



L'AMI DES PEUPLES

Avant Propos, avertissement au lecteur :

Ce texte vous est proposé par Denise Arbert en collaboration avec L'AMI DES PEUPLES.

Chères Amies, Chers Amis

L'expérience vécue avec le « Covid 19 » m'amène à partager avec vous les différentes résonances intérieures qui m'ont permis de vivre ces moments très particuliers et intenses dans leurs formes et ressentis.

Ce virus qui attaque les voix respiratoires de l'être humain m'a conduite à faire le lien avec la respiration de la terre et de tous les êtres vivants qui, aujourd'hui, sont en grande souffrance. En effet la déforestation, la destruction de la faune et de la flore, la mise en orbite de plusieurs milliers de satellites autour de la terre, l'ampleur des ondes électromagnétiques avec le déploiement de la 5G et bien d'autres choses... ont pour conséquence et nous révèlent que la terre et les êtres humains "manquent d'air" et sont coupés de la Source de la Vie et de ses rythmes fondateurs. Cela nous conduit inévitablement à une asphyxie si nous ne changeons nos habitudes.

Cependant nous avons les moyens de changer cet état en transformant nos comportements en développant une conscience plus élevée et la mise en œuvre des nombreux exercices que SHIN nous a donnés. Pour ma part j'ai pu expérimenter son enseignement dans la lutte contre ce virus en travaillant sur la respiration.

Dans ce sens, il est important que les êtres humains prennent conscience de la possibilité de transformation à travers leur propre instrument, leur corps organisme sacré offert par l'Être divin, et le développement de nouvelles forces de vie.

C'est le temps maintenant ! Il nous appartient d'emplir ce corps de forces vitales nouvelles en accueillant pleinement la « Source Originelle ». Nous pouvons nous souvenir de cette phrase de la Genèse au moment de l'apparition de l'être humain : « Dieu insuffla dans ses narines une haleine de vie et l'homme devint un être vivant » et la mettre en lien avec un texte proposé à la concentration et la méditation par Shin :

Après préparation avec l'observation consciente de la respiration, le ressenti du flux respiratoire et la recherche de devenir « Un » avec la respiration,

«Lui, le Très-Haut, est la Source du souffle de tous les mondes, de tous les êtres.

Il nous respire. Tu me respires;

Ton souffle est ma vie. Ma vie dans Ta grande vie.

Tu es le plus sublime, le plus noble de toutes les parties de Ta création.

Tu veux agir en moi et Tu me donnes la liberté de croître.

Que Ta volonté se réalise; Elle se réalise et je T'accepte.

J'aime la Lumière et je reste dans la Lumière»

Cet exercice nous invite à établir le contact avec l'Être suprême créateur.

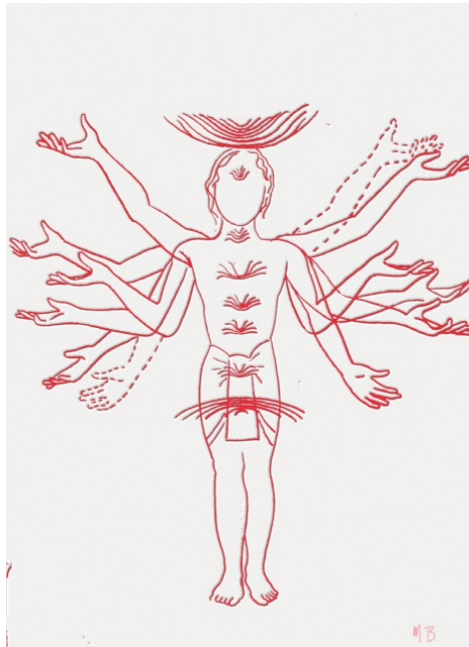
De même, dans le sens de l'enseignement de Shin, nous pouvons **habiter avec toujours plus de conscience et de sensibilité l'Arbre de Vie dans le flux de la respiration**, à devenir « Arbre » nous-mêmes, pour maintenir la circulation vivante entre ciel et terre en dépit des ondes. L'être humain a cette ressource, par la Lumière de sa conscience offerte par le « Je Suis ».



L'AMI DES PEUPLES

Au sujet de cette "toile d'araignée d'ondes et de satellites" (présenté ainsi par Shin) qui englobe la terre, je me souviens que Shin avait dit lors d'un séminaire à Paris au début des années 2010 : « Nous passerons à travers les mailles du filet. Les sons, les chants liés aux rythmes cosmiques sont d'une grande aide ». En ce sens, parallèlement au travail qui se fait par ces exercices au niveau individuel, les forces humaines réunies par les chants et les mantras (comme le mantra de la paix à la nouvelle lune, les initiatives en provenance de l'Inde et en particulier du Centre Universel pour la Paix Libre...) préparent cette grande communauté des individualités libres si nécessaire à la guérison.

L'exercice de l'Arbre de Vie extrait des retranscriptions intégrales des séminaires de BARR 2019/2018 est consultable directement sur notre site internet sous l'onglet ARBRE DE VIE



En complément, il est nécessaire pendant l'exercice de l'Arbre de Vie de synchroniser la respiration :

- *1er mouvement : inspirer depuis le bas en ouvrant et élevant les bras jusqu'à Nirlok (lieu au-dessus de la tête où, avec les bras élevés, les doigts se joignent) et expirer en descendant jusqu'à la terre, en passant devant le corps le long du rayon.*
- *2ème mouvement : inspirer depuis le bas le long du corps jusqu'en haut et expirer en ouvrant et laissant retomber vers la terre. Développer la conscience et la sensibilité au parcours du souffle à tous les étages afin de **devenir toujours plus un avec la respiration.***



L'AMI DES PEUPLES

En même temps, nous pourrions avoir une pensée pour les malades sous respirateur qui ne reçoivent que de l'oxygène, élément qui incarne seulement le lien avec à la terre, en leur offrant aussi la reliance avec le ciel, grâce à l'arbre de vie en leur envoyant à la fin :

« Que le Paix libre règne sur la terre, Lumière-Amour-Vie. »

A côté de cet Arbre de Vie qui nous permet de réaliser cet échange entre ciel et terre, d'autres exercices, simples en apparence mais d'une très grande profondeur en réalité, nous aident à nous relier aux fondements de la Vie universelle :

- **Exercice 1 de l'observation de la respiration** (séminaire Sud de la France octobre 2015)

Sans forcer la respiration en ressentir le mouvement. Cet exercice permet de développer un chemin qui conduit vers l'être véritable, l'être qui espère que l'âme fasse ses recherches vers le sens de la vie, le sens de la terre. L'éveil de cette sensibilité guide vers Guha, le secret de cet être qui veut être trouvé, nourrit, un enseignement de ISHA JESHUA comment devenir Fils et Fille de la Lumière.

Avec l'observation de la respiration il s'agit du **Chemin derrière les chemins** : devenir sensible à l'espace périphérique vers lequel l'air s'en va, et à la zone difficilement observable vers laquelle, à l'inspire, le mouvement glisse. Tu respirez dans les deux directions, vers des zones où tu perds le contact direct, à l'intérieur et à l'extérieur, là où tu pourrais entrer en correspondance avec d'autres sphères. Respirer de façon dilatée. L'énergie, l'éther peut te nourrir. *(notes du séminaire)*

- **Exercice 2 de la respiration semblable au nouveau-né qui respire avec tout son corps** (donné au séminaire de Barr 2018)

« J'aimerais bien commencer par la respiration. Est-ce que je vais trop vite ? Prendre une position droite mais souple. Tenir le menton un peu vers le larynx parce que la nuque s'ouvre plus et le courant d'énergie le long du dos peut couler librement. Je peux regarder un peu vers le sol. Pour le moment, ce qui vous intéresse, si cela vous plaît, c'est sentir comment vous respirez, sans corriger. Laissez respirer. Ressentez si votre nombril, votre abdomen, plexus solaire sont légèrement en mouvement pendant que vous respirez. Ressentez la poitrine et comment elle est légèrement en mouvement. Ressentez la zone du larynx. Observer le mouvement de l'air derrière la glotte, derrière la bouche. Glisser avec votre conscience, avec votre sensibilité vers le nez. Ressentez le nez. Fermez les yeux. Ressentez comment l'air entre dans le nez et comment l'air sort du nez. Alors il y a observation du glissement de l'air et du prāna ou de l'énergie vitale mais aussi sensibilité du nez. Ressentez tout le nez, l'intérieur même des narines, pointe du nez et respirez un peu plus vite comme si vous vouliez sentir le parfum d'une fleur ou d'une bonne chose de la cuisine que vous aimez. Essayez de sentir. Respiration plus odorat. Certains préfèrent les roses, d'autres aiment les lys, cherche ce que tu aimes comme parfum naturelle d'une fleur. Souviens-toi et en même temps respire et ressens le vent de la respiration entrant à travers dans les narines et sortant. Soyez intéressés par ça comment un enfant qui veut savoir plus de cette façon. »



L'AMI DES PEUPLES

- **Exercice 3 de respiration qui établit le lien entre Père et Mère, hauteurs et profondeurs à travers le rayon « Je Suis »**

Il permet de réaliser par la respiration un échange entre le fondement maternel situé au niveau du chakra de base et le fondement paternel situé au chakra du dessus de la tête. Cet échange se fait à travers «notre rayon qui est le seul canal à utiliser, qui n'appartient qu'à toi-même et Dieu» . (Shin avait d'ailleurs mis en garde lors du séminaire de Barr 2018 contre l'utilisation de techniques de canalisation).

- **Exercice 4 structure de lumière du rayon qui aboutit à mettre en correspondance les deux chakras de la base et du sommet de la tête**

Cet exercice de la « méditation du rayon » extrait de la retranscription intégrale (Trilogie des journées francophones 2018) est consultable directement sur notre site internet sous l'onglet [STRUCTURES DE LUMIERE](#) et cliquer sur « la méditation du rayon », se référer aux paragraphes E et F.

A la fin, ajouter **Respiration après concentration sur les deux chakras** : Inspiration depuis la base vers le dessus de la tête, expiration depuis le dessus de la tête vers la base et entrer dans ce mouvement. Puis laisser résonner.

- **Exercice 5, Résonance de vertus dans le coeur** (donné par Shin au séminaire dans le Sud de la France à Sigonce 2015)

En introduction, un thème de méditation : dans le noir pur et clair le silence est rempli des Saintes Ecritures. Là se trouve la source des pensées, sentiments et vertus qui peuvent être éveillés par la conscience.

Dans un espace de silence, se centrer sur le cœur, prendre conscience de la profondeur du cœur et laisser résonner les vertus dans le plus profond :

« Vérité, pureté, simplicité, sincérité, droiture, clarté, douceur et harmonie, persévérance, courage, amour, agir juste et Bonté comme but. »

Puis penser :

« J'ai confiance, je sais que Tu es là, Je Suis. »

En conclusion,

S'il semble peu probable que les humains puissent corriger rapidement les divers dérèglements qu'ils ont causés, même s'il est urgent et essentiel de replanter des arbres, changer nos modes de consommation, travailler sur de nombreux plans, comme lutter pour éviter la mise en œuvre de techniques néfastes au développement de la terre et de tous les êtres vivants..., il est surtout primordial que les êtres humains retrouvent le sens de la vie sur terre et leur origine spirituelle, et qu'ils appliquent réellement les lois des grands rythmes cosmiques de la Vie, dans toute leur profondeur tel, par exemple, que nous enseigne SHIN.



L'AMI DES PEUPLES

Je voudrais partager ma conscience de l'importance de ces exercices qui semblent parfois simples mais qui deviennent très puissants quand nous devenons capables de les habiter complètement, avec clarté dans la conscience, avec sensibilité et amour, avec force intérieure et présence totale de notre être.

Par le lien retrouvé entre ciel et terre avec l'Arbre de Vie et le Rayon.

Par le lien retrouvé avec le fondement Père-Mère.

*Par le lien recréé entre notre source profonde intérieure et la source du grand
Tout d'où tout vient.*

*Par l'éveil des meilleures qualités de notre cœur,
nous nous approchons de la source véritable de la Vie ;
le « Je suis qui peut tout transformer ».*

Denise