***Cours 6 : se préparer pour le Nouveau Monde par la connexion au***

***Silence.***

***Maintenant il est temps d’effectuer en conscience notre passage vers la Cinquième Dimension.***

La Cinquième Dimension (5D) consiste à percevoir l’Unité dans toute la Création. C’est pourquoi la 5D est associée au dépassement de la dualité (la séparation apparente des êtres et des choses) et à la réalisation de ce qui unit tout être et toute chose (autrement dit, l’accession à la non-dualité). C’est l’avènement de la conscience de l’Unité. C’est la fin logique des mouvements évolutionnaires décrite par le calendrier Maya : l’élévation de la conscience individuelle à un niveau d’Unité.

**Ce conte met en évidence la multi dimensionnalité :**

Un pèlerin en route vers Chartres voit un homme fatigué, suant, qui casse des cailloux. Il s'approche de lui et lui dit :

*-* « Que faites-vous, Monsieur ? »

- *« Vous voyez bien, je casse des cailloux. C'est dur, j'ai mal au dos, j'ai soif, j'ai chaud. Je fais un sous-métier, je suis un sous-homme. »*

Continuant, il voit plus loin un autre homme qui casse des cailloux. Lui, n'a pas l'air mal :

*-* « Monsieur, que faites-vous ? »

*- « Eh bien, je gagne ma vie. Je casse des cailloux, je n'ai pas trouvé d'autre métier pour nourrir ma famille et je suis bien content d'avoir celui-là. »*

Poursuivant son chemin, le pèlerin s'approche d'un troisième casseur de cailloux, souriant, radieux :

*-* « Monsieur, que faites-vous ? »

*- « Moi, Monsieur, dit-il, je bâtis une cathédrale. »*

Quand on a une cathédrale dans la tête, on ne casse pas les cailloux de la même façon.

"Les clés du bonheur", conte de Boris Cyrulnik

Si l'action réalisée par les trois casseurs de cailloux est la même, le sens donné à celle-ci est totalement différent :

Le fonctionnement du premier casseur de cailloux s’apparente au fonctionnement de la Troisième Dimension : par sa frustration, il refuse son travail et est en réaction et en souffrance.

Le fonctionnement du deuxième s’apparente à la Quatrième Dimension : il est dans la conscience et l’acceptation.

Le troisième vit en conscience dans la Cinquième Dimension : il voit le Divin en toutes choses.

**Le monde sous-lumineux est le monde de la création mentale. Pour se libérer de l’ego et ascensionner vers l’éternel il faut connaître le fonctionnement du mental.**

***Pourquoi la peur, la dévalorisation et la culpabilité existent et empêchent l’humanité de vivre dans l’Amour ?***

Le monde de la création mentale et des systèmes de croyances est le reflet du monde de la création sous-lumineuse. Il s’exprime par l’ego. C’est le monde de la séparation et de la mort. Dès qu’il y a un opposé, il y a la mort, alors que le monde de l’Incréé est Éternel et n’a pas de contraire.

Depuis l’apparition des mammifères, la peur est arrivée sur Terre. Les mammifères la ressentent lorsqu’ils deviennent la proie d’un prédateur. La peur s’est ensuite installée chez l’homme par la naissance du cerveau limbique. L’ego entretient et amplifie cette peur par des systèmes de croyances.

***La croyance la plus puissante et la plus enfermante est la peur du jugement de Dieu.***

Cette peur apparaît très tôt dans notre jeunesse par l’inconscient collectif et installe la culpabilité et le sentiment d’infériorité ; c’est elle qui a implanté la notion de comparaison et de différence dans les consciences. Combien de personnes vivent encore aujourd'hui en 3D avec la peur de la punition Divine? Il est temps de comprendre que Dieu n’est qu’Amour. Il ne peut pas punir. Mais la peur de la punition Divine couplée au sentiment d’être inférieur à Dieu est puissante et installe l’individu dans un système de défense permanente : c'est à cette étape que l'être humain construit alors les masques sociaux (le paraître). Ces masques sont des boucliers, une sorte de carapace qui permet à l’individu de se sentir protégé de ses propres peurs et surtout de celle de Dieu. Si nous écoutons notre ego, nous développons constamment un système de croyances qui affirme : *"je ne suis pas bien, ni intéressant, ni intelligent*". Cette dévalorisation développe un complexe d’infériorité qui n’est autre qu’une croyance créée et maintenue par le mental, l’habitude de l’ego étant de créer des illusions. Nous nous sommes toujours identifiés inconsciemment à l'ego. Notre ego utilise la projection qui est de l’ordre du désir ou de l’aversion pour se manifester.

Pourquoi certaines personnes sont-elles retenues en 3D et d’autres évoluent en 4D ?

L'individu, par son ego, se sert des autres pour les rejeter après avoir obtenu ce qu’il voulait. Il est inévitable que tous les êtres humains 3D se créent ainsi mutuellement une certaine forme de détresse et de souffrance. Cette habitude humaine de blesser autrui ne constitue nullement une offense à l’intelligence de l’Esprit Divin (Dieu) comme l’affirment certaines religions, mais bien une offense à soi-même. Les individus, qui n’ont pas maîtrisé leur système réactionnel, sont en guerre permanente contre eux-mêmes.

***Dans la 3D, l’illusion sous-lumineuse est différente pour chacun en fonction de ses systèmes de croyances et de ses mémoires retenues.***

Dans la société 3D Nous sommes formatés par un système de comparaison et de compétition, dans ce principe, il y a la croyance d'une hiérarchie permanente : dans cette grande illusion, un étudiant possédant beaucoup de diplômes sera considéré comme plus intelligent qu’une autre personne moins cultivée. Chacun applique ce mode de pensée pour lui-même et l’expose comme une vérité absolue : ainsi s'établissent des degrés hiérarchiques, des comparaisons et donc des différences qui s'amplifient toujours plus dans l’illusion. Certains conditionnements sont plus difficiles à vaincre que d’autres, selon l’intensité des impulsions réactionnelles qui les ont créées à l’origine.

Qu’est-ce que la souffrance et d’où vient-elle ?

***En 3D nous sommes tous sous l’emprise d’un système réactionnel qui ne nous procure que de la souffrance, c’est l’enfer sur Terre.***

En 3D, nous sommes esclaves de nos pulsions qui nous emprisonnent dans une conscience autolimitée. L’homme prisonnier de ses pulsions ne peut ascensionner car il est enchaîné à ses désirs qui deviennent obsessionnels. L’homme devient angoissé, violent et caractériel quand il rencontre un obstacle à son désir. En 3D nous sommes prisonniers de nos peurs et en enfer.

***Un Samouraï se présenta devant le Maître Zen Hakuin et lui demanda : "Y a-t-il réellement un paradis et un enfer ?"***

"Qui es-tu ?" demanda le Maître.

"Je suis le Samouraï..."

"Toi, un guerrier ! s'exclama Hakuin. Mais regarde-toi. Quel seigneur voudrait t'avoir à son service ? Tu as l'air d'un mendiant."

La colère s'empara du samouraï. Il saisit son sabre et dégaina. Hakuin poursuivit :

"Ah bon, tu as même un sabre, prêt à frapper le Maître… A ce moment, celui-ci dit :

"Ici s'ouvrent les portes de l'enfer." Mais surpris par la tranquille assurance du moine, le samouraï rengaina son sabre et s'inclina.

"Ici s'ouvrent les portes du paradis", lui dit alors le Maître.

(Extrait "Les contes des arts martiaux")

Comment utiliser pleinement sa conscience ?

Beaucoup d’hommes et de femmes croient détenir le bonheur en exerçant un pouvoir et en possédant des richesses matérielles. Ils ne prennent jamais conscience que la plus grande des richesses, c’est la connaissance de soi sur tous les plans : physique, émotionnel, mental et subtil. Ils vivent prisonniers de leurs pulsions sans jamais comprendre qu’ils sont entièrement acteurs de leur propre vie.

- Pourquoi sommes-nous tous différents ?

- Pourquoi existe-t-il des sages et des ignorants ?

- Pouvons-nous nous libérer de la souffrance ?

- Le bonheur est-il pour tous ?

Voilà quelques questions que chacun devrait se poser en 3D. Les pulsions réactionnelles entretiennent  les gens dans l’autolimitation et la souffrance, et les empêchent de se réaliser dans l'Amour véritable.

***La transition actuelle, on l’a vu, implique de comprendre et de transcender nos « séismes intérieurs ». Comment ? Par la libération des mémoires émotionnelles, et la pacification du cerveau réactionnel.***

C’est en cela que consiste, pour une large part, le phénomène d’ascension, ou d’élévation de conscience, que l’humanité a l’opportunité de vivre de nos jours.

Les émotions occupent une place fondamentale dans la psyché humaine. L’émotion est une énergie psychique de nature électromagnétique, au point que l’on est parfois électrisé ou choqué par une émotion. Comme lors d’un ‘’coup de foudre’’ par exemple. L’émotion à le pouvoir de nous enflammer, au point si elle n’est pas maîtrisée, de nous consumer par la souffrance.

***L’émotion est un carburant puissant, aux conséquences néfastes…***

Nos émotions sont à l’origine de nos sentiments, de nos croyances, de nos habitudes de vie, de nos modes de pensée, de notre attitude sociale… Et même de notre état de santé : les émotions refoulées peuvent se manifester de manière pathologique.

D’une manière générale, la maladie et le malaise psychique sont également liés à l’expression réprimée. Les maux débutent sur le plan émotionnel en raison de sentiments inexprimés qui acquièrent de la puissance et produisent des tempêtes internes, qui tôt ou tard perturberont la vie et la santé de l’individu.

Il est néfaste pour la santé de garder ses émotions pour soi ! Il faut les transmuter en Amour.

***La peur est le principal défi sur le chemin intérieur. La puissance de notre pensée, et la responsabilité qu’elle implique, peut en effet avoir quelque chose d’un peu effrayant… le pouvoir de la peur, c’est la peur de pouvoir. Allons voir, dans l’ombre où elle se tapit, qui est vraiment la peur ?***

Ce sont le jugement, la colère et la peur qui produisent les chaînes qui nous lient à la souffrance. Si nous pouvons comprendre que nous sommes censés affronter nos peurs et les transmuter en Amour, le changement vibratoire actuel s’avérera alors un triomphe formidable dans les annales du temps.

Lors de ce processus d’ascension planétaire,  nous sommes engagés dans des procédures au cours desquelles nous sommes confrontés à nos peurs avec une extrême intensité. Quel est le but de ce processus ? Arriver à un état où nous développons l’Amour, l’harmonie et la joie de vivre. Comment ? Par la transformation des peurs et de tous les sentiments délétères qui en découlent (tristesse, colère, frustration, dévalorisation de soi, désir de vengeance) en Amour. Pour nous épanouir, nous devons non seulement éliminer la peur mais aussi maitriser notre système réactionnel, pour vivre dans la joie, l’Amour et la plénitude.

***La peur succède directement à la cause première de la souffrance qu’est : l’ignorance***,

Elle ne sert d’ailleurs qu’à maintenir et accentuer cette ignorance. Car la peur la plus primale et instinctive, la peur de la mort, n’est qu’une expression plus forte de cette peur diffuse, générale et permanente, qu’est la peur de l’inconnu. Cette peur de l’inconnu, banale, se complète elle-même d’une peur tout aussi puissante, bien mise en évidence par Krishnamurti : la peur de *perdre* *le connu*.

Alors qu’à toute perte répond directement un gain, l’ego s’y oppose fermement, parce qu’elle est inconnue… Ironie : préférer ne pas perdre plutôt que gagner, au prétexte que l’on ne sait pas ce que l’on va gagner. On sait ce qu’on perd, pas ce qu’on gagne. Cela renvoie à ce qu’on appelle couramment une attitude de victime.

Voilà comment l’on passe sa vie à stagner, à piétiner, à végéter dans l’ignorance, à laisser passer toutes les belles occasions, les richesses de la vie, qui par définition, sont inconnues tant que nous ne sommes pas allés vers elles.  Nous tuons ainsi le temps et les années passent. L’insatisfaction nous fait vieillir plus vite, nous rend malade et nous quittons ce monde avant notre libération intérieur. Nous arrivons alors dans l’Au-delà et nous découvrons soudain mille possibilités, où nous aurions pu changer. Mais nous ne l’avons pas fait parce que nous avons manqué de courage ! C’est ainsi que se conduisent les êtres qui se victimisent mais pas les êtres dans la conscience élargie.

***En fait, explique Krishnamurti, cette préoccupation concernant la mort vient de notre peur de perdre le connu, tout ce que nous avons engrangé.***

Nous avons peur de perdre une femme, un mari, un enfant ou un ami ; nous avons peur de perdre ce que nous avons appris, accumulé.  Ce sont ces capitales croyances, normes, habitudes, attachements qui nous empêchent de vivre, d’être libres, de découvrir d’autres choses, d’appréhender la réalité telle qu’elle est.

Rien ne peut être évalué tout à fait objectivement parce que notre perception des choses se fonde sur nos expériences et nos mémoires antérieures. Tant que l’on est sous l’influence de ce capital de mémoires, de croyances et d’émotions accumulées, on ne peut pas vraiment saisir la connaissance.

Ce capital agit comme un filtre déformant ; c’est le prisme de tout ce qui nous a été enseigné, de toutes les croyances que nous avons intégrées sans jamais les remettre en cause.

Tout cela produit un lent et profond conditionnement, qui dresse entre notre perception et la réalité une barrière mentale sur laquelle le réel vient se fracasser, et au travers de laquelle nous ne percevons qu’une piètre version de la réalité.

Une version erronée, tronquée, et qui plus est délétère, car mensongère, stressante et donc épuisante  et ça dure des vies entières…

Le passé nourrit l’ego, qui nourrit l’aliénation

***La peur est le produit de tout ce que nous avons emmagasiné au cours de notre vie, que nous n’avons jamais remis en cause et en fonction de quoi toute notre vie s’ordonne…en un cercle vicieux qui ne part du connu que pour mieux retourner au connu.***

Autrement dit, la peur est liée au passé, et pour délivrer de la peur notre système de pensée-perception, le passé doit être compris à travers le présent. C’est-à-dire qu’il faut appréhender le passé à partir du présent, au lieu d’aborder le présent (et l’avenir) à partir du passé.

C’est d’autant plus nécessaire que la peur,  a presque toujours pour déclencheur un scénario imaginaire, créé par l’ego à partir des croyances et des souvenirs…

Ce scénario « sera vécu par anticipation avec des peurs et renverra des émotions au sujet », en résonance avec la mémoire des anciennes peurs, qui sont d’autant entretenues et ravivées. Ainsi, le passé devient-il la source d’une aliénation sans cesse entretenue par les mêmes peurs, les mêmes croyances et les mêmes souvenirs, hypothéquant toute possibilité d’un avenir meilleur. Une sorte de damnation !

***Le passé doit être compris à travers le présent.***

Cela signifie que tout s’ordonne, se décide et se crée à partir de l’instant présent ; cela signifie aussi que l’on peut modifier le passé, modifier n’importe quel événement passé de façon à en modifier les conséquences, de façon à reprogrammer le présent, en quelque sorte, et cela est le but de la respiration du chakra du Cœur.

Mettre fin au chantage de l’ego

L’ego est la racine de toute peur parce qu’il est le gardien de cette citadelle qu’est le passé ; parce qu’il est le garant de tout le connu (de ce capital qu’il refuse de voir disparaître parce qu’il est la source de son pouvoir et de son autorité) et parce qu’il refuse, au surplus, d’admettre que l’inconnu puisse être plus intéressant que le connu.

***En définitive, toute peur revient à la peur qu’à l’ego de la mort, c’est-à-dire de sa mort, à travers la fin de sa domination.***

Et tant que l’ego domine notre conscience, la peur de la mort se répercute sur chaque aspect de notre vie. Par exemple, même une chose apparemment aussi insignifiante et ‘’normale’’ que le besoin compulsif d’avoir raison et de vouloir donner tort à l’autre, en défendant la position mentale à laquelle nous nous sommes identifiés, est due à la peur de la mort.

Car si nous nous identifions à cette position mentale et que nous avons tort, l’ego se sent menacé d’anéantissement. En tant qu’ego, nous ne pouvons alors nous permettre d’avoir tort, puisque cela signifie mourir.

***Par la respiration du chakra du Cœur nous pouvons, transformer notre passé.***

Pendant la transmutation on commence à vivre en totale indépendance par rapport à notre passé, et à se laisser porter, emporter par les opportunités, les rencontres, les découvertes que la vie n’aura de cesse de nous offrir dès lors que nous cessons de vivre enchaînés au passé et commençons à vivre le présent. C’est-à-dire, vivre en se dédiant à l’instant présent, en y accordant toute notre attention et en acceptant d’un cœur léger tout ce qui s’y présente.

***On est disponible pour les multiples expériences que nous refusions de vivre jusqu’alors, bloqués par la peur de perdre le connu.***

Alors, nous allons vers l’inconnu et l’inconnu vient vers nous. On se rend disponible pour lui et on l’accueille en toute simplicité. L’état de disponibilité est un état spirituel au sens propre, c’est à partir de là que la vie devient merveilleuse, et nous avec.

Lorsque nous voyons que nous sommes une partie intégrante de la peur, que nous sommes elle en vérité, il suffit d’arrêter de la créer. Pour cela, il faut être dans le présent, la mettre dans le silence, alors cesse la peur en l’observant et en la dissolvant par la respiration du chakra du Cœur (technique développée plus loin dans les cours).