

## Joyeuse métamorphose !



Je vous propose des extraits d'un essai écrit par Daniel Kieffer pendant la période de confinement que nous avons vécue ce printemps.

Pour les personnes qui ne connaissent pas l'auteur, voici une courte présentation : Daniel Kieffer est naturopathe, formateur et spécialiste de la psychologie transpersonnelle. Il est le fondateur du collège CENATHO (Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique), le Vice-Président de la Féna et le Président de l'Union Européenne de Naturopathie. Il a animé depuis 1976 des milliers de conférences et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et l'enseignement original de santé naturelle holistique auquel il consacre sa vie.

Dans cet essai, il aborde la période actuelle et son aspect exceptionnel sous différentes composantes : émotionnelle, mentale, socioculturelle, environnementale et spirituelle.

Si vous souhaitez lire l'essai en entier, il est téléchargeable gratuitement :

<https://objectif-notre-sante.org/2020/04/22/joyeux-confinement-joyeuse-metamorphose/>

Que ce soit à partir des extraits que j'ai choisis et qui suivent ou à partir du document complet, je vous suggère « d'y faire votre marché », de ne retenir que ce qui fait sens pour vous, de mettre en œuvre certains conseils qui vous semblent vous convenir et de laisser le reste de côté.

Je pense également que cet essai ne se lit pas d'une traite vue la densité des informations contenues. Le reprendre de temps en temps me semble être une bonne idée !

Bonne découverte !

Belle lecture !



### *De la peur*

« Lors d'une fameuse épidémie de peste, une légende orientale raconte que la Mort confia à un voyageur qu'à cette occasion, elle prendrait son tribut de 1.000 âmes. Mais une fois la peste passée, et ayant compté plus de 10.000 morts, le voyageur réprimanda la Mort mais celle-ci répondit : « je ne t'ai pas menti, voyageur, j'ai effectivement pris 1.000 âme, mais c'est ma sœur la Peur qui a pris toutes les autres... ». »

...

« Le bon remède à la peur nous semble plutôt la confiance. Le « lâcher-prise qui est un simple se confier » comme nous le répétait en souriant notre bon maître Graf Dürckheim ... Cette confiance, pas si éloignée de nous toutes et tous, celle-là même que nous éprouvions lorsque notre petite main d'enfant se blottissait dans la grande main de notre parent pour traverser la rue si dangereuse en pleine heure d'affluence ! Souvenons-nous, car aucune autre alternative ne pourra prétendre paralyser la peur du virus, de la maladie, de la mort. Alors, à chacun de trouver la grande main salvatrice et rassurante pour traverser la rue ou ... le champ de mines. Trouver la main d'un père céleste ou d'une Mère divine, celle d'une Intelligence cosmique ou d'un Grand Architecte, peu importe son identité en l'occurrence. A chacun d'oser, de s'autoriser, de s'offrir la rencontre avec le sourire dans le cœur. A chacun de se confier, inconditionnellement. »



...

*Et l'atteinte à nos chères libertés ?*

« Mais le sage sait que la liberté authentique ne peut s'inscrire que dans le respect de l'ordre naturel, cosmique ou divin. Être libre c'est se soumettre, joyeusement et paisiblement, au monde des Principes et des Lois. Certes, ces clés de comportement ne sont pas issues de nos livres de Droit ou de l'autorité douteuse ou arbitraire d'un individu : elles sont d'essence spirituelle et peuvent se déployer au cœur de la transcendance, lorsque notre aspiration se tourne vers la justice d'un lointain Très Haut. Il peut aussi se révéler au creuset de l'immanence, chaque fois que nous nous confions à l'intuition vraie, la petite voix de l'Ame, celle de notre Maître intérieur, celle du Soi ... »

...

*Le complotisme et la paranoïa*

« Conquise au fil d'une longue évolution personnelle puis transpersonnelle, c'est toutefois la voie de l'intuition qui aura notre préférence.



De grâce, ne soyons pas complices des fausses nouvelles (fake news) et autres messages de désinformation ! Par la parole ou les voies électroniques, souvenons-nous des TROIS CLES indispensables à réunir avant de s'exprimer :

- S'assurer que ce que nous allons dire ou transmettre est VRAI. Fouillons les sources, les références fiables autant que possible et assurons-nous du contenu véridique de la chose.
- S'assurer qu'elle est BIENVEILLANTE. Après l'analyse par la tête, la caution du cœur. Le message doit être porteur de Bon, de Beau ou de Bien pour autrui.
- Enfin, s'assurer que la chose est UTILE. Elle doit pouvoir servir, effectivement, à l'autre ou à un groupe.

Je vous assure que si cette discipline était mise en pratique plus souvent, bien des choses évolueraient dans nos relations familiales, amoureuse, professionnelles ... et que l'on économiserait pas mal de salive ! »

...

*Confinement mondial : une rare occasion de cultiver l'intuition*

« Prendre le temps de chercher une clé de discernement s'impose pour nous servir de Sésame et répondre enfin aux questionnements qui taraudent l'humain depuis des millénaires sur le Sentier : qui suis-je, d'où viens-je et où vais-je ? Sans même un début de réponse, pas de bonheur ni de paix de l'esprit à l'horizon, aucune verticalité possible pour nous hisser plus haut que terre, que l'angoisse de la mort, que la peur du méchant virus.

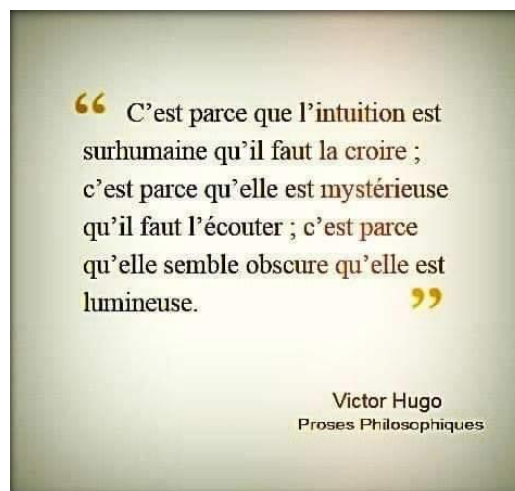
Mais pour autant, suffit-il de puiser dans la sagesse des anciens, fussent-ils grecs ou orientaux, pour s'approprier la Connaissance, cette prise directe sur l'expérience véridique ?

Les temps nouveaux, dans la perspective du Verseau qui s'ouvre pour un peu plus des deux millénaires à venir, portent leur propre exigence ; sans concession, ils nous demandent l'abandon d'un vieux monde pour accueillir le Précieux, mais cette fois de l'intérieur. Si se libérer du connu fut le leitmotiv du grand initié Krishnamurti, le challenge est à la mesure d'une humanité 2.0, radicalement repensée au service de la paix, de la coopération et de la fraternité. Lâcher-prise au connu issu des trois véhicules constituant notre petit moi-je (corps, émotions et intellect) s'impose comme une épreuve autant urgente qu'incontournable. Rien de moins qu'une révolution des consciences et des comportements.



Heureusement, c'est alors que le plan de secours fait appel à l'intuition.

Accès direct et immédiat à une connaissance fiable, l'intuition supprime toutes les autres voies cognitives. Elle intègre une part de grâce mais surtout le fruit d'une audace à se confier à son Maître intérieur. Ce dernier se nomme pour les uns l'Âme, pour les autres le Soi, l'Être Essentiel, le Purusha, la nature divine cachée en l'Homme... peu importe. Souvent l'intuition se révèle quand le mental fait un peu silence, mais aussi bien lorsqu'il nous est possible d'écouter la voie du Cœur. Confondre l'intuition avec l'instinct, comme le souhaiteraient trop de positivistes et réductionnistes, serait une grave erreur : car si l'instinct est un ami très respectable, c'est qu'il est l'écho ascendant de l'intelligence cellulaire, la voix montant de l'ADN, et sa vérité peut souvent nous sauver la vie (instinct de conservation, de protection des enfants par exemple). Quant à l'intuition, elle descend de l'Âme pour nous révéler un peu de sa Lumière qui est Sagesse, de sa Chaleur qui est Amour, et de sa Vie qui est Puissance. Elle porte au seuil d'une Vérité universelle et foudroie toutes les vérités personnelles ...



Il est temps : Soyons fous. Poussières d'étoiles que nous sommes, si notre vraie nature est effectivement celle du Bouddha ou celle de son frère le Christ, seule l'intuition pourra nous le confirmer, in vivo. Ni le corps, ni les émotions, ni le mental n'en sont capables. L'intuition est porteuse d'inspirations, de prophéties, de songes (et non de rêves), comme de révélations et de créativité. Elle offre et décuple ses bienfaits chez tous les accros à la méditation, comme chez nombre de vrais artistes, chez bien des femmes et chez de plus en plus d'enfants dits indigo ...



Mais gageons que chez tous, et à force de temps et d'efforts, l'intuition peut devenir la porte royale ouvrant à notre plénitude, à nos infinies ressources, à la somme inimaginable de nos potentiels créatifs. Et certes, le doute et la peur, associés aux interdits d'accéder en cette vie à notre propre divinité, sabotent efficacement tout rêve de transcendance et de là, tout accès au bonheur véritable et libérateur. Mais Haut les cœurs car l'intuition veille, patiente et inaltérable, s'enrichissant des expériences humaines tout en se souvenant de sa Source. La présence toujours bienveillante de l'intuition fait peu à peu de nous des acteurs de la pensée juste, de la parole juste et de l'action juste. Difficile ? Certes, mais urgent plus que jamais ! Il ne s'agit que de lâcher un à un les mirages et illusions si chères à l'égo, courageusement, avec détermination ou mieux, avec consécration ! Mais les choses vont très vite toutefois dès que nous sommes engagés, impliqués à nous recentrer au plus près de notre noyau impérissable d'éternité (le mot est de Marie-Madeleine Davy), et à nous aligner enfin dans la verticale de l'Âme.



Un risque à prendre ? Juste celui d'autolyser nos ombres et d'oser être heureux, enfin, dans la pure conscience de croître et de servir. Puissent les énergies du printemps confiné porter le plus grand nombre en cette métamorphose libératrice ! »

...

### *De l'ère du Verseau*

« Comprendons que tous les deux milles ans environ (une moyenne de 2.150 ans car certaines constellations sont plus étroites et plus courtes ou plus larges et donc plus longues) le soleil semble se lever dans un signe du zodiac nouveau (précession des équinoxes). A chaque époque correspond une fréquence particulière, liée au symbolisme ou mieux aux valeurs archétypales (universelles) connues de la tradition Primordiale ou Archaïque, et ces énergies se déversent sur la Terre selon un Plan bien ordonné. Des informations (en termes quantiques) qui sont porteuses d'énergies de changement et d'évolution, et que chacune et chacun pourra recevoir et décliner en fonction de son libre arbitre et de son niveau de conscience bien entendu. On enseigne que « les astres inclinent mais ne déterminent point », ce qui souligne l'importance de la liberté individuelle au sein d'un processus global. Nos filtres font le reste... »

...



« Il est grand temps de s'appliquer à la vie sage, optimum pour soi et les autres autant que pour Gaïa ! »

...



Un dernier extrait relatif à la pratique, évidemment ...

« L'art de l'assise silencieuse promet bien d'autres plats de résistance : rien de moins qu'aller vers soi, se recentrer sur l'essentiel intérieur, se relier à sa Source, découvrir un espace de Paix souriante dans le cœur, un univers de lumière dans la tête, accueillir la petite voix (la grande voie) de l'intuition et de la créativité ... Rien de moins qu'accéder également au territoire de l'Amour inconditionnel, et à ses filles légitimes, toutes aussi inconditionnelles, qui se nomment Pardon, Joie, Compassion, Altruisme, Coopération, ou Miséricorde. Notons bien que toutes les méditations ont un unique dénominateur commun : se rapprocher de son Âme, se relier à son Âme, s'aligner avec son Âme. Attention toutefois, l'âme est DOUBLE et ici, il ne s'agit pas de l'âme chère à nos psychologues, qui n'est que la psyché grecque composé du mental, des émotions et de la volonté. L'Âme majuscule à laquelle il est très urgent de se relier est notre Maître intérieur, notre Moi supérieur, le Soi. Elle est une part de la Sagesse des sages, de l'Amour des Saints et de la Puissance des Justes ou des Mages. Comme telle, elle connaît sa mission et patiente, patiente des lustres avant que l'égo, la personnalité, le petit moi-je, cesse un peu de tourner en boucle ses sempiternelles illusions, ses mirages, ses attachements et ses futilités d'enfant nombriliste ! Tant que Je, l'égo ne désire pas ne plus désirer ... le lien lumineux avec l'Âme (Antahkarana) n'est pas activé. C'est dire s'il faut cumuler des vies de souffrance (en tant que chenille) avant d'envisager un plan B, une possible métamorphose ... Mais encore faut-il ne pas résister à entrer dans son propre cocon. »

...



*« L'homme partage l'existence avec les pierres,  
La vie avec les végétaux,  
La sensation avec les animaux,  
La connaissance avec les anges ;  
S'il en est ainsi,  
C'est qu'il est d'une certaine manière, chacune d'elles »*

*Bernard de Clairvaux (XIIIe siècle)*