



L'AMI DES PEUPLES

Avant Propos, avertissement au lecteur :

Le texte présenté ci-dessous, est extrait des enregistrements originaux des enseignements de Shin lors des conférences de la Trilogie des Rencontres Francophones de 2018.

Nous avons choisi de retranscrire les mots exacts et de respecter les tournures de phrases.

C'est une approche au plus près des éléments fournis pendant ces journées et ne peut représenter dans l'absolu l'enseignement original qui par nature, est de tradition orale.

Il est important de noter que lorsqu'on effectue une visualisation de la structure de lumière, cela représente une image imparfaite, à notre propre mesure, plus ou moins éloignée de la vraie réalité.

Shin a proposé trois approches de ces structures de lumière qui préexistent au corps physique, celle du pilier, celle de la sphère devant la poitrine et celle de la grotte, facilitant ainsi le chemin d'accès à la Source selon les personnes.

LA MEDITATION DE LA GROTTTE, LE CONE **Visualisation de la structure de lumière, 3^{ème} approche**

A - La méditation de la grotte (Barr)

Il existe un autre espace pour s'approcher de la Source qui jaillit en vous et de vous, vers toutes les directions : La méditation de la grotte.

Entrez dans une image :

Vous pensez à quelqu'un dans une grotte, dans la nuit, avec au-dessus de lui une petite lumière assez forte pour former une pyramide, un cône. La personne se trouve sous la lumière qui se répand dans l'espace, comme dans un cercle de lumière. La grotte reçoit aussi une luminosité transparente mais elle, beaucoup plus grande que l'entrée et il subsiste un peu d'ombre. En regardant d'en haut, la grotte est grande, noire comme la nuit ; seulement la luminosité augmente quand on s'approche de cette personne qui reçoit l'éblouissement de cette lumière.

Maintenant, asseyez-vous tout droit et fermez les yeux :

Tu es toi-même dans cette grotte, dans cet espace noir pur et clair, profond comme une nuit sans lune.

Tu es assis sur le sol et sens au-dessus de toi cette source de lumière qui répand l'éblouissement dans la forme de cône.

Tu es assis dans cette pyramide avec des milliards de côtés. Sur le sol qui s'illumine, tu constates que tu es entouré par ce cercle créé par le cône. En dehors de ce cône, l'espace est plus sombre mais légèrement illuminé et plus loin on ne voit rien. C'est noir comme la bonne nuit calme qui t'entoure dans ton sommeil.

La luminosité te touche d'une douce chaleur à la hauteur de ta tête. Tu commences à te sentir bien sous cette lumière qui est la tienne.

Puis, prenez une respiration plus lente et laissez aller les muscles tout en restant droit. Réjouissez-vous.

Puis ouvrez les yeux un peu vers le bas, mi-clos.

Reprenez de nouveau en tournant un peu les bras avec les trois doigts ensemble, pouce, index et doigt du milieu, de façon à ce que les mains te regardent et transportez-les aussi vers les oreilles. C'est un mudra de la conscience de la connaissance spirituelle.



L'AMI DES PEUPLES

Expirez un peu en ouvrant les mains, en les tournant vers la lumière. Refermez dans le mudra en inspirant et tournant les mains vers vous. Le faire un certain temps.

Expirez de nouveau et laissez aller les mains venir comme un petit réceptacle à la hauteur de l'estomac et du cœur. Restez dans le Nunam, dans la présence de l'esprit. Laissez les mains aller. Cela continue à respirer dans la lumière qui donne à l'intérieur du cône dans laquelle vous pouvez tout voir. Autour il y a des cercles un peu ambrés et plus loin le noir pur, clair de la grotte qu'on appelle le Guha, dôme d'une cave.

B - La méditation de la grotte (suite)

On a parlé d'une grotte. Imaginez que vous êtes assis dans cette grotte et il y a une lumière au-dessus de la tête. Ce qui donne un éblouissement, une charmante lumière autour de vous, comme un cône de lumière dans lequel vous êtes. Et là cette lumière, cette luminosité touche les choses que vous avez autour de vous mais aussi votre corps. Là avec le miroitement de votre corps, il y a une lumière plus claire. Un peu plus loin, la lumière est plus douce et après ça devient ombré et finalement, plus loin c'est noir.

Mais c'est peut-être seulement noir dans votre conscience parce qu'on n'a pas donné les méthodes, les règles comment élargir l'espace de la conscience.

Votre espace de conscience embrasse ce que vous êtes habitués à vivre de votre vie quotidienne, des souvenirs les plus frappants. Et les choses qui vous préoccupent tirent beaucoup de votre lumière de conscience. Mais comment remarquer que vous n'êtes pas du tout dans une grotte et que vous êtes entourés de tous les côtés par des sphères que vous ne connaissez pas parce que vous n'y avez pas envoyé votre lumière de conscience, de connaissance ?

Imaginez que pendant la méditation, l'espace lumineux s'agrandit autour de vous et que tout d'un coup, vous ressentez des êtres, des situations du passé, des visions du futur. La lumière s'élargit jusqu'au cercle de danse de Saturne et tout d'un coup vous avez une vraie lumière.

Imaginez que la conscience n'a pas de fond. Je parle de la conscience qui peut s'unir avec les maîtres.

C - Compléments avec le mudra pouce-index-majeur

Vous pouvez fermer les yeux et ouvrir les mains avec l'index touchant le majeur (doigt de Saturne en lien avec Sushumna, tenus par le pouce). Nous avons les mains plutôt dans cette direction devant. Cela c'est Gyar Mudra. Il y a de la lumière dans les mains et elles regardent un tout petit peu vers le haut et un petit peu vers toi.

Maintenant, en fermant les yeux, nous pouvons descendre les mains, les bras.

Montez avec votre conscience maintenant vers la tête et un peu au-dessus. Si vous levez les mains, les bras vers le haut, là où vous pourriez joindre les mains au-dessus de la tête, dans l'air au-dessus de la tête, touché par le rayon qui dépasse vers le haut, vous trouveriez un autre chakra, qui n'est pas tellement lié avec le corps physique, Nirlok Chakra, qui n'a pas un emplacement physique. Si le rayon diamant monte vers le haut, il va toucher exactement à cet endroit.

Nous sommes calmes. Ça respire, ça veut dire, tu peux être témoin de ce rythme mais vous ne faites pas de votre vouloir. Les yeux sont légèrement en direction du sol mais ils sont fermés. Tu ressens la hauteur de la tête, le commencement du nez, le milieu de la tête ; ça veut dire derrière le commencement du nez, dans le croisement des directions à l'intérieur du cerveau. Pour le moment ça suffit de se concentrer sur la hauteur de la tête, la hauteur Nirlok et le commencement du nez, jusqu'à ce que cela devienne un peu vivant.



L'AMI DES PEUPLES

Vous voyez du haut un être humain un peu caché par quelque chose comme un manteau. Il est assis dans une grotte. Et au-dessus de sa tête, plus haut, il y a librement flottante, une lumière. Une lumière qui envoie une luminosité à cette grotte, à cet espace, spécialement dans la proximité de la personne. Cette lumière donne assez de lumière autour de lui. C'est comme un cône de luminosité autour de la personne. Et tout d'un coup, vous êtes dedans, dans cette personne, vous êtes cette personne. Et au-dessus de votre tête, là-haut, Nirlok, il y a cette lumière que pour le moment vous ne voyez pas. Mais vous voyez la luminosité qui est envoyée et vous pouvez ressentir d'où vient cette lumière qui illumine cette grotte, cet espace, au-dessus et autour. Cette lumière touche aussi le corps. Tout apparaît par cette lumière.

Maintenant cela devient un peu étrange parce que, vous vous souvenez d'un papillon. Il vole sur ta main, un papillon de grande beauté. Tu constates que c'est sous cette lumière qu'il se montre dans cette beauté des couleurs.

Et pendant cette méditation où vous avez quand même remarqué ce papillon qui a pris maintenant son envol, vous entendez une voix. Vous connaissez ça déjà, parfois vous entendez une voix. Une personne bien aimée; vous savez que cette personne n'est pas là mais vous entendez la voix. Puis comme le papillon avant, la voix se perd, s'éloigne. Tu es de nouveau avec toi et la lumière.

Et dans la lumière, tout d'un coup, tu te vois comme un enfant. Tu te reconnais, c'est toi. Tu ressens exactement ce que l'enfant avait ressenti dans cet état, dans cette situation.

Et pendant que tu commences à réfléchir, l'enfant a disparu. Mais tu es encore là dans ton espace légèrement lumineux et maintenant une sensibilité vient, une sensibilité pour cette lumière, la source de lumière au-dessus de toi. Jusqu'à maintenant, tu as toujours regardé ce qui venait, regardé ce qui apparaissait dans la lumière.

Maintenant, à travers la tête, tu glisses vers le haut, tu ressens la source de la lumière. Et les bras s'ouvrent, se lèvent et tu prends ce mudra. Les mains et les bras, la poitrine, le corps, tout ici apparaît dans la lumière qui est au-dessus de toi.

Essayez maintenant de vous ouvrir, de recevoir cette luminosité qui vient de cette source à la hauteur. Et essayez d'être un moment seul, complètement seul avec cette lumière de conscience de « Je Suis » là-haut au-dessus de toi. Avec les bras ouverts, avec les mains dans le mudra, les trois doigts se touchent : le pouce, l'index et le majeur Saturne ou Sushumna.

**So Ham So Ham So Ham Shivo Ham
So Ham Shivo Ham So Ham Shivo Ham
So Ham So Ham So Ham Christo Ham
So Ham Christo Ham
So Ham Christo Ham
So Ham So Ham So Ham Shivo Ham
So Ham Shivo Ham So Ham Shivo Ham**