



## 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 SPHERE DEVANT LA POITRINE** **Visualisation de la structure de lumière, 2<sup>ème</sup> approche**

### **A - Méditation pour le coeur (Barr).**

Vous pouvez la faire n'importe où, dans le calme naturellement.

Laissez-vous glisser vers le cœur, vous ressentez le frappement de la pulsation du cœur, ressentez bien dans les bras, dans les jambes mais spécialement là, à l'intérieur. Même apprendre à sentir l'aorte.

Quand vous entendez là et là ce frappement, cette pulsation dans tout le corps, cœur et corps vous pouvez ressentir de plus en plus, si vous n'avez pas peur, une tendresse, une petite joie, une douceur Et avec la pulsation de votre cœur, pas plus vite et pas plus lentement vous dites :

ANANDANANDANAN .....

Vous pouvez répéter avec une voix douce ou puisque vous le connaissez, vous pouvez le répéter à l'intérieur ( la répétition cachée).

Alors cela est le coeur : ANANDANANDANANDANANDA ..... Ce qui veut dire dans la béatitude, dans la félicité, bienheureux dans le bonheur. Mais il ne faut pas oublier que la langue (DA) touche ou bien le palais ou le commencement des dents et là par la répétition rythmée vous touchez les nerfs qui entrent dans les zones du cerveau jusqu'à toucher un centre qui est très très sensible pour la joie et pour l'amour et pour la tendresse.



## **B - Préparation des doigts pour mudra**

Vous avez votre destinée dans vos mains !

Dans les mains il y a des nâdis éthériques, des canaux très fins qui sont en correspondance avec tout le corps, d'abord en correspondance avec le cerveau et avec le cœur. Tout le corps est compris dans les mains. Ça c'est une base de ce qu'on appelait le petit yoga, l'art et la science comment travailler avec les mudras.

Pour le moment ce qui nous intéresse sont des capacités des doigts. Nous avons tout l'être humain seulement dans la main, comme aussi dans les pieds, comme aussi dans les oreilles et ainsi de suite. Ceci est lié aux arts de l'acupuncture mais nous pouvons l'utiliser comme aide pour clarifier le chemin, pour renforcer les énergies, pour guérir aussi.

Même dans la vie quotidienne, en écrivant, en regardant dans l'ordinateur, on peut s'aider de ne pas perdre l'énergie, avec l'art de diriger les énergies par l'art des mudras à travers les différents cercles d'énergie.

### **Le pouce :**

Il peut être un vis-à-vis des doigts. Avec lui nous pouvons toucher chaque partie de chaque doigt et avec les doigts nous pouvons toucher chaque partie de la main. Le pouce est lié avec l'énergie vitale par excellence.

Le pouce n'est pas seulement que la partie qui dépasse mais il va jusqu'à la racine du poignet, jusqu'au point pourpre correspondant à la zone Muladhara Chakra dans la main.

### **L'index :**

L'index est lié avec ce centre entre les sourcils et le commencement du nez, appelé aussi Brumadia Chakra, (Madia signifie au milieu de) ou Ajna Chakra.

### **Le majeur :**

Après nous avons en grande pureté et joie le plus long des doigts presque chez tous les êtres, directement relié à la base de la main. De là, en correspondance avec Muladhara Chakra, Svadisthana Chakra, on monte directement vers le point le plus haut de la tête où un contact se fait avec la couronne.

Il est ainsi lié avec Sushumna Nâdi, le canal central bien agréable. Quand enfin l'énergie bien concentrée de Sundari, ou Kundalini, ou Vouivra chez les Celtes, peut monter dans ce canal au lieu de changer les côtés tout le temps à travers ou autour des chakras, alors l'être humain est sur un très bon chemin, sans danger pendant le développement sur le chemin spirituel.

### **L'annulaire :**

Ce que nous appelons le doigt du Soleil, ou le doigt pour la bague de mariage. Il est lié à l'accompagnant chaud, c'est l'énergie chaude, avec le cœur et le plexus solaire.

### **Le petit :**

Le petit qui sait tout, est lié avec l'énergie très curieuse qui est au milieu du front. Pour situer ce point exactement, géométriquement, tu prends la distance entre les pupilles, tu laisses croiser comme avec un cercle jusqu'à ce point pour former un triangle ; là se trouve vraiment l'endroit. Je précise : le troisième œil ne se trouve pas là.



### **C - Sphère du Coeur (Complément Nevers).**

Maintenant avec cette sphère du milieu devant la poitrine, qui donne calme, paix, tranquillité et sécurité, on en vient à l'exercice de la deuxième structure de lumière.

Nous créons un rond devant, sphère dans la grande sphère du milieu et nous nous y intéressons avec le front, la poitrine, le plexus solaire en restant un peu avec les mains, sans mouvement. Pour une attention tranquille, vous prenez les trois doigts, pouce, index et doigt du milieu lié à la Kundalini qui tient l'index, le doigt qui aimerait bien donner des ordres, pour le calmer.

Vous restez là calmement, respirant avec votre attention devant la poitrine. Restez sans penser, seulement éveillé par la respiration.

Vous pouvez aussi déposer les mains et soutenir, du bas, cette sphère comme si elle portait un bébé.

### **D - Sphère du Coeur avec respiration et mudra.**

Nous avons déjà fait un peu un mouvement formant un rond, à peu près devant la poitrine. Le cœur est intéressé quand je commence à me concentrer sur cet espace devant moi, mais aussi la tête et spécialement le front et le visage, la gorge, le larynx, l'instrument de la voix et de la parole. Nous pouvons faire ce mouvement un peu plus doucement, en jouant. C'est bien rond entre les mains, les bras et la poitrine. Et nous touchons l'espace là-devant nous aussi avec le visage pour avoir ce rond comme une petite maison, un espace où nous sommes à la maison.

Maintenant nous sommes de nouveau intéressés d'éveiller notre intérêt pour cette zone devant le cœur.

Nous utilisons maintenant la connaissance des capacités des doigts de la main. L'index est en correspondance avec le centre de direction et de la volonté entre les sourcils, le centre qui est lié avec l'individualité. Mais dans notre temps beaucoup de choses bloquent qui viennent du monde de l'intellect, du monde du bloc de problèmes de l'âme et ainsi de suite. Pour débloquer ce centre afin qu'il puisse se développer, Sushumna qui sait tout (doigt central), et le canal de l'énergie vitale (base de la main au cœur du poignet) aide l'index qui donne direction. On les prend ensemble avec le pouce : la vie est meilleur sur celui qui pourrait être très égoïste. Nous sommes en train de protéger et de renforcer les énergies de libération de l'âme. Et de là un peu aussi comme un cœur, les muscles autour du cœur.

Nous avons maintenant les mains comme avant, intéressées à protéger tendrement et d'être en contact avec cet espace. Notre front est intéressé, notre poitrine est intéressée et avec la respiration nous donnons un peu de l'énergie là, à l'intérieur entre les mains, les bras et la poitrine.

Quand je fais ce mouvement vers l'intérieur de cet espace, j'inspire. Puis expirez vers l'extérieur. Les mains font le mouvement à l'altitude du cœur et de Anahata Chakra, Surya Chakra, comme si vous aviez une fleur. Naturellement vous inspirez l'énergie comme toujours à travers le nez mais vous faites un mouvement en parallèle. Vous attirez l'énergie dorée vers le cœur et vous laissez aller de nouveau. C'est un processus parallèle avec la respiration. Et les mains deviennent comme des fleurs, plus exactement des tourbillons avec beaucoup de vibrations qui s'entre-glissent.

Maintenant on reprend le mudra et avec les yeux ouverts ou demi ouverts, en regardant avec le front et avec les yeux vers cet espace-là. Vous continuez à former cette fleur seulement dans l'imagination. Avec l'inspiration nous avons à nourrir cette fleur, ce canal et en expirant l'énergie sort vers la place devant la poitrine.



## L'AMI DES PEUPLES

**On va tout répéter comme ça vous ne perdez pas. Dilatez les épaules. Regardez avec l'âme, avec les yeux, avec vos sens vers ce centre-là entre les mains et les bras. Là aussi nous avons lumière blanche et dorée parce que c'est l'une des combinaisons les plus douces et équilibrées. Lumière, chaleur tendre et énergie force. En inspirant, vous attirez à travers la poitrine, l'énergie de cette sphère. En expirant, vous redonnez de l'intérieur de votre corps et de votre cœur, l'énergie vers cet espace. Comme ça restez un moment en travail. Inspirez expirez, invitez l'énergie et envoyez l'énergie vers cet espace devant vous.**

Si maintenant quelques-uns sont un peu fatigués, nous baissions les bras comme avant mais nous restons avec les bras éthériques et vous pouvez fermer les yeux, ressentir avec la luminosité du système nerveux, avec le front, et avec la poitrine, vous pouvez toujours sentir l'espace là devant vous. Si ça devient un peu chaud, c'est bien. Le cœur est chaud, plein des feux chaleureux. Amour, tendresse, douceur, énergie protectrice, force de courage, droiture, proche de vérité.

Vous avez la permission de voir comme une sphère bien ronde, complètement ronde, géométriquement, cosmiquement ronde, de lumière transparente et dorée devant vous. Vous êtes en contact avec le Chakra Anahata. Vous donnez et vous recevez l'énergie du centre de cette sphère.

Lentement ouvrir les yeux, reprendre un peu ce geste. Vous approchez les mains de la poitrine légèrement et maintenant vous ouvrez et vous envoyez comme pour faire le contact entre cet espace, Lumière-Amour-Vie du cœur et tous les mondes, toutes les sphères. Et vous pouvez envoyer, sans mot, bénédiction et joie et les énergies qui peuvent laisser fleurir, développer, ennoblir.

Nous restons un moment avec les yeux ouverts, toujours en relation avec ces sphères. Et vite connectez avec le pilier. Puis, de nouveau intéressez-vous à cette sphère devant la poitrine avec le front et le visage qui sont purs en regardant vers cette poitrine. Que le cœur et le corps soient purs en regardant vers ces zones, que votre être soit pur et de plus en plus lumineux et libre.