui), comme on l'imagine couramment, mais incluent les perceptions senties s'étendant jusqu'en des zones inhabituelles. Qualifiées souvent d'inexistantes ou de subjectives, elles se révèlent parfaitement objectives pour celui qui peut y fonctionner consciemment. En fait il faut à l'étudiant dès qu'il cherche à plonger au-delà du connu usuel, une nouvelle structuration lui permettant de prendre conscience de sa capacité de percevoir plus abstraitement et d'accumuler assez d'expériences pour lui faire confiance. Par le terme sentir (que nous emploierons aussi substantivement), le langage courant comprend toutes perceptions autres que celles se situant au niveau de la pensée (omettant

ainsi ce 'sentir' qu'est l'aperception mentale). Ce terme est pratique à l'usage, mais global et ce de fait imprécis. En approfondissant le sentir, apparaissent des différenciations nettes, des nuances insoupçonnées ; on peut, par exemple, passer de la qualité particulière des sentirs affectifs du niveau usuel, y compris les plus fins, à une autre classe de perceptions, si fines qu'on hésite à l'associer aux sentirs connus, et pourtant on la 'sent' aussi, enregistrant sa qualité ou 'vibrance' spécifique, suite du jeu précédent mais située en quelque sorte une ou plusieurs octaves plus haut selon le niveau atteint. C'est la capacité de sentir au niveau mental, et au-delà. De plus à tout niveau correspondent d'infinies nuances suivant le nombre d'harmoniques présentes. Enfin le tableau s'enrichit du fait qu'un sentir procède des deux modes positif et négatif. Ainsi l'expérimentation des multiples nuances permet d'établir les différences qualitatives des divers modes de perception et de la position de conscience qui y préside.

Autrement dit, cette faculté de sentir joue dans le conscient, le subconscient et le supraconscient. Dans le conscient actuel, on différencie le 'sentir' mental qui en l'absence d'un entraînement spécifique se traduit par une pensée ; le 'sentir' de l'affect, psychologiquement le plus connu ; et le 'sentir' sensoriel.

Venant de l'inconscient on admet généralement deux sentirs : l'intuition et l'instinct. Dans notre terminologie, l'intuition vraie relève toujours de la fonction positive, l'instinct de la fonction négative.

Actuellement l'intellect tend à minimiser l'importance du sentir : on doute de son intuition plus que de sa pensée et subit plus qu'on utilise les ressentirs de l'affect. Or, les exercices montreront que la plupart des impulsions causales de l'expression en proviennent. Il s'avère donc indispensable de les réhabiliter comme moyen de perception et de réapprendre à s'en servir.

La rééducation du sentir va se heurter à des difficultés plus psychologiques que techniques. Elle nécessite un premier entraînement qui consiste à s'accoutumer ou se réadapter à cette faculté là où elle n'est plus active, plus particulièrement lorsqu'on s'imagine en être incapable. Le processus est simple. Aussi souvent que possible quand le fait se présente, remarquer un sentir et y porter consciemment son attention. Il ne s'agit pas encore d'en faire quelque chose, mais simplement d'enregistrer le fait, et si possible ce qui a été perçu, par exemple la bonté derrière tel salut distrait,

ou l'ennui derrière telle poignée de main, ou encore le pressentir de la sonnerie une ou deux secondes avant que la pendule n'égrène son chapelet, la pensée dirigée sur une personne juste avant que celle-ci n'appelle au téléphone. Assez rapidement le plus sceptique se rend à l'évidence que, depuis longtemps, il perçoit plus et mieux qu'il ne l'imaginait. Peu à peu on accepte ces perceptions sans encore s'y fier totalement.

Bien que ce début soit élémentaire, chacun ne l'aborde pas sans crainte. Les raisons en sont simples : les personnes naturellement sensibles reçoivent fréquemment au cours de leur enfance et adolescence des chocs, voire des blessures profondes dans leurs sentiments. Quelques-unes ont la force de se défendre, de sauvegarder leur équilibre. Pour la plupart, les chocs dépassent un seuil ; il se produit une réaction de défense qui bloque la sensibilité au niveau affectif, réaction souvent accompagnée d'une surcompensation intellectuelle. Au moment de remettre la sensibilité en fonction, elles éprouvent une appréhension au niveau subconscient ou conscient : la crainte de voir les blessures se rouvrir, crainte justifiée si la mise en train de la sensibilité s'effectuait comme dans l'enfance. Mais l'entraînement présent, de mode positif, comporte un certain contrôle et la maturation acquise donne une vision différente des choses. On ne peut effectuer un travail sérieux en présence d'un traumatisme inconscient (subconscient, parfois supraconscient) qui entrave le développement du conscient et des facultés qui s'y rapportent. La prise de conscience selon le mode positif permet de circonscrire et surveiller cet état et représente de ce fait un facteur partiel de guérison.

Dans les cas où la peur apparaît, elle montre le plus souvent que le niveau de sensibilité a augmenté et tend à franchir un seuil pour lequel la maturité personnelle n'est pas tout à fait suffisante : il y a simplement peur de l'inconnu. Dans l'immédiat, il faut changer d'ambiance, puis travailler dans un autre domaine jusqu'à ce qu'une adaptation-assimilation profonde suivie de maturation et de la disparition de cette peur permettent la reprise du premier travail.

Mais si survient une peur profonde (panique), il y a nécessité absolue d'arrêter immédiatement ce travail, comme n'importe quel exercice de n'importe quelle méthode amenant une sensibilisation. La reprise de l'étude par la suite implique la surveillance constante d'un maître qualifié. Il y a en effet rapidement danger réel d'obsession ou possession en raison de la structuration psychologique de ces élèves et non d'un défaut inhérent à

l'une ou l'autre des méthodes utilisées. L'expérience montre que, fait sous contrôle, le développement systématique et équilibré des centres de conscience et la position de conscience qui en résulte écartent définitivement ce danger.

## **B. Pressentir, Sentir, Ressentir**

L'accoutumance à l'existence et au fonctionnement du sentir global établie, précisons dans la dynamique de son développement, trois nuances : pressentir, sentir, ressentir, donnant le sens d'une progression de la perception consciente jusqu'à ressentir qui signifie vivre pleinement.

Le p r e s s e n t i r est une perception dont on sait qu'elle contient une signification, mais, au début, encore trop abstraite pour une formulation. L'entendement au niveau mental, pressentant l'existence d'un signal intelligible, s'efforce sans succès de l'interpréter. Le pressentir disparaît au moment précis où l'on cherche à le formuler. En effet ce mode de perception appartient au registre d'ultra-sensibilité alors que l'expression intellectuelle se fait sur le registre de sensibilité normale. En l'absence d'entraînement, l'ultra-sensibilité ne fonctionne que fortuitement et comme, la plupart du temps, l'expression générale s'ordonne de façon à exclure l'abstrait, le passage d'un registre à l'autre se fait par commutation. Cela implique une rupture de contact sans possibilité actuelle de le rétablir volontairement, faute de connaissance. Aussi lors de la perception d'un signal au niveau pressentir, faut-il éviter absolument une formulation prématurée. On le maintient simplement présent dans le champ de l'attention. L'effet pratique devient rapidement évident. Il se produit une structuration qui, à son tour, facilite la perception du signal, bientôt non seulement pressenti mais vraiment senti. En cours d'entraînement, le sentir peut être revécu, et par là-même intensifié, ce qui permet d'entreprendre l'objectivation consciente pour soi et même une première formulation.

De première importance, ce travail sur le pressentir, sur la zone intuitive, aide considérablement à la sensibilisation indispensable à toute expansion de conscience. Il induit une première accoutumance à des abstractions apparemment irrationnelles qui, par la suite, se structurent en données utilisables ou en faits s'enchaînant selon une logique tout d'abord non perçue, faute de données. Cette accoutumance est nécessaire non seulement du point de vue technique, mais aussi psychologique. On devra

en effet savoir faire face à des évidences non perçues sur les plans ordinaires et, de ce fait, considérées comme inexistantes, et accepter des perceptions qui nuancent, élargissent ou contredisent le raisonnement.

En résumé, il suffit au début d'enregistrer le fait qu'il y a pressentir et d'apprendre à le maintenir. On ne se préoccupe pas encore de la qualité de la perception, de savoir si elle est authentique ou due à la projection d'un désir ou d'une crainte. On s'attache au simple fait de sa présence.

A la présentation de ce chapitre, s e n t i r a été employé dans un sens global recouvrant tout degré de perception. Ici il désigne le stade médian de la structuration de cette faculté. Des trois nuances de perception, le sentir est la plus connue, souvent à tel point qu'on n'en a même plus conscience, comme on n'a généralement pas conscience de respirer. Il est la base même de toute prise de conscience, de la plus primitive à la plus avancée. L'inconvénient principal du terme vient de ce qu'on l'assimile à une sensorialité, Cela n'est vrai que partiellement. Il faudra s'appliquer à différencier le sentir sensoriel du sentir non-sensoriel.

La prise de conscience au stade sentir permet une première formulation approximative. Celle-ci, bien qu'intelligible pour soi, ne l'est pas forcément pour autrui. A ce niveau, le sentir est déterminant et l'expression peut être relative dans sa forme. Ainsi, lorsqu'on formule 'tarre pour barre', il est clair que pour soi-même le sens reste 'barre'. Mais pour la plupart des interlocuteurs, la forme déterminant l'orientation de l'attention, l'expression signifiera 'tarre'. Il faut donc que la structuration progresse jusqu'au point où la forme, phrase ou geste, double le sentir suffisamment pour correspondre à ce que l'on tient à transmettre.

L'attention portée sur le pressentir a permis sa structuration, portée sur le sentir, elle va permettre une dynamisation aboutissant au r e s s e n t i r. La réalisation de ces trois phases est indispensable à la transmission effective, car un ressentir de courants positifs ne peut exister sans la participation d'un support négatif. Le ressentir intelligent implique la prise de conscience, et celle-ci, le jeu conjugué des supra – et sub-conscients. Les exercices qui vont suivre sont naturellement équilibrés par la sensibilisation et participation du support négatif, même si l'on n'y pense pas à cause de l'effort de prise de conscience.

Le ressentir, sentir activé, donne le sens du vécu. Il est intéressant d'observer la différence d'incidence sur la compréhension par autrui, d'une communication faite avec ou sans ressentir. Toute transmission demande un contenant et un contenu. Le contenant est d'autant plus relatif que le contenu est plus évident.

### **C. Notes technique et psychologique**

Le maintien de l'attention sur le pressentir a donc permis simultanément, d'une part la structuration qui le transforme en sentir, d'autre part la prise de conscience du processus. Si celui-ci est appréhendé suffisamment clairement, la découverte des lois de structuration et l'observation de leur fonctionnement deviennent accessibles ; les notions de hasard et de l'irrationalité des sentirs perdent tout sens.

La pratique montre que les formulations-expressions au niveau personnel se font généralement dans les zones sentir et ressentir. Pourtant la possibilité existe d'une communication au niveau du pressentir, qui ne ferait pas disparaître celui-ci. Elle représente la capacité de travail conscient directement au niveau du signal lui-même.

Si pour les besoins analytiques d'une prise de conscience précisée il est nécessaire de savoir travailler séparément à chacun des trois niveaux de structuration, il ne faut pourtant pas oublier qu'il s'agit en fait d'une seule fonction de conscience. Une phase analytique doit toujours être suivie au moins d'un début de synthèse où les parties retrouvent leur place, précise et consciente cette fois, dans un tout unitaire. Cela permet par la suite de prendre conscience d'une perception simultanément aux trois niveaux : pressentir, sentir, ressentir, tout en reconnaissant lequel domine. Le niveau plus particulièrement travaillé à un moment donné dépend tout d'abord des occasions rencontrées dans la vie courante. Cependant dans les phases plus avancées, il faut savoir suivre l'ordre de structuration tel qu'il vient d'être exposé.

Nous insistons donc sur la nécessité de reconnaître tout d'abord le simple fait que la perception par sentir existe, quelle que soit la qualité de ce sentir. En effet, on s'imagine trop aisément qu'une intuition, ou plus concrètement un sentir s'étant avéré faux, toute la perception est fautive. Basiquement une perception est toujours d'origine abstraite, que l'on revêt

d'une forme pour l'objectiver au niveau conscient. La perception du signal abstrait précède donc toujours son décodage et sa formulation. A cause d'une erreur dans l'interprétation du signal, on tend à rejeter, voire nier toute la perception. Or que l'attention ait été attirée par un pressentir, un sentir ou un ressentir reste un fait indéniable, et il est erroné et même nuisible de le rejeter. Il serait plus logique et fructueux de chercher le pourquoi de l'erreur. Une étude plus approfondie montre même que la perception du signal existe bien au-delà de ce qu'on imagine, mais que la capacité d'objectivation est souvent en défaut. Nous ne nous étendrons pas ici sur les nombreux facteurs psychologiques qui provoquent les erreurs de décodage du signal, mais nous insistons sérieusement sur la nécessité de s'éduquer à ne plus nier l'existence de la perception lorsque celle-ci a eu lieu, quitte à la laisser en suspens si l'on ne parvient à en faire quelque chose d'utilisable. Un signal difficile à déchiffrer demande toujours un temps d'adaptation ; il faut donc le laisser en suspens sans l'oublier, jusqu'à possibilité d'utilisation.

#### **4. Les trois exercices de base**

##### **A. Recommandations générales**

Présentés principalement comme terrain d'entraînement pour acquérir le minimum d'expérience nécessaire à la compréhension de la partie technique, ces exercices sont en réalité à effets multiples. Ils préparent l'appréhension par la pratique de notions peu usuelles tout en apportant un assouplissement et un élargissement du champ conscient. À la formation psychologique s'ajoute un effet psychothérapeutique. Ils contribuent à l'équilibre et à l'épanouissement en ouvrant l'accès aux profondeurs dont ils facilitent l'expression.

Les recommandations pour ce travail rappellent celles du chapitre précédent. La faculté de prise de conscience par les sentirs continue à être utilisée. La seule compréhension intellectuelle, bienvenue quoique totalement insuffisante, permet peut-être de suivre l'exposé, mais ne remplace pas la pratique. L'intérêt des premiers résultats, encore superficiels, doit se maintenir jusqu'au ressentir. Ces exercices demandent encore de l'imagination (telle qu'elle est définie plus haut) et un peu de mémoire. Plus spécifiquement leur but réel est la découverte du courant-

cause à la base de ce qui est vécu. La condition indispensable à un bon résultat implique au moins le pressentir de ce courant. L'ordre réel des trois exercices comprend le déroulement des pensées, puis le déroulement des désirs, et enfin le déroulement des sensations. Mais au début il est préférable de les entreprendre dans l'ordre donné ici, pour les raisons évolutives décrites plus loin.

## **B. Premier exercice de base : le déroulement des désirs**

(a", u", m" de Uuu')

Par habitude éducative, la prise de conscience ne retient des perceptions que l'aspect le plus concret, le plus proche du sensoriel, souvent à l'exclusion des autres, pourtant présents au même moment. Pour les mêmes raisons, ce concret paraît la base la plus solide sur laquelle peut s'appuyer le jeu conscient. Or il ne représente qu'un des niveaux instables de l'énergie. La pratique des exercices initie un rapide changement des concepts basiques, tels ceux concernant le concret et le réel.

Nous commencerons par le déroulement des désirs, l'un des domaines les plus vastes et les plus familiers du conscient. L'imagination servira au jeu du déroulement, la mémoire des ressentirs permettra leur analyse. La réalisation imaginative d'un désir oriente l'attention sur l'objet apparent du désir, La satisfaction de ce dernier (même imaginative) fait tomber la tension-désir, ce qui rend l'existence d'un courant sous-jacent plus aisément perceptible. Celui-ci peut être objectivé lui aussi. Dans la psychologie courante, on le considère souvent comme causal par rapport au désir. Après qu'il ait été ressenti clairement, ce qui de nouveau diminue la tension à ce niveau, l'attention perçoit un nouveau courant sous-jacent qui à son tour paraît causal par rapport aux deux précédents. Au début il est difficilement objectivable autrement que comme un courant spécifique ; par la suite la perception précisera d'autres nuances.

Pratiquement on se réserve un moment tranquille et s'installe confortablement, la colonne vertébrale verticale, l'état d'esprit se révélant généralement plus positif et plus dynamique dans cette position. Si l'on doit faire l'exercice, allongé, on veillera particulièrement à rester actif et à vivre le travail le plus totalement possible pour ne pas se laisser entraîner à une simple contemplation passive. L'aptitude à maintenir un intérêt réel

détermine la durée de l'exercice. Il n'est plus vécu et ne remplit plus son but dès que, pour des raisons variées, l'intérêt baisse.

### **a) Première étape : besoin vital**

Pour point de départ on choisit un désir actif dans la vie courante. Si rien de tel ne se présente, on recourt à n'importe quel désir s'offrant à la mémoire. Ici déjà une sérieuse difficulté peut apparaître : aucun désir ne se présente. Elle résulte d'un excès de zèle. Il faut savoir que la nature des désirs est liée au niveau de conscience ; un niveau usuel est donc requis pour que fonctionnent les désirs usuels. Dans la mesure où le niveau de conscience s'affine, c'est-à-dire prend base dans des zones plus abstraites, dans cette même mesure les désirs habituels deviennent relatifs jusqu'à disparaître complètement tant que ce niveau est tenu.

Ainsi l'étudiant qui commence son travail en ayant d'emblée centré son attention sur des niveaux plus élevés dans l'espoir de mieux percevoir ce qui se cache derrière le désir, s'expose à voir ce dernier s'effacer momentanément de son champ de conscience. Face à cette difficulté, il doit choisir et ressentir un désir encore dans le courant du mouvement de tous les jours, puis commencer l'exercice. La continuité de conscience entre les zones de sensibilité moyenne et celles de sensibilité élevée s'acquiert peu à peu. Même centré dans les zones plus abstraites, on reste alors conscient du champ usuel et de ce qui s'y déroule. Il est aussi possible d'amorcer un désir sur le plan imaginaire, en se représentant une scène dans laquelle on est acteur et en observant quel désir en surgit. On s'imagine, par exemple, déambuler dans la rue la plus attrayante de la ville jusqu'à ce qu'une envie plus précise que les autres retienne l'attention.

On peut noter ici que tous les désirs relèvent de l'avoir, ou prendre à soi, même ceux formulés avec être. Ainsi le désir d'être entouré implique le besoin de recevoir de l'attention, ou de l'affection ; d'être altruiste ou tout autre attribut, de posséder la qualité correspondante. Même le désir d'être est en fin de compte un besoin d'avoir. Ceci devient clair lorsqu'on passe à l'état d'adulte vrai.

L'étudiant conscient d'un désir net et vivant, commence à le vivre en imagination. Pourtant il est absolument primordial de se rappeler que le but de l'exercice consiste avant tout, non dans la réalisation de ce désir,

mais dans la prise de conscience du courant sous-jacent. Même si celui-ci reste d'abord inconscient, l'attention n'en est pas moins centrée sur lui. Le processus entier vise à faire disparaître la tension superficielle (désir) pour rendre le fond (motivation) plus apparent. Celui qui oublie ce but ne comprend pas la raison d'être de l'exercice et de ce fait ne peut construire les structures nécessaires pour la suite. De ce mode de faire peuvent même découler des ennuis : si apparemment la satisfaction imaginative fait parfois disparaître momentanément la tension-désir (ce que l'étudiant prend éventuellement pour une solution), le désir lui-même risque de se fixer par la répétition.

Vivre imaginativement veut dire se représenter avoir les mêmes pensées, faire en imagination les mêmes gestes, éprouver les mêmes pressentirs, sentirs et ressentirs que si cela était extérieurement réel, ou du moins d'une façon aussi proche que possible de l'événement extérieur. On veillera à ne pas sauter d'étape sous prétexte de déjà connu. La gradation progressive jusqu'au niveau du ressentir doit être respectée ; il faut réellement jouer le jeu. Le désir étant un aspect plus fini d'une fonction en cours de déroulement, plus il est clair et précis, plus les possibilités d'une perception nette de l'aspect moins fini augmentent.

Aux désirs concrets sensoriellement connus que l'on répète imaginativement afin d'en découvrir les principes motivants peuvent s'ajouter les désirs concrets mentalement connus d'origine sub – ou supra-consciente pour lesquels on ne connaît pas d'autre moyen d'expression que l'évocation. On veille alors à ce que l'expression imaginée soit aussi spontanée que possible et non le produit d'une réflexion. En effet, ignorant, faute d'expérience, comment ce désir se ressent et s'exprime dans la relativité de tous les jours, on est tenté de réfléchir et ce faisant, perd le mouvement spontané. Or c'est précisément dans ce mouvement spontané que le courant sous-jacent trouve un support pour l'expression. On ne se formalisera pas si celle-ci n'est pas conforme à l'éthique courante, puisqu'elle est secondaire dans l'exercice et imaginaire de surcroît. Par contre, elle permet au courant motivant d'être actif et par là-même décelable, ce qui représente précisément le but recherché. Tout déroulement imagé stéréotypé entraîne la schématisation de la perception des structures sous-jacentes.

Nous allons illustrer les processus successifs par un exemple facile, le désir de manger, plus particulièrement des douceurs. L'attention se fixe

donc sur l'aspiration à déguster quelque pâtisserie, jusqu'à ce que le désir apparaisse nettement. Ce jour-là on se décide pour une belle meringue : coques légères et cuites à point, crème Chantilly généreuse et particulièrement fraîche. On la savoure lentement, très consciemment et sent le moelleux se répandre dans la bouche. On jouit de l'association coque-crème, éprouve une satisfaction progressive, accompagnée du regret éventuel de voir la friandise disparaître...

Mais le désir, réalisé imaginativement n'a fait qu'amorcer l'exercice ; il a mis le jeu en route et maintenant commence la phase principale, la raison d'être de ces préliminaires.

Il faut s'efforcer de ressentir aussi honnêtement et objectivement que possible, aussi clairement que la mémoire et l'intérêt profond le permettent, l'ensemble des sentirs relativement abstraits de la poussée amenant le désir ; puis on évoque tous les sentirs relativement concrets cette fois, qui résultent de sa satisfaction. On compare les uns aux autres et commence l'analyse des contrastes et nuances. Ici se centrent l'intérêt et l'attention de l'exercice, particulièrement au début, car du résultat de la confrontation des deux sentirs dépend l'ouverture sur les profondeurs. Une question se pose immédiatement : la plénitude de la réalisation du désir correspond-elle à l'impulsion-référence ? En est-elle bien l'expression ? En l'absence de toute correspondance, ce qui serait plutôt exceptionnel, il y aurait immédiatement eu insatisfaction et même gêne.

Lorsque le désir exprime bien la poussée sentie, en représente-t-il l'expression totale ? Y a-t-il extinction de l'impulsion par la réalisation ? Si le désir apparaît bien comme une expression de cette poussée, il faut une attention sensible un peu plus soutenue pour découvrir que derrière l'apparente plénitude de la réalisation quelque chose de la force d'origine subsiste encore et, l'accompagnant, une sorte d'insatisfaction qu'on a au début de la peine à formuler et qui, comparativement, est sentie comme plus profonde et plus abstraite. Peu à peu le conscient s'accoutume et la perception devient plus nette. Le désir prend une sorte de relativité pour faire place à un nouvel aspect que l'on peut qualifier de besoin car il est vital, par opposé au désir plus relatif. Si on l'approfondit encore, il se précise comme un besoin affectif ou plus précisément, un besoin de combler un vide.

La vie enseigne que si la réalisation du désir contente superficiellement, elle n'assouvit pas réellement le besoin plus abstrait, ce qui incite à rechercher des satisfactions plus complètes, plus parfaites, dans l'espoir toujours déçu d'apaiser le besoin. L'expérience attentive enseigne cette loi : toute expression ou somme d'expressions issues d'un courant motivant plus abstrait qu'elles, ne peut que l'exprimer partiellement. Et son corollaire : tout courant motivant plus abstrait que le plan d'expression considéré s'exprime partiellement sur celui-ci par le support d'une ou d'une série d'expressions relatives. Chacun l'aura expérimenté en cherchant à exprimer un sentiment profond. Les gestes sont pauvres, les paroles aussi, désespérément... jusqu'à ce que l'on ait compris leur rôle réel.

La base que, jusqu'à présent, on situait au niveau du désir vécu, se déplace vers les profondeurs. Il s'agit aussi de préciser les notions de réel et de base. Si réel qu'apparaisse le désir, ses bases se situent dans une sorte d'autre monde, au début dans le monde ou plan du besoin, qui a ses lois, ses impératifs qu'il faut respecter. Quelle est l'importance du désir capable d'envahir tout l'horizon conscient vis-à-vis de ce monde qui s'entrouvre ? Négligeable ? Rien n'est négligeable. Le changement des valeurs n'enlève pas au désir le droit de vivre, car ce désir même représente parfois la dynamisation la plus adéquate d'une motivation plus profonde tendant à devenir consciente et de ce fait aussi concrète que le désir lui-même. La découverte de causes plus profondes et leur actualisation au niveau conscient donnent de nouvelles dimensions et une modification du sens des valeurs à la notion de base et au sens du réel. Ce dernier qui s'applique d'ordinaire au monde des effets, c'est-à-dire à un monde concret, va s'étendre aux mondes des causes de plus en plus abstraites à mesure que les bases seront perçues plus clairement et plus tangiblement. Ainsi ce courant motivant considéré d'abord comme inexistant, puis subjectif, atteint finalement une objectivité consciemment utilisable.

À ce stade se termine un premier aspect de l'exercice proposé : le point atteint demande maturation et assimilation tant conscientes que supra – et sub-conscientes, puis un ajustement car on ne peut plus concevoir la vie selon la même optique qu'avant. Les nouveaux horizons offrent des perspectives plus riches, plus valables, requièrent une adaptation à un nouveau rapport des valeurs en suite de l'élargissement du champ conscient.

Ayant compris le processus de l'exercice et plus à l'aise avec la notion et la perception des aspects sous-jacents aux désirs concrets sensoriellement connus qu'il aura travaillés, l'étudiant peut faire jouer maintenant les formes plus abstraites de désirs.

Il réalise alors qu'il n'est pas absolument libre dans son choix. Une censure semi – ou inconsciente, analogue au jeu du conscient qui cherche à être raisonnable, tend à établir son veto tant pour les désirs propres à l'étudiant que pour ceux qu'il observe chez d'autres et qu'il serait peut-être tenté d'approfondir lors d'un exercice. Faut-il respecter cette censure ou passer outre ? S'aventurer trop profondément dans le subconscient sans contrôle qualifié expose l'investigateur à des rencontres inattendues avec des forces diverses auxquelles il ne saura pas toujours faire face. Les risques peuvent être considérables. Le supraconscient présente en soi moins de dangers, mais il peut par l'accélération du rythme qu'il impose au subconscient, y provoquer une révolte. Comme nous l'avons déjà vu dans la présentation des facultés de perception, normalement, un sentiment de peur, dispositif d'alarme, avise que faute de maturité, il ne faut pas s'aventurer plus loin, du moins par encore. La peur panique avertit d'un danger très réel. Dans ces conditions il est prudent de ne jamais forcer le passage, mais d'attendre l'acquisition de la maturité suffisante. A ce moment-là on peut chercher ce qui détermine ces censures, car il est clair que ne pas oser ou ne pas pouvoir regarder en face un désir, implique une faiblesse. De toute évidence l'homme est inséparable de l'évolution humaine, et, une fois ou l'autre, il doit être prêt à faire consciemment face au fait que son potentiel profond contient tout ce que l'humanité a exprimé et... va exprimer. Voir en face ce potentiel immense n'implique pas de l'exprimer intégralement dans la vie courante : De toute façon cela n'est pas possible car une personne donnée est équipée de tendances et de sensibilités orientées dans une direction définie qui détermine son expression. De plus dans le cadre de ce qu'elle pourrait théoriquement exprimer, elle opère une sélection tendant à écarter ce qui est susceptible de nuire à sa sécurité et au but qu'elle désire atteindre, but conscient ou inconscient. L'élargissement du champ objectif implique l'extension progressive de la capacité de voir en face et ressentir tous les désirs possibles, des plus bas aux plus élevés, en réalisant qu'à l'origine le jeu se joue non pas dans la forme du désir, mais dans la mise en œuvre de courants profonds, non encore qualifiés, tant dans la polarité négative que positive.

La qualification (étiquette) dépend du dosage de l'intensité, du choix de la qualité, de l'adaptation de la forme à la sollicitation. En d'autres termes, très globalement on peut dire que la notion de bon-mauvais (ou bien-mal) découle de l'expression adaptée ou non d'une impulsion de base. On comprend alors la relativité de ces concepts. Pour un niveau donné, agir assez 'bien' peut être 'mal', mais cette même expression peut se trouver adaptée à un niveau inférieur, donc être bonne.

La certitude de l'action pré-existante du besoin sur le désir de surface est maintenant acquise. Après quelques expériences, on constate donc qu'un désir ou même une série de désirs différents se révèlent toujours imparfaits, voire insuffisants à l'expression d'un besoin dans toutes ses nuances, au même titre que l'addition des qualités ne conduit pas à la perfection ou que la somme des nombres finis ne peut donner l'infini. La perfection est, les qualités en dérivent, ou encore l'infini est et les nombres finis en sont une expression. Ainsi dans l'exemple choisi, la somme des gestes finis consistant à manger des douceurs n'exprime pas totalement par elle-même le besoin affectif.

Pour le lecteur superficiel, les exercices semblent partir des désirs en fonction desquels on trouve le besoin. Mais en fait il a été précisé dès le début que l'intention et l'attention sont centrées sur la motivation de l'expression-désir. Elles sont donc déterminantes de la direction et de l'aboutissement de la recherche.

Il est évident que l'on peut manger une meringue par simple faim aussi bien que par besoin affectif. Dans l'un et l'autre cas, l'expression-geste reste la même ; seul le mobile sous-jacent, invisible par rapport au zeste, les différencie.

La découverte qu'au cœur de toute expression d'un désir existe une motivation perceptible fondamentalement différente met en mesure de comprendre ce qui suit. Dans toute expression on peut trouver deux types d'énergie. L'une qui revêt l'expression de la forme proprement dite, et l'autre qui insuffle la vie, le sens, la raison d'être à cette forme. Ces deux structurations synchronisées donnent l'expérience consciemment vécue, mais, dans les couches profondes, n'en mènent pas moins par elles-mêmes une vie propre. Celle qui aboutit à l'aspect forme de l'expression est liée aux fonctions subconscientes, alors que l'autre est liée aux fonctions supraconscientes. Il s'agit d'actions complexes de deux polarités d'une

même énergie de base : polarité positive associée à la notion 'esprit' par opposé à 'nature' qui s'apparente à la polarité négative.

Toute expression présente donc toujours deux aspects : la forme ou support ; et ce qui la traverse et qui est déterminant, si abstrait que cela paraisse par rapport à la forme. Celle-ci que l'on peut croire sienne est en réalité généralement empruntée au monde nature, conditionnée et limitée par celui-ci. L'homme en tant qu'Être humain se rattachant à la polarité esprit, l'autre pôle peut être considéré alors comme un vis-à-vis ou partenaire, et le subconscient comme un de ses aspects internes particulier. Par contre ce que l'on irradie à travers l'aspect forme de l'expression et qui lui donne son sens réel, est ce quelque chose de vécu intimement, caractéristique de Soi-même. Le jeu principal se fait donc dans la polarité positive. Mais cette action ne reste pas unilatérale ; si les conditions ambiantes imposent un cadre, on agit tout de même sur ce milieu par le choix, si restreint soit-il, de la forme à utiliser, et par sa propre maîtrise du maniement. Il y a par conséquent action dans le domaine de la polarité négative. Plus on est en mesure de remonter consciemment les causes motivantes jusqu'aux bases profondes, plus la capacité d'action positive consciente augmente. Avant ce stade on peut déjà reconnaître à quel point il est vrai qu'on emprunte plus ou moins consciemment les formes d'expression au monde ambiant, s'efforçant de les disposer au mieux afin qu'elles véhiculent ou donnent corps à ce qu'on désire transmettre. Faire la distinction dans l'expression entre l'intention et la forme représente une prise de conscience entraînant progressivement une nouvelle vision des choses.

## **b) Deuxième étape**

### **1. Impulsion directionnelle**

La deuxième étape s'avère plus délicate et celui qui n'a l'habitude ni de se fonder sur des valeurs abstraites, ni de les manier, doit procéder lentement jusqu'à structuration de ces nouveaux plans, considérés comme intérieurs par opposition à l'extériorité de l'expression usuelle. Les termes intérieurité et extériorité ont une relativité évidente. D'une part on les oppose et par là-même on les sépare ; d'autre part, le mot *intériorité* recouvre en bloc tous les aspects un peu plus abstraits que l'extériorité sensorielle courante. Techniquement parlant, ces appréciations

représentent une source d'erreurs. Qui s'aventurerait à qualifier d'intérieures les infrarouges et les ultraviolets parce que ces radiations dépassent le champ des perceptions visuelles, ou songerait à les opposer au spectre visible ? Psychologiquement l'objectivation des premières intériorités laisse la place à d'autres notions d'intériorité objectivables à leur tour... Le sens de la relativité des catégories et de l'importance qu'on leur donne, s'avère indispensable à toute progression.

Le processus de travail pour cette deuxième phase est analogue au précédent. Cependant, au lieu de vivre le désir extérieur jusqu'à réalisation, pour trouver ensuite la forme plus profonde, on vit imaginativement le besoin vital, mais dès qu'il est activement ressenti, on porte immédiatement son attention au-delà sur ce qui le motive, c'est-à-dire sur ce quelque chose dont il serait la première forme. Bien que la conscience de ce qui est à réaliser, un 'ce' fondamental s'entend, fasse le plus souvent défaut, il ne faut pas se laisser rebuter, mais s'accorder le temps nécessaire à l'adaptation, sans chercher à forcer, car si l'attention sensible s'intéresse un temps à un niveau donné d'abstraction, le conscient s'y accoutume naturellement et commence à pouvoir situer les perceptions.

À ce stade du travail, l'étudiant apprend à utiliser le pressentir de plus en plus consciemment. C'est une phase d'affinement, de sensibilisation extrêmement riche, qui implique une structuration mettant à contribution le psychisme comme le système nerveux. La capacité de réponse aux courants plus fins que l'usuel doit se construire, et se construit progressivement en partie par la répétition de l'exercice. Au sein du ressentir du besoin, consciemment on laisse donc vibrer le pressentir de l'élément sous-jacent qui petit à petit se structure jusqu'à être senti, ce qui rend possible un début de définition.

Rétrospectivement l'étudiant attentif réalise que, lors du déroulement du désir, il avait déjà relevé la présence de ce qui se précise derrière l'aspect besoin, le remarquant surtout au-delà de l'extinction du désir momentané. Sa perception sensible précise maintenant quelques données : dans le désir, la vie typique de la dynamisation ; dans le besoin, une impression plus profonde de matrice pour des expressions partielles ; dans le troisième élément, tout d'abord sans forme discernable, une impulsion imprimant une direction se définit progressivement. Comparant ces trois aspects dans le jeu de sa perception sentie, l'étudiant les reconnaît comme composantes d'un tout où chacune a sa place et son activité définies.

Le dernier élément, de loin le plus abstrait et le plus difficile à percevoir comme à manier pour bien des personnes, est donc un courant de base dont l'impulsion donne la raison d'être et la direction de l'expression. Traduit psychologiquement il représente une volonté de base (à ne pas confondre avec la volonté usuelle) dont les racines plongent dans l'abstrait et qui détermine la manifestation. Par sa présence constante il en maintient le déroulement dans la direction décidée. On peut observer que ce courant, appelé impulsion directionnelle, agissant toujours selon des normes multidimensionnelles, se définit pour la situation et l'effet immédiats, mais est nuancé de façon à pouvoir inclure cet immédiat dans les éléments de construction d'un futur à plus ou moins longue échéance. On peut le vérifier après coup, comme on peut apprendre à introduire dans les dimensions du présent les potentialités qui joueront dans un futur senti parfois avec beaucoup d'acuité, autrement dit construire sa vie dans le présent en fonction d'une ou plusieurs de ces dimensions à longue portée.

Il vaut la peine d'approfondir les perceptions au niveau de l'impulsion directionnelle, car on développe ce que l'on peut appeler la perception du non formé. Le terme n'est pas entièrement exact en ce sens que les courants, rayonnements ou impulsions sont tout de même structurés, mais ils fonctionnent et sont perçus selon des normes qui échappent à celles de l'objectivité usuelle. L'exprimé est donc un effet, une résultante d'un jeu dont les éléments dynamiques, la motivation des formes et la direction se situent sur d'autres plans et en d'autres dimensions.

## **2. Conscience d'âme**

Voici réalisé l'essentiel de la première partie de l'exercice du déroulement des désirs : la découverte et le ressentir des trois fonctions en jeu dans toute expression. Celui qui, par son travail d'investigation, acquiert la capacité de reconnaître avec clarté leur présence dans le jeu de ses désirs est en mesure d'aborder la pratique de la partie technique. Elles jouent dans toute expression, dans l'homme également, l'une d'elles dominant généralement. Le désir étant un concert affectif et l'affect relevant de la fonction médiane U, c'est la zone médiane besoin-vide qui dans l'exercice revêt la plus grande importance et résonne comme dominante. Il ne suffit pas de travailler à ce seul niveau, mais il faut particulièrement l'approfondir tout en restant dans la même fonction.

## Où aller plus profond ?

En orientant l'attention non pas vers la découverte d'un courant sous-jacent au besoin, mais vers la partie profonde pressentie comme un vide, on constate en précisant la perception, qu'il s'agit bien plus d'un réceptacle destiné à recevoir quelque chose de défini et l'attendant, que d'un vide absolu capable d'absorber n'importe quoi. Une question se pose alors tout naturellement à l'attention : 'Qu'est ce quelque chose ?' Le sentir le définit nettement d'une tout autre dimension que l'impulsion directionnelle du même ordre que le besoin et qui ne répond donc pas à cette recherche.

La suite de l'investigation se révèle délicate. Le manque d'accoutumance aux sentiments profonds, une impatience dont la tension empêche toute perception plus poussée, l'habitude du conscient de fonctionner presque uniquement sur le mode Avoir plutôt qu'Être représentent de sérieuses difficultés. L'application consciente des directives données jusqu'ici et la pratique intelligente et persévérante des exercices permet d'aborder la suite : l'étudiant qui a découvert ce vide le maintient dans le champ de son attention jusqu'à ajustement de sa sensibilité. Il prend conscience d'une sorte d'expectative, ouverte vers 'la profondeur du vide'. La qualité de cette expectative est très importante. La sensibilité doit être orientée de façon à admettre une qualité vibratoire entièrement différente. La pensée raisonnante a tendance à tout limiter aux plans connus. C'est une phase critique du développement des perceptions conscientes. Si, dans les phases précédentes, l'effort personnel représentait une discipline utile, il n'est requis ici que pour la mise en place du ressentir du vide afin d'orienter l'attention. Ce point atteint, ce même effort est une entrave sérieuse, car il impose les modalités de son niveau et par là-même s'oppose à la prise de conscience d'autre chose. En d'autres termes l'effort, de nature personnelle, gêne jusqu'à rendre impossible toute perception non-personnelle. C'est pourquoi la maîtrise de ce passage facilite par la suite toutes les prises de conscience non-personnelle, quelle qu'en soit la qualité.

Il faut que l'étudiant s'entraîne au ressentir clair et calme du vide jusqu'à la phase d'expectative où il doit arriver en état de parfaite détente (sans passivité), si intense que soit le ressentir. Cette liberté de l'attention doit être totale sans l'intrusion d'une poussée affective exigeant un résultat correspondant à son désir, ni d'opinions préconçues dues à une formation intellectuelle. L'attention ainsi libérée peut se focaliser sur l'élément-

réponse encore dans le supraconscient mais déjà actif, et enregistrer aussi clairement que possible les sentirs se formant dans ce milieu polarisé.

Nous avons vu que les trois aspects impulsion, formation et dynamisation sont de même ordre alors que l'expectative du besoin-vide est orientée vers autre chose, vers ce qui veut s'exprimer au travers de ces aspects. Nous arrivons maintenant à la réponse. Le sentiment d'expectative cherchant à absorber quelque chose fait place à un besoin de donner, de rayonner. En même temps ce quelque chose se définit. À première vue, un sentiment à transmettre, il se précise encore jusqu'à être un rayonnement qualifié qui cherche à s'exprimer à travers ce vide-réceptacle dont on vient de prendre conscience. C'est un passage de première importance, de l'état de conscience à dominante Avoir à l'état de conscience à dominante Etre, ou d'une conscience à dominante négative à une conscience à dominante positive, ou encore d'un plan superficiel à un plan plus profond, d'un état de conscience personnel à un état non-personnel. Il s'agit donc non pas d'un changement de plan à l'intérieur d'une même dimension, mais bien d'un changement de mode et de dimension.

En effet, le niveau personnel, nous l'avons vu, fonctionne selon Avoir. Tout désir, toute aspiration tend à vouloir avoir ; même si l'on désire être intelligent, cela signifie encore avoir de l'intelligence. On dit aussi qu'on a un être ou, ce qui revient presque au même, un moi et sous une forme plus nuancée, un moi inférieur et un moi supérieur. Lié au mode Avoir, nous trouvons le verbe faire. La personne réagit toujours par : 'Que faire ?' et : 'Comment faire ?', car pour elle l'expression consiste à agir.

La limite du personnel franchie, par la nouvelle dimension on réalise non pas avoir un moi supérieur, mais être plus soi-même que jamais ; on renonce à l'acquisition de valeurs pour apprendre à les émettre, et vit l'état non-personnel comme un ressentir très intime, ayant quelque analogie avec les sentiments du cœur, mais plus fondamental et plus rayonnant et conférant le sens de ce qui est réellement vital. En l'approfondissant, on découvre ou reconnaît ce qu'on appelle l'âme que, dans la partie technique, nous décrivons comme la fonction U pour ne pas être entravé par les réflexes conditionnés éveillés par ce mot.

Techniquement parlant, le terme découvrir est relatif, car sporadiquement au cours de sa vie, chacun en a déjà eu conscience intuitivement. Pour qu'un fait puisse devenir conscient, il faut qu'il ait

d'abord été perçu tant par le supraconscient que par le subconscient. Ainsi après chaque découverte, l'étudiant réalise que si la perception se met en place dans le conscient seulement maintenant, à plusieurs moments de sa vie un éclair de la chose lui était apparu. Il en va de même pour cette 'nouvelle' dimension, 'nouvelle' entre guillemets, car pour bien des étudiants cette dimension a toujours été vaguement consciente puisqu'elle fait partie intégrante de sa condition d'Homme. Donc ce qualificatif ne s'applique pas à la dimension, mais bien à l'état conscient de l'étudiant vis-à-vis d'elle.

Etre soi-même s'accompagne d'un sentiment d'expansion, de liberté et de plus grande présence. L'aspect présence s'exprime par rayonnement. Désormais l'étudiant doit assimiler le fait que le rayonnement de présence représente un moyen d'agir. Au début par opposé à l'action au niveau usuel, ce procédé lui paraît aléatoire, en raison même de son aspect abstrait. Par la suite il reconnaît que la portée d'une expression dépend directement de cette présence, principe rayonnant donc émetteur, dont la direction et la qualité en font l'élément déterminant de tout acte conscient. 'Que dois-je faire ?' devient 'Que dois-je être ?', ce qui permet de définir les qualités à imprimer au rayonnement. Alors seulement, en découlant ou y répondant, l'action se formule. 'Faire' trouve sa valeur comme contrepartie d' 'être'. La position 'faire' ou personnelle doit suivre ou exprimer la position 'être' ou non-personnelle. Il faut la patience d'établir les nouveaux tracés correspondant à ce niveau et le courage d'orienter différemment les réflexes conditionnés-habitudes divers qui tendent à ramener à l'ancien niveau. Il faut distinguer la perception personnelle profonde de la vibration d'âme de qualité toute différente. Tout le processus n'est en fait que croissance, maturation.

Si l'étudiant éprouve très vite ce sentiment particulier que procure le fait d'être plus véritablement soi-même, il constate bientôt que ce sentiment est accompagné de l'impression-sensation de rayonner. C'est du reste dans et par ce rayonnement qu'il réalise progressivement l'immense portée de la dimension qu'il a découverte et dont il devient conscient. Une fois qu'il est en mesure de tenir quelques instants mais avec une intensité vécue, la position de présence rayonnante consciente, il expérimente la réalité du changement de dimension plutôt que de plan ou étage de conscience à l'intérieur d'une même dimension. De même la signification d'une position de conscience non-personnelle prend vie. Il ne la confond plus avec des positions personnelles qui, parce qu'élargies et globalisées ou

apparemment détachées des problèmes par une sorte de scission, se croient impersonnelles.

De cette position l'étudiant prend encore conscience de l'inversion qui s'est produite, inversion presque incompréhensible s'il ne l'a pas vécue, et pourtant si naturelle une fois qu'il a passé du personnel au non-personnel. Il pourrait formuler son expérience ainsi : au niveau personnel il avait un besoin impérieux d'avoir une présence d'âme, ou une valeur profonde ; au niveau non-personnel, lui en tant qu'âme, fait passer la valeur profonde dans l'expression au niveau personnel. Si ce dernier désire avoir (recevoir), l'âme rayonne, donc émet. Dominante négative – dominante positive, telle est l'inversion. Celui qui s'est 'identifié' à l'âme utilise consciemment sa personne et les facultés personnelles comme support de la valeur dite 'abstraite' qu'il veut exprimer ou extérioriser ; au lieu d'être la personne, il utilise cette personne. Un fait devient clair : dans la dimension âme, la prise de conscience naît d'une intuition indépendante de toute pensée comme de tout affect. L'étudiant oublieux alors des jeux personnels, plongé dans ce ressentir, réalise un premier degré de la concentration profonde appelée Samadhi par les yogis.

### **Conséquences pratiques**

Voici trouvé l'objet de la recherche : ce rayonnement intimement propre. Ce qui était attendu comme don de l'extérieur se révèle être un élément de Soi profond déjà actif, l'âme, et le problème qui motivait cette quête incessante se résume à un problème d'expression d'âme. Celle-ci transformera les routines et anciens réflexes de la personne. Le besoin poignant d'être compris au plus profond de soi recouvrait en réalité le besoin vital de faire vibrer sa valeur-âme au travers du jeu de l'expression personnelle. Maintenant, la compréhension profonde offerte à d'autres en difficulté sur ce point est réellement efficace parce que le passage a été vécu et l'inversion réalisée.

Compréhension ? Oui, littéralement, car on peut désormais ressentir véritablement le problème d'autrui en soi. Cette compréhension du niveau âme apparaît comme un état radiant accompagné d'un effet de présence accordée à la situation. Il est vitalemment important d'en prendre très clairement conscience, car toute l'effectivité de l'expression en découle.

Dès lors commence l'apprentissage de l'expression à partir d'une dimension non-personnelle. Il faut d'abord cultiver cet état radiant, c'est-à-dire le rappeler à la mémoire, le ressentir actif sur son propre plan, et vivre cette radiation jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle. Le pas suivant consiste à faire la différence entre l'état simplement rayonnant et le même état comme présence consciente et définie. Dans l'aspect simplement rayonnant, il y a globalité plus ou moins universelle, alors que le fait d' 'être là' implique une présence intense susceptible d'un accord précis, dû à la compréhension d'âme, avec une personne ou une circonstance données. Ensuite vient l'expression (presser dehors) consciente du rayonnement. Ceci doit être appris. Apprendre est bien le terme car l'expression au niveau personnel s'appuie usuellement sur la parole ou le geste. Déplacer cet appui sur une chose aussi abstraite qu'une présence par rayonnement demande une véritable rééducation.

Il faut d'abord accepter ce concept, puis s'attacher pendant un temps assez long à répondre de façon compréhensive – dans le sens que nous venons de voir – là où l'on sent une possibilité de résonance, par la seule action de Présence rayonnante, accordée et consciente, sans le soutien de paroles ou de gestes. On ne dit, ne fait rien qui puisse dévoiler l'action profonde ; on offre simplement le soutien de son ressentir clair et précis de la radiation émise et de l'accord de compréhension. Ce dernier inclut, si la sensibilité est suffisante, la perception de la nature de la résonance éveillée chez l'autre, donc de sa capacité de réponse. Pour l'habitude personnelle, ce mode de faire impersonnel apparaît quelque peu étrange au début, et l'on peut avoir de la peine à admettre l'incidence sérieuse de cette position sur la portée de l'expression. En persévérant on réalise que là où cette radiation est nécessaire, elle représente un moyen d'action plus puissant que n'importe quelle manifestation au niveau de la personne.

Chaque fois qu'on appuie ses gestes personnels sur cette base, autrement dit, que le rayonnement conscient les accompagne, ceux-ci ont une portée plus riche, plus nuancée, plus effective, tant dans l'immédiat qu'à longue échéance. Alors on prend confiance dans le rayonnement comme moyen d'action et vit le fait que les bases réelles abstraites peuvent devenir vraiment concrètes pour le conscient. En raison de la nouvelle dimension, l'horizon du conscient se modifie et l'expérience de vie humaine apparaît sous un nouvel angle, évidemment plus riche. Il s'agit dès lors d'établir une continuité entre l'état radiant et la manifestation au niveau de la personne, c'est-à-dire que prenant appui ou base dans la

position rayonnante, on amène l'expression personnelle, pensées, sentiments, gestes, à jouer réellement en tant que support conducteur de la radiation jusque dans la situation finie. On 's'exprime' dans le sens réel du terme. Peu à peu s'établit en soi un état de joie entièrement nouveau, qui sert de preuve et de référence.

Nous l'avons vu, dans une action le rayonnement dirigé implique toujours une présence. Si le rayonnement doit jouer au niveau âme sans prolongation personnelle, l'élément présence rayonne sur ce même niveau. Avec un support personnel, le jeu se déroule simultanément au niveau âme et au niveau personnel. La présence reste fondamentalement la même et s'actualise. Cette actualisation est réellement ressentie par le conscient personnel comme une venue en avant, présence dans le sens littéral (prae : en avant ; esse : être), au lieu d'être rayonnée 'quelque part'.

Dans le cadre de cet exercice, l'étudiant en sait maintenant assez pour clore ce premier cycle d'investigations. Premier, car il reste toujours la possibilité de revenir sur ce terrain avec les nouveaux acquis, ce qui permet d'enrichir l'éventail des nuances possibles, elles-mêmes affectées par des dimensions plus profondes encore. Ce premier contact demande une assimilation, puis une vérification de l'acquis, peut-être une mise en ordre dans les expériences, afin d'en dégager le ou les principes.

Aux niveaux personnels de l'impulsion, du besoin et du désir, les interrelations fonctionnelles dérégées peuvent poser des problèmes. Ce jeu 'd'engrenages multiples' nous a incités à l'appeler la mécanique de l'affect. L'attention qui la suit est polarisée différemment de celle qui suit le processus positif jouant au travers de cette mécanique, différence qui rend difficile l'observation simultanée des deux aspects, l'attention ne sachant englober les deux polarités à la fois, du moins au début. L'introduction d'une position de conscience non-personnelle, donc d'une nouvelle dimension résout ce problème.

Prenons par exemple le problème des barrières de protection de la sensibilité érigées après tout traumatisme important, et dont l'action est de filtrer les impulsions ou impacts venant de l'extérieur de manière à ne laisser passer que ce qui paraît inoffensif. Polarisation négative, l'attention permet de comprendre cette construction de nature mécanique qui tend à se maintenir, représente de perpétuelles tensions et refoulements, et constitue une entrave à l'épanouissement. Polarisation

positivement, l'attention suit le courant jouant à travers cette mécanique. Poursuivi jusqu'à la découverte des bases réelles de l'expression dans l'aspect non-personnel, ce processus permet de restructurer les interrelations mécaniques à partir de cette nouvelle dimension. L'étudiant constate qu'il prend alors les barrières à rebours, c'est-à-dire de l'intérieur vers l'extérieur, et que, de ce fait, elles n'opposent plus de résistance et tendent à disparaître.

Ainsi le problème peut se résoudre sans même qu'on en parle ou l'évoque symboliquement : l'introduction d'une dimension supérieure rend possible un nouveau tracé. Un processus 'mécaniste' part de l'extérieur et cherche par investigations progressives en profondeur à remettre les engrenages à leur place d'origine. Il y a rétablissement approximatif de l'état fonctionnel pré-traumatique, ou tout au moins de l'état considéré comme normal. L'autre processus en prenant contact avec l'individu au-delà de l'aspect mécaniste, établit une modification consciente dans la relation individu-mécanique, ce qui induit la mise en jeu d'un nouveau tracé contenant les données de la dimension supérieure. Ici le retour à l'état normal s'accompagne d'effets tout différents rapidement évidents. Il y a non seulement évolution par rapport à l'état précédent, mais aussi renforcement de la polarité positive due à l'impulsion de la dimension non-personnelle. L'horizon conscient s'élargit, le sens du 'moi' et conjointement le sens de la vie se modifient et prennent un aspect plus défini et plus vaste.

### **c) Acquis résultant de la pratique de l'exercice**

Quelques premières données techniques découlent de l'exercice de déroulement des désirs. Les sentirs de cet ordre se situent plus particulièrement dans la région thoracique. On comprendra par la suite que tout le champ des désirs relève du centre **Uuu'** (plexus solaire) et que les fonctions découvertes (**a"u"m"**) en sont des nuances. De fait, la fonction **U** utilise tout le thorax ; on peut donc par résonance, déjà localiser, considérant l'axe du sternum, les sentirs qui définissent l'impulsion directionnelle, 'l'élan vers', dans sa région médiane (cœur), les sentirs d'intériorité, de chaleur, à sa base (plexus), les sentirs relatifs à la dynamisation, à son sommet (gorge). L'attention orientée vers leur localisation et observation facilite pour l'étudiant la prise de conscience et une expérience pratique de la fonction **U** au niveau de la personne (affect),

de sa situation à la hauteur du thorax, et de ses trois centres de conscience **a,u,m** de **U** (cf partie technique). Vivre le passage d'une dimension à l'autre éclaire quelques-unes des caractéristiques des dimensions personnelle et supra personnelle et permet de retrouver la fonction **U**, plus vaste, au niveau âme. Certains sentirs propres à ce niveau rendent évident le jeu des fonctions indépendamment de la personne et de son état.

La notion de polarité se clarifie et l'étudiant perçoit la différence de qualité entre les pôles négatif (aspect support) et positif (aspect courant jouant à travers le support). Il commence à prendre conscience de lui-même au niveau non-personnel, ce qui provoque un changement marqué de sa relation avec sa personne et modifie son échelle des valeurs dans la vie courante. Par sensibilisation et maturation, cette conscience non-personnelle devient de plus en plus active.

Psychologiquement se manifestent un meilleur équilibre de l'affect et de toute la vie intérieure, plus d'aisance vis-à-vis de la société et une amélioration marquée de la compréhension d'autrui. L'intuition se développe et s'affine. Petit à petit l'identification des motifs réels tant chez soi que chez autrui devient non seulement possible, mais rapide, voire instantanée. Le contrôle des désirs s'affirme par la prise de conscience et la possibilité d'expression adéquate du mobile réel. La compréhension de l'école de la vie s'approfondit, augmentant l'intérêt pour les problèmes posés et le besoin de trouver des solutions plus réellement adéquates. Enfin les facultés créatrices sont stimulées à cause d'une relation plus directe avec la source et d'une plus grande résistance à la pression conformiste de la société.

Du point de vue psychothérapeutique, il est évident que le traitement efficace d'un symptôme implique une action non seulement à ce niveau, mais surtout au niveau des causes réelles. Les différentes méthodes analytiques existantes s'efforcent de sonder des bases plus profondes qui se situent généralement au niveau du besoin-vide, ce qui amène des résultats évidents, surtout si la source du problème s'y localise. Les problèmes plus fondamentaux requièrent pour leur solution, la faculté de remonter consciemment jusqu'à l'impulsion directionnelle au moins.

On peut comparer les effets de cet exercice à certains résultats de la psychanalyse ou mieux de l'onirothérapie, car il permet de libérer différents blocages affectifs ou certains types de refoulements. Il est

présenté sous une forme simple afin d'en faire apparaître le principe. Mais on peut l'étendre à un défaut, une souffrance ou, cas plus délicat, une angoisse, qui doivent alors être vécus aussi loin que la maturité le rend possible.

L'exercice ouvre également d'intéressantes perspectives en psychosomatique. Toute difficulté en relation avec un centre de conscience fait apparaître une tension nerveuse dans la région physique correspondante, y déterminant par conséquent une tension musculaire. On comprend donc qu'une difficulté psychologique impliquant le centre mi-thoracique (**Ua** ou cœur) crée des tensions physiques dans cette région : gêne dans la liberté des mouvements du cœur, d'où une fatigue anormale de cet organe et diverses formes de perturbation dans sa fonction ; ou encore inhibition respiratoire s'étendant sur la zone médiane des poumons. Par extension le métabolisme général en subit l'incidence. Un autre centre fréquemment affecté se situe à la base du sternum (**Uu** ou plexus) ressenti tendu, bloqué ou douloureux. Cette situation amène inévitablement des troubles physiques au niveau des nombreux organes de cette région. Ils ne sont pas touchés indifféremment, l'état de développement du niveau psychique et les nuances des perturbations exerçant un effet déterminant. Le centre **Um** est souvent impliqué dans les cas de psychasthénie. Les tensions à ce niveau touchent la thyroïde, ou inhibent la respiration en agissant sur la partie supérieure des poumons, ou affectent l'expression par la voix ou les gestes.

En résumé, dans tous les cas relevant de la zone thoracique principalement, l'exercice du déroulement des désirs a un effet thérapeutique certain par son action directe sur les tensions. Le simple fait d'oser vivre l'obstacle au lieu de le contourner apporte une détente.

Il est recommandé d'aborder le problème sous plusieurs aspects. Ainsi le patient peut éprouver un désir précis, mais aussi un refoulement manifeste et peut-être une certaine angoisse. Appliquant le principe de l'exercice, il vit non pas un seul, mais si possible successivement les trois états dans leur apparence extérieure d'abord, puis passant au travers, il trouve l'aspect plus profond, ce qui représente déjà une aide bienvenue. Un résultat plus réel demande un approfondissement et surtout une accoutumance au ressentir de ce qui est découvert. Les résultats thérapeutiques les plus remarquables tant en psychothérapie qu'en

psychosomatique dépendent du passage conscient à la dimension supérieure et de l'établissement d'un nouveau tracé à partir de ce niveau.

Dans ce chapitre comme dans les suivants, nous donnons entre parenthèses les références se rapportant au schéma du carré (partie technique) pour permettre de situer, lors de lectures ultérieures, les données exposées.

Nous insistons sur la nécessité de ne passer aux exercices suivants qu'après une pratique extensive du premier. Il faut en avoir dégagé le principe et accumulé une somme d'expériences vécues facilitant l'abord d'un travail plus difficile impliquant des zones moins connues même de l'inconscient (structures incomplètes).

### **C. Deuxième exercice de base : déroulement des pensées**

( a", u", m" de Uau')

Cet exercice est analogue au précédent en ce sens que l'on y pratique la même recherche en profondeur selon le même procédé, mais en partant cette fois de la pensée concrète courante. Cette pensée s'exprimant ou exprimée est une fonction en perpétuel déroulement ; on observe et on ressent un 'cours de pensées'. Si l'attention le suit, grâce à l'assimilation du premier exercice, elle découvre aussitôt un motif sous-jacent, en fait déjà connu de celui qui sait s'absorber dans sa pensée pour en trouver le sens plus réel. La même relation existe entre le cours de pensées et le motif qu'entre le désir et le besoin. Plus abstrait, plus basique que l'aspect déroulement, le motif recouvre un domaine plus vaste et permet de comprendre l'inanité de toute discussion qui n'en est pas directement l'expression.

L'exercice s'applique à la pensée concrète comme à la pensée abstraite ; leur motif découvert, il devient possible de s'y référer consciemment pour opérer un choix d'expressions correctes parmi toutes celles disponibles. L'étudiant qui vit ce déroulement prend donc conscience de ce choix de la forme.

Contrairement à l'appréciation superficielle de celui qui les croyait siens, les contenants-pensées font partie du patrimoine collectif et,

empruntés à ce fond commun, servent de support à un contenu. La faculté de choisir une forme dépend directement de la conscience que l'on a du motif ; c'est ce dernier qui transparaît dans les formes, jouant par là même le rôle de base pour ce niveau de conscience. Il serait souhaitable, sinon nécessaire, de pouvoir évaluer pour l'avoir expérimenté, la différence de portée entre un raisonnement ou une réflexion faits avec ou sans la présence du motif. La faculté d'admettre objectivement des plans supplémentaires (et des dimensions non-personnelles) dans l'horizon conscient permet d'élargir une position limitée aux seules solutions mécanistes des processus humains, tant physiologiques que psychologiques. Dès que l'aspect déroulement de la pensée formulée ou cours de pensées ainsi que le motif sont clairement ressentis, leurs relations clairement perçues, il est possible de continuer en profondeur selon le même processus que dans l'exercice précédent.

L'étudiant vit, ressent aussi objectivement et intensément que possible l'aspect motif, et porte son attention sensible sur les résonances qui se font jour. Une note plus spécifiquement **U** dans leur contenu les apparente avec ce qui a été ressenti lors de l'exercice du déroulement des désirs, C'est l'aspect le plus fréquemment rencontré ; il amène à découvrir la relation entre la structure affective et les possibilités de formulation au niveau mental, autrement dit le lien entre la pensée et l'affect.

En se concentrant en profondeur sur le courant sous-jacent au motif, on peut le préciser comme une impulsion, un courant qui va donner l'orientation à l'expression (**Ua u'a''**). Comme pour l'exercice précédent, on peut situer maintenant les trois composantes de la fonction mentale : l'impulsion directionnelle (courant **Uau'a''**), la formation ou aspect motif (**Uau'u''**) et l'extériorisation ou cours de pensées (**Uau' m''**). Il y a là une constatation importante du point de vue structuration psychologique de l'homme. En effet il se trouve que la base personnelle de la faculté de penser n'est pas centrée dans la tête, mais en **Ua**, soit le 'cœur' (dans le sens précisé dans cet ouvrage). Il peut paraître curieux qu'une activité aussi 'tête' que le cours de pensées soit dirigée à partir d'un centre thoracique. Il suffit pourtant de constater que la faculté de penser est modifiée par tout traumatisme affectif se localisant dans le centre **Ua** ; également que la pensée, de ses aspects les plus abstraits aux plus concrets, est une fonction de formation, une fonction **U**. Une précision technique facilitera la compréhension de la situation.

Le corps comprend trois zones, chacune d'elles étant point d'élection de l'une des trois fonctions. Actuellement, on n'a conscience de celles-ci qu'au niveau thoracique, de sorte que les centres de cette région emploient par extension la tête pour la fonction **Ua**, tout le thorax pour la fonction **Uu** et le bassin pour **Um**. Cette activité se superpose à l'activité fondamentale (consciente potentiellement) de ces régions. Lorsque l'étudiant apprendra à percevoir et faire jouer les courants réellement propres aux centres de la tête, il enregistrera une qualité toute différente, de sorte que la confusion avec la pensée disparaîtra. Au début ces notions peuvent paraître étranges, en tous cas incontrôlables, ce qui importe peu dans l'immédiat. Il faut persévérer dans l'étude de l'ouvrage qui assure un premier tracé approximatif, tant sensible qu'intellectuel ; ensuite reprendre le travail proposé dès le début avec une compréhension accrue, une meilleure vision d'ensemble et de ce fait un intérêt renouvelé, et ceci jusqu'à ce qu'une maturité suffisante donne assise dans les domaines à peine entrevus d'abord. Au cours de ce processus, il ne faut pas oublier la part prépondérante que prennent les observations et expériences faites dans la vie de tous les jours.

Peut-être est-il utile de préciser ici les termes suivants : une fonction fondamentale (**A,U,M**) est universelle et se retrouve en toute dimension ; une zone représente un niveau spécifique et une région corporelle ou domine l'une de ces fonctions ; le centre correspond au point émetteur d'un rayonnement de caractéristique définie dans une zone donnée ; le terme valeur est employé pour définir les qualités globales d'un rayonnement ou une fonction.

Avant défini la Fonction **Ua**, il reste encore à atteindre consciemment la zone supra-mentale **A** (tête vraie). Deux possibilités se présentent. Dans l'une, l'attention passe de l'impulsion de pensée (**Ua u'a''**) à la zone **A**, dans l'autre, de 'tête apparente' à 'tête vraie', en laissant l'attention fixée sur la 'volonté de penser' au niveau tête.

La première est fondée sur l'effet de syntonie (qualitativement parlant) : l'attention portée sur une fonction l'intensifie et éveille en même temps des résonances de même caractéristique à d'autres niveaux. Il est donc possible de trouver la note fondamentale **A** en parlant du centre **Ua**. Bien entendu il faut veiller à ne pas tenir compte de la fondamentale **U**, mais ne retenir que l'aspect **a**. Ainsi l'étudiant centré sur **a** (cœur) augmente le ressenti 'impulsion directionnelle' jusqu'à ce que son intensité

dépasse le cadre limité de **Ua** et lui permette de prendre conscience d'un **A** plus fondamental qu'il est en mesure alors de situer globalement dans la région tête (zone **A**). La faculté de discrimination doit être bien éveillée afin de ne pas confondre les nuances secondaires (**a** ou **a'**) de la fondamentale **U** déjà connues, avec la fondamentale **A** nouvellement perçue. Une façon simple de reconnaître l'activité en jeu consiste à sentir la région du corps répondant à ce qui semble en être le centre. Ainsi la fonction **U** est perçue le mieux au niveau thoracique. Nous l'avons vu, si la fonction apparente de la pensée se situe au niveau tête (chacun connaît l'impression frontale que donne le raisonnement intellectuel concret), elle se rattache pourtant à l'activité thoracique par sa structure et le type d'énergie qui l'anime. La fonction **A** intéressant plus spécifiquement la région tête, se situe soit dans celle-ci, soit plus haut à la verticale ou plus haut et légèrement en arrière. Sa 'texture' et la qualité de son rayonnement diffèrent nettement de toute activité mentale, même abstraite. De par sa situation dans la personne, elle éveille l'impression de dominer la situation. Le courant très direct, très droit, très clair, presque heurtant pour certains, donne le sentiment de plonger verticalement ou légèrement en avant.

Dans la seconde possibilité, on accède d'une activité 'tête consciente', donc d'une pensée, à une activité 'tête vraie' en dirigeant l'attention sur ce qui se passe juste avant que la pensée ne se déclenche, cela sans chercher à changer de dimension. Il s'agit de déterminer s'il se produit une forme d'activité précédant la pensée, qui ne soit pas d'une tonalité **U**, ce qui paraît difficile au début à cause de l'erreur classique qui fait penser à une 'pensée' qui viendrait avant la pensée... L'étudiant a réalisé qu'une prise de conscience se fait par la faculté de sentir ce qu'un support transmet. Il en va de même avec la pensée dont la valeur essentielle est 'sentie' et non pas pensée. L'activité qui précède la fonction mentale est de nature différente, et toute pression mentale pour la percevoir représente une entrave limitant le taux vibratoire de la sensibilité. La perception 'sentie' au niveau supramental (**A**) diffère grandement de celle 'sentie' aussi, mais au niveau affectif (**U**). L'effet est nettement plus aérien, plus rapide, plus mobile, autant de termes pour désigner une fréquence nettement différente et plus élevée. Dans la pratique il est pourtant correct de dire que tous ces différents aspects sont 'sentis', donnée psychologique importante, car du développement de cette continuité des sentirs ou plus exactement du sentir à travers les gammes de fréquences possibles, découle cette continuité et cette unité de conscience indispensable pour les grandes synthèses.

Cette seconde possibilité s'ouvre par l'observation d'un fait anodin que bien des personnes perçoivent mais oublient faute de savoir qu'en faire. Il arrive parfois qu'on entrevoie pendant la seconde ou fraction de seconde qui précède la mise en activité du processus mental sur un sujet donné, la présence active d'un élément d'une autre nature que la pensée. Cette perception, sorte d'intuition spontanée, d'abord trop brève, trop immatérielle pour que l'on puisse s'en saisir et l'analyser suffit pourtant à attirer l'attention. Le premier pas consiste à l'enregistrer, y reconnaissant une possibilité d'investigation. Partant de cette expérience significative, l'attention sensible se porte sur ce qui se déroule autour de l'instant du déclenchement de l'activité pensée, particulièrement lorsque la raison de penser est importante et définie, et surtout dans les situations spontanées plutôt que préparées. On peut toujours reprendre une impression après l'événement pour la sentir à nouveau tranquillement de mémoire. En général ces réminiscences rendent possible la découverte de nuances bien définies qui avaient tout d'abord échappé à l'observation à cause de leur brièveté. Grâce à un jeu suivi de l'attention, la perception de l'élément nouveau se précise. Il peut arriver que l'on perçoive sa présence pendant le déroulement de la pensée déjà. Un intérêt toujours en éveil et l'accoutumance vont permettre de dégager quelques nuances de la globalité de l'impression première. La présence d'une structuration d'un milieu qui n'est ni celui de l'affect, ni celui du mental, d'une texture particulièrement vibrante et légère (haute fréquence de la zone A), enrichit le sentiment d'une modalité peut-être parfois entrevue intuitivement mais pratiquement inconnue du conscient. Ici l'étudiant doit faire preuve d'objectivité, car c'est au niveau pressentir qu'il reçoit l'impression de structuration, alors qu'au niveau conscient il a l'impression d'une vague approximation : sentiments corrects tous les deux en ce sens que le pressentir perçoit le plan supramental et sa structure organisée, et le conscient cherche à traduire ces données au niveau usuel. Mais faute d'expérience son interprétation des signaux du pressentir ne peut être réellement définie.

Il arrive fréquemment que le conscient projette sa propre insuffisance sur le sujet perçu, le qualifiant de mal défini. Or il faut différencier ne pas percevoir de percevoir et ne pas savoir traduire. Psychologiquement la différence est sérieuse. Prétendre ne pas percevoir alors que le signal est enregistré, conduit à des recherches fastidieuses où l'on finit par trouver un élément . . . que l'on connaît déjà. Mais accepter la perception du signal,

même juste pressenti et apprendre patiemment à le traduire correctement, ouvre des horizons insoupçonnés.

Une autre nuance dévoile l'existence, entre ce nouveau plan supramental et le niveau mental, d'une relation quelque peu analogue à celle qui existe entre l'idée et la pensée, dans le sens que l'idée représente une sorte de totalité que la pensée cherche à exprimer. Mais la direction que donne l'impulsion de pensée et la forme qu'elle prend sont des limitations. Il s'ensuit que l'expression d'une idée reste partielle et que la suite des expressions ne conduit qu'à une approximation de l'idée elle-même dont la véritable nature (totalité) ne ressort que perçue sur son propre plan. À défaut d'autre terme et en raison des relations décrites, nous appellerons plan de l'idéation, le plan supramental nouvellement entrevu. Bien entendu la faculté de générer des idées ne comporte ici ni tonalité affective, ni tonalité mentale. Aussi l'étudiant s'applique-t-il maintenant à objectiver les pressentirs jusqu'à devenir conscient de la note particulière du plan de l'idéation.

Il se le rappelle, une prise de conscience se fait d'abord par contraste. Il comparera donc la qualité du pressentir nouveau, devenant peu à peu sentir, où vibre clairement une note très différente, à ce qu'il a appris à connaître dans le déroulement des désirs ; tout au plus trouve-t-il une vague parenté avec l'aspect impulsion précédant le besoin. Reprenant le travail avec le déroulement de la pensée il enregistre que cette note est déjà plus proche, et que sa ressemblance la plus nette réside de nouveau dans l'aspect impulsion. Toutefois pour un sentir plus fondamental, il y a évidence de deux fonctions différentes. Ce jeu se poursuit Jusqu'à conscience suffisante des similitudes et différences à'une part, et, élément important, de la notion bien sentie des aspects basiques et secondaires d'autre part. L'étudiant reconnaît la relativité des similitudes qui pourtant orientent la recherche vers une totalité **A** car elles suggèrent dans une autre tonalité (**U**), ce qu'il commence à sentir comme une caractéristique générale et fondamentale du nouveau domaine étudié.

Il peut procéder encore autrement en maintenant son attention sur le courant **A** pressenti, ce qui l'intensifie, jusqu'à ce que la perception consciente s'établisse d'elle-même.

Cet exercice établit donc un contact conscient avec le plan supramental et rend possible le travail à ce niveau. Cependant, l'étudiant

non accoutumé à la dominante positive et de ce fait peu à l'aise dans le travail au niveau supra-conscient éprouve un net problème d'adaptation, du fait qu'il se trouve devant une évidence sans forme. Or, jusqu'alors, toute évidence apparaissait forcément formée sinon formulée, par l'habitude de considérer d'abord l'aspect de dominante négative, donc l'aspect support au niveau apparent. Le monde de l'idéation est bien différent. Si l'impression qui s'en dégage donne le sentiment d'une structuration nette, ce que le conscient conçoit comme forme ne l'accompagne pas. L'action à ce niveau joue par courants qualifiés qui impriment le sens et la direction que vont prendre la forme et l'extériorisation. Il est normal que le conscient ne se sente pas automatiquement à l'aise dans ce milieu, les structures négatives auxquelles il répond ne l'atteignent pas encore. Celles-ci se construisent par l'exercice et se manifestent dans la sensibilisation du conscient.

Une base psychologique pourtant va faciliter la compréhension : la notion de volonté dans son aspect plus profond que l'on pourrait appeler volonté de base ou détermination. Tout étudiant sérieux en aura éprouvé l'intensité, la structure nette, et pourtant peut-il dire qu'à ce stade cette volonté-détermination est formulée ? Non. Pourtant il faut bien que sa structuration soit nette pour transmettre un élément effectif et marquant. Pour la perception sentie, le courant volonté-détermination qualifie précisément ce que l'on pressentait au début comme l'activité précédant la pensée et se poursuivant au travers d'elle.

Dans l'état actuel du développement humain les caractéristiques du plan supra-mental placent celui-ci dans la zone personnelle du supra-conscient avec, éventuellement, quelques attaches conscientes. Mais très souvent encore, ce plan pratiquement entièrement inconscient apparaît inexistant.

Cette introduction au niveau supra-mental suffit au début ; il faut veiller toutefois à travailler les exercices jusqu'à ce que ce plan soit suffisamment familier pour que l'on puisse distinguer les ressentis qui en découlent.

En cherchant à pénétrer plus précisément la structure et la signification de l'idéation, on trouve, proche de la fonction mentale, l'aspect dynamisant (**Am u'm''**), puis la phase où l'idée reçoit sa forme première (**Am u'u''**), enfin l'aspect impulsion directionnelle (**Am u'a''**)

qui définit la direction de l'idée, aspect le plus difficile à saisir parce que totalement informulé au sens usuel du terme.

La progression indiquée ici suit un cheminement naturel à partir de zones connues. Toutefois certains procèdent différemment en raison de la dominante **A**, **U**, ou **M** jouant en eux, dont ils découvrent d'abord et spontanément l'aspect correspondant. Ainsi l'impulsion directionnelle, aspect le plus abstrait, théoriquement le plus difficile à saisir consciemment, peut le premier se présenter clairement au conscient dans certains cas. L'essentiel reste donc d'assurer le niveau 'tête vraie' par l'un quelconque des trois aspects, et d'y travailler jusqu'à ce que le conscient distingue les trois fonctions.

Dans le cadre de la préparation psychologique destinée à faciliter l'étude technique, une autre sorte d'observations peut retenir l'attention. Occupé par l'investigation d'un aspect du plan de l'idéation, l'impulsion directionnelle par exemple, l'étudiant détermine par son sentir en quelle partie de la tête cette activité se centre. Sa sensibilité désigne régulièrement une région située au sommet de la tête, pratiquement à la verticale de la commissure grise du thalamus, localisant ainsi approximativement le centre **a** de la tête. Pour l'aspect formation de l'idéation, elle désigne la région du milieu du front (centre **u**), et s'il s'agit de l'idéation activée, la région sus-occipitale (centre **m**).

Si l'on a bien senti l'activité du plan de l'idéation au niveau frontal, il faut encore la comparer à l'activité mentale de la même région, et constater à quel point l'activité du centre **Au** diffère du travail intellectuel situé pourtant au même endroit. Cette expérience permet de mieux comprendre les différences de plans, ainsi que la différence entre conscient et supra-conscient.

L'exercice du déroulement des désirs a conduit au passage de l'aspect personnel de la fonction **U** à l'aspect supra-personnel, découvrant du même coup la possibilité d'y parvenir consciemment. L'exercice du déroulement des pensées peut être couronné par le même passage, le principe restant identique bien que plus difficile à réaliser. La caractéristique **A** de la dimension non-personnelle à trouver dans ce cas demande un accord syntonique par l'aspect personnel de l'impulsion d'idéation, aussi intensifié que possible. Si l'expérience du changement de dimension de personnel à non-personnel dans l'exercice des désirs est acquise, dans un moment de

détente, le conscient à la limite du supra-conscient devient sensible à la fonction **A** dans son aspect non-personnel. Le jeu de l'attention à ce moment est délicat de par la différence de potentiel qui s'établit entre 'l'objet' et soi-même. Il est évident que le potentiel du récepteur doit être plus faible que celui de l'émetteur pour que le courant coule dans le sens désiré. On comprend dès lors pourquoi la perception d'un signal au-delà des fréquences usuelles, donc faible, voire même très faible pour le conscient, demande que toute tension soit réduite au minimum.

Si on désigne par Esprit cette fonction **A** supra-personnelle, il ne faut pas confondre cette appellation avec son homonyme dans la dualité Esprit-Nature où il représente la polarité positive.

Nous ne pouvons dans cette introduction décrire l'aspect non-personnel de la fonction **A**. Le conscient, par inertie et souvent par éducation, tend à nier l'existence de ce qui n'entre pas dans le champ de ses perceptions. Il doit donc être préparé car cette fonction à ce niveau vibre si forte et si nette, si directe et si puissante qu'elle ne présente aucune commune mesure avec les échelles usuelles de valeurs.

#### **D. Troisième exercice de base : déroulement des sensations**

(**a''**, **u''**, **m''** de **Umu'**)

Pour être complet, les exercices de déroulement doivent encore inclure celui des sensations, car celles-ci sont déterminantes pour faire passer toute impression au stade d'expression.

Comme précédemment, il s'agit d'imaginer une scène, mais dans laquelle, cette fois-ci, c'est une sensation qui joue le rôle principal. On s'applique à y trouver les trois composantes positives. En s'appuyant sur la compréhension de leur rôle (surtout **Umu'm''**) dans l'expression, on trouve finalement le principe de dynamisation qui permet l'extériorisation de l'expression.

Comme cela a été vu dans l'exercice précédent, par extension la fonction **Um** emploie, en plus de la région spécifique du thorax (gorge), tout le bassin. De même qu'il faut, dans la tête, passer au-delà de la conscience-pensée pour trouver tête vraie (par syntonie de **Ua** à **A**), de

même on doit aller au-delà de la conscience-sensation dans le bassin pour trouver 'bassin vrai' (par syntonie de **Um** à **M**).

Dans le jeu Esprit-Nature, l'homme présente une dominante Esprit ou polarité positive, lui donnant plus d'affinité avec le supra-conscient, donc plus de facilité dans ses investigations de la zone **A** (tête) que dans celles de la zone **M** (abdomen). En effet la structuration positive se fait de haut en bas, incluant actuellement la zone tête, ainsi que toute la zone thoracique. Cette dernière se trouve donc contenir les bases conscientes. La difficulté majeure de l'exercice réside dans la descente de la structuration positive jusqu'en zone **M**, pour que son jeu avec la structuration négative à ce niveau y permette la conscience. Pratiquement, au début tout au moins, on ne peut simplement pas le faire. Si l'on dispose d'une grande sensibilité, on peut trouver des composantes propres au 'scient négatif', mais le 'scient positif' étant absent, il ne peut y avoir pris de conscience des fonctions **a,u,m** de **M** dans l'aspect positif étudié ici. Ce n'est que lorsque la structure positive existante devient plus forte, plus dynamique et qu'il y a plus de 'Présence d'Esprit' que la zone **M** (bassin) peut se structurer selon le positif du conscient.

Au cours de cette recherche, une résonance nette joue entre les activités de la zone **M** et le centre **m** de la tête, syntonie utilisable comme procédé de dynamisation positive de la zone **M**, pour autant que le jeu de la dominante positive soit assuré en se centrant un instant à un niveau non-personnel, ou dans le **Aa**, ou encore par tout autre moyen plus individuel éprouvé en travaillant les exercices précédents. Quelle que soit la position moyenne habituelle du centre **Am**, il prend pendant une investigation en zone **M**, une position correspondant à la qualité du travail en cours. Ce phénomène important permet le contrôle immédiat, sur soi ou chez d'autres de la position normale ou défectueuse du conscient. Un ressentir du centre **Am** dans la région sous-occipitale met en évidence une erreur de position due à un excès de polarité négative et au manque de contrôle sur ce qui se passe. On arrête l'exercice et le reprend à un autre moment, recourant au besoin à un ré-entraînement par les deux exercices précédents. Si le centre **Am** est ressenti plus haut que l'horizontale des yeux, il y a excès de polarité positive, et les perceptions intuitives resteront inutilisables pour le conscient. Il faut donc modifier cette position impropre au travail en s'efforçant de 'descendre' un peu. Ce n'est que lorsque le point **Am** se trouve à l'horizontale des yeux qu'on réalise une position objective ; ainsi doit se faire le travail, favorisant un maximum de prise de conscience.

Celui qui a maîtrisé cette position et, à l'aide de celle-ci, a pris contact consciemment avec les trois fonctions (**a''**, **u''**, **m''**) de la zone **Mau'**, peut utiliser la position sus-objective pour les investigations plus abstraites, au-delà du formulé (**Ma u'a''**), et la position sous-objective (sans être sous-occipitale) pour comprendre plus profondément ce que recouvre la notion **Mau'm''**.

Un peu familiarisé avec les trois centres de la zone abdominale, l'étudiant peut s'exercer à établir des résonances équilibrées, en portant simultanément son attention, par exemple sur **Aa** et **Ma**. S'il n'arrive pas à sentir de résonance, il l'imaginera en ressentant les deux centres rayonnant activement, éveillant alors la syntonie relative et un élément tout nouveau, l'équilibre. Exerçant encore les deux **u** et les deux **m**, il s'initiera au jeu des résonances voulues et conscientes qui lui ouvre un champ de perceptions et de possibilités psychologiques entièrement nouvelles.

La dernière phase du troisième exercice de base, comme pour les autres, implique le passage à la dimension non-personnelle, à réaliser ici par syntonie en partant du niveau **Mm**. Ce passage doit se faire en polarité positive et exige que l'étudiant l'ait réalisé au moins à l'un des niveaux des fonctions **U** ou **A**, si possible des deux. Dans ce dernier cas il passe à la dimension non-personnelle par la voie qui lui est connue (intensification et approfondissement de **M**).

Les fonctions découvertes et différenciées, on peut, partant d'une expression, y reconnaître les trois composantes et même éventuellement le triple aspect de chacune d'elles (analyse). On peut encore, incluant la précision de l'analyse, prendre conscience d'un coup et vivre leurs jeux simultanés (synthèse), mesurant par là-même le degré de correspondance entre l'expression et l'intention.

La mise en activité de fonctions de base, ce qui est le cas dans ces exercices, donne des effets à portée multiple. Mais si intéressants qu'ils soient, il en est un central, certainement le plus important, le plus vital, la prise de conscience d'Etre. En cours d'expériences, en effet, l'aperception d'un élément 'Présence' retient peu à peu l'attention. Pour le conscient il se décrit comme l'intelligence destinée à l'aider à maintenir la dominante positive ; en fait on le découvre au-delà du dimensionnel. Aux niveaux personnels et non-personnels, on trouve ce qui en découle, les fonctions intelligentes. La découverte et prise de conscience du principe

'intelligence', intrinsèque à l'Être, couronne les exercices qui, dès lors, ne sont plus nécessaires.

### **E. Quelques considérations sur les trois exercices de base**

L'étude des trois exercices précédents met en évidence leur polyvalence. Leur dénomination 'de base' souligne leur importance dans l'acquisition des premières notions de polarités, de fonctions, zones, centres, de personne et... au-delà, notions traitées sous un angle plus technique dans la seconde partie.

Leur choix et leur présentation ont été déterminés en raison de la connaissance et de la perception psychologiques qu'ils développent tant pour la compréhension de soi que des autres, ceci jusqu'en des bases profondes tant personnelles que non-personnelles.

Quant à leur action éducatrice ou rééducatrice provoquée par l'introduction d'horizons nouveaux, ou équilibrante par l'effet thérapeutique de l'une ou l'autre des phases du travail, chaque étudiant peut l'éprouver sur lui-même. Il est évident qu'un premier acquis ne marque pas la fin de l'exercice qui représente un instrument de travail à utiliser et réutiliser pour la pénétration en profondeur, jusqu'au développement d'une perception supérieure le rendant superflu.

Si certains éprouvent déjà de relatives difficultés dans le premier exercice lorsqu'il s'agit d'aller au-delà du besoin, si le passage à la dimension non-personnelle leur apparaît difficilement réalisable, qu'ils se rappellent qu'être réellement dédiés est la base même de cette réalisation. L'acuité de conscience et la pénétration d'esprit sont indispensables à l'assimilation des subtilités du deuxième exercice. L'éveil, en soi, et la mise en action de la force vive résolvent les problèmes posés par le troisième.

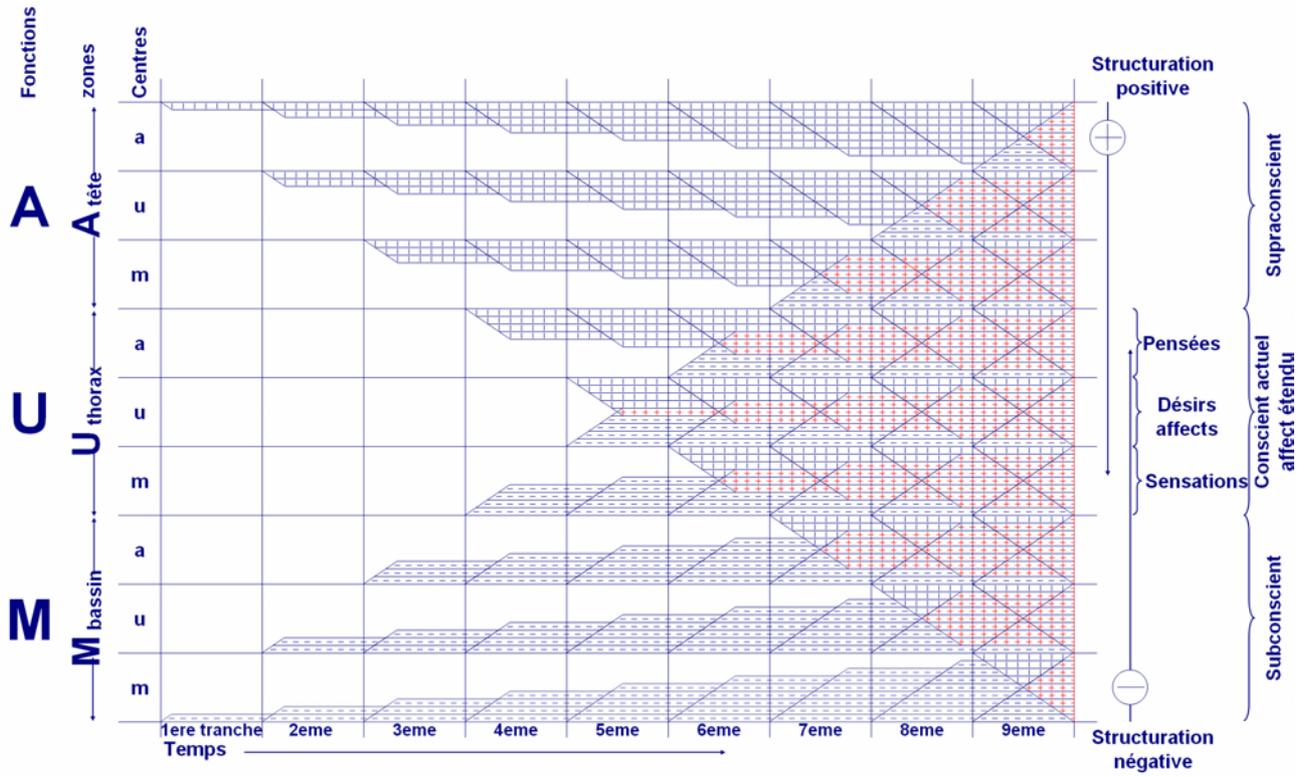
Un échec, loin d'être définitif, indique la direction où l'effort doit surtout porter, ce qui implique toujours d'abord une accoutumance qui, elle, détermine le rythme de la marche à suivre. Ainsi lorsqu'il est recommandé de ne pas approfondir un exercice au-delà d'un certain stade, ou si une difficulté interdit momentanément l'accès plus profond, il faut renoncer provisoirement à la suite, L'accoutumance nécessaire se poursuit

rendant la lecture ou l'étude attentive du reste de l'ouvrage qui induisent une légère modification dans la position du conscient, assurant une reprise du travail sous un angle un peu différent et une solution partielle puis totale de la difficulté. À force de reprendre, de réétudier, et le temps aidant, la compréhension générale des éléments psychologiques et des milieux concernés progresse jusqu'au moment où une familiarisation suffisante permet un travail consciemment objectif. Vouloir forcer la compréhension ne mène à rien ; mieux vaut laisser cette étude de côté quelque temps pendant l'assimilation au niveau inconscient, et la reprendre dans un état d'esprit différent ou lorsque le besoin net se fait sentir.

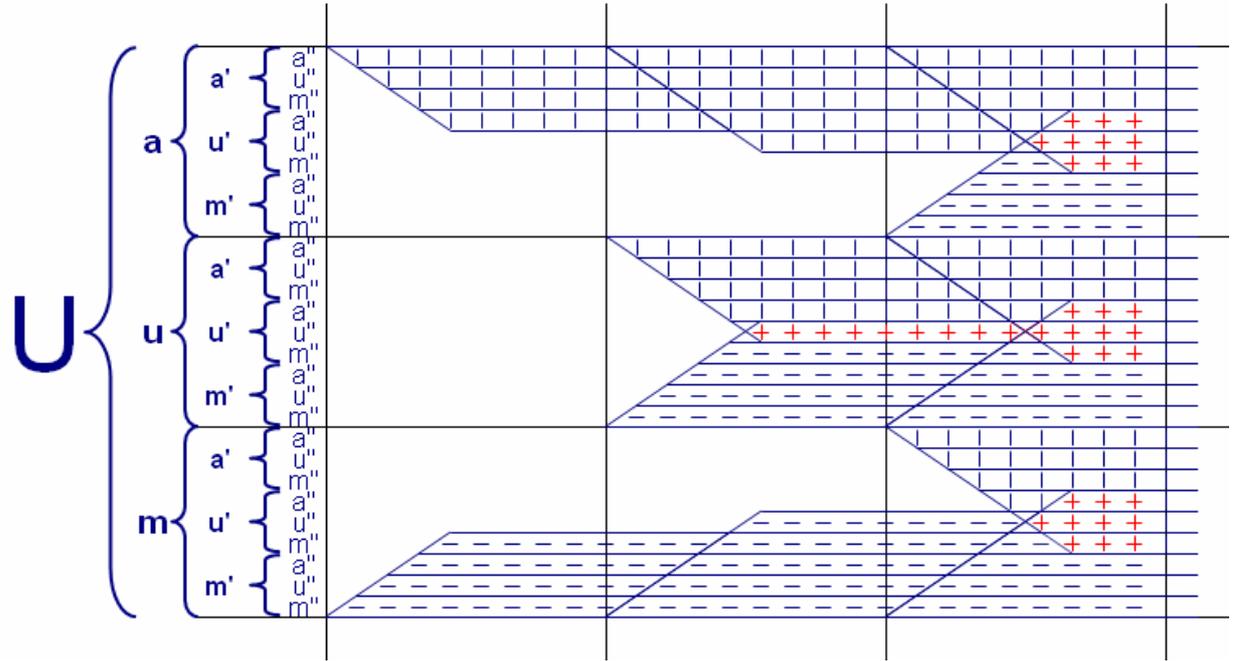
Si la lecture de la partie technique est nécessaire pour l'orientation générale, son étude approfondie et la pratique des exercices qu'elle contient ne devraient être entreprises qu'une fois établies les expériences de la première partie. Le manque de constatations valables au niveau expérimental présente l'inconvénient de favoriser un a priori susceptible de compromettre l'objectivité du conscient. Il est indispensable au fur et à mesure de l'expérimentation de percevoir par soi-même les différents éléments donnés dans le texte pour développer une qualification objective.

Exagère-t-on beaucoup en disant qu'une personne est d'abord le produit des pressions de l'entourage, produit conforme à la société et dont les motivations sont conditionnées par une extériorité ? La recherche des motivations conduit à la découverte d'une structure plus originale, plus proche aussi du sentiment intime de soi-même ou d'être soi-même, au début si souvent voilé. Il en résulte une plus grande aptitude à s'exprimer plutôt que d'exprimer seulement.

La préparation psychologique s'achève lorsque l'étudiant est en mesure de prendre conscience de la dimension non-personnelle et de la différencier des plans plus subtils, plus élevés de la personne. Il sent alors une maturité qu'il n'avait jamais connue auparavant. Le sens même de la vie et sa position vis-à-vis d'elle sont totalement transformés par la perception des causalités ou motivations, et l'expression atteint un nouveau seuil de précision, d'amplitude et de nuancé.



**t h o r a x**



## **II. PARTIE TECHNIQUE**

### **1. Principes ontologiques et leur pratique**

#### **A. Unité, notion d'Etre**

Communiquer la notion d'unité, l'Etre, d'où découle une multiplicité ou la création, présente une difficulté de langage presque insurmontable. En effet, comment décrire ce qui en soi est, avec un système d'expression qui se déroule dans le temps et l'espace, et qui de par sa nature même ne peut qu'en donner une version déformée. Voici un exemple type : 'Atteindre l'unité implique se sentir un avec...' Or par définition, un avec contient une dualité... Un autre exemple : 'La perfection est belle, harmonieuse...' Logiquement, si la perfection reçoit des attributs, elle devient cela et n'est plus perfection. Cette difficulté même va pourtant permettre de mieux situer la notion d'Etre l'Etre, sans attributs, transcendant le temps et l'espace tels que nous les concevons, dans la manifestation se crée des attributs. Le conscient l'appréhende dans le ressentir d'Etre que nous appelons Présence, à n'importe quel niveau. Le long cheminement de l'évolution en général, et les exercices donnés ici entre autres, tendent à rendre évidente au conscient cette Présence d'Etre. Le développement de perceptions affinées, la clarification des concepts, la persévérance dans l'objectivation sont des processus apparemment indirects mais nécessaires à la découverte d'Etre. Le rejoindre par l'expansion progressive du conscient ou l'intégrer par un rayonnement de plus en plus efficient sont deux méthodes relatives mais indispensables à l'acquisition d'un minimum de maturité. En effet, comment le conscient, se développant dans le temps et l'espace, pourrait-il d'un coup s'adapter à l'immanence partout présente, éternellement ?

Le symbole d'Etre le plus universel, à la fois accessible à la perception concrète et porteur des qualités essentielles d'Etre (source de vie rayonnante) est le soleil. Il se retrouve spontanément dans le rêve éveillé. En effet dans cette technique psychologique et psychothérapeutique, ce qui se trouve à la surface du sol représente le monde conscient ; au-dessous, le subconscient ; au-dessus en direction de l'espace, le supra-conscient.

Lorsque, sous conduite qualifiée, l'étudiant réussit à s'élever jusque dans un espace sans représentations matérielles, il se produit un double phénomène : d'une part il perd l'image du corps humain, d'autre part il contacte un principe rayonnant ('soleil' symbolique). La compréhension de ce qui se passe revêt une grande importance, car bien que la scène se déroule apparemment au niveau d'une fiction, elle n'en exprime pas moins des sentiments qui, eux, sont très réels.

Le sens de corps se modifie toujours selon le même principe : tant que l'on s'élève au-dessus du monde concret connu, au-dessus des montagnes, des nuages, on se sent habillé du corps usuel, quoique peut-être plus léger, et parfois pourvu d'ailes (chacun de ces détails ayant une signification).

Dans l'étape suivante, on quitte la planète pour pénétrer au sein de l'espace sans représentations matérielles. Ce niveau réellement atteint, l'étudiant remarque spontanément qu'il a perdu sa forme humaine et qu'il se déplace au sein de ce nouveau milieu assumant l'aspect d'un ovoïde rayonnant, se transformant en 'soleil'(étoile), par la suite.

La phase d'identification avec le 'soleil' se révèle significative. L'élève, corps de lumière ou ovoïde lumineux trouve ou est attiré au sein de l'espace par un 'soleil', source d'énergie radiante plus immatérielle que le soleil connu. Il rayonne infiniment clair, comme de l'or en fusion, avec quelques couleurs jaillissant ici et là, mais d'une telle transparence qu'elles ne se comparent pas aux couleurs naturelles.

Lorsque l'étudiant s'approche et pénètre dans ce 'soleil', il éprouve généralement le sentiment de faire un avec lui, ce qui montre en fait la persistance d'une dualité. Mais lorsqu'il se trouve exactement au centre du 'soleil', et qu'il opère un demi-tour pour faire face à la voie qu'il vient de suivre, il peut enfin se ressentir clairement comme le centre. Le rayonnement qu'il percevait comme venant à lui quelques instants plus tôt, il le vibre spontanément comme une libre émanation de lui-même. Il n'est donc plus 'le soleil (persistance de la séparativité) mais il est 'soleil'(conscience du rôle).

Psychologiquement parlant, le processus se déroule au travers d'une complexité plus grande. Le premier soleil rencontré se présente rarement sans attributs, l'élève ayant de la peine à quitter sa sphère personnelle. Ce qu'il fait réellement doit être soigneusement suivi : s'agit-il de la

progression supra-consciente normale ? d'une projection artificielle du conscient ? d'une aspiration du subconscient ? Et selon le déroulement, il reste à déterminer si la maturité du sujet permet le résultat recherché. Il n'est pas toujours possible d'atteindre immédiatement l'aspect 'soleil'.

Si l'on traduit la notion de trinité par le chiffre 3, la notion de dualité par le chiffre 2, on applique à la notion d'unité le chiffre 1. Mais le conscient usuel est si peu préparé au sens de l'unité qu'il confond constamment le 1, début de la série des nombres finis, et le 1 unitaire, valeur transcendant le fini. L'étudiant a tendance au début, lorsqu'il a trouvé que symboliquement tout chiffre, si complexe soit-il, est un multiple de 1, donc le contient, à croire qu'il a atteint l'unité. Mais si ce 1 résume éventuellement l'expression la plus simple de l'unité dans le fini des nombres, il reste à changer de dimension pour rejoindre l'infini. En effet, si grande ou si réduite que soit une série de nombres, elle reste toujours finie étant donné leur nature finie. Chercher l'infini au bout d'une série même immense, le situer, lui donner une mesure finie ; ce n'est alors plus l'infini, autre concept qui contient et transcende le fini. Passer de la dimension finie à l'infinie n'est pas plus facile vers la fin d'une série de nombres qu'au début, toute la série des nombres possibles représentant une ou des expressions du 1 transcendant le fini ou unité, le changement de dimension peut s'opérer à partir de n'importe laquelle de ces expressions, sans nécessité de rejoindre au préalable l'une ou l'autre des extrémités de la série, ce qui, de toute manière, est impossible.

En fait le passage s'avère plus aisé là où on reconnaît le plus facilement la présence de l'infini dans l'apparence finie à laquelle on fait face. Le début de la compréhension se marque par l'abandon de la tendance à dire ou croire que l'unité devient dualité, trinité ou multiplicité. S'il est vrai que toute expression ou fonction traduit les caractéristiques de l'Être, celui-ci n'en reste pas moins inchangé, identique à lui-même 'dans' les fonctions. Ainsi, celui qui recherche l'acquisition de qualités pour atteindre à la perfection qu'il pressent, n'a pas, et de loin, le même sentiment profond de plénitude que celui qui arrive à exprimer cette abstraction infinie, la perfection, ne fût-ce que dans une toute petite qualité ou par un tout petit geste.

Cette mise au point permet, dans un conscient structuré pour les déroulements dans le temps et l'espace, l'appréhension du concept d'état en soi et l'activation des perceptions s'y rapportant. Sans cette maturation,

l'effet présence dans les dimensions personnelles ne peut s'utiliser consciemment.

## **B. Dualité, notion de polarités**

La dénomination 'dualité' recouvre en fait plusieurs notions que l'on peut ramener à deux catégories simples : les rythmes ou alternances (été-hiver, jour-nuit, chaud-froid, veille-sommeil, conscient-inconscient) et les polarités (nord-sud, magnétisme, positif-négatif de l'électricité, de toute structure physique et de tout conscient).

Le passage de la notion de polarité à celle de conscient, sub – et supra-conscient n'offre pas de difficulté si l'on sait, comme nous le verrons plus loin, que le supra-conscient est le préconscient de polarité positive, le subconscient, le préconscient de polarité négative. Utilisant la structure du mot 'conscient', on peut dire qu'il est formé par la jonction de deux 'scients' : le scient positif et le scient négatif.

Certains préfèrent utiliser des termes plus suggestifs que polarité positive ou négative, tels que esprit, matière, nature. Esprit, élément de la dualité, ne doit alors pas être associé à l'aspect impersonnel de la fonction A ou à une faculté mentale. Matière désigne la substance ; polarités, les fonctions énergétiques. Aussi l'image est-elle trop dense et limitée pour une évocation appropriée. Nature sera plus adéquat au moment où l'on sait lui attribuer la même 'valeur' ou 'grandeur' qu'à esprit, car ainsi sont respectées les symétries qualitative et quantitative des deux polarités qui peuvent atteindre un même niveau d'abstraction. À ce moment-là, les notions esprit-nature peuvent aider à la compréhension des zones préconscientes. Si l'on sait que le supraconscient fonctionne côté esprit et le subconscient côté nature, dans le sentiment une première différenciation s'établit spontanément. On connaît du côté nature l'instinct, les réflexes, la mémoire subconsciente, sorte de cerveau électronique, les réactions affectives tant conscientes que subconscientes, soit, globalement, une sorte de mécanique naturelle montrant une intelligence évidente.

A partir de ce point, l'étudiant va au-devant d'une découverte psychologique importante. Cherchant à pénétrer l'intelligence nature, il constate la différence d'avec la sienne propre et ressent nettement que quelque chose lui échappe non pas simplement par faute de connaissance,

mais aussi et surtout en raison de sa structure même. Comparée à sa propre intelligence qu'il ressent 'en' lui, il sent l'intelligence nature 'en face' de lui comme une sorte de vis-à-vis. En contrôlant les polarités, il réalise fondamentalement la structuration négative de l'intelligence 'nature', positive de l'intelligence 'humaine'. Et si quelquefois cette dernière paraît submergée par une 'négativité', elle n'en reste pas moins fondamentalement positive. Il constate encore que son intelligence – positive – se sert de la polarité négative comme base, support ou véhicule pour s'exprimer au niveau du conscient et du monde correspondant. Il s'ensuit qu'à une étape plus avancée, l'étudiant accepte l'intelligence nature et avec elle toute la nature comme collaboratrice réelle et non plus comme un élément à dominer dans le sens d'asservir. Le besoin infantile de domination, affirmation du soi au niveau personnel se transforme en collaboration (travail avec), position adulte et objective de travail. De toute façon, si intelligent qu'on soit, pratiquement ou potentiellement, il y a toujours des intelligences plus grandes que la sienne dans les polarités positives comme dans les négatives ; il n'y a donc pas lieu de se faire valoir par domination, mais plus fondamentalement de comprendre et remplir sa fonction.

### **C. Trinité, notion de fonctions**

Dans cet ouvrage, la notion de trinité recouvre trois fonctions nécessaires à toute manifestation. Il est indispensable pour les comprendre réellement, de toujours se rappeler qu'il s'agit de principes égaux en importance œuvrant ensemble dans les deux polarités, à tous les niveaux, grâce à des dispositifs d'action accordés (centres de conscience, planètes, soleils, galaxies). Généralement, l'un de ces principes prévaut pour des raisons évolutives et pour les besoins de la manifestation.

La première fonction, l'impulsion directionnelle, prédétermine une manifestation et maintient sa direction jusqu'à pleine expression pour en assurer la rectitude. Psychologiquement, c'est la notion de volonté qui s'apparente à cette fonction, non pas la volonté usuelle mais une volonté de base, sans forme. La deuxième fonction donne forme à l'impulsion directrice. La troisième ajoute à l'impulsion formée ce quelque chose lui permettant d'être une partie fonctionnelle du monde ambiant auquel elle est destinée.

Un exemple peut illustrer le sujet. On décide de construire une maison : impulsion directionnelle qui oriente l'activité dans ce sens. L'architecte fait les plans : formation abstraite ou interne ; les plans ne sont pas habitables bien que représentant la maison. Il faut l'intervention d'une nouvelle fonction, celle de l'entrepreneur qui organise l'activité aboutissant à la maison 'ex-primée'.

Pour l'usage pratique nous avons repris la syllabe sacrée 'AUM' qui, sous l'un de ses aspects, les décrit. Les deux sons de la prononciation usuelle 'OM'(o-m) se rapportent à la dualité. Pour l'aspect trinitaire on prononce a-ou-m. **A** est le son qui résonne le plus bas dans le thorax, **U** est intermédiaire et **M** débouche sur l'extérieur, le monde manifesté. Ainsi en prononçant la syllabe triple, on couvre tout le champ des résonances possibles, de la plus basse à la plus élevée : symbole d'universalité. D'après d'anciens textes, par la méditation sur le **A**, on connaît Dieu (Impulsion de Création) ; sur le **U**, les mondes intérieurs ; sur le **M**, on se réalise ; ce qui revient aux trois fonctions décrites plus haut.

L'étudiant peut faire maintenant un rapprochement entre ce qui a été dit dans ce chapitre et ce qu'il a expérimenté dans les exercices de déroulements, ce qui l'amène à reconnaître dans le déroulement des désirs, une notion **M** au niveau désir, **U** au niveau besoin vital, et **A** dans le courant sous-jacent. Les trois fonctions œuvrant toujours ensemble, c'est par l'artifice d'un point de vue analytique que les caractéristiques propres à chacune d'elles sont isolées. Plus tard en exerçant les centres de conscience on découvre éventuellement la fonction à l'état relativement pur. Auparavant l'approximation suffit, car il s'agit principalement d'une accoutumance accompagnée d'une première discrimination. Celle-ci se précisant, l'étudiant constate que l'exercice du déroulement des pensées présente une dominante **A** en général, plus particulièrement au niveau de l'impulsion précédant la pensée ; l'exercice du déroulement des désirs, une dominante **U** en général, plus particulièrement au niveau du besoin vital ; enfin l'exercice du déroulement des sensations, une dominante **M** en général, plus particulièrement au niveau de la sensation elle-même. La fonction **M** est la moins facilement accessible au conscient et du fait de la 'proximité' de l'expression, on a tendance à tort à assimiler l'une à l'autre et par conséquent à limiter la fonction.

Dans le schéma du carré, les différents niveaux sont désignés par **A,U,M** (**a, u, m**). Ce n'est pas absolument correct en ce sens que ceux-ci

comprennent des structures déterminées. Les symboles composés **A,U,M** désignent en fait des centres (dispositifs d'action) dans la bande passante humaine permettant entre autres aux fonctions **A,U,M** d'agir au niveau des structures correspondantes.

Voici le principe général des fonctions trinitaires **A, U** et **M**.

Fondamentalement, quelle que soit l'échelle considérée,

**A** représente l'Impulsion de Création

**U** représente le Pouvoir d'organisation

**M** représente la Force de Diffusion

Pour le conscient humain, ces aspects deviennent

**A** Impulsion directionnelle. Idéation

**U** Formation

**M** Dynamisation extériorisante

Enfin les trois aspects au niveau de chaque fonction se décrivent ainsi

**Aa** : Volonté pure, Principe

**Au** : Intuition pure. Concentration

**Am** : Pouvoir de manifestation

**Ua** : Détermination. Elan de formation. Concept. Pensée

**Uu** : Formation. Gestation-maturation. Incorporation

**Um** : Créativité. Animation

**Ma** : Volonté de manifestation

**Mu** : Coordination

**Mm** : Extériorisation ou objectivation. Mouvement-force. Diffusion. Elaboration cinétique.

## 2. Structuration du conscient

### A. Schéma du carré : structuration dans le temps

#### a) Structuration jusqu'à l'époque actuelle

Considérant que le conscient évolue, donc se structure dans le temps, qu'il est formé par la jonction de deux courants polarisés qualifiés de positif et de négatif, que les centres de conscience se développent également dans le temps selon une loi de progression, nous nous proposons de traduire ces données par un schéma qui doit montrer le jeu des polarités – deux ou quatre – en même temps que le jeu trinitaire trois fois trois, soit neuf-. La représentation par un carré le réalise d'une façon simplifiée et suffisamment intelligible pour cette introduction. Il va de soi qu'un simple schéma ne peut pas rendre compte de toute la complexité du jeu des énergies et supports en cause. La suite du livre traite de concepts, dimensions et niveaux non représentés dans ce graphique.

La division en neuf bandes horizontales représente neuf fonctions de conscience en même temps que les neuf centres de conscience qui leur correspondent, et les neuf bandes verticales, neuf périodes dans le temps ou neuf branches d'évolution. Le recoupement des deux systèmes délimite quatre-vingt-un petits carrés ayant chacun sa fonction particulière facile à déterminer dans le schéma. Dans ce cadre se lit également le processus de structuration du conscient. Le courant positif et la structuration correspondante progressent de haut en bas, leurs symétriques, de bas en haut.

Le schéma évolutif se présente donc ainsi :

Au commencement – première bande verticale – le conscient, tel qu'on le conçoit actuellement, n'existe pas. Sous l'action conjuguée de la polarité positive et de la fonction **A**, nuance **a**, une première couche de  $1/9$ e d'épaisseur se structure dans le carré tout en haut. Lui répond une action du pôle négatif qui, secondé par la fonction **M**, nuance **m**, structure une bande de  $1/9^{\text{ème}}$  d'épaisseur dans le carré au bas de la même bande. Et ce jeu occupe toute la première tranche de temps.

Dans la deuxième tranche apparaît l'acquis de la première plus une action **Au** du pôle positif et **Mu** du pôle négatif. Ainsi les deux neuvièmes de chaque petit carré se trouvent finalement structurés. Le jeu se poursuit dans le temps, un temps considérable jusqu'au milieu de la cinquième tranche.

Alors se produit un phénomène particulier. La polarité positive œuvre avec les fonctions **a, u, m** de **A**, ainsi que **a, u** de **U**, structurant les 5/9e de chaque case à partir du haut. La polarité négative œuvre avec les fonctions **m, u, a**, de **M**, ainsi que **m, u** de **U**, structurant les 5/9e de chaque case à partir du bas. Or le 1/9<sup>ème</sup> médian de la cinquième case de la cinquième tranche de temps est structuré tant par la polarité positive que par la négative dans la tonalité **u** de **U**. Cette conjonction marque la naissance du conscient, fait d'importance capitale car il permet la première ouverture objective (selon l'acception actuelle) sur le monde. Le niveau de cette première prise de conscience dépend du centre **Uu** qui gouverne les désirs et émotions affectant la région du plexus solaire (c'est pourquoi ce dernier est la base la plus familière de toute perception). A ce stade l'émotivité est rudimentaire car son développement ne représente que le neuvième des possibilités réalisées dans la neuvième tranche de temps. Pour la première fois la tranche de temps a une structure dans toute sa hauteur mais l'inconscient reste l'élément dominant puisqu'il occupe encore les 8/9e du carré conscient et les huit autres cases.

La première prise de conscience se fait donc au niveau formation qui active un élément émotif ou représentation intérieure sans lequel l'impression de profondeur dans le vécu ne se produit pas et que l'on retrouve dans la notion de besoin vital. Un type de conscience approchant existe encore parmi certaines peuplades très primitives qui vivent dans une subjectivité presque totale – rêveries interminables, tabous difficilement compris-. Le seul contact objectif avec l'extériorité dite réelle se fait par les émotions que ces contacts éveillent. Si pour ces primitifs le conscient, tel qu'il est connu actuellement, en est réduit à sa plus simple expression, des possibilités d'appréhension du monde ambiant existent tout de même, de nature évidemment plus science que consciente. Comparé au conscient actuel, en quelque sorte ils rêvent et de ce fait subissent le monde. Celui qui sait utiliser l'empathie peut évaluer approximativement ce mode d'appréhension du monde ambiant.

La sixième tranche de temps décrit l'état de développement de l'humanité actuelle. Par rapport à l'étape évolutive précédente, le conscient conquiert deux nouvelles cases et dans chacune d'elles occupe les 3/9e de la surface disponible. Si pour certains le conscient apparaît comme la seule fonction importante, en fait l'inconscient dans sa globalité (supra – et sub-) reste la principale source des motivations, du fait que schématiquement il occupe les 6/9e des cases dites conscientes, plus les six autres cases.

Dans cette sixième et nouvelle bande de temps, on retrouve ce que l'on peut appeler maintenant la base de conscience, le niveau **Uu** dont les 3/9e sont actifs, ce qui implique un changement notable dans le conscient émotif. En effet, à la naissance du conscient on disposait d'une seule possibilité, mais pas de combinaisons. Trois nuances en jeu offrant un éventail de quinze possibilités, sans tenir compte des subtilités qui peuvent s'y ajouter. Donc si, schématiquement, sur ce point l'homme est trois fois plus développé qu'avant, la différence et l'incidence pratique s'avèrent beaucoup plus considérables. Dans le petit carré considéré – niveau **Uu** – la nuance **u''** de **u'** s'est d'abord développée : le conscient naissant a fait face au problème de formation, à quoi s'ajoutent au stade actuel, les nuances **a''** et **m''** de **u'**. La formation reçoit donc une direction et une possibilité d'expression. En d'autres termes la formation au niveau émotif (affectif) devient définie et reliée au monde ambiant comme à l'individu, au lieu d'être relativement flottante ou 'rêvée' faute d'impulsion directrice et d'expression.

À ce carré s'en ajoutent deux autres qui sont partiellement du domaine du conscient actuel. Du côté des structures supra-conscientes (positives) la fonction **Ua** devient consciente en partie, du côté des structures infra – ou sub-conscientes (négatives) la fonction **Um** entre partiellement dans le jeu du conscient. C'est une extension de ce que l'étudiant a découvert à l'intérieur de la case **Uu**.

Observons maintenant le carré **Ua**. Puisque la fonction **A** donne l'impulsion créatrice qui implique une direction, un but, l'individu devient donc capable à ce niveau de générer une 'impulsion de formation' dans un but défini. En tant que **a**, cette impulsion devrait être sans forme, mais du fait qu'elle se trouve en zone **U** (formation) avec le jeu de la nuance **u'**, elle est une première formation servant d'impulsion. Au niveau **Uu** le conscient accède au monde affectif, au niveau **Ua** au monde mental ou monde de la pensée.

Il n'est pas difficile de se rendre compte de la nature **Ua** de la fonction appelée 'pensée'. L'architecte, dans l'exemple déjà cité, tout d'abord 'pense' la maison (**a**), puis dessine les plans (**u**), enfin fait construire la maison (**m**). Autrement dit la pensée forme les lignes directrices. L'étudiant doit veiller à ne pas considérer la pensée comme la seule fonction de **Ua**, mais bien comprendre son rôle en tant qu'un aspect en relation avec d'autres du même niveau mais de nuances différentes. Ce jeu, perçu et utilisé, donne sa richesse à la pensée.

Enfin il faut garder en mémoire que dans le carré considéré, le conscient ne couvre que 3/9e de la surface. Si, de nos jours, la pensée paraît occuper la place prépondérante, apparemment directrice, pourtant elle ne représente qu'une fraction des éléments en jeu à ce niveau, ce qui explique la conduite générale de l'homme, encore 'irrationnelle', dominée par l'inconscient, montrant une capacité très limitée de diriger sa vie. Psychologiquement, la prépondérance apparente de la pensée chez l'homme cultivé actuel peut être attribuée non pas à la maîtrise avec laquelle il l'utilise mais plutôt à la non-maîtrise, c'est-à-dire à l'effort qu'il doit fournir pour la manier à peu près correctement.

Le troisième carré découvert par le conscient se situe au niveau **Um**. Du **m** découle la fonction chargée de la dynamisation permettant l'expression proprement dite, et son jeu en zone **U** rend possible la formation effective. Ainsi dans l'exemple de l'architecte, ce ne sont pas les plans dans leurs fermes qui deviennent maison, mais la signification des plans (**u**) est transmise à ceux qui manient (**m**) les matériaux de construction, ce qui a pour effet de produire une maison. Limité à la fonction générale **U**, le **m** rend transmissible ce qui, au niveau général **Uu**, a été profondément senti. Dans ce but, il utilise comme support un élément capable d'éveiller une sensation, donc de répondre aux fréquences qu'il émet.

Ainsi, par exemple, en sa qualité de support la voix extériorise des sentiments de la région **Uu**. La motricité des cordes vocales répond aux impulsions de la fonction **Mm**. Or, d'après le schéma, ce niveau est encore inconscient (subconscient). Donc pratiquement, bien que l'on connaisse la théorie de la mécanique des cordes vocales, on en reste inconscient au niveau physique. Par contre on revient dans le domaine conscient lorsqu'elle produit des effets de la nature des sensations, effets principalement dus à la modulation particulière de l'onde sonore : cette

faculté de modulation répond aux impulsions de la fonction **Um** qui, elle, devient consciente pour les 3/9<sup>e</sup> des possibilités. Le sujet, qui n'a pas pris consciemment sur la motricité générale de l'organe vocal (fonctionnement physiologique, état des muscles et nerfs, etc.), peut toutefois agir consciemment sur les nuances du son émis (fonction **Um**). En d'autres termes, il faut apprendre à distinguer la vie physiologique de l'organe pour lui-même (**Mm**), de l'usage de certaines propriétés de cet organe à des fins d'extériorisation (**Um**).

Du fait que la modulation n'est consciente que partiellement, un sujet ne peut imprimer à sa voix toute intonation qu'il désire. Il peut rechercher une nuance, la pressentir mais ne pas pouvoir l'exprimer si, en partie, elle répond à la fraction inconsciente du **Um**. Or, on le sait, l'inconscient ne collabore pas toujours avec le conscient et, dans ce cas, inhibe l'impulsion nécessaire.

Autre possibilité, la voix du sujet laisse échapper une intonation involontaire. Si un défaut 'mécanique' ne peut être impliqué, il s'agit d'une intonation voulue par la partie inconsciente (sub – ou supra-) du **Um**. Similairement, lorsque le sujet tente de voiler ses sentiments, cherchant consciemment lorsqu'il parle à ne pas transmettre certains éléments qu'il ressent, le résultat se révèle variable et non pas conforme au désir du conscient : relativement effectif au niveau de la bande consciente, ce filtrage devient de moins en moins efficace au voisinage des bandes inconscientes. Un récepteur qui présente la même largeur de bande consciente que l'émetteur reste inconscient, bien que l'ayant enregistré au niveau émis, du signal sub – ou supra-conscient qui a passé ; ; le décodage ne peut se faire. Par contre si sa bande consciente offre une plus large réception (plus de 3/9<sup>ème</sup> en **m**, **u**, **a** de **U**), il est en mesure de décoder une partie de l'émission inconsciente et perçoit alors consciemment une partie du jeu inconscient de l'émetteur en plus de son jeu conscient. Un récepteur inattentif se laisse prendre par une émission consciemment voilée car le conscient usuel saisit d'abord l'expression la plus immédiatement évidente, et ensuite seulement, s'il n'est pas distrait, les nuances plus profondes, bien que l'expression se fasse simultanément à tous les niveaux. Mais en tant que signal, le voile lui-même alerte un récepteur attentif. Ce qui est vrai à ce niveau d'expression reste vrai à tous les autres. L'homme qui se cache dans sa coquille ne se cache qu'à lui-même, s'imposant une limitation qu'il est le premier à subir. Il n'en reste pas moins pour le monde ambiant un livre ouvert. Apparemment tout le monde ne sait pas le lire couramment,

pourtant pratiquement chacun le fait au moins un peu, ce qui représente presque toujours plus que ne le croit l'homme dans sa cachette.

L'examen de la sixième tranche de temps permet de constater que la fonction **M** reste encore inconsciente. Le schéma montre que la perception du monde dit 'physique' se fait par l'intermédiaire de la représentation sensorielle ; on est conscient de la dureté d'une pierre, de la chaleur d'un rayon de soleil, de la fluidité de l'eau. Les sensations des cinq sens sont interprétées selon les critères de ces sensations elles-mêmes. La perception du monde physique se fait encore par représentation émotive : c'est le jeu des divers ressentirs (fonction **Uu**), et par la représentation mentale (fonction **Ua**). L'homme n'a donc pas encore de perception du monde physique au niveau de celui-ci (**a**, **u**, **m** de **M**). Pour se rendre à l'évidence de ce fait pas sa propre observation, il faut réaliser que ce que l'on appelle connaissance du monde physique s'opère selon une variable qui dépend de la sensibilité de chacune des trois fonctions **a**, **u**, **m** de **U** et de leurs combinaisons. Ensuite on cherche à évaluer ce que donne la perception consciente si l'on supprime, par l'attention dirigée, l'une ou l'autre de ces fonctions et finalement toutes les trois. Difficile, ce dernier travail demande beaucoup de concentration, mais comporte un riche enseignement sur les modes d'appréhension du monde ambiant. D'ailleurs sur un plan plus psychologique, on reconnaît la possibilité de participer de la vie mentale, affective et sensorielle d'une autre personne, beaucoup moins de sa vie physique. Le sensoriel et le mental marquent donc la limite du conscient. Au-delà, celui-ci dépend des infiltrations dues aux perceptions inconscientes (intuitions ou instincts).

Ainsi le schéma du carré commence à prendre vie. Il permet entre autres de prévoir qu'un individu isolé évoluant plus vite que la masse moyenne de l'humanité, tend à s'approcher de la septième tranche de temps et peu à peu prend conscience 'physiquement' au niveau **Ma**. Par exemple, il participe consciemment (donc entre en résonance puis en consonance) de la vie d'un organe sans recourir à une sensation, à un sentiment ou une pensée, ce qui, pour la majorité des hommes, n'est même pas concevable. Cette nouveauté pour le conscient débute par une infime bribe de perception presque noyée dans les fonctions usuelles. Il faut apprendre à la reconnaître, puis s'y habituer, enfin lui faire confiance. L'exercice du déroulement des sensations correctement exécuté, avec l'accent mis globalement sur la fonction **M**, prépare ou exerce cette faculté.

Par rapport à la base **Uu** symétriquement à la base **Ma**, se situe le niveau **Am**. Le conscient y accède au monde supra-mental ne procédant ni du mental, ni du sentiment, ni de la sensation. L'exercice du déroulement des pensées prépare cette faculté, particulièrement lorsqu'on travaille la perception de ce qui se passe juste avant que la pensée ne se déclenche.

Il faut retenir la notion de symétrie dans l'élargissement du champ conscient. Elle s'articule autour du premier état conscient, niveau **Uu**. Toute progression harmonieuse implique le développement simultané des deux niveaux symétriques, bien que souvent le genre d'occupation de la personne ne requière pratiquement que l'un d'eux, l'autre restant apparemment dormant, sorte de potentiel à disposition. Pour diverses raisons, l'évolution de l'un précède éventuellement l'autre dans le temps. Mais dans tous les cas les deux doivent être acquis pour aborder la tranche suivante. Etant donné la dominante positive de l'homme dans sa constitution profonde, la prise de conscience au niveau **Am** est en général un peu plus facile que celle au niveau **Ma**.

### **b) Structuration future, conditions de maturation**

La structuration de chaque petit carré du schéma se fait selon la même loi générale que celle du grand carré considéré, particularité très importante si l'on veut comprendre le processus d'expansion de la conscience. En effet celui qui aborde le problème du passage de la sixième tranche de temps (actuelle) à la septième, se trouve donc confronté avec la nécessité de percevoir autrement que par représentation selon les sensations, les sentiments et les pensées. Lui qui appréhende tout, mime ses intuitions les plus fines, à l'aide de ces trois modes, fait face à une apparente impossibilité. L'instrumentation requise semble lui faire totalement défaut. Il est, apparemment toujours, dans une impasse. Mais, excluant l'incapacité réelle due au manque de maturité du sujet, il reste une solution simple au problème posé.

En effet, le principe de résonance ou syntonie permet à une fonction de caractéristique donnée d'éveiller dans une 'sous-fonction' de même caractéristique, une activité synchrone, et inversement. Ainsi la fonction **A** éveille une action simultanée, mais propre à leurs zones respectives dans les sous-fonctions **Aa**, **Ua**, **Ma** et leurs nuances. De même une activité de **Ua** tend à éveiller une résonance d'une part dans le **Aa**, le **Ma** et la

fonction générale **A**, d'autre part, à cause de sa qualité basique de fonction **U**, aux niveaux **Au**, **Uu**, **Mu** et dans tous les sous-plans correspondants.

Le schéma du carré ne montra dans la sixième tranche de temps, au niveau **Am**, qu'une structure positive, ce qui implique que seul le supra-conscient y accède. Symétriquement seul le subconscient accède au niveau **Ma** où ne joue qu'une structure négative. Que le conscient n'ait pas accès à ces niveaux ne signifie nullement absence d'activité. Donc une fonction bien que 'monopolaire' (ou inconsciente) y œuvre, facteur psychologique important pour le sujet qui comprend alors que ce qu'il cherche vibre quelque part en lui. Il sait en principe qu'il faut un support pour le niveau **Am** ; il doit donc sensibiliser la fonction négative jusqu'à ce qu'elle soit capable de répondre aux fréquences propres à ce niveau. Inversement l'impulsion positive doit développer la puissance nécessaire pour agir dans un milieu de plus grande inertie, le niveau **Ma**.

Chaque polarité progresse d'abord en milieu inconscient, puis aborde le milieu conscient, le 'traverse' et 's'arrête' à l'autre extrémité. Toute progression au-delà du point atteint se faisant en terrain déjà structuré par la polarité opposée, il en résulte un nouveau niveau conscient donc un élargissement du champ conscient existant. Cela implique que le travail de conduire une polarité au-delà du dernier point atteint doit nécessairement être conscient. Des éléments dans le conscient permettent-ils cette action ?

L'éveil au conscient du niveau **Am** requiert la stimulation de deux principes : le **A** comme base et le **m**. Au niveau des trois cases conscientes, le **Ua** entre en résonance avec la fonction **A** encore inconsciente, le **Um** avec le **Am**. Il y a donc un moyen d'action. En fait les possibilités sont plus nuancées que cette première constatation. Dans chaque case particulière subdivisée à l'image du grand carré, nous retrouvons (en sous-ordre) les trois bandes conscientes **a''**, **u''**, **m''** de **u'**. Or atteindre le but recherché demande de faire jouer dans la vie de tous les jours, plus intensément qu'auparavant, les énergies qualifiées requises. Dans le jeu du conscient, l'attention se porte, plus spécifiquement d'abord sur l'activité générale **a''** et **m''** de **u'** de **Ua**. Ce travail engendre une série de réactions qui affectent le conscient. L'activité du niveau supra-conscient **Am** augmente, car elle doit faire face à la demande accrue en énergie positive qualifiée (**a** et **m**) des niveaux et nuances conscients impliqués. L'exercice entraîne un développement qui rend successivement tous les aspects **a** et **m** plus évidents pour le conscient (en raison d'une meilleure réponse du support

négatif) et les niveaux connus s'enrichissent de nuances inaperçues jusqu'alors. La syntonie entre la fonction supra-consciente **Am** et les aspects correspondants conscients devient plus importante. À ces mêmes niveaux, la fonction négative intensifie son action également, et répondant à la tonalité particulière, se sensibilise progressivement à de nouvelles fréquences. Cela détermine l'ouverture sur le conscient – en plus du nuancé enrichi dans les niveaux connus – de la bande **a'm''** à l'intérieur des trois cases conscientes.

La prise de conscience effective se déroule de la façon suivante : au niveau **Uu** (première base de conscience), l'enrichissement en nuances est suivi d'une prise de conscience d'un nouveau type de sentir. Celui-ci, nettement plus abstrait, plus immatériel offre une texture différente. Le passage d'inconscient à conscient se déroule très progressivement comprenant souvent une longue phase semi-consciente. Ce phénomène explique que lorsque le sujet prend nettement conscience du fait, il réalise qu'il n'est pas nouveau, mais jouait déjà depuis un certain temps. L'apparente nouveauté fait souvent croire à ce stade que l'on a atteint le niveau **Am**. Mais une étude attentive montre qu'on se trouve encore au niveau général de la fonction **Uu** tant par la texture générale de ce qui est perçu que par son rôle (formation) et par le mode même de cette perception. Après familiarisation à ce niveau, on prend conscience du même processus au niveau mental et finalement devient capable, au niveau sensation, de sentir 'abstraitement'.

L'action de l'effort ne s'arrête pas là. Selon le schéma, au développement du conscient vers le haut correspond un développement symétrique vers le bas. Si une action des sous-fonctions conscientes **a''** et **m''** engendre une résonance dans le niveau **Am**, elle l'éveille aussi dans le niveau inverse, soit le **Ma** positif structuré jusque là négativement seulement, donc inconscient. L'activité de la polarité négative qualifiée au niveau **Ma** s'accroît, et le même processus que précédemment s'y déroule, mais symétriquement par rapport à l'axe **Uu**. Le terrain étant structuré négativement, la fonction positive s'établit aux niveaux **m'a''** de chacune des trois cases conscientes avec le même effet que précédemment pour les niveaux **a'm''**.

L'étudiant perçoit donc clairement les courants par les trois niveaux de conscience usuels. Cependant il prend conscience également qu'il ne participe pas de la vie au niveau du jeu mime de ces courants, que le lien

reste indirect. Ce sens psychologique du manque traduit la perception, au stade semi-conscient, du jeu, devenu plus étroit, de la résonance entre les niveaux **Ma** et **Am** et les trois niveaux du conscient courant, enrichis il est vrai. Plus cette syntonie est proche du conscient, plus aigu joue le sens du manque. Enfin l'élève réalise qu'il s'agit d'une erreur d'interprétation par le niveau conscient, du signal perçu, du fait de la persistance à attribuer aux trois niveaux usuels de conscience, un signal destiné à être interprété aux niveaux **Am** et **Ma**. Ceux-ci, stimulés par l'activité croissante de sous-plans conscients, sont en fait suffisamment présents pour être perçus directement à leur niveau. Dès lors commence la prise de conscience des nuances des différents sous-plans (cinq en tout) de ces deux niveaux.

Ce processus enrichit le mental de nouvelles nuances, puis d'un nouvel étage d'abstractions utilisables par le conscient ainsi que de nouvelles possibilités d'expression. Symétriquement un développement analogue se produit au niveau des sensations. Pratiquement parlant, la bande passante sensorielle va offrir un spectre beaucoup plus riche, plus large aussi. L'étudiant découvre avec étonnement, par exemple, à quel point un toucher apparemment fort concret peut contenir d'informations tendant vers des abstractions insoupçonnées, et inversement à quel point il peut en transmettre.

Les sens, dépendant de la fonction **Um**, ne fonctionnent généralement consciemment qu'aux  $3/9^{\text{ème}}$  des possibilités. Fréquemment les perceptions s'étendant au-delà de ces  $3/9^{\text{e}}$  sont improprement qualifiés d'extrasensorielles, alors qu'elles sont un 'sensoriel étendu'. Ainsi un clairvoyant utilise réellement l'organe de la vue mais sur une échelle plus vaste que les  $3/9^{\text{ème}}$  usuels. Selon le schéma une perception réellement extra-sensorielle se situe en dehors du niveau **Um** (sensations) mais peut y éveiller des résonances qui, elles, sont sensorielles. L'expérience de perceptions extra-sensorielles apparaît le plus clairement au niveau des dimensions impersonnelles. L'entraînement les rend utilisables sur leur propre plan ou permet de les diriger de façon à éveiller une résonance au niveau sensoriel si un effet de cette nature est nécessaire.

Traduit psychologiquement, le nouveau développement donne la possibilité de participer, au niveau des sentira d'abord, de la vie de la nature, plus particulièrement dans l'aspect impulsion de vie, courant vital, direction de ces impulsions. La perception de la qualité particulière de cette vie ou plus spécifiquement de son rôle, est facilitée par

l'accoutumance aux abstractions, développée symétriquement en **Am**. De là, par exemple, le sentiment que tel endroit dans la nature est vivifiant, qu'il 'charge', alors que tel autre produit l'effet inverse. Peut-être l'étudiant sent-il que tel arbre ou plante émet un rayonnement qui, par comparaison, le différencie de l'entourage. Ou encore, il se découvre sensible corporellement d'une nouvelle façon, capable de connaître, par exemple, l'état d'un organe, chez lui ou chez autrui. En effet, d'ordinaire on en prend conscience d'une manière approximative par les informations fournies par des sensations, alors que la nouvelle perception permet d'éprouver l'état de l'organe comme celui-ci le vit ou comme 'il se sent', devrait-on dire, soit beaucoup plus clairement et précisément. C'est une différence analogue à celle qui consiste à connaître par description ou par expérience directe.

Il ne faut pas sous-estimer la maturité nécessaire à cette réalisation. Tout est nouveau. Le conscient apprend à s'appuyer sur, ou à utiliser des données qui 'vers le haut' dépassent le mental, 'vers le bas' dépassent la sensation. Ces données apparaissent abstraites, aussi immatérielles les unes que les autres, bien que 'vers le bas' l'étudiant s'attende à quelque chose de plus 'matériel'. L'importance de l'incidence de ces deux niveaux sur le conscient habituel ou sur le monde ambiant perçu par lui, est telle que toute la vision du monde conscient s'en trouve modifiée. Les valeurs qui, précédemment, paraissaient absolues deviennent relatives tout est remis en question, tout doit être resitué, ce qui demande du courage. Pourtant l'étudiant intéressé à cette recherche bénéficie de la stimulation due à la découverte des courants nouveaux et de la possibilité de fonctionner consciemment en zone non formée (autre que **U**).

Les explications précédentes ont montré que le conscient dispose toujours des composantes nécessaires pour procéder lui-même à son propre élargissement. Il peut tendre tout naturellement à remplir les neuf cases verticales représentant l'accomplissement maximum prévu par ce tableau. Dans la pratique la situation est évidemment plus complexe. Sur le plan psychologique, il est relativement aisé de s'intéresser théoriquement à des nouveautés. Mais leur intégration dans la vie courante demande beaucoup d'énergie positive (sous forme de volonté) destinée à neutraliser la masse que représente le confort ou la sécurité du cadre bien établi. L'accoutumance aux nouvelles perceptions requiert du temps, souvent beaucoup de temps, et le fait de rester centré sur la recherche, beaucoup d'énergie. Le corps physique doit assurer une structure suffisamment sensible pour répondre aux sollicitations nouvelles des mondes du mental,

des sentiments et des sensations. La personne représentée dans une large mesure un produit de l'époque, Selon le schéma, il apparaît clairement que, d'une tranche de temps à l'autre, la structure et ses possibilités de fonctionnement, même au niveau physique, diffèrent grandement.

Il faut donc que l'étudiant développe un conscient de septième tranche de temps dans un instrument de sixième tranche. Techniquement parlant cela n'est pas possible. Mais en apprenant à mettre en action des potentialités inemployées jusqu'alors, l'étudiant développe au maximum un instrument imparfait. S'il n'arrive pas à la version 'septième tranche', il réalise néanmoins une version 'sixième tranche modifiée' représentant un compromis valable puisqu'il doit fonctionner dans la sixième tranche de temps.

Cette modification se porte entre autres sur la structure du système nerveux et du cerveau. Il doit s'établir une complexification d'interrelations avec activation de régions cérébrales 'inemployées', ce qui exige beaucoup de temps. Ainsi, quelle que soit sa hâte, l'étudiant ne peut éliminer le facteur temps dans son développement. Il faut qu'il s'accoutume à le considérer comme un élément de construction qu'il importe d'utiliser à bon escient.

L'expérience montre que la prise de conscience peut se développer bien au-delà de la fréquence humaine, ou que, sous des conditions particulières, la personne peut subir une modification telle que ses relations avec le monde ambiant ne répondent plus aux normes en usage au niveau dit 'moyen' de l'humanité actuelle. A partir d'où l'on se trouve, et en rapport avec cela, les possibilités d'application de ce principe d'évolution sont si nombreuses et si souples qu'elles paraissent infinies. C'est pourquoi, pratiquement, l'étudiant n'est limité dans ses possibilités de développement que par son degré de maturité, sa volonté de base, sa dévotion et sa capacité de dynamisation, facteurs se modifiant au cours du temps par l'expérience. Ainsi, celui qui réellement en éprouve le besoin, peut, quelle que soit sa position au départ, élargir son champ conscient et tendre vers ce que propose le schéma, et bien au-delà.

Dans ce jeu multiple, le rôle d'un instructeur qualifié consiste avant tout à donner une ligne cohérente, ou si l'on veut, plus rationnelle, aux efforts de l'étudiant. La direction plus précise provoque un effet plus marqué, d'où un gain de temps souvent considérable. D'autre part

l'instructeur rend plus évidentes les résonances jouant au niveau du conscient ou semi-conscient, déterminant ainsi des prises de conscience plus rapides. Cet effet se révèle particulièrement utile lorsqu'il s'agit d'introduire le conscient dans un domaine jusque là inconnu de lui, tel un nouveau sous-plan, une nouvelle zone et surtout une nouvelle dimension. Mais que l'étudiant ne se leurre pas ; une aide appropriée n'implique pas un effort moins grand, bien au contraire.

Si l'on comprend maintenant comment lire le schéma de principe, on peut se représenter la suite de l'évolution, ce qu'elle implique jusqu'à la neuvième tranche de temps, en tenant toujours compte qu'il s'agit d'une extrapolation qui, partant du présent, ne peut être autre chose qu'une approximation.

### **c) Considérations philosophiques**

Dans son ensemble, le schéma du carré présente quatre régions triangulaires différentes. L'étudiant connaît déjà le triangle supérieur de structure positive, le triangle inférieur de structure négative et le triangle de droite de structures conjointes ou conscientes, ce qui constitue un premier cadre pratique suffisant pour comprendre le développement évolutif du conscient personnel. Mais voyons plus loin. Le triangle de gauche paraît vide ; jusqu'ici cela représentait l'absence de conscient. Par son travail au niveau conscient du triangle de droite, l'étudiant a découvert l'étroite interrelation des carrés occupant une place symétrique par rapport au niveau **Uu**, et que si deux niveaux symétriques extrêmes – dans les exemples **Am** et **Ma** – entrent en résonance, les niveaux médians offrent un moyen ou milieu de propagation le permettant. Peut-on alors concevoir le triangle de gauche comme réellement vide ? Vraisemblablement non. Dans la première tranche de temps, on voit apparaître à son sommet une première structuration positive, à sa base son symétrique négatif. Il y a réponse ou interrelation et cela implique un intermédiaire de translation. Il semble donc que la notion de vide découle d'une représentation par le conscient d'un milieu qu'il ne sait comment appréhender faute d'y trouver l'une ou l'autre de ses propres composantes polaires.

L'ensemble du carré représentant symboliquement le développement du conscient au stade humain, il semble qu'il devrait y avoir un moyen de savoir ce que représente ce vide apparent. La voie par le conscient n'y

conduisant pas, y aurait-il un accès par les régions supra – et sub-conscientes ? Un fait frappe la perception consciente : leurs structures, respectivement positive et négative. Ceci implique une situation paradoxale pour le conscient, car ces régions monopolaires devraient être ineffectives. Pourtant toutes les presciences ou intuitions les font apparaître parfaitement organisées et effectives sur leurs propres plans. Il doit donc en être de même pour le triangle de gauche. Gardant la définition du conscient en tant que zone d'action conjuguée de deux polarités, il faut admettre que le carré comprend quatre types de conscience, dont les caractéristiques varient selon les positions. Ainsi le triangle de gauche, par analogie avec celui de droite, compte tenu de la translation dans le temps, doit être considéré comme l'anté-conscient de l'humanité actuelle. 'L'ultra-primitif' (homme de cinquième tranche) a donc pu avoir une conscience du monde effective, bien que, selon les critères actuels, elle paraisse très floue. La prise de conscience s'opérait grâce à la présence encore active de l' 'ancien conscient', mais selon des modes que le conscient 'normal' ne saisit plus.

Pour comprendre le jeu des quatre conscients, on recourt au symbolisme de base du carré. Dans la translation verticale, une énergie de fonction positive œuvre de haut en bas, et une énergie de fonction négative, de bas en haut. Dans la translation horizontale joue le facteur temps de gauche à droite. Ainsi l'image résultante à l'intérieur du carré général exprime de façon très simplifiée la pénétration progressive dans le temps, des deux fonctions polaires. Pourtant le jeu se révèle plus complexe : la hauteur du carré représente aussi la bande de fréquences dans laquelle l'intelligence dite humaine peut fonctionner, consciemment et inconsciemment ; la largeur du carré correspond aux possibilités d'adaptation des énergies positives et négatives de l' 'étape humaine'. L'énergie venant de la bande de fréquences supra (ou infra-) humaine (en dehors du carré) doit recevoir une structuration particulière pour pouvoir être utilisable au niveau de l'homme, autrement dit elle doit être conditionnée. Cela peut s'illustrer par l'exemple suivant

On imagine une énergie pure (positive selon le symbolisme) qui joue dans des fréquences de plus en plus lentes. À un moment donné les sens par le canal de la vue, perçoivent sa présence sous forme de lumière, lorsque cette énergie œuvre au niveau des fréquences propres au spectre lumineux. Cela signifie qu'à ce niveau l'énergie anime un champ conditionneur avec pour résultante une émission lumineuse. Plus bas dans

la bande des fréquences, bien que l'énergie agisse encore, l'effet lumineux échappe aux sens. La vue ne perçoit donc pas l'énergie mais bien l'effet.

Comment se fait ce conditionnement de l'énergie d'après le schéma du carré ? La translation évolutive étant horizontale, le 'conscient triangle de gauche' composé d'éléments adaptés aux différents niveaux va être l'agent conditionneur. Ainsi dans la première tranche verticale, les types d'énergie, positive et négative, destinés à la fréquence humaine – préadaptés par des niveaux non personnels – atteignent respectivement les niveaux **Aa** et **Mm** où ils deviennent effectifs parce qu'ils utilisent la polarité inverse du conscient de gauche comme support adapté. De cette conjonction résultent de nouveaux 'conscients' différents, perçus par le conscient actuel (de droite) comme un début de supra – ou sub-conscient.

Par extrapolation de ce qui a été présenté, on peut dire que le 'conscient de gauche' s'est formé symétriquement à sa position dans un autre carré situé à sa gauche, le carré précédent quant au temps, mais toujours au niveau de la fréquence humaine. Qualifié par sa connaissance des niveaux, il va permettre l'adaptation des éléments nouveaux dans le carré actuel. Cette action rend possible une suite, et le jeu continue dans le temps tranche par tranche, chacune comprenant un programme-principe à réaliser.

De là découlent quelques sujets laissés à la méditation de l'étudiant.

S'il y a un 'programme humain', le carré, ne doit-il pas y avoir eu pour le conscient un stade pré-humain (à l'horizontale, carré précédent) autre que le stade pré-humain vu par le biologiste qui le conçoit comme une structuration progressive de la base nature à la verticale ? Que peut être le stade post-humain – carré suivant – S'il existe une bande de fréquences gérée par l'intelligence dite 'humaine', qu'en est-il des autres ? Comment envisager un conscient totalement développé par rapport au conscient actuel qui n'en représente qu'une fraction, le neuvième ?

Prenons un point de vue différent. Considérant que le conscient naît à partir du centre du carré, on peut dire qu'il est guidé ou aidé dans son développement par quatre types d'intelligence. Dans la translation horizontale, à gauche les intelligences de type causal (opposé à final) ont pour fonction de produire les bases du conditionnement propre à permettre une suite, bases dont l'action dominante se situe au niveau de l'inconscient.

En quelque sorte elles poussent l'humanité vers un but. Symétriquement les intelligences de droite de type finaliste montrent à l'humain le but en agissant à partir de ce but même, autrement dit en l'y attirant. Par leur action à dominante consciente, elles montrent ce qu'il est possible de réaliser et comment le réaliser, et entraînent cette re-formation qu'est le nouveau conscient (triangle de droite).

Dans la translation verticale, les intelligences 'du haut' ont pour fonction de mettre à disposition de l'humain l'énergie positive nécessaire à l'activation des différentes bases. De caractéristiques variables dans le temps, cette énergie permet le travail des intelligences de droite comme de gauche. Répondant aux impératifs de l'évolution, les intelligences du haut établissent les connexions nécessaires au passage de nouveaux types de courants auxquels devront s'adapter les intelligences du niveau de la translation horizontale. Elles contribuent dans une large mesure à l'allègement et à la sensibilisation du conscient personnel humain, et facilitent le jeu des relations entre les bandes de fréquences humaine et supra-humaine. Les intelligences du bas, dans une position exactement symétrique peuvent être appréhendées sans explications supplémentaires, si l'on sait que la fonction négative donne l'instrumentation nécessaire à toute objectivation.

Celui qui passe des considérations philosophiques à l'observation pratique peut reconnaître ces divers types d'intelligences au niveau de l'humain. On trouve dans la société des personnes présentant dans leur structuration des dominantes correspondant aux caractéristiques de l'un des quatre conscients du schéma. Mais on en observe aussi chez qui la structuration de la partie humaine du conscient ne correspond pas tout à fait aux normes du potentiel d'évolution actuelle présence de rayonnements non en usage chez l'homme, soit parce qu'ils sont trop 'avancés', soit parce que leurs fréquences et caractéristiques appartiennent à une autre bande que la bande passante humaine. Ces intelligences généralement inconnues travaillent en bordure du conscient ou dans l'inconscient. D'une façon générale leur travail prépare toute nouvelle réalisation, et grâce à elles en particulier, l'étudiant capable peut se développer à un rythme plus rapide que celui de l'époque.

Il est évident que la prise de contact consciente avec le niveau élevé de ces fonctions en bordure de l'humain rend possible l'extension de la sensibilité perceptive au-delà des limites habituelles.

Ce carré peut aussi être considéré comme une partie d'un autre carré lui-même composante d'un ensemble plus vaste. Inversement on peut le regarder comme un très vaste carré, tout le développement conscient étant contenu dans une seule case, ou même une seule 'sous-case'. Dans tous les cas, ce schéma reste relatif et partiel.

#### **d) Aspects psychologiques**

Un développement implique une action à partir de la zone consciente que conduisent les 'intelligences de droite'. Celles-ci permettent également l'initiation aux nouvelles possibilités ou niveaux de conscience. Dans la pratique, toutefois, si le travail conscient s'avère de prime importance, il n'est pas le seul en cours, tout un jeu se déroulant aux niveaux inconscients. Ceci nous amène à considérer le symbolisme de la translation horizontale.

Chacun connaît ces périodes d'alternances où, dans une première phase, le conscient s'occupe activement d'un domaine ; suit une période, sorte de nuit, où, semble-t-il, plus rien ne se produit (assimilation interne), et finalement une émergence de ce 'tunnel' et de nouvelles possibilités d'action. Une observation attentive du phénomène montre qu'on se sent toujours au moins légèrement différent à la sortie qu'à l'entrée du 'tunnel'. Il s'est donc passé quelque chose pendant le 'trajet'. D'après le symbolisme du carré, l'anté-conscient (à gauche) actif et émetteur, de par sa position (acquis du carré précédent), cède au cours du temps ses composantes aux zones inconscientes à partir des points les plus extrême,, c'est-à-dire les plus abstraits. Cette action facilite aux fonctions positives et négatives, déjà adaptées à la tranche de temps considérée (par structuration dans la même verticale) l'ajustement aux niveaux en cause. La jonction de ces fonctions produit le 'nouveau conscient'. Dans ce schéma de principe, il faut tenir compte des nuances d'application, car plus le facteur temps joue, plus marquées s'affirment les différences entre le 'conscient de gauche' et le 'conscient de droite'. Inversement plus le facteur temps est réduit – la maturation d'un problème peut ne durer que quelques jours-, plus les différences se montrent dans les seuls détails.

Pour mieux comprendre la translation, reprenons-la au niveau psychologique courant. Appelons nouvelle génération ou enfant ce que représente le triangle de conscience situé à droite sur le schéma, et

ancienne génération ou parents, le triangle de gauche. Il est évident que la nouvelle génération n'est pas l'ancienne, que les enfants ne sont pas les parents, mais aussi que quelque chose a passé de l'ancien au nouveau. Le schéma montre que le rôle des parents consiste à mettre à disposition des enfants le terrain –aussi bien positif que négatif– où ceux-ci pourront faire éclore leurs caractéristiques propres. Cette mise à disposition ou transmission se fait au niveau de l'inconscient. Les parents ont donc pour tâche de conditionner l'inconscient de l'enfant ; c'est là leur rôle essentiel. Ce qui chez l'enfant est appelé hérédité n'exprime souvent que la marque apparente de ce conditionnement. On pourrait dire aussi que les enfants re-expriment ce que les parents ont déjà, ou ont tenté d'exprimer. Ceci naturellement en y introduisant des éléments nouveaux étant donné la translation dans le temps.

De cette situation de principe découlent diverses observations. Dans la pratique actuelle, l'influence de gauche, représentant les parents, n'est consciente symboliquement que pour 1/9 (trois des 9 cases d'une tranche de temps et 3/9 pour chacune de ces trois cases). Mais la translation se fait sur toute la hauteur du carré, donc tant à partir du conscient que de l'inconscient. Ainsi l'état total des parents (inclus 8/9 d'inconscient) va conditionner les enfants, éventuellement en dépit de toutes les apparences ou voiles conscients qu'ils s'efforcent de mettre. Ainsi bien des tendances inconscientes, bien des aspirations inassouvies chez les parents vont être réalisées par les enfants.

D'autre part il peut se produire des 'accidents' de translation. En un point du conscient ou de l'inconscient, les parents se montrent incapables de transmettre un élément conditionneur adapté aux types d'énergies polaires destinées à l'enfant. Il en résulte chez ce dernier et pour le niveau en question, une sorte de disconnection, la polarité à l'œuvre ne pouvant jouer effectivement. Un conditionnement de remplacement peut être réalisé à partir du conscient du sujet. Il ne supprime pas immédiatement, au niveau de la personne, le tracé du manque, mais permet un jeu effectif à cet endroit. L'inadaptation subsistante vient, techniquement parlant, d'une insuffisance de résonances entre le support créé et les niveaux apparentés des supports 'anciens'.

Ce même défaut de transmission peut amener la situation inverse. Pour différentes raisons qui toutes relèvent d'une conscience de soi insuffisante, le sujet s'identifie aux éléments que lui transmettent les

parents (triangle de gauche). L'inadaptation qui en résulte se manifeste par l'attache au passé, la non-acceptation des échanges verticaux de caractéristiques du présent, l'incapacité de comprendre ou d'accepter ce qui dans l'action du triangle de droite implique un futur structuré à partir du présent. Souvent ces sujets vivent pratiquement le passé et un futur idéalisé, sans base comme sans but : la translation horizontale ne se fait pas. Sans nécessairement être tarée, du point de vue usuel, une telle personne, répétition d'un passé, n'en représente pas moins un anachronisme. Dans la vie courante, il ne faut toutefois pas oublier que, comme dans l'exemple précédent, des compensations peuvent s'établir, lui permettant tout de même d'être utile dans le présent malgré les quelques anachronismes visibles. D'autre part, du point de vue évolutif, le temps que recouvre la translation d'une génération à l'autre est très court et un 'présent' peut contenir le jeu de plusieurs générations. On trouve parfois des personnes cherchant à revivre, au moins partiellement, une époque totalement révolue. Il ne s'agit pas nécessairement dans ce cas d'un défaut de translation, mais éventuellement d'un jeu d'affinités mal compris, ou encore des deux possibilités à la fois.

S'il existe des 'accidents' de translation par défaut, il faut aussi considérer les 'accidents' par excès, fréquents sur le plan éducatif, tant individuel que collectif. Ainsi les parents transmettent bien les éléments de conditionnement, mais en les imposant comme cadre à la re-formation que devra faire l'enfant pour être conscient. L'inconscient de l'enfant se trouve donc conditionné de telle sorte que la jonction du positif et du négatif ne pourra se faire que dans la mesure où la résultante consciente se situe à l'intérieur du cadre imposé, le reste devant nécessairement rester inconscient. Les parents qu'anime un violent désir pour l'avenir de leurs enfants mais qui, au niveau conscient, font un effort sur eux-mêmes pour lui donner une apparente liberté, illustrent le cas. L'enfant reçoit le conditionnement 'parents' nécessaire au jeu des polarités positives et négatives, jeu normal en principe jusque là. Mais lorsque la phase de jonction des deux polarités intervient pour permettre la naissance du conscient, le jeu est faussé par l'excès de volonté de 'gauche'. Normalement le conscient se structure 'en séparation' d'avec sa base 'parents' ou causalité, donc en consonance avec la finalité. Si, au lieu de la poussée causale normale, l'enfant subit une retenue, le conscient ne peut s'épanouir en direction finaliste, d'où une absence partielle ou totale de progression. De même tout système éducatif, quelle qu'en soit l'échelle, qui tend à

imprimer un cadre rigide – produit du passé – si bon soit-il, ou une façon de voir finie et définie, sorte de croyance ou dogme dont il ne faut pas s'écarter – inverse du principe qui laisse le champ d'application libre-, freine ou supprime la possibilité de re-formation et par là contrarie l'évolution. En fait, pourtant, ces accidents ne jouent que rarement sur la totalité de la personne, n'atteignant la plupart du temps que l'une ou l'autre de ses fonctions, ce qui, presque toujours, permet des compensations effectives pour celui désireux de progresser malgré, et peut-être en raison de ces limitations.

De tout ceci ressort le rôle important des parents qui consiste non seulement à donner les bases de conditionnement aux polarités positives et négatives et par là à l'inconscient de l'enfant, mais aussi à le pousser à dépasser ce conditionnement par reformation à l'aide d'éléments nouveaux. Cette reformation, jonction des deux pôles aux différents niveaux, est l'élément important pour l'enfant, car de cette possibilité dépend sa translation vers la droite ou évolution.

Tout système éducatif contient un aspect 'parents' qui répond donc aux impératifs précédents tant sur le plan individuel que collectif. Même la discipline utile au développement de la volonté doit être assez souple pour permettre la ré-expression individuelle.

L'action conditionnante du triangle de gauche s'exerce donc principalement sur l'inconscient de la personne. Il s'y ajoute symétriquement le jeu du triangle de droite comme conducteur, guide ou éducateur, mais dont l'action se porte surtout sur la zone consciente. Son rôle comprend l'enseignement de la direction à prendre, des principes de reformation et la connexion aux nouvelles dimensions.

Il arrive que des parents soient qualifiés pour fonctionner selon le triangle de droite et par leur expérience et le développement de leur conscient en mesure d'aider l'enfant dans sa reformation. Il ne s'agit pas ici, bien sûr, des parents qui enseignent la répétition de ce qu'eux-mêmes ont utilisé, ce qui ne comporterait aucun progrès, mais bien une élite qui, non seulement donne consciemment à l'enfant la possibilité de re-formation par lui-même, mais encore le guide dans cette tâche difficile. Ils remplissent alors deux fonctions, distinctes dans le schéma, et découlant de celles-ci on peut constater avec intérêt qu'ils utilisent, même sans y penser, deux positions différentes, l'une consciente, l'autre inconsciente. Dans la

position 'triangle de gauche', les affinités en jeu sont du type usuel parents-enfants, dans la position 'triangle de droite', du type maître à élève. Les échanges s'opèrent indépendamment du lien parents-enfants, ceci tant de la part des 'parents' que des 'enfants' ; autrement dit, dès lors pour les parents, l'enfant n'est plus leur enfant, mais un être au même titre qu'eux, et inversement pour l'enfant.

Le symbolisme de la translation horizontale montre donc que pour l'enfant – l'individu qui doit se développer-, la tâche première est de tout re-former tant selon lui-même que selon le temps dans lequel il vit et se développe. Le rôle éducatif des fonctions de gauche consiste à fournir le conditionnement ou base de départ qu'il s'agit de dépasser en direction d'un but que laissent entrevoir les fonctions de droite. Celles-ci transmettent les principes permettant d'atteindre le but ; la mise en pratique est laissée à l' 'enfant'. Il importe que l' 'ouverture vers le futur' soit offerte dans tous les domaines et dès le plus jeune âge à l'enfant symbolique, que ce soit sur le plan individuel ou collectif.

### **3. Fonctions trinitaires au niveau personnel**

Le carré représente la structuration du conscient. Il montre aussi, toujours symboliquement, le rôle des fonctions trinitaires. Trois zones et neuf centres afférents symbolisent l'homme total, et leur distribution se situe anatomiquement comme suit : la tête pour la zone **A**, le thorax pour la zone **U** et l'abdomen pour la zone **M**. Celui pour qui le symbolisme est parlant peut retenir la notion de cage fermée, cage semi-ouverte, cage ouverte qu'offre le squelette humain comme support solide pour ces trois régions, puis chercher éventuellement plus profondément, car ceci dépasse le cadre de cet ouvrage.

Les trois centres de chaque région, soit neuf au total se répartissent comme suit :

Pour la zone **A** :

le **a** se situe au sommet de la tête, pratiquement à la verticale de la commissure grise du thalamus,

le **u** au centre du front,

le **m** à l'arrière tête, pratiquement à l'horizontale de yeux.

Pour la zone **U** déjà vue :

le **a** se situe vers le milieu du sternum ;

le **u** au bas du sternum ;

le **m** au haut du sternum.

Pour la zone **M** :

le **a** se situe au bas des vertèbres sacrées (coccyx),

le **u** juste au-dessus du pubis,

le **m** légèrement au-dessous du nombril.

Tous les centres se situent sur le plan de symétrie (séparant la gauche de la droite) du corps humain (plan sagittal). Il y a des variations individuelles tant sur le plan vertical qu'horizontal. Elles sont significatives. En effet, une loi générale veut que d'une part, dans un centre situé plus haut que le point d'équilibre domine la polarité positive, la négative dans le cas contraire ; d'autre part, plus un centre se rapproche de la surface, plus il se définit, jusqu'à se préciser en un point localisable au millimètre près. Le degré de définition d'un centre est lié au degré d'intégration de l'impersonnel dans la personne, représentant donc le degré de maturité spirituelle de l'homme.

## **A. Perception et localisation des centres de conscience**

### **a) Généralités**

Si, au départ, le raisonnement participe presque automatiquement à la discrimination des composantes en jeu, le sentir reste pourtant la base de toute perception. Le raisonnement usuel est fondé sur les constatations et expériences tirées du monde manifesté ou monde des effets produit par l'action conjuguée des trois fonctions. Nous insistons sur sentir plutôt que penser, comme toujours, afin que l'étudiant dépasse la limitation propre à l'intellect et réalise qu'en fait il perçoit beaucoup plus qu'il ne le croit. Il doit tenir compte de ce qu'il sent et apprendre à l'interpréter. La sensibilité

acquise par l'habitude de Percevoir la présence constante des trois fonctions dans toute manifestation peut permettre par la suite la découverte du principe directeur de celle-ci, symboliquement le 'un derrière les trois'.

En plus des exercices, l'expérimentation doit s'étendre à la vie quotidienne et y reconnaître le rôle joué par chacune des trois fonctions, la dominante en jeu dans une situation donnée, et le jeu triple également de chaque fonction. Nanti ainsi d'un minimum d'expérience on aborde plus facilement les notions de structure et de structuration du conscient.

Dans la personne les centres de conscience se situent en trois zones bien définies. Chacune d'elles a son rayonnement global propre dont la netteté exprime la qualité et le degré de fonctionnement. S'il est intéressant d'évaluer le rayonnement de ces zones, il n'est pas nécessaire de s'y attarder, car de par la relation étroite existant entre une zone et les centres qui s'y trouvent, la perception s'établit d'elle-même lors de l'étude de ces derniers. Le schéma du carré met en évidence le jeu positif-négatif, c'est-à-dire conscient, des trois centres **Ua**, **Uu**, **Um** ; la dominante positive de la zone **A** et l'absence de structuration positive de la zone **M** (selon le conscient actuel). Cette étude s'attachant à la polarité positive des centres, il importe de les aborder selon cette dominante. On pourrait être tenté de commencer l'étude par la zone **U**, la plus consciente. Mais, l'expérience le montre, l'étudiant éprouve en général quelque difficulté à reconnaître le jeu de la polarité positive là où il se trouve lié au jeu de la polarité négative, du fait de la tendance à s'identifier à sa personne de dominante négative. Cette difficulté disparaît si l'on entreprend l'étude par la zone **A**, avec l'avantage de permettre un travail et de ce fait un tracé psychologique dans l'ordre des fonctions positives.

Dans la pratique, l'étude des trois centres de la tête est fondamentalement importante, car de leur perception dépend toute la compréhension de la notion des centres de conscience et de la portée utile qui découle de cette connaissance.

On peut s'en tenir au début à l'étude des seuls trois centres de la zone **A** jusqu'à ce que la maturation apporte spontanément la perception des autres. Si une lecture nuancée des traits du visage (zone tête) donne une idée des forces et faiblesses du caractère et de la constitution d'une personne, il est possible également, grâce à une lecture nuancée des centres de la zone **A**, de connaître par résonance la qualité du

fonctionnement de tous les autres. Les centres étudiés faisant partie de la structure personnelle, il est naturel qu'il y ait une relation entre leur fonctionnement et l'état psychologique. Une modification du jeu des centres entraîne un changement psychologique, et inversement, facteur qui facilite leur étude. Ainsi une image appropriée utilisée comme symbole psychologique rend plus aisé le jeu du courant d'un centre donné et par là-même plus évidente sa perception.

Si l'étudiant s'imagine être au sommet d'une haute montagne, regardant la vie se dérouler tout en bas dans la plaine, il domine la situation. Cette position favorise ou correspond à la fonction **Aa**.

À partir d'un regard qui ne part pas des yeux, mais approximativement du milieu du front, il peut aussi s'imaginer plonger son regard dans l'espace intra-crânien, espace qui lui paraîtra aussi vaste que le cosmos. Cette inversion du regard qui consiste à plonger dans les 'mondes intérieurs' favorise la fonction **Au**.

Enfin, s'il a l'impression, se situant lui-même dans la région occipitale à l'horizontale des yeux, de regarder le monde ambiant droit devant lui par la 'fenêtre oculaire', il favorise la fonction **Am**. Le fait de regarder à partir de l'occiput au niveau des choses donne un sentiment de recul, donc une plus grande objectivité et plus de précision dans l'expression.

Il faut souligner que la dynamisation des centres doit se faire non par projection d'énergie mais par intensification de l'état rayonnant, ce qui permet à une tierce personne en affinité de renforcer en elle-même, par résonance, une radiation de même type, si elle le désire. La projection d'énergie tend à développer une volonté déterminée à faire sauter les obstacles sans nécessairement en comprendre la raison d'être ; elle heurte la sensibilité et, dans le cas d'une aide, présente un certain danger tant pour l'émetteur que pour le récepteur. Psychologiquement, réussir à imposer un courant pousse à vouloir davantage de succès, ce qui conduit à la violation de l'intégrité personnelle et ses conséquences.

Si l'on observe, au niveau thoracique, la région gérée par la fonction fondamentale **U**, on trouve trois centres de conscience : **Ua**, approximativement à la hauteur du milieu du sternum, **Uu** à sa base et **Um** à son sommet. En raison des ressentis physiologiques liés à la fonction négative de ces centres, on a volontiers tendance à nommer le **Ua** : 'centre

cœur' ; le **Uu** : plexus ; le **Um** : gorge. Bien que relativement correct, cela entraîne des difficultés d'ordre psychologique, la prise de conscience de ces régions se faisant alors presque toujours selon le mode négatif qu'il devient difficile d'abstraire lorsqu'il s'agit de prendre conscience du mode positif.

Portant son attention sur le terrain utilisé par ces centres pour leur fonction, on constate que le **Ua** utilise en plus de la bande horizontale médiane du thorax, la tête ou plus exactement la partie mentale de la tête. Le **Uu** utilise le tiers inférieur du thorax et par extension tout le thorax. Enfin le **Um** prend support sur le tiers supérieur du thorax et par extension sur la zone du bassin. En principe on pense par le cœur, on sent par le plexus et l'on extériorise par la gorge, l'ordre de prise de conscience étant le plus souvent : sentir, penser, exprimer, ordre que nous retrouvons dans le schéma du carré. Il ne faut pas confondre l'ordre de prise de conscience avec l'ordre réel des fonctions ou de fonctionnement qui est toujours **A, U, M**.

La particularité qu'a un centre d'utiliser comme terrain d'élection en plus de la portion naturelle dans laquelle il se trouve, la zone correspondant à sa caractéristique, découle de la relation existant entre une fonction fondamentale et les zones ou centres apparentés. Cette particularité est une source de difficultés pour l'étudiant, au commencement tout au moins. À supposer en effet qu'il cherche à percevoir directement la fonction **Ua** d'un sujet ou à la ressentir en lui-même, saura-t-il distinguer la note plus fondamentale **Ua** de la surimpression **Uu** qui, par extension, utilise la même région ? Cette surimpression est clairement illustrée par le fait suivant : l'étudiant qui, au début, se centre cœur, sent facilement une radiation chaude et douce. Or ce ressentir relève du centre **Uu**. Par contre la notion 'élan de cœur' définit mieux la radiation claire et droite propre au **Ua**. La surimpression est d'autant plus apparente qu'elle provient d'un centre ou d'une zone plus consciente que le centre ou la zone observés, d'autant moins lorsqu'elle provient d'un centre moins conscient.

La perception directe de la nature des courants en jeu – polarité et fonction – et des résonances, présentes ou absentes, détermine une conscience plus claire de notions pourtant apparemment bien connues, celle de l'affect par exemple, que l'on oppose souvent au mental. De toute évidence l'affect fait fondamentalement partie de la fonction **U** et plus

particulièrement de la fonction **Uu**. Mais cette dernière utilise par extension toute la région **U**, en sorte que l'affect revêt deux aspects : le plus restreint, représenté symboliquement par le territoire que régit le centre **Uu**, est relié à la notion générale de désirs ou émotions qui représente en fait un mode de sensibilité que l'on pourrait appeler 'sensorialité interne' par comparaison avec la sensorialité usuelle qui relève de la faculté extériorisante **Um**. L'affect étant un **U**, par extension il recouvre toute la zone **U**, ce qui implique que les fonctions affectives dans un sens élargi incluent les trois centres du thorax, ceux-là même qui régissent le conscient actuel (et l'inconscient qui s'y rattache), donc que le jeu mental tant abstrait que concret, tributaire du centre **Ua** est une 'fonction affective' permettant à mesure qu'il se développe une meilleure discrimination et de ce fait une meilleure orientation de l'affect. Cela met en évidence le lien unissant les sensations à l'affect. De là découle que toute rupture d'interrelation entraîne des dérèglements. La capacité de suivre les circuits jusqu'au(x) point(s) de rupture permet éventuellement la détermination de la nature physiologique ou psychologique de la cause.

### **b) Centre Aa**

Pour percevoir le centre **Aa**, l'étudiant, le dos vertical, en imagination au sommet d'une montagne, rayonne sur cette vie qui se déroule tout en bas dans la plaine. Il garde très consciemment le sentiment de voir la situation d'en haut, et se sent émettre la caractéristique **Aa**, perçue par sensibilité supra-mentale (schéma du carré) et préparée par les résonances au niveau du conscient usuel, c'est-à-dire ce courant créateur qui donne l'impulsion et la direction nécessaires à la mise en oeuvre de toute réalisation. Dès que cette position psychologique est devenue effective, il doit rechercher le point où il sent le centre **Aa**. Approximativement il le situe au sommet de la tête, physiologiquement et plus précisément à la verticale de la commissure reliant les deux moitiés du thalamus. Ces indications peuvent servir d'orientation. En fait, l'élève doit se baser sur ce qu'il sent et préciser ainsi l'emplacement exact. Pour cela on touche de l'index ce que l'on imagine être le point **Aa**, et ressent simplement cet endroit. Ensuite on procède de même au milieu du front (**Au**). Enfin on touche le point **Am** à sa place approximative vers l'occiput. Ceci tend à objectiver tant l'attention que la sensibilité. Les trois régions se trouvant dans le champ de l'attention sensible, on replace le doigt sur le point présumé **Aa**, dans l'ambiance psychologique décrite ci-dessus.

Une position un peu trop en avant déclenche une résonance avec le **Au**, accompagnée souvent d'une 'sensation-résultante' vers le haut du front. Au contraire une position trop en arrière établit une résonance avec le **Am**, la sensation-résultante se situant tout au haut de l'arrière-tête. On peut encore dire que si l'on place le point **Aa** trop en avant, on sent une sorte de mouvement prolongeant le point vers l'avant de la tête, alors que dans le cas contraire le mouvement s'étend vers l'arrière. En exerçant ces nuances, on localise avec suffisamment de précision le point d'équilibre où, en rayonnant **Aa**, on n'engendre pas de résonance parasite donc pas de mouvement spontané, ni vers **Au**, ni vers **Am**. L'intensification du rayonnement **Aa** rend la perception du centre plus tangible, son emplacement plus défini. Inversement, le fait de se situer avec précision rend la perception des caractéristiques du rayonnement plus évidente.

S'il arrive qu'on ne puisse aborder la localisation du centre **Aa** telle qu'elle vient d'être décrite, on peut procéder comme suit : placer un doigt sur l'endroit présumé du centre **Au**, soit juste au milieu du front. Un deuxième doigt se pose juste au-dessus. De ce dernier point on dirige son attention (comme si l'on regardait à partir de ce point) en droite ligne par l'intérieur de la tête sur le point présumé **Aa**. Il se produit alors une résonance puis une sensibilisation qui permet de le situer nettement.

Il existe encore une troisième possibilité. Elle n'est à la portée de l'étudiant que s'il présente une dominante **A**, donc un conscient de dominante positive. Il doit, de plus, être aidé par un instructeur qualifié. Il s'agit, comme nous le verrons plus loin, de porter son attention sur la sphère d'énergie radiante, d'y reconnaître la fonction **A**, ensuite de la ressentir au niveau Etre de lumière, puis au niveau Etre humain. Dans ce rayonnement qualifié on admet la personne, on porte son attention sur la zone **A** (tête) et on intensifie le courant **A** jusqu'à consonance avec le sommet de la tête. Dès cet instant, le centre **Aa** se définit et devient localisable avec précision. Cette continuité de la fonction **A** du non-personnel à la personne doit être réalisée par celui qui désire obtenir une effectivité dans le maniement du courant **A**.

Celui qui a relativement bien défini l'emplacement du centre **Aa** doit maintenant rayonner ou agir à partir de là. Le sommet de la tête rappelle le symbole du sommet de la montagne. L'élève se trouve devant deux aspects de rayonnement. Le rayonnement-en-soi donne le sentiment d'irradier sphériquement à partir du centre avec une égale intensité en toutes

directions. Cet aspect prévaut lorsque l'expression demande une présence de rayonnement **Aa**, par exemple lorsqu'il s'agit d'éveiller ou d'intensifier une résonance **Aa** chez une autre personne. Puis le rayonnement dirigé que l'étudiant se sent émettre comme un rayon plongeant à partir de son 'sommet', correspond à l'aspect volonté de base ou impulsion directionnelle. L'intensification consciente du rayonnement dans les deux représentations précitées tend à imprimer à toute circonstance dans laquelle elle est effectuée, une dominante positive en même temps que la qualité **Aa**.

Sa caractéristique d'absence de forme ne répond ni à un concept mental ni à un sentiment affectif, bien qu'elle puisse éveiller une résonance à ces niveaux. Du fait de l'absence de forme, le rayonnement est généralement perçu comme énergie radiante dont la haute fréquence symbolise une force de pénétration considérable. Le conscient qui perçoit pour la première fois de façon nette le rayonnement concentré **Aa** éprouve presque un choc tellement il paraît droit, pénétrant, inflexible, inhumain. En réalité simplement défini, mais de niveau supramental, il est normal qu'une partie de ses caractéristiques échappe tant au mental qu'à l'affect, d'où l'impression particulière ci-dessus qui se normalise rapidement. On ne doit pas confondre le rayonnement dirigé avec la projection d'une volonté personnelle. Bien qu'apparenté au concept volonté, il est d'origine nettement plus élevée que ce que l'on conçoit généralement par ce terme. En fait, il s'agit de l'impulsion de base ou du point de départ de toute activité du courant positif au niveau de la personne, qui se maintient jusqu'à l'expression finale lui correspondant.

L'étudiant peut encore faire un rapprochement entre ce qu'il a ressenti lors des exercices de déroulement quand, cherchant au-delà du formé, il a vécu l'impulsion, et le courant **Aa** qu'il vient de vivre. Ou encore entre ce qu'il a ressenti en vivant le plan non-personnel, ayant réalisé le passage au-delà de l'impulsion, et ce qu'il ressent de la fonction fondamentale **A** au niveau Etre humain, éventuellement Etre de lumière. Ainsi il établit un lien conscient entre la fonction fondamentale **A** ou son aspect plus particulier **Aa** et son incidence sur des aspects psychologiques. Par la suite toute la notion de courants s'insère dans le cadre normal du vécu quotidien. L'étude sur soi-même se complète par l'observation sur autrui qui peut se faire au gré de l'élève en raison de l'entraînement précédent.

### c) Centre Au

La perception et la localisation du centre **Au** n'offrent pas de difficultés pour autant que l'on se donne la peine d'éviter trois points de confusion possibles. Il y a, entre les deux sourcils, un point de dominante négative qui, par un travail approprié, permet entre autres le développement de la clairvoyance. Il faut éviter de le confondre avec le centre **Au** de dominante positive et toujours situé plus haut.

Le deuxième élément de confusion provient du fait que l'impression de pensée se situe dans la région frontale, le niveau de la pensée étant effectivement lisible sur le front. De par la situation du centre **Au** au milieu du front, l'étudiant peut être tenté de lui attribuer un rôle dans la pensée ou encore être gêné dans sa perception du centre, parce que cette dernière est 'pensée'. Il s'agit donc d'apprendre à reconnaître la différence de texture entre l'activité de la pensée et celle du centre **Au**, afin de ne plus être dérangé par la présence de deux fonctions en un même lieu.

Enfin une troisième source de confusion dérive de l'impression psychologique d'activité qui 'part en avant', alors que par comparaison l'activité **Au** se dirige vers l'intérieur'.

L'impression psychologique accompagnant l'étude de ce centre est donc celle d'intériorité, également celle d'un milieu où naît et se fait une formation, une gestation sensiblement plus abstraite que le niveau de la pensée (fonction **Ua**) et pourtant très nettement plus concrète que les niveaux non personnels. L'impression d'intériorité permet une expérience particulière. On centre son attention (on se centre) sur le milieu du front, point **Au** présumé, et porte son regard intérieur légèrement vers le haut sous la voûte crânienne ; on le maintient jusqu'à l'obtention du sentiment net d'espace intérieur illimité. À ce moment, plaçant sa main derrière la tête on s'aperçoit que, si infini que soit ce cosmos intérieur, il ne l'atteint pas, ou plus précisément reste à l'intérieur de la tête. Techniquement l'expérience n'a guère de valeur en ce sens que l'on ne peut mesurer un niveau supramental par un moyen physique. Mais, psychologiquement, cela donne bien le sentiment d'un autre monde, tout aussi vaste, tout aussi valable que l'immensité du cosmos. La notion de mondes intérieurs prend un sens. (Il est évident que, par la suite, cette notion se transforme encore quand les images 'd'intériorité' et 'd'extériorité' n'ont plus cours).

Lorsque cette intériorité caractéristique est bien ressentie, il suffit de chercher le centre, source de cette fonction, ou encore de faire converger cette intériorité globale vers un centre pour arriver spontanément dans la région du milieu du front. La localisation très précise dépend de la sensibilité.

Un autre moyen de localiser le centre **Au** consiste à partir de **Aa** (pour autant que cette possibilité soit utilisable). De là, on porte son attention sur le point approximatif **Au** et laisse se développer le sentiment d'intériorité. On quitte alors le centre **Aa** pour se mettre en **Au** jusqu'à pleine intériorité, et l'on termine en portant son attention sur la localisation du centre que l'on perçoit alors suffisamment clairement pour bien le situer. L'avantage de ce procédé réside dans l'établissement immédiat d'une forte dominante positive en même temps que d'un niveau se situant au-delà de la pensée, facteurs indispensables à la fonction **Au** ; mais il présente l'inconvénient de n'être pas nécessairement à la portée de chacun, si la systématique préparatoire n'a pas été suivie. Il arrive en effet qu'un élève prenne son désir d'intériorité ou son intériorité 'affective' pour la fonction **Au**, sans réaliser que la dominante polaire est alors souvent négative (subconscient), parfois neutre (conscient), parfois très légèrement positive (conscient plus profond), le niveau réel se situant dans la fonction **Uu**.

Ce moyen de localisation permet encore une expérience utile, même indispensable. En effet, symboliquement, le mouvement de l'impulsion **Aa** part en avant, vers l'extérieur, alors que le mouvement **Au** se dirige vers l'intérieur, donc apparemment en sens inverse. Or, dans l'expérience présente, l'étudiant constate que l'impulsion **Aa** part en avant dans le monde intérieur de la fonction **Au**. La perception du jeu de la fonction **Aa** dans 'l'immensité intérieure' du **Au** conduit généralement à une prise de conscience plus fondamentale des deux fonctions en cause.

Finalement le ressentir de la qualité particulière **U** dans le centre **Au** doit permettre à l'étudiant de reconnaître la fonction **U** au niveau non-personnel et sa relation avec **Au**, dans le cadre général des radiations étudiées jusqu'ici.

#### d) Centre **Am**

La localisation du centre **Am** suit sans difficulté celles des deux autres si l'on reste dans la même ambiance positive. Porter son attention sensible sur l'arrière tête induit alors une focalisation correspondant au centre **Am**. Contrairement aux deux autres centres qui ne peuvent s'écarter que de peu de la position idéale, la localisation du centre **Am** varie du bas au haut de l'arrière tête. L'entraînement conscient proposé ici tend à modifier les positions extrêmes pour les ramener à la position objective moyenne, c'est-à-dire à l'horizontale des yeux ou légèrement plus haut lorsque la dominante positive s'avère nette.

L'impression psychologique d'être situé à l'arrière tête et de regarder à travers la 'chambre' de la tête par la 'fenêtre' des yeux vers l'extérieur ou de diriger toute la personne de ce point, donne également un sentiment-sensation permettant de localiser le centre **Am**.

Il faut souligner le jeu indispensable de la dominante positive pour tout travail sur le centre **Am**, sinon le résultat reste aléatoire. À cette fin l'étudiant procède d'une position en **Aa** ou d'un niveau de conscience non-personnel. Se situer en un centre, ici **Am**, donne nécessairement une ambiance psychologique spécialisée ou, vu sous l'aspect rayonnement, une qualité particulière, ici la nuance **m** dans la valeur fondamentale **A**. Comme pour les autres centres, l'étudiant, connaissant la valeur de principe de la fonction **M**, essaye de la retrouver dans l'impression particulière émanant de la nuance **Am**.

Par la suite on verra qu'il est possible d'aborder l'étude des trois centres de la zone **A** par les dimensions non-personnelles données plus loin. Ainsi la prise de conscience des rayonnements ou courants progresse dans l'ordre réel des fonctions. Elle a l'avantage de se faire par sensibilisation en dominante polaire positive, dominante indispensable ici.

L'étude des trois centres de la zone **A** à leur niveau jusqu'à effectivité objective avant de tenir compte des fonctions non-personnelles, implique que la notion de centres a passé de simple concept à perception directe et, de là, à l'usage effectif d'au moins quelques-unes des propriétés des centres. La sensibilité ainsi développée permet normalement de joindre

sans difficulté les fonctions **Aa**, **Au**, **Am** à l'aspect non-personnel des fonctions fondamentales **A**, **U**, **M**.

Ce cheminement est à l'image de celui de l'expansion du conscient, donc théoriquement accessible à tout étudiant. Mais selon ce procédé, il arrive souvent qu'en portant son attention sur un centre, on ressent l'emplacement physique correspondant (sensibilité négative). On se croit alors centré. On oublie ou ne sait pas, faute d'entraînement dans le non-personnel, que le fait d'être centré vient de l'activation de la fonction positive impliquée.

En conclusion, bien que l'ordre réel reste idéal, en pratique il faut reconnaître qu'il est généralement nécessaire de commencer au niveau personnel pour que le processus reste accessible.

### **e) Centres Ua, Uu, Um**

Pour localiser le centre **Ua**, l'élève se situe d'abord en **Aa** pour bien ressentir la caractéristique **a**, puis, portant cette attention positive dans la région thoracique proche du milieu du sternum, il cherche une résonance de même nature en tenant compte du caractère fondamental **U** de la zone. Ainsi le centre se définit progressivement et rapidement, ce qui permet sa localisation précise. L'attention s'y porte alors entièrement. A la perception le rayonnement du centre donne, comme pour **Aa**, une impression droite, nette, extrêmement claire, mais plus fluide, plus accessible (moins abstraite), parce que plus familière au conscient. Ce qui est ressenti comme élan de cœur peut exprimer l'aspect impulsion de formation.

Une fois familiarisé avec la localisation du centre et sa radiation, l'étudiant s'attache non seulement à l'observer sur d'autres personnes, mais aussi à le dynamiser sur lui-même en tant que centre effectif, partie fonctionnelle de toute la structure rayonnante étudiée jusqu'ici. L'un des effets psychologiques de ce travail est d'améliorer la faculté de discrimination, d'où une pensée plus logique, et de rendre plus créateur.

Comme le montre le schéma du carré, la jonction des fonctions positives et négatives s'est opérée au niveau **Uu**. C'est donc là qu'il est le plus difficile d'abstraire la fonction négative. Une bonne localisation et la capacité de se centrer en polarité positive demandent tout d'abord de porter l'attention sensible sur la fonction **U** non-personnelle (âme). Quoique

découverte dans la première partie de cette ouvrage, au niveau du besoin (**u''** de **Uuu'**) parce que c'est la fonction la plus **U**, l'âme se ressent pratiquement toujours au niveau du centre **Ua**, cependant plus ou moins profondément, quelquefois derrière soi. L'établissement d'une résonance entre l'âme et le centre **Au** donne au niveau personnel, la dominante positive et la nuance **u**. On porte son attention sur la région du centre **Uu** au bas du sternum. Celui-ci, entrant en résonance, peut être ainsi localisé, Après un temps d'accoutumance un simple et bref rappel permet de se centrer correctement. La radiation **Uu** donne au niveau personnel, le même sentiment que l'âme sur son plan, enveloppement, douceur, chaleur. Le symbole du nid enveloppant l'œuf, ou de la matrice protégeant la formation ou gestation de l'enfant (à l'abri du monde extérieur) s'applique à ce centre. Son intensification rend plus précise l'organisation de la forme et consolide la fonction affective, ce qui augmente le sentiment de sécurité proportionnellement au progrès.

Le plus ancien centre régissant le conscient, **Uu** est le plus mis à l'épreuve dans sa sensibilité, tant dans la dominante positive que négative : chocs émotifs enregistrés au niveau du plexus solaire et tensions qui en résultent au niveau du diaphragme. Le développement conscient du centre en polarité positive permet un contrôle toujours meilleur de cette sensibilité. À ce niveau également, mais principalement en dominante négative, on retrouve ce qu'on appelle habituellement 'cœur'. Avec l'augmentation de la présence positive naissent des sentiments plus nobles et l'activité plexus prend sa couleur propre. Pour terminer cette prise de contact avec le centre **Uu**, comme pour **Ua**, on l'inclut dans le jeu actif des radiations et centres étudiés jusqu'ici.

De même que pour les deux autres centres, on peut faciliter la localisation du centre **Um** par l'éveil d'une résonance à partir du centre correspondant **Am** dans une position légèrement plus haute que l'horizontale des yeux. On ressent l'emplacement **Um** toujours vers le haut du sternum, mais plus ou moins profondément selon les cas, jusqu'à la position extrême qui se trouve entre le sternum et la peau. C'est le point le 'plus expressif'. La radiation donne une impression relativement plus tangible et extériorisée, fait naturel puisque la fonction régit l'extériorisation au niveau général **U**. La voix en est le symbole puisqu'elle exprime la pensée **Ua** et les sentiments **Uu**. Symbole car, en réalité, la voix, onde sonore, est le support d'une 'impulsion-intention' que le

conscient peut appréhender. Et s'il la remonte à sa source, il découvre le Verbe.

La dynamisation du centre **Um** donne une meilleure capacité d'expression, et une plus grande effectivité. Cette dynamisation doit toujours se réaliser dans le cadre des rayonnements déjà étudiés pour assurer un bon équilibre des fonctions.

Nous indiquerons plus loin pourquoi la zone **M** n'est pas étudiée ici.

## **B. Jeu des centres de conscience**

### **a) Jeu des centres de zone A**

L'étude analytique demande une prise de conscience des caractéristiques de chaque centre pour lui-même. Dans la pratique il est évident que toute expression implique un jeu conjugué de tous ces éléments. L'étudiant doit s'accoutumer à considérer toute situation sous cet angle polyvalent. Aussi lors d'un exercice, s'il émet un courant **sA** si différencié soit-il, il s'agit en fait d'une dominante **Aa** dans un jeu plus complexe. Cette ouverture du conscient à une situation de synthèse permet la perception simultanée de plusieurs facteurs de valeur différente.

Le principe du jeu des centres **a**, **u**, **m** de la région **A** se révèle simple. Les possibilités d'observations psychologiques qui en découlent sont variées et souvent très complexes. En voici quelques aspects-types.

De grandes différences de netteté des centres apparaissent évidentes à la perception. Chez les uns, ils sont faciles à percevoir parce que très actifs et différenciés, chez d'autres si mal définis que leur perception recouvre plus un pressentiment qu'un fait objectif, plus un potentiel d'un fait pratique. La présence active du courant de base d'origine non personnelle dans les centres implique une emprise de l'Homme réel sur l'homme apparent (réalisation de soi ou maturité) dont le degré est proportionnel à l'intensité du courant. Cette présence entraîne la prédominance constante de la radiation positive.

L'absence de courants (centres pratiquement non perceptibles) désigne la non utilisation (ou faible utilisation) de la personne par l'identité

profonde, cas généralement de ceux dont la vie est encore basée sur les pulsions du subconscient. La maturité est faible et les centres peu ou pas formés. Pourtant on trouve cette absence aussi chez des individus mûrs sur le plan évolutif, dont l'activité fondamentale apparaît peu au travers de la personne, les centres étant formés mais non utilisés. Une vérification ou perception complémentaire par les polarités montre que le premier cas s'avère de dominante négative, le second, positive. Cependant la perception aux niveaux non-personnels donne des indications plus nettes. Le premier cas révèle une radiation faiblement texturée, généralement de petite envergure, le second, une radiation faiblement texturée également mais d'envergure nettement plus grande dont la partie centrale plus texturée (réalisée) est clairement active. Si l'on établit une résonance entre cette partie et l'un ou l'autre des centres de cette personne, il y a réponse nette de ceux-ci désignant ainsi un potentiel réel d'activité, alors qu'il n'y a pas de réponse à cause d'un potentiel encore trop faible, dans l'autre cas.

On peut considérer l'activation des centres de la zone **A** comme suit : à l'origine ils se situent, indifférenciés, au centre de la tête dans la région thalamique. Sous l'impulsion des fonctions fondamentales **A**, **U**, **M** (dominante **A**), ils se scindent en trois (première différenciation). Plus les centres ainsi créés s'écartent de leur base commune, plus ils se différencient, plus ils se définissent ; la plus grande différenciation est réalisée lorsqu'ils atteignent le point extrême représenté par la surface du crâne. Vu de l'extérieur, un centre en activation occupe d'abord une certaine surface et non un point : il est 'flou'. Avec l'entraînement et le progrès, cette zone se rétrécit pour devenir finalement un point très défini, localisable au millimètre près. La netteté d'un centre étant liée à l'activité des courants de base (voir chapitre 4), plus un centre est défini, plus la relation Homme non-personnel (réel, vrai) et homme apparent est effective (tout au moins dans la fonction représentée par le centre), donc meilleure est l'intégration. Il existe encore une relation entre le rayonnement fondamental d'un centre et les parties texturées (réalisées) des dimensions non-personnelles. La résonance dominante que peuvent avoir les centres de la zone **A** avec l'une ou l'autre d'entre elles indique le niveau effectif de la fonction que remplit l'Homme réel au travers des agissements de l'homme apparent au sein de l'humanité. Psychologiquement, connaissant la signification et le niveau de la fonction réelle, on peut dégager la motivation profonde de sa forme pour en connaître l'essence.

Lorsqu'on observe les trois centres de la tête, on constate aisément l'activité plus marquée, donc la dominante de l'un des trois. Si c'est **Aa**, l'action se porte plus sur l'impulsion et la direction données à ce qu'on fait que sur la forme employée ou le soin dans l'expression. S'il s'agit d'**Ua**, l'accent est mis sur la recherche d'une bonne forme tenant compte des principes ou lois en jeu. Avec **Am**, le soin est dévolu surtout à assurer l'expression ou déroulement dans le temps et dans l'espace. Le jeu se complexifie lorsqu'on note la présence de deux dominantes différentes : une dominante de base propre à l'Homme vrai et perceptible au niveau de la personne, et une dominante secondaire, momentanée, requise par la nature du travail ou l'expérience en cours. Au début, on perçoit plus facilement la radiation 'dense', mais il importe de rester ouvert à une prise de conscience plus complexe. Du fait que nous en sommes à la seule observation des trois centres de la tête, un autre problème peut se poser. La perception du rayonnement d'une dominante est-elle due à une émission directe du centre en question, ou d'une résonance animant celui-ci, mais générée par un centre d'une autre zone ? La perception d'une dominante **Aa**, par exemple, peut impliquer qu'il s'agit éventuellement d'une résonance provenant d'un centre a d'une autre zone, souvent le **Ua**. La différenciation s'effectue en portant son attention sur le rayonnement a dans son cadre (zone **A**), puis en le plaçant imaginativement en zone **U** et enfin en zone **M**. Chaque position éveille dans l'observateur une résonance différente. L'une de celles-ci, zone d'origine du centre observé, résonne plus pleine, plus authentique que les deux autres. Par la suite, l'affinement de la sensibilité permet de constater que tout centre observé dans la zone **A** et dont le rayonnement, en réalité, relève d'une autre zone, présente nécessairement une note de fond propre à cette dernière. Ainsi par exemple, le **Aa** observé, s'il est, en réalité, un **Ua**, présente bien une caractéristique **a**, mais teintée de **U** au lieu du **A** attendu (étant donné la zone tête). En outre, du fait de la tonalité **U**, une résonance avec le **Au** confirme qu'il s'agit d'un **Ua**.

Petit à petit l'étudiant découvre que la seule observation des trois centres de la zone **A** lui ouvre tout le jeu complexe des centres des trois zones. Aussi comprend-il l'inutilité d'étendre l'observation directe à d'autres zones tant qu'il n'est pas parfaitement familiarisé avec la zone **A**. L'ouverture à la complexité suit naturellement l'observation objective et aisée des trois centres de cette zone. Voici un exemple de complexité moyenne. L'étude de **Au** peut montrer les caractéristiques de ce centre,

probablement accompagnées de résonances. Les résonances simples jouent avec le **Uu** et le **Mu** ; la résonance inverse, avec le **Ua**. Le jeu le plus évident résulte de la combinaison de ces facteurs et de l'intensité de chacun d'eux. Le jeu total serait celui de toutes les résonances, principales et secondaires, aux niveaux personnels et impersonnels.

C'est la résonance **U** qui donne au centre **Au** un caractère de tangibilité que n'a pas le **Aa** (et qui disparaît si l'on élimine la résonance), ce qui explique qu'on ait tendance au début à traiter le centre **Au** comme s'il faisait partie de la zone consciente.

Quant à la zone **M**, elle n'est pratiquement pas structurée positivement. Cette particularité apparaît clairement dans l'étude du centre **Am**. Dès qu'il se situe au-dessous de la position moyenne (horizontale des yeux), il s'établit une relation très nette avec le subconscient. Plus il descend, plus le contrôle positif diminue jusqu'à envahissement des vibrations **Am** par les pulsions de la zone **M** ; le sujet est alors dominé par le subconscient, cas typique de submersion de la zone d'origine par une résonance de polarité inverse. Lorsqu'on observe le centre **Am**, la présence de la dominante négative se décèle par l'impression particulière d'être tiré vers le bas à partir de son propre centre **Am**, ou que tout ou partie de la radiation s'incurve vers le bas, ou encore qu'un courant venant du bas (zone **M**) alimente le centre. Ces différentes traductions d'un même signal indiquent que la fonction positive du centre **Am** est submergée par la résonance négative provenant de la zone **M**.

Du point de vue psychologique, la lecture du centre **Am** peut donner des indications précieuses. La position haute du centre décrit une action prépondérante du supraconscient dans le jeu conscient. La position moyenne donne, selon l'intensité et la netteté, la mesure de l'objectivité fondamentale du conscient avec éventuellement une tendance du côté supra – ou sub-conscient. L'action prépondérante du subconscient explique la position basse. Au niveau sous-occipital, la situation du sujet devient critique, même pathologique. Toute personne chez qui elle est habituelle doit absolument s'abstenir de tout entraînement à une sensibilisation quelconque, du fait de l'inclination à devenir passivement perméable à n'importe quelle influence, sans capacité réelle de discrimination ni de défense. Lorsqu'elle est occasionnelle, elle représente une disconnexion partielle ou pratiquement totale selon l'état de fonctionnement des autres centres. La chute du centre peut encore provenir d'un choc psychologique

ou d'une grande fatigue, signe alors d'un déséquilibre psychologique à ne pas négliger, précurseur d'une obsession ou même possession.

Toute thérapie destinée à rétablir l'équilibre doit nécessairement réactiver la fonction positive afin que l'Homme réel puisse reprendre le contrôle de sa personne, pour autant bien entendu que l'état pathologique n'ait pas induit de lésions organiques. Cette thérapie devrait être accompagnée d'une modification du régime alimentaire, facilitant la réponse du corps aux impulsions positives.

Sous certaines conditions il est possible de distinguer, en plus d'une position de base du centre, une position secondaire, extension partielle momentanée, en réalité, de la position de base. Ainsi, par exemple, pour un centre **Am** moyen, une position secondaire plus haute implique le jeu temporaire de courants de dominante positive (supraconscients). Au contraire, plus basse, elle montre l'appel à des courants ou forces de dominante négative (subconscients). Enfin, sous-occipitale et fréquemment répétée, elle se renforce jusqu'à devenir plus forte que la principale et comporte les déséquilibre et danger d'obsession décrits plus haut.

Après un certain temps, une nourriture trop riche alourdit une personne sur tous les plans, induisant l'apparition au niveau du centre **Am** d'un élément négatif qui freine son activité jusqu'à le noyer complètement dans une sorte de masse négative sourde aux impulsions positives. Face à son alourdissement le corps réclame un supplément d'énergie négative du niveau **M**, niveau qui, actuellement, ne répond que peu ou pas aux impulsions positives (schéma du carré). Les autres zones fonctionnent alors moins activement, d'où une baisse générale de la capacité de réponse, entravant le travail des centres jusqu'à les rendre ineffectifs, et diminuant les perceptions sensibles jusqu'à les supprimer. Un allègement de la nourriture rétablit l'équilibre. Puisqu'un courant positif demande un support négatif pour devenir effectif, la capacité de réponse de ce dernier revêt une importance certaine ; chacun a pu faire l'expérience de l'amélioration de la réponse négative par allègement de la nourriture.

L'observation d'un étudiant qui tente de se centrer en **Am** révèle parfois une gêne de polarité négative qui le distrait éventuellement au point de ne pas lui permettre de se centrer. Généralement cette gêne, due à une dysfonction physique chronique dans la région, devient apparente à la sensibilité parce que l'étudiant, en portant son attention sur le centre, la

porte également sur la partie physique correspondante. Elle peut provenir de difficultés au niveau des vertèbres cervicales, d'un mauvais état du cervelet ou même de la portion cérébrale adjacente, dont la cause remonte à un accident, une maladie, un empoisonnement ou une intoxication médicamenteuse. Ces observations concernent le médecin qui décèle là de nouvelles possibilités de diagnostic, tant de l'état du malade que de sa réaction aux médicaments. Mais, précisément parce qu'elles ouvrent de nouvelles possibilités beaucoup plus fines, il doit faire face à des situations embarrassantes. Ainsi, des remèdes réputés inoffensifs au niveau des observations du conscient usuel peuvent se montrer nocifs pour les fonctions supérieures, soit par leur action spécifique, soit en raison de la réaction individuelle du patient. Si c'est d'importance relative au niveau moyen, il n'en est pas de même à un niveau plus avancé. Dans ce cas, l'action du produit chimique modifie le terrain dans un sens défavorable à la réponse sensible, par diminution de la sensibilité nerveuse générale (l'ultra sensibilité disparaît d'abord) ou par inhibition des fonctions nerveuses de la région occipitale. Il en résulte que la thérapeutique appliquée à celui qui utilise les fonctions ultrasensibles doit nécessairement suivre des critères beaucoup plus sévères et plus individualisés que celle dite classique ou collective. Comme on le sait, le progrès évolutif de l'humanité moyenne dépend de ce que l'élite lui apporte ; encore faut-il que celle-ci ne soit pas entravée.

La situation trop haute du centre **Am**, mal ou non relié au point moyen (objectif), est certainement préférable à l'inverse, en raison de la dominante positive qui permet un meilleur contrôle par l'identité profonde. Elle se marque par une inadaptation plus ou moins prononcée à la vie quotidienne, et souvent, par une très profonde insécurité due au manque d'écho de l'entourage à ce qui est vécu profondément, mais généralement peu ou mal exprimé. Dans ce cas-type, toute psychothérapie doit commencer par rétablir le patient dans son identité profonde (prise de conscience de son état non-personnel indépendamment de toute contingence extérieure), ensuite seulement la relier à la personne. C'est également le cas-type où une thérapie visant à l'ajustement du comportement personnel à l'entourage n'obtient que des résultats partiels, sans espoir d'une solution réelle durable.

Pour le psychologue, le diagnostic de la position du centre **Am** permet donc de décider de la méthode à utiliser en position élevée, psychothérapie ontologiste ou relation entre l'identité profonde et la personne. En position

basse, thérapie du comportement ou relation de la personne avec l'entourage, en tenant compte, quand cela est possible, des caractéristiques de base. En position moyenne, la première méthode sera complétée par la seconde ou inversement, suivant le cas.

Il y a donc intérêt et profit à étudier d'une manière approfondie les trois centres de la zone **A** ; une des multiples possibilités d'application est celle qui donne une nouvelle dimension à la psychologie.

### **b) Jeu des centres de zone U**

La zone **U**, zone d'action du conscient moyen ou conscient usuel de l'humanité actuelle, montre selon le schéma du carré, l'action conjuguée des fonctions positives et négatives. Les centres correspondants devraient donc être plus faciles à étudier et dynamiser que ceux de la zone **A**. à la perception, en effet, ils offrent cette apparence de plus grande tangibilité propre au domaine conscient. A l'étude pourtant, deux difficultés se présentent, l'une provenant du jeu des polarités, l'autre des réflexes conditionnés ou associations.

Dans le premier cas, il faut être capable de suivre le jeu de la fonction positive dans sa dominante, sans se laisser rebuter par la présence de la fonction négative, ce qui revient à faire le même travail que pour la zone **A**, mais cette fois-ci en présence de la fonction négative et des réponses qu'elle donne, d'où la possibilité de confusions inversant la polarité de l'attention. Toutefois l'acquis du travail précédent permet d'éviter cet écueil relativement facilement. Par la suite, en complément du travail proposé ici, l'étude au niveau de la zone **U** comprend la recherche des conditions de la réponse négative et les effets psychologiques et physiologiques qui en résultent.

Les réflexes conditionnés ou associations (d'idées ou de sentiments) peuvent entraîner des difficultés d'ordre psychologique. Du fait de la situation du centre **Ua** dans la région du cœur, on l'associe à cet organe et crée le concept affectif 'cœur'. On s'attend dès lors à un rayonnement chaud, enveloppant et généreux. Or l'étudiant enregistre une radiation très claire, très nette qui, par contraste avec l'image précédente, paraîtra presque froide. L'impulsion directionnelle propre aux 'a' dirige ici (zone **U**) la formation. Souvent cette radiation claire et nette est perçue mais refusée

parce qu'elle ne correspond pas à l'idée préconçue 'cœur'. Pour cette raison on utilise de préférence la dénomination centre **Ua**, plutôt que centre cœur, et travaille au niveau de ce centre sans l'associer au cœur.

Durant l'exercice du déroulement des désirs, l'étudiant a déjà pris un premier contact pratique avec la fonction **U** au niveau personnel. Dans ce même exercice, le 'passage' l'a mis en contact avec cette même fonction au niveau impersonnel, non pas, bien sûr, dans toute son expansion perceptible, mais au moins dans cet aspect plus proche de l'affect, ressenti comme étant profondément intime, l'âme. La prise de conscience des centres et leur dynamisation permet des perceptions beaucoup plus précises, plus techniques si l'on veut. Mais l'effectivité de ce développement requiert l'établissement du lien avec la base profonde. Il faut donc que l'étudiant s'attache à reconnaître la fonction fondamentale **U** tant dans les dimensions non-personnelles que dans le jeu des centres, puis la suive selon l'ordre de fonctionnement, de la base la plus profonde qu'il perçoit jusque dans les centres et même les effets personnels. Si l'observation en zone **A** des résonances provenant de la zone **U** permet déjà bien des constatations, il est évident que si l'on sait observer la zone **U** directement, les confirmations obtenues jouent plus claires et plus nuancées.

Dans son travail, l'étudiant est exposé à des associations parasites mais intéressantes car symptomatiques de l'état psychologique et physiologique. Ainsi une concentration en **Ua** qui entraîne des battements de cœur exagérés ou des bouffées de chaleur (effet sur la circulation) peut s'expliquer par l'excès d'émotivité que la personne met dans ce qu'elle fait, parfois par une déficience physiologique. Il faut alors insister sur la préparation non-personnelle qui facilite l'abord du centre de façon beaucoup plus abstraite, plus nettement positive, en réalité plus correcte, et la réaction négative.

L'étudiant hésite parfois à développer le contre **Uu** de peur d'éveiller et de devoir faire face à d'anciens traumatismes soigneusement enfouis. Il pressent en effet que cet entraînement remettrait en jeu une sensibilité qui, sérieusement heurtée, a été refoulée par un réflexe de défense. Ce pressentiment correct ne tient pas compte cependant des progrès accomplis. L'expérience montre que celui qui a fait le travail proposé jusqu'ici peut aborder le développement du centre **Uu** sans crainte. Face à d'anciens traumatismes sa vision des choses transformée et sa maturité lui

font éprouver un intérêt réel à résoudre les problèmes, et la connaissance préliminaire de **Ua** lui donne sécurité et contrôle.

Le centre **Um** peut également être perturbé par une trop grande émotivité (polarité négative), fréquemment par la peur. La contraction de la gorge reflète le symptôme physique du blocage plus ou moins marqué de l'expression. Les sentiments et intentions réels ne passent plus. Le trac, la peur produisent parfois une résonance supplémentaire en **Mm**, d'où blocage de la motricité et paralysie momentanée de toute possibilité d'expression. La dynamisation du centre dans sa polarité positive apporte une diminution de ces symptômes par contrôle progressif, contrôle d'autant plus effectif que cette action joue en liaison avec celle des deux autres centres. La personne devient nettement moins craintive et le trac tend à disparaître.

### Utilité psychologique

Pour le psychologue, l'observation de l'état de fonctionnement des trois centres de cette zone **U** représente un élément précieux, car la majorité des troubles psychologiques s'y rattachent. Ainsi il sait sans même poser de question, si le problème à résoudre se situe dans l'expression (**m**), dans la formation (**u**) ou l'impulsion (**a**). Il est alors en mesure dès le départ, de donner une orientation adéquate au processus thérapeutique. Ce genre d'observation demande beaucoup d'attention car le point où le traumatisme se présente le plus marqué n'en est pas nécessairement la source. Il arrive fréquemment, par exemple, qu'en observant un patient, on ressent une perturbation importante au niveau **Uu**, si évidente que l'on serait tenté de commencer la thérapie à ce niveau. Mais en examinant **Ua**, on découvre peut-être un traumatisme de l'impulsion moins apparent, moins formulé. Une thérapie pour **Uu** seul apporterait un soulagement, mais pas la solution, faute d'avoir atteint la cause. Par contre une thérapie dirigée sur **Ua** résout le problème **Ua** et, du même coup, l'aspect **Uu** par action de cause à effet.

Il arrive toutefois que la zone des effets soit si perturbée que l'on n'arrive pas à remonter à la cause. Cependant le psychologue bien à l'aise dans les structures positives veut procéder différemment. Sans tenir compte de l'état apparent du patient, il commence à observer les fonctions positives à partir de la dimension supra personnelle la plus élevée qu'il

puisse percevoir, puis descend progressivement jusqu'à la personne, et examine un centre auprès l'autre dans l'ordre des fonctions, c'est-à-dire en commençant par **Aa**. Il entre ainsi en contact avec les caractéristiques profondes du patient et décèle l'origine du traumatisme sans être troublé par les effets.

### Utilité psychosomatique

L'étude des centres de la zone **U** offre un intérêt également du point de vue psychosomatique. Elle présuppose que l'observateur a compris le rôle de la fonction positive dans l'impulsion qu'elle donne à la fonction négative, et le rôle de cette dernière dans l'élaboration de la résonance-réponse-support. L'observation se fait toujours par rapport à une situation d'équilibre et porte d'abord sur des aspects élémentaires tels que trop ou trop peu d'impulsion positive dans la situation en cause.

Un excès de courant **A** par rapport à l'état du support cérébral peut provoquer un 'court-circuit' nerveux s'exprimant par un affolement de la pensée privée de sa direction (le courant **A** ne passe plus), phénomène engendré par un excès de volonté conduisant par exemple, à un surmenage intellectuel (études) chez un sujet de type plus affectif que mental. Le court-circuit peut, dans les cas graves, entraîner dans la structure négative des dégâts difficilement réversibles. La création d'un nouveau tracé rétablit souvent un équilibre convenable. L'observation de la tête en rapport avec le fonctionnement mental, permet de percevoir le danger bien avant l'apparition de dégâts.

Un manque de courant **A** ne conduit pas à un affolement de la pensée, qui correspond à une tension, mais au contraire à un relâchement qui détermine un désordre mental caractérisé par de la passivité, du flottement et un manque du sens des responsabilités, ouvrant finalement la porte à diverses formes d'obsession.

Les symptômes provoqués par le mauvais fonctionnement du centre **Ua** ne se manifestent pas seulement dans la tête, mais aussi au niveau du thorax moyen comme certaines fatigues du cœur ou certaines insuffisances coronaires.

Le besoin de soupirer ou plus précisément le besoin de déclencher l'expansion du thorax, particulièrement dans la région spécifique d'un

centre, implique une insuffisance du rayonnement positif de ce centre ou de sa relation avec l'âme. Ce besoin reproduit, en fonction négative, l'image exacte du besoin existant en fonction positive.

Les perturbations si fréquentes de la fonction du centre **Uu** dérivent soit d'un autre centre, soit tout simplement des nombreux chocs enregistrés dans la vie quotidienne, ou encore du défaut d'équilibre des énergies positive et négative de la fonction. On relève les effets psychosomatiques les plus faciles à observer dans la région de l'estomac, du foie et du colon transverse, avec une extension éventuelle dans le système endocrinien. Le mauvais fonctionnement de **Uu** peut entraîner des résonances perturbantes, par exemple, avec **Uau'**, causant des difficultés mentales en suite d'une intoxication venant du colon transverse. Il va de soi que les effets diffèrent selon les diverses composantes en jeu.

En présence d'une dominante plus négative, la résonance perturbatrice peut se manifester en **Um**, induisant des troubles ovariens, des surrénales ou de l'intestin grêle, toujours selon les composantes en jeu.

Les fonctionnements défectueux au niveau **Um** se manifestent dans la faculté générale d'expression, et plus particulièrement au niveau affectif, avec une incidence sur les organes de la voix, la thyroïde, et même la motricité lorsqu'il y a résonance secondaire avec le **Am** en position basse.

A l'étude des fonctions perturbées s'ajoute la recherche des causes profondes. Si l'on conclut, par exemple, que telle perturbation physiologique résulte d'un ou plusieurs chocs psychologiques, ce peut être tout à fait correct. Dans bien des cas, une analyse calme et lucide rétablit les éléments dans leurs proportions et places réelles, et amène la guérison. Souvent cependant ce travail ne suffit pas. La recherche doit porter sur la raison de la sensibilisation à ce genre de traumatisme. Finalement on délaisse l'aspect extérieur du choc tout comme la dominante négative et poursuit l'investigation dans les fonctions positives. On constate alors très fréquemment qu'un trouble psychologique capable d'engendrer un mal physiologique trouve son origine au niveau d',me. Le problème relève donc de l'ontologie, surtout chez les personnes de structure positive dominante. Lorsque la dominante est négative, il faut tout de même tendre dans la mesure du possible vers une thérapie ontologique.

L'étude du mauvais fonctionnement des centres et des effets psychosomatiques qui en résultent ne devrait pas intervenir avant que l'étudiant ait perçu et expérimenté au moins une partie des possibilités normales découlant des fonctions radiantées des centres et des dimensions supérieures leur correspondant. Une manifestation pathologique reflète un dérèglement d'une fonction normale et ne peut être comprise que confrontée à l'état sain. Cette connaissance jointe à l'expérience des courants permet l'orientation de la thérapie. En plus par une préparation positive intensive, on veut activer le centre **Ma** qui autorise la perception de l'état physique au niveau physique lui-même (infra sensoriel), et non au travers de la seule représentation sensorielle. Renforcée par le centre symétrique **Am**, cette perception permet le diagnostic à vue de l'état physique.

### **c) Jeu des centres de zone M**

L'étude du schéma du carré montre que, dans l'état actuel de l'humanité, la zone **M** n'est pas structurée positivement. Bien que l'étude théorique des fonctions positives des centres de la zone **M** soit possible, la perception et l'expérimentation pratique demandent un minimum de structuration positive. Celle-ci à son tour n'est réalisable que si la dynamisation consciente de chaque centre s'est faite progressivement à partir de **Aa** jusqu'aux centres de la zone **M**. En zones **A** et **U**, la dynamisation des centres s'opère basiquement en terrain déjà sensible à la présence positive. La situation se présente différemment avec la zone **M**, où le terrain lui-même demande une sensibilisation à cette présence, ce qui implique une adaptation des fréquences vibratoires de la polarité positive à celle du support pour engendrer une réponse. Le processus est symbolisé par une descente de la présence positive. Suite logique du travail fait jusqu'ici, il échappe pourtant au débutant et sort du cadre de cet ouvrage qui se veut une introduction. Cependant l'étudiant suffisamment préparé par de bons résultats pratiques, peut poursuivre ses investigations seul, utilisant les valeurs de principe déjà exposées.

#### **d) Données pour le conditionnement de la structure négative**

Les données sur les centres et le travail de dynamisation s'y rapportant ont été exposés en fonction d'un stade introductif. Il est clair qu'à un stade plus avancé, les facultés conscientes qui en découlent se révèlent beaucoup plus riches, tant dans l'aspect des perceptions que dans celui des possibilités d'action, en raison même de la complexité des interactions des différents centres entre eux, des jeux des polarités et des incidences impersonnelles. Une partie importante de ces facultés échappent au conscient usuel, de sorte qu'il ne faut pas sous-estimer l'étendue du processus de maturation impliqué et les transformations psychologiques profondes qui en résultent. Chacun les vivant selon lui-même, il est préférable de ne rien fixer pour laisser pleine liberté. Il suffit de savoir que l'on ne parle pas sans raison de l'Homme réel et de l'homme apparent.

À toute fonction positive correspond une fonction négative. L'accent a porté sur la fonction positive, puisque c'est fondamentalement la dominante humaine, et pour contrebalancer la tendance naturelle du conscient personnel à suivre la dominante négative. Le conditionnement de la structure négative de la personne en vue d'obtenir une réponse optimale aux impulsions positives, à chaque stade, a été laissé de côté dans cet ouvrage pour offrir la plus grande liberté possible aux initiatives personnelles. Il est cependant évident qu'il joue un rôle d'autant plus important que la sensibilité nécessaire est plus grande. L'étudiant peut, s'il le veut, tenir compte de quelques indications dont le principe se comprend facilement. Une perception sensible affinée implique un support nerveux affiné de façon correspondante, et à un stade avancé la création de nouveaux tracés nerveux. Il est clair, dès lors, que tout ce qui affecte précisément les fonctions les plus sensibles du système nerveux doit être pris avec circonspection.

Si l'utilisation momentanée d'un produit agissant sur le système nerveux peut être considérée comme relativement inoffensive, il n'en est pas de même lorsqu'elle se répète jusqu'à devenir une habitude. L'effet provisoire lui-même varie d'importance selon le niveau de conscience en jeu. Au niveau usuel, un calmant peut affecter la libre fonction du conscient très temporairement, alors qu'au niveau ultrasensible des relations ontologiques conscientes, il faut un temps beaucoup plus long pour la retrouver. L'impression globale est celle d'une séparation d'avec

son identité profonde, accompagnée du sentiment parfois pénible, de ne plus ou difficilement pouvoir rétablir la connexion entre le conscient personnel, maintenant isolé, et l'identité profonde dont on se souvient pourtant. D'une manière générale, une déconnexion peut être apparente ou réelle. L'aspect apparent résulte d'une baisse de la sensibilité. L'aspect réel implique une action qualifiable de supra nerveuse qui ferme au conscient l'accès des dimensions non-personnelles. Dans ce cas la sensibilité nerveuse reste parfois bonne et permet des perceptions sensibles au niveau personnel. Il est plus facile de retrouver la liberté de fonctionnement dans le premier cas. Ainsi dans le domaine courant, l'habitude de fumer limite la sensibilité nerveuse, alors que l'habitude des boissons alcoolisées ne permet pas à l'étudiant d'atteindre les niveaux avancés, l'alcool engageant et entretenant spécifiquement une déconnexion réelle.

Le conditionnement physiologique dépend d'un équilibre dans lequel la nourriture joue un rôle évident. Tout nouveau développement implique l'élaboration d'un support correspondant et entre autres, l'ajustement du type de nourriture nécessaire à celle-ci, afin d'éviter tout déséquilibre. En effet on considère la nourriture non seulement sous l'angle de ses apports physiologiques mais aussi sous celui des fréquences vibratoires ou résonances qu'elle autorise. On le sait, un repas, ou plus généralement une nourriture trop riche ralentit les fonctions sensibles, entraînant l'établissement d'une dominante négative trop massive, où l'action des fonctions positives conscientes devient difficile sinon impossible. Au contraire l'allègement augmente l'acuité perceptive.

Mais une nourriture trop légère affaiblit la dominante négative au-delà de son point d'équilibre naturel. Les fonctions positives œuvrent évidemment avec beaucoup plus de facilité, mais imposent alors une grande tension, en particulier au système nerveux ; des désordres en résultent si la situation se prolonge. Dans ce cas il faut reprendre une nourriture plus riche, sinon, diminuer consciemment l'intensité des fonctions positives pour se rapprocher d'une vie plus végétative.

Entre les deux extrêmes, trop ou trop peu, se situe la zone d'équilibre où le point d'équilibre idéal est une variable qui se déplace selon l'effet recherché en raison des besoins du moment. A l'équilibre quantitatif doit s'ajouter l'équilibre qualitatif. Ce dernier joue un rôle très important dans l'élaboration du champ vibratoire des structures négatives et par là de l'étendue de leur faculté de réponse aux impulsions positives. Le principe

général peut se résumer comme suit : les fruits favorisent le jeu des fréquences élevées ; tout ce qui pousse à la surface du sol, soit globalement les céréales et les légumes, les fréquences moyennes en fait de beaucoup les plus utilisées. Le jeu des basses fréquences bénéficie de l'ingestion des racines. A cela s'ajoutent différentes nuances. Ainsi la réponse nerveuse s'améliore nettement lorsqu'on augmente la proportion des aliments consommés crus (racines, légumes et fruits). L'effet et la valeur propres à chaque aliment sont d'autant plus nets et grands que le terrain qui l'a produit se rapproche d'un équilibre biologique réel d'une part, et d'autre part que l'aliment est consommé aussi frais que possible, équilibré, donc exempt d'agents de traitement et de conservation qui en modifie l'équilibre physico-chimique.

La nourriture carnée, surtout celle provenant des animaux à sang chaud, occupe par rapport au point de vue qui nous intéresse, une position plutôt défavorable. Ce type de nourriture autorise un jeu de fréquences moyennes, mais sur une bande bien plus étroite que celle des légumes et céréales. D'autre part elle tend à diminuer les possibilités de réponses aux impulsions de fréquences élevées et provoque une sorte d'encrassement des fonctions ultrasensibles.

Le choix et les proportions de chaque type de nourriture dépend de facteurs personnels. Mais il y a trois impératifs à observer ; le régime adopté doit permettre de maintenir ou rétablir la santé ; faciliter une expression normale correspondant au développement atteint. Or les besoins de la sensibilisation sont souvent opposés aux besoins de l'expression, de sorte que l'on se trouve ici aussi devant un problème d'équilibre. On peut noter avec intérêt qu'une nourriture équilibrée à la fois pour les besoins de la sensibilisation et ceux de l'expression, l'est aussi pour la santé. Plus l'étudiant se développe, plus il devient consciemment sensible au non-personnel, plus il a tendance à s'orienter vers une nourriture consciemment choisie qui permette non seulement une réponse meilleure aux fréquences élevées, mais aussi plus fidèle sur toutes les fréquences. Il faut bien comprendre qu'un régime alimentaire spécifique n'est recherché ici qu'en fonction du besoin de réponse aux impulsions positives devenant conscientes. La nécessité d'une structuration négative part donc d'un impératif positif. Ainsi en l'absence d'impulsions positives directrices, une nourriture sensibilisante n'induit pas les réalisations proposées dans ce livre ; elle conduit à une sensibilisation principalement nerveuse, souvent disproportionnée à la situation générale de la personne,

Il faut se garder du réflexe qui consiste à considérer les basses fréquences comme inférieures, ou encore à confondre lourdeur physique et physiologique avec basses fréquences. Celles-ci donnent la force à l'expression et rendent possibles les perceptions infra sensorielles. Elles peuvent et doivent jouer aussi pures et dégagées que les hautes fréquences. Le sentiment de lourdeur définit le plus souvent un symptôme de mauvais équilibre ou de mauvais fonctionnement.

Le conditionnement des structures négatives de la personne comprend encore un facteur important, les exercices respiratoires qui augmentent la résistance du système nerveux, en accentue et nuance les réponses, entraînant une amélioration des perceptions. Si la nourriture structure l'organisme nerveux, la respiration consciente structure le courant nerveux. L'effet de l'acte respiratoire est proportionnel à la conscience que l'on en a ou que l'on y met.

L'étudiant entraîné à la perception sensible peut, lors d'un exercice respiratoire, suivre l'influx de l'air en portant son attention sur deux endroits importants : le nez (fosses nasales) et les poumons. Selon qu'il exerce plus particulièrement le tiers supérieur, moyen ou inférieur du thorax, il observe une action dominante de l'air sur les cornets supérieurs, moyens ou inférieurs des fosses nasales, importante bien que moins immédiatement évidente que dans les poumons. Il y a là une fonction qui présente quelque analogie avec celle de la bouche vis-à-vis de l'ensemble du système digestif. Du point de vue psychosomatique, on peut associer la respiration haute avec la tête et sentir une action partant du nez (cornet supérieur) affecter toute la tête, la respiration moyenne concernant la zone thoracique et la respiration basse, le bassin. Bien sûr, les poumons se remplissent chaque fois dans les trois zones, déterminant une action générale propre au respir. Mais, selon que l'on insiste sur l'un ou l'autre des trois modes cités, des différences de circulation d'air établissent des nuances sur la base générale ou, en d'autres termes, produisent des dominantes modifiant légèrement cette base. De plus, la respiration alternée favorise l'équilibre des polarités. Si, au niveau conscient usuel, on peut n'en pas tenir compte, la respiration consciente doit être considérée comme l'une des aides efficaces lorsqu'il s'agit d'obtenir une structure négative de plus haut rendement. La respiration pratiquée alors qu'on se situe dans l'un ou l'autre des centres, s'avère la plus nuancée.

## 4. Entraînement de la perception

Simple en principe, l'entraînement de la perception demande en fait beaucoup d'attention pour ne négliger aucune impression et décoder celle-ci de manière intelligible pour le conscient.

Lorsque nous parlons de perception de formes ou de couleurs, il n'est pas question de clairvoyance dans le sens usuel du terme, ni même de visualisation, mais essentiellement de ce que l'on peut appeler des impressions. Quand l'attention se pose sur un niveau de fréquences dit abstrait car hors d'atteinte des sens usuels, il se produit un accord sur la ou les longueurs d'ondes correspondantes impliquant l'entrée en résonance de structures ou circuits accordés tant positifs que négatifs, aux niveaux non-personnels comme aux niveaux personnels. Les résonances non-personnelles sont enregistrées au niveau de la personne seulement dans la mesure où celle-ci peut répondre. Dans le cas qui nous occupe, les radiations étant d'ordre extrasensoriel de dominante positive, leur jeu s'inscrit au niveau inconscient de même dominante, soit dans le supra conscient. Comme celui-ci fait partie intégrante de la personne, il y a nécessairement résonance au niveau conscient de caractéristique accordée. Cette résonance, même secondaire ou faible, existe néanmoins : on l'appelle impression. C'est cette préconscience ou plus exactement ce début de conscience que l'on désigne aussi comme pressentir ou intuition. Les résonances sont décelables jusqu'au niveau sensoriel.

Comme déjà esquissé, l'étudiant qualifié réalise par exemple, qu'il 'voit sans voir'. Un rayonnement devient perceptible à sa vue quoique objectivement parlant il ne voit rien, ni onde, ni couleur se détachant sur l'arrière plan. Pourtant s'il ferme les yeux, il croit ne plus voir, ce qui prouve que l'organe visuel enregistrerait quelque chose. Mais, d'autre part, s'il se donne la peine de chercher à percevoir, les yeux ouverts puis fermés, et ainsi de suite, il perçoit en fait les mêmes résonances avec ou sans l'appui de la vision.

L'appréhension des rayonnements se fait donc d'abord par résonances supra conscientes (scient positif). Celles-ci permettent une prise de conscience qui elle-même éveille une possibilité de résonance sensorielle – ici la vue – facilitant une perception. Il est évident que cela entraîne une action en retour à partir du perçu, car de là s'établit une chaîne de résonances de dominante négative dans les structures de soutien, qui va

permettre l'objectivation du pressenti. Ainsi l'impression première devient par paliers successifs, prise de conscience objective, celle-ci étant utilisée telle quelle ou accompagnée de perceptions sensorielles.

Ces prises de conscience en dehors de l'usuel se révèlent souvent difficiles, voire impossibles faute d'être abordées à partir du connu. En cherchant dans ses souvenirs des impressions déjà vécues, le lecteur peut s'étonner de découvrir à quel point il est déjà familiarisé avec les rayonnements, courants et autres émanations. Peut-être tout cela constitue-t-il pour lui un monde à part qu'il met plus ou moins consciemment de côté, n'ayant pas appris à le situer ou à s'en servir.

Ainsi l'impression profonde, le choc parfois que peut produire la rencontre d'une personne inconnue, impression ne se rapportant ni à la stature, ni à l'habillement, ni aux gestes ou aux paroles, mais bien à la présence ou rayonnement ; ou dans un endroit solitaire, l'expérience de sentir la présence d'une ou plusieurs personnes, sans les voir, sans qu'aucun indice ne révèle leur présence. En des circonstances analogues, il arrive qu'on se sente épié ou observé ; c'est un courant défini qui peut aboutir à une sensation. Lorsque des indices tangibles sont relevés inconsciemment, une étude approfondie montre que leurs choix et interprétation s'opèrent en raison des radiations perçues, car seuls les indices entrant en résonance avec les radiations sont retenus. Ces expériences que chacun a pu vivre souvent, parfois de façon particulièrement claire, ont toutes un point commun. Elles montrent la perception de valeurs 'subjectives' par un niveau de conscience 'subjectif' aussi.

Ce terme de subjectif recouvre d'autres dénominations comme abstrait, irrationnel, intuitif, imaginatif, extrasensoriel. Opposé à objectif, il est souvent estimé sans commune mesure avec celui-ci, et fréquemment synonyme d'imagination dans le sens de fantaisie sans lien avec le réel. Le travail systématique qui suit permet de modifier ce tracé. Les impressions s'avèrent souvent si nettes qu'elles produisent de toute évidence un effet sur la personne. D'abstraites qu'elles paraissent au début, elles sont enregistrées et utilisées finalement de façon parfaitement consciente et de ce fait concrète ou objective. L'élève découvre donc non pas une opposition mais une continuité de conscience entre abstrait et concret ou subjectif et objectif. Le concept d'un monde irrationnel tombe à son tour lorsqu'on y décèle un jeu de fonctions organisées, suivant des lois définies,

elles-mêmes accessibles à la raison. Comme on le constate souvent en psychologie, irrationnel désigne non pas un 'monde' mais une projection vers la raison consciente destinée à cacher un manque de maturité à l'abord d'un domaine apparemment inconnu. 'Apparemment inconnu', car il n'est pas possible d'aborder consciemment un domaine de la vie sans avoir déjà, tant dans l'inconscient qu'aux limites du conscient, quelque expérience le connectant avec le sujet.

Ces expériences offrent toutes un point commun. Elles montrent l'existence de perceptions et de prises de conscience de courants et rayonnements émis par l'être humain. Il est techniquement et psychologiquement très important de réaliser qu'une perception ou une prise de conscience découle d'une impression, même si elle ne peut encore être décodée ou interprétée. Deux modes de perception s'offrent : l'observation directe d'autrui ou l'observation de la résonance éveillée en soi. Les exercices qui suivent sont proposés dans le but de les préciser.

On place une personne debout ou assise mais le dos bien vertical sans raideur, devant un fond relativement uni, de préférence sombre, et s'installe en face de façon à être bien détendu à une distance jugée adéquate. Sans idées préconçues, sans effort, sans vouloir 'voir', on laisse le regard courir de la position du sujet en tant que centre jusqu'à l'extrémité de la paroi servant de fond. La stature physique du sujet se trouve dans le champ de vision, mais l'intérêt ne s'y porte pas, étant concentré sur la présence éventuelle d'un rayonnement émanant de ce corps. La position psychologique de l'observateur, aussi spontanée que possible, n'abrite ni raisonnement, ni sentiment de capacité ou d'incapacité, simplement un intérêt réel. Le regard sans fixité erre du sujet au fond, du fond au sujet, cherchant à évaluer tout tranquillement si 'quelque chose' se détache qui soit autre que les objets vus. Non seulement le regard mais toute la sensibilité est en éveil, de la plus profonde qui peut atteindre les niveaux non-personnels à la plus extérieure comme par exemple la sensibilité périphérique de la peau en mesure de dépasser le sensoriel usuel autant que la vue. En bref, l'observateur est totalement attentif, aussi totalement qu'il est possible.

Après un temps plus ou moins long, il prend conscience qu'une impression s'établit. C'est la première étape, elle suffit. Techniquement parlant, l'observation montre que n'importe qui reçoit en présence de quelqu'un, une impression provoquée par sa radiation, effet enregistré pour

la plus grande part dans les zones inconscientes. Une partie cependant atteint le conscient mais elle est le plus souvent ignorée, soit par négligence, soit volontairement. De là découle la nécessité d'établir une première étape dont le rôle éducatif consiste non pas à développer immédiatement une perception précise, mais bien à simplement constater que, dans la circonstance proposée, se produit spontanément une impression. Facteur psychologique très important, il démontre que la faculté de perception existe, que, contrairement à ce que l'on croit souvent, on est en possession des facultés minimales nécessaires pour partir à la recherche d'horizons nouveaux dont le point de départ se situe en terrain connu.

Lorsque l'observateur prend conscience de l'impression de radiation ressentie autour du sujet, presque comme se détachant sur le fond plus sombre, il doit l'enregistrer très consciemment mais ne pas chercher encore à la préciser. Ensuite il coupe l'attention, se détend, éventuellement fait quelques pas, et reprend l'observation à partir d'une position différente de la première (plus en diagonale, ou plus loin, ou plus près), jusqu'à perception de l'impression. Analogue à la précédente, elle est éventuellement enrichie d'autres nuances. Le travail se poursuit, de nouveau face au sujet, mais au lieu de le 'sentir' les yeux ouverts, le 'regarder' les yeux fermés : à quelques nuances près, l'impression doit réapparaître, ou plus simplement il y a impression.

Ce premier pas réalisé, on répète ce même travail, mais cette fois-ci dans le cadre de la vie journalière, en société, dans la rue.

Quand cette perception-impression est devenue assez familière pour être aisément enregistrée par le conscient, l'étudiant peut passer à l'aspect complémentaire du même exercice : la reproduction consciente de cette radiation en lui et la perception de la résonance ainsi éveillée. Pour cela il se place face au sujet, assis, le dos vertical. Il commence par fermer les yeux sans regarder le sujet, et pendant un instant se sent rayonner de façon aussi nette que possible mais globalement seulement, sans intention ni direction précise. Puis il regarde attentivement le sujet, tant l'impression générale de rayonnement que la stature, les traits du visage et surtout l'expression. Fermant les yeux à nouveau, il cherche à rayonner non pas comme le sujet, mais à 'rayonner le sujet'. Ceci implique un accord. L'étudiant peut le réaliser très effectivement en s'aidant de l'imagination active, c'est-à-dire d'une forme de visualisation. Pour cela il s'imagine

prendre les traits et, ou surtout, l'expression du sujet et rayonne 'à partir de là'. Les traits sont en relation avec ce que l'on pourrait appeler la statique du rayonnement alors que l'expression est liée à la dynamique. Pour mieux orienter la reproduction de la radiation en lui-même, l'étudiant peut une ou plusieurs fois, selon le besoin, ouvrir brièvement les yeux et observer ou vérifier sur le sujet le point qui lui échappe, et chaque fois refermer les yeux pour reproduire ce qui a été vu. Le temps d'observation les yeux ouverts doit alors être assez bref pour ne pas sortir l'observateur de son mouvement général de reproduction intérieure. Psychologiquement, il faut veiller à ce que cette reproduction ne soit jamais une imitation du sujet, mais une identification, ce qui implique que, pour un instant, l'observateur est le sujet, si partiel ou limité que cela soit.

En fait le processus est plus simple qu'il ne paraît au premier abord, car dès qu'il y a accord en vue de cette identification, il se produit une résonance qui n'est autre que l'apport spontané de l'inconscient où s'effectue la première phase de reproduction. Ensuite le conscient s'y éveille et l'intensifie (pressentir, sentir, ressentir). Si l'étudiant pose son attention sur ce qui émane de sa personne, autrement dit s'il 'se rayonne' consciemment au préalable, le fait de 'rayonner le sujet' permet un jeu de contrastes favorisant la prise de conscience. Dans cette phase de l'exercice il s'agit d'enregistrer clairement la possibilité (faculté déjà active) de faire jouer dans sa personne un ensemble de courants 'sujet' donc de faire admettre à son conscient non par raisonnement, mais par expérience directe, que la faculté de percevoir le rayonnement humain existe, comme la faculté de l'émettre ou de le ré-émettre. Ces facultés fonctionnent spontanément au niveau inconscient, atteignant le conscient par moments. Elles font partie des structures humaines tant positives que négatives ; elles peuvent être développées et affinées. Le premier problème n'est pas de les créer, mais d'éveiller le conscient au fait de leur existence. Au travail les yeux fermés succède celui qui s'accomplit les yeux ouverts dans les situations de la vie de tous les jours. Il est plus difficile mais comme toujours avec le temps le conscient s'accoutume au processus.

On termine cette préparation en travaillant de la même manière sur sa propre radiation jusqu'à ce que l'impression' de perception devienne parfaitement évidente. Il est utile, en passant, que l'étudiant prenne conscience à quel point dans ce processus d'identification, le 'lui observateur' (Présence, et non le penseur) n'est pas l'observé qu'il prend

également pour 'lui'. Ce genre d'expérience s'affirme indispensable comme préparation à la conscience d'Être.

Introduction à la perception du rayonnement, cet exercice s'adresse à celui qui débute dans ce domaine. Bien des étudiants pourtant auront probablement déjà réalisé ce premier pas consciemment soit spontanément, soit par besoin d'investigation. Pour eux il ne sera pas nécessaire de le refaire à moins qu'ils ne désirent renforcer le tracé conscient afin de rendre la fonction plus naturelle, facteur important, car toute persistance de l'extraordinaire dans les perceptions est source de distorsion et signe d'immaturité.

Quant au sujet lui-même, il est d'abord une personne qui veut bien se prêter à ce jeu d'observation. Il reste naturel, sans pensées ou sentiments particuliers, sans effectuer d'effort pour rayonner mieux, étant naturellement rayonnant comme tout corps existant.

Le rayonnement. varie avec les sujets ; en fonction de l'évolution il devient plus défini, donc plus facilement perceptible. Il y a donc avantage, au début, à choisir comme sujet quelqu'un de mûr ou tout au moins à personnalité bien définie. En outre, si le sujet a de l'entraînement dans le maniement des courants en question, au lieu de rester passif, il peut moduler les rayonnements observés de façon à ce qu'ils soient plus aisément perceptibles, ce qui implique l'apport ou mise en jeu d'énergies spécifiques qui rendent 'l'impression' immédiatement 'tangibile'. Mais il reste évident que de toutes les vibrations émises par un sujet, l'observateur ne perçoit que celles avec lesquelles il peut entrer en résonance. Il est donc naturellement limité tant par son degré de développement que par ses caractéristiques propres. Il en découle que mieux vaut pour lui choisir un sujet avec lequel il sent des affinités, assurant ainsi des perceptions plus nettes, donc plus faciles.

Un sujet capable de collaborer offre un terrain d'observation très utile parce qu'il permet la répétition des perceptions, leur vérification, analyses, approfondissement, comparables à un travail en laboratoire. Afin de ne pas conditionner ses perceptions, l'étudiant élargira son champ d'observation en travaillant dans les situations les plus diverses.

Un étudiant capable de suivre la préparation psychologique (première partie de l'ouvrage), de ce fait apte à percevoir 'l'impression de présence',

peut éprouver quelques difficultés pratiques pour les raisons décrites ci-dessous.

S'il est trop préoccupé de lui-même, l'accord avec le sujet ne se fait pas ou mal. Il n'y aura pas d'impression ou si elle est présente, elle sera entachée d'autosuggestion, donc inutilisable comme outil de travail.

S'il occupe une position raisonnante (intellect déductif), il se limite généralement à cette seule fonction (mental concret). Il manque alors d'ouverture sensible et la perception n'est pas reçue, non qu'elle ne se produise pas, mais son enregistrement au niveau conscient ne se fait pas en raison de l'orientation unilatérale de la position.

Ou encore il cherche trop loin dans les zones d'extrême sensibilité ce qui lui est peut-être déjà familier au niveau conscient usuel. Il peut aussi avoir des idées préconçues. Pour justifier sa position, il ira jusqu'à nier l'évidence qu'en réalité il perçoit, réaction bien connue psychologiquement.

Parfois la cause d'échec est physique. Une trop grande fatigue nerveuse ou générale rend la perception difficile ou même impossible pour un débutant. L'usage de tranquillisants ou autres inhibiteurs détermine le même effet.

## **5. Ontologie pratique**

L'étude de ce qui va suivre implique quelques impératifs préalables, sinon le texte reste lettre morte ou théorie difficilement assimilable car pour le conscient usuel, le non-personnel et les rayonnements qui s'y rattachent ne sont pas perceptibles et de ce fait apparaissent inexistantes. Il n'y a de psychologie avancée qu'avec des perceptions affinées, une maturité réelle, une objectivité qui sait qu'un fait est, indépendamment de l'opinion qu'on y porte, une sagesse qui refuse de qualifier ce qu'elle ignore. Il ne suffit pas de constater l'évidente nécessité de cette position, il faut la tenir effectivement. La négation comme la crédulité nuisent à l'objectivité. Un autre impératif demande une sérieuse pratique de la préparation psychologique (première partie de cet ouvrage), soit de la façon proposée, soit de tout autre façon mettant en jeu les mêmes principes. Les exercices comportent une systématique destinée à rendre

consciente la sensibilité, à l'orienter et à l'accoutumer à de nouveaux modes d'appréhension et à d'autres niveaux de conscience.

Ces conditions respectées, l'étudiant possède déjà, à titre d'introduction, quelque expérience dans les notions de polarités, de fonctions trinitaires, de courants, de dimensions personnelles et impersonnelles, de l'apparent et du fondamental, du supra et sub-conscient, bases essentielles à la compréhension de l'exposé. Encore une fois, il est parfaitement normal que l'étudiant débutant dans ce travail ne puisse pas tout comprendre ou mieux, tout objectiver dès le début. L'élargissement du conscient implique la participation de l'inconscient et demande nécessairement du temps, de la patience et de la persévérance.

Il y a deux façons d'aborder les notions que nous traitons maintenant, l'une à partir de la position du conscient personnel, l'autre selon l'ordre des fonctions. Le premier processus introduit d'abord les centres, étant donné leur immédiate accessibilité au conscient, puis les zones, enfin les radiations non-personnelles. Ce mode offre dès l'abord les résultats les plus rapides, les premières réalisations concrètes, mais il présente l'inconvénient majeur d'être basé sur la personne, de dominante négative, alors que les radiations étudiées sont de dominante positive. Pour cette raison nous adoptons le deuxième processus qui fait d'abord appel à des niveaux non-personnels, ensuite aux résonances personnelles qui en découlent. La dominante qui s'en dégage finalement est positive même si la position de départ était négative.

Dans ce travail, toute perception avant d'être consciente, sera nécessairement supra-consciente et non subconsciente, d'où l'importance de savoir préciser la différence. Ainsi la première perception du niveau galactique donne, pour le conscient, une impression d'impulsion ou rayonnement positif sans base, sans forme. Par la suite cependant l'étudiant constate que l'énergie radiante perçue comprenait les deux polarités, parce qu'un rayonnement effectif a nécessairement un support négatif. Cette constatation est possible entre autres parce que la dominante positive permet la sensibilisation du support négatif correspondant. Grâce à ce dernier point, l'attention sensible peut explorer la première perception selon la polarité négative. Plus on progresse, plus on constate qu'une maîtrise consciente s'acquiert dans la mesure où on est capable d'éveiller par une impulsion positive, la ou les réponses correspondantes dans le

'support négatif'. L'incidence d'un mode sur l'autre est à la mesure de l'éveil des réponses.

D'une manière générale, plus le développement est grand dans le sens évolutif, plus les résonances sont riches et nombreuses, plus le rôle directeur des dimensions non-personnelles devient évident et s'impose. Celui qui, consciemment, les atteint veillera à ne pas se laisser obnubiler par la limitation imposée par le conditionnement de la personne. Les normes de temps et les aptitudes en usage au niveau personnel n'ont plus cours. L'échelle, beaucoup plus vaste, permet au conscient de s'épanouir bien au-delà de ce que la personne permet. Et qui dit s'épanouir, dit fonctionner effectivement. L'attention, à ce moment-là, ne se porte plus tant sur le perfectionnement de la personne que sur le moyen de transmettre à et par cette personne limitée des valeurs qui le sont beaucoup moins. Dès lors toute modification de l'instrument se fait donc en raison des nécessités de la fonction.

### **A. Unité : Présence d'Etre, Réalisation, Intensification**

L'Etre, dans sa manifestation, se crée des attributs. Par, et à travers ceux-ci, il est possible de le 'rejoindre'. Cependant, quelle que soit la 'qualité' choisie (amour, sagesse, vie, etc.), il est indispensable, pour le trouver, de porter l'attention si à fond dans n'importe laquelle de ses manifestations, que celle-ci n'est finalement plus qu'une 'concentration d'énergie', représentée ici par un point-symbole non géométrique mais non dimensionnel. Ce point, passage de la manifestation à l'Etre, est non dimensionnel il peut être 'vu' au cœur de l'atome, dans ou comme la personne, dans ou comme le soleil, peu importe, pourvu qu'il soit concentration maximum. On peut le situer n'importe où, ou partout, ou nulle part : en ce sens il est non géométrique.

L'attention soutenue fixée sur le point le concentre si intensément qu'il se résorbe en un vide sans mesure. Ce vide maintenu rend le conscient inopérant et permet le sens d'Etre.

Dans la manifestation, le point, symbole indivisible et premier, est alors énergie radiante. Tout ce qui est créé rayonne, l'homme également. Cependant il doit le faire consciemment. L'intensification du rayonnement (et l'expansion qui en découle) à partir du point (ou d'une infinité de

points) est en effet sa responsabilité en même temps que son privilège. C'est le ressentir d'Etre qui devient, par le vouloir de l'homme créateur, Etre là, Présence.

Peu à peu le sentiment d'Etre emplit tout le champ conscient. On 'est' intensément. Ce sentiment amené en avant, le conscient enregistre un 'effet d'Etre' : le sentiment ou mieux le fait de Présence se dégage. On vit l'émanation-ressentir Présence avec la plus grande intensité possible et pendant un moment laisse ce jeu se faire, ou mieux, le joue pleinement. Progressivement il devient évident que quelque chose se dégage de soi en tant qu'Etre et même, éventuellement, de sa stature personnelle. Un effet de Présence devient de plus en plus tangible. C'est 'Etre présent' ou 'Etre là'. Les exercices d'intégration, à la fin de ce volume, donnent le processus plus en détail.

De cette pratique résulte spontanément la perception chez autrui de l'élément rayonnant au degré où on le vit soi-même. L'observation sur autrui permet souvent de formuler des nuances déjà senties en soi-même sans pouvoir les définir.

Avec le temps l'étudiant constate des différences considérables d'un individu à l'autre dans l'élément Présence. Celui qui, selon l'appellation populaire, a les deux pieds bien sur terre ou est bien là, n'est pas nécessairement 'présent', alors qu'un individu apparemment préoccupé uniquement d' 'abstractions' peut être extraordinairement présent. L'homme qui s'est fait une place sur la scène publique n'est pas nécessairement plus présent que l'individu derrière la scène. L'étudiant voit son sens des valeurs se 'baser'. Il établit la différence entre une personne (personnalité) qui s'impose parce qu'elle a besoin de se faire valoir, et celui qui s'impose par la maturité de sa Présence ; également entre l'apparente présence d'une personne à forte vitalité (rayonnement relativement fort, de polarité négative et de faible envergure en portée), et la Présence étudiée ci-dessus.

La réalisation totale n'est pas immédiate, mais tout travail sérieux devrait au moins conduire à une clarification du sens d'Etre appelé 'moi'. En effet, parler d'un 'moi inférieur' et d'un 'moi supérieur' ou de toute autre expression analogue tend à donner un aspect dualiste au 'moi'. Ces termes, d'usage impropre, désignent deux structures opposées par leur polarité, ou situées à des niveaux différents, ou les deux cas à la fois. La confusion vient de l'habitude d'assimiler le 'moi' au support ou véhicule, au début le

corps physique. Or, chacun se désigne par ce 'moi', et si l'on se donne la peine de ressentir aussi profondément que possible ce que cela recouvre, on revient toujours à un élément unique et non multiple, une sorte de point central, identité intime indépendante du corps et d'autres structures analogues plus ou moins subtiles. Pourtant si l'on cherche à pressentir l'intimement soi-même dans chaque 'moi', on réalise, même lorsqu'on ne peut encore l'exprimer, que l'on reste identique à soi-même, quel que soit le niveau, ce qui implique la perception ou pré-perception de la présence d'Etre. Si l'étudiant veut situer l'émanation du rayonnement, il constate que s'il le place (s'il se place) dans l'un quelconque des neuf centres ou dans plusieurs d'entre eux simultanément, ou même encore dans n'importe quelle cellule, voir atome de son corps, le 'centre de gravité' de la radiation d'Etre n'est en aucune sorte modifié ni affecté. Il s'ensuit que le point échappe à une localisation spécifique, donc qu'Etre peut se réaliser 'à partir de n'importe où'. Actualiser peu à peu cette Présence libère progressivement de l'identification à la conscience instrumentale, ce qui entraîne des modifications psychologiques profondes.

La réalisation a pour tâche de rendre manifeste ou effectif ce qui jusque là était en gestation : ex-pression au sens propre du terme. Si toutes les réalisations peuvent être considérées comme des aspects du moi fondamental, 'se' réaliser implique que le moi devient 'apparent' dans le monde 'extérieur', suffisamment là pour que le conscient usuel le perçoive. Il s'agit donc d'un travail d'intégration, se réaliser voulant dire être là.

En réalité le 'moi' représente l'Etre se manifestant, pour être précis, ou l'Etre manifesté, ce qui est, fondamentalement, moins précis, ou encore, l'Etre avec attributs de fonction, c'est-à-dire émetteur ou actif donc rayonnant, soit la plus haute conscience d'Etre accessible au conscient usuel. Seuls une maturité et un entraînement sérieux dans le sens donné en fin d'ouvrage, permettent une prise de conscience d'Etre au niveau du conscient personnel, celui-ci ayant appris à fonctionner sur d'autres bases. A ce niveau la notion de rayonnement disparaît pour faire place à quelque chose qu'on ne peut qualifier faute de moyens.

En pratique, on retient la notion d'Etre rayonnant, soit la plus haute conscience du 'moi' accessible à la personne. Ainsi l'étudiant dit qu'il 'est' dans la mesure où il rayonne. Dans le symbole du point rayonnant, le point tend vers zéro et le rayonnement vers l'infini. Cela ne signifie pas que le zéro atteint est une fin, ou qu'au-delà on pénètre dans des valeurs inverses ;

ni qu'il y ait deux valeurs séparées, le point et le rayonnement, qui s'opposent ou se complètent.

La notion des centres de conscience, entre autres, permet une application du symbole. Pratiquement plus un étudiant sait se centrer, plus son rayonnement effectif grandit. Un centre mal défini occupe un certain espace. Plus il se précise, plus il devient ponctuel. Dans ce cas le point tendant vers zéro représente le centre qui se définit, l'élève qui se centre toujours mieux. Le rayonnement représente la fonction effective du centre. Plus celui-ci est focalisé, plus la radiation grandit. Du fait de la nature fonctionnelle du conscient, l'observation de la radiation sera, d'une manière générale, plus immédiatement accessible que celle du centre même.

La prise de conscience de plus en plus nette du 'point' prépare la prise de conscience d'Être. Lorsque la maturité à ces niveaux d'abstraction est suffisante, elle permet d'aller au-delà du zéro et de l'infini. Alors il y a passage à l'immanence et la découverte d'Être. En d'autres termes, partant d'Être manifestant on atteint Être, par l'au-delà du cœur du point – l'état – et de l'infini du rayonnement – le manifesté-, au-delà signifiant qu'il s'agit en réalité de tout autre chose.

Le symbole du point tendant vers zéro et de son rayonnement tendant vers l'infini peut encore recouvrir la notion psychologique suivante : toute expression, on le sait, tend à se diversifier ; donc plus l'homme évolue, plus il est lui-même, plus son expression devient riche tant dans le choix des supports que dans leur contenu. Ainsi en schématisant à l'extrême, un homme vraiment primitif ne peut mettre dans un geste donné qu'un seul contenu d'une seule signification. À l'inverse, l'homme arrivé au terme de son évolution pourra varier à l'infini le contenu du même geste, et exprimer un même contenu dans une infinité de nuances. De là découle une notion pratique : la seule observation sensorielle suffit à déterminer l'intention réelle derrière le geste du primitif, alors qu'elle s'avère insuffisante dans la détermination du sens réel d'un geste de l'évolué.

## **B. Dualité : Jonction, Equilibre, Résonance**

Si l'on regarde le schéma du carré, on voit donc que la première jonction des polarités positives et négatives a permis la naissance du conscient au niveau de la bande passante humaine. À partir de ce point de vue, on peut parler de l'homme total (neuvième tranche) dont l'homme apparent ou homme actuel est ce qui est rendu effectif dans le monde que le conscient appelle manifesté ou extériorisé, l'homme potentiel contenant toutes les possibilités de développement jusqu'à l'homme total.

L'entraînement permet de 'voir' ou sentir directement et consciemment la polarité dominante chez soi ou chez autrui. Pour cela on s'applique d'abord à traduire les perceptions enregistrées sous forme d'impressions. Ainsi, observé sur l'individu debout, le courant ou énergie de polarité positive est perçu aussi bien que ressenti comme traversant le corps de haut en bas. Il peut paraître venir de plus haut que la stature physique ou situer son point de départ au sommet de la tête dans le centre **Aa**. À l'inverse, l'énergie de polarité négative donne l'impression de venir du sol et de traverser le corps de bas en haut ou de sourdre d'un point situé à la base de la colonne vertébrale pour ensuite remonter celle-ci. Il s'ensuit habituellement que si la dominante positive permet de prendre les choses 'd'en haut', la dominante négative donnera l'impression de les prendre d' 'en bas' ou de la base.

Situer l'origine du courant polarisé dans une 'extériorité' ou dans un centre peut recouvrir plusieurs significations. Si le courant part d'un centre – sommet de la tête pour la polarité positive ou base de la colonne vertébrale pour la polarité négative-, il s'agit d'une énergie générée par l'individu. Si ce même courant semble venir d'une extériorité, il peut s'agir soit d'une extériorité vraie, soit d'une intériorité peu définie. Extériorité vraie sous-entend une énergie polarisée perçue en un lieu et en un moment définis, mais non émise par soi-même ou par la personne observée.

Lorsque le courant polarisé est de niveau ou d'origine personnel, mais ressenti comme impersonnel, il s'agit de quelqu'un de relativement peu intégré, d'intériorité peu définie.

Pour quelqu'un de non entraîné, la perception est beaucoup moins précise. Ne sachant différencier la dimension personnelle de

l'impersonnelle et désireux d'atteindre cette dernière, il qualifie d'impersonnel tout ce qu'il ressent comme venant de plus haut que la tête. Les confusions de plans ou de dimensions subconsciemment voulues rendent l'entraînement long et souvent laborieux.

Une discipline d'objectivité est importante dans ce travail : la perception de courants 'abstraites' ; de leur polarité et nuances, de par leur caractère inusité, n'éveille que trop facilement l'impression d'extraordinaire dans un conscient non entraîné. Aussi faut-il veiller à ne pas s'y laisser prendre, mais enregistrer la perception et apprendre patiemment à en dégager la signification, laissant toujours la porte ouverte pour une définition plus précise encore.

Ainsi la perception d'un certain courant à un moment donné implique évidemment que l'attention s'y porte, ou que ce courant pénètre dans le champ d'action de l'attention à cet instant, mais cette énergie n'entre pas nécessairement en fonction précisément à ce moment. Portant sur les polarités d'un objet, l'observation suit par exemple le courant négatif ascendant, mais simultanément prend conscience d'un courant descendant. Ce dernier ne représente pas forcément un courant positif, bien que descendant. Le cas demande une série de vérifications, non par réflexion intellectuelle, mais par sentir conscient qui développe le sens des nuances et permet une approximation utile à défaut d'une perception précise.

Le courant descendant est-il de même niveau et de même nature que le courant négatif ? C'est éventuellement la découverte de deux nuances possibles du courant négatif qui, bien que basiquement négatif, présente pourtant à son tour deux pôles. Ainsi, à l'observation affinée, chaque polarité comporte le double signe. Est-il plus tangible ? Il peut y avoir jeu sur un plan plus nettement physiologique, perception d'un courant le long d'un méridien comme on les connaît en acupuncture ; ou, plus tangible et fini encore, d'un flux nerveux éveillé par le courant ascendant observé.

Est-il au contraire plus abstrait ? La plupart du temps, l'étudiant reçoit cette impression devant un rayonnement de polarité positive comparé à la polarité négative. Cependant il faut tout de même vérifier la polarité des deux courants observés car si l'identité polaire subsiste, l'élève fait peut-être l'expérience d'un nouveau seuil de sensibilité à la polarité observée, d'où le sentiment de plus grande abstraction.

Quel écho ou résonance éveille-t-il ? Le phénomène naturel de résonance développé comme moyen de perception se fonde basiquement sur un courant d'amour profond : c'est une empathie consciente. Il implique l'ajustement à la longueur d'onde du sujet observé. Cet accord provoque sur le conscient sensible et l'état général de l'observateur, une modification caractéristique qui reproduit plus ou moins fidèlement ce qui se passe dans le sujet : c'est la résonance. La fidélité de la reproduction dépend du degré d'objectivité et d'entraînement. Si l'observateur envisage d'aider, il peut par 'contre-résonance' sélectionner le courant à utiliser. Le processus consiste à garder consciemment le ressentir de la résonance obtenue et à générer en soi sur ce même plan le courant-réponse jugé utile. Il se produit alors une réponse qui modifie le premier état de façon définie. Si la direction de cette modification ne se fait pas dans le sens désiré, on émet le courant dans une autre nuance ou au besoin le modifie. Lorsque l'effet de la réponse sur la résonance première se fait dans la direction utile, l'observateur peut aider le sujet en faisant jouer le courant et la nuance trouvés au travers d'une formation dynamisée adéquate, l'essentiel résidant bien plus dans le jeu du courant adapté que dans celui du support. Ce dernier peut même souffrir d'imperfection. Il faut se rappeler que l'aide par résonance est fondamentalement une note offerte, que le sujet peut librement accepter ou refuser, consciemment ou inconsciemment. Il ne s'agit jamais d'une projection compulsive.

Ainsi la faculté d'entrer en résonance développe la possibilité de percevoir ce qui joue réellement dans le sujet (souvent en dépit de ce que ce dernier dit, soit par inconscience, soit par prétention), de contrôler avant l'usage l'apport bénéfique d'une part et utilisable d'autre part de tel courant ou nuance. En effet une solution bonne en principe peut s'avérer inutilisable par défaut de réception chez le sujet pour une raison à déterminer.

Dans le cas des polarités qui nous occupe, l'observateur peut ressentir comme s'il en avait fait l'expérience, comment un courant positif descend le long de la colonne vertébrale, où il est freiné et par quoi, ou comment il arrive que la polarité positive puisse être submergée par la négative, provoquant un déséquilibre aux conséquences fâcheuses tant physiologiques que psychologiques. Il le sent sur lui-même comme une surimpression jouant sur la toile de fond que représente son état moyen. En aucun moment cette surimpression ne doit amoindrir son attitude positive, même lorsqu'elle emplit tout le champ de l'attention en raison de l'intérêt

qu'elle suscite. Nous insistons sur le fait que toutes les formes de perception traitées dans cet ouvrage sont actives selon le mode positif, la faculté d'entrer en résonance y compris. Toute réceptivité passive est proscrite en raison des dangers encourus.

Il arrive fréquemment que, malgré l'ampleur de la résonance négative, la résonance positive s'impose au ressentir conscient, mais en plus faible, en plus abstrait et située 'derrière' la négative. L'observation partant du plan apparent ou zone des effets, tout élément plus causal ou fondamental semble se situer au-delà de ce plan ou plus profond. Dans ce dernier cas, causalement parlant, la polarité positive correspond donc à la dominante. Idéalement, à la perception, les deux polarités devraient se présenter 'côte à côte' sur chaque plan (collaboration), équilibrées, avec la dominante positive propre à l'être humain.

Un psychologue dont le rayonnement présente une dominante de polarité nature, marque une préférence pour l'étude du comportement de la personne, et plus particulièrement pour l'étude des mécanismes qui dépendent du subconscient. Pour lui, tous les problèmes découlant de la mécanique de la personne (fonctions négatives ou naturelles), il sera 'mécanicien de la personne' ou 'personnologue', mais non pas psychologue au sens étymologique du terme. Sa science s'avère indispensable sur le plan pratique.

Un psychologue de dominante positive manifeste une tendance nette à ramener tous les problèmes à leur base non personnelle, même ceux du comportement. Le supra conscient présente pour lui au moins autant d'importance que le subconscient, et tout travail au niveau de la personne se déroule toujours en fonction de données non-personnelles. Il sera psychologue dans le sens étymologique du terme.

Du point de vue thérapeutique, seule une action portant sur la fonction négative en raison des impératifs positifs et sur la fonction positive en raison des impératifs négatifs donne un résultat fondamentalement effectif.

Ces perceptions, dites extra-sensorielles, représentent un nouvel échelon de la psychologie. Le terme même d'extrasensoriel n'est souvent pas correct. Le qualificatif sensoriel s'applique aux fonctions perceptives des cinq sens de la personne dont le niveau moyen se situe dans un champ de fréquence donné. Un travail d'affinement permet d'étendre ce champ

tant dans les fréquences élevées que basses. Pour l'observateur courant toute perception dépassant la petite marge de tolérance autour du champ moyen apparaît comme 'extraordinaire', donc extra-sensorielle, alors qu'en fait les mêmes sens sont en jeu mais répondant à une bande de fréquence plus large.

Nous nous sommes limités aux notions et perceptions élémentaires du jeu des polarités ; à partir de là il est possible d'aller beaucoup plus loin, de reconnaître le jeu polaire propre au globe terrestre en particulier et celui du système solaire en général, par exemple. Ce sont évidemment des domaines moins immédiatement accessibles.

## **C. Trinité : sens du rôle, alignement, expansion**

### **a) Homme radiant**

#### **1. Généralités**

Nous abordons le sujet d'abord dans son aspect de principe, puis sous l'angle du travail pratique, tant pour développer les perceptions que pour dynamiser les courants en jeu. Dans le jeu complexe des rayonnements que l'on observe chez l'homme, on retrouve les différentes fonctions décrites ci-dessus, soit la fonction unitaire (Présence), la fonction duellaire (polarités) et la fonction trinitaire (A,U,M).

L'observation la plus sensible de la manifestation d'Etre découvre une émanation d'énergie extrêmement abstraite qui semble ne pas connaître d'obstacle et qui n'a, apparemment, pas de limite.

La perception attentive découvre ensuite une radiation immense de lumière éblouissante, pressentie cependant plus finie que la précédente.

Proche et accessible, mesurable selon les normes habituelles, apparaît une troisième radiation.

Nous appelons la première 'galactique', la seconde 'solaire', la dernière 'planétaire', ces qualifications n'étant pas seulement symboliques. Elles désignent en même temps des principes actifs à tout niveau.

Bien que toute la manifestation soit énergie, sous une forme ou une autre, nous employons ce terme plus spécifiquement pour le niveau galactique car la représentation des fonctions que ce dernier recouvre se situant hors des concepts courants, il n'existe pas de vocabulaire pour le décrire.

Ces trois échelles de vibrations peuvent se décrire très relativement de la façon suivante :

D'une radiation d'origine planétaire seulement se dégage une impression de continuité. Elle serait 'solide' par rapport à une radiation solaire qui, elle, apparaît beaucoup plus 'fluide'. On peut alors qualifier d' 'aérienne' l'émanation galactique, ou encore parler des radiations planétaires en termes de couleurs, des solaires en termes de lumières et des galactiques en Ö'synthèses de lumières', a-lumineuses à la perception. L'observation sensible enregistre donc nettement une différence de densité ou encore de texture. Pour une perception plus différenciée, le terme densité devient de plus en plus relatif. Ainsi l'origine d'un courant de type donné est indiquée par la qualité spécifique à tout état 'galactique', 'solaire' ou 'planétaire'.

Il est intéressant de constater que le jeu de ces rayonnements n'est pas le même en tous les points du globe, autrement dit la capacité de la nature d'entrer en résonance diffère d'un endroit à l'autre. Il s'ensuit nécessairement que la structure nature de l'homme qui y habite varie aussi. Quoique les dispositions physiques générales paraissent les mêmes pour toute l'humanité, il y a pourtant suffisamment de variantes pour permettre d'importantes différences de possibilités de résonance.

Si l'on associe les trois niveaux et leurs rayonnements respectivement aux fonctions **A**, **U**, **M**, il est essentiel de comprendre que, sur son propre plan, ce que représente la sphère d'énergie radiante est parfaitement formé et manifesté. Tout aussi complet se présentent les aspects solaire et planétaire. Voir les trois fonctions à l'œuvre dans chaque dimension tout en gardant présent à l'esprit la notion de dominante permet d'établir une première association valable et suffisante.

Ce que l'on appelle 'corps' est en réalité une concentration de l'énergie propre au plan où cette énergie fonctionne. L'intensité de cette

concentration et l'envergure de la radiation qui en découle dépendent du développement conscient de ce niveau.

Le 'corps' galactique est une sphère d'énergie radiante, 'a-lumineuse', non descriptible pour les raisons déjà données.

Le 'corps' solaire est composé de lumière vive, très claire, très limpide, on devrait dire transparente. En se concentrant, celle-ci prend une teinte générale caractéristique légèrement dorée (couleur or en fusion). Il varie de l'ovoïde à la sphère suivant qu'il supporte une radiation solaire proche du planétaire ou proche du galactique.

Le 'corps' planétaire, de couleur blanche (synthèse des couleurs irradiant de la personne) passe, pour les mêmes raisons de forme humaine à ovoïde.

Tant que la base reste planétaire, il y a forme humaine mais vibrant à la fréquence du plan où elle agit. Elle n'est pas toujours perceptible soit parce que moins concentrée, soit parce que l'intensité du rayonnement la voile.

En observant la radiation non-personnelle d'un sujet, on retrouve ces trois aspects radiants selon le même symbolisme. Sur le fond illimité du champ de force galactique se détache un rayonnement plus fini, parfois vaste mais mesurable, allant de quelques mètres à plusieurs kilomètres selon le développement de l'individu. Dans certains cas particuliers, il peut même s'étendre sur tout le globe terrestre, sans toutefois jamais présenter ce caractère d' 'infini' qu'émane le galactique. Par ses caractéristiques, ce rayonnement correspond à la dimension 'solaire'. Enfin, en plus fini encore, aisément mesurable parce que plus proche du sensoriel usuel, transparaît la radiation correspondant à la notion 'planétaire'.

## **2. Travail pratique**

L'ordre adopté ici est l'ordre normal de fonction symboliquement l'aspect galactique, l'aspect solaire et l'aspect planétaire ; ou, reportés à l'échelle psychologique de l'observation, respectivement la présence d'Etre d'énergie, la présence d'Etre de lumière et la présence d'Etre humain (Homme réel). L'étudiant doit travailler ces trois niveaux d'observation dans l'ordre indiqué, afin d'établir le tracé qui sert de fil conducteur au

développement de la sensibilité. La conscience des résonances (syntonies) reliant les trois aspects lui vient ainsi plus vite, de même que la signification de cause ou base réelle, non pas du réel apparent transitoire du 'monde des effets', mais de ce réel qui, pour qui le perçoit, est une vraie base puisque affectant ce qui donne l'effet apparent.

L'élève dont la structure sensible requise n'est pas encore pleinement en place au niveau inconscient, ne peut prétendre, au début tout au moins, percevoir objectivement une radiation de niveau impersonnel. Le conscient ne sait encore que faire de signaux pour lui sans forme et qu'il a tendance de ce fait à classer dans l'inexistant. Bien qu'il n'arrive pas toujours à l'objectiver, chacun vit un pressentir du vaste, mais qui se situe tellement à la limite du conscient qu'il passe inaperçu de celui qui ne cherche pas. L'existence de ce pressentir permettra la perception. C'est pourquoi l'élève dans cette situation doit s'astreindre tout de même à un travail à ce niveau, ne serait-ce qu'un instant avec un intérêt total, pour respecter l'ordre de fonction et amener le tracé correct précurseur de la perception systématique.

Pour travailler, l'étudiant choisit un moment en un lieu lui assurant la tranquillité durant le temps de l'exercice. Cinq minutes d'un travail défini, dynamique, mobilisant tout l'intérêt, valent mieux qu'une heure de rêverie sur le sujet.

Il s'installe sur un siège confortable dont le dossier favorise une position du dos pratiquement verticale, la tête naturellement droite, les yeux fermés, les mains simplement posées sur les accoudoirs ou les jambes, paumes tournées vers le bas (action) et non vers le haut (réception). La verticalité s'aligne sur le jeu de la polarité positive. Il faut veiller à vérifier la position de la tête plusieurs fois durant l'exercice. Il arrive en effet qu'elle ait spontanément tendance à s'incliner en avant au cours de la concentration. Cela peut aider à diminuer la pression de l'extériorité, mais au détriment de l'objectivation du rayonnement. Ou encore sans qu'on s'en rende compte, elle bascule vers l'arrière (regard au plafond). Cette attitude tend à établir une dominante négative et de la passivité, et par conséquent fausse complètement l'exercice et du reste tout le travail proposé dans ce livre. Il faut l'éviter à tout prix, d'autant plus que dans certains cas elle est nuisible au psychisme. Celui qui se découvre cette disposition doit s'appliquer à revoir tout le travail accompli pour vérifier s'il tient bien une position positive, active, dynamique, et travailler

à intensifier et objectiver la radiation du centre **Aa** afin de faire disparaître cette tendance. Une fois le corps en place, l'attention se consacre entièrement au travail.

### **(A) Aspect galactique, Présence d'Etre d'énergie**

L'étudiant, dynamique, se concentre sur le ressentir galactique. Il cherche dans ce qu'il se sent émettre, en tant qu'Etre d'énergie, cette radiation particulière qui semble s'étendre à l'infini, et que rien n'arrête tellement elle paraît définie, fine et pénétrante (jamais analogue à une brume). Il se sent l'émettre avec toute l'intensité dont il est capable, tout en observant sa qualité particulière, sa propagation immense. A ce stade, il se sent comme une sphère émettant des radiations immatérielles apparemment sans limite. Si l'on comprend le symbole du soleil permettant par son rayonnement la vie sur la terre, on peut se servir d'une image analogue au niveau galactique et sentir le rayonnement de la sphère animant et vivifiant par son énergie les innombrables 'soleils' de l'espace. Il y a le même rapport entre la sphère d'énergie faisant face aux 'soleils' (et leurs systèmes) qu'entre la Présence d'Esprit (A) face à la personne. L'aperception de ce niveau nécessite évidemment un entraînement et il est normal au départ que le sentiment galactique ne vibre pas de ce niveau techniquement parlant. L'étudiant ne doit pas s'en préoccuper, car pratiquement il ne peut faire mieux que vivre ce qu'il ressent au profond de lui-même comme étant le plus intensément vaste. Il progressera à partir de là.

### **(B) Aspect solaire, Présence d'Etre de lumière**

Le principe de l'exercice précédent assimilé et une première impression de ce niveau enregistrée, on peut y adjoindre la deuxième phase. Au lieu d'irradier dans l'espace 'infini', on rayonne face à la terre. Le symbole de la sphère se change alors en un 'soleil' dans lequel on peut distinguer, au centre, une forme analogue à l'humaine. L'homme de son point de vue peut qualifier d'Etre de lumière ce nouvel aspect, par comparaison à l'Etre humain, car ce corps frappe immédiatement par sa structure entièrement de lumière. En fait, le 'soleil' se présente spontanément d'une grandeur définie à l'attention de l'élève. S'il refuse cette image-mesure pour s'en imposer une autre lui convenant mieux, il y a prétention annulant la valeur de l'exercice. Il doit savoir prendre les choses

comme elles viennent, les modifications subséquentes donnant la mesure de l'effectivité du travail.

L'aspect 'soleil rayonnant face à...' permet d'envisager deux directions : l'une regardant l'univers des galaxies que nous verrons plus loin, l'autre la terre. La première peut être utilisée pour aider la conscience à passer d'une dimension solaire à une dimension galactique et à l'impression 'd'infini' qui s'en dégage. L'autre établit la relation soleil-terre. L'effet du soleil sur la terre est analogue à celui de la Présence d'Ame sur la personne. Le 'soleil' s'approchant de la terre devient un axe vertical habillé de rayonnement, ce qui donne pratiquement un ovoïde vertical dont la substance correspond en plus vibrant et plus léger à ce que l'on voit du corps du soleil. Ce symbole simplifié suffit, les détails ou nuances s'épanouissant d'eux-mêmes avec la pratique.

Lorsqu'il se sent rayonner au niveau Etre de lumière, l'étudiant doit non seulement enregistrer le fait, mais s'efforcer de relever des caractéristiques même approximatives. Comparant globalement ce qu'il ressent à ce niveau à ce qu'il a perçu au niveau précédent, il note une première appréhension de différence entre deux dimensions. Ensuite il enregistre, globalement mais aussi consciemment que possible, l'impression produite par le type de rayonnement qu'il émet. Par la suite, après de nombreuses observations portant aussi sur autrui, il apprend de façon effective à définir les caractéristiques des radiations observées.

Celui qui n'a pu encore prendre réellement contact avec le niveau galactique reçoit généralement des impressions, donc perçoit au niveau d'Etre de lumière, plus accessible parce que plus formé. S'il assume ce niveau, l'impression de Présence provoquée par le grand ovoïde s'impose assez rapidement et de façon évidente. Sa structure faite d'éléments lumière, ne donne pas une impression de fixité, mais essentiellement de mobilité, de vie. Dans ce jeu ressortent des dominantes. Elles caractérisent généralement des aspects individuels. Cependant l'une d'elles concerne le niveau ; il s'agit de la présence d'un rayonnement doré, perceptible parfois comme un léger poudrage sur la radiation générale, qui intensifie celle-ci éventuellement jusqu'à un éblouissant rayonnement de teinte semblable à l'or en fusion ou au soleil apparent, mais en plus léger. Cette radiation peut se présenter sous deux textures différentes, un 'doré plein' et, dépassant celui-ci, un 'doré pailleté' ou 'doré ténu'. A la perception, ces deux états sont clairement ressentis comme faisant partie de la même radiation. La

différence la plus immédiatement perceptible réside dans la structure, comme si, dans l'aspect de plus grande radiation, le rayonnement était transparent avec peu de pigments dorés alors que dans la partie restreinte, les pigments apparaissent nombreux au point d'enlever une grande partie de la transparence, donnant ainsi l'impression d'un rayonnement 'plein'. Exprimé différemment, on peut dire que la radiation générale paraît ténue ou peu texturée, la partie plus dense au contraire nettement plus texturée. Le ténu désigne l'envergure du potentiel, soit les possibilités théoriques de développement, le texturé donne la proportion de ce qui a été développé ou rendu effectif sur ce niveau et comme fond au niveau personnel et à travers celui-ci. Il est naturel dans le développement de la perception que les parties les plus texturées apparaissent d'abord, les autres n'étant perçues que plus tard, lorsque l'affinement de la sensibilité permet la découverte des nuances. La densité et la qualité des structures ainsi que le décalage d'avec la personne fournissent des indications définissant les degrés d'évolution et d'intégration.

### **(C) Aspect planétaire, Présence d'Etre humain**

Après avoir découvert et observé le rayonnement 'infini' (relativement parlant), symboliquement sans couleur, et le rayonnement Etre de lumière, symboliquement solaire et doré, il reste à étudier un troisième type de rayonnement non-personnel. On reprend l'observation sur soi-même en commençant par le niveau le plus élevé (abstrait) qu'on soit capable de percevoir, soit la radiation d'énergie, soit le rayonnement Etre de lumière. Commencer par le niveau le plus élevé facilite la polarisation de l'attention en dominante positive par la mise en jeu de la sensibilité supra-consciente nécessaire à la perception de ces types de rayonnements : facteur important sans lequel la majorité des élèves auraient tendance à partir du niveau moyen du conscient avec une attention de dominante négative. La perception éventuelle de courants ou rayonnements de type négatif qui en résulte peut être intéressante mais s'écarte du sujet de ce livre, et entraîne des confusions, dont un exemple typique consiste à prendre le rayonnement de vitalité ou présence vitale (négatif) pour le troisième type de rayonnement positif traité ici.

Lorsque l'étudiant sent la radiation 'infinie' émanant de lui, puis la radiation Etre de lumière, il perçoit encore un troisième type de rayonnement de même ordre. Comparé aux deux précédents, il apparaît

nettement plus dense, d'envergure restreinte et lié directement à la fonction humaine. Pour certains, ce troisième type de radiation paraît souvent si dense qu'il devient, par résonance, sensoriellement perceptible. La couleur symbolique attachée au type de rayonnement (et non à l'aspect individuel) est blanche. Blanc pauvre chez celui dont la polarité positive fonctionne faiblement et dont le champ de rayonnement est limité, elle devient d'un blanc plus ou moins éclatant chez l'individu de vraie maturité, selon son degré d'évolution.

Si le champ de ce type de rayonnement apparaît bien défini, il se prolonge pourtant en une zone plus ténue, comme précédemment mesure du potentiel en jeu, alors que la partie plus dense donne la proportion et la qualité de ce qui a été réalisé ou rendu effectif. Au début on n'enregistre que l'aspect le plus fini, donc le plus évident pour le conscient ; l'apparition des nuances doit venir de la maturation naturelle du conscient, afin que celui-ci puisse situer chaque nouvel élément dans les perceptions déjà précisées.

Comparativement aux deux types précédents, cette radiation 'blanche' semble tellement liée à la personne que l'étudiant peut être tenté de la décrire comme le 'rayonnement impersonnel de la personne'. C'est techniquement inexact, puisqu'elle ne dépend pas de la personne. Pourtant cette expression traduit le sentiment de la relation.

Le conscient percevant en fonction de sa propre structure, les rapports qu'il établit se font le plus souvent en fonction de ce qui lui est le plus apparent et non nécessairement en fonction de ce qui est. Des trois dimensions qui se présentent à l'homme, celui-ci découvre avant tout la planète, la terre nourricière qui permet l'expression de la vie concrète. Par analogie il perçoit le plus clairement d'abord le troisième type de rayonnement, celui qui entoure la personne de la façon la plus tangible, la plus finie et de ce fait la plus proche des fonctions personnelles. Ce n'est qu'ensuite qu'il découvre, en plus vaste et comme derrière ce rayonnement, le deuxième type semblable au soleil au-delà de la terre. L'apport du soleil, bien que tangible encore, paraît plus abstrait que celui de la planète, comme ce rayonnement par rapport au précédent. Pour celui qui peut vivre la radiation Etre de lumière, l'effet de vie se compare au rayonnement du soleil. Autant le soleil est nécessaire à la terre, autant l'Etre de lumière est nécessaire à l'Etre humain.

Enfin apparaît le premier type de radiation aussi 'infini' que, pour le conscient, l'étendue d'une galaxie par rapport à sa petite planète, ou même par rapport au système solaire.

Tel est, habituellement, l'ordre de prise de conscience spontané, du particulier au général. De même que la terre est incluse dans le système solaire, lui-même compris dans la galaxie, de même l'humanité se rattache directement à tout un ensemble beaucoup plus vaste.

Vu sous un angle psychologique, l'étudiant qui vit le galactique accède à un niveau où l'aspect personnel humain et les nombreux problèmes qui lui sont propres n'existent pas. Infiniment libre, il oublie sa personne. Il ne se sent plus homme ou terrestre ; une autre échelle des valeurs s'impose, une relativité s'établit.

Au niveau solaire ou Etre de lumière, l'étudiant se sent libre des contingences ou limitations de la personne, mais bien présent. Les problèmes de la petite personne existent, considérés cependant comme problèmes humains ou propres à l'humanité, qu'il faut résoudre pour celle-ci. L'aspect évolution humaine entre en considération dans tout problème personnel.

Enfin lorsque l'étudiant vit le niveau planétaire ou Etre humain, il se sent homme, mais par rapport au niveau conscient personnel usuel, plus mûr ou simplement mûr. Il assume une position émettrice et responsable. Il est conscient de sa personne, responsable de son développement en fonction des nécessités évolutives, non entravé par des problèmes personnels mais œuvrant consciemment dans les limites des possibilités humaines. En raison de ces limites, il se sent être moins librement lui-même que dans la dimension solaire, mais fondamentalement plus lui-même qu'au niveau du conscient personnel usuel, ne serait-ce que du fait, évident au niveau planétaire, d'avoir une personne et non d'être celle-ci.

Il importe peu que l'étudiant différencie les trois niveaux par la notion de densité ou celle des fréquences. Il peut employer tout système d'appréciation qui lui correspond, l'essentiel résidant dans la constance des références. Après acquisition d'une connaissance analytique suffisante des trois niveaux, il s'appliquera à pratiquer une vision de synthèse en fonction de laquelle il analysera les éléments demandant une étude plus approfondie.

Si, en cours d'exercice, et spécialement au niveau Etre de lumière, l'étudiant coupe l'état rayonnant, c'est-à-dire arrête la dynamisation, supprime la sensibilité au rayonnement et fait passer l'attention en polarité opposée, admettant momentanément une position passive, absorbante, amorphe, il prend conscience presque immédiatement de l'antithèse que représente le nouvel état. Il y a contraste net et tout contraste permet une différenciation, donc une prise de conscience. Revenant à l'état rayonnant, il note une différence si frappante qu'elle rend évidents le jeu de la polarité et la perception du rayonnement.

Le conscient à ces niveaux fonctionne avec une forte dominante positive. En fait une partie des perceptions se font au niveau supra-conscient avec conduction vers le conscient jusqu'à accoutumance de celui-ci, qui s'élargit par accroissement de la sensibilité due à une progression de la structuration. Afin de faciliter le travail du conscient et de ne pas rester dans la zone des perceptions dites intuitives, il est utile d'éviter une rupture d'attention et de sensibilité en fin d'exercice, en établissant une suite continue entre l'état 'exercice' et l'état 'vie quotidienne'. Pour cela il suffit de comprendre le symbolisme utilisé : le fait de faire l'exercice les yeux fermés implique une intériorité permettant le jeu d'une sensibilité plus fine, plus abstraite, parce que non troublée par l'extériorité usuelle représentée ici par les yeux ouverts. L'immobilité durant l'exercice, opposée à la mobilité, recouvre un symbolisme analogue. Pour établir un tracé de continuité entre cet état et la vie courante, on termine l'exercice en maintenant intense le sentiment d'être, d'être rayonnant et Présent. On ouvre alors les yeux, mais sans regarder précisément, l'attention assurant un vécu toujours aussi vif malgré ce début d'extériorité. Ce premier pas réalisé, on regarde autour de soi en ayant conscience de ce que l'on regarde, tout en veillant à ce que le ressentir intense de Présence rayonnante persiste aussi réel, aussi conscient. Ensuite seulement on se lève et commence une activité, l'intensité du rayonnement de Présence toujours aussi nette et évidente à la perception. Ce dernier pas clôt le tracé de transition entre 'l'intériorité' de l'exercice et 'l'extériorité' du conscient usuel.

L'effet de cet exercice est complété et renforcé par la pratique suivante : à n'importe quel moment de la journée, pendant quelques secondes, on se rappelle les rayonnements ressentis et les revit dynamiquement un instant, le temps de prendre conscience que cela

fonctionne. En d'autres termes, on connecte sur 'impersonnel' à volonté, sans préparation, à partir de n'importe quel état conscient.

### **D. Problèmes de symbolisme**

Lorsqu'on travaille avec des symboles, on est facilement tenté d'identifier les principes aux situations de fait auxquelles ils se rapportent. Ainsi on peut dire qu'il y a analogie de symbole entre la fonction **A** et la galaxie, entre la fonction **U** et le système solaire, la fonction **M** et la planète. Les principes en tant que tels sont tous d'égale valeur. Mais il y a la situation à laquelle ils s'appliquent : l'homme vit sur terre, dans un système solaire qui lui-même fait partie d'une galaxie. Le rayon d'activité de la terre est plus petit que celui du soleil, qui lui-même n'est que peu de chose dans la galaxie. De ces faits découle la tendance à considérer le principe planétaire et la fonction **M** comme plus petits que leurs correspondants en dimension solaire, les galactiques étant les plus vastes. On oublie alors que les principes solaire et planétaire se retrouvent dans toute l'étendue de la galaxie. D'autre part, le fait de voir le soleil au-delà de la terre incite à chercher la 'dimension solaire' au-delà de la planétaire, et par enchaînement, le galactique au-delà du solaire. Pourtant il est clair que la terre faisant partie du système solaire, le point le plus proche de soi-même où l'on puisse entrer en contact avec la dimension solaire est précisément là où on se trouve, en soi-même. Cela est vrai aussi pour la dimension galactique. Ainsi on veillera à garder les concepts et ressentis des principes en jeu, donc à différencier les fonctions elles-mêmes de leurs représentations imagées (symboles).

### **E. Portée psychologique**

On peut se demander quelle est l'utilité psychologique de ces perceptions, vu leur caractère impersonnel. Elles sont la découverte, non pas supputée mais tangible, de l'Homme réel 'derrière' l'homme apparent (personne ou instrument d'expression), facteur d'importance fondamentale si l'on veut un jour connaître le but de la vie. On peut diviser la psychologie en deux domaines apparemment très différents. L'étude du comportement tend à résoudre les problèmes d'intégration de la personne dans la société, l'étude ontologique les problèmes de l'intégration d'autres dimensions à la personne afin de préparer la réalisation d'Être. Les

perceptions impersonnelles sont un outil indispensable pour ce deuxième aspect.

Ainsi lorsqu'on observe les rayonnements impersonnels d'un sujet étudié de profil, leur centre ou axe se situe en un plan différent de celui de la personne, à une distance plus ou moins grande derrière celui-ci. Cette distance donne le degré d'intégration ou degré de présence de l'Homme réel dans l'homme apparent. Chez le primitif, chaque homme représente avant tout un produit de la société, tirant sa force et sa raison de vivre de la collectivité : l'intégration est faible. Dans une société évoluée, c'est la collectivité qui tire sa force et sa raison de vivre de l'individu : l'intégration est en progrès. Le degré d'intégration exerce naturellement un effet sur la façon de comprendre les choses.

Si, lors d'une observation, le rayonnement 'potentiel' se révèle nettement plus grand que la moyenne, mais la partie texturée ou réalisée relativement petite, la majorité des problèmes psychologiques relèvent d'une difficulté d'adaptation de l'Homme réel à sa personne ou à la limitation qu'elle impose. Si la partie texturée ou réalisée est relativement grande, plus grande que la moyenne, les problèmes résultent souvent d'un manque de mesure ou faute de dosage dans l'intensité des courants impersonnels en jeu.

A l'intérieur du champ vibratoire de chacun des trois types de rayonnements joue encore toute une gamme de radiations qui, elles, caractérisent non pas le niveau lui-même, mais l'individu observé. Au début, il ne peut s'agir que d'une impression diffuse qui pourtant se distingue de celle donnée par une autre personne : cela représente une première différenciation. Pour la préciser, on peut se poser les questions suivantes et bien d'autres encore : est-ce une impression de 'couleurs' variées, ou d'une force plus énergétique ? Le rayonnement donne-t-il l'impression d'aller droit comme un trait ou se propage-t-il comme une onde sur l'eau tranquille ? Est-il plein ou scintillant, très consistant ou extraordinairement léger ? Ces images données à titre d'indication sont relatives, car chacun crée son propre symbolisme.

Lorsqu'une perception plus entraînée décèle une réelle dominante dans une radiation, c'est-à-dire que le rayonnement du niveau considéré paraît en un certain sens plus concret que la personne observée, cela signifie que

la fonction non-personnelle est consciemment déterminante, même au niveau personnel. C'est une caractéristique des vrais maîtres spirituels.

## **6 Exercices d'intégration**

### **A. Etre, Etre là**

L'exercice qui suit est fondamental. Il assure l'inversion de la position d'aspiration du conscient (prendre à soi) de dominante négative en position d'actualisation (émettre) à dominante positive. Il permet l'établissement d'un tracé continu entre l'identité profonde et l'expression personnelle, et fait un tout cohérent des principes et facultés acquis tout au long de l'étude proposée par cet ouvrage. Il contribue à l'équilibre fondamental. Il conduit à la prise de conscience d'Etre dans l'effet pratiquement accessible au conscient et à son actualisation, en tant que Présence, tant directement qu'au travers de l'expression personnelle. Si, pour l'étudiant avancé, le tracé devient rapidement fonctionnel, il pourra longtemps ne paraître que symbolique au débutant. Mais, même alors les effets sont similaires ; l'échelle d'application consciente est simplement plus restreinte, une partie du tracé s'inscrivant dans le supra-et le sub-conscient.

L'exercice est décrit selon le symbolisme et l'ordre maintenant connus : d'abord radiation pratiquement infinie (Etre d'énergie), puis rayonnement face à la planète (Etre de lumière), suivi de Présence sur la planète (Etre humain), pour intégrer le tout à la personne, où tous ces éléments se trouvent réunis. Exposé par étapes successives, il constitue néanmoins un tout homogène.

Il faut peut-être rappeler ici que, lorsqu'il est question de niveaux, galactique ou autres, c'est pour offrir une image, symbole d'un principe. C'est, en fait, celui-ci qu'il s'agit de contacter, à n'importe quel 'niveau'.

#### **a) Première étape**

Les yeux fermés (intérieurité), on se sent être dans un espace libre de tout objet, espace apparemment infini où la sphère irradiante apparaît spontanément d'une certaine grosseur (et le plus souvent d'une certaine densité) et dont le rayonnement s'étend sur une certaine distance. Il faut

respecter les dimensions qui s'imposent. Elles se modifient d'elles-mêmes avec les progrès. La sphère est souvent imaginée de lumière stellaire. Il serait préférable de tendre vers une radiation de fréquence au-delà de toute impression de couleur, fût-elle la plus transparente, la plus subtile. Mais dans tous les cas, il faut accepter l'impression-image qui vient spontanément. En l'absence de celle-ci, on maintient l'image symbolique de la sphère rayonnant 'infiniment', ressentant l'espace lui-même comme beaucoup plus léger, plus éthéré que l'espace aérien connu. Il apparaît comme sans limites, ne contenant aucun nuage, ni corps céleste, ni même de différence de densité. Il doit être infiniment libre.

On vit cet état en portant son attention sur l'émission du rayonnement, jusqu'à impression d'irradier apparemment au maximum d'intensité possible. Lorsque ceci est bien vécu, il y a oubli de la personne, mais conscience aiguë de rayonner. Arrivé au maximum du rayonnement, on le maintient le temps de bien en prendre conscience. Puis d'un coup, sans transition, on rayonne cent fois plus intensément jusqu'à ce qu'apparaisse ou s'impose soudainement un sentiment très net d'infinie liberté ou libération, accompagné de l'impression particulière d'être enfin soi-même.

Au début on peut se dire que le rayonnement étant déjà au maximum, il n'apparaît pas possible de l'intensifier tout à coup cent fois plus. Pourtant il le faut, et cela est possible. En effet, la plupart du temps le premier maximum représente le sommet, la limite du domaine personnel ; au-delà vibre le monde non-personnel. Le brusque élan de cent fois plus fort n'a pas de valeur numérique, mais représente un 'beaucoup' psychologique destiné à faire sauter la limite personnelle, après quoi on constate la possibilité effective, toujours dans l'espace sans objet, de rayonner beaucoup plus intensément et plus librement. À ce moment, le rayonnement change aussi et devient nettement plus éthéré. Dès l'explosion, ou changement de dimension, il faut maintenir le mouvement d'expansion du rayonnement sans aucune interruption jusqu'au signal 'enfin soi-même'. La limite du personnel franchie, l'expansion est généralement spontanée, mais il arrive que l'on mette un frein à l'accroissement de peur d'aller trop loin, ce qui alors ne permet pas le signal. L'impression de produire un rayonnement trop intense fait simplement apparaître le signal un peu plus vite. Il faut bien réaliser que dans ce type d'exercice il n'existe pas de commune mesure entre les qualités et intensités des radiations personnelles et celles émises au-delà. D'ailleurs, l'intensité étant nécessaire pour atteindre l'identité profonde, il

n'est pas possible de rayonner au-delà de soi-même, le maximum ne pouvant dépasser le 'pleinement soi-même'.

Le signal 'enfin soi-même', ou 'enfin libre', très caractéristique, indique que le conscient a atteint une identité profonde. Même si ce n'est que sous l'un des aspects lui étant accessibles, l'effet qu'il ressent s'avère si marquant que l'expérience reste pour lui un point de référence. Dès ce point atteint, le rayonnement se stabilise naturellement. On peut toutefois maintenir une 'pression de rayonnement' jusqu'à l'obtention du sentiment de plénitude qui est plénitude d'être soi-même et plénitude de liberté, qui est aussi plénitude de liberté d'Être. L'état sphère d'énergie dont le noyau a apparence humaine est alors ressenti intensément, comme aussi le fait de rayonner 'infiniment' et librement.

Cette position d'Être d'énergie se situe donc dans les dimensions non-personnelles. Juste appréhendée au début, elle peut, avec l'entraînement, être vécue consciemment avec une réalité et une autorité à peine concevable au départ. Au début, il y a avantage à définir ce que l'on ressent de plus 'abstrait' et de plus vaste comme représentant l'identité profonde qui joue alors comme variable accessible au conscient et qui, de juste au-delà de la personne, s'expand jusqu'à rayonnement 'sans limites'. Cette variable désigne ce que le conscient appréhende d'Être.

## **b) Deuxième étape**

La position fondamentale clairement établie, on peut passer à l'étape suivante : 'soleil' rayonnant Celui-ci se présente spontanément dès que l'on 'sort' de l'espace sans objet pour se trouver face à la planète. Au cœur du 'soleil', la grande forme humaine que l'on y distingue paraît être entièrement de lumière. Généralement ressentie intensément lumineuse, rayonnante, elle vibre très claire, presque transparente. L'image symbolique 'Être de lumière face à la planète' doit être pleinement vécue mais en veillant à ce que le ressentir de l'identité fondamentale reste l'énergie radiante. Lors du changement de dimension, un automatisme spontané tend à faire abandonner l'état pratiquement infini pour une identification avec l'état Être de lumière. Or il est très important de maintenir la première identification, soit Être d'énergie. Il faut donc, lorsque l'aspect Être de lumière se présente, rester pleinement conscient que l'on est toujours et fondamentalement Être d'énergie irradiant presque

infiniment, et 'descendre' (changement de dimension) vers la forme-Présence 'soleil'-Etre de lumière dans laquelle on pénètre. Pour le conscient personnel, elle est intensément lumineuse et rayonnante, répandant une sorte de halo d'or. Il faut réaliser que le fait d'Etre dans un 'corps' de lumière (support concentré et texturé) permet une expression effective qui ne serait pas possible autrement, et relie à la condition humaine.

### **c) Troisième étape**

Il s'agit d'être présent non pas face à la planète, mais bien sur la Terre, en tant qu'unité fonctionnelle de celle-ci, comme de l'humanité. Gardant les ressentirs d'Etre d'énergie et de lumière, on descend s'intégrer dans la forme blanche d'Etre humain.

Dans la position précédente, tout problème personnel, nécessairement considéré comme un problème en soi, trouvait sa solution en fonction de l'évolution humaine. Dans la position de la troisième étape, Etre humain, il est considéré objectivement et résolu en raison de la fonction particulière à remplir.

La stature Etre humain ressentie est plus petite que celle d'Etre de lumière. L'énergie qui en émane donne un halo d'un magnifique blanc, beaucoup plus concret comparé au rayonnement 'solaire'.

Nous l'avons vu, la perception d'une énergie (rayonnement) ne se traduit pas nécessairement par une impression de couleur. Lorsque cette dernière est remplacée par un sens plus aigu des nuances de l'énergie elle-même, intensité, pureté, fréquence, type de propagation, cela dénote la capacité d'appréhender et utiliser des concepts ou situations très abstraits. Il ne faut bien entendu pas confondre l'absence d'impression de couleur avec l'absence d'impression due au manque de perception.

Pour le conscient personnel la situation se présente maintenant comme suit : la Présence Etre humain apparaît dominante, parce que plus immédiatement tangible, plus texturée. Dans et au travers, la débordant, se perçoit la Présence Etre de lumière plus vaste, plus puissante, plus impressionnante, mais plus aérienne et de ce fait moins immédiatement perceptible. Enfin, transcendant le rayonnement infini d'Etre d'énergie. Avant de passer à la suite, il faut bien vivre ces trois étapes. Il est naturel

que le conscient usuel mette une sorte de valeur dominante à la Présence la plus 'concrète' lorsqu'il englobe l'ensemble dans son attention ; cela vient des caractéristiques de son développement. Mais l'exercice proposé demande de déplacer cette impression de valeur dominante à Etre d'énergie transparaissant au travers de textures de plus en plus denses. Les couleurs (ou nuances de l'énergie) donnent alors une impression de netteté, de pureté, de transparence et de très grande brillance ; le rayonnement est aisé et libre.

Au cours de l'intégration, il faut éviter deux écueils possibles : le premier consiste en une erreur d'interprétation, le second, en une perturbation psychologique qu'il ne faut pas admettre dans l'exercice.

L'erreur d'interprétation donne un sentiment de limitation, de rétrécissement ou descente dans un entonnoir, éprouvé parfois lorsque symboliquement l'on passe de l'immense au fini. Il faut le considérer comme naturel, réminiscence de l'incarnation sur le plan physique ; il se produit occasionnellement lors du passage Etre de lumière à Etre humain, plus souvent au stade final d'intégration dans la personne, vu à la prochaine étape. A ce moment, l'attention est en réalité centrée sur le corps de la personne physique dans laquelle on croit devoir tout comprimer. Si l'on reporte et fonde cette attention sur l'identité profonde, le sentiment de rétrécissement disparaît. Il résultait en réalité de la perception mal définie, parce que mal comprise, du champ d'application des possibilités spécifiques d'expression propres aux supports en cause et qu'il s'agit d'apprendre à utiliser.

D'autre part, quand, lors du passage de la deuxième à la troisième étape, il n'est pas possible de ressentir imaginativement un halo blanc éclatant, le vêtement blanc d'Etre humain persistant à rester terne, il y a refus évident, quoique semi – ou inconscient, de la condition symbolisée, car Etre humain ne peut pas rayonner de cette façon. Si ce refus présente une dominante négative, il y a, psychologiquement, rejet de la personne, généralement à la suite d'un ou de plusieurs traumatismes psychologiques profonds provoqués parfois par des accidents corporels (atteinte réelle ou imaginée à l'intégrité physique). Si le refus présente une dominante positive, l'état même d'Etre humain n'est pas accepté, c'est-à-dire que la condition humaine elle-même est jugée intolérable. Ces cas, rares, relèvent nécessairement de l'ontologie. L'exercice d'intégration, pratiqué réellement

en tant qu'intégration, constitue une aide certaine dans les deux cas, même plus, une méthode thérapeutique efficace dans le deuxième.

#### **d) Quatrième étape**

Les trois premières étapes de l'exercice mettent en jeu des fonctions non-personnelles. Globalement, l'état vécu correspond à celui d'Homme réel par opposition à la personne ou homme apparent. Pour que l'exercice soit psychologiquement valable, il faut l'établir jusqu'au niveau du conscient usuel dans ses habitudes expressives. L'intégration doit donc se poursuivre jusque dans l'homme apparent. Les radiations doivent être vécues (symboliquement d'abord) de leur propre milieu jusqu'à la personne comprise, le tout intégré par le ressentir net de les amener en avant puis de les faire vibrer dans sa personne, ce qui aboutit à l'expérience si caractéristique d'Être là. Il y a une relation extrêmement étroite entre la personne et l'Être humain. En fait, c'est elle qui sert de support permettant l'expression d'Être humain avec incidence, bien entendu, des composantes Être de lumière et Être d'énergie. Les centres de conscience étant les points de commande fondamentaux par où s'établit la relation entre l'Homme réel et sa personne, l'intégration devra se poursuivre jusque là.

L'état comprenant les trois étapes précédentes étant pleinement ressenti, on 'descend' jusqu'à la personne pour l'interpénétrer. Celle-ci est imaginée debout, mais tout d'abord seulement dans un aspect plus éthéré que le physique. Sur le 'fond' blanc d'Être humain, on reconnaît la forme connue de sa personne un peu comme une zone relativement sombre émettant cependant son propre rayonnement. Cet aspect devenu familier, on voit le corps physique, simplement comme une 'énergie densifiée'. Ainsi il est un peu plus facile de ressentir le jeu des courants dans celui-ci, le concept limité de 'matière' n'étant plus le seul retenu par le conscient.

La couleur blanche étant la synthèse ou, ici, la base dont sont issues toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, la personne, expression d'Être humain, rayonnera, en principe, de toutes les couleurs. Pratiquement, celui qui fait l'exercice à ce niveau rayonnera avec certaines dominantes, parfois très nettes, et certaines lacunes, l'instrument d'expression n'étant pas universel. L'aspect Être humain ou Présence blanche se trouve ainsi doublé de la personne et de son rayonnement multicolore avec dominante caractérisée qui, lorsque l'impression est moins définie, est souvent perçu comme un

halo transparent un peu gris dessinant un ovale relativement grand autour de la personne. Il est nécessaire de prendre clairement conscience de la différence fondamentale entre le rayonnement énergétique de la personne et celui d'Être humain. Il faut se rendre à l'évidence que le premier, si positivement que l'on cherche à le ressentir, est de dominante négative par rapport au second nettement positif. Autant que possible l'attention sensible doit alors réaliser que, pour la première fois dans cet exercice, il y a Présence positive dans une fonction négative, il y a impulsion et réponse, il y a collaboration.

### e) Cinquième étape

On prend conscience autant que possible de sa personne dans toute sa densité, de sa radiation de dominante négative et on se sent intensément Présent en l'englobant et l'interpénétrant. Il faut donc veiller à ce que l'axe de la stature blanche d'Être humain s'aligne sur l'axe du corps physique. En effet, la plupart du temps il est en arrière. De plus, les deux axes doivent coïncider et bien que l'un dépasse l'autre, il ne se situe pas au-dessus. Si les 'structures' solaires et galactiques sont conscientes, il est aussi nécessaire que leurs axes s'alignent et coïncident. Seule la jonction des axes en un seul permet l'effectivité de l'effet Présence, d'Être là.

On établit alors un contact dynamique en instillant le rayonnement blanc (Être humain) dans chaque zone de la tête au bassin. On maintient le courant jusqu'à réponse de la zone, ou sentiment de réponse. Puis par le (triple) rayonnement impersonnel, on illumine les centres de chaque zone en commençant par **a**, **u** et **m** de la zone **A**, puis de la zone **U**, et enfin de la zone **M**, en les situant autant que possible à leur place précise par rapport au corps physique. Cette action représente donc un contact supplémentaire et plus défini avec la personne. On considère chaque centre comme point de rayonnement positif à l'intérieur des structures négatives. Il doit émettre, adapté au niveau personnel, les rayonnements fondamentaux des niveaux non-personnels comme base à son rayonnement caractérisé propre. En d'autres termes, on doit pouvoir, en observant les centres, y reconnaître la présence d'Être d'énergie, d'Être de lumière et d'Être humain.

Cette Présence positive est relativement facile à établir dans les centres des zones supra-consciente et consciente. En zone subconsciente cela devient difficile, voir impossible. Il faut tout de même vivre l'image-

principe dans sa totalité pour qu'un premier tracé puisse s'établir et que l'exercice soit complet. On maintient une intense Présence à travers tous les centres simultanément jusqu'à réponse correspondante.

### **f) Sixième étape**

C'est l'étape de synthèse du travail précédent. Pour cela il faut très rapidement mais précisément ressentir chaque étape, y compris chaque centre pour lui-même, puis en être simultanément conscient (ce n'est donc pas une approximation globale). Dès que l'attention multiple s'est stabilisée (appréhension du tout en tant que tel, en même temps que de chaque partie individuellement), se sentir infiniment Présent, d'Être d'énergie à la personne y compris, chaque étape de Présence étant centrée sur l'axe de la personne avec réponse de celle-ci. Ce dernier point fait apparaître la différence entre 'Être quelque part', si intense que cela soit, et 'Être là'. Le 'là' doit être ressenti, vécu jusqu'à évidence consciente indiscutable. Pour terminer, chercher à maintenir le sentiment d'intense Présence, d'Être là, au-delà de l'exercice jusque dans la vie quotidienne. Après un certain temps d'entraînement, il faut que l'on puisse 'enclencher' le sentiment-rayonnement d'intense Présence ou le sentiment-rayonnement d'Être là à volonté, pratiquement instantanément.

En suite de cet exercice d'intégration, il y a deux observations fondamentales à retenir.

Lorsque l'étudiant l'a suffisamment pratiqué et que le jeu des dimensions impersonnelles s'est précisé et actualisé, il découvre éventuellement un 'nouvel' aspect de lui-même, un réel sentiment intime d'Être, identique à lui-même, inchangé, donc indépendant du jeu ressenti quel que soit le niveau non-personnel ou personnel, quel que soit le vêtement (symbolique) qui le revêt, quelle que soit la densité (ou le fini) qui l'entoure, mais aussi Présent dans et à travers tout cela. Il ne peut y avoir conscience d'Être vraie sans cette prise de conscience.

L'autre observation a trait à l'action intégrante du tracé de l'exercice. Nous avons déjà vu que, si l'on observe quelqu'un de profil, l'axe d'Être de lumière et celui d'Être humain se trouvent en arrière (dans le dos) de l'axe de la personne, à une distance inversement proportionnelle à ce que l'on peut appeler la réalisation de soi. Or, l'exercice a pour effet de rapprocher

momentanément ces axes, donc les structures correspondantes ; c'est cela qui donne ce ressentir particulier d'Être là. La répétition de l'exercice, à condition qu'il soit réellement vécu, permet un rapprochement durable. La réalisation d'Être là se manifeste par la coïncidence des axes ou, ce qui revient au même, par l'interpénétration des différentes structures au point que la personne paraît être au centre de celles-ci. C'est ce que nous appelons intégration.

### **g) Résumé de la marche à suivre**

Première étape : imaginer et se sentir être une sphère irradiante dans un espace 'infini', vide de tout objet ou présence, puis rayonner de plus en plus fort, de plus en plus loin jusqu'à ce qu'un maximum soit atteint. Le maintenir un instant, puis d'un coup, sans transition, rayonner cent fois plus fort, continuer d'augmenter l'intensité jusqu'à ce que se produise le sentiment d'un changement, le sentiment d'être arrivé à 'enfin soi-même' ou 'enfin libre' Ressentir pleinement cette liberté de rayonner que rien n'entrave.

Deuxième étape : tout en étant pleinement soi-même et infiniment libre, 'descendre' jusqu'à être en face de la Terre. Prendre conscience qu'à ce moment-là, on se revêt d'Être de lumière. Ressentir pleinement ses caractéristiques, son intensité. Réaliser que dans Être de lumière on reste avant tout Être d'énergie, inchangé, dont la radiation 'infinie' dynamise maintenant Être de lumière, permettant l'expression au sein de cette dimension. Puis on ressent la différence de capacité d'expression entre les deux niveaux.

Troisième étape : en tant qu'Être de lumière 'descendre' sur Terre et se revêtir d'Être humain. Réaliser qu'Être d'énergie reste Présent et actif. Ressentir ce qu'apporte la structure humaine, ce qu'elle ajoute aux deux aspects précédents. Dynamiser le tout et ressentir l'effet d'intensité en résultant.

Quatrième étape : s'incarner dans la personne 'éthérée' puis physique, imaginée debout. Veiller à ce que le ressentir des radiations reste inchangé. Prendre conscience du sentiment de collaboration.

Cinquième étape : prendre conscience de sa personne dans toute sa densité, sa radiation, ses nuances. Aligner et faire coïncider les axes et

leurs structures, ressentir l'effet Présence. Instiller le rayonnement positif successivement dans les zones tête, thorax et bassin. Préciser le sentiment de collaboration avec sa personne. Puis dynamiser (illuminer) les trois centres de chaque zone en commençant par **Aa** et finissant par **Mm**. Etre conscient de la présence des rayonnements Etre d'énergie, Etre de lumière et Etre humain au cœur de chaque centre. Intensifier ces rayonnements jusqu'à réponse du centre. Prendre conscience de l'augmentation de la collaboration.

Sixième étape : prendre brièvement conscience de chacune des étapes précédentes dans leur ordre, puis ressentir le tout en tant qu'unité intégrée, centrée sur l'axe même de la personne. Ressentir le processus progressif d'intégration d'Etre jusqu'à Présence au niveau de la personne. Dégager le sentiment particulier d'Etre là ou 'enfin là'. Ressentir encore une fois très intensément Etre ou 'enfin soi-même' et 'Etre là' ou 'enfin là'. Eventuellement vérifier si Etre réellement est toujours présent, indépendamment du jeu ressenti, mais aussi dans et à travers lui.

Terminer en abordant la vie quotidienne avec le sentiment intense d'Etre là.

## **B. Exercice du cristal**

Présenté ici sous forme d'exercices et de symboles, ce qui suit est en réalité une création. Elle modifie les structures existantes de celui qui pratique cette discipline et au besoin en crée de nouvelles, établissant ainsi un climat favorable à 'Présence'. Ce milieu libéré du poids ou encombrement des considérations ou autres contingences usuelles est remarquable par sa pureté et sa définition.

Les symboles et les différentes phases du processus sont vécus plutôt qu'imaginés, traités objectivement, sachant, comme l'expérience le prouve, que la structure cristalline tant dans sa forme que sa qualité est perceptible à l'observateur sensible, qu'il soit adulte ou enfant. Et si pour la facilité du langage on dit 'imaginer un cristal', on saura qu'il s'agit d'un 'vivre imagé, ici, maintenant' et non d'un 'imaginé, vécu quelque part là-haut'.

## a) Première phase

Il faut tout d'abord bien se familiariser avec le cristal de roche (quartz). Choisir pour l'observer, le 'vivre', un spécimen aussi net et clair (sans couleur) que possible. Le toucher, le regarder, laisser le regard pénétrer, et avec lui plonger dans la masse cristalline la plus pure comme en plongerait dans l'eau la plus claire ; se laisser pénétrer, vivre la cristallinité dans toute sa libre pureté, dans toute sa vie si différente de celle de l'eau. Pousser ce ressentir jusqu'à se dissoudre dans ce bain, jusqu'à être cristallinité. Ensuite, tenant le cristal verticalement, observer sa forme sans tenir compte des imperfections naturelles. Se laisser imprégner, vivre la pureté des arêtes, la netteté des faces, cette claire définition de la forme, vivre cette verticalité de cristal de roche. A défaut de cristal, se servir d'une bonne photographie.

L'exercice : Se sentir-vivre-être un cristal de roche absolument pur, clair (sans couleur), précis, sans le moindre défaut tant dans sa forme que dans sa qualité. Il doit être haut d'au moins six à huit mètres et en tous cas plus large que la mesure donnée par les deux bras étendus (plus de 1,5 à 2 mètres). Le sentir bien ancré sur terre. Le corps physique est simplement 'oublié' ; il n'est ni dans le cristal ni au dehors. La condition cristal est spontanément vécue, l'attention s'y porte entièrement de sorte qu'il n'y a pas de considération pour cette autre condition qu'est le corps physique.

Vivant cristal clairement, laisser le conscient se pénétrer et jouir (se reposer dans) de tout ce que cette verticalité émane d'autorité, de directivité pure, nette, précise, se reflétant dans la pureté des lignes, des faces. Laisser le conscient se pénétrer et jouir (se reposer dans) de tout ce que cette cristallinité, reflétée par la masse, émane de clarté, de pureté, de transparence.

Porter maintenant son attention sur le corps cristal et dans ce corps sur tous les atomes à la fois. Ils ont tous leur vibration-vie naturelle propre. Au niveau de chaque atome, augmenter progressivement et continûment le taux vibratoire partout à la fois. Dans la mesure où les vibrations deviennent plus rapides, le sens de 'roche' lourdeur et masse se perd pour être remplacé par liberté, 'légèreté', vibrance, vie de plus en plus authentique. Le taux vibratoire augmente toujours, le cristal est maintenant énergie pure. Les arêtes, particulièrement les arêtes verticales, sont toujours très nettes, pures ; la cristallinité est singulièrement exaltée. Les

fréquences lumineuses sont bientôt atteintes : chaque atome commence à générer une faible lueur d'abord, pour ensuite rayonner une glorieuse lumière blanche. Le cristal est éblouissant de cet éclat particulier laissant apparaître toute l'infinie transparence comme la précision des lignes, la pureté de définition.

Bientôt l'accroissement du taux vibratoire s'arrêtera naturellement et ne pourra être 'poussé' plus loin. Ce stade est différent pour chacun et change avec la pratique. Une belle luminosité doit toujours être atteinte, elle peut devenir éclatante, aveuglante au point d'être trans-lumineuse.

Vivre cette plénitude intensément : l'état cristal (d'énergie et non de roche) est si spontanément, intimement évident que le corps physique, la personne paraît moins fondamentalement familière. Et maintenant, étant cristal (dans toute sa splendeur), porter son attention sur sa personne (persona = le masque) assimilée au corps physique et inviter celui-ci (celle-ci) à venir ou apparaître debout dans l'axe central de soi-cristal. Le manque d'accord de la personne envers l'état cristal est immédiatement évident. Mais il devient évident aussi que la cristallinité interpénètre ce corps physique, en fait n'est ni déplacée ni affectée par celui-ci.

Cristal dans toute sa splendeur, vibrer l'état autour, à travers et dans le corps physique consciemment jusqu'à ce que celui-ci soit entièrement perméable, accordé.

Ceci établi, se sentir intensément là, présent autour, à travers et dans sa personne. Maintenir cet état alors qu'on ouvre les yeux s'ils étaient fermés, qu'on se lève si l'on était assis. Maintenir cet état alors que l'on retourne à son activité coutumière.

Remarques : Généralement et au début surtout, la dynamisation de la cristallinité se fait plus facilement les yeux fermés, le dos bien droit correspondant à la verticalité du cristal. La qualité du 'être là' se vérifie entre autres en ouvrant les yeux : dans le 'être là', Présence, le 'monde médité' (yeux fermés) et le monde dit objectif (yeux ouverts) sont un seul et même 'monde'. Il n'y a aucun ajustement ou passage de l'un à l'autre.

La cristallinité dans toute son extrême pureté, transparence, beauté, la verticalité dans toute son extrême définition, détermination, directivité seront vécues jusqu'au sentiment d'être enfin libre, soi-même vraiment.

Lorsque le cristal est trop petit, trop grand, trop étroit, trop large, déformé, impur, donc n'est pas spontanément beau, pur, parfait, c'est qu'il est construit à partir de la personne (masque); produit de celle-ci, il reflétera sa condition. Si cette situation se produit, immédiatement refuser l'expression et recommencer fermement décidé à créer un cristal parfait. Recommencer jusqu'à ce que la fermeté, la directivité produisent leur effet. Soudainement la projection cesse et le cristal est là, spontanément beau, pur.

La projection ou réflexion égoïque se retrouve encore lorsque dans le passage de cristal de roche à 'cristal d'énergie', l'éclat de ce dernier n'est pas spontanément considérable, ou encore lorsqu'on éprouve une sorte de rigidité (cristallisation et non cristallinité): il y a subsistance de l'état cristal de roche.

Le passage de cristal de roche à cristal resplendissant est en réalité un artifice destiné à mettre le conscient en relation avec ce qui se crée. Il assiste à l'action, il n'est pas l'acteur. Il s'ajuste à ce qui se passe, il apprend à en tenir compte. Le cristal resplendissant de beauté dans son infinie liberté est une création directe différente des créations 'réfléchies' du conscient. Elle agit par présence dans le milieu réfléchi.

## **b) Deuxième phase**

Se sentir immédiatement être cristal resplendissant de beauté, de pureté de lignes, d'infinie transparence: cristal d'énergie pure, présence radieuse.

Prendre conscience de la présence derrière 'soi-cristal' d'un immense cristal bien cent fois plus grand, plus beau, plus fort, plus défini, plus pur, rayonnant une extraordinaire lumière blanche à la fois douce et éclatante, si claire et pourtant si transparente. Cent fois plus grand définit une impression vécue d'immensément plus grand'.

L'amour si fondamentalement naturel de cette présence si proche est alors vécu, ressenti, perçu jusqu'à ce qu'il se produise une profonde détente en soi, une plénitude de vie. Cette présence si proche, si prête à vous épauler, émane une force si totale et bienfaisante que la vivre établit une tranquille sécurité.

Se permettre de jouir librement de cette présence derrière soi. Dans la mesure où ils se précisent au conscient, en vivre les différents aspects.

Lorsque le grand cristal ou Présence planétaire derrière soi-cristal est bien vécu, vivre-sentir-imaginer immédiatement derrière celle-ci un soleil plus grand encore. Comme une poussière d'or les particules de Lumière éclatent dans un milieu d'énergie infiniment transparente : rayonnement d'une indicible beauté. L'amour dans sa qualité essentielle est vécu dans une totalité nouvelle. La noblesse de la présence est tempérée par l'intime proximité. Epaulée par Présence solaire, l'âme (de soi-cristal) s'épanouit.

Enfin derrière Présence planétaire et Présence solaire se trouve Présence galactique corporée par une sphère d'énergie pure impressionnante de grandeur, rayonnant à l'infini. Vibrant au-delà de toute lumière elle apparaît faite de transparence : sorte de rien émanant l'autorité absolue, la directivité pure. Vivre Présence galactique si aimante et proche fait vibrer soi-cristal du souffle de l'infini. Tout devient clair, défini. La cristallité prend un sens.

### **c) Troisième phase**

Epaulé par les trois Présences, être cristal dans toute sa totale plénitude, beau, rayonnant : cristal d'énergie, cristal de lumière.

L'attention se porte derrière soi-cristal sur Présence galactique. L'infini de son rayonnement est vécu-perçu comme son affectueuse sollicitude. Toute caractéristique devenant apparente est vécue-perçue clairement, librement, directement.

Portant l'attention sur tous les atomes de soi-cristal, faire vivre-vibrer chacun individuellement comme tous simultanément de cette vie de Présence galactique. Bientôt l'état ultra-lumineux s'établit au niveau de chaque atome et l'intensité se dégageant de l'ensemble de soi-cristal devient en tout point semblable à celle de Présence galactique. La parfaite directivité devient apparente dans chaque atome et l'ensemble de soi-cristal manifeste la vie intense de la directivité parfaite perçue dans Présence galactique. Par chaque atome et dans tout son ensemble soi-cristal vit, émane, rayonne, manifeste chaque qualité, chaque nuance, chaque intensité, toute la vie perçue dans Présence galactique, et ceci avec cette même envergure, ce même 'chaque chose'. Il faut se permettre de vivre

pleinement et longuement cette condition qui parce que translumineuse paraît être une sorte de rien si intense.

Cette phase de l'exercice devient effective lorsqu'en pleine 'vivance' ou pleine et libre manifestation, Présence galactique disparaît soudain.

Présence solaire est maintenant le point de référence. Chaque atome de soi-cristal, toujours vibrant de Présence galactique, progressivement rayonne Présence solaire, comme si un deuxième axe de vie apparaissait en lui. Soi-cristal est soudain aveuglant de 'Lumière-sur-fond-de-rien'. La directivité pure revêtue d'attractivité essentielle fait apparaître cette splendeur de vie appelée Amour.

Bientôt toutes les caractéristiques de Présence solaire, dans leurs infinies nuances comme dans leur envergure et leur intensité sont manifestes par soi-cristal comme l'est déjà et encore Présence galactique. Un jour, Présence solaire derrière soi-cristal aura disparu.

Comme si un troisième axe de vie apparaissait, chaque atome de soi-cristal manifeste maintenant Présence planétaire comme il manifeste déjà Présence galactique et Présence solaire. La beauté de l'immense cristal derrière soi, dans sa luminosité si particulière devient apparente dans et par soi-cristal. Chaque atome désormais émane cette force qui donne viabilité à ce qui a été préparé jusque là : Verbe actualisant, Présence.

Derrière soi les trois références, les trois appuis, les trois réconforts si précieux ont disparu. Les trois Présences ne sont plus. Là, un là jamais connu auparavant, soi – cristal libre, défini, radieux, fort, infiniment vit, actualise la Vie une : Présence.

Corporée cristal, superbement, Présence transfuse, infuse la personne, le corps physique. Progressivement, jour après jour Présence assimile la personne. Le corps physique se modifie, la personnalité change. Action définie, sciemment conduite. Transmutation du mode conscient entraînant la dissolution de l'égoïcité et sa circularité, entraînant la dissolution de la grande amnésie qui a permis la soi conscience égoïque. Transmutation de la fonction finie, disparition du cristal et sa cristallinité.

Cristallité est créée, Le Présent est possible... Présence.

## C. Down and away

Pour que Présence puisse assimiler la personne, et lorsque cela se passe, les liens qu'a le conscient avec les tracés qu'il utilise doivent se modifier et se modifient profondément. Le conscient lui-même doit être 'assoupli' jusqu'à pouvoir être fermé par un 'mode' à tel point différent que le système de références utilisé jusqu'alors ne permet ni de comprendre ce qui se passe, ni de l'exprimer. Une préparation au conditionnement nécessaire peut se faire en pratiquant l'exercice qui suit.

Phase préparatoire : S'asseoir confortablement sur une chaise, les yeux fermés, le dos droit proche de ou à la verticale. Porter son attention sur le haut de la tête, par exemple cette 'tranche' située entre le haut du front et le sommet du crâne. Progressivement ressentir les tensions physiques qui s'y trouvent. Quand ce ressentir est net, l'accompagner avec les tensions impliquées tout le long du corps (intérieur) jusqu'aux pieds et là les laisser partir au loin ('les rendre à la terre'), Ensuite remonter chercher la tranche suivante de tensions, les ressentir, les accompagner avec le ressentir impliqué jusqu'au bas du corps et laisser partir au loin tant les tensions que le ressentir. Il ne reste qu'à continuer le processus jusqu'à parfaite détente de tout le corps.

Après un temps de pratique le mouvement vers le bas et au loin devient effectif et veut être observé tant sur soi-même que sur d'autres le faisant. Simultanément il y a prise de conscience de la possibilité d'accompagner tant les tensions que le ressentir ou conscience de ces tensions vers le bas du corps.

Dans cette préparation à 'down and away', les deux points importants dont il faut prendre conscience d'abord, puis rendre effectifs, sont justement ce mouvement vers le bas et au loin ainsi que la possibilité d'accompagner ce que l'on veut éliminer et le faire effectivement. La détente proposée ici n'est qu'un produit secondaire, utile peut-être, mais secondaire. Par la mise en action effective de ces deux points on évite un écueil majeur : la tendance à faire l'exercice conceptuellement ou encore comme une forme de rêve éveillé. Il faut en effet se libérer de la tendance à tout superviser et diriger de la tête ou d'un point fixe quelconque.

L'exercice : Comme dans la phase préparatoire, le but de l'exercice est une prise de conscience ou plutôt la surgescence d'un élément d'un ordre totalement nouveau appréhensible au moment où l'activité de l'ancien ordre, ou mode usuel, est réduite à son minimum. Cette surgescence ou disparition se fait d'elle-même, le conscient n'ayant pas pouvoir sur elle. Il faut donc tout au long de l'action dynamique centrale avoir un peu d'attention ouverte à la disparition éventuelle de cet 'autre chose' qui sera de l'ordre de Présence, mais dans une vivante toute différente. Toute projection de volonté consciente, de désirs, d'imagination ou d'hyper activisme en vue de provoquer une surgescence, est une entrave. Ce qui transparaît le fait de sa propre autorité. L'exercice ne donne qu'un conditionnement favorable à cela.

Le principe de l'exercice est simple : appréhender l'activité consciente de l'instant en cours, que ce soit une pensée, un sentiment ou une sensation, l'accompagner jusqu'au bas du corps (pieds) et la laisser partir au loin. A titre d'exemple la situation suivante peut se présenter : une pensée apparaît dans le champ conscient. Elle commence à se formuler en phrases. Sans attendre la fin de ce processus, donc également sans se préoccuper du sens ou de la valeur de cette pensée, on s'en saisit, l'accompagne jusqu'au bas du corps et la laisse partir au loin. L'accomplissement suscite un sentiment de contentement qui, sitôt apparu, est saisi, conduit au sol et lâché au loin. Surgit alors une sensation de bien-être détendu qui, sitôt appréhendé, subit le même sort.

On continue ainsi quel que soit l'ordre dans lequel les pensées, sentiments et sensations se présentent, quelle que soit leur valeur en bien comme en mal, quelle que soit leur superficialité ou profondeur, richesse ou pauvreté. Bientôt on réalisera que ce jeu est présidé par une vivance qui n'est dépendante ni de la pensée, ni des sentiments, ni des sensations. Il deviendra évident qu'à partir de cette vivante il est possible d'éconduire une pensée directement, sans avoir à 'penser à ne pas penser'.

Bientôt aussi les fonctions de pensées, sentiments et sensations seront moins agitées, se ralentiront. Un jour, soudainement on vivra pendant quelques instants une absence totale de pensées et sentiments, et la subsistance de la sensation de respirer sera ressentie comme une gêne bien que cette respiration soit alors considérablement ralentie. Alors, dans un conscient extraordinairement alerte, il y a émergence d'un 'tout autre chose' qui bouleverse tous les systèmes de références utilisés jusqu'alors. C'est

faire face directement à une 'réalité de vie' qui jusqu'à présent n'avait été appréhendée que par réflexion, avec toutes les fantaisies et distorsions que cela implique.

Mort majeure : La pratique soutenue de 'down and away' donne un conditionnement qui permet progressivement d'impliquer non plus seulement les mouvements de l'instant en cours, mais également et de plus en plus ceux qui sont profondément enracinés, même les positions si fondamentales qu'elles semblent être la base même de notre vie. À ce stade, l'expérience s'apparente à celle de la mort sur bien des points. On peut dès lors pratiquer cette 'mort'.

Vivre clairement toutes les attaches que l'on a avec la vie, qu'elles soient mentales, affectives ou sensorielles, les possessivités, les frustrations. Ensuite tranquillement on fait 'down and away', une attache après l'autre, clairement, nettement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien. Vivre ce plus rien. Il se produira peu à peu une détente-soulagement indescriptible. Puis l'on sentira comme une sorte de voile ou nuage gris entre soi et le monde que l'on vient de quitter. Ce voile a pour effet d'amortir les 'bruits' (au propre et au figuré) de ce monde, créant une impression subjective de distance, d'isolement. Vivre cet état intensément jusqu'à émergence. Cette émergence est double. On se sent émerger dans un monde nouveau et ce monde émerge à nous.

La répétition du vécu expérimenté par l'exercice produit un changement profond dans la personnalité, ne serait-ce que par la relativisation des valeurs exprimées. Ce n'est pas une remise en question des valeurs afin de les situer différemment dans le cadre d'un même système. C'est une ouverture progressive à tout autre chose. Chaque fois que le conscient 'explique' le processus de développement ou transformation selon des références connues, il faut avoir le courage de faire 'down and away' avec la proposition jusqu'à ce que ce conscient ait compris que tout autre chose veut simplement dire : tout autre chose.

La pratique sérieuse de cette discipline, soutenue par une maturité grandissante culmine en un événement que nous appelons ici 'dort majeure'. Contrairement à l'aspect exercice où la personne agit de sa propre initiative, dans ce qui suit elle est impliquée dans une action plus grande dont elle n'est que l'un des éléments.

Un jour on est appelé à faire un 'down and away' total ou plus simplement à mourir à toute la condition terrestre. On meurt à toute attache terrestre de quelque nature qu'elle soit, à toute la sagesse acquise depuis que l'on est sur terre, à toute action entreprise depuis que l'on est sur terre. On meurt à toute sagesse rencontrée sur terre. On meurt à tout savoir, à toute connaissance qu'elle soit acquise par soi ou par d'autres. On meurt à tout, à tout ce qu'il est humainement possible de vivre. On meurt à ce que l'on était, on meurt à ce que l'on est. On meurt à sa propre identité profonde.

Et nuis l'on est reçu par tout autre chose, on vit tout autre chose, on est né de tout autre chose, on balbutie tout autre chose.

Et tout autre chose assimile et transmute la personne.

## EPILOGUE

A ce camp à 3600 mètres ils étaient quelques-uns réunis sur le granit. Leur tâche était tout d'abord d'établir une symbiose avec la roche. Là était l'homme dans sa plénitude de vie. Et la symbiose impliquait un échange... réel, un échange. Petit à petit, au-delà de toute image, au-delà de toute mémoire une vivance s'établit. La vivance était vécue, elle était vécue consciemment et pourtant le conscient ne comprenait pas bien. Il y avait échange, indiciblement beau, il était conscient, et pourtant le conscient avait de la peine à suivre. Il y avait vivance, infiniment libre, consciente : conscience immanente. Il y participait sans très bien comprendre, le conscient cette fonction contenue. Et maintenant le granit n'était granit qu'entre autres.

Puis il y eut la leçon de la montagne, toute de roche, belle avec ses 4000 mètres d'altitude, grande de Présence, dominant le camp. Il fallait demander à la montagne comment être aussi grand, aussi libre qu'elle. Le granit avait parlé déjà. La vivance s'établit. Le conscient apprit à participer de vie grande... et se taire. Alors la montagne parla. Elle ne parla pas en langues, mais en faits. Ce que l'homme avait de contenu s'effaça. Pas un mot, pas un concept : symbiose, la montagne agit. Vivance aiguë, conscience immanente. L'un après l'autre, les quelques-uns défilèrent silencieusement sur l'éperon rocheux afin que chacun puisse voir la réalisation. L'émanation nouvelle était là, intense dans sa liberté, grande, belle.

La symbiose s'élargit à la chaîne de montagnes, à la croûte terrestre, à la planète.

Une nuit il fallut regarder le ciel, le regarder objectivement. Il fallut le regarder tel qu'il était là sans faire intervenir ses présomptions, ses concepts, ses références acquises ou ses sentiments. Il fallut le regarder tel qu'il était là. Bientôt la planète ne fut plus cette plate-forme d'où l'on regarde le cosmos. Elle était l'une des notes de cette symphonie de points lumineux. Chacun vivait le satellite, cet aspect de sa propre corporalité, voguant dans cet espace. Puis la conscience immanente embrassa le tout en son sein. C'est alors que tout autre chose leur fut montré. Et pour chacun, tout autre chose fut tout autre chose. Une dernière fois chacun se présenta

sur la roche. Beauté émouvante de l'homme qui au sortir d'une longue amnésie retrouve son origine, ce qu'il est. Beauté indicible d'émanation infinie, glorieuse Présence.

Martin Muller, 1974,  
Genève-Carouge

## SEIGNEUR, SOIS BÉNI

Poème extrait de *In Prélude to the New man*, © 1978 by Martin Muller  
Traduction française approximative

Seigneur, sois béni...

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.  
Tes doigts ont touché la lyre de mon âme et  
je Te reconnais.

Cette fois, je Te reconnais...

O mon cœur le dit et mon âme le chante  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.  
A ton contact, mon âme a frémi,  
La flamme de l'Amour s'embrase

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.  
Sois béni...

Quand j'étais enfant, tu as guidé mes pas,  
Mais je ne te voyais pas...  
Maintenant je Te reconnais

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Tout en errant, je cherchais le chemin à suivre,  
Tu essayais de me montrer ma part de travail,  
Mais je ne Te voyais pas...

Maintenant je Te reconnais

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Par un gourou, je t'ai rencontré et tu parlas par ces paroles  
Mais je ne Te voyais pas...

Maintenant je Te reconnais

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Sois béni pour ta plénitude.

Je t'ai cherché partout, si intense était ma soif,

Partout, croyais-je.

"Regarde dans ton cœur, mon enfant, regarde dans ton cœur",

Tu parlais, mais je ne te voyais pas...

Maintenant je Te reconnais

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Seigneur, sois béni...

Ce matin, c'est arrivé !

Maintenant je Te reconnais

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Seigneur, sois béni...

Ce matin, c'est arrivé. C'est arrivé :

La flamme de l'Amour, je l'ai vue...

Maintenant je Te reconnais

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Seigneur, sois béni...  
Ce matin, c'est arrivé, la flamme du cœur, je l'ai vue,  
La flamme de l'Amour... et, dans cette flamme, je te reconnais.  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Lorsque je me sentais triste, que le monde paraissait dur et froid  
Dans ton infinie tendresse, tu m'enlaçais,  
Mais je ne te voyais pas...  
Maintenant je Te reconnais  
O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Un jour, la grande soif du Divin s'est éveillée en moi.  
C'est toi qui l'Éveillait, pourtant je ne te voyais pas...  
Maintenant je Te reconnais  
O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Dans tout rayon, dans tout éclat de lumière, je te cherchais,  
Te touchais presque...  
Oh, tu jouais, mais je ne te voyais pas...  
Maintenant je Te reconnais  
O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Lorsque des tempêtes s'abattirent sur moi, tu marchais à mes côtés,  
Mais je ne te voyais pas...  
Maintenant je Te reconnais  
O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Maintenant je Te reconnais

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Seigneur, sois béni...

Maintenant je Te reconnais

La flamme de l'Amour s'embrase et dans cet éclat...

Seigneur, je t'aime.

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Je t'aime, Seigneur !  
Sois béni pour ta plénitude.

Seigneur, je t'aime

Je t'aime...

O, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Comment pourrais-je restreindre le chant de mon âme ?  
Qui pourrait m'en empêcher ?  
Je t'aime, Seigneur !

Seigneur, je t'aime

Maintenant je Te reconnais

Cette Lumière, Seigneur, cette Lumière est...

Je t'aime, Seigneur, je t'aime.

Oui, mon cœur le dit et mon âme le chante ;  
Et rien, non rien, ne peut restreindre le chant de mon âme.

Je t'aime, Seigneur !

Je t'aime...

... Aime

FIN DU LIVRE