# Lorsque les mots nous inspirent et nous relient...

# Debout *en 2021*

## Voeux d'intervenants de l'Université A Ciel Ouvert

Jean-Yves Leloup • Bertrand Vergely • Brigitte Sénéca • Frère Jean
Sabine Michelin Pigeon • Satya Narayan Das • Jean Marc Pouchelon
Sylvie Hönle • Mireille Marie • Philippe Yacine Demaison
Partap Chauhan • Sensei Joshin Bachoux • Marguerite Kardos
Philippe Dautais • Beatritz Lalanne • Andreas Freund
Michel Maxime Egger • Lama Lhündrup • Père Martin

Il y a des années, Swami Muktananda (de Rishikesh), présent à Chardenoux, m'avait fait écouter le chant « Somewhere over the rainbow » *(Quelque part, au-delà de l'arc-en-ciel, les ciels sont bleus, et les rêves que tu oses rêver deviennent réalité)*.
Traversant avec ma barque ces mois difficiles, je me suis demandé si j'avais bien gardé le cap vers le ciel bleu. J'ai eu besoin d'entendre des mots encourageants, non pas pour édulcorer la situation, mais pour reprendre les rames et continuer la traversée de la mer immense.
Voici, rassemblées dans ces pages, ces paroles « sages » qui inspirent le trajet de ma barque, mais pas seulement de la mienne car nous sommes nombreux dans ce cas.
Merci aux amis de A Ciel Ouvert d'avoir pris le temps d'écrire.
Et à toutes et à tous, je nous souhaite d'arriver au ciel bleu... profond !

*Evelyne*

# Restons confiants.

## Brigitte Sénéca

Chères amies, chers amis,

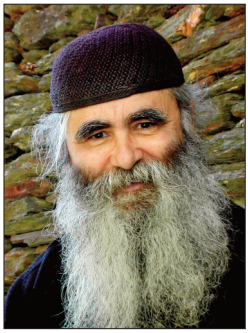
Avec regret, la nécessité ambiante nous a poussés à reporter nos stages et formations.
Mais la nécessité intérieure, celle de continuer l'aventure de l'évolution humaine, est là, intacte et forte. Elle prend même un caractère plus affirmé d'urgence.
La beauté de nos rencontres nous manque, à nous tous.
Aussi, dès que nous aurons des consignes précises, nous vous enverrons les nouvelles dates.

Restons confiants. Cultivons joie et gratitude face à la grande vie.

Dans la ferveur d'une reprise prochaine.

**Brigitte Sénéca** est membre du conseil d'administration
de l'Université A Ciel Ouvert

Brigitte Sénéca 3
Frère Jean 5
Bertrand Vergely 8
Sensei Joshin Bachoux 10
Jean-Yves Leloup 12
Michel Maxime Egger 14
Sabine Michelin Pigeon 16
Satya Narayan Das 18
Père Martin 20
Marguerite Kardos 22
Jean-Marc Pouchelon 26
Philippe Yacine Demaison 28
Beatritz Lalanne 31
Père Philippe Dautais 32
Sylvie Hönle 34
Leila Mireille Marie 36
Andreas Freund 38
Partap Chauhan 40
Lama Lhündrup 42



# Sois, Toi, le jardinier de mon cœur

## Frère Jean

Une nouvelle année commence ! Nous pourrions dire une nouvelle ère commence !
André Malraux dit au siècle dernier : "Le XXIe siècle sera spirituel ou ne sera pas".
Que pouvons-nous changer dans notre quotidien pour participer à cette transmutation?
Un regain de spiritualité se dessine et invite l'être à ne pas tomber dans l'abstraction du virtuel, mais à réaménager son rapport au monde, à donner un sens à sa vie pour devenir des co-créateurs. Chacun cherche son chemin spirituel adapté à sa foi, à sa sensibilité, à ses questionnements face aux nouveaux défis du monde. Chacun peut accomplir son œuvre avec respect et bienveillance pour le bien de tous.

Voici pour cette nouvelle année les modestes propositions d'un moine qui choisit de louer Dieu dans chacun de ses actes, du plus simple au plus sacré.
L'homme, les animaux sont des êtres vivants, la nature est aussi vivante, une création divine.
Nous pouvons lire la nature comme un livre écrit, par la main de Dieu, pour l'homme. Ce livre est écrit avec des formes, des couleurs, des rythmes, des vibrations, des parfums, des états d'enchantement, des puissances de guérison…
Nous pouvons construire notre temple intérieur en nous inspirant de l'univers, et non pas uniquement des règles humaines.
"Tu trouveras quelque chose de plus dans les forêts que dans les livres. Les arbres et les pierres t'enseigneront ce qu'aucun maître ne te dira " dit Bernard de Clairvaux au XIè siècle.

Découvrons la nature comme un livre vivant :
- Un vieux pommier ne donne pas de vieilles pommes, un vieux pommier donne toujours de nouvelles pommes. Nous pourrions interpréter cette phrase en disant que la tradition n'est pas une coutume, une fixation du passé, mais que la tradition se renouvelle sans cesse dans d'incessants recommencements.
- Est ce que l'homme a conscience qu'il est fils d'un Père céleste et d'une mère terrestre? Est-ce que la pomme a conscience qu'un jour elle deviendra un pommier? Je pense que la pomme ne le sait pas mais que le jardinier le sait, car il vit plus longtemps qu'elle. La pomme rompt le tubercule qui la relie à l'arbre pour s'écraser sur le sol; puis la peau, la chair, le pépin pourrissent pour permettre au tendre germe de naître dans les profondeurs de la terre, pour qu'un jour les racines percent la croûte terrestre afin qu'un tronc s'élève dans le vide du ciel, pour donner des fleurs gorgées de soleil et des nouveaux fruits en son temps. Il est intéressant de noter que le jardinier parle de naissance, alors que la pomme vit ces mutations comme des morts successives. Il y a une mort qui tue et une mort qui donne la vie. Le jardinier vit moins longtemps que le pommier. Le pommier initie le jardinier à l'obéissance, car il ne peut commander l'univers qu'en obéissant à ses lois. Tant que l'arbre n'a pas de fruits, il doit résister aux déchaînements des éléments : gel, sécheresse, tempête… Dès que le pommier a des fruits, les prédateurs se présentent. L'arbre utilise ses prédateurs naturels pour ensemencer ses graines. L'arbre découvre que son pire prédateur est l'homme, et que celui-ci défriche, arrache, manipule génétiquement les végétaux sans aucun respect pour une nature vivante et sensible. L'humain exploite la création pour son seul profit, elle ne se venge pas, elle n'attaque pas l'homme mais elle se défend contre ce prédateur irrespectueux.
- Un Père en épluchant une carotte éclate en sanglots. Je lui demande: « Pourquoi il pleure? » Il élève la carotte à la hauteur de son visage et dit: « La terre a porté cette carotte, la pluie l'a arrosée, le soleil l'a fait croître et moi je pense à autre chose ». Ce qui faisait pleurer l'ancien ce n'était pas la tristesse mais son manque d'émerveillement devant la majesté du simple.

A nous pour cette nouvelle année de convertir notre cœur en écoutant l'univers nous parler de la Vie. L'homme est une créature créante, dans l'amour il unit dans un seul mouvement le ciel et la terre.
« Seigneur comme je suis le jardinier de Ta création, sois, Toi, le jardinier de mon cœur ».

# Pandémie

## Bertrand Vergely

On se demande quel est le sens de la pandémie qui fait rage à travers le monde depuis déjà plusieurs mois, et quelle attitude avoir à l'égard de celle-ci. La meilleure réponse est donnée par les médecins eux-mêmes. Le virus du Covid est tellement insaisissable, disent-ils, que ne sachant pas ce qu'il en est à son sujet, ils apprennent tous les jours. Cette réponse est sage et profonde. Quand on a conscience de ne pas savoir, on se tait. Quand on se tait, on fait cesser vaines spéculations ainsi que bavardages inutiles. Cette retenue est précieuse.

Il faut faire attention quand on s'exprime. La parole vient de loin. Quand une réalité est vivante, elle est parlante. Il y a là un signe. La vie et la parole sont une seule et même chose.

La parole va loin. Elle s'enracine dans l'essence de la vie Elle n'est pas muette. C'est la raison pour laquelle, il importe d'être attentif quand on parle. Quand on parle mal, on fait mal à la vie. On se fait mal. Lorsque l'on est vigilant, on le sent bien.

Nous avons tous une voix intérieure. Quand nous parlons en étant vrais, elle se réjouit. Quand nous parlons à tort et à travers, elle s'attriste. Quand elle s'attriste, nous ressentons une douleur dans le cœur.

« Tu ne porteras pas de faux témoignage », est-il dit dans la Bible (Exode, chap. 20, v. 16). Tu ne seras pas dans le mal dire mais dans le bien dire. Au lieu de maudire, tu béniras.

Quand, à l'inverse, on est dans la retenue, on ne le regrette jamais. Une douce chaleur dans le cœur fait sentir que dans l'invisible le ciel se réjouit.

Se taire évite de mal parler. Se taire fait que l'on observe et que l'on écoute afin d'apprendre. Autre attitude précieuse.
Les choses ne sont pas ce que l'on croit. S'agissant des choses divines, il s'agit d'une règle d'or. Ne nous imaginons jamais comprendre Dieu et le connaître. Pour les choses humaines, il s'agit  d'une règle salutaire. Entraînons nous à penser que tout va bien plus loin que ce que nous pensons. Humainement, on fait du bien autour de soi. Le monde des hommes se sent écouté et respecté. Pratiquement, on devient efficace.  La vérité se trouve toujours dans les détails. Cela vient de ce qu'elle est fine. Allant au fond des choses, elle va dans les petites choses.
La science progresse aujourd'hui à propos de la pandémie parce qu'elle va dans les détails en écoutant, en observant et en travaillant. En étant telle, elle apprend tous les jours. Il est beau de dire que l'on apprend tous les jours. On est au cœur de la création.
Ayons un savoir qui apprend sans cesse. On rentre dans ce dynamisme de la création. En rentrant dans le dynamisme, on apporte la réponse la plus vivifiante qui soit à l'épreuve que le monde traverse. Au lieu d'être dans le désespoir et la peur, on est créatif. On vit. On avance. On fait vivre. On fait avancer.
À propos de la pandémie, la médecine enseigne à se taire, à être attentif et à étudier. Il y a là une belle leçon. La médecine soigne parce qu'elle est spirituelle. On se demande quel est le sens de la pandémie. On a la réponse. Le sens de la pandémie ne se trouve pas dans la pandémie, mais dans le fait que rien n'arrête la vie de l'Esprit. Même pas la pandémie.

# Changer le monde

## Sensei Joshin Bachoux

*« Qu'est-ce que ça veut dire changer le monde ? Regardez autour de vous et vous trouverez plein de choses à faire. »* Dzigar Kongtrul Rimpoche

Voilà, je trouve que c'est un bon point de départ pour 2021 - quelles que soient les circonstances, il nous reste de l'espace pour faire du monde un lieu plus harmonieux, plus beau. Nous pouvons toujours regarder autour de nous, et nous trouverons des choses à faire. Il y a les personnes à qui nous pouvons parler et celles que nous allons écouter ; il y a les oiseaux à nourrir pendant l'hiver, il y a des sourires à échanger, des petits mots à écrire…

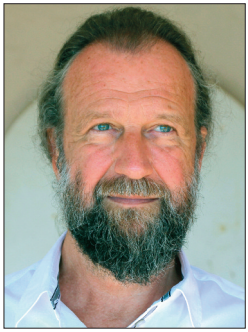
Et tout cela va nous apporter de la joie, car nous sommes toujours plus heureux lorsque nous faisons l'effort de nous « sortir » de nous-mêmes, et de nous tourner vers les autres...ce n'est pas un calcul, mais une constatation que nous faisons chaque jour.

Le monde change, le monde a changé, le monde changera : sachons l'accompagner sans rester figé dans ce qui a été : nous sommes flux, nous sommes légèreté, nous sommes transparence.
Nous sommes les mains ouvertes de la terre, et un coeur si vaste qu'il contient tout l'univers . Ne nous rétrécissons pas nous-même, installons-nous dans la grâce de ce moment.

Regardez l'hiver : la terre est sombre, les prairies vides, la neige seule y laisse de grands traits blancs ; mais au-dessous c'est le printemps qui se prépare, le renouveau :  bourgeons, fleurs, brins d'herbe minuscules, vers de terre, taupes, papillons... tout et tous seront là pour célébrer la vie.

Oui, c'est vrai, il y a l'autre côté, le sombre, le froid... nous les connaissons tous ; nous savons la tristesse, la fatigue, les jours vides… Lorsque je suis touchée par l'obscurité, je me souviens de ce conseil, et la vie se remplit de lumière : «  Vous êtes découragé ? demandait Trungpa Rimpoche à ses étudiants, alors, encouragez les autres ! »

Les autres, encore…  Aller vers eux, travailler pour eux, pratiquer la Voie avec eux... Une année pour dire merci à tous ces autres, ceux que je connais, ceux que je ne connais pas, qui vont être là chaque jour dans ce grand réseau de dons et d'offrandes, d'échanges et de cadeaux grâce auquel nous vivons tous. Et ensemble, oui, nous allons changer le monde.



# Dragons et princesses

## Jean-Yves Leloup

Nous ne faisons qu'un avec la vie : « Si nous restions calmes, nous nous distinguerions à peine, par un mimétisme heureux, de ce qui nous entoure. »
Plus encore que par un mimétisme qui suppose la séparation du reflet et de sa chose, si nous étions vraiment calmes et silencieux, dans tous nos sens, nos affects et nos pensées, nous découvririons que nous n'avons jamais été séparés, que cela est impossible. On l'a déjà dit : « Tout est interdépendant et interrelation », ce n'est ni mystique, ni poésie, c'est science dure, pure physique. Que serions-nous sans la terre, sans le soleil, sans l'eau et sans tous les êtres dont la généalogie est inscrite en toutes nos cellules.
Pourquoi avons-nous peur de l'autre, du différent ? C'est un visage de nous-mêmes qui n'est pas aimé, c'est un de nos membres que nous tentons d'arracher. On n'est le meurtrier que de soi-même, de la Vie une qui coule et respire aussi bien dans l'autre, que dans notre propre sang, notre propre souffle.
Rilke a des mots admirables pour dire que nous ne nous sentons menacés et agressés que par ce que nous n'arrivons pas à aimer :
« Comment oublier ces mythes antiques que l'on trouve au début de l'histoire de tous les peuples ; les mythes de ces dragons qui à la minute suprême se changent en princesses ; tous les dragons de notre vie sont peut-être des princesses qui

attendent de nous voir beaux et courageux. Toutes les choses terrifiantes ne sont peut-être que des choses sans secours, qui attendent que nous les secourions. »

On nous annonce beaucoup de dragons pour cette nouvelle année, réjouissons-nous, nous ne manquerons pas de princes et de princesses…

# Danser avec l'incertitude

## Michel Maxime Egger

À l'aube de cette nouvelle année, j'ai envie de nous offrir un texte découvert depuis peu, dont je sais qu'il va me servir de viatique et de boussole pour les mois à venir. Car tout indique qu'il nous faudra continuer à naviguer entre vents et marées, surfer sur et entre les vagues, traverser la mauvaise tempête qui secoue la planète depuis des mois.
Ce cadeau est un poème de Fernando Pessoa, tiré de son *Livre de l'intranquillité* :

« De tout, il restera trois choses :
La certitude que tout était en train de commencer,
la certitude qu'il fallait continuer,
la certitude que cela serait interrompu avant que d'être terminé.
Faire de l'interruption, un nouveau chemin,
faire de la chute, un pas de danse,
faire de la peur, un escalier,
du rêve, un pont,
de la recherche... une rencontre. »

Difficile de ne pas penser à l'écophilosophe Joanna Macy. Dans ce temps proprement apocalyptique – au sens non pas de fin du monde, mais étymologique de dévoilement – où l'humanité est à la croisée des chemins, elle nous invite à apprendre à « danser avec l'incertitude ».
Danser, oui. Mais comment ? À partir de quel point d'ancrage ? Dans quel axe ? Avec quelle énergie ? Si c'est l'ego qui mène le bal, avec son obsession du faire,

son besoin de contrôle et de sécurité extérieure, sa volonté de pouvoir, son horizontalité sans autre horizon que lui-même et le monde dans sa matérialité, nous n'irons pas très loin. Et nous ne tiendrons pas longtemps debout dans la tourmente…

Et si, pour danser avec l'incertitude, nous nous laissions être dansés. Non pas ballottés en tous sens par les événements, mais soulevés et (em)portés par le souffle du Vivant. Dans une belle verticalité entre la Terre et le Ciel, dans une ouverture à ce que l'Orient chrétien appelle les énergies divines : la grâce de l'Esprit qui habite et anime toute la création, agit en nous et à travers nous à partir du moment où nous nous y rendons présents et transparents.

Le point d'appui, alors, ce n'est pas seulement le sol – dont on sait à quel point il peut se dérober sous nos pieds – mais le cœur-esprit, le centre le plus central de notre être, qui nous connecte à la Source et nous appelle à devenir des êtres reliés. « Va dans ton propre fond, et là, agis ! Car toutes les œuvres que tu fais là, elles vivent ! », disait Maître Eckhart. Elles vivent, parce qu'elles sont manifestation de la conscience, de l'amour et de la joie.

Les effondrements en cours et à venir, dont la pandémie n'est qu'un symptôme, m'invitent à ce travail dans la profondeur, à revenir chaque jour et chaque instant à ce lieu du cœur. Car il est le creuset alchimique où tout, par le feu de l'Esprit, peut être transfiguré : la tristesse en joie, le ressentiment en compassion, la colère en courage, la peur en confiance, la mort en renaissance, l'impuissance en espérance.

La clé pour entrer dans cette danse du Vivant, c'est le désir, son ardeur qui engendre le premier pas, puis le suivant… Dans la conscience que, pour paraphraser Maurice Bellet, malgré toutes les incertitudes de demain, « il n'y a d'assurance qu'en avant ». Car si le futur est ce qui sera à partir de ce qui est, l'à-venir est ce qui sera à partir de ce qui adviendra. Et cela, on ne peut le prédire, car il est de l'ordre de l'émergence, donc de l'inattendu, de l'inconnu, de l'inespéré toujours possible, du non-encore advenu de l'histoire. Le fruit de la synergie entre notre liberté et la grâce du divin.

Aujourd'hui, je commence…

# Nous sommes plus vaste que cela !

## Sabine Michelin Pigeon

Plus que jamais nous sommes mis au défi de faire confiance dans ce qui nous relie de façon invisible.
Nous tous qui portons l'intention d'un monde du cœur et de l'authenticité, Il y a de quoi perdre la boule au milieu de tous ces courants de mots, d'opinions, de vérités et contre-vérités.
Il y a vraiment de quoi SE perdre !

J'ai réalisé, avec l'aide de Carmen, « mon » alter-ego Clowne, que le plus important pour moi  était de conserver ce fil doré de la Joie et de l'Emerveillement !
Ce lien Sacré se nourrit pour moi dans le silence, dans le lien avec la nature et les animaux.
Et dans ce retour à la particularité de mon propre regard sur la situation…
Sans pour autant me couper de l'actualité…qui est facile à retrouver car elle tourne vraiment en rond.
Nous sommes plus vaste que cela !

La multiplicité de nos différents regards sur le monde est précieuse.
Prenons nos plumes, nos crayons… nos pinceaux … mettons en mots,  en couleurs.. en musiques…en mouvements  ce que nous sommes chacune et chacun de nous.

Et partageons de manière créative
C’est possible aujourd’hui.
Le monde que nous voulons voir naître a besoin de nos rêves mis dans la matière.

A Ciel Ouvert est un espace pour partager.
Merci !

Joyeuse et créative année 2021 !

# « Corona Karuna »

## Satya Narayan das

Nous pouvons choisir notre façon de digérer cette situation bien glauque.
Nous pouvons soit juste nous inquiéter de ce qui va se passer dans le futur, et perdre notre paix, ou nous pouvons saisir cette opportunité pour réfléchir sur la signification plus profonde de la vie. Chaque nuage est bordé d'une ligne argentée, et chaque situation adverse est une opportunité de croissance.

Dans la Bhagavad Gita (II-27), Krishna dit que nous ne devrions pas nous soucier des choses qui sont au-delà de notre contrôle. Ce qui implique qu'il est mieux de penser aux choses que nous pouvons contrôler. Se faire du souci et craindre l'inévitable ne contribuent pas à notre bien être. La mort est inévitable, elle n'est pas sous notre contrôle. La façon dont nous vivons, cependant, est sous notre contrôle. Nous devons prendre des précautions pour nous protéger du virus mortel, mais nous ne devons pas perdre notre calme.

Nous pouvons voir le coronavirus comme une opportunité de devenir émotionnellement et intellectuellement plus fort. Ainsi, au lieu de le voir comme une « malédiction corona », nous pouvons le voir comme un « Corona Karuna », Karuna signifiant la Grâce.

Dans le Bhagavatam (10-14-8) Brahma dit que nous devrions essayer de voir la grâce de Karuna, dans chaque situation, bonne ou mauvaise, et réaliser que les actions spécifiques bonnes ou mauvaises sont les fruits de notre karma. Toutes les bonnes et mauvaises situations de notre vie arrivent par notre karma, individuel ou collectif. Nos karmas sont fondés sur nos actions, et sont donc partiellement sous

notre contrôle. C'est pourquoi, il serait sage pour nous de penser aux actions accomplies, individuellement et collectivement, qui ont conduit à des situations telles que la pandémie du coronavirus, et faire en sorte d'éviter ces actions dans le futur.

Par exemple, puisque le coronavirus est zoonose (transféré de l'animal à l'humain), peut-être que, en tant que société, devrions-nous regarder de plus près nos normes culturelles non végétariennes.
Même l'école médicale de Harvard recommande et pratique le yoga, le pranayama, les asanas et la méditation pour nous aider à combattre le virus. Peut-être, alors, une ligne argentée de la pandémie pourrait accroitre notre intérêt pour ces choses et leur pratique.

On nous conseille de nous mettre en quarantaine. On conseille à la plupart des entreprises le télé-travail. Pourquoi ne pas faire des « quarantaines japa » à rester à la maison et chanter le nom de Krishna le plus possible, et faire d'autres activités spirituelles – plutôt que d'avoir l'esprit complétement lavé en entendant parler du coronavirus toute la journée.

Cela réduirait notre anxiété et nous aiderait à suivre l'instruction de Brahma de rester dans la conscience de Karuna en toutes circonstances, bonnes ou mauvaises.

Aucun mal ne peut résulter de se souvenir de Krishna, mais aucun bien ne peut résulter de vivre dans l'anxiété.

# « Va… »

## Père Martin

En ces temps d'hiver sur le monde, la « grotte » ou la « crèche » ou la « tente » sont autant d'images fécondes contemplées tout au long des derniers jours pour désigner le « lieu sans lieu » dans les profondeurs du corps et du cœur où siège la force paisible de l'indicible Présence... Une Présence saturée de Lumière qu'aucune ténèbre ne pourra saisir, une Présence éternellement Vivante qu'aucune mort ne pourra atteindre, une Présence infiniment Libre qu'aucune chaîne ne pourra contraindre... Une Présence qui dort tranquillement dans le fond de la barque de notre humanité douloureusement éprouvée dans le tumulte des tempêtes qu'elle traverse... Eveillons-La ! Réveillons-La en nous ! Réveillons-nous en Elle ! Tout est possible ! C'est sans doute l'une des grandes grâces reçues à Noël : découvrir que ce qu'on nous fait passer pour vrai dans la réalité quotidienne – toutes les formes redoutables de l'idolâtrie ambiante - n'est que l'*envers* d'un monde dont nous retrouvons, dans le regard innocent de l'Enfant divin, l'*endroit* tissé de Beauté, de Liberté, de Joie, d'Amour, de Silence...

Présence rayonnante de l'Enfant divin mais aussi de Marie, la Vierge – au beau visage humain extérieur certes mais tissant aussi l'au-dedans le plus intime de notre cœur - dont il nous est dit « *qu'elle conservait avec soin toutes ces choses, les méditant en son cœur.* » (Luc 2, 19)
Marie a soulevé le monde par sa méditation silencieuse...
L'avons-nous suffisamment entendu ? La Révélation proclamée à Noël nous rappelle que tout être humain portant l'image de Dieu dans ses entrailles a pour voca-

tion ontologique de devenir « Mère de Dieu... » Oui ! Par la présence virginale qui est en nous, nous devenons « Mère de Dieu », par elle, en elle. Mystère inouï car, si nous naissons tous de Dieu, nous découvrons, émerveillés, que Lui aussi veut naître de nous...

Les temps d'enfantement sont là, aux douleurs inévitables avec tous les inconforts et les désécurisations que cela implique. L'humanité entière est engagée dans un « détroit utérin » resserré pour rejoindre une nouvelle terre plus spirituelle habitée de ciel dont nous ne connaissons pas encore les contours. Œuvrons tous ensemble à l'émergence d'une « Sage-Femme » collective pour tempérer la force des contractions collectives : « *Voyez, n'ayez pas peur, veillez, priez, et tenez bon » ; « La femme, sur le point d'accoucher, s'attriste parce que son heure est venue ; mais lorsqu'elle a donné le jour à l'enfant, elle ne se souvient plus des douleurs, dans la joie qu'un homme soit venu au monde* » (Jean 16, 21).

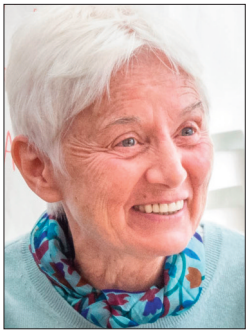
Faire vœu d'émerveillement dans la clarté des jours heureux, faire vœu de patience dans la tempête des jours malheureux…
Pour s'éveiller à la vivante lumière d'un Jour Nouveau…

S'il restait une histoire :

*L'arbre est devant la fenêtre du salon, je l'interroge chaque matin.*
*« Quoi de neuf aujourd'hui ? »*
*La réponse vient sans tarder, donnée par une centaine de feuilles :*
*« Tout… »*
de Christian Bobin

Et s'il ne restait qu'un mot :

*« Va… »*
de Jésus, l'Eternel Vivant



# Le Nouveau-né s'approche

## Marguerite Kardos

*« Nous sommes appelés à sortir de nos cachettes de poussière, de nos retranchements de sécurité, et à accueillir en nous l'espoir d'un monde neuf, fragile et éblouissant. Naître, voilà l'invitation de Noël. »*
(Christiane Singer)

Merci à l'année 2020 qui a ébranlé l'ancien système prédateur et matérialiste ultralibéral et consumériste. Son modèle de l'homme-machine et déshumanisé est obsolète. Nous avons traversé solitude et insécurité, tristesse et peur, colère et indignation devant la marchandisation de la santé. Nous avons cherché à nous informer par nous-même et ressenti ce qui résonne vraiment avec notre âme profonde. « Marche sur ton propre chemin, tout le reste est égarement » - conseille l'ange. L'année 2020 a amorcé le grand tournant que l'ange a annoncé il y a 76 ans à Budapest :

*« Une transformation merveilleuse commence,*
*mais cela ne vous paraît pas toujours bon.*
*Les anciennes enveloppes éclatent, elles se déchirent,*
*elles tombent en lambeaux. Ne vous effrayez pas ! »* (Dialogues avec l'ange)
« *Le Nouveau Vin n'est pas versé dans des cruches recollées…*
*Déjà à l'approche du Vin Nouveau,*
*tout ce qui est collé éclate en morceaux.* » (Dialogues avec l'ange)

Grâce aux confinements successifs, ce *Vin Nouveau* a pu maturer et se décanter à travers dos rencontres brûlantes par zoom : le Forum « *Consciences du Futur* » en mai nous a réuni au-delà des continents, avec de nombreux intervenants de A Ciel Ouvert dont père Martin et Juliette Binoche, Marianne Sébastien et père Boulad,

Philippe Guillemant et Eric Julien… par l'excellente orchestration de « Ciel Ouvert Paris ». De même, le Forum « Restons debout dans la tempête » en novembre a ravivé la saveur et la joie de nos grands Forums vécus ensemble à Aix les Bains. « *Elève ton cœur jusqu'à l'endroit d'où la grâce du Ciel descend sur toi* » - l'ange de Lili s'adresse à chacun de nous.

Ainsi, le confinement a pu devenir un cocon de transmutation, l'occasion d'un grand virage pour beaucoup. Saisis dans un impératif, nous sommes appelés à naître, appelé à être. Vient le temps où le risque de rester serré dans un bourgeon étroit devient plus douloureux que le risque d'éclore.
Poussés par l'évolution verticale, spirituelle, nous avançons collectivement vers de grands et profonds changements, avec une responsabilité accrue envers le Vivant sous toutes ses formes, au plus près de la biodiversité et de notre santé. Par un retour au sacré, au-delà des religions. Notre organisme est un fabuleux écosystème qui s'adapte et se défend, s'harmonise et se régule en permanence, avec un immense pouvoir d'auto-guérison. Les médecines traditionnelles millénaires restaurent la capacité naturelle du corps à s'auto-guérir, pour que chacun puisse accomplir son mandat céleste, - dans un don d'amour désintéressé. S'engager, c'est se donner en gage. L'Homme est une caution, une promesse, le garant du Devenir de la création, qui assume sa propre souveraineté. « *L'Homme est tellement grand, que je ne vois que ses pieds* » - dit l'ange. Ne bradons pas la dignité humaine pour trente deniers ! Avec courage et détermination défendons notre santé, notre liberté et notre autonomie. Résistons contre le système de contrôle, avec compassion et tendresse envers ceux qui fonctionnent selon les anciens paradigmes. Pour qu'un autre futur, relié au divin, prenne racine dans l'organisation sociale.

« *Si tu te transformes, la matière elle aussi est obligée de se transformer* » - dit l'ange. Chaque transformation est « contagieuse », par une vertigineuse imbrication et interrelation, dans une étreinte d'amour.

Que l'Enfant d'En-Haut en chacun de nous s'incarne en Homme Nouveau, avec douceur et amour, et nous infuse Espérance et Liberté ! Dans le secret du cœur, émettons prières et vœux ardents à la Shakti, à l'énergie féminine sacrée, implorant sa protection et sa bénédiction pour ce nouveau Futur qui s'impatiente à nous voir debout. Projetons nos inspirations dans le Ciel Ouvert, semons-y les graines de lumière pour 2021 ! L'ange nous encourage :

« *En vous habite le mot sacré, le mot merveilleux,*
*le mot tout puissant : le POSSIBLE. Tout est possible !*
*Tout est possible, si votre foi est aussi grande qu'un grain de moutarde !* »

Avec gratitude et tendresse pour la Nouvelle Année qui a confiance en nous.

# Se ressaisir

## Jean-Marc Pouchelon

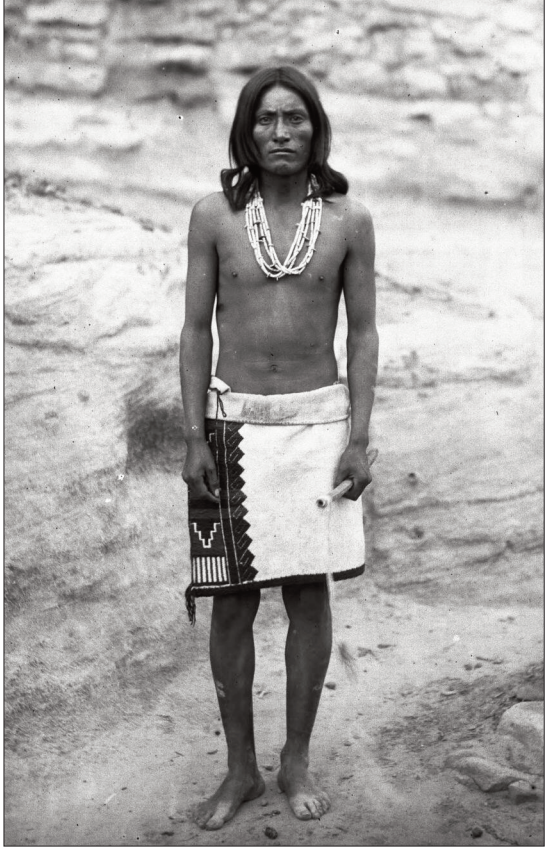
2020, année à marquer dans les annales ! La Covid 19 a pris le monde entier par surprise, et l'a forcé à se confiner, à s'arrêter. Du jamais vu dans notre histoire.

Après les dernières guerres mondiales, après les trente glorieuses, après la course effrénée aux évolutions technologiques, que ce soit en nucléaire ou en télécommunication avec une profusion d'ondes électromagnétiques dont la 5G, après la course aux rendements dans tous les domaines : agricole avec les pesticides et les O.G.M., agro-alimentaires avec toute la « mal-bouffe » que nous connaissons tous, industriels avec un afflux de sous-traitances dans les pays en voie de développement occasionnant une augmentation de notre chômage, après l'hégémonie des laboratoires pharmaceutiques remplaçant nos bonnes vieilles plantes par des médicaments chimiques aux nombreux effets secondaires, après un ratage de notre politique d'immigration qui s'est traduite par une mauvaise intégration des migrants, source de terrorisme non maîtrisé , après un rejet de notre culture catholique désorientant nos populations, après une succession d'hommes et de femmes politiques plus préoccupés de leur pouvoir personnel que du peuple, après tout cela il fallait bien qu'un jour çà s'arrête !

Et bien peut-être que la Covid 19 est le messager d'un changement imminent et inévitable ?

Les Sages Amérindiens avaient prévu une telle évolution :

« Quand la Terre sera ravagée, que l'eau des rivières ne sera plus bonne à boire, quand les arbres se feront rares et que les animaux auront presque disparu, c'est alors qu'apparaitront les guerriers de l'Arc-en-ciel. Ils se lèveront pour protéger la Terre.



Ils reformeront le cercle sacré de l'harmonie et enseigneront l'unité entre toutes les races et les religions véritables de l'humanité.
Ils feront entendre leurs voix pour demander la fin des guerres et la Paix entre les peuples.
Ils retourneront à la Nature qu'ils respecteront, pour y vivre de la Terre nourricière et s'y assembleront en tribus.
Ils porteront des plumes et des colliers et laisseront leurs cheveux pousser librement, comme les anciens d'autrefois.
On leur donnera un nom semblable à celui des Hopis (hippie). Le nom Hopi veut dire pacifique, mais il implique bien plus encore. Hopi signifie de vivre en harmonie avec le plan de la Création, d'une manière simple, humble et spirituelle. »

*– Enseignements prophétiques du peuple Hopi*

En cette fin d'année 2020, nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience que notre humanité doit se ressaisir, et changer son mode vie et de pensée.
Depuis quelques années déjà fleurissent sur tous les continents des associations préoccupées d'écologie, d'autres de spiritualité. De plus en plus de personnes découvrent une spiritualité adaptée à leur culture ou à leur besoin. Les fameux « Guerriers de l'Arc-en-ciel » sont en route !
Alors, pour 2021, gardons confiance en un avenir meilleur qui est en préparation et continuons de rêver un monde pur, harmonieux, avec des êtres évolués spirituellement.

# Il est minuit à l'heure de l'univers.

## Philippe Yacine Demaison

Un Prophète demanda à Dieu de lui montrer *les choses telles qu'elles sont*. Pourquoi ? Afin d'affaiblir le pouvoir de l'illusion. Autant dire que cela équivaut à ne plus se mentir. En fait, qu'y avait-il de rassurant à penser que le Titanic ne coulerait pas ? Le monde moderne est un avion en péril sans pilote dans le cockpit. Comment n'y aurait-il pas d'impacts ? Nous voulons la sauvegarde, l'espérance, la Présence : faisons face au réel, les yeux dans les yeux. Ne nous racontons plus d'histoires, la nôtre est amère de tant de moments cruciaux où les hommes préféraient l'illusion à la réalité. Ont-ils ralenti le mouvement de l'ombre ? Non, ils l'ont servi. Et les réveils furent douloureux... L'enflammement de Notre-Dame nous disait tant de choses…

Oui, des signes des temps, nous en avons vu beaucoup : un système bancaire prédateur et défaillant, une technologie atomique sale et hors de contrôle, un climat que nous avons détraqué menaçant les récoltes, des « religieux » meurtriers et des politiques aveugles, une folie galopante … Jusqu'à escamoter le visage de la Vérité et de la Sagesse, pour lui subsister un monde virtuel ou imaginaire vide de sens. Le Maître, René Guenon, depuis les années 1930 a parfaitement balisé ce devenir*. Aujourd'hui sa vision est devenue des faits. Si notre humanité clôt une longue course commencée il y a plus de 64 500 ans, dans un même temps une nouvelle aube pointe. Le temps du menteur se termine, celui du Vrai resplendit à l'horizon. A nous *d'être* et/ou de semer les graines du futur.

Se préparer ? C'est remettre la Vérité et la Sagesse au centre de nos vies.

* Cf : René Guenon, *La Crise du Monde Moderne* et *Le Règne de la quantité et les signes des temps.*

Vraiment. Avec l'exigence, la détermination et le sacrifice de l'ego — celui de nos limites, de nos mesquineries — auquel nous invite ce chemin de Vérité. Loin des formules toutes faites, d'une spiritualité de confort qui trouble l'âme plutôt qu'elle ne la guide. Que les masques tombent, que le Vrai se dévoile ! Car les forces de l'ombre et de la lumière vont, tour à tour, conduire chacun au seuil de lui-même — dans un inéluctable face à face avec sa propre vérité.

Dans ce combat, chacun compte, chaque parcelle de lumière ouvre d'infinies perspectives. Ne vous isolez pas, ne vous renfermez pas, ne vous diminuez pas. Faites l'aumône même d'un sourire, portez haut la Foi, l'étendard de *la Rahma, de la Miséricorde rayonnante d'amour*. Invoquons, agissons : suivons le chemin lumineux qui mène au Cœur des cœurs.

C'est un rendez-vous pour l'humanité, c'est un rendez-vous pour chacun d'entre nous. La voie des Prophètes depuis toujours, tout à la fois, nous préserve, nous illumine et nous prépare à ce moment : l'instant sacré où l'amour-lumière fête avec la matière purifiée leurs noces miraculeuses. Répondons présent, autant avec certitude qu'une profonde humilité, telles les vierges sages de l'Evangile (Matthieu 25 ;1-13) car, à l'évidence, le Maître arrive.

*Si ton âme est assez pure et remplie d'amour, elle devient comme Marie,*
*elle engendre le Messie.*
Mevlana Jâlal al-dîn Rûmî

Le monde tremble une fois de plus. C'est autant de convulsions annonçant la nouvelle naissance ; les glacis de l'hiver miroitent les promesses du printemps. L'illusion de la vie ordinaire se fragmente devant nos yeux inquiets. Alors regardons au-delà, appuyons-nous sur ce qui ne meurt jamais : Je suis celui qui Est, *Ego sum qui Sum* (Exode. 3-14).

Purifions nos pensées, nos actes, nos paroles — purifions-nous autant que nous le pouvons. Et soyons vigilant à qui nous confions notre conscience.
Quant à lutter contre ce système sans principes ni valeurs : ne pouvons-nous pas enfin comprendre que, tel un dragon, il se nourrit de nos contestations ?

*Ne participe pas aux ténèbres,*
*Mais rayonne la Lumière*
*Toujours et partout !*
*Alors les ténèbres disparaitront.*
Dialogues avec l'Ange*, Entretien 25.*

Depuis toute éternité brille inaltérable et pur, au centre de l'être, le joyau de la Conscience. Lui, l'Unique.

*« Ô pèlerin, néglige toutes les routes, sauf celle de l'Unité ! »*
Sagesse soufie

# Oui à ce qui est nécessaire et non à ce qui ne l'est plus

## Beatritz Lalanne

« Le mot NON, disait Malraux, fermement opposé à la force possède une puissance mystérieuse qui provient du fond des siècles. Toutes les plus hautes figures spirituelles ont dit NON à César. L'esclave dit toujours oui. »
Et j'ajouterai : ce qui le maintient esclave est justement qu'il ne dit ni OUI ni NON.
Il laisse faire, perdant sa foi jusqu'à la résignation totale.
Alors OUI , maintenant je choisis de dire NON.

*« Seul l'Acte librement accepté Aide ! »* *

Je choisis de dire OUI à ce qui est nécessaire (ce qui a été),
et je choisis de dire NON à ce qui n'est plus nécessaire (ce qui n'a plus besoin d'être).
Je trie mon futur.

En accueillant aujourd'hui le poids de ma vie passée, il se transformera en Force de positionnement, puis deviendra le sens et la Tâche sacrés de ma vie.

*«Tu as été conçue dans une joie infinie*
*avant le commencement du temps... »**

* Dialogues avec l'Ange

# Déjà la nouveauté apparaît, ne l'apercevez vous pas ?

## Père Philippe Dautais

L'année 2020 fut éprouvante et instructive. Eprouvante par la crise sanitaire que le virus a provoqué avec son cortège de distanciations sociales, masques et confinements. Instructive car elle a révélé notre vulnérabilité, nos dépendances, la fragilité de notre système de santé et a mis en évidence les ambiguïtés et les logiques du pouvoir. Une crise peut être vécue comme une menace et engendrer la peur, ou perçue en tant qu'occasion offerte d'ouvrir le regard et ainsi susciter des prises de conscience pour une transformation, ce qui évite de répéter les erreurs du passé. Elle a toujours une dimension pédagogique dont on prend acte ou pas.

Trouver une solution pour revenir au plus vite à la vie d'avant est le réflexe de ceux qui sont sourds à cette pédagogie et qui ne désirent pas déroger à leurs installations, leurs sécurités ou leurs privilèges. Or, la crise révèle toujours un déphasage entre notre désir et la réalité telle qu'elle est. Accepter de voir ce déphasage permet de s'ajuster et d'éviter les conséquences directes et indirectes. Refuser de le voir conduit à subir les effets fâcheux de ce que l'on n'a pas voulu voir. Or, notre avenir dépend très exactement de notre capacité à accueillir la réalité telle qu'elle est et à agir en conséquence.

La dangerosité du virus vient de sa diffusion contagieuse. Il est venu souligner notre inter-dépendance entre humains mais plus largement avec l'ensemble du vivant. Nous ne sommes pas des êtres séparés mais participants de l'univers du vivant. Notre manière de traiter cet univers se répercute inéluctablement sur nous. Vouloir résoudre l'épidémie virale sans prendre en considération notre lien étroit au vivant est similaire au procédé qui consiste à faire disparaître le symptôme sans

prendre soin des causes. C'est la même logique. Il est peu de dire que le virus vient interroger notre relation au vivant.

D'autre part, de manière flagrante, la mort, via le comptage morbide du nombre quotidien de décès, a occupé le devant de la scène. D'autant plus étonnant que pendant des décennies, on s'était appliqué à la faire disparaître de l'espace public jusqu'à promouvoir le fantasme de l'immortalité. La mort nous rappelle notre finitude en tant qu'êtres terrestres mais paradoxalement nous invite à découvrir l'immense richesse spirituelle que nous portons au-dedans de nous. Le souvenir de la mort nous recentre sur l'essentiel et stimule notre capacité à vivre intensément l'instant présent pour devenir pleinement vivants. Est vivant, celui ou celle qui vit la qualité de relation aux autres et qui est relié à l'ensemble du vivant. Ce sursaut de vie, face à la crise sanitaire et au risque de mort, a été manifesté par les élans de solidarité, de coopération, de fraternité, d'humanité de la part des soignants, de ceux qui étaient au front et de tous ceux qui les ont soutenus.

L'important n'est pas ce qui nous est arrivé mais ce que nous allons en faire. Déjà nous voyons éclore ces élans de solidarité, le réveil des consciences, cette aspiration à vivre pleinement dans une relation fraternelle. La crise est un accélérateur des mutations.

2020 aura été un tremplin. En 2021, nous verrons s'affirmer la réconciliation avec le vivant et les élans d'humanité. Courage, la nuit n'est jamais aussi noire qu'avant l'aurore.

**Déjà la nouveauté apparaît, ne l'apercevez vous pas ?**

# Le chant du monde

## Sylvie Hönle

Je souhaite partager un rêve nocturne avec vous en cette fin d'année 2020 qui fut si particulière. Un rêve est toujours personnel, mais aussi relié à l'inconscient collectif. Ce rêve est venu après un stage d'un week-end de Danse et Méditation mi- décembre où j'ai ressenti immédiatement une communion entre les personnes. Je suis surprise de cette fluidité et liens du cœur immédiat alors que beaucoup de personnes ne se connaissent pas. La suite du stage dans son ensemble fut d'une communion rare.

« Je suis avec mon fils de 19 ans dans un endroit public où il y a beaucoup de monde. Mon fils parle et prend des gens dans ses bras, j'écoute une jeune fille qui semble avoir une très mauvaise image d'elle-même. Il y a une ambiance forte, un peu tendue et étrange au sein de cette foule, une sensation d'un renouveau.
Il semble y avoir une piscine naturelle à côté de là où nous sommes, et où des personnes nagent en toute tranquillité.
Puis, tout d'un coup nous entendons un chant, nous ne comprenons pas d'où il vient, mais c'est le chant de centaines et milliers de personnes à l'unisson qui s'élève, parfaitement orchestré. C'est d'une beauté inexprimable pour moi. Mon fils et moi nous nous regardons, totalement submergés, par ces voix parfaitement unies. »

En écrivant ces lignes, une émotion monte et j'en suis toujours aussi émue. Les journées d'après, je me sens remplie d'une joie et sérénité profonde.

Durant cette année, comme beaucoup de personnes, je suis passée par des doutes, chamboulements et questionnements mais aussi par de grands moments

de joie et tranquillité.  Ce rêve me permet de réaliser de nouveau que nous ne pouvons pas être séparé des autres, même si cela semble être le cas parfois dans nos vies quotidiennes, et que malgré les épreuves il y a cette voie/x commune. Cette crise peut nous permettre d'aller plus en profondeur, et de toucher, à travers l'épreuve existentielle que traverse notre terre/ planète, ce chant du monde unifié, cette réalité profonde qui nous relie à tous et toutes. Dans ce cheminement, aidée et accompagnée par la pratique du Zen, surgit un apaisement joyeux en cette fin d'année que je partage avec vous tous, tout en ayant une pensée profonde pour ceux et celles qui traversent de multiples épreuves tels que maladie, deuil, chômage, solitude et bien d'autres difficultés.

Que nous puissions nous ouvrir de plus en plus à ce chant du monde, solidaires et fraternels, pour cette année 2021.

# Ce challenge de transformation

## Leila Mireille Marie

Pour Sélim Aïssel les causes profondes de l'épidémie sont la maltraitance de la relation de l'être humain avec les mondes animal, végétal, minéral, humain et spirituel

Pour ce Maître spirituel, le sens spirituel du virus et la raison de la pandémie viennent du manque de lien de l'être humain vers trois directions.
« *Le manque de lien avec soi même que l'on cultive par la présence, la méditation, l'étude, la réflexion. Ce manque de lien avec soi-même rend difficile un lien harmonieux et adapté avec le ciel, la terre et les autres êtres humains. La très grande masse des êtres humains n'a plus de relation avec le monde spirituel et participe allègrement à la pollution de la terre, à la destruction des espèces animale et végétales, à l'exploitation minérale. Et le lien aux autres n'est plus cultivé de façon harmonieuse car l'être humain préfère s'individualiser, s'égocentrer et s'occuper de ses petits affaires. Tous les liens sont perdus .*
*L'épidémie liée en profondeur avec ces liens coupés isole chacun pour qu'il retrouve le lien avec lui-même.* »

Nous voici en 2021 avec ce challenge de transformation inévitable de notre nature terrestre afin qu'elle laisse émerger et rayonner les qualités de l'esprit humain : l'amour, la compassion, la joie, la sérénité, la clarté …
Devant un tel chaos, je me sens d'autant plus responsable de devenir, de me libérer de mes conditionnements mécaniques inadaptés, de mes croyances limitantes et erronées, de mes illusions sur moi-même, sur les autres et le monde, de mon égocentrisme, de ma peur ...

Je n'ai plus aucun autre choix que d'entrer sur un véritable chemin de connaissance de soi. Le «*Connais toi toi-même et tu connaitras l'univers et les Dieux* » du fronton du temple des mystères de Delphes prend tout son sens.

En orient, on compare le fonctionnement psychique de l'être humain à une maison dans laquelle il y a une cuisinière, un jardinier, un majordome, des serviteurs et un intendant. Parfois le cuisinier prend le pouvoir, ou le serviteur, ou le jardinier et la maison est désordonnée…
Me connaître c'est d'abord apprendre à connaître qui habite dans ma maison : celle qui rêve, celle qui est agressive, celle qui a des angoisses, celle qui veut maitriser, celle qui aime comprendre, celle qui étudie beaucoup, celle qui se rebelle, celle qui déteste les autres et celle qui aime les autres, celle qui aime chanter, celle qui aime être tranquille, celle qui est contre, celle qui est libre…On les appelle les petits moi.

Et maintenant « JE » est l'intendant de tout ce monde. Grâce à sa présence, ce ne sont plus toutes ces personnalités qui vont se manifester dans ma maison de façon chaotique mais JE qui décide « qui » intervient et « quand » pour la bonne marche de la maisonnée. Ce JE est le bon intendant, qu'on doit créer en soi pour mettre de l'ordre afin que le véritable Maître de la maison, l'Esprit puisse rentrer chez lui ...

Une personne nous énerve, une situation nous met en colère ou dans la peur, nous projetons sur elles ce qui fait résonance avec ce qui existe dans notre maison. Pour le reconnaître en soi, comment faire ? Le rappel de Soi. C'est à dire faire un retour sur soi-même, prendre du recul, se rappeler à Soi et arrêter de se prendre pour un de ces petits moi

Je nous souhaite de nous libérer de nos illusions sur nous-mêmes en cultivant la présence, en méditant, en chantant, en prenant du recul pour arrêter de projeter nos peurs sur le monde et de cultiver la joie, le partage et la bienveillance avec tous…

# La crise - une renaissance

## Andreas Freund

Nous vivons dans une époque de transition majeure qui nous demande de renaître à une lumière différente, plus claire et limpide. Elle risque de faire apparaître sur notre écran de projection intérieur des images inhabituelles, souvent inquiétantes et troublantes. Car cette nouvelle lumière va révéler ce que nous ne percevions pas auparavant, en nous-mêmes et autour de nous.

D'où vient cette lumière ? De l'extérieur ou de l'intérieur de moi ? Ou des deux ? L'espace prend la forme de mon regard. Les objets dans cet espace réfléchissent une partie de la lumière qui les illumine selon leur nature. En fait, je ne vois pas l'objet mais seulement la lumière qu'il réfléchit. Si j'éclaire un objet rouge avec une lumière qui ne contient pas la longueur d'onde du rouge, je ne le perçoit pas. Ce que je perçois dépend donc de la lumière que j'utilise.

Ceci vaut également pour l'éclairage intérieur, la réflexion de la lumière qui donne une signification à ma perception extérieure. Ce flash de lumière n'est pas de nature physique, il est présence pure. Il est information immédiate et globale, sans un effet énergétique qui dépendrait du temps. Ensuite, par la conscience cette information se transmute en énergie qui, quant à elle, se manifeste physiquement dans mon corps, par exemple par des larmes ou des sourires ou les deux, par des émotions, des pensées.

Nous avons tous la capacité de moduler le processus de transformation de cette lumière-information en énergie selon nos préférences, conscientes ou inconscientes, limitées par un conditionnement. Dans un état de

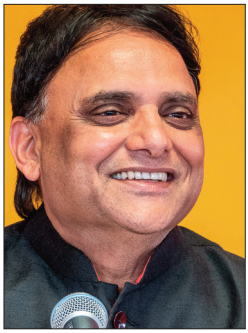
« présentiel absolu » nous pouvons principalement intervenir avant de réagir suivant les mécanismes fabriqués par notre chaîne neuronique de façon automatique, issus de nos expériences passées.

La pression vitale de l'évolution nous pousse vers et à travers des évènements qui nous proposent d'activer cette capacité inhérente à notre être. Les crises génèrent l'énergie de transformation nécessaire pour grimper sur un nouveau niveau de conscience. Les sauts quantiques de paradigme sont précédés de fluctuations de courtes durées devenant de plus en plus denses avant que la conscience ne se stabilise sur un niveau supérieur.

Nous nous trouvons actuellement dans la zone transitoire de cette mer de fluctuations, ce qui à la fois nous donne l'impression de ne plus rien savoir et nous ouvre également à une vision supérieure percevant le monde et nous-mêmes dans une nouvelle lumière. D'où la polarisation actuelle de la société, les contradictions politiques et scientifiques, et le sentiment d'insécurité. C'est une étape inévitable.

En même temps nous savons qu'il s'agit d'un phénomène transitoire dont le déroulement dépend de chacun et chacune de nous. Notre rôle participatif d'influencer le sort de notre planète et de ses habitants nous confère une responsabilité que nous assumons par un travail en conscience, accompagné par une joie immense de jouir de la liberté de créer qui en est inséparable et qui efface toute souffrance. Que cette joie nous porte telle une vague sur l'autre rive !

*« Jamais la lumière ne connaît l'ombre »* – Leonardo da Vinci.



# Des conseils simples selon l'ayurveda

## Partap Chauhan

Aucun de nous n'a eu, précédemment, à faire face à une pandémie dans nos vies. Nous avons tous beaucoup souffert, que ce soit physiquement, psychologiquement, émotionnellement, socialement ou financièrement. L'Ayurveda nous enseigne à rester stable et positif en cas de crise. Souvenons-nous qu'il y a toujours la lumière au bout du tunnel. Chaque nuit se termine avec un beau lever de soleil.

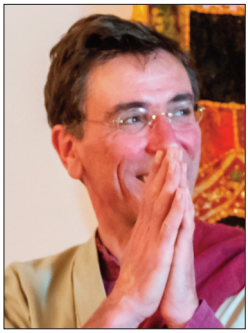
Alors que nous entrons dans l'année 2021, changeons l'état de notre esprit de négatif à positif.. Durant la crise nous avons appris la patience, l'empathie, la sobriété et la survie. Nous avons passé des moments de qualité avec ceux que nous aimons, et avons fait des choses pour lesquelles nous n'avions jamais le temps. Nous avons développé de nouveaux talents et fait grandir notre connaissance. La pandémie nous a aussi enseigné quelques leçons telles que : la prévention est le meilleur moyen de guérison, la santé est la vraie richesse, la nourriture cuite à la maison est la plus saine, les herbes naturelles et les épices ont une faculté unique pour faire grandir notre immunité naturelle, l'argent ne peut pas vous sauver du covid, l'amour est plus précieux que l'argent, et maintenir une harmonie entre nous même et notre environnement extérieur est l'essence de la santé et du bonheur. Par dessus tout, la pandémie nous rapproché de l'ayurveda, car les apprentissages cités plus haut sont le cœur des enseignements de l'ayurveda.

Selon l'ayurveda, la cause-racine d'une pandémie est la pollution de l'air, de l'eau

du sol et de l'environnement. Tandis que nous suivons tous de strictes règles d'hygiène, il est également important que nous assurions un environnement plus propice.

Pour éviter l'émergence de tels virus et de telles crises dans le futur, connectons-nous à l'ayurveda et pratiquons ce qui suit :

- Massez chaque jour votre corps avec de l'huile de sésame
- Maintenez une routine quotidienne et saisonnière (*dinacharya* et *ritucharya*)
- Maintenez un feu digestif et un métabolisme robustes (*jatharagni*)
- Mangez de la nourriture de bonne qualité et en juste quantité pour développer votre immunité (*ojas*)
- Pour développer un esprit sain et relaxé, pratiquez chaque jour le *yoga*, le *pranayama* et la méditation.
- Pour une âme joyeuse, priez chaque jour, aimez-vous ainsi que les autres et votre environnement.



# Les germes d'une épidémie de santé contagieuse

## Lama Lhündrup

*Si tu ne l'espères pas tu ne trouveras pas l'inespéré*
Héraclite.
*Là où croît le péril croît aussi ce qui sauve*
Hölderlin

Pour exprimer de bons voeux de nouvel an, j'aimerais partager la fraicheur de trois sources d'eau claire.
En souhaitant qu'elle abonde les fontaines de l'eau courante 2021 !
Trois sources qui sont de bonnes paroles à méditer :

- *Changeons de voie, les leçons du Coronavirus*, d'Edgar Morin,
- *Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité*, d'Aurélien Barrau
- *Le grand livre de la pleine présence*, de Denys Rinpoché.

Face à l'avenir imprévisible, ce sont aussi trois flambeaux éclairant d'un jour cristallin la nuit du champ de bataille mondial de la méga-crise provoquée par un minuscule virus surgit d'une banlieue chinoise.

Le premier nous vient d'un poste d'avant-garde situé sur les hauteurs bientôt centenaires de l'expérience d'Edgar Morin ; cent ans de communion et d'action à la pointe des combats bravant l'ignorance, l'injustice et la mort, pour la liberté, la fraternité et la compréhension humaine.
Le deuxième, armé des sciences et de la poétique du vivant, tient les frontières du champ vital de l'écologie face aux débordements des aberrations contemporaines.
Le troisième campe dans la citadelle de la pleine présence, riche du trésor des

sciences contemplatives millénaires, sous la bannière impavide du Bouddha, le grand médecin.

**Oyez ! Oyez ! bonne gens ! Sonnez-les mâtines, résonnez trompettes, frappez tambours :**

Voici de ces éclaireurs messagers, un collier de perle à méditer :

**Edgar Morin**, *Changeons de voie, les leçons du Coronavirus :*

« La crise issue du coronavirus est un symptôme virulent d'une crise plus profonde et générale du paradigme d'Occident devenu mondial, celui de la modernité, né au XVIe siècle européen ...

L'énorme trou noir dans notre esprit révèle les faiblesses du mode de connaissance qui nous a été inculqué et qui nous fait disjoindre ce qui est inséparable et réduire à un seul élément ce qui forme un tout à la foi un et multiple…

La conception techno-économique prédominante privilégie le calcul comme mode de connaissance des réalités humaines (taux de croissance, PIB, sondages, etc.) alors que la souffrance et la joie, le malheur et le bonheur, l'amour et la haine sont incalculables. Ainsi ce n'est pas seulement notre ignorance mais notre connaissance qui nous aveugle…

Les carences dans le mode de pensée jointes à la domination d'**une soif effrénée de profit**, sont responsables d'innombrables désastres humains, dont ceux survenus en 2020…

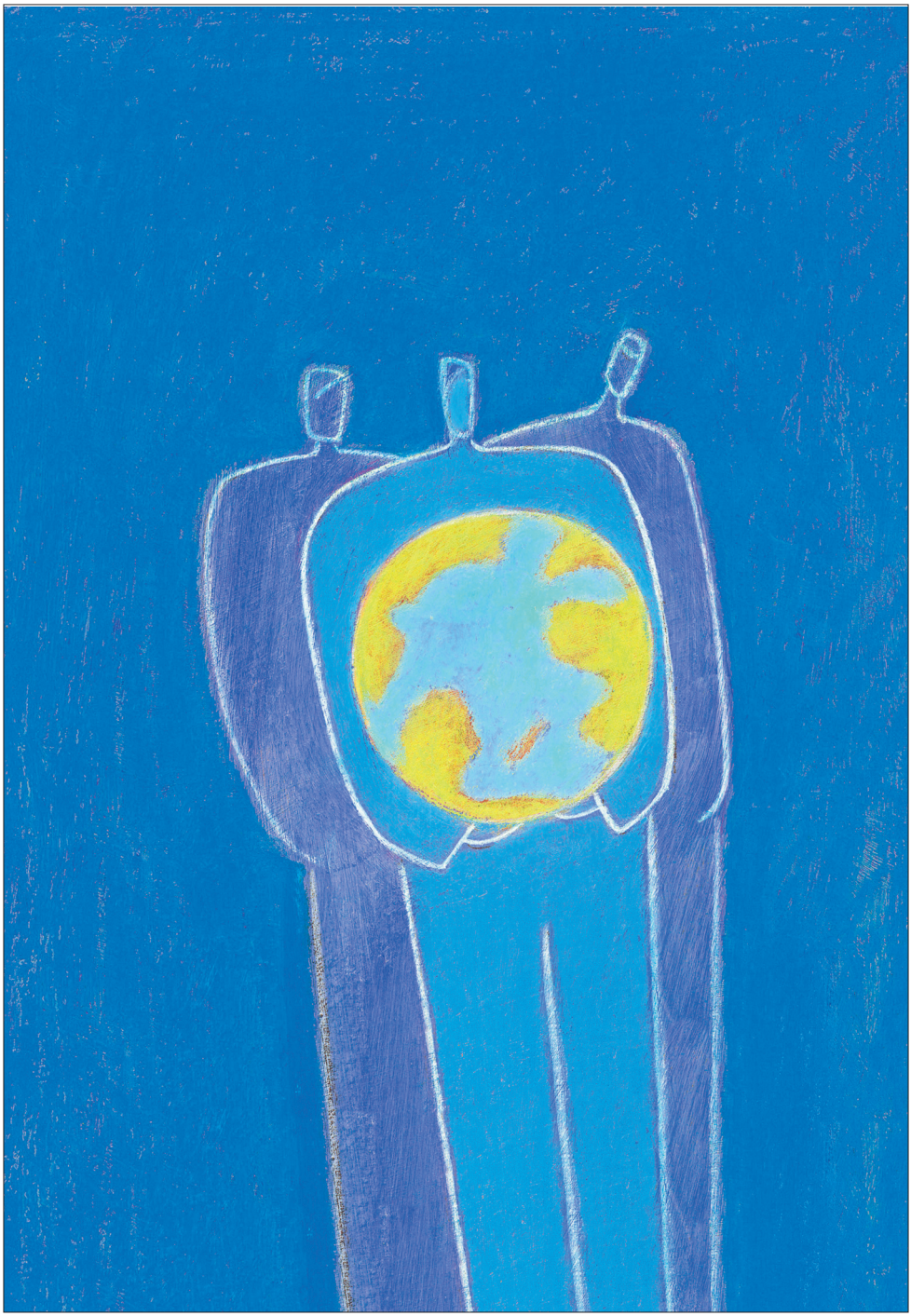
La science ravagée par l'hyperspécialisation, entraîne la compartimentation des savoirs spécialisés au détriment d'une médecine systémique…

La crise a mis en question le néolibéralisme, substrat doctrinaire des politiques contemporaines … D'où les deux nécessités inséparables pour tout renouveau politique : sortir du néolibéralisme, réformer l'état…

La prise de conscience de **la communauté de destin terrestre** entre la Nature vivante et l'aventure humaine doit devenir un évènement majeur de notre temps : nous devons nous sentir solidaires de cette planète où notre vie est liée à son

existence ; nous devons non seulement l'aménager mais aussi la ménager : nous devons reconnaitre notre filiation biologique et notre filiation ontologique ; c'est le **cordon ombilical qu'il faut renouer** ».

**Aurélien Barrau**, *Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité* :
« La sixième extinction massive de l'histoire de la terre est en cours. Il n'y a plus de doute à ce propos (…). En quarante ans (…) à l'échelle de la terre, c'est environ la moitié des populations d'espèces sauvages qui a périclité (…). L'hécatombe est d'une ampleur terrifiante…
Les populations s'effondrent. Certaines études concluent que le nombre de vertébrés a diminué de 60% depuis 1970. La situation de beaucoup d'invertébrés est pire encore….
Ne parlons plus de « l'érosion de la biodiversité ». C'est d'un **crime de masse** ou d'**une extermination orchestrée** dont les auteurs et les causes sont connus, qu'il est aujourd'hui question...
Commençons par regarder tout azimut où nous en sommes, dans le désordre :
La famine tue 25 000 personnes par jour dans le monde ; **la sixième extinction massive** de l'histoire de la terre est en cours, la disparition d'espèces a été multipliée par cent depuis le début du XXe siècle (GIEC), la pollution tue 6 million de personnes par an, les décès prématurés dus à la pollution 50 000 par an en France, la pollution atmosphérique tue 750 fois plus que le terrorisme, 25% de la population mondiale pourrait bientôt manquer d'eau, 95% des oisillons meurent à cause des pesticides, 75% des terres émergées sont endommagées par les humains, 74% des humains seront soumis à des canicules mortelles d'ici la fin du siècle, les feux de forêt ont été multipliés par 4, 5 en quelques décennies, les réfugiés climatiques seront entre 300 et 800 millions dans une «trentaine d'années », 1kg de boeuf demande 10 000 litres d'eau, 1 seule calorie de viande demande 4 à 11 calories végétales, l'élevage produit plus de gaz à effet de serre que toutes les activités humaines transports compris.
**Pour vivre libre encore faut-il que la vie soit possible.**



Nous sommes tous d'accord qu'inciter à ne pas commettre de meurtre, n'est pas suffisant, il faut interdire le meurtre… Imposer la décroissance n'est pas déraisonnable… En interdisant à un homme de conduire en état d'ébriété on restreint sa liberté mais on lui ouvre la possibilité d'un futur. Nos biens sont protégés par la loi, est-il acceptable que la vie ne le soit pas ?
Il faut que la loi intervienne pour enfreindre les velléités individuelles qui ne sont plus compatibles avec la vie commune…
Beaucoup de combats sont à mener mais si celui-ci échoue, plus aucun autre ne pourra être entrepris…
Les doux rêveurs ne sont pas ici les écologistes mais ceux qui pensent pouvoir défier les lois fondamentales de la nature, et leur rêve devient notre cauchemar…
La solution réelle et unique serait à la portée d'un enfant de cinq ans, mais nous n'osons pas la voir en face : **le partage**… »

**Denys Rinpoché**, *Le grand livre de la pleine présence* :
« A l'origine de la crise écologique , économique, sociétale et humaine, se trouve un crise cognitive, une crise de la conscience qui a son origine dans la saisie cognitive qui la constitue. Le problème est que nous sommes exilés de la nature, de notre nature, en un monde de représentation, rien que mental, dans une bulle de conscience mentale qui nous coupe de la nature, la nature que nous sommes. Notre hypertrophie mentale nous fait vivre dans un monde virtuel, clos ; cette hypertrophie du mental va largement de pair avec une hypertrophie de l'ego : plus il est de fixations cognitives plus il est d'ego, nous souffrons en quelque sorte d'une **égoïte aigüe**.
Le mal-être vient des illusion et des passions qui procèdent de la saisie cognitive. L'origine du mal être se trouve dans **notre esprit**, notre cognition, dans la dysharmonie de l'illusion et des passions. Si l'on cherche l'origine des illusions et des passions l'on découvre qu'elles viennent de la saisie qui structure l'esprit et l'anime.
La **pleine présence** est à la fois une science contemplative, une méditation, une philosophie, une phénoménologie opérative transformatrice et libératrice. Ces

bienfaits connus depuis des millénaires et aujourd'hui reconnus par la science, en font un art de vivre associé à une qualité d'être lucide, sensitive, altruiste et écologique qui révèle le meilleurs de l'être humain. C'est une voie de vie essentielle dans l'éternelle quête de sens qui anime les êtres humains, une spiritualité cognitive et une éthique naturelle de la présence d'instantanéité fondées sur la **règle d'or** : *« Ne fais pas à autrui ce que tu ne souhaiterais pas que l'on te fasse ».*
Souhaitons que le mélange de ces trois sources porteuses du virus de la sagesse, de la raison et de la sensibilité humaine, infiltre les esprits et inonde la planète. En résumé, il s'agit de puiser à nouveau dans les origines de la Connaissance et de l'Ethique, pour la **Renaissance d'un humanisme écologique**, régénéré dans la nature et notre nature.

Comme l'écrit Aurélien : les défis que nous avons à relever concernent une mutation de nos valeurs - Pour vivre libre encore faut-il que la vie soit possible - Ce ne sont pas des idées qui vont tenter de survivre ce sont des personnes.
Edgar avertit qu'un changement de paradigme, est un processus long, difficile, chaotique se heurtant aux énormes résistances des structures établies et des mentalités… La conscience peut contribuer à l'avancée du travail subconscient et inconscient. C'est ce que nous croyons et ce à quoi nous voulons prendre part».
Le monde, nous dit Denys, a besoin de mutations profondes qui demandent des changements collectifs, c'est-à-dire d'un ensemble de changement individuels.
C'est par la confiance en soi, en notre personne authentique, et dans une vision altruiste du monde que nous pourrons résoudre les problèmes que nous avons créés. Nous ne pouvons pas changer le passé, mais l'avenir peut être changé, c'est notre responsabilité présente, dans la pleine présence.

Avec gratitude pour l'inlassable activité d'Evelyne et Alain Chevillat et l'équipe de l'Université à Ciel ouvert : ce champs de cordialité, d'amitié et de partage autour de ce qui donne du sens à la vie, la recherche de la vérité, la quête du bonheur, de la liberté, de la richesse authentique…

www.acielouvert.org
infos@acielouvert.org
06 80 45 59 64
04 79 81 90 78
03 85 60 09 89