

Susanne Bohdal

# Amour pur



Susanne Bohdal est née à Vienne en 1975. Elle a terminé ses études de l'Indologie et de la tibétologie (rebaptisé entretemps en « Sciences de l'Asie du Sud, du Tibet et du bouddhisme ») l'Université de Vienne. Elle pratique le Jin Shin Jyutsu depuis 2000 et y travaille officiellement reconnue comme spécialiste énergétique à plein temps depuis 2004. À la demande de son maître elle a publié le livre « Jamuna Mishra. Adhyatma Yoga - Un chemin spirituel ». Puis a suivi sa publication « Rêve de vie » en 2016. Elle vit à Vienne avec ses trois enfants.



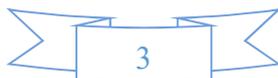
**Texte original en Allemande:** « Höchste Liebe ». Wien 2020.

© Susanne Bohdal. [www.susannebohdal.at](http://www.susannebohdal.at)

**Traduction :** Susanne Bohdal

**Relecture :**

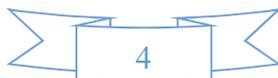
**Photo de couverture :** Alexandra Gomez



Ce livre est consacré à tous ceux qui veulent faire l'expérience de l'amour et ainsi obtenir la guérison.

Ces lignes suivantes sont dévouées à toutes les générations de l'humanité pour que leur conscience puisse s'élever.

Ce livre est dédié à notre adorée planète Terre, afin qu'elle subisse des changements profonds pour se régénérer et se revitaliser.



# Pure Love

1. Mouvement	p. 9
2. Sagesse	p. 18
3. Connexion	p. 31
4. Fenêtre	p. 50
5. Rythme	p. 62
6. Balance	p. 79
7. Bibliographie	p. 88

## Préface

Depuis que j'ai 17 ans, j'essaie de comprendre qui je suis, pourquoi je suis née ici en cet endroit dans un corps féminin à cette époque et surtout comment je pourrais servir l'humanité. Quand j'étais jeune, j'avais la vision de vivre dans un ermitage, de prières et de rituels, de vivre de baies et de fruits dans la nature. Je voulais atteindre l'illumination afin de me libérer de mes enchevêtrements karmiques, de mes limites personnelles et de mes blessures émotionnelles. Très drôle, j'en pense aujourd'hui et je ris de bon cœur de ces idées. Au plus tard à la naissance de mon fils aîné, le rêve de méditation en haute montagne et des longues retraites étaient devenu obsolète. Aujourd'hui, je vis avec mes trois merveilleux enfants dans un studio au cœur de Vienne. Ils sont devenus mes meilleurs maîtres, surtout en ce que signifie être dans le moment. Ils me confrontent chaque jour à la vérité, et ce que transformation est fondamentale et irrévocable à chaque instant. Il n'y a que ce moment, ce souffle. Une fois terminée, il appartient déjà à ce que nous appelons le passé. Par conséquent, il ne nous reste plus qu'à accepter avec reconnaissance ce que ce moment nous offre. Cependant, la chose la plus importante que j'ai appris de mes enfants est de vivre en amour pur. En raison de leur présence, j'étais et je suis obligé de travailler de plus en plus sur mon amour-propre pour le développer. Ce n'est que lorsque nous nous acceptons tels que nous sommes, que nous pouvons aimer les autres avec un cœur ouvert.

Ce livre était dans une phase de préparation mentale depuis plusieurs mois, pendant son contenu était clair pour moi depuis longtemps. Cependant, je n'ai pas pu l'écrire. Ce n'est que lorsqu'une crise

mondiale officielle a été déclarée que le bon moment pour la publication semble d'être venu.

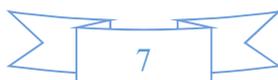
Nous vivons une période difficile, dont profonds changements se produisent à l'intérieur et autour de nous. Gaia, notre Terre Mère, augmente sa vibration. Elle se régénère et se revitalise. Nous pouvons suivre son exemple. L'état actuel de décélération représente une énorme opportunité pour nous tous.

J'espère que les pages suivantes pourront toucher le cœur de nombreuses personnes et leur permettre d'augmenter leur conscience et donc leurs vibrations. Le changement s'opère de toute façon autour de nous, que nous voulions en faire partie ou non. C'est le libre choix de chacun d'entre nous. Chacun peut choisir le chemin du changement intérieur et de la transformation personnelle, ou rester pris au piège dans des schémas anciens et restrictifs.

L'amour est la clé pour élever notre conscience. L'amour guérit tout. Une formule si simple - un si grand mot - une chose difficile pour nous, car nous avons depuis longtemps oublié comment être dans un état d'amour pur.

Maintenant, chacun de nous a la chance de contribuer : en réfléchissant plus consciemment, en augmentant notre lumière intérieure personnelle et en élargissant notre capacité à aimer. Ensuite, nous pourrons monter en tant que collectif, rejoignant la Terre Mère dans son changement actuel.

Soyez le changement vers l'amour !



Pour Irene



# 1. Mouvement

« Le souffle est le guérisseur ultime » est l'essence irrévocable de tout art de guérison ou pratique spirituelle, comme par exemple le Yoga. Beaucoup d'entre nous se sont familiarisés avec cette sagesse et la connaissent maintenant. Nous pouvons tous (ré)apprendre la bonne respiration. Il suffit de travailler avec la respiration seule pour envoyer la guérison et l'abondance dans une zone affectée de notre corps.<sup>1</sup>

Dans ce livre, cependant, je voudrais me concentrer sur un raffinement de cette vérité et traiter cette extension plus profondément. Pour reprendre les propres mots de Mary Burmeister: « La respiration profonde mène à une personnalité [auto] aimante »<sup>2</sup>. Chaque type de maladie dans notre corps est au cœur d'un reflet de nos propres pensées, qui dans ce cas montrent une disharmonie. Quoi que soit la cause immédiate de notre malaise ou de notre douleur, qu'il s'agisse de fatigue mentale ou de style de vie trop stressant et épuisant. Gardez à l'esprit que le corps n'est qu'un vaisseau. Il représente une forme plus dense de nos pensées et de nos sentiments.

En vérité il n'y a pas de maladies incurables, seulement des personnes incurables. La cause est au niveau de l'invisible. L'effet est au niveau manifesté.<sup>3</sup> Notre manque d'harmonie provient toujours de la pensée

---

<sup>1</sup> Burmeister 1997, p. 7.

<sup>2</sup> Burmeister 1981, p. 18.

<sup>3</sup> Voir: Burmeister 1997, p. 27 & 30.

déséquilibrée. C'est un fait. « Toutes les maladies ont leurs racines dans l'esprit humain », a déclaré Paracelsus.

Tôt ou tard, notre pensée se manifestera toujours au niveau physique. En être conscient n'est certainement ni préjudiciable ni gênant. Parce que, tout comme une spirale peut courir dans une direction négative, nous pouvons délibérément inverser son mouvement dans une direction positive et ainsi créer notre propre guérison.

« Le corps est le miroir de nos pensées »,<sup>4</sup> disait Mary. Par conséquent, nous pouvons expérimenter une guérison profonde en changeant nos schémas de pensée. Je voudrais mettre cette méthode d'aimer soi-même et apprendre une nouvelle façon de penser à soi et au monde en une phrase simple, afin d'éviter des phrases compliquées ou des états incompréhensibles.

**Permettez-moi de faire référence à la nouvelle forme de « mettre nos pensées en havre de paix et nos corps en guérison » à partir de maintenant simplement comme « penser du cœur ».**

Le cœur se compose de muscles squelettiques striés, qui peuvent être contrôlés à volonté, ainsi que de muscles lisses, qui sont contrôlés involontairement. Les muscles squelettiques sont mis en analogie avec le système nerveux cérébro-spinal, les muscles lisses sont à nouveau liés au système nerveux végétatif. Dès que nous traversons un développement spirituel, le cœur en tant qu'organe se transforme en sensoriel organe qui devient soumis à notre volonté. Cela peut se produire dans la mesure où le contrôle auparavant principalement végétatif est transformé en une activité sensorielle volontaire soumise à des impulsions nerveuses conscientes.

---

<sup>4</sup> Burmeister 1997, p. 24.

Certains faits concernant le cœur biologique sont connus grâce à des recherches interdisciplinaires, qui confirment son rôle important dans l'interaction entre le corps, l'esprit et l'âme. Pas le cerveau, mais le cœur envoie le champ magnétique le plus puissant de notre corps. Le cœur a donc un pouvoir plus grand que notre cerveau et est apparemment directement connecté à notre moi intérieur. Les chercheurs ont montré que dans les réactions complexes telles que l'amour ou la gratitude, il y a une synchronisation mesurable des rythmes du cœur et de la respiration. La joie nous apporte non seulement une meilleure qualité de vie, mais elle a également des effets prolongateurs de la vie scientifiquement prouvés.<sup>5</sup>

En centrant le sang au milieu de notre physiologie, en plus de fournir de la nutrition, le cœur semble également être largement responsable de la régulation de la chaleur dans le corps.

Non seulement en termes médicaux, mais aussi dans la vie quotidienne, nous connaissons la puissance de l'énergie cardiaque. Nous disons que ce qui nous tient à cœur nous maintient en vie et nous fait nous sentir plein de vie.<sup>6</sup>

L'énergie de notre cœur assure notre équilibre, notre balance ainsi que l'harmonie. Ces propriétés, que nous pourrions également appeler la chaleur mentale chez l'homme, semblent avoir un lien avec le cœur en tant qu'organe. Ils se montrent dans notre esprit social, comme un sens plus profond de la communauté ou la capacité d'agapè<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Broers 2018, Teil 1 der Trilogie, p. 291.

<sup>6</sup> Voir aussi : Broers 2017, p. 248s.

<sup>7</sup> À l'époque de Platon et de Socrate, l'agape était considérée comme un amour généreux divin ou inspiré de Dieu.

Le Yoga distingue sept centres énergétiques, appelés chakras. Le chakra du cœur est situé au milieu et est perçu dans la plupart des traditions indiennes comme une sorte de seuil de transformation. Il représente l'amour, la dévotion et la transformation en une énergie plus élevée et plus personnelle.

Le symbole du chakra du cœur est l'étoile à six branches. En sanskrit, la langue d'origine des Saintes Écritures de l'Inde, il est appelé Anahata (l'intact) et se réfère au son sacré OM



La glande du thymus est attribuée à ce centre d'énergie spécial, qui maintient et renforce notre système immunitaire. Les disharmonies ou un manque d'énergie dans ce centre énergétique subtil peuvent entraîner toutes les formes de projets cardiaques, mais aussi des difficultés respiratoires ou même des allergies.

Traverse ton cœur ! Au moment où j'écris ces lignes, selon la présence des médias, un ennemi apparemment puissant et sournois de l'humanité veut nous exterminer. La couverture en mots et en images est écrasante, le nouvel ennemi de notre espèce se voit même octroyer des programmes spéciaux dans les nouvelles ou même une hotline téléphonique personnelle pour les Autrichiens. La peur est semée dans le cœur de mes concitoyens.

Comme tout le monde, je me sens personnellement affaibli en rencontrant des problèmes tels que la peur, le stress, l'insécurité, l'agression, etc. Par conséquent, j'évite d'être constamment sous la pression des informations diffusées par les médias, qui me parlent de

la prochaine guerre plausible (peu importe où les ennemis sont visibles ou invisibles) que je devrais craindre maintenant. En tout cas, ils prédisent un avenir sombre et je refuse définitivement de participer à leur jeu. Il est temps d'activer notre pensée du cœur, car ce n'est qu'alors que nous pourrions clairement savoir du plus profond de nous-mêmes que nous créons nous-mêmes notre avenir. Le sensationnalisme bon marché de la présence médiatique est une fausse preuve qui nous semble vraie, surtout parce que suffisamment de gens y croient.

Revenons à notre ennemi actuellement officiellement étiqueté, appelé virus corona, qui a le pouvoir de provoquer le chaos mondial en entravant nos activités sociales et économiques. Ou est-ce peut-être juste surexcité pour que les vrais gagnants de cette hystérie de masse, l'industrie pharmaceutique, puissent récolter d'énormes profits avec les vaccinations forcées ? Ou est-ce que les gouvernements peuvent maintenant mieux nous surveiller et nous contrôler ? Les mesures étatiques vont des offres aux restrictions jusqu'à l'incapacité externe.

Cependant, notre liberté intérieure est inattaquable. Nous ne devons perdre ni temps ni énergie en faisant face à ces restrictions ou développements qui sont malheureusement faits et réalité pour le moment. Mais nous pouvons très bien utiliser ce temps de retrait extérieur pour changer. Nous avons besoin de cette pause pour nous connecter avec notre moi profond pour nous aligner. Une occasion bienvenue de poursuivre ce qui rassemble nos pensées, nos sentiments et nos actions.

Si nous avons une forte énergie cardiaque, notre système

immunitaire est en parfait état et les virus ou bactéries n'ont aucune chance de prendre le dessus. La meilleure précaution pour notre santé est une alimentation équilibrée, de l'exercice et, surtout, une stabilité émotionnelle.

En fin de compte, nos pensées décident combien nous ouvrons nos cœurs. En effet, les expériences négatives ou les traumatismes peuvent être stockés dans des cellules, des zones ou, finalement, même des organes. En conséquence, nous perdons parfois la confiance fondamentale dans nos pouvoirs d'auto-guérison et surtout la certitude que tout nous est fourni ici sur Terre par - peu importe comment vous l'appellez - Dieu, l'Univers ou le Principe Divin suprême. Cette grande puissance nous permet de nous développer et de nous transformer de la meilleure façon possible.

La puissance de nos pensées est immense. Nous devons toujours garder cela à l'esprit. Nos vies ne sont pas seulement façonnées par des événements que nous ne pouvons pas contrôler - nous sommes capables de prendre des décisions conscientes et ainsi de changer nos vies comme nous le voulons. Tout dépend du chien que nous nourrissons, que nous choisissons d'encourager des pensées positives ou négatives. Ce choix dépend de nous et relève de notre seule responsabilité. Aucun guérisseur, aucun médicament et aucun gourou ne peut prendre la responsabilité de notre développement spirituel pour nous. Nous avons besoin d'une certitude, d'une connaissance profonde en nous-mêmes, que nous pouvons vivre notre plein potentiel, afin d'atteindre la guérison intégrative au niveau mental et physique. Le désir de créer de la joie, de la paix et de la liberté à l'intérieur de nous-mêmes est à son tour créé et nourri par notre amour-propre. Cet amour nouvellement révélé et appliqué

pour nous est la condition préalable à la meilleure mise en œuvre et réalisation de toutes nos possibilités. Tous nos souhaits au service d'une meilleure coexistence de tous les êtres vivants sur terre se concrétiseront d'une manière particulièrement efficace et bénéfique. L'amour de soi appliqué fonctionne sans effort si nous changeons seulement nos pensées vers une manière positive et constructive et ne nous accrochons à aucune motivation égoïste. Si nous refusons d'élargir l'amour, nous continuons à rester coincés dans ces schémas de pensée qui nous maintiennent en captivité mentale :

*Regarde tes pensées, elles deviennent des sentiments.*

*Regarde tes sentiments, ils deviennent des mots.*

*Regarde tes mots, ils deviendront des actions.*

*Regarde tes actions, elles deviennent des habitudes.*

*Regarde tes habitudes, elles deviennent du caractère.*

*Regarde ton personnage, il devient ton destin.*

La source de ce proverbe est inconnue, la diffusion de cette sagesse nous devons à Charles Reade. Les personnes au cœur ouvert peuvent ressentir et reconnaître sa véracité.

Nos pensées sont l'outil le plus puissant à notre disposition. Mais la prudence est de mise ! Parce que la réflexion et l'analyse logiques sans ajouter une part d'énergie cardiaque pure peuvent conduire à des décisions froides et non empathiques. Le champ magnétique du cœur est beaucoup plus fort que celui du cerveau.

Chaque décision prise par notre cœur (= penser du fond du cœur) doit être classée comme de bien meilleure qualité concernant l'empathie envers tous les êtres vivants et la solidarité mondiale. Le pouvoir de la pensée n'est plus seulement le contenu des

séminaires ésotériques. L'économie a également découvert ses avantages et donc même les managers se forment à la concrétisation des objectifs. Le centre de nos pensées devrait toujours être dirigé vers le but formulé par nous. Au moyen de visualisations ou d'affirmations répétées, nous nous permettons de réaliser nos souhaits et nos idées. Comme cette stratégie fonctionne généralement bien, nous nous habituons au succès personnel de la « matérialisation » et nous en voulons maintenant davantage. C'est là que la nature humaine entre en jeu, révélant sa plus grande faiblesse : elle n'est jamais suffisante, nous ne sommes jamais satisfaits. L'esprit humain ne veut accepter aucune limite. Plus rapide, plus haut, meilleur, plus fort, plus efficace, encore mieux qu'optimal ... Plus de profit, de meilleures performances, plus d'expansion. Cependant, cette attitude nous laissera insatisfaits toute une vie, car l'esprit humain ressentira toujours la possibilité de s'améliorer, s'efforcera de maximiser et ne veut pas imposer de limites à ses conflits. Mais alors, où est notre « objectif » auto-défini ? Quand serons-nous jamais rassasiés ?

Le sentiment que quelque chose manque douloureusement demeure. Au lieu de voir l'abondance dans laquelle nous vivons, nous perdons souvent même notre perception du bien commun ou de la communauté. La pensée logique est utile pour développer des stratégies claires, mais peut également être utilisée pour mettre en œuvre des idées égoïstes. Si le lien avec l'ego est la principale motivation de l'efficacité dans la vie d'une personne, il est assez fréquent que d'autres souffrent d'un désavantage pris par ses actions.

Si nos pensées sont alignées à un niveau divin ou spirituel, nous nous soutenons et nous augmentons AUTANT QUE nos frères humains. Ce serait penser du fond du cœur, une combinaison de pensée logique et d'empathie.

Nous voulons tous vivre sur notre planète en paix - sans nouvelles guerres. Nous souhaitons vivre en sécurité, en paix et dans une coexistence positive. Ce n'est pas une utopie. Si chacun de nous était en paix avec lui-même, s'il laissait son champ cardiaque magnétique personnel vibrer dans sa forme la plus pure chaque jour, alors le paradis sur terre serait manifeste. La stabilité mentale et émotionnelle est aussi importante que la conscience de l'abondance qui est présente dans nos vies. La connaissance de soi et la pensée du cœur transforment finalement même des sentiments difficiles en empathie.

Dans quelle mesure notre vie quotidienne changera-t-elle si nous nous approchons toujours ouvertement ? Si nous saluons et traitons des amis et des étrangers avec bienveillance. Si nous reconnaissons le potentiel affirmatif du développement dans chaque situation au lieu de contrer le changement par l'aliénation ou le déni. Si nous affrontons l'inconnu sans préjugés, arrêtez de penser en catégories étroites et méchantes et arrêtez de vous rapporter à toute manière critique.

Comme le disait Antoine de Saint-Exupéry dans « Le Petit Prince » :

*On ne voit clairement qu'avec le cœur.*

*L'essentiel est invisible aux yeux.*

## 2. Sagesse

C'est en effet un merveilleux cadeau pour moi de vivre dans un pays aussi riche et sûr que nous le faisons ici, dans la région germanophone d'Europe centrale. Malheureusement, peu de gens dans mon entourage partagent mes sentiments car ils se sont habitués à toutes leurs commodités et ne montrent pas une appréciation appropriée pour l'abondance dans laquelle nous sommes entourés et dans lesquels nous vivons. Nous avons le privilège d'une généreuse sécurité sociale et soins médicaux étendus. Dans notre vie privée, nous avons toutes les possibilités imaginables pour nous développer et nous dérouler spirituellement.

Mais il nous manque un ingrédient très important pour notre recette d'avoir une vie épanouie. La plupart du temps, nous nous efforçons d'atteindre certains objectifs auto-imposés. Mais nous le faisons juste pour atteindre notre objectif auto-imposé. La plupart du temps, il nous manque une satisfaction plus profonde, une sensation de joie dans nos cœurs. Afin de percevoir le vrai contentement, nous devons nous aimer purement à tous les niveaux. Nous devons aimer notre façon de penser, de ressentir et d'agir. Si ces trois coïncident, notre vie est vraiment heureuse. Les conditions préalables à la santé, à la joie, au bien-être et à une vie épanouissante peuvent être trouvées pour tout le monde. Peu importe que vous soyez riche, pauvre, vieux, jeune, homme ou femme. Nous pouvons tous trouver cet état de joie et de bonheur en augmentant notre conscience et en nous développant spirituellement.

*« Dans le contexte chrétien, l'amour est souvent associé à la souffrance. Dieu qui est amour s'oppose à la souffrance et partage le*

*bien-être et le malheur de ses créatures. Par [l'envoi de Jésus dans notre monde], il a fait de la douleur et de la co-souffrance pitoyable son affaire de cœur. Sa souffrance n'est pas un signe de faiblesse. Dieu ne périt pas dans la souffrance du monde. Sa présence dans la souffrance vise à renforcer et finalement à surmonter la souffrance. L'amour de Dieu est plus fort que le péché et la mort et promet le salut universel, la justice et la guérison de toutes les souffrances. »<sup>8</sup>*

La croyance commune de tous les chrétiens est que chaque être humain se voit promettre une résurrection dans une nouvelle façon d'être. Cependant, Dieu jugera chacun en sorte de contrecarrer ses actions au cours de sa vie et finalement il décidera si nous irons au ciel ou au purgatoire après notre vie terrestre.

L'Église catholique prêche que Dieu est une force qui sympathise et cherche donc des croyants compatissants, mais aussi des amis amoureux. Ils devraient suivre la souffrance de Jésus-Christ afin qu'en partageant son chemin, il soit soulagé, soutenu et accompagné du plus grand nombre possible. L'élément guérisseur du christianisme est que ce n'est pas la violence qui rachète, mais l'amour. L'amour est le signe de Dieu parce qu'il est l'amour lui-même. Le christianisme, son interprétation et son expansion généralisée au cours des deux derniers millénaires est une caractéristique typique de l'ère des Poissons. Aujourd'hui, en 2020, l'ère du Verseau a déjà commencé. Nous pourrons donc monter sans souffrir. Nous allons créer le paradis sur terre pour ainsi dire. Nous serons témoins de cette grande évolution, car nous nous permettons de réaliser nos visions. Tout le monde est invité à participer à ce processus de création d'un nouvel ordre mondial.

---

<sup>8</sup> Archidiocèse viennois, <https://www.erzdioezese-wien.at/gott-und-das-leid>

Le changement de valeurs sera notre prochaine étape importante, réalisée en abandonnant les formes traditionnelles inutiles et restrictives et d'en intégrant de nouvelles.

Je suis convaincu que telle est la tâche de l'humanité au cours de cette brillante décennie. Surtout pour ceux d'entre nous qui vivent dans les pays dits du premier monde, autrement appelés le Monde Occidental. Nous sommes riches et éduqués, nous pouvons donc distribuer notre richesse en faisant don d'argent ou de biens, ou aussi en partageant connaissances, amour et spiritualité. Sur le plan matériel, nous avons tout, parfois bien plus que ce dont nous aurions besoin. Pourtant, beaucoup d'entre nous se sentent déprimés au lieu d'embrasser l'abondance. Cette sensation trompeuse de pauvreté ou d'anxiété envers l'avenir est principalement évoquée par un sentiment de carence intérieure. Nous souffrons d'une grande peur de la perte et essayons d'en obtenir de plus en plus. Nous voulons nous améliorer, faire de plus en plus de bénéfiques, acquérir plus de biens matériels ou expérimenter nos limites personnelles sur le plan physique et mental. Nos mots thématiques sont « plus élevés, meilleurs, plus rapides, (coût) plus efficaces, couronné de succès, atteindre l'optimum, etc. » Nous nous précipitons dans nos vies dans l'espoir d'être considérés comme réussis par notre environnement ou par la société.

Pendant des périodes comme en ce moment - lorsque le train a été arrêté par un incident - c'est là que nous prenons conscience de nos vies aliénées. Nous attendons une solution extérieure et espérons que le paradis sur terre viendra enfin et que le monde entier sera juste en paix. Malheureusement, la plupart d'entre nous ne se

soucient que de son propre profit, de notre famille ou de notre propre sécurité. Nous ne voulons pas non plus vraiment réfléchir à notre véritable rôle dans la raison pour laquelle les guerres ont lieu et pourquoi tant de gens d'autres pays ont souffert de notre richesse ou sont encore exploités. Nous connaissons la réponse au plus profond de nous. Malgré cela, nous nous accrochons toujours à ces phrases : pourquoi devrais-je changer ? Pourquoi devrais-je faire une différence ? Pourquoi devrais-je commencer à prendre soin de l'environnement alors qu'il n'est pas nécessaire ? Pourquoi devrais-je faire plus d'efforts que nécessaire, alors que tout le monde ne quitte pas sa zone de confort ?

Nos pensées créent nos actions, et celles-ci deviennent finalement notre destin. Nous aimons éloigner cette incroyable vérité de nous. Il est beaucoup plus facile de céder la responsabilité et de déclarer les autres coupables de nos malheurs supposés, de notre vide intérieur ou de notre insensé dans notre vie. Nous pourrions penser comme ceci : l'État nous arnaque et ne rend rien ; les politiciens sont corrompus et vivent de notre travail ; les réfugiés menacent notre culture et violent nos valeurs ; mes parents m'ont donné un mauvais départ dans la vie ; mon partenaire est infidèle, ne prend pas de temps pour moi ou ne m'aime pas assez ; mes enfants ne viennent que pour prendre ; mes amis n'utilisent que moi, etc.

Voyons notre richesse intérieure et multiplions-la. L'abondance de la nature est un excellent exemple si vous la laissez se dérouler.

L'amour peut aussi s'étendre à l'infini, il n'y a pas d'opposé de l'amour le plus élevé et le plus pur. Une tâche grande et complexe, mais elle peut être accomplie. Cela commence par l'amour de soi, l'acceptation

de soi et le respect de qui nous sommes vraiment. Dès que nous sensibilisons et créons notre capacité d'aimer, nous pouvons partager et laisser chacun y participer. Si nous y parvenons, il y en aura assez pour chaque être vivant dans ce monde.

Pour la plupart des gens de notre culture, l'amour est perçu comme un sentiment intense de connexion profonde. Cette émotion existe en nous, qu'elle soit retournée ou non. C'est la plus haute forme d'affection, d'appréciation, d'attention et de tendresse que nous, en tant qu'êtres humains, pouvons atteindre. Mais les formes d'expression varient. Dans certains pays où la vie humaine est quotidiennement menacée soit par les systèmes politiques, les guerres, le manque d'éducation ou la discrimination en raison du sexe, de la religion ou de l'origine, l'amour existe principalement sous forme d'amour pour Dieu, d'amour pour la patrie ou d'amour charitable.

Cependant, les sentiments d'amour englobent un spectre diversifié et complexe commençant par la sympathie, les soins, la charité, l'amitié, l'amour émotionnel avec des composantes sensuelles-érotiques, jusqu'à l'amour contemplatif et mystique. L'amour est utilisé à la fois en termes culturels et historiques ainsi qu'historiquement dans divers contextes et connotations. Les règles de conduite sont fixées par chaque contexte social à leur époque sous leur forme spécifique. Selon l'époque, la culture et la forme sociale, l'amour est compris et vécu différemment. Pour cette raison, les sentiments et/ou les attitudes éthiques fondamentales concernant ce terme changent continuellement.

L'amour est un concept à plusieurs volets, une construction qui crée individuellement un spectre de sentiments différenciés en nous, que nous pouvons exprimer sous diverses formes : nous offrons des

cadeaux aux autres, nous faisons des compliments, embrassons les gens, montrons ce que nous ressentons à travers notre la posture et les expressions faciales, envoyons des emojis pertinents via notre smartphone, tenons la main de l'autre ou l'embrasser. Très souvent et surtout quand nous sommes jeunes, nous pensons que l'amour et le fait d'être amoureux représentent le même état et que ces sentiments d'amour vont de pair avec des sensations sensuelles et une attirance sexuelle.

Les relations amoureuses entre parents et enfants sont généralement les plus durables de notre vie.

Les liens amicaux étroits et les sentiments significatifs qui en résultent sont appelés amour des amis.

La charité est principalement utilisée pour les nécessiteux dans un contexte religieux et éthique, tandis que la philanthropie s'étend à l'amour des gens en général.

Dans notre culture occidentale, l'amour des objets et des idées est en vogue. Par exemple, cela s'exprime par l'amour des animaux, de la nature, des loisirs et des passions.

Le patriotisme est populaire dans certains pays ou même répandu entre les continents. L'amour de la patrie est souvent alimenté par l'idée d'appartenir à une communauté ethnique qui revendique des terres justifiées par certains événements historiques.

L'amour de Dieu signifie l'affection de Dieu pour ses créatures ou sa création, ainsi que l'amour d'un être humain pour son Dieu (les dieux).

L'amour est l'attitude de base décrite par les mystiques, les yogis et les saints dans leur recherche de l'illumination et de la transcendance de leur moi dans l'univers en employant la méditation, la contemplation ou la dévotion. Pendant d'innombrables siècles, les gens ont

essayé d'atteindre un état de plus grande joie, de paix intérieure et de liberté illimitée en utilisant une variété de méthodes. Beaucoup d'entre eux méditent sous diverses formes seuls ou dans des monastères pendant des décennies. Qu'ils soient yogis ou mystiques, saints ou philosophes, ils essaient tous d'utiliser leurs méthodes ou processus de pensée respectifs pour passer du sentiment de séparation à l'union avec le plus grand tout.

Ici, mon histoire personnelle et mon approche de ma recherche d'amour s'intègrent bien. J'ai été enlevée à ma mère biologique immédiatement après la naissance, car elle avait prévu de m'abandonner pour adoption pendant la grossesse. Avec mon premier souffle, j'ai été retirée du champ d'aura protecteur de ma mère afin de grandir isolée de la proximité humaine et du rythme cardiaque pendant quelques mois. À cette époque - dans mon cas - les enfants adoptifs ont été séparés de leur mère immédiatement après l'accouchement et ont passé les premiers mois de leur vie dans la salle des nourrissons de l'hôpital. Chacun gisait dans son lit, qui était disposé de manière strictement symétrique dans une immense pièce. Les bébés ont été soulevés par les infirmières uniquement pour être nourris et changés. Sur le plan émotionnel, ils n'ont reçu que l'essentiel. Cette expérience allait donc beaucoup façonner ma vie. Au cours de mes premiers mois de formation sur terre, je n'ai pas connu le sentiment de confiance fondamentale, d'être porté, de chaleur humaine ou de sensations d'amour.

J'ai été élevé dans une famille de classe moyenne avec un frère adoptif et je m'entendais toujours très bien avec mon état d'adoption. Sur le plan émotionnel, il me faudrait quelques décennies

pour reconnaître ma blessure à l'âme et enfin apprendre à connaître, à guérir et à intégrer l'amour dans toute ma vie.

Je m'intéressais à la spiritualité et à la guérison dès mon plus jeune âge et j'ai pu percer les secrets mystiques, notamment en étudiant l'indologie et la tibétologie à Vienne. Pendant des années, j'ai traité des systèmes philosophiques du sous-continent indien et de leur chemin vers l'illumination. Je voulais savoir quelle approche de la rédemption du cycle être-là était préparée pour moi. En conséquence, je ne me suis pas limité à l'Inde, mais j'ai étendu ma recherche de solutions aux traditions chinoises ou japonaises. Mais aucun concept philosophique n'a pu dissoudre mon isolement intérieur.

Parallèlement à mes études, j'ai essayé de pratiquer la contemplation dans diverses traditions bouddhistes à Vienne. Bientôt, je ne me sentais pas non plus au bon endroit dans ces centres et j'ai finalement créé mon propre autel embelli par des statues de Bouddha et j'ai adoré certains de ses divers aspects sous ma propre direction. Je manquais d'amour et de compassion pour moi. L'initiation du changement a commencé par la rencontre avec mon maître spirituel, le Dr Jamuna Mishra. Il m'a montré ce que signifie ressentir un amour pur et m'a fourni un moyen de commencer à développer ma capacité à m'aimer. Au fond de moi, j'ai toujours su que seulement si nous nous aimons et nous acceptons pleinement, nous pouvons aimer purement.

Pendant longtemps, j'ai perçu ma vie comme une souffrance uniquement. Je voulais seulement être spirituel, exister comme pure lumière dans l'univers. Au lieu de cela, j'étais attaché à ce corps humain qui me semblait sombre et lourd. Mon corps semblait rempli de douleur et de peur. Je savais seulement avec certitude que je

voulais sortir de cet état insatisfaisant. Mon changement a commencé avec le Yoga et le bouddhisme.

Pendant longtemps, j'ai étudié le bouddhisme en tant que philosophie et voie de rédemption. Le Bouddha historique a été appelé Siddhartha Gautama, ainsi que Sakyamuni. Il était né il y a environ 2 500 ans dans une région qui est maintenant le Népal. Là, il a grandi en tant que prince, bien protégé et dans le luxe. Il était marié et avait un fils. Un jour, il a fait une sortie et s'est retrouvé sans préparation pour faire face aux souffrances des gens, à savoir la vieillesse, la maladie et la mort.

Ainsi, Bouddha n'était pas un Dieu, mais une personne ordinaire qui avait trouvé une vérité pour lui-même qui voulait mettre fin à la souffrance. Dans son enseignement, le chemin de la rédemption est ouvert à tous. Selon lui, l'illumination ne dépend ni de la foi ni de la grâce divine. Dans le bouddhisme, celui qui comprend les choses « telles qu'elles sont réellement » c'est-à-dire « dans leur nature de vide » est racheté. Parce que, comme l'a expliqué le Bouddha dans son premier sermon à Bénarès sous la forme des « Quatre Nobles Vérités » : « Tout est souffrance. La souffrance a une cause, à savoir le désir ; elle peut être terminée par la destruction du désir ; et il y a un chemin, le "Chemin octuple" qui mène à la fin de la souffrance. »<sup>9</sup> Bouddha a dit qu'une personne éclairée se rend compte que toutes les choses matérielles n'ont pas de substance et peuvent trouver un état permanent de bonheur, de paix et de tranquillité à travers ce détachement de l'attachement. « Oui, bien-aimé Bouddha », pensais-je, « vous avez absolument raison. Je vais me retirer du monde et de toutes les relations afin d'obtenir l'illumination. » Je l'ai fait pendant

---

<sup>9</sup> Bechert, Gombrich 2000. p. 31.

quelques années, mais ma vie et mon destin ont écrit leur propre histoire. Aujourd'hui, je suis ici en tant que mère célibataire de trois enfants merveilleux, qui ont besoin et donnent de l'amour à bien des égards. Et je me sens très douée, car j'ai donné toutes les relations qui n'avaient pas été basées sur un amour profond.

Dans ce livre, pour clarification conceptuelle, si j'utilise l'amour, je me réfère à l'amour universel. Dans ce contexte, l'amour est inconditionnel dans sa forme la plus pure et la plus élevée. Si je m'en sers de ce mot, je ne le limite pas à une forme personnelle et ne l'adhère pas à certaines personnes ou à certains objets. C'est un état d'être qui est généré par l'amour-propre réalisé. Elle ne doit pas être confondue avec une compréhension générale et conventionnelle de l'amour qui inclut certaines attentes que nous pouvons avoir des destinataires de notre amour ou de nos relations interdépendantes.

Pour moi, le véritable amour signifie être dans un état de joie plus haute et de plus grand plaisir. Nos cœurs débordent de bonheur, comme l'eau qui coule d'une fontaine à jets. Il coule en continu dans le bassin, où il est collecté, retourné à la fontaine puis reparti avec une énorme énergie.

Si je voulais décrire le terme amour pur ou inconditionnel, je choisirais probablement lumière, paix, joie et liberté comme synonymes. Cet amour ne connaît pas d'opposé, puisque des mots comme indifférence, haine ou jalousie n'existent que comme antonyme au niveau interpersonnel. Il est donc libre de ces sentiments que nous connaissons généralement de nos partenariats, dans lesquels, par exemple, l'attachement, la possessivité ou la jalousie sont impliqués. Mais cela ne se limite pas à l'amour que nous ressentons envers les membres de notre famille.

L'amour dont je vous écris EST simplement, à savoir un état de plus grande joie qui n'est pas motivé de manière égoïste et qui inclut toutes les choses vivantes. Cette forme a une vibration très élevée, je l'appelle pur amour.

Rollin McCraty est à la tête de l'Institut HeartMath et l'un des fondateurs de la Global Coherence Initiative (GCI), qui « active le cœur de l'humanité et promeut la paix, l'harmonie et un changement dans la conscience mondiale. » Le GCI mène des recherches révolutionnaires sur la connexion entre l'humanité et les champs magnétiques et les systèmes énergétiques de la terre.

Pour résumer brièvement, les résultats de recherche approfondis soutiennent de plus en plus l'hypothèse du GCI selon laquelle *« le champ magnétique terrestre contient d'importantes informations biologiques provenant des systèmes vivants. Des preuves de l'existence d'un champ d'information mondial qui relie tous les êtres vivants et la conscience pourraient provenir de diverses recherches. Chaque cellule d'un corps vivant est intégrée dans un environnement externe et interne par des forces magnétiques fluctuantes et invisibles. Ces champs magnétiques influencent chaque cellule d'un être vivant. Pour cette raison, il n'est pas surprenant que de nombreux rythmes physiologiques chez l'homme ou les comportements collectifs mondiaux soient non seulement synchronisés avec les activités solaires et géomagnétiques, mais les troubles dans ces domaines peuvent également avoir des effets néfastes sur la santé et le comportement humains. [...] Tous les systèmes vivants sont interconnectés via des champs biologiques, électromagnétiques et non locaux et interagissent les uns avec les autres. L'essence de la nature est de créer des conditions optimales en équilibrant les forces et les relations.*

*L'évolution est constamment orientée vers l'optimisation de ces conditions. Cela produit un processus continu de création dans lequel toutes les forces sont impliquées. À long terme, cela conduit à une augmentation de la cohérence dans le sens d'un équilibre fin de style mutuel dans le but d'harmoniser autant que possible le champ qui entoure le globe et cette information avec tous systèmes vivants sur le terrain à partager. »<sup>10</sup>*

Alors que nous apprenons, il y a déjà des études scientifiques qui confirment notre profonde connaissance intérieure, à savoir que tout est lié à tout. Néanmoins, notre capacité à purement aimer monte et descend avec sa base la plus importante, qui s'appelle amour-propre. Plus je m'accepte, vis avec moi-même dans la paix, en joie et liberté intérieure, plus je peux partager mon amour plus pur et plus élevé.

Plus ma propre lumière brille, plus elle remplace l'obscurité à l'intérieur et à l'extérieur. Plus je suis heureux, plus je peux affecter les autres avec mon énergie positive ou inverser leurs pôles négatifs. Plus notre vibration de joie et de gratitude résonne en nous, plus nous pouvons moduler les basses fréquences vers le haut. Nous, les humains, avons maintenant les meilleures conditions préalables et tous les outils nécessaires dont nous avons besoin en nous-mêmes pour une ascension dans une forme tant que dimension supérieure de l'amour.

Comment puis-je entrer dans un état constant de paix, de joie et de liberté intérieure ? Par la connaissance de moi-même, de m'accepter et enfin par l'amour de moi. Tout le monde ne prend pas encore le

---

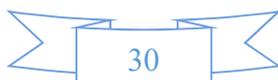
<sup>10</sup> Broers 2018, Teil 3 der Trilogie, p. 228s.

temps d'écouter et d'autres manquent encore de sensibilité pour percevoir des énergies plus subtiles dans notre corps. Mais chacun de nous a la possibilité d'augmenter sa fréquence. La clé du succès se trouve généralement dans les détails, et il faut du temps et de la patience pour la découvrir. C'est comme un puzzle. Chaque pièce, aussi petite soit-elle, est nécessaire pour l'achèvement de l'image globale.

Si nous pouvons nous aimer profondément et les autres avec un cœur ouvert, nous avons accès à l'expérience de l'unité qui se cache derrière la polarité. Nous avons ensuite abandonné les anciennes attitudes, les schémas de pensée et les blessures de l'âme. Notre vie est dans un équilibre entre donner et prendre. Nous n'avons pas à mettre chaque petite chose sur la balance. Plus nous donnons, plus nous en récupérons. Notre don n'est jamais motivé tant qu'il est fait avec un cœur ouvert.

L'amour signifie voir le monde sans filtres, sans limiter l'optique - comme les choses sont vraiment. Si nous aimons purement, il n'y a pas de polarité en nous. Nous voyons le Créateur dans l'autre personne comme nous le voyons en nous-mêmes. Les pensées négatives, les sentiments ambigus et les incertitudes disparaissent. Lorsque la sagesse et l'amour sont intégrés, nous reconnaissons chaque forme de vie comme un tout. En ce moment, il est plus facile que jamais pour notre espèce d'accepter et de permettre simplement ce champ de vibrations croissantes. Il suffit d'écouter la fréquence de notre planète Terre, son rythme cardiaque et de l'intégrer à nous-mêmes.

**Commençons par ça !**



### 3. Connexion

Le plus grand défi pour nous réside dans les relations équilibrées. Dans le Monde Occidental, nous considérons généralement la relation comme une forme de partenariat. Parfois, nos liens les plus étroits sont avec nos parents ou nos enfants, car ils existent souvent toute une vie. Ils peuvent nous influencer beaucoup, également de manière restrictive, car nous pouvons parfois nous retrouver coincés dans les rôles ou les comportements de notre enfance.

Cependant, la relation la plus importante devrait être celle que nous avons avec nous-mêmes. Cette relation à elle seule est déjà une tâche essentielle, peut-être difficile, certainement permanente. Ce n'est que lorsque nous parvenons à nous aimer et à nous respecter que nous pouvons vivre des rencontres épanouissantes, des connexions ou des relations avec les autres. Pour être très clair : cela ne signifie pas que nous devons suivre des motifs égoïstes dans nos vies. Le véritable amour-propre signifie richesse intérieure et abondance. Nos cœurs sont pleinement enrichis de joie, de paix et de liberté. Nous traitons nous-même et les autres avec amour et respect.

L'amour pur signifie vivre dans un véritable amour-propre. Nous pensons, ressentons, parlons et agissons de manière tout aussi positive pour nous-mêmes et notre environnement. Dans cet état, nous voulons partager la beauté de la vie avec un cœur ouvert.

Dans cet état, nous ne nous sentons plus déçus, nous ne pouvons plus être offensés ou blessés par les autres. Si nous prenons bien soin de nous sur le plan émotionnel, nous n'avons pas besoin des autres pour nous faire sentir aimés et pris en charge.

Une personne en harmonie est son propre point central et source autonome et fiable, son propre soleil, distribuant un rayonnement chaud et affirmant la vie à tout le monde à proximité. Ceux qui s'aiment purement et simplement ne ressentent aucune pénurie, mais profitent de leur propre vie dans sa richesse. Nous avons vraiment tout ce dont nous avons besoin pour être heureux ici, en nous-mêmes.

La relation signifie l'échange, non pas "soit ... ou", mais plutôt "aussi bien ... que". C'est le principe de la médiation, au mieux un compromis entre deux parties.

Malheureusement, de nombreuses femmes ont abandonné leur véritable pouvoir pendant des siècles. La plupart d'entre eux ont oublié de s'apprécier et de s'honorer et d'assumer leurs rôles respectifs de pouvoir pour trouver l'harmonie et la paix en eux-mêmes, dans leurs familles et avec / sur la planète Terre.

Les femmes doivent d'abord changer ! Pourquoi ? Parce que nous avons la capacité d'accoucher, parce que nous nourrissons nos familles, parce que nous - chaque femme seule - est un monde à elle. Un monde qui étant qu'en équilibre fait vivre toutes sortes de créatures et est en harmonie avec elles. Elle crée un espace et une atmosphère pour toutes ses créations dont elle veut s'occuper dans son système. Quand elle est en paix, elle trouvera toujours une solution bienveillante à chaque problème. Elle apaisera chaque conflit et instaurera un lien favorable entre les parties. Son homme peut venir la féconder, l'admirer, se défouler sur ses continents. Mais elle fixe les règles et elle a le dernier mot et doit se soucier de savoir si son comportement peut être trop exigeant, trop restrictif ou trop destructeur. Dans ce cas, il pourrait dévaster des zones individuelles

d'elle ou même détruire des continents entiers. Sa tâche consiste à éliminer les composants destructeurs.

Une femme doit continuer à maintenir et à appliquer ses règles, ses valeurs et sa compassion. Votre tâche en tant que femme est de prendre soin de vous et de ceux que vous permettez à votre monde, de ne pas perdre de vue l'équilibre des éléments et des forces. Chaque femme doit façonner les lois de coexistence de ses créatures et concepts et si nécessaire renforcer ces lois. C'est sa force et sa qualité fondamentales.

Une femme émotionnellement blessée ne pourra donner à son enfant qu'une possibilité limitée d'être en équilibre. Comme elle n'a peut-être pas encore résolu sa propre blessure, elle est susceptible de transmettre sa carence. Une femme mentalement blessée ne peut pas aimer inconditionnellement et ne peut pas donner sans explication. Elle aura toujours besoin de soins et d'attention, de préférence de la part de son partenaire ou des membres de sa famille. Elle attend d'eux qu'ils lui donnent de l'énergie. Cette utilisation abusive dure depuis des siècles, de génération en génération. Les premiers pays du monde regorgent de femmes épuisées sur le plan émotionnel, qui sont dans le besoin et qui ont soif d'amour tout en élevant dans ce monde des hommes en colère, durs, au cœur froid et à but lucratif qui ont faim de pouvoir.

Nous, les femmes, avons la possibilité de nous guérir intégralement maintenant. Si nous nous guérissons, il sera plus facile pour les hommes de se créer de nouveaux. Ils vivront une nouvelle forme de masculinité, qui inclut la créativité et la constructivité. Les femmes doivent laisser aux hommes leur bienveillance au lieu d'essayer de les réduire, de les castrer ou de les manipuler. Souvent, les femelles ont

l'habitude de serrer les mâles jusqu'à ce qu'elles n'aient plus rien à donner. Si chaque être humain comprend ses vraies qualités, son potentiel et son niveau d'énergie et les vit pleinement, alors il y aura la paix en nous et sur notre chère planète.

Au moins depuis les XVIIIe et XIXe siècles, la préhistoire a servi de légitimation au modèle de genre bourgeois. Depuis lors, nos idées d'Europe centrale ont été façonnées par des images et des histoires tirées de livres scolaires, de livres non-romanesques populaires, de romans historiques ou même d'articles de presse. En entendant l'âge de pierre ou la préhistoire, nous imaginons des hommes, recouverts de poils épais, qui chassent en bandes et des femmes également velues qui allaitent avec leurs enfants devant la grotte autour du feu. De plus, ils cuisinent, cousent ou ramassent des champignons, des baies, des fruits ou d'autres aliments faciles à obtenir.

Cependant, la science est de nos jours moins sûre de ces histoires. À en juger par les vieux dessins des grottes, il n'y avait à l'origine aucune répartition des tâches selon le sexe en ce qui concerne l'approvisionnement alimentaire. Là, vous pouvez voir que toute la famille et les enfants sont allés à la chasse. Apparemment - selon la littérature que nous connaissons - les conditions climatiques et donc aussi la faune et la flore ont changé. Les populations animales diminuent, les chasseurs sont soudainement en compétition avec les prédateurs. Les distances à parcourir pour chasser la viande sont devenues plus longues et les mères allaitantes et les petits enfants sont donc restés à la maison dans la grotte. Ils ont été chargés de collecter jusqu'à ce qu'ils soient finalement complètement exclus de la chasse.

Et c'est ce à quoi les hommes se réfèrent dans leur idéal à ce jour : les femmes ne pouvaient plus obtenir seules des protéines animales et devenaient dépendantes des chasseurs masculins. Celui qui a le plus

réussi est celui qui a tué le plus gros butin et qui était par conséquent le plus recherché pour la procréation.

C'est ainsi que le mythe bourgeois a émergé et prévaut toujours - malgré les doutes sur cette théorie qui ont émergé récemment.

Dans la philosophie chinoise, en particulier dans le taoïsme, Taijitu ☯ est le symbole du principe cosmique. Ces forces polaires agissent en opposition. Pourtant, ils ne se battent pas, mais se complètent. La perfection et le bonheur surviennent lorsque ces principes sont dans une relation équilibrée. L'harmonie est l'équilibre entre le yin (femme) et le yang (homme). Dans cet état, les énergies peuvent circuler librement et sans entrave.

Yang est assimilé au feu, il flamboie et se dilate, s'efforce vers le haut. Il cherche le point culminant, il va vers l'extérieur. Sa signification est faire, mouvement, tension, intellect et contrôle. En termes de qualité, il veut combattre, contrôler et générer, il recherche des frictions, des solutions prises par l'esprit, l'intellect ou la technologie. C'est le principe de direction, de vitesse, il est fort à l'extérieur et faible à l'intérieur.

Si nous regardons le monde que nous avons créé de nos jours, l'exploitation de la Terre Mère jusqu'à aujourd'hui, nous pouvons facilement voir les résultats d'un Yang dominant. Le feu est trop fort, se représentant à travers nous par notre recherche du profit, du pouvoir et de l'argent. Nous produisons continuellement et ne tombons pas en panne, au sens figuré, nous suffoquons dans nos montagnes de déchets et nous rendons malades avec l'eau que nous avons nous-mêmes empoisonnée.

Notre planète réagit également à cela avec un réchauffement excessif. L'eau (la femme) est l'adversaire du feu (l'homme). L'eau

peut contenir du feu, mais ne doit ni l'éteindre ni l'étouffer complètement. Il y aurait alors à nouveau un déséquilibre.

Les femmes de la société occidentale moderne sont également devenues des chasseuses. Pendant des siècles, les femmes se sont retirées de postes puissants alors que les hommes seuls en ont profité. Au cours des derniers siècles de l'histoire, les hommes ont pris des décisions de grande envergure dans le monde entier, conquis des pays et découvert des continents. Ils se sont battus pour leur patrie et son élargissement, ont fait de la politique ou contrôlé l'économie.

Émanant déjà de leur disposition énergétique, ce sont eux qui pousseront toujours plus haut, mieux, plus vite et plus fort. Et ils doivent le faire, car c'est leur puissance et leur force innées.

Mais le temps du repos, de la paix et de la perspicacité manque lorsque Yang domine. Nous sommes à un moment important de l'histoire humaine. Voulons-nous brûler à cause de notre propre feu ? L'argent, le pouvoir, l'économie et la supériorité sont-ils vraiment tout ce que nous voulons viser sur Terre ?

Le feu doit rester fidèle à son principe, car ce n'est qu'ainsi qu'il peut être conservé. Mais l'eau doit également rester fidèle à sa force d'origine et ne pas oublier pourquoi et comment elle est nécessaire dans l'interaction des forces.

Nous changeons constamment, en réalité il n'y a pas d'arrêt. Tout change constamment autour de nous : les étoiles naissent ou meurent dans le cosmos, les saisons changent, le climat, notre condition physique et même nos cellules. Au niveau des matériaux fins, tout est énergie et donc ce changement est possible très rapidement et efficacement dans les deux sens. Si je génère régulièrement la même vibration, elle se manifestera tôt ou tard. Par exemple, si je

répète des pensées négatives ("J'ai peur de devenir xy parce que ma mère en est morte") sur une plus longue période de temps, je pourrais commencer à les mettre en mots. Le plus souvent j'exprime ma peur, mon comportement changera en conséquence. Je pourrais devenir de plus en plus inquiet pour ma santé, qui seule peut matérialiser cette maladie. Dans le même temps, nous avons la possibilité de faire pivoter le pendule dans l'autre sens. Nous pouvons visualiser la santé et le bien-être dans notre corps, exprimer des affirmations et vivre dans un état de paix intérieure, sans peur. Il faudra un certain temps pour neutraliser les prédécesseurs négatifs par des pensées positives, mais avec l'aide de notre esprit, nous pouvons également équilibrer et matérialiser la santé.

« Nous ne pouvons pas résoudre un problème avec la même pensée qui l'a créé », a déclaré Albert Einstein. Si nous voulons changer nos modes de pensée, nous avons besoin de solutions quotidiennes que nous avons à portée de main à tout moment et que nous pouvons appliquer individuellement sans dépendre d'une troisième personne ou d'un groupe.

L'énergie principale de notre existence humaine est le changement entre la tension et la relaxation. Ce principe peut finalement être réduit à la respiration. La respiration seule est notre guérisseur ultime, car dans l'équilibre entre l'expiration et l'inhalation, notre flot de pensées est réduit, l'équilibre mental et émotionnel est rétabli et la santé physique en résulte. Être en bonne relation avec soi signifie avant tout nourrir tous les niveaux de son corps, de son esprit et de son âme dans une égale mesure.

Pour mon bien-être, il est important que le corps, l'esprit et l'âme soient bien connectés. Si je ressens de la tension ou de l'agitation, je

peux utiliser des méthodes simples. S'ils fonctionnent, je remarque l'effet très rapidement du fait que ma respiration devient profonde et détendue, les pensées dérangeantes disparaissent et les sensations difficiles se dissolvent rapidement. Dans ce livre, je proposerai quelques méthodes simples qui sont assez faciles à apprendre ou à appliquer et vous ramèneront à la vôtre et rétabliront l'équilibre entre l'inspiration et l'expiration.

Chacun de nous a certaines préférences concernant le niveau de nutrition, d'exercice et de relaxation et doit choisir en conséquence. Essayez ce qui vous sert le mieux.

La nature est probablement notre guérisseur le plus évident, surtout en passant du temps dans la forêt. L'atmosphère au milieu des arbres réduit non seulement nos niveaux de stress, mais renforce également notre système immunitaire. L'acidité dans notre sang est réduite et nos poumons se remplissent d'air respirable sans poussière. Les personnes épuisées peuvent très bien se recharger dans cet environnement. S'attarder dans la forêt aide même à la dépression ou au stress psychologique. Au Japon, le « bardage des forêts » (bains d'arbres) fait aujourd'hui encore partie des soins de santé financés par l'État. De nombreux fonds de recherche sont investis dans l'examen du pouvoir de guérison de la forêt.

Une équipe de scientifiques de la santé autour du psychologue environnemental Mathew White de l'Université d'Exeter a publié une étude dans Scientific Reports. Ils ont vérifié que le système immunitaire bénéficie déjà de passer seulement 2 heures par semaine dans la nature. La tendance est prescrite au Japon sous le nom de Shinrin

Yoku (guérison des bains de forêt) comme médicament et, en attendant, trouve également de plus en plus de followers en Europe.<sup>11</sup>

La différence avec une promenade normale dans la forêt est le facteur de relaxation. Lorsque vous vous baignez dans la forêt, vous plongez dans la forêt. Vous voyagez très lentement. La plus grande différence avec une promenade est de flâner, c'est-à-dire marcher tranquillement, où ni le but ni la durée ne sont spécifiés. Le repos est autorisé à donner du temps non seulement au corps mais aussi à l'âme. Cela change notre objectif. Nous commençons à percevoir et à apprécier les sons, les odeurs, les couleurs ou les formes de la forêt d'une manière complètement nouvelle. Toucher les arbres, les feuilles, les herbes ou les fruits de la forêt stimule nos sens. Notre corps s'adapte automatiquement et nos mouvements deviennent plus fluides. Notre esprit devient plus calme et plus attentif. Notre âme vit un état méditatif sans pression ni intention. Nous respirons profondément par nous-mêmes, à notre rythme optimal d'expiration et d'inspiration. On sent alors que ce n'est ni menaçant, ni ennuyeux. Nous ne nous sentons plus séparés, mais en relation avec toutes les plantes et les animaux qui nous entourent.

Les arbres sont des créatures fascinantes qui ont même une mémoire et des sentiments. Ils vivent en réseaux familiaux. Ils échangent des messages à travers des parfums ou communiquent via leurs racines.<sup>12</sup> Si vous ne trouvez pas de temps pour une promenade dans la forêt tous les jours, vous pouvez regarder des paysages naturels, des sommets de montagnes ou de l'eau, ou simplement regarder des arbres.

---

<sup>11</sup> <https://www.womenshealth.de/health/gesund-leben/so-macht-waldbaden-gesund-und-gluecklich/>

<sup>12</sup> Wohlleben 2015.

Quing Li est professeur d'immunologie environnementale à Tokyo. Dans plusieurs études avec des collègues japonais et coréens, il a montré qu'une promenade d'une heure à travers la forêt augmente le nombre de cellules immunitaires. Le système immunitaire est également amélioré, tandis que les niveaux de paramètres tels que la pression artérielle, le cortisol et le pouls diminuent. Dans son travail, le chercheur forestier japonais attache une importance centrale aux substances messagères des arbres et a étudié les effets des terpènes. Les terpènes sont des phytoncides, qui servent les plantes à communiquer et à se défendre contre les ennemis (insectes nuisibles, etc.). Nous respirons également ce cocktail parfumé à travers notre peau lorsque nous nous promenons dans la forêt. Le professeur Quing Li dit qu'une journée dans la forêt augmente nos cellules tueuses naturelles dans le sang pendant les 7 prochains jours. Ce serait donc un autre moyen sans peur.

En plus du bain de forêt, le bain de son est également une méthode de guérison et de prévention de la santé simple et peu coûteuse. Le son est une énergie qui peut pénétrer notre structure cellulaire et affecter nos molécules.

L'expérience la plus impressionnante et la plus connue de l'évolution des vibrations a été menée par le Dr Emoto avec de l'eau polluée du barrage de Fujiwara au Japon. L'eau était vue au microscope et ressemblait à de la boue. Ensuite, un prêtre a chanté et a fait des prières exactement pour cette eau. Lorsqu'elle a été examinée à nouveau au microscope, l'eau avait maintenant la forme d'un flocon de neige et était belle à regarder. Masaru Emoto était un para-scientifique japonais et médiateur alternatif qui faisait de la recherche sur l'eau depuis le début des années 1990. Dans des dizaines de milliers

d'expériences, il a découvert que l'eau stocke non seulement les bonnes et les mauvaises informations, la musique et les mots, mais aussi les sentiments et la conscience. Ses recherches ont été précédées par le fait que les cristaux sont des substances solides avec des atomes et des molécules régulièrement disposés. Dans ses expériences, il a rempli l'eau dans des bouteilles, qu'il a étiquetées avec des messages positifs (« paix ») ou négatifs (« guerre »). Il a ensuite gelé les molécules d'eau marquées et a pu établir un lien entre l'apparence du cristal de glace et la qualité de l'eau. L'eau dynamisée par des messages positifs formait toujours des cristaux de glace complets, tandis que l'eau marquée de messages négatifs prenait des formes cristallines imparfaites.

70 à 75% du corps humain est constitué d'eau. L'écoute de la musique rend la plupart des gens heureux et encouragés. Dr. La théorie d'Emoto supposait que l'eau dans les corps des récipients changerait probablement. Selon sa théorie, les vibrations telles que la musique ou les mots qui sont transmis dans l'air affectent probablement l'eau plus que tout autre élément. La bonne musique et les paroles amicales - déjà incontestées aujourd'hui - ont un effet positif sur l'eau.<sup>13</sup> L'effet du son, de la musique ou des prières chantées sur le corps humain est inégalé. Le son peut restructurer et réorganiser les molécules. Même si notre système a été séparé, grâce à la musique, nous entrons en contact holistique avec nous-mêmes. Nous nous sentons un à travers eux, à la fois avec notre noyau intérieur le plus profond et en même temps avec le cosmos tout entier. La musique nous touche probablement si intensément parce qu'un cœur bat en nous et génère une vibration unique à travers son rythme spécifique.

---

<sup>13</sup> <https://www.lichtkreis.at/wissenswelten/wasser-wissen/wassergedächtnis/>

Lorsque nous ne sommes plus connectés avec nous-mêmes, nous perdons notre propre chanson. Les conséquences de cela peuvent être des maladies qui peuvent même mettre la vie en danger.

Tonifier (fredonner) est probablement la forme la plus ancienne et naturelle de guérison sonore. Les tons sont utilisés pour soulager la douleur à l'aide de la voix. Grâce à cette forme de guérison sonore, différentes parties du corps vibrent par leur propre pouvoir, les amenant dans un état d'harmonie original. C'est une sorte de bouton de réinitialisation qui est enfoncé dans le corps. Bien qu'il n'y ait aucune étude scientifique à ce sujet, les chercheurs supposent que des substances messagères et des hormones sont libérées. La tonification peut soulager la douleur ou susciter des sentiments de bonheur.

Même les bains à bol chantant ne sont plus rejetés comme un non-sens ésotérique. Au moins depuis que des études ont montré que leur utilisation réduit la dépression, l'anxiété, le stress, la tension, la colère et l'épuisement, et augmente le bien-être. Les participants se couchent les yeux fermés et écoutent les différents bols chantants joués. De merveilleuses versions de méditations de bol chantant tibétain sont disponibles gratuitement sur Internet.

«Le sens du SON en général peut être décrit comme universel. Les phénomènes du vivant qui ne sont compréhensibles que par la nature peuvent être représentés comme des relations vibrationnelles. De plus, il existe des preuves que la vie est influencée par les changements de vibrations. [...] Les êtres humains en tant que construction d'un être "sondé" peuvent également être décrits biophysiquement comme un résonateur à cavité. Un espace qui est transformé d'une force potentielle en énergie cinétique en répétant régulièrement des unités de mouvement (= fréquence). A partir de ce

moment, la biophysique et la biochimie parlent de la vie. Des pulsations comme le rythme respiratoire, le rythme cardiaque et environ 200 autres rythmes dans l'organisme humain organisent les processus de vie fondamentaux. [...] L'harmonie géométrique signifie toujours la beauté tonale. Et pourtant : l'INTENTION du créateur, humain, semble décisive pour l'efficacité des phénomènes naturels potentiels dans la vie. Si la connexion consciente avec le causal est réussie, une merveilleuse HARMONIE apparaît, qui semble être une expression directe du potentiel invisible de l'amour ».<sup>14</sup>

La guérison par le son était déjà utilisée en Australie il y a plus de 40.000 ans. À l'origine, un yidaki (ou didgeridoo) était utilisé pour traiter les maladies mentales et physiques, les blessures et même pour accompagner le processus de la mort. Aujourd'hui, la guérison sonore a lieu avec des instruments tels que des diapasons, des bols en cristal, des tambours, des appareils à ultrasons ou des vocalisations humaines ou animales.<sup>15</sup>

En fait, les résultats des études sur la recherche des effets sonores et musicaux sont étonnants et des méthodes efficaces de guérison sonore ont été développées. Grâce à des décennies de recherche, une musique exclusive est maintenant produite avec laquelle l'organisme se synchronise chronologiquement dans certaines conditions. Ici, des résultats optimaux ont été obtenus grâce à la musicothérapie pour la dépression ou l'épuisement professionnel, car les causes des déficiences mentales sont souvent basées sur des

---

<sup>14</sup> Broers 2016, p. 17s.

<sup>15</sup> <https://www.gaia.com/us/de/article/heilen-mit-klang-frequenz-und-vibration>

événements survenus dans la phase pré-linguistique de la vie et sont donc difficiles à comprendre verbalement.<sup>16</sup>

La musicothérapie est aujourd'hui utilisée dans les domaines de la psychiatrie, de la neurologie, de la néonatalogie, de l'oncologie, de la gériatrie ou de l'éducation curative. Il aide les clients souffrant de troubles anxieux, de dépressions, de somatisation et de troubles de l'alimentation, les patients atteints de coma vigoureux et s'est imposé en particulier dans le traitement de la douleur. Le chercheur sur la douleur, le professeur Günther Bernatzky (Université de Salzbourg), confirme la place ferme de la musicothérapie dans le traitement de la douleur chronique. Il souligne également son efficacité en ce qui concerne l'amélioration des symptômes et des résultats psychologiques qui reposent de plus en plus sur des preuves.<sup>17</sup>

En écrivant ces lignes en Autriche, les écoles et les garderies ont été fermées pendant au moins 8 semaines. Je reste détendu et écoute la Terre. Elle est fatiguée, sa vie était trop rapide. Les gens se précipitent et expirent. Vous avez trouvé un moyen de respirer profondément. Quelques semaines pour se retirer et faire le plein (inhaler). Au lieu de paniquer, nous pouvons maintenant soutenir notre planète avec des moyens très simples. Je chante quotidiennement avec mes enfants, ensemble ou chacun dans son air. C'est un moment spécial où, ensemble, nous augmentons les vibrations par le son.

---

<sup>16</sup> Vera Brandes est une pionnière de la recherche d'effets sonores et musicaux. Elle est vice-présidente de l'International Society for Music Medicine, dont elle dirige le programme de recherche depuis 15 ans. Elle a été l'initiatrice de Man and Music, une initiative de recherche interdisciplinaire à l'Université Mozarteum de Salzbourg (Autriche).

<sup>17</sup> <https://gesund.co.at/musiktherapie-12015/>

*Il était une fois ... il y avait  
La simple compréhension que  
Chanter à l'aube et chanter au crépuscule  
Était de guérir le monde par la joie.  
Les oiseaux se souviennent encore  
Ce que nous avons oublié,  
Que le monde doit être célébré.<sup>18</sup>*

En plus de la vibration de l'eau, la nourriture est un autre facteur fondamental pour la nature de notre corps. La nourriture que je choisis reflète mes pensées.

Otto Warburg, biochimiste allemand, médecin et physiologiste, a reçu le prix Nobel de physiologie ou médecine en 1931 pour la « découverte de la nature et de la fonction du ferment respiratoire ». Il a prouvé qu'aucune maladie ne peut se manifester dans un environnement cellulaire basique et riche en oxygène. En plus de la chaîne respiratoire mitochondriale, ses contributions scientifiques ont également été la photosynthèse des plantes et le métabolisme des tumeurs. En raison de son développement de tests enzymatiques composites, il a découvert une augmentation du métabolisme du sucre dans un grand nombre de tumeurs malignes. Ses résultats de recherche ont été à la base du développement du PET<sup>19</sup> examen dans les années 1970.

Le milieu cellulaire d'une personne est souvent perturbé en raison

---

<sup>18</sup> Citation de « River Song » de Terry Tempest, écrivain, éducateur, écologiste et activiste américain.

<sup>19</sup> Tomographie par émission de positrons.

d'un mode de vie unilatéral et de ses habitudes alimentaires, ce qui affaiblit le système immunitaire et le rend vulnérable à un large éventail de maladies. Le stress psychologique et physique, le manque de sommeil et, surtout, une mauvaise nutrition se reflètent dans notre équilibre acido-basique.

Les fruits et légumes que nous achetons sont souvent traités avec des pesticides. Le sol sur lequel ils sont cultivés est enrichi d'engrais artificiel, qui ne contient que trois minéraux spécifiques (azote, phosphore et potassium), mais les plantes normales ont besoin d'environ 52 substances chimiques différentes pour rester en bonne santé et bien pousser. Les légumes disponibles sur le marché souffrent d'un manque de nutriments.<sup>20</sup> Des produits prêts à l'emploi ou des produits alimentaires semi-finis sont mélangés à des additifs chimiques afin d'assurer une durée de conservation la plus longue possible. La limonade, les jus de fruits, les boissons énergisantes ou l'alcool réduisent considérablement les pouvoirs d'auto-guérison de notre corps. Une eau saine directement à la source est un privilège. À Vienne, l'eau du robinet est obtenue directement des montagnes via une conduite d'eau haute source, mais d'innombrables ménages préfèrent acheter de l'eau minérale dans des bouteilles en plastique au supermarché.

Pour moi personnellement, la qualité de la nutrition dépend du niveau de ses vibrations. Un effet secondaire agréable est que plus notre corps vibre, plus nos pensées sont automatiquement positives. Je perçois le monde entier en « sentant » sa quantité individuelle de lumière ou en d'autres termes la densité de chaque créature ou objet. Depuis que je suis végétarien depuis 30 ans, il est important pour moi

---

<sup>20</sup> Plus de détails sur cette question : Gerson / Walker 2012.

que les produits aient une vibration élevée et pure. Mon corps aime la nourriture qui rayonne de lumière.

Ma perception était sous-tendue lorsqu'un jour j'ai accidentellement pris conscience de Fritz-Albert Popp, décédé en 2018. Popp a observé la lumière de chaque cellule organique, qu'elle soit humaine, animale ou végétale, et a découvert une faible lueur dans les cellules vivantes qui émis seulement quelques quanta par seconde et centimètre carré. En raison de ses preuves expérimentales de biophotoniques, il s'attendait à remporter un prix Nobel de physique en 1975. Au lieu de cela, il a mérité la dérision et l'insulte pour ses théories dénigrées comme « absurdes et ésotériques ». Popp a démontré que chaque organisme, c'est-à-dire chaque substance vivante, émet une lumière faible avec des longueurs d'onde comprises entre 200 et 800 nanomètres. Les aliments sains et produits de manière organique présentent un niveau de rayonnement biophotonique significativement plus élevé que les produits de serre. Popp a découvert la lumière dans les êtres vivants, et de nos jours il n'y a plus de doute sur l'existence des biophotoniques dans la science. Aujourd'hui, les experts ne discutent que sur la source de cette lumière et sa signification.<sup>21</sup>

Les aliments que nous mangeons sont donc un mélange énergétique de lumière. Nous, les humains, sommes des êtres légers, tout comme les plantes, et avons donc besoin de nourriture lumineuse. Cultiver des fruits, des légumes ou des herbes dans votre propre jardin s'est même propagé aux grandes villes sous la forme de projets de jardinage urbain. Même sur le balcon, vous pouvez évoquer un

---

<sup>21</sup><https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/biophotonen-das-raetselhafte-leuchten-allen-lebens-a-370918.html>

petit paradis à l'aide de simples conteneurs. La culture de votre propre nourriture présente un grand avantage, car les plantes auto-cultivées s'adaptent à nos besoins individuels.

Chaque fois que nous entrons en contact avec une plante, comme c'est le cas pour l'arrosage, la fertilisation ou le désherbage, la plante s'adapte à nous. Grâce à une communication invisible, il développe et enrichit le mélange de ses nutriments pour répondre au mieux à nos besoins spécifiques.<sup>22</sup>

Tompkins a prouvé avec ses expériences scientifiques pionnières sur le comportement des plantes, que ce sont des créatures animées. Comme les humains, ils ont des sentiments et de la mémoire, et peuvent même faire la distinction entre l'harmonie et la dissonance.<sup>23</sup>

Il peut sembler tout à fait logique que les aliments spécialement cultivés soient particulièrement bons pour nous. Si nous avons suffisamment confiance en notre propre capacité d'éclairage, nous pourrions aller plus loin. Lorsque vous achetez des fruits et légumes à l'épicerie qui ont déjà traversé de nombreuses mains, nous pouvons passer nos mains sur ces produits à la maison tous les jours et leur parler. Cette nourriture s'adapte à nos vibrations avant même de la traiter ou de la manger. Nous pouvons utiliser cette méthode en dynamisant nos aliments également avec des plats déjà préparés, simplement en les bénissant ou en priant sur eux dans nos assiettes avant de manger.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> William 2017.

<sup>23</sup> Tompkins & Bird 2018.

<sup>24</sup> Katzmarzik 2019, p. 75.

J'invite toutes les femmes et tous les hommes à commencer ce voyage. Bouger en harmonie avec vous-même. Chaque femme qui fait l'expérience de la guérison signifie donc qu'un homme qui devient intact et connecté avec lui-même.

Lorsque l'élément eau est propre et s'écoule purement, l'expansion du feu n'aura plus d'effet destructeur sur l'ensemble. Il nous réchauffera et nous éclairera ensuite, portera les visions au ciel et les mettra en œuvre. Ensuite, il ne détruira pas - comme c'est le cas actuellement - des habitats entiers et la biodiversité, et finira par se dévaster.

## 4. Fenêtre

Dans les grandes villes d'Europe centrale, vivre ensemble en tant que famille traditionnelle de parents avec enfants est de moins en moins courant. En 2019 en Autriche, seulement 21,4% des hommes et 20,8% des femmes vivaient avec leur conjoint et leurs enfants dans un seul ménage. En particulier, les parents de moins de 30 ans sont affectés par cette tendance à vivre ensemble avec leurs enfants, mais sans partenaire.<sup>25</sup>

Et puis il y a beaucoup de célibataires sans enfants, qui choisissent souvent délibérément de ne pas assumer la responsabilité de la procréation. Parfois, ils sentent qu'ils ont besoin de temps pour prendre soin d'eux-mêmes afin de garder leur équilibre intérieur, surtout s'ils ont subi un lien parent-enfant instable ou un traumatisme dans l'enfance, ou bien s'il y avait dans leur famille d'origine un modèle d'attachement émotionnellement abusif ou bien des problèmes familiaux comme la violence ainsi que la toxicomanie. Certains d'entre eux refusent d'avoir des enfants comme un rejet clair de la transmission transgénérationnelle, afin que les émotions non résolues ou les modèles de relation unilatérale ne soient pas transmis à la génération suivante sans réflexion. Les motivations des célibataires sans enfant peuvent être constamment profondes et sont principalement liées à leurs structures familiales d'origine.<sup>26</sup>

Que ce soit dans une relation parentale ou célibataire, les femmes ont une position centrale vis-à-vis de leur famille. Une femme

---

<sup>25</sup>[https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte\\_familien\\_lebensformen/lebensformen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/lebensformen/index.html)

<sup>26</sup> ORF News, Online am 24.3.2020. <https://orf.at/stories/3158250/>

heureuse est comme une planète colorée et chaleureuse sur laquelle se réalisent ses souhaits et ses visions. Une nouvelle vie peut grandir sous son cœur, son souhait vers un processus créatif est mis en œuvre à travers son corps. Le niveau hormonal de la mère est transféré à l'enfant, ainsi que ses sentiments, son style de vie, ses habitudes alimentaires et de sommeil. Tous ces facteurs déterminent si la transmission du bonheur ou les hormones de stress sont dominantes. Les pensées qu'elle médite chaque jour, son orientation et ses actions sont à la base des vibrations du corps qui mûrit dans son ventre. Par la suite, elle est le battement de cœur de sa famille pour définir le rythme et la structure. Les enfants ont besoin d'amour, mais aussi de frontières.<sup>27</sup>

Une mère devrait vivre de tout son cœur ses valeurs, parce que la progéniture femelle est basée sur elle. Sa famille adoptera son attitude envers la vie, même inconsciemment. Grâce à son éducation, ses fils auront la possibilité de prendre des responsabilités et non plus aiment d'être servis par leur mère pendant toute leur vie. Une mère peut avoir beaucoup d'influence positive sur sa famille si elle agit avec conscience. Elle décide de la qualité des repas, si et combien de fruits et légumes frais sont disponibles pour sa famille. Elle décide soit d'investir son temps libre dans la cuisson quotidienne de plats frais, soit pour gagner du temps et de l'énergie en mettant sur la table des plats surgelés ou prêts à l'emploi.

La mère passe généralement plus de temps avec ses enfants que le père et a donc plus d'influence sur leur éducation. Elle choisit si elle élève ses enfants dans une relation compétitive, ou elle fait l'effort supplémentaire de créer la cohésion et la solidarité entre eux. Elle fait

---

<sup>27</sup> Rogge 2003.

attention à la régularité et à la durée suffisante des habitudes de sommeil de ses enfants lorsqu'ils sont plus jeunes.

Lorsque son enfant est adolescent, elle peut soit autoriser un accès illimité au smartphone et à l'ordinateur portable de jeu sans avoir à se disputer avec sa progéniture, soit elle peut traiter avec le jeune et limiter les possibilités techniques à un niveau équilibré.

La mère est chargée de façonner la quantité et la qualité des activités de loisirs de son enfant. Elle décide du nombre d'impressions et d'expériences que l'enfant doit subir après la garde des enfants ou l'école. C'est à elle de savoir si son enfant peut aussi apprendre à se tenir occupé, à se régénérer suffisamment et parfois simplement à profiter du calme.

Grâce au Coronavirus, les parents ont une excellente occasion de faire face à de tels problèmes. De nombreux adultes sont dépassés, car ils doivent soudainement passer toute la journée avec leurs enfants et faire face à leurs besoins. Ils ne peuvent plus externaliser le travail éducatif. Vos enfants n'ont peut-être pas appris à prendre soin d'eux-mêmes en dehors des smartphones, tablettes, téléviseurs ou ordinateurs portables de jeu, sans parler des activités de l'association familiale. Chanter avec les autres, faire de la musique, cuisiner, partager les tâches ménagères ou jouer à des jeux sociaux, tout cela peut être très amusant s'il est correctement combiné et vécu naturellement.

Une femme guérie intégralement avec suffisamment d'amour-propre pourra le faire. Elle détermine le climat sur sa planète. Elle contrôlera l'interaction harmonieuse y éliminera les forces qui endommagent durablement son système global. Elle fera tout ce qui est en son pouvoir pour rétablir l'ordre, la paix et la bienveillance dans son système.

D'après les principes de son énergie, la femme est Yin, l'eau. Elle possède naturellement des sentiments profonds et une grande dévotion. La beauté réside dans sa douceur et son esthétique. L'eau est une force très puissante qui dégage lentement et régulièrement le chemin et atteint progressivement et irrévocablement les profondeurs. Le plus grand pouvoir féminin est l'intuition. La femme peut atteindre la paix, le repos et la relaxation relativement facilement. Elle peut profiter du vide et absorber d'autres énergies sans effort. Même si elle semble passive à l'extérieur, sa plus grande force est la qualité de son cœur aimant qui est une expression de son épanouissement profond et intérieur.

Les femmes pourront vivre leurs vraies qualités à l'avenir. Ils créeront un nouveau monde en élargissant le champ magnétique de leur cœur. Dès que les créatures féminines seront conscientes de leur vraie nature et appliqueront leurs merveilleux dons, le paradis viendra sur terre.

L'éducation signifie à la fois modèle et amour. Les deux sexes jouent leur rôle en influençant fortement le monde de la prochaine génération. Ils le font indirectement, transmettant des valeurs, la communication, les mots, le mode de vie et le comportement des consommateurs, ce qui déteindra sur les enfants. Les jeunes d'aujourd'hui sont indépendants et confiants. Des parents en bonne santé leur tiennent tête et leur donnent une orientation. Ils sont confrontés aux défis verbaux et traitent profondément le désir de friction et de limites de leurs jeunes. À mon avis, il y a aujourd'hui deux facteurs principaux qui nous rendent la vie de famille plus difficile que nécessaire : nous ne passons pas assez de temps de qualité avec nos enfants et nous confondons nos besoins émotionnels avec ceux de nos enfants.

Aujourd'hui, tout va vite. Presque tout le monde, en particulier les adolescents qui utilisent leur smartphone en permanence, est continuellement en ligne sur les plateformes de médias sociaux ou diverses applications. Cela prend beaucoup de temps. Pour plus de commodité, les conversations entre amis ou membres de la famille sont déplacées vers des groupes WhatsApp. Des commentaires sont donnés, des emojis répondent, des discussions et des arguments approfondis sont évités. Les parents craignent de quitter leur zone de confort en confrontant leurs enfants car ils sont simplement fatigués. Fatigué de la vitesse de la vie quotidienne, fatigué de la profession épuisante, fatigué du multitâche en élevant des enfants et en faisant le ménage, fatigué de gérer leur relation de partenariat pour grandir ensemble. Les parents se sentent encore plus fatigués lorsque des adolescents débordants d'énergie veulent percer les murs. À cet âge, ils aspirent à voir leurs limites, mais c'est un devoir long et énergivore, où notre capacité à aimer est requise. Un enfant ou un adolescent qui n'obtient pas suffisamment de limites et de structures de la part de ses parents ne se sent pas en sécurité, mais dépassé.

Pour moi, passer du temps de qualité avec mes enfants signifie s'asseoir à une table, manger ensemble, discuter, partager des expériences, rire, argumenter, gagner ou perdre aux jeux. De telles expériences, même si les opinions divergent, les enfants grandissent en apprenant à gérer leurs émotions, en apprenant à écouter les autres et à être sincèrement écoutés et appréciés. Ce type de connexion entre adultes et enfants ou adolescents est très important pour que la génération qui mûrit ait la chance d'être emphatique, forte et juste. Parfois, les parents ne veulent pas donner de limites car ils confondent leurs propres sentiments et besoins avec ceux de leurs enfants. Mais nous devons comprendre que nous avons été élevés à

un autre moment dans des conditions de base très différentes. Vos parents n'ont peut-être pas été sensibles à vos besoins émotionnels ou physiques lors de votre éducation. Peut-être qu'ils vous ont traité froidement, ont mal compris vos questions et ont répondu brutalement à vos demandes. Vous deviez peut-être rester invisible, sinon vos parents réagiraient de manière excessive à votre présence. Peut-être que vous avez été battu lorsque vous n'êtes pas d'accord avec leurs mesures éducatives. Peut-être avez-vous été physiquement blessé en étant trop vivant ou en cherchant des limites. Ou peut-être qu'un parent vous a toujours rabaisé, juste à cause de son désir d'auto-adulation. Peut-être que vous étiez une fille et que vous deviez regarder votre frère être constamment favorisé comme porteur d'espoir. Peut-être que votre énergie féminine était considérée comme plus faible, plus stupide ou simplement sans valeur. À l'époque, nous devions tous réprimer notre colère grandissante contre nos parents. Il y avait place à la discussion, l'obéissance devait être honorée avant tout.

Peut-être que vous étiez un garçon et que vous deviez supprimer ou étouffer les émotions, parce que montrer des émotions signifiait une faiblesse et n'était pas toléré. Vous auriez dû être fort et avoir été giflé en pleurant ou en montrant de la douceur. Le manque d'amour à l'intérieur de nos parents a conduit à leurs mesures éducatives. Mais ils étaient aussi émotionnellement dans le besoin et affamés. Mais ils étaient aussi émotionnellement dans le besoin et affamés, ou accablés par l'inversion du rôle parent-enfant envoyé dans le monde. Vous n'êtes pas un tel parent. Vous reflétez toujours votre éducation et vous les regardez grandir avec bienveillance. Vous êtes sensible et vous vous souciez de la santé physique, émotionnelle et spirituelle de votre enfant.

Lorsque nous sommes intégralement guéries en tant que femmes, nous élevons nos filles équitablement. Nous les rendons fortes et promovons leur féminité. Nous cessons de les supprimer par crainte qu'ils prennent notre place dans la hiérarchie familiale. Nous ne les abaissons plus verbalement ni ne les traitons de façon inférieure comme une servante. Nous ne les battons plus quand ils nous contredisent, mais expliquons calmement notre point de vue et nous les écoutons. Nous ne regardons pas ailleurs lorsque notre partenaire ou d'autres membres de la famille les approchent physiquement. Nous surveillons y agissons, car nos filles ne devraient plus avoir à accepter les abus sexuels comme cela a été le cas pour de nombreuses femmes dans le monde depuis trop longtemps.

Nous enseignons ensuite à nos filles que faire l'amour à un homme est quelque chose de sacré, un acte de transformation et de fusion qui doit être célébré. Nous savons alors que la sexualité nous augmente également en tant que femmes, car elle apporte de la joie à notre corps et nous rend encore plus vivants. Nos filles connaissent alors leur propre valeur et recherchent des partenaires avec qui elles sont d'accord et en qui elles peuvent avoir confiance. Nous élevons ensuite nos fils à des hommes attentionnés. Nous véhiculons des valeurs telles que l'égalité et les vivons. Nous leur donnons des limites et faisons face à leur recherche de limites et de direction. Puis ils agiront dans notre sens si nous ne les abusons plus en remplacement de notre partenaire idéal souhaité. Nous ne les manipulerons plus afin de ne pas avoir lâché leur présence dans notre vie. Nous allons les aider à prendre des décisions bienveillantes pour eux-mêmes. Nous interviendrons néanmoins s'ils progressent vers l'égoïsme. Si nous ressentons des tendances antisociales et idéologiquement

douteux de leur comportement, nous les discuterons ensemble de manière neutre et chercherons de nouvelles solutions.

Jusqu'à présent, de nombreuses mères ont inconsciemment enchaîné leurs fils à elles-mêmes, les ont castrées ou les ont rendues en colère des personnes dont le cœur a été blessé et qui ne veulent plus s'ouvrir à une femme. Certaines mères les gardaient en laisse invisible, les nourrissaient émotionnellement pendant des années, de sorte que le régal pour leurs yeux devenait un être égoïste et narcissique.

L'éducation commence dès l'enfance. Les parents doivent fixer des limites, fournir une structure afin d'établir un cadre sûr et être sûr de se soucier de l'amour profond.

Nous pouvons nous changer, et cela se répandra plus tard dans ce monde. Parce que nos enfants sont l'avenir. Tout peut se renouveler si nous abandonnons l'ancien et le dissolvons : traumatismes, émotions figées, manipulation ou fixation dans le rôle de victime ou d'agresseur.

Les femmes intégralement guéries chercheront des hommes intégralement guéris. Les hommes suivront notre chemin lorsqu'ils en auront l'occasion.

Une femme qui s'aime vraiment cherchera l'épanouissement et la richesse avec son partenaire. Elle ne recherchera pas un homme qui lui offre une sécurité financière ou qui semble être un bon père de famille. Une femme qui s'aime chérit son corps et veut ouvrir son cœur. Elle veut se rendre à son mari et le laisser prendre les devants. Mais pas parce qu'elle est faible ou dépendante de lui. Elle veut se

rendre parce qu'elle est sûre d'elle, libre et personnifie la responsabilité personnelle. Elle se tient les deux pieds fermement au sol et peut utiliser des qualités masculines si nécessaire.

Une femme qui s'aime assez, qui vit sa féminité, veut s'ouvrir à son partenaire. En ouvrant son cœur et en se soumettant à lui, ce qui exclut les intentions matérielles, les deux partenaires s'élèvent sexuellement et spirituellement à un niveau supérieur.

Une femme dont l'estime de soi ou le cœur est encore blessé par sa famille d'origine est à la recherche d'un homme à qui elle donne tout ce qu'il veut et ce dont il a besoin au départ. Puis elle espère qu'il l'aimera pour toujours. Malheureusement, cette forme d'amour ne fonctionne pas, car cela signifie généralement que la femme dépend émotionnellement de l'homme. Si la femme a trop peu d'estime de soi ou trop peu d'amour-propre, cela ne la rend pas attrayante pour un homme pour longtemps. Soit qu'il trouvera bientôt un nouveau pays à conquérir, soit qu'il ne pourra jamais vraiment pénétrer profondément dans le cœur de la femme car elle lui refuse l'accès.

Une telle relation de dépendance émotionnelle ou de besoin, dans laquelle un homme sert de sécurité financière ou de père de famille, ne suffit plus dans les partenariats actuels. Parce qu'alors un homme n'a qu'une présence plate dans la vie émotionnelle de sa femme. En même temps, il ressent son désir pragmatique de l'utiliser pour certaines nécessités de sa vie, et ces faibles intentions de la femme aplatissent également ses sentiments pour elle. Très vite il y a un manque de profondeur dans leurs rencontres. L'homme se retire émotionnellement et s'immerge de plus en plus dans son propre monde de pensées. Pendant qu'ils sont ensemble, il réfléchit à ses propres projets, objectifs et plans. Sa courbe émotionnelle s'aplatit

régulièrement parce qu'il n'est heureux que s'il réussit dans la vie. Un homme est obligé de fuir lorsqu'une femme a un besoin émotionnel ou lorsque ses sentiments sont extrêmement tordus dans les deux sens. Parce que cela lui semble un manque de succès, n'ayant pas réussi à rendre sa femme heureuse.

Une femme dont l'âme est blessée ne peut pas vraiment s'ouvrir et permettre des sentiments profonds. Selon la loi de la résonance, elle cherchera et trouvera un partenaire avec qui elle répète la blessure. Puisque cette partie cherche la guérison intégrale en elle, sa blessure continuera de parler jusqu'à ce qu'elle prenne un nouveau chemin, trouve une nouvelle forme d'amour pour elle-même. Une femme guérie est prise en charge par un homme et lui permet de se connecter avec elle. Elle l'apprécie quand il prend les devants et l'augmente. Dès qu'il la fait balancer plus haut, il est content car sa mission a été réussie. Il a pris le terrain et lui a laissé une impression émotionnelle. Cette empreinte est le souhait de se connecter encore et encore avec lui pour qu'elle puisse s'ouvrir complètement à lui, d'être complètement pris en charge par lui. Cela se produit dans les rencontres et les relations lorsque les parties blessées des deux sexes sont intégralement guéries.

Il est maintenant temps d'assumer la responsabilité d'une nouvelle forme de partenariat et de relation. Nous ne devons pas nous séparer de notre partenaire pour réussir. C'est notre travail de repenser notre façon de vivre ensemble, d'approfondir mutuellement. On nous demande de plonger dans l'amour pur. Il s'agit surtout de se pardonner pour ce que nous avons fait à nous-mêmes et aux autres

jusqu'à présent. Cela se traduira par un effet domino. Si vous vous pardonnez, votre partenaire suivra.

Cela pourrait aussi devenir viral, mais portant le nom d'amour de soi, d'où naîtra l'amour inconditionnel. Que toutes nos relations à l'avenir soient ainsi, apportant une nouvelle forme ainsi qu'une dimension supérieure.

Ce changement en nous aura lieu lorsque nous prenons le temps et les efforts pour y arriver. C'est une bonne chose que nous soyons actuellement ralentis par les circonstances extérieures. Nous avons maintenant suffisamment de temps et d'espace pour penser à nous-mêmes et à nos relations avec nos partenaires, ainsi qu'avec nos enfants, amis, mais surtout avec la Terre Mère et la nature. Nous devons ouvrir nos cœurs à l'amour pur.

*Nous sommes tous nés comme lumière  
et tout le monde se souviendra  
qu'ils sont lumière.  
Ce sera notre avenir!*

*Il y aura une grande lumière  
et tu seras cette lumière.  
Il y aura une grande guérison  
et tu seras cette guérison.  
Il y aura un tour à l'amour  
et tu seras ce tour d'amour.*

*L'amour sera la monnaie de chaque pays  
et la vision du bien devient  
être la future loi de chaque pays.  
Un petit fil de lumière va tourner  
devenir une lumière céleste.*

*Que la lumière soit!*<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Von Dreien 2018, Teil 1, p. 315.

## 5. Rythme

Un corps physique sain et puissant équilibrera nos pensées et nos émotions. Si notre physique est bien entraîné, on nous offre de la stabilité, même dans des situations émotionnellement ou mentalement exigeantes.

Le principe du rythme et de la vibration nous dit combien il est important pour nous de faire bouger nos vies. Certains d'entre nous préfèrent l'arrêt, mais c'est une illusion. Le mouvement est un principe universel, tout bouge ou coule constamment dans une certaine direction. La vie signifie un changement permanent. Nous ne pouvons pas nous accrocher au moment.

Parfois, nous avons peur des changements et nous essayons de résister. Au début, nous pouvons seulement crammer un peu, mais si cette condition persiste, nous pouvons geler progressivement sur le plan physique et mental. À long terme, cette solidification peut nous stresser mentalement à l'extrême et nous rendre physiquement malades. Il y a un proverbe allemand : « Si vous vous reposez, vous allez rouiller ! »

Le mouvement en pratiquant différents types de sport est une bénédiction et apporte de la flexibilité et de la spontanéité dans nos vies. Le sport peut inspirer et passer du niveau physique au niveau mental, également en ce qui concerne la modification des habitudes quotidiennes. Parfois, nous nous accrochons à des répétitions rigides parce que nous pensons qu'elles soutiennent et renforcent notre confiance de base. Cependant, quand la vie n'est plus que des habitudes répétitives, il est temps de sortir.

Sur le plan physique, le sport est important pour notre circulation, un bon équilibre acide-base, une accumulation réduite d'eau dans le corps et une augmentation des niveaux d'énergie à long terme. Notre bonheur augmente à mesure que notre énergie vitale circule mieux dans notre corps.

Cela ne signifie pas un exercice excessif pendant des heures chaque jour. Quiconque se promène, fait du vélo ou exerce quotidiennement d'autres formes de mouvements légers ressentira rapidement ses bienfaits. La tension physique s'atténue, notre esprit devient plus calme et plus réceptif. Une marche de 60 à 120 minutes peut améliorer considérablement notre bien-être mental.

Le Yoga n'est pas un sport. Même si vous ne pouvez pas faire la différence dans les cours en plein essor de l'Ouest avec des noms comme "Power Yoga" etc. Ces attributs stratégiquement choisis représentent clairement les valeurs de notre société occidentale, qui sont principalement destinées à servir l'acquisition de clients : rapide, dynamique, sexy, réussie. Le contenu du cours, cependant, n'est pas toujours étroitement lié à ce qui était le but réel de cette pratique spirituelle indienne, à savoir atteindre Moksha<sup>29</sup>, la rédemption du cycle de l'existence.

Le Yoga est un terme sanscrit qui signifie en fait "harnais, joug" et par la suite aussi "assemblage, connexion, compétence, capacité, technique, unification". En Yoga, l'accent est mis sur la connexion du

---

<sup>29</sup> « Moksha est l'art d'aller au-delà des frontières du monde sensoriel afin de découvrir, d'expérimenter et d'entrer dans la réalité intemporelle qui sous-tend le rêve de toute une vie du monde. La nature et l'homme [...] sont probablement pris en compte par les sages [...], mais uniquement pour atteindre leur plus haut bien métaphysique à travers eux. » Zimmer 1973, p. 53.

corps et de l'esprit, l'esprit doit être attelé au corps ou exprimé d'une autre manière : le Yoga est la méthode pour calmer les pensées de notre esprit. La philosophie sous-jacente de la plupart des cours ou formations de yoga offerts dans le Monde Occidental est basée sur les sutras de Yoga.

Ce travail original de Yoga classique contient de courtes directives qui ont été transmises oralement par les professeurs à leurs élèves. Le fabuleux Patanjali<sup>30</sup> aurait écrit cette énorme collection de techniques ascétiques et de méthodes de contemplation qui ont été pratiquées pendant des siècles.

Patanjali définit le Yoga comme la « suppression des états de conscience ». Selon son enseignement, il existe un nombre illimité d'états de conscience, celles-ci différencient les possibilités d'expérience suivantes : 1. erreurs et délires (rêves, hallucinations, erreurs de perception, confusion, etc.) ; 2. l'ensemble des expériences psychologiques normales (sentiments, perceptions ou pensées de personnes qui ne pratiquent pas le yoga) ; 3. des expériences parapsychologiques qui ne sont accessibles qu'à ceux qui sont initiés aux techniques de Yoga.<sup>31</sup>

Le Hatha Yoga est devenu le plus populaire en Occident et comprend des exercices corporels, de nettoyage et de respiration.<sup>32</sup>

Cette branche du Yoga a émergé au 10ème-12ème siècle après JC et était à l'origine un chemin spirituel offrant aux individus la possibilité d'atteindre l'illumination dans cette vie. Le corps du pratiquant était

---

<sup>30</sup> Certains scientifiques attribuent les Yoga sutras au grammairien Patanjali (IIe siècle avant JC), tandis que les recherches modernes sur l'Asie du Sud l'ont placé aux IIe et IIIe siècles après JC.

<sup>31</sup> Eliade 1985, p. 44.

<sup>32</sup> Hirschi 2000, p. 221

considéré comme un lieu de connaissance et de vérité, il pouvait donc devenir un « libérateur de sa vie » (jivanmukta). Dans le Hatha Yoga, le corps reçoit un statut sans précédent.<sup>33</sup>

Les principaux outils suivants sont utilisés en Yoga : exercice corporel (asana), exercice de nettoyage (kriya), contraction musculaire dans le corps (bandha), technique de contrôle de la respiration (pranayama), geste (mudra), son (mantra), soutien à la contemplation ( yantra), la méditation (dhyana).

Je recommanderais surtout aux débutants de pratiquer sous la direction d'un maître sérieux ou en communauté. Je voudrais présenter deux outils simples mais efficaces du yoga à ce stade.

Le Yoga, même s'il n'est utilisé que sous sa forme physique par la pratique d'exercices physiques (asanas), soutient notre processus de transformation actuel. Il unit le changement intérieur et extérieur, de sorte que nos connaissances deviennent sagesse en les expérimentant.<sup>34</sup> Initialement, la pratique du yoga commence avec notre corps n'étant pas très subtil. Nous serons progressivement sensibilisés et dynamisés. Ensuite, notre conscience corporelle et notre perception changent, ce qui passe et se développe plus tard dans notre environnement. En fin de compte, cela change fondamentalement notre vie. Comme les gens connaissaient déjà les effets de positions spécifiques sur le corps il y a 2000 ans, la majorité des exercices physiques imitent les mouvements des animaux. Les asanas équilibrent le système endocrinien, hormonal et nerveux central.

---

<sup>33</sup> BDY 2003, p. 97f.

<sup>34</sup> Saraswati 1997, P.5f.

Le praticien ressent son corps sous une forme plus sensible, puisque son attention est dirigée à travers le corps et les voies nerveuses. Le stress physique est réduit et cela affecte notre stress psychologique. Le corps reflète l'esprit. Si votre corps est en mouvement, vos pensées suivront.

Grâce au Yoga, tout le monde peut créer un lien solide entre le corps, l'esprit et l'âme. La pratique du Yoga dans le Monde Occidental d'aujourd'hui est particulièrement efficace en tant que thérapie supplémentaire pour des maladies telles que l'asthme, le diabète, l'hypertension ou l'hypotension artérielle, l'arthrite, les troubles digestifs ou d'autres maladies chroniques. Il a maintenant été scientifiquement prouvé que la pratique du yoga a un effet harmonisant sur les voies nerveuses et le système endocrinien, influençant ainsi tous les systèmes et organes de notre corps.

En tant que membres du Monde Occidental, nous avons tendance à avoir un esprit rapide et analytique. Pour cette raison, le Yoga dynamique est le bon choix pour nous. "Un esprit vif a besoin d'un Yoga rapide" car notre tension corporelle est harmonisée, un flot excessif de pensées ou des émotions refoulées sont équilibrés. Les outils du yoga maintiennent le corps en bonne santé, calment l'esprit et font battre notre cœur joyeusement.

Les seconds outils de yoga faciles à utiliser sont les mudras. Le vrai sens de ce mot sanskrit est sceau. C'est un sceau qui apporte de la joie. À proprement parler, il s'agit d'un savoir universel utilisé dans toutes les cultures, car tout ce que nous pensons ou ressentons s'accompagne de gestes. En Yoga, mudra ne se limite pas aux gestes des mains et des doigts, mais comprend également les exercices

corporels (asanas) ainsi que les positions de la langue ou des yeux. Si vous regardez attentivement les statues bouddhistes ou hindoues ou les représentations picturales, vous reconnaîtrez que la divinité respective ou l'aspect respectif du Bouddha est représenté dans un geste de la main et une position des doigts spécifiques. Jésus ou les saints sont également souvent représentés avec des mains en forme de mudras. Ces positions des mains ou des doigts symbolisent généralement la protection ou l'enseignement, mais aussi la bénédiction, le pardon, l'affection ou le sang-froid.

Cette ancienne connaissance de la guérison est connue dans les cercles culturels du monde entier. Il était généralement transmis oralement dans les familles de génération en génération. Même sans connaître la puissance et l'efficacité des mudras, nous les utilisons quotidiennement inconsciemment. C'est une profonde sagesse intérieure que nous avons.

D'une part, les mudras reflètent nos sentiments et nos pensées. D'un autre côté, les mudras peuvent avoir une influence positive sur nos pensées et nos sentiments.

Sur le plan physique, les mudras fonctionnent principalement via des canaux énergétiques, appelés nadis en Inde et méridiens en médecine chinoise et japonaise. Des organes, des zones corporelles, des zones ou des profondeurs sont attribués à chaque doigt, mais ceux-ci diffèrent les uns des autres selon l'école et l'origine. Faire une comparaison ici est trop large et pourrait prêter à confusion. Dans ce qui suit, je nommerai la signification et l'effet de chaque doigt se référant à l'art de guérison Jin Shin Jyutsu, car je connais ce système depuis 20 ans et je le pratique perpétuellement.

La connaissance des mudras est innée. Au fond de nous, nous avons la sagesse et l'intuition de choisir exactement ce dont nous avons

besoin pour notre être en harmonie et en équilibre. L'utilisation de Jin Shin Jyutsu (prononcé : dschin schin dschutsu) est encore plus simple que la pratique des mudras, que nous pouvons apprendre via les cours ou la littérature.

Cet art de guérison doux mais puissant a été réinventé en Extrême-Orient. Il peut être utilisé comme auto-assistance pour tout le monde sans connaissance préalable. Le plus grand avantage pour moi en utilisant cet art de l'harmonisation est que vous pouvez simplement le faire. Vous n'avez ni à vous identifier à la philosophie ni à y croire. Jin Shin Jyutsu fonctionnera toujours lors de son utilisation. En touchant simplement certaines parties du corps ou en tenant vos doigts, vous pouvez libérer doucement les blocages mentaux et émotionnels, l'inconfort et le stress.

C'est si simple que tout enfant peut le faire. Le succès se montre immédiatement. C'est une histoire fantastique que nous créons en nous et avec nous-mêmes, comme un conte de fées que nous écoutions quand nous étions enfants.

Le plus grand avantage d'employer Jin Shin Jyutsu en tenant vos doigts - par rapport à la pratique des mudras de Yoga - est que vous ne courez pas le risque de déclencher une surcharge émotionnelle dans votre corps en appliquant cet art. Ceux qui tiennent régulièrement leurs doigts développeront de plus en plus une meilleure sensation pendant combien de temps ils veulent tenir chaque position.

La façon la plus simple est de commencer par le pouce d'une main, puis de tenir chaque doigt dans une rangée jusqu'au petit doigt. N'utilisez pas de pression, tenez simplement votre doigt sur l'articulation de base. Ensuite, vous commencez avec le pouce de l'autre main et

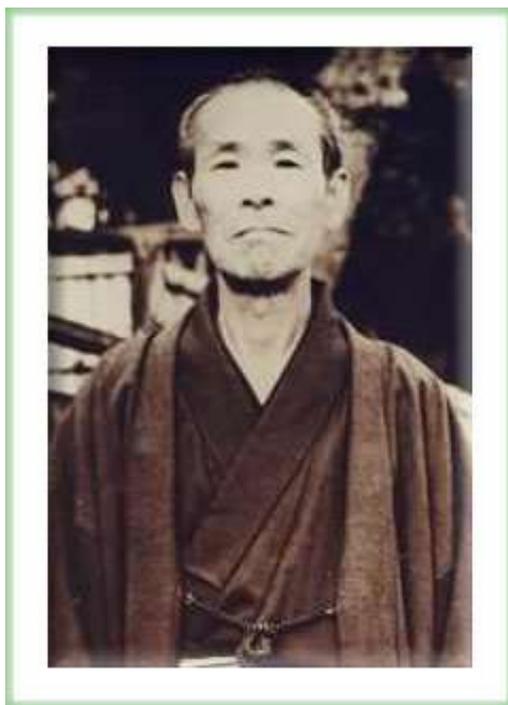
continuez l'exercice jusqu'à ce que vous atteigniez l'auriculaire. Chaque doigt doit être maintenu pendant au moins 3-5 minutes par session. Il n'y a pas de limites au sommet. Je me souviens qu'en appliquant cette auto-assistance, je restais parfois 75 minutes avec mon pouce gauche avant de continuer vers l'index. Pour moi personnellement, tenir mes pouces est une expérience particulièrement intense. Jin Shin Jyutsu libère des blocages physiques, émotionnels et mentaux. Les plaintes et le stress sont rejetés. Le corps se détend, la respiration devient plus profonde, les propres défenses de notre corps et les pouvoirs d'auto-guérison revitalisent. La santé et le bien-être se développent dans notre corps.

La redécouverte de ce que nous appelons Jin Shin Jyutsu est si magique qu'elle mérite une description détaillée ici. C'est l'histoire de deux personnes courageuses qui, en raison de leur humilité et de leur dévouement envers l'énergie créatrice universelle, ont accompli l'œuvre de leur vie. Leur motivation était motivée par l'amour pur.

Jiro Murai est né dans une famille de médecins à Taishoomura (aujourd'hui la ville de Karga) en 1886. En tant que deuxième fils, il était libre de choisir sa profession. Il est allé à l'Université technique pour étudier l'élevage de vers à soie. Mais il était plus intéressé par la vraie vie et voulait le ressentir. C'est pourquoi il a continué à rechercher la débauche et les situations extrêmes à l'extérieur. Il a été particulièrement impressionné par les effets de la nourriture sur le corps. Il a jeûné seul pendant des semaines, mais a également participé avec succès à des compétitions d'alimentation. À 26 ans, sa santé était si mauvaise qu'aucun médecin ne pouvait l'aider.

Afin de sauver sa famille de la honte d'une mort prématurée, Jiro Murai s'est lui-même porté au refuge de montagne de ses parents

pour y mourir. Il méditait seul en silence. Il pratiquait les mudras des statues de Bouddha qu'il connaissait. Dans ce processus, il a subi divers états de corps et de conscience. Il était prêt à mourir à tout moment. Son corps est devenu progressivement plus froid pendant six jours, le septième jour une grande chaleur est apparue à l'intérieur. Un feu brûlant l'a traversé et il a perdu connaissance. Cependant, au réveil, il s'est rendu compte qu'il n'était pas mort. Étonnamment, il s'est levé et a dévalé la montagne jusqu'à la maison de ses parents. Il ressentait une profonde gratitude et de la crainte pour ce qu'il avait subi. Il s'est donc engagé à consacrer sa vie à explorer son expérience.



Il a ensuite étudié les anciennes écritures, médité et jeûné pendant des semaines tout en pratiquant les positions dynamiques des doigts. Dans la contemplation et la méditation, il tourna son attention vers l'intérieur et sentit des courants d'énergie traverser son corps. Cette perception le remplit d'un sentiment écrasant d'harmonie et de paix. Il a commencé à enregistrer ses expériences physiques. En étudiant les écritures anciennes, il a découvert la correspondance de ses expériences et la connaissance des méridiens. Mais sa perception dépassait au-delà.

Au fil des ans, il a formé une synthèse des connaissances traditionnelles et de ses propres recherches. Il l'a d'abord appelé « art du bonheur », puis « art du bien » et enfin Jin Shin Jyutsu (art du créateur employé par les êtres compatissants).<sup>35</sup>

Grâce à Mary Burmeister, l'art de Jin Shin Jyutsu a fait son chemin dans le Monde Occidental. Mary est née à Seattle en 1918 en tant que fille de parents japonais. En 1940, elle part au Japon pour mettre fin à sa recherche du sens de la vie. Elle voulait y étudier la diplomatie et enseigner des cours d'anglais afin de gagner sa vie. Un jour, l'un de ses étudiants l'a invitée à une conférence de maître Jiro Murai. Au début, elle ne savait pas de quoi il s'agissait. Elle a écouté ses mots avec fascination et a été profondément touchée à l'intérieur. Maître Murai a parlé d'une connaissance qui vit à l'intérieur de notre âme. Il contient de la sagesse et permet à notre plus grand pouvoir de guérison de se propager. Ce sera toujours le cas lorsque nous vivons en harmonie avec nous-mêmes et avec les lois de l'univers.

---

<sup>35</sup> Riegger-Krause 2007.

Mary est devenue l'élève de Jiro Murai et a étudié avec lui pendant 12 ans. En 1954, elle est retournée aux États-Unis et y a fondé une famille. Ce n'est que de nombreuses années plus tard qu'elle a commencé à mettre en pratique ce qu'elle avait appris de lui et à transmettre à d'autres personnes. Elle a longtemps hésité car elle pensait à l'origine qu'il fallait toujours tout comprendre correctement avant de pouvoir le transmettre. Mais au cours de son auto-étude, elle a réalisé que Jin Shin Jyutsu est une étude permanente.



Mary n'a jamais annoncé ses sessions ou ses cours. Elle a commencé à appliquer cet art de guérison dans son salon, mais il est vite devenu trop petit. Elle a ouvert un bureau avec son ami et collègue Pat Meador. Les deux vivaient dans leur simple ÊTRE la philosophie de Jin Shin Jyutsu. Le 27 janvier 2008, Mary Burmeister a quitté pacifiquement sa coquille physique.

Dans ses cours, elle souhaitait généralement adieu en disant :  
*« Merci ! Et dans l'amour cosmique inconditionnel, je vous quitterai physiquement, mais je serai UN avec vous pour toujours. Que chacun de vous découvre l'enseignant en vous et soit heureux. »*<sup>36</sup>

Dans Jin Shin Jyutsu, toute la sagesse, la philosophie et les expériences de la vie sont contenues. Plus nous apprenons à nous connaître et à nous aimer, plus notre vie devient facile jusqu'à ce que nous puissions un jour faire l'expérience de l'ÊTRE.

Jin Shin Jyutsu éveille notre conscience que toute vie dans l'univers et chaque corps est basée sur une « force » qui permet la vie. Mary Burmeister a développé cet art pour nous en Occident. Elle a ajouté et élaboré le concept des profondeurs et leurs attitudes/attributs. Selon elle, l'énergie vitale de la source de toutes les sources se condense en différentes étapes, les soi-disant profondeurs. Parce qu'ils sont entrelacés, ils forment la conscience invisible, les pensées, les émotions et le corps physique.

Notre force vitale existe sous différentes formes, l'énergie devient matière et la matière à son tour devient énergie. En tenant simplement nos doigts, nous influençons notre expiration et notre inspiration. En fin de compte, Jin Shin Jyutsu est l'art d'harmoniser la respiration. Jiro Murai a déclaré que notre plus grande aide est notre respiration, suivie par les doigts et seulement alors le reste de toutes les possibilités devrait être appliqué.

Je voudrais maintenant entrer dans le sens des doigts en détail.

---

<sup>36</sup> Riegger-Krause 2012, p. 8.

L'ensemble des connaissances et des recherches de maître Murai est un spectre incroyablement large et peut être appris dans un large éventail de modules de cours dans le monde entier.<sup>37</sup>

Il est possible pour tout le monde de tenir ses doigts sans aucune connaissance préalable. Vous pouvez le pratiquer lorsque vous voyagez en transports en commun, mais aussi lorsque vous méditez dans un endroit isolé. Vous pouvez tenir vos doigts lors de réunions d'affaires, devant le téléviseur, au cinéma ou tout simplement lorsque vos mains sont libres.

### **Exercice pour harmoniser toutes les profondeurs du corps :**

(3-5 minutes par séquence)

Placez vos deux paumes ensemble<sup>38</sup>

Tenez votre pouce gauche

Tenez votre index gauche

Tenez votre majeur gauche

Tenez votre annulaire gauche

Tenez votre petit doigt gauche

Tenez votre pouce droit

Tenez votre index droit

Tenez votre majeur droit

Tenez votre annulaire droit

Tenez votre petit doigt droit

Placez vos deux paumes ensemble

---

<sup>37</sup> [www.jinshinjyutsu.com](http://www.jinshinjyutsu.com), [www.jsj.at](http://www.jsj.at), [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de)

<sup>38</sup> Vous pouvez croiser les mains en prière ou mettre le bout des doigts dans la paume de la main opposée.

Quelles énergies activez-vous en tenant la paume de votre main ou chaque doigt individuel ? Les réponses à ces questions remplissent des livres entiers et font l'objet de séminaires d'une durée de plusieurs jours. Pour rester simple, voici une description courte et concise des avantages de la position respective des doigts ou des mains pour notre corps, notre esprit et notre âme.

### **Paume :**

Dans Jin Shin Jyutsu, la paume de la main est affectée à la 6e profondeur. Il surveille le corps physique, y compris son système endocrinien et toutes les circulations.<sup>39</sup>

C'est l'enveloppe énergétique qui contient notre souffle de vie et qui danse pour devenir une colonne vertébrale<sup>40</sup> afin de se manifester à différents niveaux.

Nous reflétons le cosmos à travers notre système endocrinien. Le système endocrinien est comme un champ énergétique », tridimensionnel, qui ne peut être harmonisé que par le son.<sup>41</sup> Dans un souci de simplicité, il peut être considéré comme une sphère, qui, cependant, est principalement invisible à l'œil humain. Le contenu de l'information correspond au plan énergétique.

Notre 6ème profondeur est attribuée à la lune. Il réfléchit la lumière de la 7e profondeur, le soleil, mais ne peut pas briller de sa propre puissance. Il régit les émotions dans le corps. C'est notre flux de vie, notre souffle de vie, notre essence.

---

<sup>39</sup> Jill Holden, « Mentoring Program ». Scottsdale, Februar 2007.

<sup>40</sup> Wayne Hackett, Cours thématique « The Spine ». Dubai, Februar 2009.

<sup>41</sup> Jill Holden, « Critical Labels ». Dornbirn, Mai 2008.

La 6ème profondeur harmonise la vie en nous et nous dans la vie. Tenir la paume de nos mains nous soutient avec des projets critiques aussi avec forts besoins énergétiques. Cela nous procure la paix intérieure et la joie.

### **Pouce :**

Le pouce est assigné à l'élément Terre, ainsi qu'à Saturne. Le pouce nous donne la sécurité et la confiance de base. Il nous équilibre lorsque nous vivons dans le passé, que ce soit à travers nos sentiments, nos pensées ou nos souvenirs. Tenir notre pouce nous ramène au moment présent. Le pouce nous aide à nous enraciner, à trouver une direction.

Il représente la 1ère profondeur, le principe nourrissant. Notre pouce rend les gens froids emphatiques, nous fait sentir en bonne santé entre sympathie et compassion. Cela nous donne une structure et une immunité. Nous nous sentons chez nous lorsque nous nous harmonisons à travers elle.

Tenir votre pouce est particulièrement utile en période de changement ou lors de processus de modification, car cela nous met à terre.

### **L'index:**

L'index est affecté à l'élément eau et au Mercure. Cela nous donne du courage et de la confiance si nous restons coincés. Cela nous aide à reprendre le cours de la vie lorsque nous souffrons de stagnation.

L'index est affecté à la 4ème profondeur et aide notamment aux processus de nettoyage, de détoxification et de sortie des toxines. Il favorise tout ce qui est lié à la transformation et à la transcendance.

La tenue de l'index prend en charge tous les processus d'écoulement et soutient notre régénération.

**Majeur:**

Le doigt du milieu est affecté à l'élément bois, ainsi qu'à Jupiter. Le bois est l'élément clé qui équilibre et lie les 4 éléments. Cette soi-disant 3e profondeur fournit au corps l'étincelle de la 6e profondeur, elle est donc considérée comme un harmonisateur général.

Le majeur nous aide à devenir créatifs. Il nous soutient dans la mise en œuvre de l'expansion et de la volonté dans nos vies, et améliore tous les projets d'innovation, de croissance et de vision. Il nous favorise de rendre possible l'impossible.

Le fait de tenir le majeur équilibre nos émotions, surtout lorsqu'il s'agit de colère, d'agressivité ou de frustration.

**Annulaire:**

L'annulaire est affecté à l'élément air, ainsi qu'à la planète Vénus.

Il prend soin avec amour d'une connexion saine entre le corps, l'esprit et l'âme, car il harmonise notre logique et nos pensées. Il nous permet d'utiliser notre bon sens, libère des souvenirs douloureux.

La deuxième profondeur nous parle du nouveau départ et nous demande de finalement pardonner et oublier. Vivre dans le passé nous bloque parce que cela signifie que nous n'avons pas abandonné nos vieilles blessures. Nous ne pouvons élever notre conscience que si nous vivons dans l'instant présent. Le souffle harmonise notre conscience. Une respiration profonde signifie un être égoïste.

L'annulaire nous aide à ressentir de la gratitude pour ce que nous avons et sommes. Accepter profondément: c'est comme ça.

**Auriculaire :**

L'auriculaire est affecté à l'élément feu, ainsi qu'à Mars.

Il ajoute de la joie à nos vies, nous fait sentir riches de vitalité et de passion. La 5e profondeur nous soutient dans notre désir d'être heureux et plein d'enthousiasme. C'est l'énergie qui fait briller nos yeux. Il nous donne de la force et encourage un mouvement joyeux. Le petit doigt laisse briller notre lumière spirituelle et nos cœurs rient joyeusement.

Jin Shin Jyutsu est un grand cadeau de l'Est à l'Ouest dont vous ne trouvez ici qu'un extrait très court à l'usage de vos doigts. La vraie profondeur et la magie peuvent être expérimentées en pratiquant quotidiennement.

La grâce m'a été donnée pour avoir appris cet art de guérison depuis longtemps. Je suis profondément reconnaissant d'avoir pu utiliser un outil aussi simple à tout moment et en tout lieu.

## 6. Balance

Le moment est venu où le grand nuage noir d'avidité subit l'illumination. La couche qui est devenue de plus en plus dense au fil du temps. Prédominer cette planète depuis longtemps, consistant en matérialisme, enrichissement au détriment des autres, machinations sombres et abus de pouvoir. Maintenant, le moment est venu où ce nuage se dissout et la lumière perce. Assez de gens sont prêts à assumer de nouvelles tâches pour le bien commun. Les développements mondiaux et nous affectent soudainement tous en tant qu'êtres humains. Nous ne nous expérimentons plus dans la séparation, mais à nouveau dans l'unité. Pendant ce temps, de nouvelles solutions sont nécessaires.

Chacun de nous peut apporter sa lumière personnelle, selon la zone dans laquelle nous pouvons manifester notre plus grand potentiel et notre vibration la plus élevée. Notre planète a besoin de guérir, et nous avons besoin de la Terre-Mère pour nous guérir. Après l'avoir exploitée, dévastée et polluée pendant si longtemps, le temps est venu de lui rendre quelque chose de précieux en retour. Peut-être que nous servirons notre planète ou notre communauté pendant un certain temps en fournissant gratuitement nos connaissances, notre artisanat ou nos compétences. Tel est le nouvel ordre mondial que nous pouvons vivre uniquement en pensant et en agissant différemment. Dons involontaires et inconditionnels, pour lesquels nous serons un jour richement récompensés. Le bon moment pour agir est toujours MAINTENANT.

Aussi mauvaises que soient les restrictions dues au virus corona pour l'humanité en ce moment, cette décélération globale représente un

moment de respiration important pour l'environnement. Il existe actuellement une situation mondiale exceptionnelle. Le trafic des paquebots de croisière a cessé et soulage les mers, les émissions de CO<sup>2</sup> sont réduites du fait de l'immobilisation de nombreuses usines, du trafic aérien et automobile restreint, mais aussi du trafic mondial de marchandises réduit. La pollution lumineuse, en particulier les émissions lumineuses inutiles la nuit, sont éliminées grâce à la fermeture temporaire des magasins et des entreprises. En raison des restrictions initiales, moins de personnes sont dans la nature, ce qui offre plus d'espace pour ses habitants.

Jusqu'à récemment, personne n'aurait pu imaginer ce qui s'est passé dans mon pays et dans le monde ces dernières semaines. Depuis des décennies, les experts calculent comment éviter ou réduire une crise climatique et à quoi devraient ressembler ces réductions.

Maintenant, soudain, les gens du monde entier ont été obligés de rester en quarantaine. Plus d'excuses, dans mon pays, même l'économie a perdu la priorité absolue, laissant la place à l'humanité. Dans mon pays, d'innombrables vies ont été sauvées grâce à des mesures immédiates systématiquement appliquées.

Dans la sphère privée, les gens se rapprochent. Les familles ont été forcées de passer encore beaucoup de temps ensemble. Dans certains appartements, tout était paisible et le temps passait. Pour nous, c'était une belle rencontre sur une longue période, sans stress ni tension. Chacun de nous a fait les choses nécessaires à son rythme, les activités communautaires se sont déroulées avec désinvolture. Sur une longue période, nous avons réussi à nous adapter de mieux en mieux les uns aux autres et à agir ensemble de manière très bienveillante, serviable et accommodante. Ce temps de repos ne sera

retenu que de manière positive. Cela peut avoir été similaire dans d'autres familles.

Sinon, s'il y avait déjà eu des problèmes dans le partenariat, la restriction initiale est devenue un catalyseur : les partenaires se sont retrouvés ou ont décidé de se séparer. C'était juste une clarification plus rapide de la situation globale, la pandémie a aidé à clarifier beaucoup d'affaires rapidement à plusieurs niveaux. Dans un laps de temps relativement court, il est devenu manifeste ce qui se serait produit tôt ou tard de toute façon.

Des choses merveilleuses se sont produites dans notre quartier. Les jeunes aidaient les plus âgés. Dans mon complexe d'appartements et dans le quartier, on pouvait voir des gens sympathiques, respectueux et serviables les uns envers les autres.

Au niveau national, des gouvernements ou des politiciens individuels ont montré leur vrai visage. Leur comportement (comme l'ignorance) ou la mise en œuvre de mesures ciblées a clairement montré qui était coincé dans le nuage de la cupidité et du pouvoir et qui était vraiment soucieux de protéger leurs citoyens.

L'agriculture intérieure a connu une reprise. Pas seulement en raison de l'augmentation de la demande de marketing direct pour les agriculteurs autrichiens. En raison de la fermeture de la frontière, la main-d'œuvre étrangère bon marché manquait pendant la saison des récoltes et les Autrichiens au chômage pouvaient désormais obtenir un revenu temporaire tout en servant les agriculteurs et les consommateurs.

Dans la quarantaine, il n'y avait tout à coup plus de « pain et jeux ». Les événements sportifs ont été annulés et personne ne pouvait se distraire avec le tennis ou le football pendant des nuits.

Nous avons appris le peu dont nous avons besoin pour être heureux, tant que le service de base est garanti. La croissance économique permanente est une idée absurde qui est maintenue vivante par une société de consommation inconsidérée. Les gens ont finalement trouvé le temps de respirer profondément et de réfléchir à leurs valeurs. Clairement pas tous. Certains étaient occupés à partager des théories du complot ou à diffuser des critiques pour le travail gouvernemental sur les plateformes de médias sociaux. D'autres ont pris la voie humoristique pour faire face à la crise mondiale. Beaucoup ont dû faire face à leur gagne-pain ou à leur solitude.

Des questions importantes pour moi ces jours-ci sont : Restons-nous dépendants de notre comportement de consommation excessive ? Allons-nous continuer à faire du shopping frénétique, envie de plaisir ou de fièvre de voyage insatiable ?

Il est maintenant temps de décider comment nous voulons vivre ensemble à l'avenir. Quelles sont nos valeurs personnelles ? Quel rythme choisirons-nous ? Dans quelle direction allons-nous nous déplacer ? Quelles valeurs transmettons-nous à nos enfants ? Nous concentrons-nous sur l'harmonie intérieure et les actions positives pour la communauté ?

La vérité est que ni le monde, ni la nature, ni les gens ne sont malades, ni le virus extrêmement dangereux. C'est une opportunité. Le monde s'élève dans la conscience.

Gaia, la Terre Mère, est en qualité d'auto-guérison. Elle choisit cette forme pour se régénérer et se revitaliser. Tout seul, de l'énergie de la volonté cosmique. Elle aspire à son ascension, à son expansion, à sa conscience, à son abondance en se déployant.

En même temps, quelque chose arrive à l'humanité. Le chemin pionnier que notre planète Terre a emprunté a été choisi pour former un nouveau partenariat entre la nature et l'humanité. La Terre Mère va de l'avant et nous suivons son exemple.

Ainsi, nous subissons également un changement de conscience, une ascension, un approfondissement de l'extension et une qualité de transparence. C'est ce que signifie guérir intégralement.

Comment pouvons-nous utiliser cela dans nos vies maintenant ? Pour faire simple, je choisis l'image de la chenille. Nous vivons actuellement la qualité de temps d'être une chenille. Nous sommes profondément conscients qu'en nous, à l'intérieur de la chenille, nous sommes actuellement le papillon fini est déjà là. Tout comme tout est sauvé par l'amour de Dieu ou la centrale électrique de l'énergie cosmique, tout a aussi une certaine qualité temporelle. Il y a un temps pour agir, un temps pour se reposer, il y a un temps pour se rencontrer et un temps pour regarder à l'intérieur.

Le temps de nymphose nous arrivera aussi. Et cela se passe en ce moment. Sur le plan matériel, il y a encore une chenille, qui n'est bientôt plus là, et maintenant un papillon, qui jusqu'à présent n'existait que dans l'énergie de la nymphose.

Dans cet état, nous rencontrons maintenant une qualité d'obscurcissement, d'étroitesse et d'enfermement. Pour nous, cela peut ressembler à une privation de liberté, mais rien ne peut nous être enlevé ni dans nos cœurs ni dans nos sensations. Cela signifie que c'est notre décision délibérée de choisir MAINTENANT la liberté, la nouvelle, la confiance de base. Nous pouvons décider à ce niveau. Dans cette phase de nymphose, dans laquelle il y a en fait tellement de gens et notre planète Terre, certains sont déjà avec la coquille ouverte. Le papillon y repose, ses ailes sont encore repliées et collées ensemble.

Le papillon respire déjà l'air frais, les nouveaux courants de la planète Terre. Il perçoit déjà ce flux magique de vie, par lequel il est tiré après le temps de pupation qui se produit lorsque la pupation est terminée. La tâche de vie et d'âme d'un papillon est simplement de voler facilement. Il flotte de fleur en fleur. Tout le monde est ravi par son élégance, sa dignité, sa beauté et sa légèreté. La gratitude traverse les gens quand ils la regardent. Le papillon est principalement observé au printemps et en été, rarement en automne. Lorsque le papillon vole, cela signifie que l'hiver est terminé.

Mais la terre nous donne maintenant l'occasion de recommencer à zéro en tant qu'être humain. Nous voyons maintenant clairement à quel point nous sommes vulnérables. Combien peu de décisions sont en fait à nous. Comme notre monde artificiel est délicat, combien l'économie et tout le reste sont fragiles pour lesquels nous avons jusqu'à présent gaspillé notre énergie vitale et notre vie.

Les vraies valeurs, dont nous prenons conscience en période de quarantaine, ne sont soudain plus si différentes pour chacun de nous. Nous sommes limités dans notre amplitude de mouvement, nous ne devons pas maintenir de contacts sociaux sauf ceux de notre propre famille. Soudain, le voile que nous portons depuis des décennies tombe. Nous voyons la vérité. Nous reconnaissons que les membres de notre famille sont les personnes les plus importantes pour nous. Peut-être aurons-nous la chance de les recontacter. Nous devons gérer notre partenariat. Pendant ce temps, nous découvrons si nous avons choisi le bon partenaire ou si notre relation est un endroit que nous préférons quitter.

Soudain, les mères passent toute la journée avec leurs enfants. Ils doivent les éduquer maintenant. Plus de remise d'éducation aux

institutions dans l'espoir que ces dernières feront le travail éducatif. On nous donne maintenant le temps de jouer avec eux, de leur parler, d'apprendre avec et avec eux. Quelle chance que les petits enfants aient enfin leurs parents autant qu'ils l'avaient toujours voulu. Nous devons réaccorder les règles de coexistence avec les adolescents. Nous ne pouvons plus nous échapper en allant ou en pratiquant des sports excessifs, en ce moment il n'y a que de la socialisation au niveau virtuel.

Nous pouvons choisir de passer la plupart de notre temps sur les plateformes sociales ou nous pouvons commencer à passer du temps avec nous-mêmes. Nous pouvons affronter nos peurs profondes et les résoudre. Une nouvelle ère nécessite de nouvelles solutions. Nous pouvons maintenant devenir vraiment créatifs et nous concentrer sur les souhaits et les espoirs.

Mais nous ne pouvons le faire que si nous avons suffisamment d'amour-propre. L'amour de soi, à son tour, ne peut survenir que si notre cœur est pur et guéri. Ce n'est que dans cet état que nous pouvons aimer inconditionnellement.

Nous aimerons nos enfants pour être les êtres merveilleux qu'ils sont: des figures lumineuses, pleines de rêves et d'idées. Nous aimons notre partenaire et dans l'acte de fusion, nous reconnaissons la divinité en lui et en nous en même temps. Nous n'avons plus à nous mesurer, à ne plus rivaliser, à ne plus vouloir gagner.

La plus grande victoire est de vaincre notre ego. Si nous réussissons, alors nous voulons nous reconnecter, nous plonger profondément. Nous reconnaissons la beauté de l'autre parce que nous percevons notre propre beauté. Nous nous apprécions et nous aimons parce que nous avons appris à nous apprécier et à nous aimer. Lorsque nous

sommes vraiment connectés en nous-mêmes, nous faisons l'expérience de l'unité au lieu de la séparation. Nous avons alors la connaissance profonde que nous sommes connectés à tout le reste sur cette planète et dans l'univers. L'essor de l'humanité passe par l'empathie, par l'expansion de l'énergie cardiaque de chaque individu.

C'est maintenant la plus grande chance pour un nouveau départ. Nous commençons à penser nouveau, à nous sentir nouveau, à nous recréer à travers nos pensées. Le passé n'existe plus lorsque nous et l'autre nous sommes pardonnés nos blessures.

L'avenir est une matérialisation de nos pensées réelles. Seul le maintenant compte, ce souffle même et notre orientation mentale. Le moment présent décide tout de ce que nous appelons « futur ». Quiconque parvient à vivre MAINTENANT connaîtra la paix, la liberté et la joie les plus élevées. Si suffisamment de personnes atteignent cet état, alors nous nous lèverons collectivement. Chacun de nous possède la semence divine qui nous permet d'atteindre cet état d'être :

*Les êtres éclairés ne voient aucune différence entre les humains et les animaux*

*ils aiment sans exception, sans condition.*

*Ils voient Dieu dans tout ce qui leur arrive.*

*Lorsque nous atteignons l'illumination, nous sommes plus simples, moins compliqués*

*ne demandez pas de biens matériels, ont perdu notre ego.*

*Plus nous avons accumulé de mérites dans nos vies*

*plus notre âme s'élève.*

*Si notre corps est détruit, cela n'a pas d'importance.  
Notre corps est le véhicule, l'âme le conducteur.  
Même s'il change souvent de corps  
s'il reste vivant, il reste toujours le même.  
Lorsque vous réalisez ce qu'est la vérité, vous la comprenez  
et ne vivent que dans cette conscience ...  
alors vous êtes dans l'état d'illumination.  
L'illumination signifie que les gens trouvent la paix  
signifie tout amour qui n'attend rien.  
L'amour comme état naturel  
comme le soleil, la lumière, la vie et l'énergie  
fait un don au monde entier sans rien attendre  
ou être pris en charge.  
Aux yeux d'un être éveillé, le monde entier est un  
tous les hommes et tous les animaux, c'est pareil pour lui.  
Il ne fera pas de différence entre les hommes et les femmes  
jeunes, vieux ou enfants.  
Pas même entre les humains et les animaux.  
Pour lui tout est inspiré  
l'âme de l'arbre est comme sa propre âme  
l'univers entier est un.  
L'inconscient, le subconscient et le conscient  
toutes ces trois parties de notre cerveau se réveillent  
et devenir connaissant.  
Les gens deviennent sages et c'est ce que nous appelons  
l'illumination.<sup>42</sup>*

---

<sup>42</sup> Discours de Jamuna Mishra sur un congrès à Vienne en 2005.

## 10. Bibliografie

Bechert H.; Gombrich R. (Hrsg.): *Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart*. Bremen 2000.

Bohdal, Susanne: *Jamuna Mishra. Adhyatma-Yoga – ein spiritueller Weg*. Wien 2008.

Bohdal, Susanne: *Der Traum vom Leben*. Wien 2016.

Broers, Dieter & Chochola, Thomas: *Wissenschaftliche Klangkompositionen. AUMEGA 1. Nutzung höherer menschlicher Potentiale*. Unterlembach 2016.

Broers, Dieter: *Der verratene Himmel. Rückkehr nach Eden. Teil 1 der Trilogie*. 7. Auflage. Unterlembach 2018.

Broers, Dieter: *Das Ego im Dienste des Herzens. Ein neues Eden. Teil 2 der Trilogie*. 3. Auflage. Unterlembach 2017.

Broers, Dieter: *Metamorphose der Menschheit. Warum wir immer noch nicht erleuchtet sind und was wir daran ändern können. Teil 3 der Trilogie*. 2. Auflage. Unterlembach 2018.

Burmeister, Mary: *Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST. Zweites Buch Physio-Philosophie (Natur – mühelose Wirklichkeit) von Mary Burmeister*. Bonn 1981.

Burmeister, Mary: *“What Mary says,...”*. A Compilation by Lynne Pflueger and Michael Wenninger. Scottsdale 1997.

Deida, David: *Dear Lover. A woman’s guide to men, sex and love’s deepest bliss*. Boulder 2005.

Eliade, Mircea: *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt am Main 1985.

Gerson, Charlotte/Walker, Morton: *Das große Gerson Buch. Die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten*. Immenstadt 2012.

Grill, Heinz: *Kosmos und Mensch. Ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstheilung durch das Studium des Neuen Yogawillens und der Anthroposophie, sowie der Anatomie und Physiologie des Körpers*. 4. Auflage. Sigmaringen 2015.

Hirschi, Gertrud: *Mudras – Yoga mit dem kleinen Finger*. Freiburg im Breisgau 2000.

Hirschi, Gertrud: *Mudras – FingerYoga für Erfolg, Kreativität und Wohlbefinden*. München 2003.

Katzmarzik, Heike: *Garten Eden ruft – ein Geheimnis wird offenbart. Mit Übungen, die Ihr Leben verändern können!* Unterlembach 2019.

Riegger-Krause, Waltraud: *Jin Shin Jyutsu. Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände*. München 2007.

Riegger-Krause, Waltraud: *Jin Shin Jyutsu. Einfache Anwendung zur Selbsthilfe*. München 2007.

Rogge, Jan-Uwe: *Der große Erziehungsratgeber*. Reinbek bei Hamburg 2003.

Saraswati, Swami Satyananda: *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Delhi 1997.

Tompkins, Peter & Bird, Christopher: *Das geheime Leben der Pflanzen*. Frankfurt am Main 2018.

Von Dreien, Bernadette: *Christina – Zwillinge als Licht geboren. Band 1*. Jestetten 2018.

William, Anthony: *Medical Food: Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament*. München 2017.

Wohlleben, Peter: *Das geheime Leben der Bäume*. München 2015.

Zimmer, Heinrich: *Philosophie und Religionen Indiens*. Zürich 1973.

## Remerciements

Grâce d'être connecté à mon maître Dr. Jamuna Mishra à qui je suis profondément reconnaissant, qui est à mes côtés depuis des décennies en partageant patience et amour pur.

Je suis très reconnaissant à Irene pour notre temps précieux ensemble dans lequel nous nous sommes mutuellement soutenus.

Tu resteras dans mon cœur pour toujours.

Je remercie profondément mes trois merveilleux enfants, qui ont changé ma vie au-delà de l'imagination pour grandir ensemble.

Merci pour votre ÊTRE.