



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 de l'orateur qui est germanophone et s'exprime en français.

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.

Le travail avec la respiration permet une prise de contact avec l'âme.

ETUDES DE LA RESPIRATION

Etudes 1 : Sentir et ressentir la respiration.

● Position assise

J'aimerais bien commencer par la respiration.

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 de sentir comment vous respirez, sans corriger. Laissez respirer.

Ressentez si votre nombril, votre abdomen, votre 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. Observez le mouvement de l'air derrière la glotte, derrière la bouche.

Glissez 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, cherchez ce que tu aimes comme parfum naturel 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 cela et comme un enfant qui veut en savoir plus de cette façon.

Etudes 2 : Respiration et mouvements.

Lever les mains et les coudes à la perpendiculaire jusqu'à la hauteur de la tête, mettre en tension les bras, la nuque et les épaules.

Inspirer et tenir la position.

Expirer et laisser aller.

Inspiration, tension dans les muscles, lever de la tête, culmination de l'inspiration, tenir et laisser aller.

Encore une fois.

Mettre les mains sur la poitrine cœur, sur le sternum. Avec cette position bien droite et souple se concentrer sur cet emplacement : mains, cœur, poumons.

Ensuite la main gauche, s'ouvre, glisse sur le haut le long de l'axe vertical, le regard avec la tête se porte vers le haut de la main. Expirer/inspirer profondément/retenir/inspirer et laisser le bras aller vers le genou. La main droite redescend jusqu'au genou.



L'AMI DES PEUPLES

● On se met debout

Le système central prend contact avec l'organisme, nous regardons aussi vers l'arrière. Avec le mouvement de pivot et de torsion le rythme s'accélère et nous faisons le mouvement avec les muscles qui nous font tourner autour du rayon et avec l'élan des épaules, ce qui laisse un peu voler les bras. Avez vous toujours la conscience sur le nez et le visage?

Maintenant le mouvement s'arrête et ressentez l'air qui entre et qui sort des narines ainsi que la tendre vibration qui se donne avec la sensibilité et la concentration, la conscience rassemblée autour du visage et du nez.

Toujours avec la concentration sur le nez, il est important de continuer la respiration avec le mouvement des bras (lever/ abaisser).

Inspiration/ Culmination/Expiration/Pause.
Répétez plusieurs fois ce cycle.

Puis prenez une respiration agréable avec des mouvements de détente des bras, des jambes, des pieds pour assouplir le corps.
Mouvements du patineur.

● Position debout.

Concentration sur la partie droite du corps.
Dilatation dans la colonne vertébrale. Le bras droit se lève. Ressentir le mouvement. Inspirer simultanément.

Ce processus est répété seulement du côté droit, un seul côté du nez, la narine droite uniquement pour respirer. La conscience et la sensibilité se concentrent à droite, on oublie le côté gauche. En même temps que le bras droit se lève, le talon droit se décolle du sol à l'inspire. A l'expire, le talon retrouve le sol et le bras droit redescend.

Inspirer/ retenir le souffle/culmination bras/ Expirer/Retenir/Attendre.
Pour bien s'habituer à travailler dans les sphères de conscience, fermer les yeux en ayant pleine confiance dans les sens du toucher et de l'orientation et faire maintenant l'exercice les yeux fermés.

Répéter plusieurs fois.

Avec les yeux ouverts inviter l'énergie vers le haut avec le bras gauche, sentir la main, relâcher vers le bas.

Ainsi de suite plusieurs fois en étant lumineux côté gauche du corps et oubliant le côté droit.

Répéter plusieurs fois en intégrant le pied gauche et fermant les yeux.

Important de rassembler les énergies en effectuant l'exercice alternativement Droit/Gauche.

Etudes 3 : Observation des respirations.

Observer au repos ce qui se passe. La respiration est souple et libre.

Parfois au repos, on constate que la respiration a besoin de prendre un peu plus d'énergie par une inspiration différente et plus profonde puis il y a un apaisement, un calmement. Cela correspond à une prise de contact avec l'âme. A cet instant, on est témoin d'un processus qui se fait naturellement bien quand on n'est pas là par exemple pendant la nuit. Cela veut dire que l'organisme reprend un peu l'équilibre dans le calme, dynamique. Cela veut dire qu'il y a les énergies qui travaillent même dans le calme. On récupère parce qu'on (l'égo) n'est pas tout le temps en train de déranger. L'observateur, le contrôleur en vous qui est une partie du soi, qui n'est pas le vrai être, déränge et apporte des obstacles. Déränge dans le sens qu'il ne laisse pas vraiment travailler les énergies naturelles, vitales



L'AMI DES PEUPLES

comme il faut. Puisqu'il a appris à contrôler beaucoup de choses, il a toujours de l'appétit à contrôler le tout. Il ne peut pas contrôler le tout !

Alors il y a une énergie, il y a même une entité, une gardienne, une divinité, une Shakti, une belle dame qui est la vie et une partie de la Déesse, alors une Shakti ou, dans la tradition araméenne, hébraïque, Shekinah, qui vous entretient la respiration pendant que vous ne l'observez pas ou pendant les rêves, pendant la nuit ou la transe.

Donnez s'il vous plaît, si vous voulez avancer vers ce secret de la Source, commencez à respecter des temps de silence un peu chaque jour (même 5 minutes). Donnez vous le temps de glisser vers le nez, vers la respiration, observez un peu, soyez témoin du processus. Les vagues de l'énergie viennent et s'en vont. C'est comme un fleuve qui glisse vers les deux directions. Parfois dans le silence et avant d'être dans le silence, il y a comme un tourbillon parce qu'il se peut que pendant que vous observez calmement la respiration, on peut constater qu'il y a comme une discussion en arrière plan : c'est le contrôleur qui veut le faire mieux. C'est juste cette partie qui dérange dans le vrai processus de la respiration.

Alors reprenez vous, redevenez simplement le point qui reçoit les nouvelles et réjouissez vous un peu de ce rythme qui se fait. Là vous redevenez un tout petit peu un enfant. Observez et là, cela commence à plaire et, alors soyez plein de remerciements et d'amour et douceurs, et réjouissez vous de ce processus de la respiration. C'est sans que vous le pensez, même pour tout le corps comme un vis à vis de la Sundari, vis à vis de la Déesse.

Maintenant je compte jusqu'à quatre. Cela veut dire 4 impulsions pour respirer puis 4 impulsions pour expirer. Il y a une petite pause avant et après.

La personne de maintenant, celle que vous connaissez ou celui que vous connaissez dans la vie quotidienne a la permission de prendre part un moment. Il n'y a pas séparation. Nous vivons dans le non dualisme. Il n'y a pas de dualisme réel dans l'univers.

Alors EXPIRER.....1 2 3 4 puis INSPIRER.....1 2 3 4. Trois fois par exemple puis on respire normalement en étant un témoin très éveillé, un témoin dans l'étonnement, éveillé. Vous laissez venir la respiration.

Si maintenant vous travaillez cela à la maison, vous prenez alors un rythme qui s'accorde bien avec votre respiration donnée par le vent, donnée par la Divinité. Un peu ralenti, un peu approfondi mais très proche. Cela veut dire toi, tu choisis toi-même ton rythme de 4 impulsions. Tout doit se faire en toi.

Là il serait bien d'avoir vite la respiration guidée par celui qui observe et à peu près 16 respirations qui se donnent naturellement. Là nous avons deux qualités de la respiration. Une fois vous vous ouvrez pour la respiration qui ne se fait pas avec l'indication de votre personnalité mais qui obéit seulement à votre Seigneur le « Je Suis » à l'intérieur de l'endroit éblouissant, plein de lumière amour et vie. Dans ce cas là il est très important, bienfaisant, d'avoir cette zone là dans votre sensibilité, conscience et confiance.

Lentement vous pouvez sentir qu'il y a une sphère d'énergie, de lumière et d'autres qualités, d'autres vertus, un peu de chaleur, vie, devant la zone du coeur influencée par le coeur spirituel et l'âme et vitale, le coeur étant l'espace dans lequel vous pouvez prendre place pour être chez vous. Habitez dans cette maison-là ou habitez dans cet espace-là avec sourire, avec tendresse, avec calme, laissez venir la respiration. Je ne veux pas oublier de vous dire que si vous apportez dans ce domaine et dans cet exercice votre haine, votre conflit, vos jalousies, vos énervements, ceci cela, vous vous détruisez vous-même. Aussi, seulement quand vous êtes arrivés à entrer dans une atmosphère plus équilibrée, là vous vous permettez de vous ouvrir et de faire l'exercice avec les 4 impulsions.

Si tu t'ouvres vers la respiration qui est guidée par ton être véritable et les Shakti alors ils vont aider à te calmer dans l'âme, dans la vie. Seulement après 16 répétitions de la respiration naturelle, vous pouvez sentir si vous voulez commencer avec les pas de la respiration guidée par l'âme quotidienne mais elle doit se contenter de faire les expériences d'abord avec les 4 impulsions, ne faites pas plus que 8 répétitions.



L'AMI DES PEUPLES

Si vous faites 16 répétitions, dans notre tradition en tout cas, la répétition de l'observation de la répétition naturelle doit augmenter à 32. La respiration naturelle doit toujours avoir l'influence centrale, la plus importante. Parce que, au début, avec la respiration guidée, les énergies sont mêlées toujours un peu par la personnalité de façon inconnue et vous ne pouvez pas encore tellement observer. Quand vous êtes essouffés, quand vous êtes dans la peur, quand vous êtes dans l'attitude où vous voudriez avoir un peu plus, c'est la personnalité qui demande. Non tu t'ouvres à Dieu, tu t'ouvres à sa force, tu t'ouvres à son amour la Déesse, Shakti. Ta volonté soit faite Seigneur, pas la mienne, c'est très vrai là aussi.

Maintenant, pendant que vous faites ces exercices, après quelques jours ou après quelques semaines, cela dépend de toi et de ton comportement, il se peut que tout d'un coup tu ressentis une troisième respiration.

Il y a quelques-uns seulement qui ont déjà eu cette expérience que vous n'avez pas observée normalement. Vous connaissez maintenant la Prāṇa Shakti, vous connaissez la respiration naturelle qui est guidée par votre « Je Suis » véritable, qui ne meurt pas, l'individualité libre et vous connaissez un peu les exercices, mais dès que vous faites les exercices, c'est vous qui faites les exercices. Vous, c'est toi dans ta personnalité de la vie quotidienne qui n'est pas maître mais qui est aide et qui va être libéré de toute l'agglomération nationale des identifications fausses. Il y a un vrai rassemblement. N'oubliez pas de respirer. De temps en temps parce que vous devenez vigilant, vous devenez des bons témoins.

Vous êtes au bord du lac, vous avez fait une bonne promenade, vous êtes sur une colline pour un pique-nique ou vous regardez dans les alentours et tout d'un coup vous remarquez : Oh! cela me respire, les courants sont tellement agréables, mais qu'est ce que c'est ? C'est une joie ! C'est une grande joie de respirer ! C'est un moment où toi, tu es devenu transparent et souple. Tu t'es presque perdu dans ton être véritable, dans ton âme naturelle, dans tes processus de ta vie qui est guidée par le Seigneur « je suis ».

Maintenant il y a encore un souffle, un troisième souffle. Il est important de savoir que pendant que tu respire naturellement ou pendant que tu respire guidé par la conscience quotidienne, il se peut que tout d'un coup tu fasses « pffffff » mais tu ne voulais pas faire cela, qu'est ce qu'il se passe ? Ce n'est ni le rythme naturel de la respiration guidée par ton énergie vitale, nommée aussi Prāṇa Shakti nommée aussi une fille de la déesse qui est un ange gardien pour toi, et ce n'est pas non plus la respiration guidée par la personnalité. C'est tout autre chose encore une fois qui est incomparable. Alors ne soyez pas irrité ou choqué dans le sens négatif. C'est parce que là, il y a un éclair du Seigneur, il y a le souffle qui entre au milieu. C'est comme un éclair, une respiration qui traverse le système nerveux central. Il est en même temps dans les organes de la respiration mais en même temps aussi entre le coccyx et la hauteur plus noble du cerveau.

Etudes 4 : Respiration, parcours conscient du corps, balancements et quatre vertus.

Dès que vous êtes bien droit, vous tapotez gentiment le visage (Puis tapotements plus énergiques du corps).

Glissez avec votre conscience et sensibilité à la hauteur de votre tête, sur le Sahasrara chakra direction fontanelle.

Glissez le long de l'arrière tête et de la nuque.

Alors glissez le long des épaules, le long du dos jusqu'au bas du dos, coccyx.

Revenez vers le haut, tout en haut. Une couronne dorée de lumière.

Et vous glissez le long du front vers le nez. A travers tout le visage vers le menton. A travers la gorge vers la poitrine. Vers l'estomac et le nombril. Vers le sacrum et la base Muladhara Chakra, périnée.

Et de nouveau en haut sur le toit de ce temple-là.

Vous glissez le long des deux côtés, droit et gauche, vers les tempes et les oreilles. Vers le menton et les côtés de la nuque. Vers les épaules. Vers les bras, les mains, les doigts. Le long des deux côtés du corps vers les hanches. Le long des jambes à l'intérieur et à l'extérieur jusqu'aux genoux. Le long des jambes vers les pieds. Vers la plante des pieds. Vers les doigts des pieds.



L'AMI DES PEUPLES

Et pour un moment essayez de ressentir toutes les parties du corps lavées par la lumière de la conscience et de la sensibilité. Purifiez, purifiez, purifiez. Ce qui pourrait donner l'impression d'une petite fraîcheur sur la peau partout. Là vous êtes un peu plus conscient de votre corps vivant. Vous avez aussi maintenant une peau blanche bleue, peau de conscience.

Venez, venez vite en haut, nous sommes tout en haut. On a une belle vue tout en rond ! Et vous glissez avec votre conscience et sensibilité vers le front. Toutes les parties du front sont maintenant dans cette lumière blanche bleue.

Puis glissez vers les yeux, les tempes, vers le nez, l'emplacement central du visage, dôme du nez. Côté du nez, pointe du nez. Vers les lèvres, les joues, le menton.

Et de nouveau commencement du nez entre les sourcils. Vous glissez le long du dos du nez jusqu'à la pointe du nez et un peu en dessous.

Essayiez de bien ressentir la narine droite et le bord de la narine droite. On glisse un peu à l'intérieur de la narine droite, qu'on appelle la grotte de Shiva. Et nous sommes témoins du vent de la vie qui entre gentiment et qui ressort. Nous ressentons comment le vent frotte légèrement à l'intérieur du nez, à l'intérieur de la narine. Ça peut éveiller une douceur et ça peut donner même un sentiment légèrement poivré.

Maintenant touchez avec votre conscience, votre sensibilité éveillée, la pointe du nez.

Glissez avec votre conscience et sensibilité vers le côté gauche. Glissez vers la narine gauche. Ressentez bien même le bord de la narine gauche, appelée aussi la grotte de Shakti. Glissez un peu à l'intérieur avec votre attention, sensibilité de conscience. Vous êtes invité à sentir, être témoin de comment le vent de la vie entre et sort. Gentiment il touche, il chatouille l'intérieur de la narine, en venant, en sortant, un frottement.

Glissez vers la pointe du nez et en dessous vers ce mur entre les deux narines, un mur japonais, très doux, très transparent. Mais quand même, il y a une séparation des deux grottes. Essayez de sentir là aussi à l'intérieur et à l'extérieur.

Ressentez maintenant la pointe du nez, cette séparation entre les deux narines et les narines droite et gauche, et le vent qui entre et sort. Soyez témoin de ce processus. Essayez toujours de bien ressentir le frottement de ces centres de la Kundalini autour et dans le nez. Là aussi, dans le dos du nez, entre Brumadia Chakra et Aina Chakra. A la pointe du nez il y a le petit canal Sushumna avec Ida et Pingala Nâdi à droite et à gauche qui agissent ensemble quand le corps sera prêt de donner une illumination, ou, parfois tout d'un coup vous, à travers cette petite explosion qui apparaît pendant que vous éternuez et qui est l'essai d'une illumination. C'est typiquement un petit processus de Kundalini. Chargement déchargement. Mais nous, nous essayons de capter ces énergies un peu pour éveiller les centres qui donnent lumière, clarté, l'éveil et aussi des événements très agréables.

Mouvement très petit en avant en arrière. La tête ne fait pas trop et se laisse guider par le corps. Vers devant inspirez légèrement. Vers derrière expirez légèrement. Le mouvement est petit ; l'inspiration et l'expiration sont aussi petites. Ça veut dire nous ne faisons pas là maintenant un grand travail de la respiration. Nous faisons un grand travail mais avec une très petite activité.

Après un moment, c'est comme si vous pouviez vous tirer devant avec l'inspiration. Et comme si vous pouviez pousser vers derrière avec l'expiration. Et vous laissez aller et vous acceptez que ça donne un peu cette impression. Coordination entre mouvement et respiration. Faites une respiration qui est agréable pour vous, pas trop longue, pas trop petite. C'est un petit mouvement sans hâte, sans trop d'activité. Ça se passe.

Toujours pendant l'inspiration, envoyez un message et apprenez à donner vous-même. Votre message, toujours quand vous inspirez, et pour quelques fois, *HARMONIE*.

Vous pensez *HARMONIE*. Vous envoyez message *HARMONIE*. Toujours avec l'inspiration.

Toujours en expirant avec le mouvement vers derrière, vous ajoutez *MERCI*. Remerciement, gratitude. Ce qui donne naturellement : *HARMONIE - MERCI*. Des pensées ou des mots-clés.

Ressentez spécialement la pointe du nez et le vent qui entre et qui sort et qui chatouille dans les narines. Et accompagnez ça avec *HARMONIE - MERCI*.

Maintenant vient avec l'inspiration *EQUILIBRE* et avec l'expiration *MERCI*.

Vient maintenant *PRUDENCE* et *MERCI*.



Etudes 5 : Observation de la Respiration (Compléments Nevers).

Et maintenant avec les yeux fermés soyez témoin de votre respiration. Sans changer, juste observez comment le vent entre et sort du nez. Naturellement il y a respiration dans tous les organes qui sont créés pour cet échange air et énergie. Mais nous sommes bien placés comme témoin près du nez, en haut du nez peut-être, pour observer comment le vent de la respiration, le vent de la vie aussi, entre et sort.

Vous commencez avec votre observation et sensibilité à entrer avec le vent de la respiration. Il entre et tu suis avec la conscience et la sensibilité et tu le suis un peu vers l'espace devant toi. Et de nouveau de l'espace devant toi, tu accompagnes vers le nez jusqu'à ce qu'il sorte et tu accompagnes jusque dans les espaces devant toi. Un instant, quelques minutes vous essayez comme ça.

Etudes 6 : Balancement avant arrière avec la respiration (Compléments Nevers).

J'aimerais bien vous inviter à respirer un peu, d'une autre façon. Si vous pouvez vous assoir bien droit mais quand même souple dans le corps.

Commencez ainsi avec le corps bien droit mais souple. Faire ce mouvement vers devant, vers derrière. Doucement, lentement sans vouloir quelque chose de spécial. Les mains sont comme vous voulez. Il faut être à l'aise. Avec votre conscience vous ressentez ce domaine, ce champ devant le corps. Et après le champ derrière le dos. En expirant, vous glissez avec leur conscience et sensibilité vers devant dans le champ du corps. Et en inspirant vous essayez de ressentir le dos et la sphère derrière le dos.

Nous nous faisons la même chose avec mouvement inspiration-expiration.

Vous n'êtes pas obligés tous de faire le même rythme mais vous êtes dans votre rythme individuel avec l'inspiration et l'expiration. S'il y a une accélération légère de vitesse ou s'il y a un ralentissement, laissez cela être une histoire entre l'éther et le corps. Alors vous pouvez fermer les yeux si vous voulez. Et vous commencez à faire ce balancement vers devant, vers derrière. Après un moment vous commencez à ajouter le rythme de la respiration. Ça veut dire : vers devant c'est inspiration, vers derrière expiration. Vous entrez dans ce jeu comme témoin de ce qui se passe. Vous observez tendrement ce qui se passe. Le but, c'est de recevoir dans le mouvement et dans la respiration, une correspondance. L'un accompagne l'autre. Le mouvement agit pour la respiration et la respiration agit ensemble et pour le mouvement.

Et pour un moment nous avons silence et observation étant témoin de ce que nous avons commencé. Mouvement et respiration dans la douceur. La seule chose que je peux encore ajouter, c'est : essayez de descendre vers la poitrine et finalement essayez de descendre vers le centre derrière le nombril avec la sensibilité de la conscience.