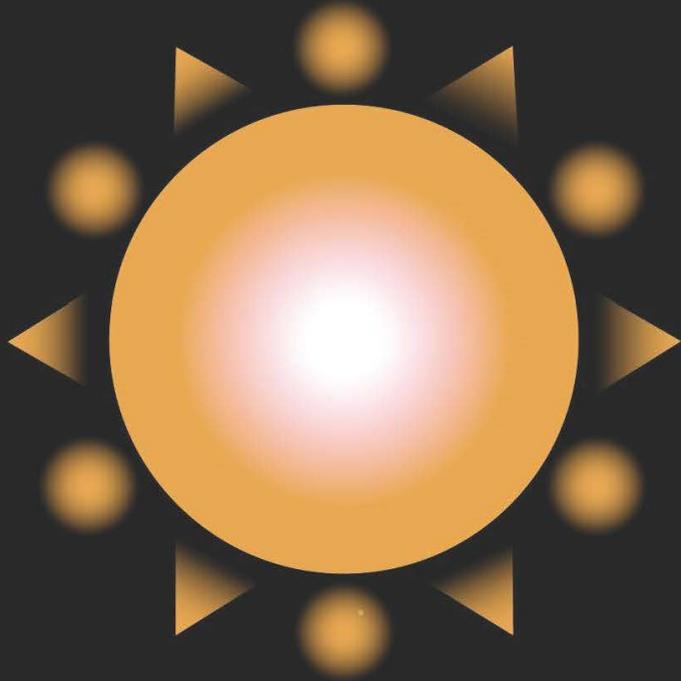


Les Douze États de Félicités

Témoins de la Conscience Universelle



JÉRÔME ZENASTRAL

DU MÊME AUTEUR

Astrologie et pleine Conscience

Essai sur L'Harmonie Universelle

Les enseignants de la non-dualité

Quels métiers me correspondent ?

Astrologie et élixirs floraux

Mon cahier de rencontres

Ascendant ↔ Soleil : 144 dialogues entre identités et destinées

Uranus, Neptune et Pluton en Astrologie

Astrologie et culture : Présence et pertinence de l'astrologie dans la vie d'aujourd'hui

Le Thème Astral : Miroir de la Psyché Quantique

Pour commander la version papier des livres de Zenastral
utilisez ce lien :

www.thebookedition.com/fr/48453_jerome-zenastral

ou scannez

ce QR CODE →



SOMMAIRE

Préface	5
Introduction	7
L’ego : une entité vraie ou une illusion ?	11
La chute : la séparation de notre véritable nature.....	17
Interlude méditatif : Méditation sur la chute	26
La pratique de la pleine conscience.....	28
Comment allez-vous pratiquer la pleine conscience ?.....	28
Programme des exercices	30
Exercice 1 : Respirer consciemment	33
Exercice 2 : Se rendre compte des ressentis négatifs	34
Exercice 3 : Se rendre compte de tous les ressentis	35
Exercice 4 : Percevoir les ressentis internes.....	36
Exercice 5 : Percevoir les ressentis internes et externes (pensée perceptive).....	38
Exercice 6 : Percevoir les ressentis internes et externes à heure fixe.....	40
Exercice 7 : Alternner la pensée perceptive et la pensée spéculative.....	41
Sujets d’investigations proposés par des enseignants.....	43
Se poser des questions paradoxales.....	48
Ressources supplémentaires	51
Obstacles et les défis dans la pratique	56

Témoignages	58
Les douze états de félicité	62
L'émerveillement, <i>une invitation à la vie</i>	66
La volupté, <i>parfum enivrant des roses épanouies</i>	73
La gaité, <i>fleurs des prés, ronde des enfants</i>	81
La plénitude, <i>cœur en paix, âme comblée</i>	87
La splendeur, <i>majesté des montagnes, jardins luxuriants</i> ..	93
La pureté, <i>neige immaculée</i> ,	99
L'harmonie, <i>une mélodie, la paix</i>	105
La délivrance, <i>le pardon, la renaissance</i>	111
L'exultation, <i>une ode à la joie, une cathédrale céleste</i>	117
La sérénité, <i>la sagesse, le silence, la quiétude</i>	125
La liberté, <i>voler sans entraves, embrasser la modernité</i> ..	134
L'Extase, <i>l'immensité, la contemplation</i>	143
La symphonie des félicités	152
Interlude méditatif : Méditation sur la gratitude et les félicités	160
Les aspects scientifiques et psychologiques de la pleine conscience	162
Le Bonheur dans la Vie Sociale	166
Conclusion.....	172
Bibliographie.....	174
Glossaire.....	176

Préface

Cet ouvrage explore le lien intime entre la pleine conscience et la quête universelle du bonheur.

Ce livre fait référence aux 12 signes du zodiaque, ce qui suggère une connexion entre ces signes astrologiques et les "12 félicités". En explorant les douze signes astrologiques et leurs qualités lumineuses en synchronicité avec les 12 félicités fondamentales, l'auteur révèle comment la pleine conscience et l'attention portée sur soi peuvent servir de correcteur naturel pour surmonter les obstacles et revenir à notre essence véritable.

Ce livre propose un parcours qui combine les enseignements de maîtres spirituels tels Jérôme Calmar, Eckhart Tolle, Francis Lucille ou Rupert Spira, ainsi que des connaissances en astrologie. À travers des anecdotes, des exercices pratiques et des réflexions inspirantes, l'auteur nous guide vers une meilleure compréhension de nous-mêmes et des autres, tout en nous aidant à cultiver des relations harmonieuses.

"Les douze états de félicité témoins de la Conscience universelle"¹ est un livre destiné à tous ceux qui

¹ Ce livre fait partie d'une trilogie comprenant trois ouvrages, "Les douze états de félicité témoins de la Conscience universelle", "L'Harmonie Universelle" et "Astrologie et Pleine Conscience".

cherchent à approfondir leur pratique de la pleine conscience. En abordant des sujets tels que l'astrologie, la spiritualité et la méditation, ce livre offre une approche holistique pour mieux comprendre notre place dans l'univers et nous invite à vivre pleinement notre potentiel en tant qu'êtres humains.

Introduction

La pleine conscience, également appelée "attention juste", est une pratique qui réveille en nous le fait que nous sommes conscients d'exister. Pratiquer la pleine conscience, c'est être pleinement présent dans l'instant présent. Cela implique une vigilance passive face à l'expérience vécue à chaque instant qui passe. Il s'agit de porter notre attention sur ce que l'on fait (respirer, manger, marcher, écouter de la musique, travailler, pratiquer un sport, s'activer au quotidien...). C'est accueillir ce que l'on ressent à un moment donné (nos sensations physiques, nos émotions...). C'est observer nos pensées tandis qu'elles apparaissent puis disparaissent. Ce qui vient est accepté sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis). En étant pleinement présent dans l'instant, le bien-être émotionnel s'améliore.

La pleine conscience, en tant que pratique nous permettant de nous connecter à la Conscience, nous incite à en explorer la nature profonde. Pour y parvenir, les enseignements de philosophes tels que Francis Lucille, Rupert Spira et Eckhart Tolle offrent des perspectives complémentaires et éclairantes sur ce vaste sujet.

Les philosophes Francis Lucille, Rupert Spira et Eckhart Tolle considèrent tous la Conscience comme la réalité fondamentale de l'existence. Lucille voit la Conscience comme non-duelle, présente dans toutes les expériences, et à la fois sujet et objet. Spira la considère comme

l'essence de l'expérience individuelle, omniprésente et inchangée. Tolle la perçoit comme la présence intérieure silencieuse qui observe et témoigne de nos pensées, émotions et perceptions.

Selon la perspective non-dualiste, la Conscience infinie et éternelle est la source de tout ce qui existe et est donc la base de notre existence. Elle est déjà totalement consciente d'elle-même et de tout ce qui existe. La pratique spirituelle peut nous permettre de percevoir notre véritable nature en tant que manifestation de la Conscience infinie et éternelle.

Siddhârta Gautama, fondateur du bouddhisme, prône la méditation pour atteindre l'éveil et se libérer de la souffrance. Épictète, philosophe stoïcien, considère la pleine conscience essentielle pour acquérir sagesse et sérénité en acceptant ce qui est en notre pouvoir ou non. Sénèque, autre stoïcien, y voit un moyen d'atteindre tranquillité d'esprit et sérénité en se concentrant sur le moment présent. Le philosophe Alan Watts estime que la pleine conscience nous aide à comprendre la réalité, notre place dans le monde et notre connexion à l'univers. Quant à Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine, il a popularisé cette pratique en Occident en mettant en avant ses bienfaits sur la santé mentale, la réduction du stress et une vie plus épanouissante.

Maintenant que nous avons évoqué les principes de la pleine conscience, de la Conscience et l'importance de cette pratique pour notre bien-être émotionnel, il est

essentiel d'examiner le défi qui entrave notre quête spirituelle et notre connexion avec notre véritable nature.

Cette perte de connexion, nous l'appellerons dans ce livre, "la chute".

Dans les chapitres suivants, nous allons aborder ce qu'est l'ego et nous explorerons cette idée de "chute" et comment elle se manifeste dans notre vie quotidienne, ainsi que les moyens de surmonter ces obstacles pour réaliser notre véritable potentiel en tant qu'êtres humains conscients.

L'ego : une entité vraie ou une illusion ?

Avant de plonger dans l'étude de l'ego, il est nécessaire de clarifier que dans le contexte de cette exploration, nous définirons la Conscience universelle comme "ce qui en nous sait que nous sommes conscients d'exister". Nous considérons ce fait, universellement admis, comme une vérité fondamentale et non négociable, servant de fondation solide à toute discussion ou théorie sur la Conscience universelle et l'ego. Par ailleurs, nous allons sonder comment cette Conscience interagit avec nos pensées, nos sentiments et nos perceptions pour former notre expérience globale de nous-mêmes et du monde environnant...

Nous sommes conscients de l'existence d'une présence silencieuse qui observe, qui témoigne, qui expérimente. Nous sommes conscients des pensées, des émotions, des sensations. Nous restons également conscients lorsque toutes les pensées, toutes les émotions, toutes les sensations se sont dissipées.

L'ego, sujet de nombreux débats et discussions, demeure un concept à la fois énigmatique et insaisissable. Nous ne pouvons pas prouver son existence de manière concrète, ce qui nous mène à la conclusion qu'il n'existe pas au sens matériel du terme. Cependant, malgré cette prise de conscience, nous persistons à croire en l'existence d'un ego, à l'idée d'une entité distincte. Cette croyance à l'ego

est semblable à notre expérience lorsque nous regardons un film. Même si nous savons intellectuellement que ce que nous voyons est une fiction, nos émotions sont engagées : nous rions, nous pleurons, nous ressentons de la peur ou de l'excitation. C'est le paradoxe de la conscience humaine : savoir que quelque chose n'est pas réel, mais le vivre comme si c'était le cas.

Lorsque nous disons "moi", nous faisons référence à un sentiment d'être quelqu'un. Ce sentiment est construit par une multitude de facteurs : notre éducation, notre nom, notre nationalité, nos traits de caractère, nos souvenirs, et ce que nos parents et la société nous ont inculqué. En ce sens, l'ego peut être considéré comme une construction, un agrégat de pensées, d'émotions, de peurs et d'opinions.

L'ego se renforce en formant et en défendant des opinions. Il est donc, en essence, une machine à penser. Les souvenirs, les conflits, les peurs : tous sont des produits de cette machine, des pensées qui se heurtent et interagissent les unes avec les autres.

L'ego, cette collection de pensées, se perçoit comme une entité distincte. Pour que cette perception se produise, et sachant qu'en tant qu'agrégat de pensées l'ego ne peut être conscient de lui-même, il doit y avoir une fusion entre cette image de l'ego et la Conscience - la Conscience, il convient de le répéter, est entendue

comme "ce qui en nous sait que nous sommes conscients d'exister".²

Plus nous sommes attentifs à nos pensées et à nos actions, plus la distinction entre "moi" et "je" s'estompe. Lorsque nous sommes moins attentifs, moins présents, l'ego - le "moi" - devient dominant. Il devient séparateur le centre de toute préoccupation, mettant l'individu en premier et les autres après. Il se construit sur une quête de sécurité, de stabilité.

Les inégalités sociales, l'exploitation, les conflits nationaux, les idéologies, les guerres, les injustices : tous ces phénomènes peuvent être vus comme des manifestations de l'ego une concentration phénoménale des préoccupations des individus. Ce sont des histoires d'egos en conflit, d'egos cherchant à se sécuriser et en quête de vanités ou autres postures amusantes comme la diva, le grandiloquent, le m'as-tu-vu, le roi du monde, le grand seigneur, le maître du monde, le chef autoritaire, le fanfaron, l'insatiable goinfre...)

²Un dialogue entre le physicien David Böhm et le philosophe Jiddu Krishnamurti a touché à des questions profondes et complexes concernant la nature de la conscience et de l'ego. Leur échange illustre comment la question de savoir pourquoi la conscience semble se diviser et créer l'illusion d'un ego séparé - est à la fois fascinante et il est difficile d'y répondre. La réponse de Krishnamurti, que cela se produit "par innocence", suggère que cette division de la conscience n'est pas le résultat d'une intention délibérée, mais plutôt une sorte d'effet secondaire inévitable de la manière dont la conscience fonctionne.

Au final, l'ego n'est pas une entité distincte, mais une construction fictive et apparemment constante créée par la pensée. Cette image, formée depuis l'enfance, se perçoit comme une entité distincte, bien qu'elle ne soit pas réelle en soi. Cette perception de constance est probablement due à l'amalgame entre cette image de l'ego et la Conscience pure.

Ainsi, l'ego n'est pas une partie intrinsèque de notre être, mais plutôt une image construite qui se superpose à la Conscience. Il est un produit de la pensée qui, par une sorte de miroir déformant, se voit comme une entité séparée. Mais, en réalité, il n'est rien de plus qu'une projection, une ombre dansante sur la toile de la pure Conscience.

"Je suis" est une affirmation qui exprime notre conscience d'exister. C'est une déclaration de notre présence consciente, de notre être. Cette déclaration pourrait être reformulée comme "je existe" ou "je est", soulignant l'existence consciente sans l'interférence de l'ego, de l'identité construite.

La véritable réalité de notre être n'est pas le "moi" construit de l'ego, mais la Conscience qui par le « Je » observe et expérimente. C'est une partie de ce qui nous permet d'explorer le monde, de nous engager dans des relations, de créer de l'art et de la science, et de nous poser des questions profondes sur l'existence.

Après avoir navigué à travers le territoire de l'ego et de la Conscience, il est naturel de se demander ce que la

science a à dire sur ces sujets. Qu'est-ce que les recherches actuelles nous disent sur l'ego et la Conscience ? Et comment cela s'aligne-t-il avec ce que nous avons exploré jusqu'à présent ?

La science moderne a apporté de nombreuses découvertes importantes concernant le fonctionnement du cerveau et l'origine de nos pensées et de notre conscience. Les neuroscientifiques ont identifié des zones spécifiques du cerveau qui sont actives lorsque nous pensons, ressentons des émotions, prenons des décisions, etc. Ils ont également découvert que notre cerveau change et se réorganise en réponse à nos expériences, un processus appelé neuroplasticité.

Ces découvertes semblent soutenir l'idée que nos pensées, nos émotions et notre conscience sont le produit de processus physiques dans notre cerveau. Cependant, cela ne signifie pas nécessairement que l'ego est une entité distincte qui réside dans le cerveau. En fait, de nombreux scientifiques considèrent l'ego comme un produit émergent de l'interaction complexe de nos processus cognitifs.

Il existe aussi des recherches passionnantes qui suggèrent que la conscience pourrait ne pas être confinée à notre cerveau ou même à notre corps. Certaines théories proposent que la conscience pourrait être une propriété fondamentale de l'univers, tout comme la masse ou la charge électrique. Cette perspective, souvent appelée panpsychisme, est encore très controversée et loin d'être acceptée par la majorité des scientifiques. Néanmoins,

elle ouvre des perspectives fascinantes sur la nature de la conscience et de notre existence.

En fin de compte, la science est un outil puissant pour explorer le monde et comprendre le fonctionnement de notre esprit. Cependant, elle ne peut pas répondre à toutes nos questions, en particulier lorsqu'il s'agit de sujets aussi mystérieux et subjectifs que l'ego et la conscience. Pour ces questions, nous devons également nous tourner vers l'introspection, la méditation, l'art, la philosophie, et toutes les autres façons dont nous pouvons explorer notre expérience intérieure.

La connaissance de soi n'est pas seulement une quête scientifique, mais aussi une quête spirituelle, philosophique et personnelle. C'est une exploration qui ne se termine jamais vraiment, car il y a toujours plus à découvrir, à comprendre et à apprécier sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure.

Dans le prochain chapitre nous allons aborder un concept universel qui traverse de nombreuses cultures et traditions spirituelles : la chute. Ce concept résonne avec notre exploration de l'ego et de la conscience, car il symbolise ce moment où nous nous éloignons de notre nature la plus profonde, de la conscience pure, pour nous identifier à l'ego, cette construction mentale qui se croit une entité séparé.

La chute : la séparation de notre véritable nature

Avant d'aborder les pratiques de la pleine conscience, il est important de comprendre un concept récurrent dans de nombreuses traditions culturelles et spirituelles à travers le monde, celui de **la chute**.

Dans de nombreuses civilisations et traditions culturelles, le concept de la chute est un thème qui représente la perte de l'état idéal, la dégradation spirituelle ou la désobéissance envers les forces supérieures. Ce concept se manifeste souvent sous la forme de mythes, de légendes et de récits religieux qui expliquent l'origine des maux et des souffrances dans le monde. La chute a de multiples interprétations, mais elle peut aussi être comprise comme une allégorie de notre tendance à nous éloigner de notre essence véritable et à nous laisser dominer par nos pensées, nos peurs et nos désirs. Dans cette perspective, la chute symbolise notre déconnexion d'avec notre nature profonde, lumineuse et bienveillante. Un exemple bien connu de la chute est le mythe d'Adam et Ève dans la tradition judéo-chrétienne, où l'humanité perd son innocence et sa connexion avec Dieu en désobéissant à ses commandements. Des récits similaires existent dans d'autres cultures, reflétant la quête universelle de l'humanité pour comprendre et transcender la souffrance et les obstacles spirituels.

Voici quelques exemples de ce concept de chute dans différentes traditions et cultures :

-Le mythe d'Adam et Ève : la désobéissance d'Adam et Ève envers Dieu et leur expulsion du jardin d'Éden représentent la chute de l'humanité de la grâce divine et le début de la souffrance.

-Le mythe grec de Prométhée et Pandore : Prométhée, un Titan, a dérobé le feu aux dieux pour le donner aux humains. En guise de punition, Zeus a créé Pandore, la première femme, et lui a donné une boîte (en réalité, une jarre) en lui disant de ne jamais l'ouvrir. La curiosité de Pandore l'a poussée à ouvrir la boîte, libérant ainsi tous les maux et les souffrances dans le monde, sauf l'Espoir qui est resté au fond de la boîte. Ce mythe met en évidence la désobéissance et la perte de l'harmonie initiale.

-Le mythe hindou du Kali Yuga : Selon l'hindouisme, le temps est divisé en quatre cycles, ou yugas. Le Kali Yuga est le dernier et le plus sombre de ces cycles, caractérisé par la dégradation morale et spirituelle. La transition d'un yuga à l'autre est souvent associée à une chute de la spiritualité, de l'harmonie et de la connaissance.

-Le récit du déluge : dans de nombreuses cultures, un mythe du déluge décrit la destruction de la civilisation par une inondation massive envoyée par les dieux ou les forces supérieures en raison de la méchanceté ou de l'impiété des hommes. Après le déluge, la civilisation doit être reconstruite à partir des survivants.

-La légende aztèque de Quetzalcoatl et l'âge d'or : Dans la mythologie aztèque, Quetzalcoatl, le dieu de la connaissance et de la sagesse, a créé les humains à partir

des os des générations précédentes et a donné le maïs aux humains pour les nourrir. Cependant, après avoir été trompé par d'autres dieux pour qu'il commette un péché, Quetzalcoatl a quitté la Terre, marquant la fin de l'âge d'or. Ce mythe illustre également la perte d'innocence et d'harmonie.

-Le mythe chinois de Pangu et la création du monde : Dans la mythologie chinoise, Pangu est un géant qui s'est sacrifié pour créer le monde. Sa chute et sa mort ont donné naissance aux éléments du monde et aux êtres vivants. Bien que la chute de Pangu ne soit pas liée à une désobéissance ou à une perte d'innocence, elle marque une transition entre un état primordial d'unité et la création du monde tel que nous le connaissons.

Ces mythes reflètent l'idée d'une chute ou d'une perte d'innocence et d'harmonie dans différentes cultures, soulignant l'universalité de ces thèmes dans la condition humaine.

Ajoutons qu'il existe des enseignements similaires au mythe d'Adam et Ève qui décrivent une "chute" ou une perte d'innocence et d'harmonie. Voici un exemple de ces enseignements :

Selon l'Advaita Vedanta, tradition philosophique non-duelle de l'hindouisme, notre véritable nature est le Soi, qui est identique à la Conscience pure et à la réalité ultime, appelée Brahman. Cet enseignement met l'accent sur la quête de la véritable nature de notre être, au-delà des identifications avec l'ego, les pensées et les émotions. Dans ce contexte, la "chute" pourrait être interprétée

comme l'identification avec l'ego et l'ignorance de notre véritable nature, ce qui nous éloigne de l'unité et de l'harmonie.

Parmi ces différents mythes, reprenons celui d'Adam et Ève, récit mythique central dans la tradition judéo-chrétienne, présenté principalement dans le livre de la Genèse de la Bible.

Le mythe d'Adam et Ève dépeint la désobéissance des premiers humains envers Dieu, qui leur avait expressément interdit de consommer le fruit de l'arbre interdit, soulevant ainsi des interrogations sur la nature humaine, la tentation et la liberté de choix. Cette désobéissance, initiée par la tentation du serpent, conduit à la transgression majeure connue sous le nom de péché originel dans la tradition chrétienne, péché qui serait hérité par toute l'humanité. Avant cette chute, Adam et Ève existaient dans un état d'innocence et d'harmonie avec Dieu et la nature, mais le péché les fait prendre conscience de leur nudité, engendrant honte et symbolisant la perte de l'innocence. Les conséquences de leur acte les mènent à être expulsés du jardin d'Éden, à souffrir, à connaître la mort, à travailler dur pour subvenir à leurs besoins et à ressentir les douleurs de l'accouchement, reflétant ainsi la condition humaine et ses défis. Malgré ces conséquences dévastatrices, le mythe offre une perspective de rédemption et de salut, avec Jésus-Christ dans la tradition chrétienne, considéré comme le nouvel Adam, rachetant l'humanité du péché originel par sa mort et sa résurrection. Ce mythe, riche en interprétations variées à travers l'histoire, continue

d'alimenter des débats, certains le prenant comme un récit littéral des origines humaines, tandis que d'autres le voient comme une allégorie de la condition humaine.

Eckhart Tolle, auteur et enseignant spirituel contemporain, aborde le mythe d'Adam et Ève d'une manière différente, en mettant l'accent sur la dimension spirituelle et psychologique plutôt que sur l'aspect religieux traditionnel. Selon Tolle, le récit d'Adam et Ève peut être compris comme une parabole qui décrit le processus par lequel l'être humain a perdu sa connexion avec le moment présent et s'est identifiée à son mental. Il suggère que manger le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal symbolise le développement de la pensée conceptuelle et du jugement chez les êtres humains. Cela a conduit à la dualité, où les choses sont perçues comme bonnes ou mauvaises, justes ou fausses, et ainsi de suite. Selon lui, avant la Chute, Adam et Ève vivaient dans un état de présence et d'unité avec la nature et avec Dieu. Après avoir mangé le fruit, ils ont perdu cette connexion et se sont identifiés à leur mental. Cela a conduit à la souffrance et à la séparation d'avec leur véritable nature. Le serpent dans ce mythe peut être considéré comme une représentation du mental, qui séduit les individus à s'éloigner de leur essence spirituelle. Il dit que la rédemption de l'humanité réside dans le retour à la présence, en se désidentifiant du mental et en se reconnectant avec la conscience. En pratiquant la pleine conscience et en vivant dans le moment présent, les individus transcendent la souffrance et perçoivent l'illusion de l'ego.

Un autre maître spirituel occidental qui a abordé le mythe d'Adam et Ève est Richard Rohr, un prêtre franciscain américain, auteur et conférencier. Rohr est bien connu pour ses enseignements sur la spiritualité chrétienne contemplative et la transformation personnelle. Dans ses écrits et ses discours, il offre des perspectives novatrices sur le mythe d'Adam et Ève. Il considère que le mythe d'Adam et Ève illustre la manière dont l'humanité a perdu son unité avec Dieu et la création. La désobéissance d'Adam et Ève et leur expulsion du jardin d'Éden symbolisent la séparation d'avec leur véritable nature divine et la fragmentation de l'harmonie originelle. Selon lui, l'arbre de la connaissance du bien et du mal représente le désir humain de contrôler et de juger. En mangeant le fruit de cet arbre, Adam et Ève ont choisi la voie de la dualité et du jugement plutôt que la voie de l'unité et de l'amour inconditionnel. Rohr soutient que le péché originel peut être compris comme un traumatisme fondamental qui affecte l'humanité et la coupe de sa véritable nature divine. Ce traumatisme se manifeste par la peur, la honte et la séparation, et se transmet de génération en génération. Pour lui, la rédemption de l'humanité réside dans la transformation personnelle et la guérison du traumatisme du péché originel. Il propose que, grâce à la pratique spirituelle, les individus peuvent transcender la séparation et se réconcilier avec leur véritable nature divine. Cette transformation implique un mouvement vers l'unité, la compassion et l'amour inconditionnel pour soi-même et pour les autres.

Il est possible aussi de faire un rapprochement entre le livre "The Fall" écrit par Steve Taylor et le mythe

d'Adam et Ève, bien que le livre de Taylor aborde le sujet sous un angle plus historique et psychologique. Taylor soutient que l'humanité a connu un déclin spirituel et psychologique au cours de l'histoire, entraînant une perte d'unité et de connexion les uns avec les autres et avec la nature. Le mythe d'Adam et Ève met en évidence la désobéissance des premiers êtres humains et le rôle de l'ego dans leur chute. Taylor soutient également que le développement de l'ego et de la conscience individuelle a contribué à la fragmentation et à la division de la société humaine. Dans le mythe d'Adam et Ève, la rédemption de l'humanité passe par la réconciliation avec Dieu et la guérison du péché originel. De manière similaire, Taylor propose que l'humanité doit surmonter son déclin spirituel et psychologique en se reconnectant à sa vraie nature et en retrouvant un état de paix et d'unité. Le mythe d'Adam et Ève souligne l'importance de la transformation personnelle pour surmonter les conséquences de la Chute. De même, Taylor insiste sur le besoin de transformation individuelle et collective pour rétablir l'équilibre et l'harmonie dans le monde.

Tout aussi intéressant est le rapprochement à faire entre le livre "Astrologie et pleine conscience" écrit par Jérôme Zenastral et Mona Weinberger et la chute dans le mythe d'Adam et Ève. Dans ce mythe, la Chute symbolise la perte de l'harmonie originelle et l'introduction de la dualité dans l'expérience humaine. De même, la vision astrologique de Zenastral et Weinberger présente les côtés lumineux et ombre de chaque signe, reflétant une dualité inhérente. Le mythe d'Adam et Ève met en évidence l'ego comme un des facteurs contribuant à la

Chute. Dans la vision astrologique de Zenastral et Weinberger, l'ego est également mentionné comme un élément déformant de l'énergie d'un signe et donc la cause de la séparation d'avec la Source. Dans la vision astrologique de Zenastral et Weinberger, la pleine conscience et l'attention sur soi sont présentés comme des moyens de corriger les tendances stressantes et les comportements déviants. De manière similaire, dans le mythe d'Adam et Ève, la réconciliation avec Dieu et la guérison du péché originel impliquent une transformation personnelle. Selon la vision astrologique de Zenastral et Weinberger, la pratique de la pleine conscience permet de revenir à l'essence lumineuse et bienveillante de chaque individu. Dans le mythe d'Adam et Ève, la rédemption implique un retour à l'unité originelle avec Dieu et la création.

Ce mythe d'Adam et Eve et tous les autres mythes décrits précédemment, montrent que le principe de la chute est bien un thème récurrent dans différentes cultures et civilisations à travers l'histoire.

Dans les prochains chapitres, avant de plonger dans l'exploration des différentes pratiques de la pleine conscience, je propose une pause introspective : un interlude méditatif axé sur le mythe de la chute. Cette méditation nous permettra de mieux ressentir et comprendre les défis liés à la chute. Ensuite, nous découvrirons comment les diverses pratiques de la pleine conscience peuvent nous aider à surmonter ces défis.

Et enfin, dans le chapitre "les douze états de félicité témoins de la Conscience universelle", vous découvrirez comment la pleine conscience et l'astrologie peut nous aider à retrouver le bonheur authentique.

Interlude méditatif : Méditation sur la chute

Après avoir exploré le concept de la chute, il est temps de se connecter à cette idée au niveau personnel.

Trouvez un endroit calme et confortable pour vous asseoir ou vous allonger. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes, en portant votre attention sur le souffle.

Visualisez un moment de votre vie où vous avez ressenti un éloignement de votre véritable nature.

Cela peut être un moment où vous avez ressenti une séparation d'avec les autres ou avec vous-même, comme par exemple une rupture amoureuse, une perte d'un emploi, un deuil, l'éloignement d'un ami proche, un déménagement dans une nouvelle ville ou un nouveau pays, un conflit familial...

Choisissez un moment de votre vie où vous vous êtes senti déconnecté de notre véritable nature ou un moment où vous avez ressenti un sentiment de perte.

Observez cette situation sans jugement ni analyse. Essayez simplement d'être témoin de cette expérience.

Maintenant, imaginez que vous pouvez envelopper cette situation dans une lumière bienveillante et apaisante. Cette lumière représente l'acceptation et la compassion envers vous-même.

Prenez quelques instants pour ressentir cette acceptation et cette compassion.

Lorsque vous vous sentez prêt, ramenez doucement votre attention sur votre respiration et prenez quelques respirations profondes pour vous recentrer.

Ouvrez les yeux et prenez un moment pour intégrer cette méditation avant de poursuivre votre lecture.

La pratique de la pleine conscience

"Placez une sentinelle aux portes de vos sens"
Siddhârta Gautama

Cette pratique implique des exercices de respiration et la focalisation de l'attention sur les sensations corporelles et les pensées qui apparaissent et disparaissent, sans chercher à les changer ni à les juger. Au fil du temps, la pratique régulière de ces exercices vous permettra de reconnaître les moments où vous êtes séparés de la conscience³ et de vous reconnecter avec le moment présent. Cette pratique vous aidera à être plus conscient de vos expériences et à trouver la paix intérieure, indépendamment des circonstances extérieures.

Comment allez-vous pratiquer la pleine conscience ?

Les exercices qui vous sont proposés doivent être pratiqués avec une attention légère, une vigilance passive

³ Selon Francis Lucille, l'entité limitée (l'ego) est un concept erroné de notre identité basé sur la croyance que nous sommes des individus séparés du reste de l'univers et que notre existence se réduit à notre corps et notre mental. Ce concept d'entité limitée est ce qui nous empêche de réaliser notre véritable nature en tant que conscience pure et indivisible. Dans ses enseignements, Lucille met l'accent sur la nécessité de remettre en question cette croyance en l'entité limitée et de chercher à découvrir directement notre véritable nature par l'introspection, l'expérience directe et la méditation. En faisant cela, nous pouvons progressivement dissoudre les illusions qui entourent notre perception de nous-mêmes et réaliser que notre véritable essence est au-delà des limites apparentes de l'individualité et de la séparation.

de votre part, quelque chose de très proche de la méditation. Il est naturel de rencontrer des difficultés. Mais vous persévérerez jusqu'à ce que cette pratique devienne une nouvelle habitude.

Dans ce texte vous rencontrerez souvent le mot "ressenti". Ce mot englobe à la fois les sensations et les perceptions.

Remarque :

Chaque fois que vous ressentirez du découragement, de la tristesse, de l'énervement, de la souffrance ou tout autre ressenti négatif, répétez 7 fois la pensée positive suivante :

"Le sourire intérieur est un plus grand bien"

Programme des exercices

Avant de commencer notre programme d'exercices, il est important de comprendre comment il est structuré. Ce programme est conçu comme une progression sur plusieurs "saisons", chaque saison durant un à deux mois. À chaque saison, nous introduirons de nouveaux exercices tout en continuant ou en terminant les précédents, en fonction de l'évolution. Chaque exercice a une durée spécifique et une fréquence quotidienne, ce qui vous permet de l'intégrer facilement dans votre quotidien. Il est crucial de suivre l'ordre des exercices et de respecter leur durée pour en tirer le maximum de bénéfices. Une fois que vous avez terminé un exercice dans une saison donnée, il peut réapparaître dans les saisons suivantes. Enfin, dans chaque exercice, vous trouverez des commentaires qui expliquent l'objectif de l'exercice, comment le faire correctement, et ce que vous pouvez attendre de sa pratique régulière.

Saison 1 (2 mois)

- **Exercice 1** : Respirer consciemment → de 1 à 5 minutes une fois par jour
- **Exercice 2** : Se rendre compte des ressentis négatifs → de 1 à 5 minutes une fois par jour

Saison 2 (2 mois)

- **Exercice 1** : Respirer consciemment → de 1 à 5 minutes une fois par jour
- **Exercice 2** : Fin
- **Exercice 3** : Se rendre compte de tous les ressentis → de 3 à 5 minutes une fois par jour

Saison 3 (1 mois)

- **Exercice 1** : Fin
- **Exercice 3** : Fin
- **Exercice 4** : Percevoir les ressentis internes → 30 minutes par jour par fraction de quelques minutes

Saison 4 (1 mois)

- **Exercice 4** : Fin
- **Exercice 5** : Percevoir les ressentis internes et externes (pensée perceptive) → 30 minutes par jour par fraction de quelques minutes

Saison 5 (2 mois)

- **Exercice 5** : Fin provisoire car reprise au cours de la saison 7
- **Exercice 6** : Percevoir les ressentis internes et externes à heure fixe → 30 minutes par jour par fraction de 10 minutes fixées à l'avance

Saison 6 (1 mois)

- **Exercice 6** : Fin
- **Exercice 7** : Alternier la pensée perceptive et la pensée spéculative → 30 minutes par jour par fraction de quelques minutes

Saison 7 (tous les jours)

- **Exercice 5** : Percevoir les ressentis internes et externes (pensée perceptive) → dès le lever percevoir autant que possible et au cours de la journée si la pensée perceptive se déclenche naturellement
- **Exercice 7** : Fin

Tout au long de votre progression dans ce programme d'exercices de méditation, je vous encourage à lire les chapitres suivants : "Sujets d'investigations proposés par des enseignants", "Se poser des questions paradoxales" et

"Ressources supplémentaires". Ces sections sont conçues pour accompagner votre pratique, offrant des réflexions, des questionnements et des ressources qui enrichiront votre expérience. Le chapitre "Ressources supplémentaires" vous fournira des liens vers des conférences, des cours en ligne, des articles et des revues pour approfondir votre compréhension de la pleine conscience. Pour vous aider à relever les défis inhérents à la pratique de la méditation, consultez le chapitre "Obstacles et défis dans la pratique". Enfin, pour vous stimuler dans votre démarche, n'oubliez pas de lire les témoignages partagés dans le chapitre dédié.

Exercice 1 : Respirer consciemment

Pratiquez l'exercice suivant pendant **une durée de une à cinq minutes par jour** :

Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, bien appuyé sur le dossier, sans raideur excessive. Ramenez vos pieds sous la chaise (croisez-les, le talon d'un pied sur la cheville de l'autre) et faites en sorte que vos genoux soient plus bas que votre bassin. Posez vos mains à plat sur vos cuisses. Fermez les yeux et respirez normalement. Laissez votre respiration se faire naturellement, tout en notant mentalement chacune de vos inspirations et de vos expirations. Les mots mentalement prononcés doivent correspondre en durée à l'acte accompli. Si la respiration est rapide, notez mentalement "inspiration" au moment où les poumons se remplissent d'air et "expiration" au moment où l'air quitte les poumons. Si la respiration est lente, notez "les poumons se remplissent d'air" au moment de l'inspiration puis "les poumons se vident d'air" au moment de l'expiration. Adoptez les formules d'accompagnement de l'air qui vous conviennent le mieux.

Exercice 2 : Se rendre compte des ressentis négatifs

Le but de l'exercice suivant est de prendre conscience de vos émotions et d'identifier ce qui est ressenti comme désagréable, pratiquez le quotidiennement, pendant **une durée de une à cinq minutes** :

Action : posez-vous la question suivante : **Qu'est-ce qui est ressenti de désagréable en ce moment ?**

Passez en revue et notez mentalement tout ce que vous ressentez SUR LE MOMENT comme désagréable, tant sur le plan physique que psychique : impression de nausée, faim douloureuse, souffrance corporelle, émotion négative, peur, colère refoulée, sentiment d'humiliation, souvenir déprimant, crainte pour l'avenir ou des conséquences d'un acte déjà accompli ou en cours d'accomplissement, sentiment d'infériorité, etc. Si, par exemple, vous ressentez une douleur dans le bras, notez mentalement "douleur dans le bras"...

Remarque :

Lorsque l'on note brièvement le ressenti désagréable sans trop s'y attarder, l'intensité désagréable a généralement tendance à s'atténuer considérablement.

Exercice 3 : Se rendre compte de tous les ressentis

Pour bien prendre conscience de vos émotions et de ce que vous ressentez ou percevez, pratiquez l'exercice suivant quotidiennement pendant trois à cinq minutes :

Action : posez-vous la question : **Qu'est ce qui est ressenti ou perçu en cet instant ?**

Passez en revue et notez mentalement tout ce que vous ressentez et percevez **SUR LE MOMENT**. Si vous marchez, notez mentalement "sensation de marche". Si l'estomac est douloureux, notez "douleur à l'estomac". Si une voiture passe dans la rue, notez "voiture dans la rue". Si une odeur de cuisine s'impose, notez "odeur de cuisine". Notez toutes les perceptions qui s'imposent à votre conscience sans vous appesantir sur chaque détail. Notez et passer outre sans analyser. L'essentiel est d'avoir conscience de ce qui est ressenti ou perçu.

Exercice 4 : Percevoir les ressentis internes⁴

Cet exercice se déroule dans la vie quotidienne, à des moments où vous n'êtes pas trop absorbé par des activités nécessitant une pensée conceptuelle ou spéculative⁵. Par exemple, pratiquez-le en vous rendant à votre travail, en vous promenant, dans les transports publics, en marchant...

Par tranches de quelques minutes, sur une durée de 30 minutes par jour, efforcez-vous de conserver une conscience permanente des sensations ressenties corporellement sans jamais les nommer (contrairement à la pratique de l'exercice 2 où vous notiez mentalement ce qui était perçu) : sensation des pieds sur le sol, le rythme respiratoire ou cardiaque, les sensations causées par le mouvement des bras, des jambes... Essayez de ressentir vos émotions sans les associer à des mots ou des images, en vous laissant simplement traverser par elles.

Au début et pendant plusieurs semaines il est normal que vos pensées se focalisent sur les ressentis. N'essayez pas de lutter contre elles, car les armes employées sont

⁴ Les ressentis internes : ce sont les sensations provenant de l'intérieur du corps, tels que par exemple les battements cardiaques, la respiration ou la sensation des pieds touchant le sol.

⁵-La pensée spéculative est quand on fait des suppositions ou quand on réfléchit à des choses sans avoir toutes les réponses. C'est un peu comme essayer de deviner la fin d'un film que vous n'avez jamais vu ou réfléchir à de grandes questions comme "Pourquoi sommes-nous ici ?".

justement les pensées elles-mêmes. Laissez les pensées se manifester et maintenez la pure perception des sensations internes.

Un bon mois de cette pratique est nécessaire pour passer à l'exercice 5.

Exercice 5 : Percevoir les ressentis internes et externes (pensée perceptive)⁶

L'objectif de cet exercice est de percevoir sans mots vos sensations internes et ce que vous voyez ou ce que vous entendez.

Efforcez-vous de conserver la conscience permanente des sensations ressenties corporellement sans jamais les nommer (contrairement à la pratique de l'exercice 2 où vous notiez mentalement ce qui était perçu) : sensation des pieds sur le sol, le rythme respiratoire ou cardiaque, les sensations causées par le mouvement des bras, des jambes etc. Efforcez-vous de ressentir tout en vous efforçant de ne pas penser en mots et en images à propos de ce que vous ressentez.

Immédiatement après une sensation interne perçue, passez à la perception d'une sensation externe. Restez attentif à ce qui se passe autour de vous, tant sur le plan visuel que sur le plan auditif, sans porter de jugement, sans mettre des mots ni décrire ce qui est vu ou entendu.

⁶-Les ressentis internes : ce sont les sensations provenant de l'intérieur du corps, tels que par exemple les battements cardiaques, la respiration ou la sensation des pieds touchant le sol.

-Les ressentis externes: ce sont les stimuli ou les impressions perçus à partir de l'environnement immédiat, comme les sons, les vues ou les sensations tactiles.

-La Pensée Perceptive: c'est la perception directe de sensations internes et externes sans les nommer ou les juger.

Prenez tout le temps nécessaire. Ne vous pressez pas. Pratiquez quotidiennement au moins 30 minutes, par fraction de quelques minutes, et bien davantage si cela est possible.

Exercice 6 : Percevoir les ressentis internes et externes à heure fixe

Continuez la pensée perceptive (celle de l'exercice 5) en introduisant la notion d'horaire. Dans les exercices 4 et 5, vous deviez choisir le moment de la journée pour penser perceptivement. Dans le sixième exercice, vous allez pratiquer trois séances de pensée purement perceptive de dix minutes chacune. Pendant ces 10 minutes, vous alternerez les perceptions internes et externes comme cela est indiqué dans l'exercice 5. Mais dans cet exercice, pratiquez ces trois séances à des heures fixes⁷. Par exemple, la première séance se fera à 8 heures, la deuxième à 14 heures et la troisième à 18 heures.

Pratiquez ce sixième exercice pendant au moins deux mois, mais prenez tout le temps qu'il vous faudra.

⁷ Afin que la pensée perceptive s'ancre en vous de manière plus durable et devienne une habitude naturelle, il est préférable de ne pas recourir à des rappels automatiques tels que ceux de votre smartphone.

Exercice 7 : Alternier la pensée perceptive et la pensée spéculative⁸

Pratiquez l'exercice suivant une fois par jour, à n'importe qu'elle heure : prenez conscience de vos perceptions internes et des perceptions venues du monde extérieur, sans les commenter mentalement, comme cela est décrit dans l'exercice 5. Vos pensées habituelles tenteront de s'imposer à vous. Ne les repoussez pas. L'essentiel est que votre attention soit fixée sans effort sur les perceptions internes et externes pendant quelques minutes. Après ces quelques minutes, regardez sur l'instant ce que vous pensez en mots en cessant subitement de vous intéresser à vos perceptions. Il s'ensuivra une véritable pluie de pensées qui envahira notre mental. Parmi toutes ces pensées saisissez-en une et essayez de la maintenir aussi longtemps que possible dans votre champ de conscience, en lui donnant tout son caractère conceptuel et spéculatif, en l'exprimant mentalement en mots, en monologuant comme si vous teniez un discours avec vous-même. Si par exemple, cette pensée concerne un arbre, prononcez mentalement un discours sur la nature végétale de l'arbre, sur l'usage que les hommes font de son bois, etc. Mentalement, dissertez avec des phrases relatives à son sujet. Au bout de quelques minutes, cessez de parler intérieurement et

⁸ La pensée spéculative se réfère à la réflexion ou à la spéculation sur des concepts ou raisonnements abstraits. La pensée perceptive se réfère à la conscience directe de nos perceptions internes et externes, sans interprétation ou conceptualisation. La pensée perceptive est donc liée à notre expérience immédiate de la réalité, telle qu'elle se présente à nous à travers nos sens.

efforcez-vous pendant une ou deux minutes de vous replacer dans la seule pensée perceptive.

Alternez la pensée perceptive et la pensée spéculative une fois par jour pendant un mois.

Sujets d'investigations proposés par des enseignants

Selon Francis Lucille toute recherche ou toute investigation doit rester totalement ouverte, libre de tout système de pensée, de tout attachement intellectuel envers un dogme et se fonder uniquement sur son intuition du vrai.

Dans l'investigation, il est essentiel de rester ouvert à toutes les possibilités et de ne pas s'enfermer dans un cadre de pensée ou un système de croyances. Cela signifie être prêt à remettre en question ce que l'on croit savoir et à accueillir de nouvelles perspectives et expériences.

Toute enquête requiert la liberté de pensée, ce qui signifie ne pas être attaché à un dogme ou à une idéologie particulière. La liberté permet au chercheur de naviguer sans entrave dans sa quête de la vérité et d'éviter les pièges de la pensée rigide ou dogmatique.

L'intuition joue un rôle crucial dans une quête spirituelle. Plutôt que de se fier uniquement à la logique et à l'analyse intellectuelle, le chercheur doit apprendre à écouter et à faire confiance à son intuition de ce qui est vrai.

Le chercheur de vérité doit puiser dans ses propres expériences et de les examiner avec une attention et une curiosité sincères. Les réponses aux questions spirituelles se trouvent souvent dans les expériences vécues et les prises de conscience personnelles.

Tout au long de cette démarche, il est important de rester authentique et honnête avec soi-même. Cela signifie reconnaître ses propres préjugés, ses peurs et ses croyances limitantes et être prêt à les remettre en question pour avancer vers la vérité.

Voici quelques sujets d'investigations :

"Regardons par nous-même si nous apparaissent dans notre corps ou dans notre mental, ou si au contraire le corps et le mental apparaissent en nous. Nous n'avons jamais été dans notre corps. Notre corps est en nous, nous ne sommes pas en lui. Le corps nous apparaît comme une série de perceptions sensorielles et de concepts. C'est ainsi que nous savons que nous avons un corps, lorsque nous le sentons ou lorsque nous y pensons. Ces perceptions et ces pensées apparaissent en nous, pure attention consciente. Nous n'apparaissent pas en elles, contrairement à ce qui nous a été enseigné. Voyons par nous-même si nous apparaissent dans notre corps ou dans notre mental ou si au contraire ils apparaissent en nous" *Francis Lucille*

"On doit affiner les sens en regardant, en touchant, en observant, en écoutant non seulement les oiseaux, le bruissement des feuilles, mais aussi les mots dont vous faites usage vous-même, les sentiments que vous avez. La sensibilité des sens ne signifie pas leur assouvissement, mais signifie simplement les observer de telle sorte que l'esprit soit toujours vigilant. Ainsi, tout l'organisme devient vivant, sensible, intelligent, équilibré.

Quand vous prenez conscience de tout cela, vos doigts, vos yeux, vos oreilles, votre corps, tout devient sensible, vivant. C'est relativement facile. Mais, ce qui est plus difficile, c'est de libérer l'esprit des habitudes mécaniques. Essayez de vous voir tel que vous êtes réellement sans vouloir vous corriger ou changer ce que vous voyez ou vous en évader. Quand un tel esprit regarde une fleur ou la couleur d'un vêtement ou une feuille morte tombant d'un arbre, il est désormais capable de voir le mouvement de cette feuille pendant qu'elle tombe et la couleur de cette fleur, d'une façon vivante. Ainsi, à la fois, extérieurement et intérieurement, l'esprit devient hautement vivant, souple, alerte; il y a une sensibilité qui rend l'esprit intelligent. La sensibilité, l'intelligence et la liberté en action, c'est la beauté de la vie" *Jiddhu Krishnamurti*

"Notre soi se sait présent et conscient par lui-même, grâce à lui-même, seul. Il n'a pas besoin d'un intermédiaire tel que le mental ou le corps –sans parler d'une quelconque source extérieure- pour confirmer sa propre Présence conscience. Il se connaît de façon directe." *Rupert Spira*

"Qui suis-je ? La quête d'identité est une entreprise sérieuse. Si nous nous livrons à une investigation de cette entité personnelle, nous nous rendrons compte qu'il s'agit d'un banal objet perçu, d'un amalgame de pensées et de sensations corporelles apparaissant et disparaissant de manière intermittente. Cette interrogation doit envahir la totalité de notre vie. Cette question peut se présenter sous différentes formes comme : qu'est-ce que la vie ?

Qu'est-ce que la vérité ? Qu'est-ce que la personne ? Toutes ces questions sont équivalentes. Quand l'une de ces questions nous invite spontanément, nous devons lui accorder toute notre attention. En procédant ainsi, la question demeure vivante en nous." **Francis Lucille**

"Tout semble assujéti au temps. Pourtant tout se passe dans le présent. C'est là un paradoxe. Nous ne trouvons jamais de preuves directes du temps, nous ne faisons jamais l'expérience du temps lui-même. Nous faisons seulement l'expérience du moment présent, ou plutôt de ce qui arrive dans le moment. Si nous nous en tenons à la preuve directe il n'y a pas de temps. Tout ce qu'il y a, c'est le moment présent." **Eckart Tolle**

"La mémoire semble valider le temps, mais si nous examinons cela de plus près, nous voyons qu'en fait elle valide la conscience atemporelle, qui ne change jamais. La mémoire crée l'apparence du temps, dans lequel les objets sont considérés comme existant indépendamment les uns des autres, et à travers lequel ils semblent évoluer. Toutefois nous n'avons aucune expérience d'un passé qui s'étend indéfiniment derrière le moment présent et nous n'avons aucune expérience du moment présent roulant à jamais vers le futur. L'idée que le temps est comme un récipient qui abrite tous les événements du monde, est une représentation temporelle de la conscience dans le mental." **Rupert Spira**

"Lorsque nous accordons une réalité aux objets, à un monde extérieur, le temps semble exister en tant qu'intervalle entre deux événements. Lorsque la

conscience est vue comme une réalité ultime, il n'y a pas de temps, il y a seulement conscience. Les souvenirs sont dénués de sens absolu. Temps et espace font partie de la création de ce monde illusoire. Les souvenirs font partie de cette vaste illusion." *Francis Lucille*

"Nos propres pensées et nos propres sentiments sont, à tout moment, une partie inséparable de la totalité. Personne ne détient, ne possède ou ne choisit ses réponses. Elles surgissent tout simplement, au même titre que le reste. Il n'existe pas d'entité qui détienne possède ou choisisse...L'entité séparée est totalement inexistante. Elle est simplement imaginée par la pensée qui identifie exclusivement notre Soi, la conscience-Présence, à un corps. Une fois que nous avons clairement vu cela, la question ne se pose plus de savoir si cette entité inexistante possède un contrôle, un choix, un libre arbitre, etc.... ou non." *Rupert Spira*

"Interrogeons-nous sur la notion d'une conscience limitée et personnelle. Vivons avec ces questions, et surtout vivons dans l'ouverture silencieuse qui suit le questionnement dans le "je ne sais pas" créateur. Dans cette ouverture viennent des réponses qui modifient peu à peu la question initiale, la rendant de plus en plus subtile jusqu'à ce qu'elle devienne informulable par la pensée. Un jour la réponse ultime jaillira dans toute sa splendeur." *Francis Lucille*

Se poser des questions paradoxales

Poser des questions paradoxales ou des énigmes, c'est susciter une réflexion profonde et remettre en question la logique en cherchant à transcender la pensée rationnelle et conceptuelle.

L'objectif de cet exercice est de chercher à transcender la logique et les limitations du mental. Les questions paradoxales ne sont pas conçues pour être résolues à travers des réponses intellectuelles ou logiques, mais plutôt pour encourager une contemplation profonde et permettre d'accéder à une compréhension plus intuitive de la réalité.

Voici quelques étapes à suivre pour vous poser des questions paradoxales :

- 1) Choisissez un sujet lié à votre expérience personnelle ou spirituelle : Par exemple, la nature du temps, l'identité personnelle ou la dualité.
- 2) Formulez une question qui défie la logique, semble contradictoire ou ne pas avoir de réponse logique ou qui met en lumière une contradiction apparente. Par exemple, "Si l'univers est infini, comment pouvons-nous comprendre et saisir la notion d'infini avec notre esprit fini?"
- 3) Contemplez la question : Prenez le temps de réfléchir profondément à la question sans chercher à y répondre immédiatement. Laissez l'interrogation vous guider dans

une exploration intérieure de votre esprit et de votre conscience.

4) Ne vous attachez pas aux réponses conceptuelles : L'objectif des questions paradoxales n'est pas de trouver une réponse logique, mais plutôt de transcender les limites de la pensée conceptuelle pour accéder à une compréhension directe et non conceptuelle de la réalité.

5) Soyez patient et persévérant : Le processus de méditation sur une énigme peut prendre du temps, et il est important de ne pas s'attendre à des réponses ou des réalisations immédiates. Continuez à contempler la question jusqu'à ce que vous ressentiez un changement dans votre perception de la réalité ou une compréhension plus profonde de vous-même.

Voici quelques exemples de questions paradoxales :

Si l'univers a une limite, qu'est-ce qui existe au-delà de cette frontière, et pouvons-nous le comprendre ?

À quel moment le passé devient-il présent, et le présent se transforme-t-il en passé ?

Si les animaux perçoivent le monde différemment de nous, quelle réalité est véritablement la vraie ?

Si l'univers est en constante expansion, où est le centre ?

Peut-on vraiment posséder quelque chose ?

Si l'éternité existe en dehors du temps, comment pouvons-nous la percevoir dans notre expérience temporelle ?

Si nous sommes à la fois l'observateur et l'observé, qui observe vraiment ?

Si toutes nos actions sont déterminées par nos expériences passées et notre environnement, avons-nous réellement un libre arbitre ?

Si le passé et le futur n'existent que dans notre esprit, qu'est-ce que le temps réellement ?

Ressources supplémentaires

Voici quelques ressources supplémentaires pour approfondir votre compréhension de la pleine conscience et de la quête du bonheur :

Vidéos :

-Site officiel de Eckhart Tolle URL :



<https://eckharttolle.com/>

-"Méditation guidée avec Eckhart Tolle" Dans cette vidéo, Eckhart Tolle guide une méditation pour vous aider à vous connecter à votre essence et à vivre dans le moment présent. URL :



<https://www.youtube.com/watch?v=foU1qgOdtwg>

-"Introduction à la pleine conscience" - Jon Kabat-Zinn (conférence TEDx) Note : Bien que cette vidéo soit en

anglais, il est possible d'activer les sous-titres en français dans les paramètres YouTube. URL :



https://www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc

-"Le paradoxe du bonheur" - Shawn Achor (conférence TED) Note : Bien que cette vidéo soit en anglais, il est possible d'activer les sous-titres en français dans les paramètres YouTube. URL :



<https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

-Christophe André site officiel URL :



<https://www.christopheandre.com/>

-Christophe André - Séance de Méditation : en pleine conscience URL :



<https://www.youtube.com/watch?v=nmCnKWMedAM>

Dans cette vidéo, le psychiatre Christophe André explique les principes de la méditation de pleine conscience et donne des conseils pour intégrer cette pratique dans notre quotidien.

-Site officiel de Rupert Spira :



<https://rupertspira.com/>

Ces vidéos sont une ressource précieuse si vous souhaitez approfondir votre compréhension de la pleine conscience en complément de la lecture de ce livre.

-Mindful.org URL :



<https://www.mindful.org/>

Ce site propose des articles, des vidéos, des méditations guidées et des conseils sur la pleine conscience, la méditation et le bien-être en général.

Cours en ligne :

-Le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)" - Jon Kabat-Zinn. Site où vous pouvez trouver des informations sur le programme et comment le suivre en ligne : URL :



<https://www.association-mindfulness.org/les-programmes-bases-sur-la-pleine-conscience.php>

-"The Science of Well-Being" - Dr. Laurie Santos (cours en ligne de l'Université de Yale) URL :



<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

En explorant ces ressources, vous enrichirez votre pratique personnelle et gagnerez en sagesse et en compréhension.

Articles et revues :

Sur le site de la revue 3^e millénaire, vous trouverez des publications : revues, hors-séries et livres. Vous avez également un accès gratuit à des milliers de documents : des articles ainsi que des livres en format PDF. URL :



<https://www.revue3emillenaire.com/blog/>

Obstacles et les défis dans la pratique

La pratique de la pleine conscience est un chemin semé d'embûches et de défis. Ces obstacles sont souvent le reflet de nos habitudes mentales et émotionnelles. Dans ce chapitre, nous aborderons les obstacles courants auxquels les praticiens sont confrontés et proposerons des conseils pour les surmonter.

La distraction

La distraction est un obstacle fréquent dans la pratique de la pleine conscience. Notre esprit a tendance à vagabonder, se perdant dans les pensées, les souvenirs et les rêveries. Pour surmonter la distraction, il est essentiel de développer une attitude d'observation bienveillante envers nos pensées tout en étant attentif à la respiration ou aux sensations corporelles.

L'impatience

L'impatience est un autre défi courant dans la pratique de la pleine conscience. Nous voulons souvent des résultats immédiats et avons du mal à accepter que le processus de transformation intérieure prend du temps. Pour surmonter l'impatience, il est important de comprendre que la pleine conscience est un chemin à long terme, que la pleine conscience est un processus et non une destination. Acceptez que le progrès se fasse parfois lentement. Soyez bienveillant envers vous-même et ne vous jugez pas pour les difficultés rencontrées.

Les attentes irréalistes

Les attentes irréalistes entravent également notre pratique de la pleine conscience. Nous avons parfois des idées préconçues sur ce qu'elle devrait être la pleine conscience et comment elle devrait nous affecter. Pour surmonter les attentes irréalistes, il est crucial d'accepter que notre expérience personnelle de la pleine conscience peut-être différente de ce que nous avions imaginé.

Témoignages

Voici des Témoignages de personnalités connues qui ont intégré la pleine conscience dans leur vie et qui ont ressenti un impact positif sur leur bien-être et leur quête de félicité.

Christophe André, psychiatre et psychothérapeute français, est un fervent défenseur de la pleine conscience et de la méditation. Il a écrit plusieurs livres sur le sujet, dont "Méditer, jour après jour" et "Imparfaits, libres et heureux", et a témoigné publiquement de l'impact positif de la pratique de la pleine conscience sur sa vie personnelle et professionnelle.

Jennifer Aniston, actrice américaine, a partagé son expérience de la méditation transcendante, une technique qui implique la répétition d'un mantra pour favoriser la relaxation et la pleine conscience.

Jim Carrey adepte de la spiritualité et de la pleine conscience, a participé à des événements publics avec Eckhart Tolle pour discuter de spiritualité et de pleine conscience. Il a également témoigné publiquement de l'impact positif de la pratique de la méditation et de la pleine conscience sur son propre bien-être et sa créativité. Il a décrit la méditation comme un outil puissant pour calmer son esprit et pour rester centré dans le moment présent.

Jon Kabat-Zinn, scientifique et écrivain américain, est l'un des principaux promoteurs de la pleine conscience et

de la méditation dans le monde occidental. Il a fondé la Clinique de Réduction du Stress et le Centre pour la Pleine Conscience en Médecine, Soins de Santé et Société à l'Université du Massachusetts. Kabat-Zinn a personnellement expérimenté les bienfaits de la pleine conscience et a consacré sa vie à partager ces pratiques avec d'autres. Il a aidé des milliers de personnes à améliorer leur bien-être émotionnel, physique et mental grâce à la pleine conscience.

Pierre Rabhi, agroécologiste et écrivain français est également un adepte de la pleine conscience et de la méditation. Il a témoigné de l'importance de la méditation dans sa propre pratique de l'agroécologie, et a écrit plusieurs livres sur le sujet, dont "La Puissance de la modération" et "Manifeste pour la terre et l'humanisme".

Matthieu Ricard, moine bouddhiste et écrivain français est également un défenseur de la pleine conscience et de la méditation. Il a écrit plusieurs livres sur le sujet, dont "Plaidoyer pour l'altruisme" et "L'Art de la méditation", et a témoigné de l'impact positif de la méditation sur son propre bien-être et sa quête de sens.

Emma Watson, actrice et militante britannique, a publiquement parlé de l'importance de la méditation et de la pleine conscience dans sa vie. Elle a expliqué comment ces pratiques l'ont aidée à gérer le stress et l'anxiété liés à la célébrité et à trouver un équilibre dans sa vie personnelle et professionnelle. Emma Watson a déclaré que la méditation et la pleine conscience lui permettent de rester centrée, de mieux comprendre ses

émotions et de cultiver la compassion envers elle-même et les autres.

Oprah Winfrey a souvent parlé de l'importance de la méditation et de la pleine conscience dans sa vie. Oprah a même organisé un programme de méditation en ligne avec Deepak Chopra.

Les douze états de félicité

La pleine conscience est une pratique qui nous aide non seulement à faire face aux défis spirituels et émotionnels, mais aussi à nous rapprocher de notre aspiration profonde au bonheur. Ce bonheur, dont nous avons parfois la nostalgie, peut être associé à l'état idéal que nous avons perdu en raison de la chute décrite dans divers mythes et légendes, un sujet abordé dans un chapitre précédent.

Comme nous l'avons vu, la pratique de la pleine conscience nous permet d'explorer notre monde intérieur et de mieux comprendre nos émotions, nos pensées et nos réactions face aux défis de la vie. Cependant, elle peut également nous aider à nous rapprocher de notre quête de bonheur, un bonheur dont nous pourrions avoir la nostalgie en raison de notre lointaine connexion avec un état idéal perdu après la chute.

Cette nostalgie du bonheur d'avant la chute peut nous motiver à chercher des moyens de retrouver cet état de plénitude et de contentement. La pleine conscience peut être l'un de ces moyens, en nous aidant à vivre dans le moment présent, à accepter nos expériences sans jugement et à cultiver une attitude bienveillante envers nous-mêmes et les autres.

En nous engageant dans cette pratique, nous pouvons progressivement nous libérer des schémas de pensée et des comportements qui nous empêchent d'atteindre le bonheur et de retrouver un équilibre intérieur. De cette manière, la pleine conscience nous guide sur le chemin

de la quête du bonheur et nous aide à nous reconnecter à notre véritable nature, qui est intrinsèquement liée à la paix, à la joie et à l'amour.

Dans les prochains chapitres, nous approfondirons notre exploration de la manière dont la pleine conscience peut nous aider à retrouver ce bonheur authentique et à nous rapprocher de l'état idéal que nous avons perdu, en surmontant les obstacles et les souffrances et en cultivant des relations plus saines avec nous-mêmes et avec les autres.

Nous allons explorer dans ce qui suit comment la pleine conscience peut être un moyen de cultiver un état de bien-être et de félicité durable. Les états de félicité que nous vivons sans même les avoir provoqués doivent être considérés comme des tentatives de la conscience de nous rappeler en son sein. La conscience peut être oubliée par nos pensées et nos émotions, mais elle est toujours présente, attendant que nous la reconnaissons. Les félicités nous offrent une porte d'entrée vers la conscience. En pratiquant la pleine conscience régulièrement, nous pouvons apprendre à cultiver ces états de bien-être et de félicité, et à les intégrer dans notre vie quotidienne. En étant attentifs de ces moments de joie, nous permettons le retour vers la Conscience. Ces moments de bonheur et de joie de la vie doivent être considérés comme des rappels de cette conscience, nous incitant à être plus clairvoyants de nos expériences et à nous reconnecter avec le moment présent.

Dans un monde en perpétuelle évolution, où les défis et les obstacles semblent parfois insurmontables, la quête du bonheur et du bien-être demeure une aspiration universelle. Au fil des siècles, de nombreuses philosophies et traditions ont cherché à définir et à comprendre les différentes facettes de la félicité. Parmi elles, les 12 félicités, qui englobent **l'émerveillement, la volupté, la gaieté, la plénitude, la splendeur, la pureté, l'harmonie, la délivrance, l'exultation, la sagesse ou la sérénité, la liberté et l'extase**, offrent une vision holistique et riche de ce que signifie être véritablement heureux. Ce chapitre propose d'explorer chacune de ces félicités, en plongeant au cœur de leurs origines et de leurs implications dans la vie quotidienne, pour mieux comprendre comment elles peuvent nous guider vers une existence épanouissante et harmonieuse.

Lorsque nous sommes dans un état de félicité, nous éprouvons un bonheur vrai, une tranquillité intérieure et une absence de pensées intrusives. Cependant, cet état ne dure souvent pas longtemps, car nos pensées reprennent le contrôle et notre ego cherche à réinvestir son trône. Ce processus conduit à une déformation de l'état de félicité initial, menant à des paradoxes tels que l'émerveillement transformé en enivrement, la gaieté en excitation, la volupté en avidité...

Comme outil qui peut renforcer la pratique de la pleine conscience, il y a l'astrologie, car elle a une approche holistique et permet une meilleure connaissance de soi et de notre place dans l'univers.

En astrologie de la pleine conscience, les signes astrologiques symbolisent non seulement les champs d'énergie du psychisme, mais ils sont associés aussi à des états de bien-être. Chaque champ d'énergie est une ouverture sur la conscience et manifeste sa présence par un état de bien-être originel. Ces états de bien-être peuvent nous aider à retrouver notre centre et à renouer avec la bienveillante présence.

Voici, tel un "cercle-en-ciel" dans le psychisme, les 12 états de bien-être fondamentaux :

L'émerveillement, *une invitation à la vie...*

L'émerveillement peut être considéré comme une félicité qui résulte de notre capacité à être enchanté par les merveilles de la vie, que ce soit la beauté de la nature ou les réalisations de l'humanité.

L'émerveillement est un état de bien-être qui témoigne de la conscience indicible en arrière-plan de la présence. Lorsque nous sommes émerveillés, nous sommes pleinement présents dans l'instant, sans jugement ni inquiétude. Nous sommes simplement là, ouverts à tout ce que la vie a à offrir, prêts à être touchés par la magie de chaque moment. Nous sommes en mesure de découvrir la richesse de chaque rencontre et de chaque expérience, et d'embrasser notre propre existence avec une joie renouvelée.

Perspectives philosophiques sur l'émerveillement

Nous allons explorer les différentes perspectives philosophiques sur l'émerveillement.

Depuis des siècles, les philosophes cherchent à comprendre et à expliquer cet état. Pour Platon, l'émerveillement était la première étape dans la quête de la sagesse. Pour Aristote, c'était le point de départ de toute philosophie, car c'est à travers l'émerveillement que nous commençons à nous poser des questions et à chercher des réponses.

Le philosophe français Jean-Jacques Rousseau a compris l'importance de l'émerveillement dans notre vie. Il voyait dans l'émerveillement quelque chose d'essentiel pour notre développement personnel, car il nous permettait de percevoir le monde avec des yeux neufs et de réapprendre à vivre pleinement.

Plus récemment, le philosophe Alan Watts a utilisé l'émerveillement comme point de départ pour sa propre philosophie de la vie. Selon lui, nous sommes tous des êtres émerveillés, mais nous avons souvent perdu cette capacité à travers l'accumulation de savoir et de connaissances. Il pensait que la clé pour retrouver cette capacité était de se rappeler que nous sommes tous des êtres interconnectés et que tout est une manifestation de l'univers dans lequel nous vivons.

Au-delà des perspectives philosophiques, l'émerveillement joue également un rôle important dans notre bien-être général et notre développement personnel.

L'émerveillement en astrologie de la pleine conscience

En astrologie de la pleine conscience, l'émerveillement est la source de bien-être du signe du Bélier. Ce signe est associé à des traits de personnalité tels que l'enthousiasme, la spontanéité, l'audace et la passion. Ces qualités peuvent certainement contribuer à susciter l'émerveillement chez une personne née sous ce signe. Pour le Bélier, l'émerveillement peut être une expérience stimulante et exaltante, qui lui permet de se sentir vivant et connecté à quelque chose de plus grand que lui-même.

Il peut être émerveillé par des expériences qui lui permettent de se sentir libre, d'exprimer sa créativité et de se connecter à ses passions les plus profondes.

La chute de l'émerveillement en l'enivrement (ou l'exubérance)

L'émerveillement est un sentiment d'étonnement et d'admiration qui naît lorsque nous sommes confrontés à quelque chose de nouveau, d'impressionnant ou d'incompréhensible. Il est étroitement lié à l'instant présent et nécessite une ouverture et une curiosité face au monde qui nous entoure. Cet état de bonheur ne doit pas être confondu avec l'enivrement ou l'exubérance, en tant que surexcitation du mental, qui est une forme de nostalgie de l'émerveillement, surtout lorsqu'il est associé à la quête de retrouver un état d'innocence et de présence totale à l'instant présent. Cela se produit lorsque l'ego intervient. L'enivrement ou l'exubérance est un état où nous cherchons constamment des expériences de plus en plus stimulantes pour nous sentir vivants et importants. Nous perdons alors notre connexion avec la beauté et la simplicité de l'instant présent.

Dans cette perspective, l'enivrement ou l'exubérance semble aussi servir de moyen pour tenter de revivre les moments d'émerveillement de l'enfance ou de l'adolescence, où l'on était pleinement immergé dans l'expérience et où les pensées et les soucis du quotidien ne nous accaparaient pas. Cependant, cette quête de l'émerveillement à travers l'enivrement ou l'exubérance, processus engendré par l'ego et ses conditionnements

acquis au fil du temps, conduit à une focalisation sur nos propres attentes et désirs, plutôt que sur l'appréciation pure et simple de l'expérience elle-même.

Chercher l'émerveillement à travers la nostalgie d'expériences passées est une quête difficile, voire impossible, car l'émerveillement se manifeste dans l'instant présent et est souvent associé à des situations surprenantes et inédites. Dans cette quête de l'émerveillement à travers l'enivrement ou l'exubérance, on peut identifier une forme d'ignorance, en particulier si le fait de se sentir séparé de la Conscience conduit à une mauvaise compréhension de la nature de l'émerveillement.

Cette ignorance peut être perçue comme un paradoxe dans le sens où, en cherchant activement à retrouver l'émerveillement, on s'éloigne en réalité de la spontanéité et de la présence qui caractérisent cette félicité. Le paradoxe réside dans le fait que, pour retrouver l'émerveillement, il est souvent nécessaire de renoncer à cette quête et de se recentrer sur l'instant présent, en étant pleinement conscient et ouvert à l'expérience.

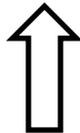
La chute ou l'éveil du signe du Bélier

Emerveillement
Enchantement, ravissement



L'éveil

Spontanéité
Innocence, franchise, ferveur, ardeur, audace,
courage, vaillance



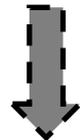
L'élévation

Energie du signe du Bélier



La chute

Excitation,
Irritation, impétuosité, animosité, agressivité,
hostilité, colère, hargne, fureur...



L'exutoire

Enivrement, exubérance
Exaspération, stupéfaction, ébahissement,
ahurissement, déchainement, exacerbation...

Voici quelques conseils pour vous aider à être émerveillé :

-Pratiquez des techniques de pleine conscience qui encouragent une présence attentive à l'instant présent et une ouverture à l'expérience sans jugement ni attente.

-Adoptez un regard neuf et innocent sur le monde, comme si vous le découvriez pour la première fois. Cela implique de cultiver votre étonnement, en apprenant à observer votre environnement et les événements de votre vie avec un esprit ouvert et curieux, sans jugement ni préconception.

-Explorez de nouveaux lieux, rencontrez de nouvelles personnes ou adonnez-vous à de nouvelles activités.

-Soyez ébloui par les petits miracles de la vie, sans les comparer à ce que vous avez déjà vécu. Appréciez chaque moment comme unique et précieux. Reconnaissez que la beauté et la magie sont partout autour de vous, pour peu que vous preniez le temps de les voir.

-Essayez de voir les choses sous un angle différent.

-Soyez ouvert aux surprises et réceptif aux découvertes inattendues.

-Cherchez l'extraordinaire dans l'ordinaire : même les situations les plus banales peuvent être étonnantes.

-Explorez de nouveaux endroits.

Instants d'éternités provoqués par l'émerveillement

La rosée matinale, l'envol d'un papillon, un coquillage sur la plage, un jardin secret, une naissance, une étoile filante, un cadeau inattendu, la nature sauvage, les premières fleurs, le reflet de la lune, un arc-en-ciel, la fraîcheur d'une cascade, un champ de coquelicots, une pluie d'étoiles filantes, les premiers flocons de neige, l'envol d'un cerf-volant, un arc-en-ciel double, le saut d'un dauphin...

Quels moments d'émerveillement avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la spontanéité, la franchise, l'audace et le courage dans votre vie quotidienne ?

La volupté, *parfum enivrant des roses épanouies...*

La volupté est une sensation à la fois douce, sensuelle et spirituelle. C'est une expérience qui peut être ressentie par les sens, mais qui va bien au-delà de la simple jouissance physique. La volupté peut également être un chemin vers la transcendance.

La volupté est un appel à la vie, une expérience à savourer avec gratitude, amour et simplicité. Elle est un frisson délicat source de plaisir qui peut nous faire ressentir l'émoi d'un tendre baiser, d'un éclat de rire ou d'un moment de plaisir. Elle est le parfum enivrant des fleurs, la douceur des caresses sur la peau et la chaleur des étreintes. C'est une expérience qui passe par le ressenti et nous transporte dans un état de bien-être.

Perspectives philosophiques sur la volupté

Pour le philosophe Épicure, la volupté était le but ultime de la vie. Pour lui, la volupté était un état de tranquillité et de satisfaction, obtenu en satisfaisant les besoins naturels et en évitant les excès. Il soutenait que la vie heureuse était une vie de modération, exempte de douleur et de souffrance. Dans sa Lettre à Ménécée, Épicure écrit : "Nous sommes nés pour le plaisir et pour rien d'autre. Le plaisir est le bien premier et naturel de l'homme."

Les hédonistes et certains utilitaristes, ont également écrit sur la volupté, la considérant comme un élément central de leur philosophie morale et éthique.

Dans les philosophies orientales, comme l'hindouisme, la volupté est souvent associée à la méditation et à la contemplation. Par exemple, dans le Tantra, une tradition ésotérique de l'hindouisme, la volupté est considérée comme un moyen d'atteindre l'illumination spirituelle en embrassant les plaisirs sensoriels et en les transformant en énergie spirituelle.

La volupté en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie de la pleine conscience, la volupté est la source de bien-être du signe du Taureau. Ce signe est caractérisé par la sensualité, la sécurité, la patience et l'amour des plaisirs de la vie. Les personnes nées sous le signe du Taureau apprécient les plaisirs physiques tels que la nourriture et le confort. Sensibles aux cinq sens, ils sont attentifs à la beauté naturelle et aux plaisirs environnants. Ainsi, la volupté pour un Taureau signifie se connecter à son corps et apprécier les plaisirs physiques et sensoriels de la vie.

Le chute de la volupté en de l'avidité (luxure...)

La volupté, cet état de bonheur lié à l'appréciation des plaisirs sensoriels, ne doit pas être confondue avec l'**avidité**, qui représente une forme de nostalgie de la volupté. L'avidité apparaît comme un moyen de tenter de revivre ces moments de volupté où l'on était pleinement immergé dans l'expérience, libéré des pensées et des soucis du quotidien.

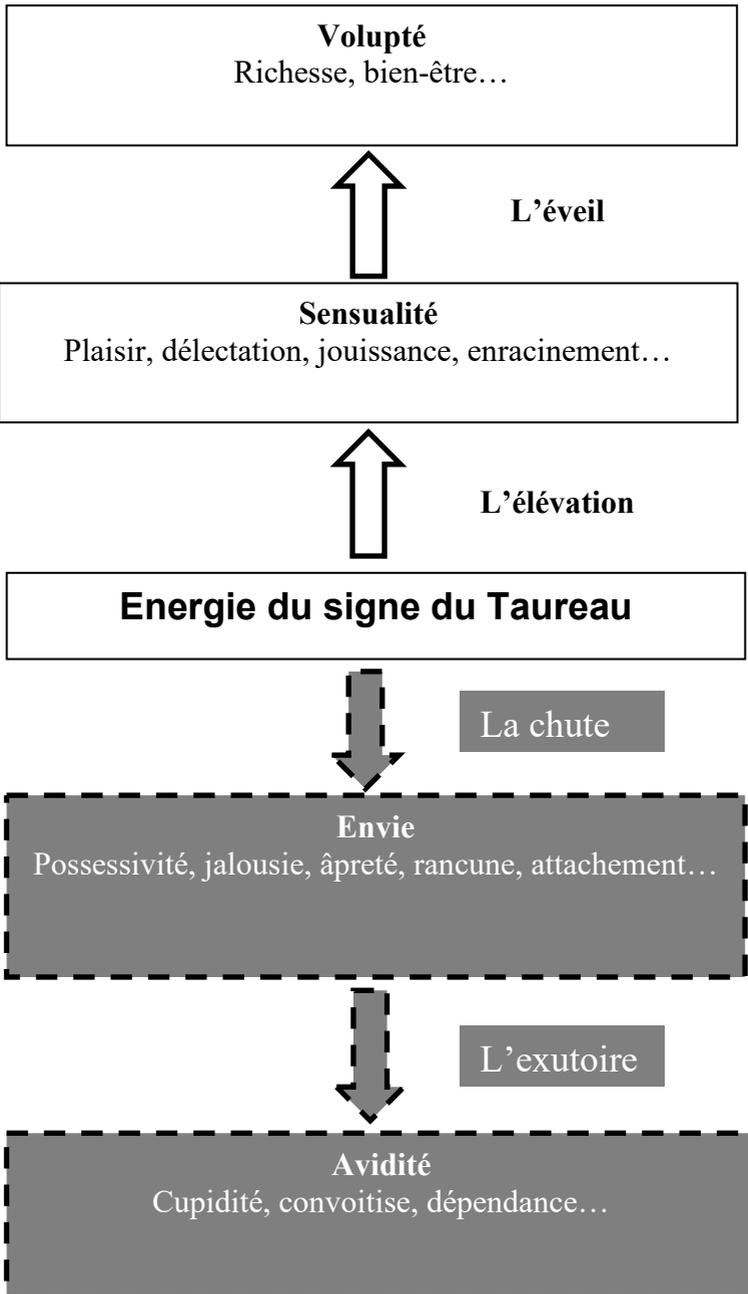
Cependant, dans cette quête de volupté à travers la **luxure**, on peut identifier une forme d'ignorance, surtout lorsque la sensation de séparation d'avec la Conscience engendre une mauvaise compréhension de la nature même de la volupté. Ce paradoxe réside dans le fait qu'en cherchant activement à retrouver la volupté, on s'éloigne en réalité de la sensorialité et de la présence qui la caractérisent.

Lorsque nous sommes dominés par toute forme de dépendance, l'appât du gain, l'attachement à un objet ou à un être, nous nous perdons ou nous égarons dans un dédale de désirs inassouvis, d'insatisfactions et de jalousies. L'avidité constitue une déviation de la volupté. Pour éviter de tomber dans ce piège, il est essentiel de vivre la sensualité dans l'instant présent, en ayant conscience de l'impermanence de toute chose, et de pratiquer la pleine conscience et la gratitude.

La pleine conscience nous aide à être pleinement présents lors de nos expériences sensorielles, en portant une attention délibérée à chaque sensation et en appréciant

chaque instant. De son côté, la gratitude nous invite à reconnaître la valeur et la beauté des expériences que nous vivons, sans chercher constamment à les surpasser ou à les accumuler. En cultivant la gratitude, nous apprenons à être contents de ce que nous avons et à apprécier les plaisirs simples de la vie, sans céder à la tentation de l'excès.

La chute ou l'éveil du signe du Taureau



Pour se connecter avec la volupté, voici quelques conseils :

-La volupté se produit dans le moment présent. Concentrez-vous sur les sensations de votre corps.

-Créez une ambiance qui vous met à l'aise et qui vous permet de vous détendre. Utilisez des bougies parfumées, de la musique douce ou une lumière tamisée pour vous aider à vous détendre et à vous connecter avec vos sens.

-Prenez le temps de vous détendre, de vous connecter avec vos sens et de savourer chaque moment.

-Sortez de votre zone de confort et explorez de nouvelles sensations.

-Selon Jiddhu Krishnamurti, vous devez affiner les sens en regardant, en touchant, en observant, en écoutant non seulement les oiseaux, le bruissement des feuilles, mais aussi les mots dont vous faites usage vous-même, les sentiments que vous avez. La sensibilité des sens signifie simplement les observer de telle sorte que l'esprit soit toujours vigilant. Ainsi, tout votre organisme devient vivant, sensible, intelligent, équilibré. Quand un tel esprit regarde une fleur ou une feuille morte tombant d'un arbre, il est désormais capable de voir le mouvement de cette feuille pendant qu'elle tombe et la couleur de cette fleur, d'une façon vivante.

En suivant ces conseils, vous pouvez accroître votre capacité à ressentir la volupté et à savourer chaque instant de votre vie. Vous êtes simplement là, ouvert à tout ce que la vie a à vous offrir, prêt à vous laisser emporter par la beauté de chaque moment. En ressentant la volupté dans votre vie, vous apprenez à vivre avec délice, à savourer chaque moment avec joie, et vous êtes en mesure de vivre pleinement, de goûter à la saveur de l'existence et de profiter de chaque instant.

Instants d'éternités bercés de volupté

La caresse d'un pétale de rose, le murmure d'un ruisseau, se prélasser au soleil, une musique apaisante, marcher pieds nus sur l'herbe, la brise marine sur le visage, une sieste à l'ombre d'un arbre, une brise parfumée aux fleurs des prés, s'allonger sur l'herbe, un baiser volé sous un ciel étoilé, la lueur d'une bougie dans la nuit, le froissement délicat d'une robe de soie, le parfum enivrant d'une fleur de jasmin, le frisson d'une caresse, le réconfort d'une étreinte, l'odeur de la terre après la pluie, un massage relaxant, savourer un bain chaud, déguster un repas exquis, contempler un coucher de soleil émouvant; une branche de cerisier chargée de bigarreaux rouges et charnus; le scintillement et le fréuissement des feuilles du cerisier au soleil, contours d'un paysage vallonné, rondeur d'un fruit mûr, spirale d'une coquille de nautilus, courbe d'une dune de sable, douceur d'un galet poli...

Quels moments de volupté avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la sensualité, le plaisir, la délectation, la jouissance et l'enracinement dans votre vie quotidienne ?

La gaité, fleurs des prés, ronde des enfants...

La gaieté est souvent perçue comme un état d'esprit joyeux, caractérisé par la bonne humeur et une disposition enjouée.

Perspectives philosophiques sur la gaité

La gaité est un état d'esprit qui a été célébré par de nombreux philosophes à travers les siècles. Pour Aristote, la gaieté était un moyen de trouver l'équilibre dans la vie, car elle nous permettait de trouver la juste mesure entre l'excès et le manque.

Pour le philosophe français Blaise Pascal, la gaité était un signe de sagesse, car elle nous permettait de voir les choses sous un jour positif et de faire preuve d'optimisme, même dans les moments difficiles.

Plus récemment, le philosophe français Gilles Deleuze a exploré la notion de la gaité dans son livre "Différence et répétition". Pour lui, la gaité était un état de résistance contre les forces de la société qui cherchent à nous contrôler et à nous uniformiser. C'était un moyen de célébrer notre propre singularité et de trouver la joie dans notre propre existence.

La gaité dans les cultures orientales

Les cultures orientales accordent une grande importance aux célébrations et aux fêtes, qui sont souvent des occasions de se réunir en famille et entre amis pour

partager des moments de joie et de gaieté. Par exemple, en Inde, la fête de Diwali, également connue sous le nom de "Festival des Lumières", est une période de réjouissance où les gens décorent leurs maisons avec des lampes à huile, des bougies et des guirlandes pour célébrer la victoire de la lumière sur les ténèbres et du bien sur le mal.

La gaieté dans les cultures orientales est souvent associée à la convivialité et à l'hospitalité envers les autres. Le partage de la nourriture, des rires et des histoires est un moyen d'exprimer la joie et de renforcer les liens sociaux.

La tradition japonaise du "hanami", qui consiste à admirer ensemble les fleurs de cerisier en fleurs, est un exemple de cette convivialité et de cette communion avec la nature.

La gaieté en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie **de la pleine conscience**, le signe des Gémeaux est associé à des traits de personnalité tels que la curiosité, la communication, la légèreté et l'humour. Ces qualités contribuent à susciter la gaieté chez une personne née sous ce signe.

Pour les Gémeaux, la gaieté est une expérience de légèreté et de liberté, qui leur permet de se sentir connectés aux autres et de s'amuser. Ils sont doués pour la communication, l'humour et la sociabilité, ce qui les aide à créer des liens avec les autres et à partager des moments de joie et de légèreté.

Les Gémeaux sont également souvent curieux et avides d'apprendre, ce qui peut leur permettre de découvrir de nouvelles choses qui les intéressent et les inspirent, contribuant ainsi à leur gaité. Ils sont attirés par des activités intellectuelles stimulantes, telles que la lecture, l'écriture ou la découverte de nouvelles idées.

La chute de la gaité en de l'énervement (impatience, versatilité...)

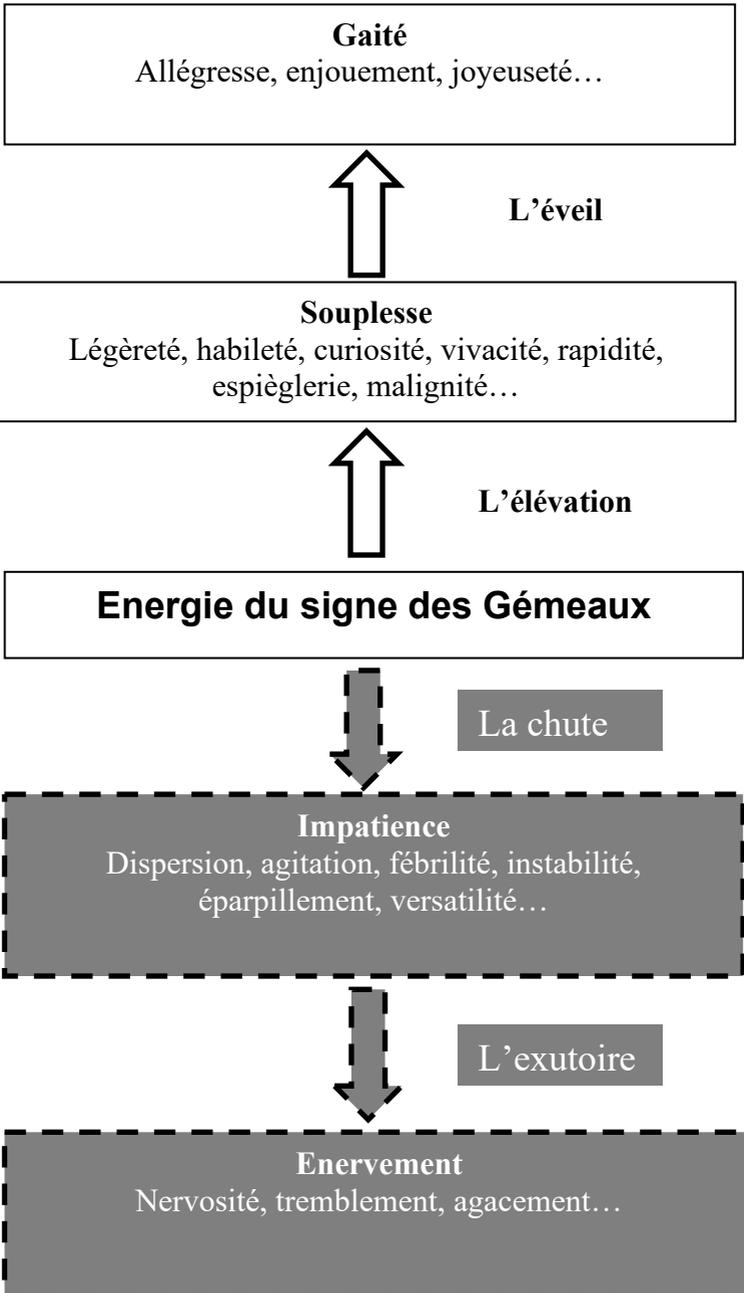
Le paradoxe de la gaité et de l'excitation souligne une distinction importante entre la véritable gaité, caractérisée par la bonne humeur et la joie, et une excitation fébrile, souvent marquée par la nervosité, l'impatience et la versatilité.

Ce paradoxe met en lumière la manière dont notre recherche du bonheur peut parfois nous éloigner de l'expérience authentique de la gaité.

Lorsque les pensées et l'ego reprennent le contrôle, la gaité peut se transformer en énervement, une émotion plus intense et agitée qui nous pousse à rechercher des stimulations toujours plus fortes, au détriment de notre bien-être et de notre joie. L'excès d'adaptabilité et le besoin constant d'être informé de tout contribue également à ce sentiment d'instabilité et d'agitation.

En somme, le paradoxe de la gaité et de l'énervement nous rappelle l'importance de trouver un équilibre entre l'adaptabilité et la stabilité.

La chute ou l'éveil du signe des Gémeaux



Voici quelques conseils pour vous aider à vous connecter à la gaieté :

-Recentrez-vous sur l'instant présent et cultivez la pleine conscience.

-Renouez avec la joie innocente de se mouvoir, de communiquer, de jouer et de plaisanter.

-Entourez-vous de personnes positives.

-Apprenez à mieux communiquer

-Essayez de faire de l'exercice régulièrement.

Instants d'éternité qui égayent nos vies

Le rire, une répartie amusante, la subtilité d'un jeu de mots, un aphorisme spirituel, une métaphore amusante, un trait d'esprit, l'éclat de rire d'un nourrisson, une farandole colorée, la complicité d'un clin d'œil, la ronde d'enfants, une fête entre amis, la sérénade d'un troubadour, les jeux amusants, un spectacle de clowns, un spectacle comique, la drôlerie, la danse, une descente en luge, une bataille de boules de neige, le souffle du vent, le battement d'ailes d'un colibri, l'envol d'une montgolfière, le vol gracieux d'une libellule, le vol d'un papillon, un vol d'hirondelles, la valse des lucioles, le tournoiement d'une toupie, l'insouciance d'une balançoire...

Quels moments de gaité avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la souplesse, la légèreté, l'habileté et la curiosité dans votre vie quotidienne ?

La plénitude, cœur en paix, âme comblée

La plénitude est un état de conscience élevé qui nous permet de vivre pleinement le moment présent. C'est un état de satisfaction profonde et durable, un sentiment d'accomplissement, que ce soit dans la vie personnelle, professionnelle ou spirituelle. Dans cet état de plénitude, on se sent comblé sans rien souhaiter de plus, sans aucun désir si ce n'est celui de prolonger l'instant jusqu'à l'éternité.

Perspectives philosophiques et artistiques sur la plénitude

La plénitude a été célébrée par de nombreux artistes, poètes, écrivains et philosophes tout au long de l'histoire.

La série des "Nymphéas" de Claude Monet ou les œuvres florales et les paysages du Nouveau-Mexique de Georgia O'Keeffe évoquent une sensation de plénitude et de sérénité et une connexion avec la nature.

Marcel Proust et Hermann Hesse sont deux écrivains ayant abordé la quête de la plénitude à travers leurs œuvres. Proust a écrit l'œuvre monumentale "À la recherche du temps perdu", explorant la mémoire, l'amour et la plénitude à travers les expériences et les émotions de ses personnages. Hesse a abordé des thèmes similaires dans son roman "Siddhartha", qui illustre la recherche de la plénitude et de l'éveil spirituel.

La plénitude en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie, le signe du Cancer est associé à des traits de personnalité tels que la sensibilité, la nostalgie et la sécurité émotionnelle. Ces qualités contribuent à susciter la plénitude chez une personne née sous ce signe. Pour les personnes nées sous le signe du Cancer, la plénitude peut être une expérience émotionnelle et intime, qui leur permet de se sentir connectés avec leur famille et leurs proches et de se sentir en sécurité dans leur foyer. Elles sont souvent très attachées à leur famille et à leur maison, et peuvent être profondément touchées par des moments de nostalgie et de connexion émotionnelle. Elles sont particulièrement sensibles aux émotions, ce qui les rend capables de créer des liens émotionnels profonds avec les autres. Cela peut les aider à se sentir connectées et à éprouver une profonde satisfaction dans leurs relations.

La chute de la plénitude en de l'insatiété (incomplétude)

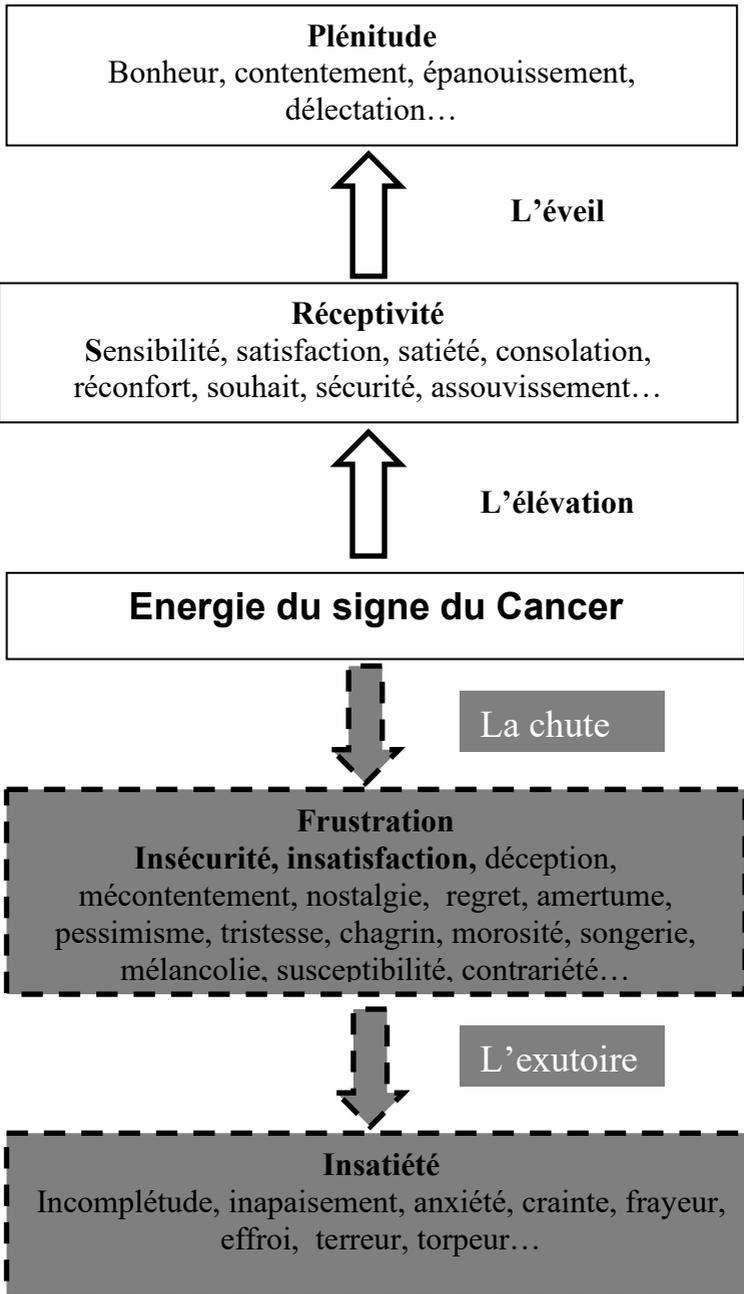
Le paradoxe de la plénitude et de l'insatiété trouve son expression dans le signe astrologique du Cancer. La plénitude, étant l'aspect positif de ce signe, représente un état de bonheur et de satisfaction profonde. Lorsque le signe du Cancer vit en accord avec lui-même et son entourage, il irradie d'épanouissement. Toutefois, cette plénitude peut être fragile, car si l'individu né sous ce signe a traversé une enfance troublée, des perturbations peuvent survenir et l'éloigner de cet état de grâce.

L'insatiété ou l'incomplétude, en revanche, représente le côté obscur du signe du Cancer. Lorsque les pensées et l'ego s'immiscent, la personne née sous ce signe peut se laisser envahir par une soif insatiable d'affection. Ceci se manifeste souvent par une dépendance affective envers les autres, ainsi qu'une tendance à les étouffer ou à les mater en cherchant constamment leur attention et leur amour.

L'insatiété peut également se traduire par un sentiment de mécontentement permanent. Dans ce cas, le Cancer se concentre sur les aspects négatifs de sa vie et sur ce qui lui manque ou pourrait être amélioré. Ce regard critique empêche l'individu d'apprécier les aspects positifs de sa vie et les choses qu'il a déjà, alimentant ainsi un cercle vicieux de frustration et de quête insatiable de mieux-être.

Ce paradoxe entre plénitude et insatiété met en lumière la dualité inhérente au signe du Cancer, qui navigue constamment entre ces deux états. Afin de rétablir l'équilibre et de favoriser la plénitude, il est essentiel pour le Cancer d'identifier les sources de ces perturbations et de travailler sur lui-même, en cherchant à guérir les blessures du passé et en cultivant une attitude plus positive et reconnaissante envers la vie.

La chute ou l'éveil du signe du Cancer



Voici quelques conseils pour vous aider à vous connecter à la plénitude :

-Prenez le temps de reconnaître et d'apprécier les bonnes choses de la vie. Faites une liste quotidienne des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela peut vous aider à vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie et à vous sentir plus satisfait.

-Pour être dans la plénitude, il est important de trouver un équilibre dans votre vie. Trouvez le temps pour vos relations, votre travail, vos loisirs et votre santé. Assurez-vous de consacrer du temps et de l'énergie à chacun de ces domaines.

-La méditation peut vous aider à vous connecter avec votre corps et votre esprit, à réduire le stress et à augmenter votre satisfaction dans la vie. Essayez de pratiquer la méditation pendant quelques minutes chaque jour.

-Les relations positives vous aideront à vous sentir plus satisfait. Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes, et prenez le temps de cultiver des relations significatives dans votre vie.

Instants d'éternité remplis de plénitude

Une soirée paisible, un moment de calme, une sieste dans l'herbe, écouter le chant des oiseaux, entendre le bruissement des feuilles, un état de contentement intérieur, savourer un repas, se promener sans but, être

comblé par la simplicité de l'instant, un chaton endormi, les vagues qui bercent le rivage, une femme enceinte, faire éclore une idée...

Quels moments de plénitude avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la réceptivité, la sensibilité, le réconfort, la sécurité, l'assouvissement dans votre vie quotidienne ?

La splendeur, *majesté des montagnes, jardins luxuriants*

La splendeur émane d'une lumière divine, elle brille de mille feux et est infinie. Elle réside dans la beauté zénithale de chaque chose, ainsi que dans l'immensité de l'univers. La splendeur nous rappelle que la vie est un spectacle éblouissant.

Elle nous invite à la créativité et à une confiance sans fin.

Elle illumine notre être divin dans toute sa dignité et sa générosité.

En ressentant la splendeur dans nos vies, nous sommes transportés dans un lieu du Soi où la beauté est célébrée.

Perspectives philosophiques sur la splendeur

La splendeur est une notion complexe qui peut être comprise de différentes manières selon les philosophes et les époques. Pour les stoïciens, la splendeur était un idéal moral, une qualité qui reflétait la noblesse et l'honnêteté de l'âme. Pour les platoniciens, la splendeur était une qualité esthétique, qui évoquait la beauté divine et la perfection spirituelle.

Plus récemment, le philosophe français Maurice Merleau-Ponty a exploré la notion de la splendeur dans son livre "L'Œil et l'Esprit". Pour lui, la splendeur était une expérience esthétique qui nous permettait de saisir la beauté et la profondeur du monde qui nous entoure.

La splendeur peut donc être comprise comme une qualité qui transcende les catégories morales, esthétiques ou spirituelles. Elle peut également nous aider à comprendre notre propre place dans le monde, et nous connecter à une dimension plus sublimée de l'existence, où la beauté et l'excellence sont à la fois présentes et accessibles.

La splendeur en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie, le signe du Lion est associé à des traits de personnalité tels que la confiance en soi, la fierté et la générosité. De plus, ce signe est connu pour sa grande créativité, qui lui permet de réaliser des projets impressionnants. Le Lion a souvent un sens aigu de l'esthétique et est attiré par des activités artistiques.

Ces qualités peuvent certainement contribuer à susciter la splendeur chez une personne née sous ce signe.

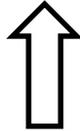
La chute de la splendeur en de la démesure

Le paradoxe de la splendeur et de la démesure est un concept intéressant à explorer. La splendeur, dans son aspect positif, représente la beauté, la sublimité et l'excellence. Dans le contexte astrologique, le signe du Lion est souvent associé à la splendeur en raison de sa nature majestueuse, de sa confiance en soi et de son charisme. Lorsque le Lion est dans son aspect lumineux, il incarne la splendeur à travers son assurance et son rayonnement.

Cependant, il existe une face obscure de la splendeur, qui est la démesure. La démesure se manifeste lorsque le Lion est trop centré sur lui-même, trop imbu de sa grandeur et de son importance. Cette démesure peut conduire à la vanité. Cela se produit lorsque la splendeur se transforme en excès, en ostentation et en quête insatiable de reconnaissance. La démesure est une déviation de la splendeur, champ d'énergie de ce signe.

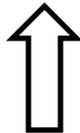
La chute ou l'éveil du signe du Lion

Splendeur
Magnificence, somptuosité, gloire, majesté, éclat, dignité



L'éveil

Noblesse
Fierté, passion, admiration, héroïsme, magnanimité, générosité, confiance, rayonnement



L'élévation

Energie du signe du Lion



La chute

Supériorité
Elitisme, condescendance, dédain, mépris, arrogance, vanité orgueil, égocentrisme, tyrannie, autoritarisme



L'exutoire

Démesure
Deshonneur, disgrâce, discrédit, offense, infamie, déconsidération, vexation, indignation, outrage, affront

Voici quelques conseils pour vous aider à vous connecter à la splendeur :

-En développant votre aptitude à percevoir la beauté, vous découvrirez la splendeur du monde qui vous entoure et trouverez votre rôle dans l'univers.

-Cultivez une attitude confiante envers vous-même. Vous pouvez y parvenir en travaillant sur votre estime de soi, en prenant soin de votre apparence, en développant vos compétences et en célébrant vos réussites.

-Créez un environnement esthétique dans votre vie, que ce soit à travers l'art, la musique, la décoration intérieure ou tout autre élément qui vous inspire.

-Aspirez à l'excellence en toutes choses.

Instants d'éternité baignés de splendeur :

Un ciel enflammé, un océan scintillant, un soleil couchant, des étoiles étincelantes, un horizon infini, des montagnes grandioses, la majesté des montagnes, la vastitude des océans, la formation d'un arc-en-ciel, l'exubérance de la nature, une gigantesque chute d'eau étincelante, une aurore boréale, des monts majestueux, la splendeur d'un palais, des jardins luxuriants, une symphonie, un chant solennel, l'éclat des bijoux, un feu d'artifice magistral, le scintillement d'un diamant...

Quels moments de splendeur avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la magnanimité, la générosité et la confiance dans votre vie quotidienne ?

La pureté, *neige immaculée*,

La pureté spirituelle fait généralement référence à un état de clarté, de simplicité et d'innocence dans lequel l'esprit est libéré des impuretés, des attachements matériels et des préoccupations égoïstes. Atteindre cet état de pureté est souvent considéré comme une voie vers la félicité, la paix et la connexion avec le divin.

Perspectives philosophiques sur la pureté

La pureté en tant qu'état de félicité sur le plan spirituel est un concept qui a été exploré par plusieurs philosophes, penseurs et traditions spirituelles au fil des siècles.

Le philosophe grec Platon a développé l'idée de la pureté dans le contexte de l'amour pur et éthéré, appelé "amour platonique". Selon Platon, la pureté de l'esprit et de l'âme est nécessaire pour atteindre une véritable compréhension et connexion avec le monde des Idées ou des Formes éternelles.

Le bouddhisme accorde une grande importance à la purification de l'esprit et à la libération des attachements matériels et des désirs égoïstes. Le Noble Chemin Octuple est un ensemble de pratiques conçues pour purifier l'esprit et atteindre l'illumination (Nirvana), un état de félicité et de libération totale de la souffrance.

La notion de pureté est également présente dans le christianisme, où elle est souvent associée à la chasteté, l'innocence et la sainteté. La pureté de cœur est

considérée comme essentielle pour se rapprocher de Dieu et expérimenter la félicité spirituelle.

Les néoplatoniciens, comme Plotin et Proclus, ont développé des idées platoniciennes sur la pureté et la connexion avec le divin. Pour eux, l'âme doit s'élever au-delà du monde matériel et se purifier pour atteindre l'unité avec l'Un, une réalité ultime et transcendante qui est source de félicité.

Les textes hindous, comme les Upanishads et la Bhagavad-Gita, parlent de la notion de pureté et de la manière de l'atteindre par la pratique du détachement, de la méditation et de la dévotion. La pureté de l'esprit et du cœur permet d'atteindre la réalisation du Soi, la véritable nature de l'âme, et de goûter à la félicité éternelle (Ananda).

La pureté en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie, le signe de la Vierge est associé à des traits de personnalité tels que l'analyse, l'ordre, la modestie et le sens pratique. Les personnes nées sous ce signe sont souvent très organisées, ce qui leur permet de maintenir un environnement structuré. Elles sont disciplinées, efficaces et minutieuses dans leur travail, cherchant constamment à s'améliorer pour atteindre des niveaux de précision élevés.

En somme, le signe de la Vierge est associé à la pureté avec ses correcteurs ou rectificateurs comme l'impeccabilité, et l'ordre.

La chute de la pureté en de l'inquiétude ou de l'anxiété

La quête de la Vierge pour l'ordre et la précision reflète une aspiration profonde à retrouver la pureté spirituelle. La pureté est la source de l'énergie de ce signe.

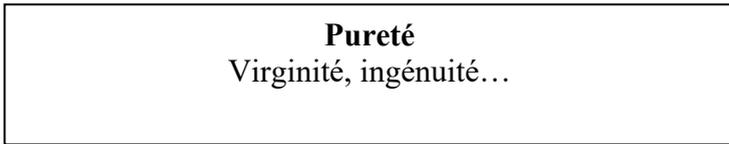
La Vierge est associée à des qualités telles que la rectitude, l'impeccabilité, l'ordre, la simplicité, l'humilité et la modestie. Lorsque ces qualités sont exprimées de manière équilibrée, la Vierge se trouve dans un état de pureté, de virginité et d'ingénuité. Cela leur permet de fonctionner de manière optimale et de se sentir bien avec eux-mêmes et avec le monde qui les entoure.

Cependant, lorsque l'énergie du signe de la Vierge est déviée par le prisme de l'ego, elle cherche alors un exutoire pour se manifester. Ce processus conduit souvent à l'inquiétude, la contrariété, le trac, les soucis, le trac ou la timidité. Ces manifestations du côté ombre de la Vierge sont source de souffrance et entravent leurs capacités à fonctionner efficacement et à vivre une vie épanouissante.

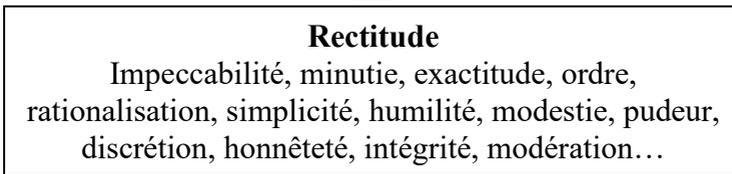
Pour la Vierge, ce côté ombre se manifeste par des traits tels que la perfectibilité, la mesquinerie, la tiédeur, la pruderie et l'hypocrisie. Lorsque ces traits sont exprimés de manière excessive, la Vierge peut perdre son équilibre et son bien-être.

Pour maintenir leur bien-être, les personnes nées sous le signe de la Vierge doivent être conscientes de leur côté ombre et travailler pour l'équilibrer avec leurs qualités positives.

La chute ou l'éveil du signe de la Vierge



L'éveil



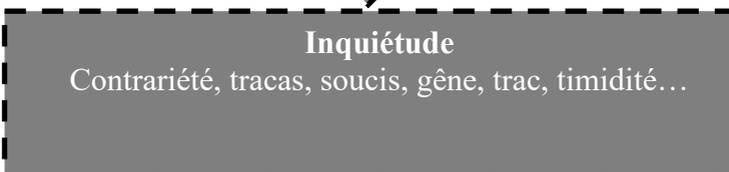
L'élévation



La chute



L'exutoire



Voici quelques conseils pour vous connecter à la pureté :

-Admettez que la perfection est un état idéal qui ne peut jamais être atteint. Car en la cherchant, vous oubliez que vous l'avez déjà en vous en tant que pure présence.

-Pratiquez la méditation, pour vous recadrer sur votre pure présence.

-Pratiquez la simplicité dans tous les aspects de votre vie.

-Améliorez-vous au contact des autres.

-Cultivez l'absence de jugement.

-Entourez-vous de personnes qui vous encouragent à être votre meilleur vous-même.

Instants d'éternité de pureté immaculée :

Une étendue de neige immaculée, une plage de sable blanc, une perle de rosée, l'eau d'une source, un lac de montagne, un champ de lavande en fleurs, un champ de blé, une fleur de cerisier...

Quels moments de pureté avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la minutie, exactitude, l'ordre, l'humilité, la modestie, la discrétion ou l'intégrité dans votre vie quotidienne ?

L'harmonie, *une mélodie, la paix...*

L'harmonie est un état de félicité spirituelle qui implique un équilibre et une cohérence entre les différentes parties de l'être humain et de son environnement. Dans l'équilibre, tout prend sa place, tout est en accord, créant un mouvement calme et infini, où l'harmonie se déploie. L'harmonie est une symphonie intérieure où les émotions s'unissent en douceur.

Perspectives philosophiques sur l'harmonie

L'harmonie est un concept qui a été exploré et défini de différentes manières par des écrivains, philosophes, poètes et musiciens à travers les époques et les cultures. Chacun d'eux a apporté sa propre perspective sur l'harmonie et comment elle se manifeste dans divers aspects de la vie humaine et de l'univers.

Confucius, par exemple, soulignait l'importance de l'harmonie dans la société, la famille et les relations interpersonnelles. Pour lui, l'équilibre et l'ordre moral étaient essentiels pour maintenir une société harmonieuse. De manière similaire, Lao-Tseu, fondateur du taoïsme, mettait en avant le concept de "yin et yang", symbolisant l'équilibre et l'harmonie entre des forces opposées et complémentaires.

Dans la philosophie grecque, Platon évoquait l'harmonie comme un idéal politique et social dans son œuvre "La République". Il considérait que chaque individu et

chaque partie de la société devaient fonctionner ensemble pour le bien commun, créant ainsi une harmonie globale. Les poètes romantiques, tels que William Wordsworth et John Keats, célébraient la nature et son influence sur l'esprit humain. Pour eux, la nature était une source d'harmonie et d'équilibre, un refuge contre les tourments de la vie moderne. Wordsworth se concentrait sur la connexion entre l'homme et la nature, tandis que Keats explorait l'harmonie entre la beauté et la vérité dans son poème "Ode à une urne grecque".

Les penseurs transcendantalistes américains, Ralph Waldo Emerson et Henry David Thoreau, partageaient également cette idée de l'harmonie entre l'individu et la nature. Emerson écrivait sur l'importance de l'équilibre entre les aspirations humaines et la connexion avec le monde naturel, tandis que Thoreau prônait un mode de vie en harmonie avec la nature pour atteindre la paix intérieure.

Enfin, les philosophes Friedrich Schiller et Arthur Schopenhauer mettaient en avant l'harmonie comme un idéal esthétique. Schiller croyait que l'équilibre et la beauté contribuaient à l'épanouissement humain, tandis que Schopenhauer considérait que l'harmonie et l'équilibre étaient des éléments clés de la beauté qui nous aident à transcender les souffrances de la vie.

L'harmonie en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie, le signe de la Balance est associé à des traits de personnalité tels que la diplomatie, la

coopération, l'équilibre et la justice. Ces qualités contribuent à susciter l'harmonie chez une personne née sous ce signe.

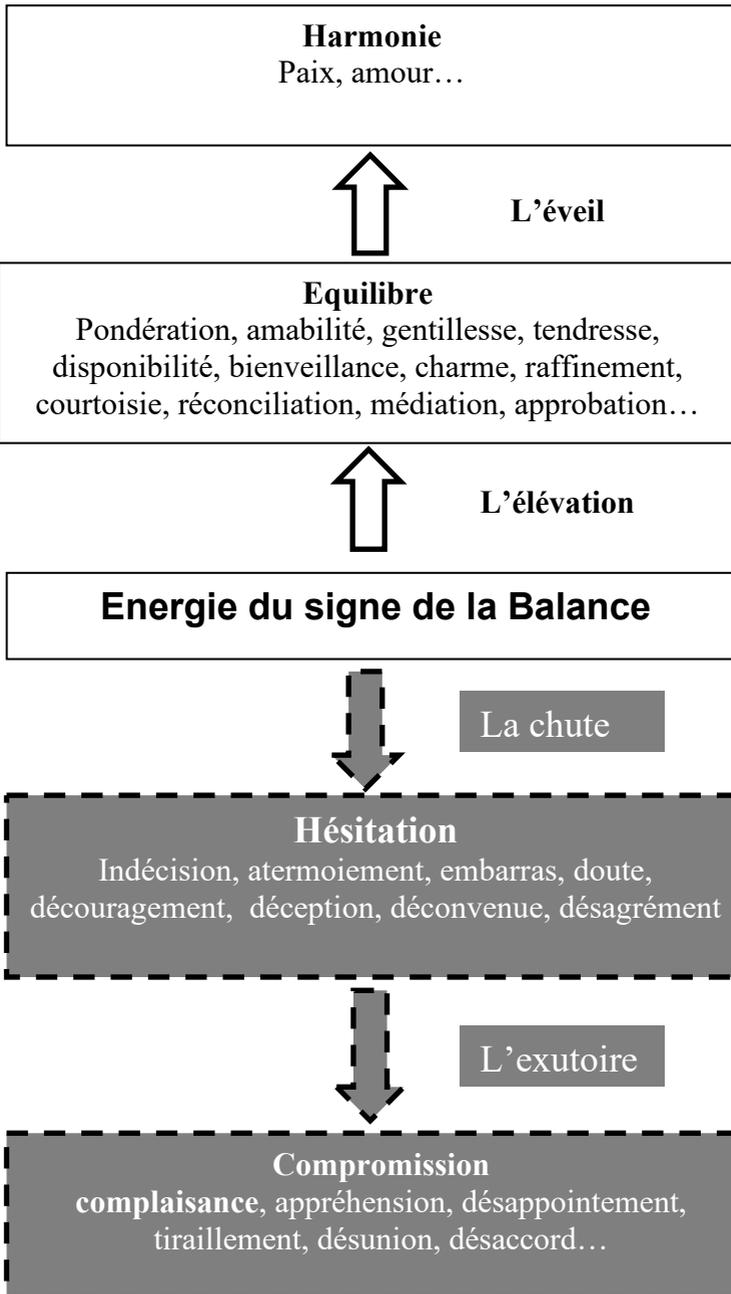
Pour le signe de la Balance, l'harmonie est une expérience de coopération qui lui permet de maintenir des relations harmonieuses avec les autres et de vivre dans un environnement paisible et équilibré. Il sait résoudre les conflits et trouver des solutions équilibrées.

La chute de l'harmonie en de la compromission (ou la complaisance) :

Le signe astrologique de la Balance est donc étroitement lié à l'harmonie, avec des facteurs d'équilibre tels que l'objectivité et la pondération. L'harmonie constitue la source d'énergie de la Balance. Cependant, en cherchant à plaire à tout le monde, ce signe se compromet par excès d'indulgence et manque de fermeté. Déséquilibrée, la Balance évolue alors dans la facette obscure de son signe : la complaisance, qui est une déviation de l'harmonie.

La Balance se retrouve confrontée à une hésitation entre deux choix, incapable de trancher en faveur de l'un ou l'autre. Cette situation peut être interprétée comme une quête pour retrouver l'état de bonheur qu'est l'harmonie, un état difficile à atteindre et à préserver dans un monde complexe et en constante mutation.

La chute ou l'éveil du signe de la Balance



Voici quelques conseils pour vous (re)connecter à l'harmonie :

-Restez au centre de toute chose sans vous compromettre, cultivez la paix intérieure tout en restant ouvert et connecté à votre environnement.

-Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes.

-Écoutez de la musique.

-Apprenez à vous accepter tel que vous êtes.

-Communiquez avec bienveillance.

-Cultivez l'équilibre dans tous les domaines de votre vie.

-Développez votre créativité.

Instants d'éternité bercés par l'harmonie :

Une écoute bienveillante, le juste milieu, l'entente, une réconciliation chaleureuse, une union des esprits, l'amour, la paix, la danse, le partage, un soutien partagé, un chant d'unité, une fusion musicale, l'allégresse d'une sérénade, une mélodie, un accord universel, un crépuscule rosé, l'aube, le crépuscule, le balancement des arbres, la grâce d'un cygne ...

Quels moments harmonieux avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer l'amabilité, la gentillesse, la tendresse, la bienveillance, le charme ou la courtoisie dans votre vie quotidienne ?

La délivrance, le pardon, la renaissance...

La délivrance est un état de félicité que l'on peut atteindre en lâchant prise sur la tentation de vouloir transformer le monde sans se transformer soi-même au préalable. Cette tentation découle du fait que l'énergie de transformation qui nous anime est souvent dirigée vers l'extérieur, vers des projets ambitieux et des réalisations concrètes, au lieu d'être canalisée vers notre propre développement personnel⁹. Cette énergie, qui est en réalité une manifestation de la Conscience, a pour fonction de vérifier ce qui dans nos comportements pourrait menacer l'équilibre et l'harmonie de la communauté humaine.

En nous laissant guider par cette énergie de transformation tout en restant conscients de nos limites et de notre responsabilité envers la communauté humaine, nous sommes placés au seuil de la conscience, à la frontière entre l'individuel et le collectif.

⁹ Selon le philosophe Alan Watts, le désir de changer les autres est souvent un moyen détourné de vouloir se changer soi-même, ou d'éviter de regarder ce qui se passe en soi. Mais la transformation véritable ne peut avoir lieu qu'à partir de l'intérieur, en faisant face à nos propres peurs, à nos propres désirs, à notre propre nature.

Perspectives philosophiques sur la délivrance

La notion de délivrance, état de félicité, est présente dans la philosophie occidentale. Épicure la conçoit comme l'ataraxie, état de bonheur durable qui se réalise en éliminant les peurs et les désirs insatiables. Augustin d'Hippone, philosophe chrétien, associe la délivrance à la notion de salut, qui ne peut être atteint que par la grâce divine accordée aux croyants. Nietzsche, lui, conçoit la délivrance comme le dépassement de la moralité traditionnelle et la création d'une nouvelle morale basée sur la volonté de puissance. Ces philosophes ont tous souligné l'importance du lâcher-prise et de la confession pour atteindre la délivrance ou la rédemption.

La délivrance en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie, le signe du Scorpion est associé à des traits de personnalité tels que l'intensité, la passion et la transformation. Les personnes nées sous le signe du Scorpion sont intenses et passionnées, ce qui les amène à vivre avec une grande intensité émotionnelle. Elles ont une grande capacité de persévérance, qui leur permet de surmonter les obstacles et de transformer les défis en opportunités. Déterminées, elles ne reculent pas devant les défis ou les épreuves. Introspectives, elles cherchent à comprendre qui elles sont vraiment.

Pour le signe du Scorpion, la délivrance est une expérience de transformation profonde, où il doit modifier certains comportements qui pourraient menacer l'équilibre et l'harmonie sociale.

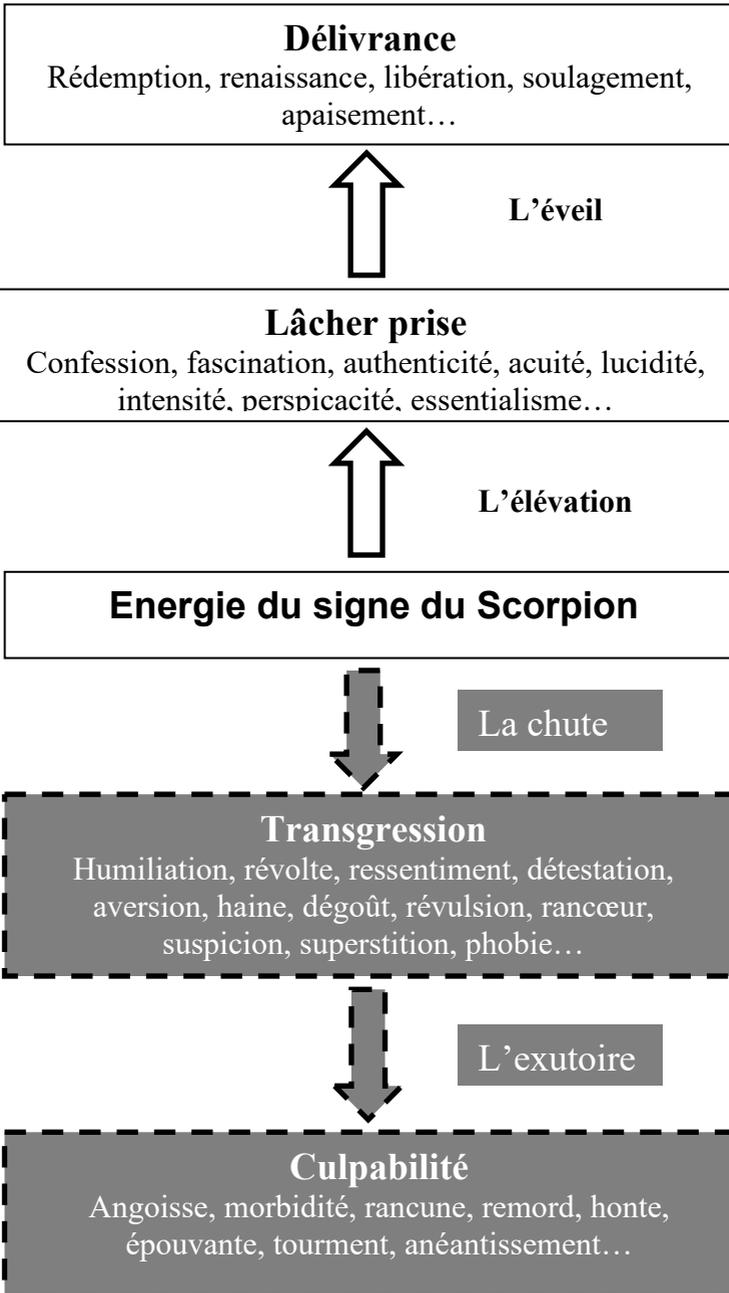
La chute de la délivrance en de la culpabilité ou morbidité:

La délivrance est la félicité du Scorpion lorsqu'il est dans son côté lumineux. Néanmoins, en résistant à toute transformation, le Scorpion peut basculer vers la culpabilité ou la morbidité, son côté ombre, qui se manifeste par une obsession pour le pouvoir et le contrôle, ainsi que par une tendance à l'autodestruction.

Selon l'astrologie, la délivrance est la source de bien-être du signe du Scorpion. Mais pour atteindre cet état, il doit abandonner toute résistance à la transformation et au changement. Cela implique de lâcher prise sur le contrôle, la manipulation et la destruction, qui représentent la face obscure du signe du Scorpion.

Le lâcher-prise est une clé pour que le signe du Scorpion se sente délivré de l'idée de transgresser et de l'envie d'exercer certains pouvoirs. En abandonnant le désir de contrôler et de manipuler, le signe du Scorpion atteint un état de détachement et de sérénité propice à la délivrance. Le lâcher-prise aide également à surmonter la culpabilité et la honte qui résultent d'une transgression. En abandonnant le contrôle sur la situation, le Scorpion se concentre sur l'acceptation de ses actions et sur la recherche de solutions pour réparer les dommages causés. Cela lui permet de se libérer de sa charge émotionnelle négative associée à la transgression, et d'atteindre cette félicité tant attendue : la délivrance.

La chute ou l'éveil du signe du Scorpion



Voici quelques conseils pour vous connecter à la délivrance :

-Pour vous sentir délivré, il est important de lâcher prise les rancœurs et les ressentiments qui vous empêchent d'avancer. Faites-le en travaillant sur le pardon.

-Identifiez les peurs qui vous retiennent et travaillez pour les surmonter et vous libérer de leur emprise.

-Parlez de vos sentiments, de vos pensées et de vos expériences avec des amis de confiance.

-L'écriture ou l'art vous aidera à vous libérer de vos fardeaux émotionnels.

-Recherchez des groupes de soutien, des thérapeutes ou des amis qui peuvent vous aider à faire face à vos problèmes et à trouver la délivrance.

-Travaillez sur le pardon pour vous libérer du ressentiment.

-Soyez patient avec vous-même et continuez à travailler pour trouver la libération et le soulagement dont vous avez besoin.

Instants d'éternité de délivrances :

La confession, l'aveu sincère, la révélation, le lâcher-prise, la renaissance, la rédemption, le pardon divin, la vérité, la métamorphose spirituelle, la parole vraie, la

métamorphose, le retour à l'essentiel, l'extinction de l'illusion de l'ego, l'éveil spirituel...

Quels moments de délivrance avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer le lâcher prise dans votre vie quotidienne ?

L'exultation, *une ode à la joie, une cathédrale céleste*

L'exultation peut être définie comme un état d'enthousiasme intense, de jubilation et d'élévation spirituelle. Elle est souvent associée à une sensation de transcendance des préoccupations et des soucis quotidiens.

Perspectives poétiques et musicales sur l'exultation

L'écrivain et poète américain Walt Whitman, dans son célèbre recueil de poésie "Feuilles d'herbe", explore le sentiment d'exultation à travers ses vers. Whitman exprime l'exultation comme un sentiment intense de joie et de connexion avec le monde qui l'entoure :

"Je chante l'exultation de moi-même,
Et ce que j'assume, tu dois l'assumer,
Car chaque atome qui m'appartient, t'appartient aussi."

Voici un autre poème qui « chante l'exultation » :

"Les coqs chantent au vent de liesse,
Les cloches tintent à l'église,
L'âme des bois chante avec elles,
Les ruisseaux chantent au soleil.

Le vent qui va par les ruelles
Chante et fait chanter les ormeaux,
Les arbres fruitiers sont en fleurs,
Les oiseaux chantent à tue-tête.

Tout le village est en liesse
 Sous la tiédeur du clair soleil,
 Tout le monde va par les champs
 Voir les laboureurs à la charrue.

Les petites filles sont en fête,
 Leurs tabliers sont tout neufs,
 Les garçons ont mis leurs casquettes,
 Tout le monde va voir les foires."

Ce poème de Paul Verlaine évoque la liesse du printemps, l'enthousiasme des villageois lors de cette période de renouveau.

L'Ode à la Joie de Beethoven, est également étroitement liée à l'exultation en raison de son caractère triomphant et de la célébration de la fraternité humaine. Cette symphonie commence par un chœur qui chante les premières lignes du poème de Schiller, et la musique s'intensifie progressivement en incorporant des solistes vocaux et des instruments. La dynamique de la pièce, ainsi que les harmonies et les mélodies grandioses, contribuent à transmettre un sentiment de liesse et de triomphe. Ce sentiment est renforcé par le message central du poème, qui célèbre l'unité et la fraternité humaine.

Un autre exemple de musique qui célèbre l'exultation est "Freude, schöner Götterfunken" (La joie, belle étincelle divine), également connue sous le nom de "Lied der Freude" (Chant de la Joie) de Mozart. C'est un chant qui

exprime la joie à travers un message sur la fraternité entre les êtres humains.

L'exultation en astrologie de la pleine conscience :

En astrologie, le signe du Sagittaire est associé à des traits de caractère tels que l'optimisme, la loyauté, la ferveur et l'enthousiasme. Ces qualités suscitent l'exultation chez une personne née sous ce signe.

Pour le Sagittaire, l'exultation est une expérience d'aventure et de liberté, qui répond à sa soif de découverte et d'exploration. Il a une attitude positive envers la vie, ce qui lui permet de profiter pleinement de chaque expérience.

Le signe du Sagittaire a également une grande capacité d'enthousiasme, qui l'amène à s'engager pleinement dans les projets et les expériences qui le passionnent. Il est ouvert d'esprit et curieux, ce qui lui permet de découvrir de nouvelles idées et de nouvelles cultures.

La chute de l'exultation en de l'exaltation

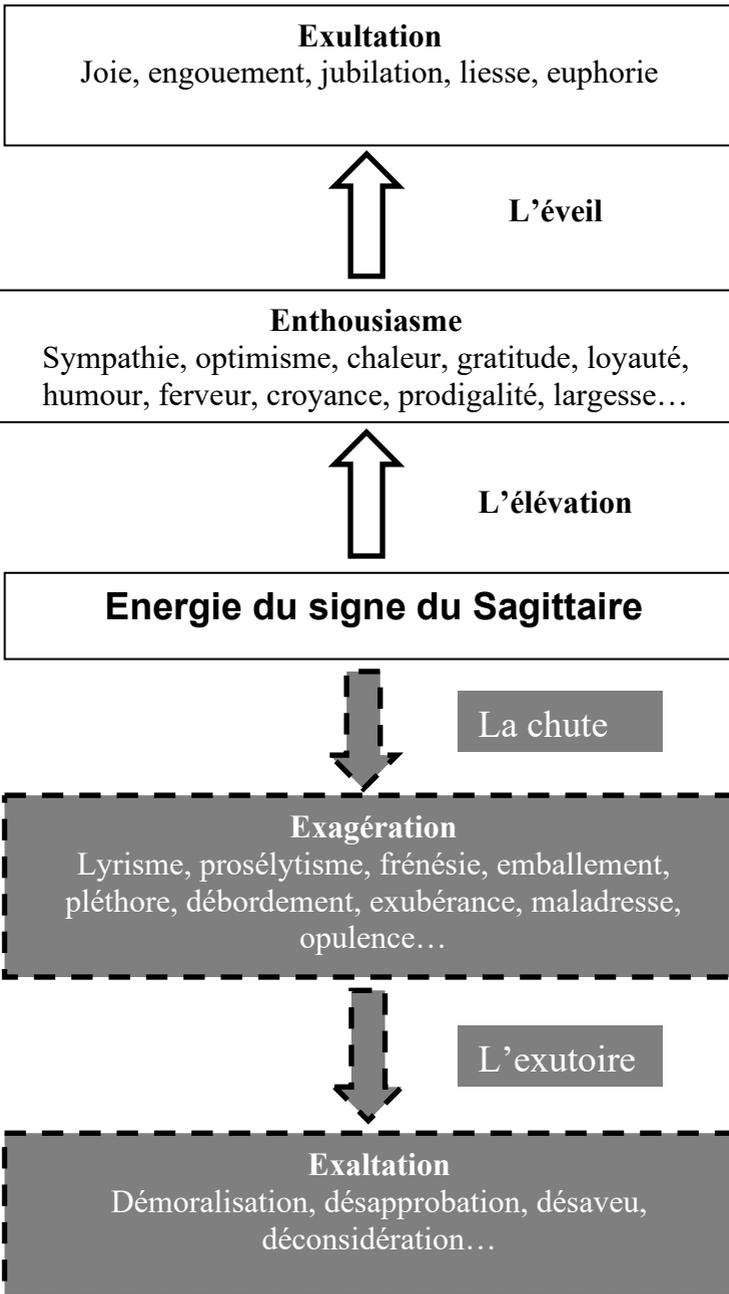
L'exultation contribue au bien-être du signe du Sagittaire. Elle est caractérisée par un ensemble de traits positifs tels que l'enthousiasme, l'optimisme, la loyauté, la ferveur et la prodigalité. Ces qualités aident le Sagittaire à s'éveiller, à s'épanouir et à se sentir en symbiose avec lui-même et avec les autres.

Néanmoins, lorsqu'il y a excès ou déformation de ces traits positifs, le Sagittaire peut basculer dans sa face sombre. L'exagération, le lyrisme, le prosélytisme, la frénésie, l'emballement, l'exubérance et l'opulence sont autant de manifestations de cet excès qui peuvent conduire à sa chute.

Dans cette situation, l'énergie du Sagittaire, au lieu d'être canalisée vers des comportements constructifs, est détournée par l'ego et cherche un exutoire dans des comportements négatifs tels que la démoralisation, la désapprobation, le désaveu et la déconsidération. Ce changement peut être déprimant pour le Sagittaire, qui a besoin de modération pour ne pas basculer dans cette face moins épanouissante.

Remarque : L'état d'exultation ne doit pas être confondu avec un état d'euphorie extrême, qui peut parfois être associé à des comportements risqués ou dangereux. Il est important de rester équilibré et conscient de ses limites.

La chute ou l'éveil du signe du Sagittaire



Voici quelques conseils pour vous aider à être dans l'exultation :

-Célébrez vos victoires.

-Cultivez l'optimisme en cherchant le bon côté des choses.

-Évitez de vous inquiéter pour le passé ou de stresser pour le futur. Vivez le moment présent pleinement et profitez-en.

-Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes qui vous encouragent et vous soutiennent dans vos projets.

-Évitez les personnes négatives et toxiques qui vous tirent vers le bas.

-Faites des choses qui vous rendent heureux.

-Inscrivez-vous à une chorale.

Instants d'éternité propulsés par l'exultation

Une victoire célébrée, une ode à la joie, une amitié retrouvée, une union célébrée, une évasion lointaine, un crescendo triomphal, un envol lyrique, une communion musicale, une fanfare entraînante, un bal populaire enflammé, la ferveur villageoise célébrée, un repas dominical généreux, des retrouvailles joyeuses, des chants entonnés ensemble, les horizons lointains

explorés, des saveurs exotiques, des cultures fascinantes découvertes, la complicité des voyageurs, des chants sacrés résonnants, un orgue solennel, une ovation triomphale...

Quels moments de liesse avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la sympathie, la chaleur, la gratitude, la loyauté ou l'humour dans votre vie quotidienne ?

La sérénité, la sagesse, le silence, la quiétude

Être dans la sagesse et la sérénité implique de cultiver un état d'esprit calme, réfléchi et équilibré.

Perspectives philosophiques, poétiques et musicales sur la Sagesse

La sagesse, la sérénité sont des concepts qui ont été explorés à travers différentes perspectives philosophiques, poétiques et musicales.

Dans la philosophie grecque antique, la sagesse (*sophia*) était considérée comme une vertu essentielle pour atteindre le bonheur authentique. Aristote croyait que la sagesse pratique (*phronesis*) était nécessaire pour vivre une vie vertueuse et équilibrée. Dans le stoïcisme, la sagesse était vue comme la clé pour atteindre la tranquillité d'esprit (*ataraxie*) en acceptant les choses telles qu'elles sont et en se concentrant sur ce qui est en notre pouvoir.

Dans la philosophie orientale, le concept de sagesse est au cœur du taoïsme et du bouddhisme. Le *Tao Te Ching* de Lao Tseu met l'accent sur la sagesse comme étant en harmonie avec la voie naturelle des choses (*Tao*).

La poésie a souvent été utilisée comme moyen d'exprimer la recherche de la sagesse et de la sérénité. Des poètes tels que Khalil Gibran et Emily Dickinson ont abordé ces thèmes à travers des métaphores et des images puissantes. Par exemple, Dickinson compare la sagesse à

une lumière qui nous guide à travers les ténèbres de l'ignorance.

Albert Lozeau poète canadien francophone a écrit un poème intitulé "Le Silence".

*Le silence est la voix secrète du mystère
Qui parle à notre cœur, du plus profond de nous,
Et celui qui l'entend chuchoter mieux que tous
Epreuve le besoin éternel de se taire.*

*Dans l'isolement triste où vit le solitaire,
Malgré les volets clos, les murs et les verrous,
Le silence subtil, harmonieux et doux,
Plane comme l'esprit des choses de la terre.*

*L'âme pleine de lui, dédaignant les mots vains
Dont le sens est obscur et trompe les humains,
Médite sa leçon d'où le vrai se dégage...*

*Et c'est lui l'ennemi du frivole langage,
Qui, sur la bouche s'appliquant, telles deux mains,
Fait de l'homme imbécile ou léger presque un sage !"*

Ce poème célèbre le pouvoir du silence. Lozeau suggère que le silence est une voix secrète qui parle à notre cœur et que seul celui qui l'écoute peut vraiment comprendre sa valeur.

Rainer Maria Rilke, a abordé le thème du silence dans plusieurs de ses poèmes. Un exemple est "Entrée", tiré de

son recueil "Le livre des heures" (Das Stunden-Buch).
Voici le poème en question, traduit de l'allemand :

Celui qui entre ici doit taire et laisser
Derrière lui tout bruit du dehors.
Les murs épais ici protègent le silence.
Garde-toi de le troubler.

Ici se tient devant toi Dieu, tout près,
Attendant comme un arbre au milieu de la nuit,
Avec sa couronne de brumeux silence,
Et ses racines dans l'infini.

Garde-toi de toucher à la moindre branche
De cet arbre sacré, de peur d'éveiller
Les oiseaux endormis dans le feuillage
Et les troubler dans leur sommeil.

Car si les oiseaux s'éveillent et s'envolent,
Ils dispersent les étoiles avec leurs cris,
Et dans les profondeurs de l'espace sans limites,
Dieu s'enfuit, effrayé.

Dans ce poème, Rilke parle du silence comme d'un
espace sacré et protecteur où Dieu se tient près de
l'individu.

La musique, en tant que forme d'art universelle, a
également été un moyen d'exprimer et de rechercher la
sagesse, la sérénité et la félicité. La musique méditative,
comme celle de Ravi Shankar et d'autres musiciens de la

tradition indienne, vise à apaiser l'esprit et à favoriser la concentration.

La Sagesse en astrologie de la pleine conscience :

Les Capricornes sont souvent reconnus pour leur patience et leur persévérance, ce qui leur permet de surmonter les obstacles et de progresser vers leurs objectifs tout en cultivant la sagesse acquise par l'expérience. Leur pragmatisme et leur réalisme les aident à aborder la vie de manière terre-à-terre, et ils sont capables de discerner ce qui est réalisable de ce qui ne l'est pas.

La responsabilité et la discipline sont également des traits distinctifs des Capricornes. Ils restent concentrés sur leurs objectifs et respectent leurs engagements, ce qui témoigne de leur sagesse pratique. Leur ambition et leur détermination sont des qualités qui les poussent à réussir, et en apprenant de leurs expériences, ils développent une sagesse profonde basée sur la connaissance de soi et la compréhension de leurs limites.

Enfin, la prudence et la planification sont des aspects importants de la personnalité des Capricornes. Ils réfléchissent avant d'agir et prévoient les conséquences à long terme de leurs décisions, ce qui leur confère une sagesse qui peut les guider tout au long de leur vie.

La chute de la sagesse en de la rigidité

Le signe du Capricorne, signe de terre, est associé à la sagesse. Cependant, comme pour tous les signes, il existe

également un côté ombre qui peut devenir prédominant si l'énergie du signe est mal canalisée.

Dans le cas du Capricorne, sa face lumineuse se caractérise par une sagesse profonde, une sérénité, une quiétude et un silence résultant de sa stabilité, maturité, solidité et prudence. Ces qualités permettent au Capricorne de naviguer avec succès dans la vie, en prenant des décisions éclairées et en maintenant un équilibre émotionnel sain.

Cependant, si l'énergie du Capricorne est déviée par l'ego, cela peut conduire à la chute de la sagesse et à la montée de la rigidité. Certaines personnes nées sous ce signe ont tendance à confondre maîtrise de soi et répression. La répression, le refoulement, la froideur, la dureté, l'inflexibilité et l'intransigeance peuvent alors devenir des traits dominants. La manifestation originelle du signe est détournée. Cette situation peut entraîner un certain nombre de conséquences déprimantes, telles que l'abattement, l'isolement, la défiance et la méfiance.

La chute ou l'éveil du signe du Capricorne

Sérénité
Sagesse, paix, silence



L'éveil

Stabilité
Impassibilité, tranquillité, placidité, imperturbabilité,
maturité, solidité, renoncement, fidélité,
pondération, prudence, fiabilité, constance...



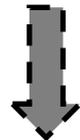
L'élévation

Energie du signe du Capricorne



La chute

Répression
Refolement, impuissance, froideur, grogne, dureté,
inflexibilité, entêtement, résignation, intransigence



L'exutoire

Rigidité
Abattement, isolement, défiance, méfiance,
dépression...

Voici quelques conseils pour vous aider à être dans la sagesse :

-La méditation est une pratique éprouvée pour développer la sagesse et la sérénité. Elle aide à calmer l'esprit.

-Cultivez un sentiment de gratitude pour les choses que vous avez dans votre vie.

-Essayez d'en apprendre davantage sur le monde qui vous entoure et restez curieux. Lisez des livres, assistez à des conférences et engagez des conversations stimulantes avec les autres.

-Pour atteindre la sérénité, il est important de tisser des liens solides avec les autres et de s'entourer de personnes positives et inspirantes.

-Essayez de trouver un équilibre entre votre ambition professionnelle et le temps consacré à la détente et à la récupération.

-Travaillez à améliorer votre empathie en écoutant activement les autres et en essayant de vous mettre à leur place.

-Apprenez à reconnaître et accepter vos émotions, et travaillez à les exprimer de manière saine.

-Reconnaissez les forces et les succès des autres.

-Essayez d'adopter une attitude plus flexible et ouverte face à de nouvelles idées et perspectives.

-Prenez du temps pour vous, pour vous détendre et vous ressourcer.

Instant d'éternités de sagesse et de sérénité

La paix d'un monastère, le temple intérieur, le silence, la sagesse d'un ermite, l'ascèse spirituelle, la méditation solitaire, le ressourcement d'une retraite, la quête du dépassement, l'abandon au présent, la transcendance du temps, la révélation d'un silence éloquent, l'insondable paix intérieure, la prière du matin, la paix retrouvée, la sagesse d'un arbre centenaire, l'apaisement d'un lac, l'horizon paisible, un chant silencieux, la profondeur d'une nuit étoilée, le chuchotement du désert, la sérénité d'une grotte, la lueur d'une flamme vacillante, l'écho des cloches, la sagesse des anciens, le chant des moines, la discipline monastique, le recueillement du soir, l'étreinte des cimes, le silence des hauteurs, la sérénité des neiges éternelles, l'apaisement d'un crépuscule, la sérénité d'un jardin japonais...

Quels moments de sérénité avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer le renoncement, la fidélité, la pondération, la prudence, la fiabilité, ou la constance dans votre vie quotidienne ?

La liberté, voler sans entraves, embrasser la modernité

Se sentir libre, c'est expérimenter un état de bien-être et d'autonomie totale où l'on est en accord avec soi-même et où l'on peut agir en accord avec ses propres choix, valeurs et aspirations. Les contraintes internes ou externes, les peurs, les regrets et les compromis n'entravent pas notre capacité à être et à agir selon notre véritable nature.

Perspectives philosophiques sur la liberté

Dans son œuvre "L'Éthique", Baruch Spinoza considère la liberté comme la réalisation de notre essence et de notre nature en tant qu'êtres rationnels. Selon lui, la vraie liberté consiste à suivre les lois de la nature et à comprendre les causes qui nous déterminent. La félicité réside dans la connaissance et la compréhension de l'univers, qui nous permettent d'accéder à une forme d'autonomie et de liberté.

Friedrich Nietzsche considère la liberté comme un idéal à atteindre par l'affirmation de soi et la créativité. Dans sa vision, la félicité réside dans l'expression de la volonté de puissance, qui représente notre désir d'explorer et de repousser nos limites. L'individu véritablement libre est celui qui surmonte les contraintes sociales et morales pour créer ses propres valeurs et donner un sens à sa vie.

Selon Jean-Paul Sartre, dans son œuvre "L'Être et le Néant", la liberté est un aspect fondamental de la condition humaine. Il soutient que chaque individu est

radicalement libre et responsable de ses choix et actions. Pour Sartre, cette liberté absolue peut être à la fois libératrice et angoissante, car elle nous confronte à l'inévitabilité de notre responsabilité personnelle. La félicité réside dans la prise de conscience de notre liberté et dans l'authenticité de nos choix.

Simone de Beauvoir, dans "Le Deuxième Sexe" et d'autres écrits, examine la liberté en relation avec la condition des femmes dans la société. Elle soutient que la liberté et la félicité sont étroitement liées à la reconnaissance et à l'émancipation des femmes. La liberté pour les individus, et en particulier pour les femmes, réside dans la capacité à déterminer et à réaliser leurs propres projets de vie, sans être limités par les contraintes sociales et les stéréotypes de genre.

Perspectives mystiques sur la liberté

Le sage indien Ramana Maharshi enseignait que la liberté absolue et la félicité se trouvent dans la réalisation du Soi, qui est identique à la Conscience ou Brahman. Il a guidé les chercheurs spirituels vers cette réalisation à travers la méthode de l'auto-enquête.¹⁰

¹⁰ L'auto-enquête consiste à se poser la question "Qui suis-je ?" et à se concentrer intensément sur la source de notre propre conscience. Au lieu de se concentrer sur les pensées, les sentiments, les expériences sensorielles, ou même la notion habituelle que nous avons de nous-mêmes, nous dirigeons notre attention vers le sentiment d'être ou de présence qui est à la base de toutes nos expériences.

Le philosophe spirituel indien, Sri Nisargadatta Maharaj, dans son livre "Je suis Cela", enseigne que la liberté ultime et la félicité sont atteintes lorsque l'on réalise sa véritable nature en tant que conscience pure, en dehors des limitations de l'ego et du corps.

Perspectives poétiques sur la liberté

Le poète français Paul Éluard a écrit un poème intitulé "Liberté" qui célèbre la liberté comme un absolu et une félicité.

Voici les premiers vers de ce poème :

Sur mes cahiers d'écolier
 Sur mon pupitre et les arbres
 Sur le sable sur la neige
 J'écris ton nom Liberté

Dans ce poème, Éluard répète le mot "Liberté" à la fin de chaque strophe, insistant sur l'importance et la valeur de la liberté. Il évoque une liberté universelle, qui transcende les frontières et les différences entre les individus.

Le poète français Arthur Rimbaud a écrit sur la liberté de l'esprit et la libération des contraintes sociales et morales. Dans son poème "Le Bateau ivre", il décrit une expérience de liberté absolue et d'abandon aux forces de la nature.

La liberté en astrologie de la pleine conscience

La liberté est une valeur fondamentale pour le signe du Verseau, qui est un signe d'air fixe, gouverné par Uranus, la planète de l'innovation et de l'autonomie. Lorsqu'il est dans son côté lumineux, le Verseau cherche à exprimer sa liberté à travers l'ouverture d'esprit, la créativité et la quête d'idées nouvelles et progressistes. Il prône son indépendance et aspire à un monde où chacun est libre de vivre selon ses propres convictions et aspirations.

La chute de la liberté en de l'individualisme

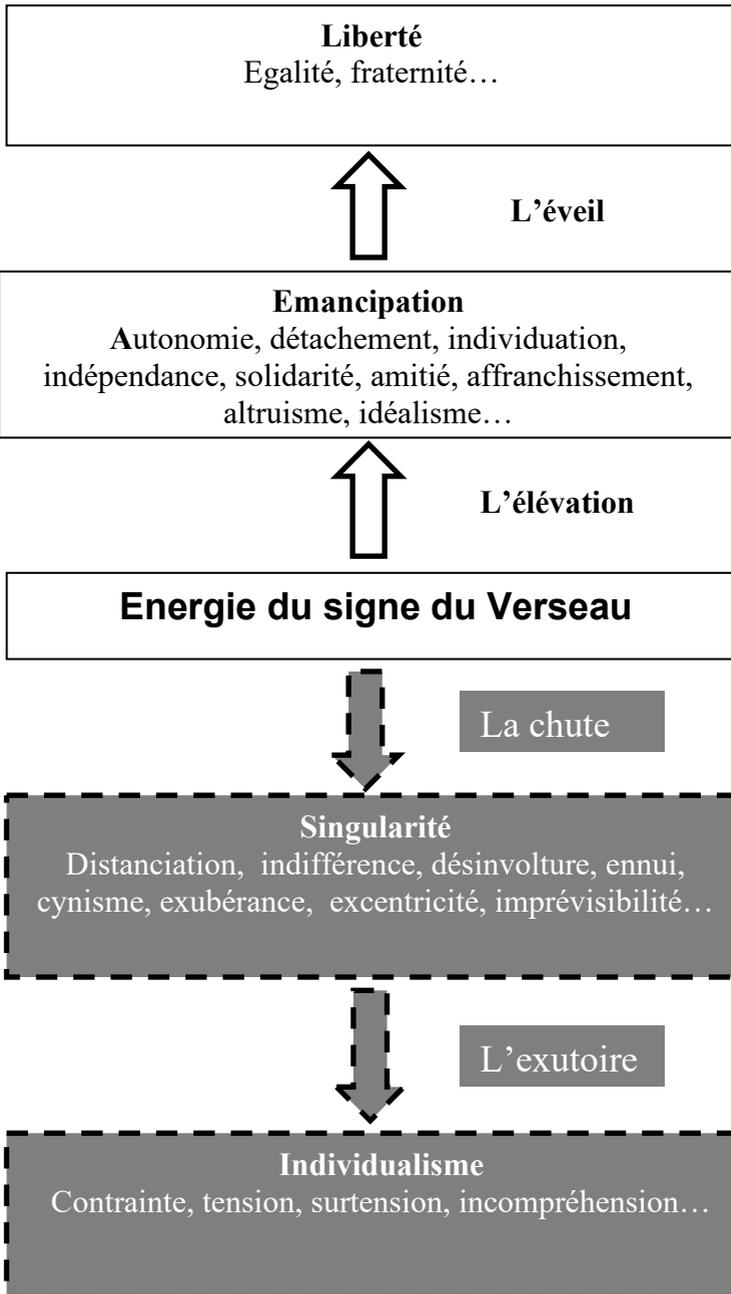
Le signe du Verseau est souvent associé à la liberté, l'égalité et la fraternité, ainsi qu'à des valeurs telles que l'émancipation, l'autonomie et le détachement. Ces traits peuvent être positifs, car ils favorisent l'épanouissement personnel, la solidarité et l'altruisme. L'idéalisme du Verseau l'aide à chercher des solutions pour améliorer la condition humaine et favoriser la coopération.

Cependant, chaque signe a également son côté ombre, ou des traits moins positifs qui peuvent être exacerbés dans certaines circonstances. Pour le Verseau, ces traits peuvent inclure la singularité, l'indifférence, la désinvolture, le cynisme et l'excentricité. Ces tendances peuvent donner naissance à un individualisme qui, lorsqu'il est poussé à l'extrême, peut être source de contrainte, de tension et d'incompréhension pour les autres. Lorsque l'énergie du Verseau est déviée par le prisme de l'ego, elle peut se transformer en individualisme. Cela signifie que l'individu peut

commencer à privilégier ses propres intérêts et désirs au détriment de ceux des autres, ce qui peut potentiellement nuire aux relations et entraver la coopération et la compréhension mutuelle. Dans ce cas, les valeurs positives du Verseau peuvent être éclipsées par des tendances plus égoïstes et individualistes.

Il est important pour les personnes nées sous le signe du Verseau de maintenir un équilibre entre leur besoin de liberté et d'indépendance et la nécessité de s'intégrer harmonieusement dans la société et d'entretenir des relations interpersonnelles profondes et authentiques.

La chute ou l'éveil du signe du Verseau



Voici quelques conseils pour vous aider à vous sentir plus libre dans votre vie:

-Apprenez à vous accepter tel que vous êtes, avec vos forces et vos faiblesses. Ne laissez pas les attentes des autres dicter votre valeur personnelle ou vos choix de vie.

-Lorsque vos attentes sont irréalistes, concentrez-vous sur le présent et acceptez que certaines choses sont hors de votre contrôle.

-Essayez de nouvelles activités, voyagez et rencontrez de nouvelles personnes pour élargir votre horizon et vous ouvrir à de nouvelles perspectives.

-Faites des choix de vie en fonction de vos idéaux.

-Gérez vos émotions sans dépendre des autres.

-Fixez-vous des objectifs réalisables.

-L'expression créative peut être libératrice et vous aider à vous sentir plus connecté à vous-même.

-Embrassez votre individualité et n'ayez pas peur de vous montrer tel que vous êtes.

-Entourez-vous de personnes qui partagent vos valeurs et vos passions, et qui vous encouragent à être libre et indépendant.

-Restez ouvert aux nouvelles perspectives et soyez prêt à comprendre ou remettre en question les normes établies.

-Pratiquez l'introspection pour mieux comprendre vos émotions et vos pensées, afin de gagner en clarté et en limpidité.

-Travaillez sur votre autonomie émotionnelle et financière pour vous sentir plus libre dans tous les aspects de votre vie.

-Impliquez-vous dans des causes qui vous tiennent à cœur et utilisez vos compétences pour contribuer à un monde meilleur.

Instants d'éternité où souffle la liberté :

S'émanciper, prendre son autonomie, se détacher, prendre son indépendance, dernière page du passé tournée, adieu à la ville natale, dépendance affective rompue, regret du passé libéré, se sentir solidaire, s'affranchir, l'amitié, la fraternité, l'égalité, l'altruisme, explorer d'autres horizons, embrasser la diversité, s'unir pour progresser, danser librement, redécouvrir la beauté, se nourrir d'espoirs, réaliser ses idéaux, briser ses chaînes, de nouvelles expériences partagées, des découvertes inattendues, voler sans entraves, des amitiés inattendues, une clarté révélatrice, embrasser la modernité...

Quels moments de liberté absolue avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer l'autonomie, le détachement, la solidarité ou l'amitié dans votre vie quotidienne ?

L'Extase, l'immensité, la contemplation

L'extase est un état de bonheur qui est accompagné d'un sentiment de transcendance. C'est un état d'expérience humaine souvent associé à des expériences mystiques, religieuses ou spirituelles.

Les perspectives sur l'extase sont variées :

La perspective mystique : Les penseurs mystiques, comme Rumi, Sainte-Thérèse d'Avila ou Maître Eckhart, considèrent l'extase comme un état d'union mystique avec le divin. Pour eux, l'extase est un moyen de transcender les limites de la vie humaine et de communier avec la nature divine de l'univers. Dans cette perspective, l'extase est une expérience ineffable et inexprimable qui ne peut être comprise que par ceux qui l'ont vécue.

La perspective éthique : Les penseurs éthiques (Aristote, Plotin, Spinoza...) considèrent que l'extase est une expérience liée à la vertu et à la moralité. Pour eux, l'extase est un état atteint par ceux qui ont atteint un niveau élevé de perfection morale et de sagesse.

La perspective psychologique : L'extase est considérée comme un état d'expérience humaine lié à la psyché et à la physiologie. C'est un état de transe ou d'excitation qui peut être atteint par la méditation ou la danse. Dans cette perspective, l'extase est un moyen de transcender les limites de la conscience ordinaire et d'explorer des états de conscience différents.

La perspective existentialiste : Les penseurs existentialistes, comme Søren Kierkegaard, Martin Heidegger ou Jean-Paul Sartre, considèrent que l'extase est un état de liberté et d'authenticité humaine. Pour eux, l'extase est un moyen de transcender les limites de la vie quotidienne et de se connecter à une réalité plus profonde et plus vraie. Dans cette perspective, l'extase est un moyen de s'affirmer dans son existence et de se libérer des contraintes sociales et culturelles.

L'extase en astrologie de la pleine conscience

En astrologie de la pleine conscience, l'extase est la source de bien-être du signe des Poissons. Ce signe est associé à des traits de personnalité tels que la bonté, l'empathie, l'humilité, le dévouement, l'abnégation. Ces qualités contribuent à susciter l'extase chez une personne née sous ce signe. Pour le signe des Poissons, l'extase peut être une expérience mystique, qui lui permet de se sentir appartenir à quelque chose de plus grand que lui-même.

La chute de l'extase en de la confusion (illusion...)

L'extase, telle qu'elle est vécue par ce signe dans son côté lumineux, est une expérience d'union avec l'univers.

Cependant, comme tout signe astrologique, il a également une face sombre. Les qualités négatives associées au signe des Poissons incluent la fuite, la fabulation, la dissimulation et la vulnérabilité. Lorsque les personnes nées sous ce signe sont submergées par ces

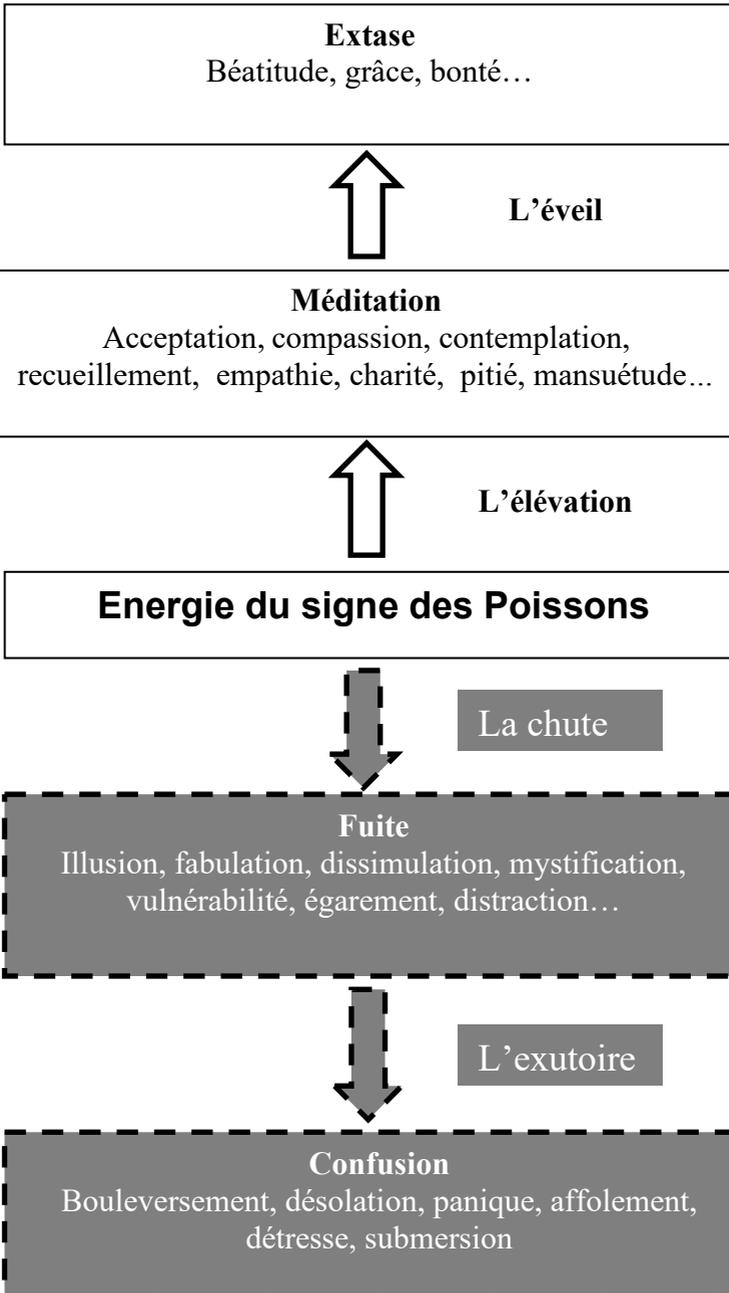
aspects de leur personnalité, leur énergie est déviée par le prisme de l'ego et cherche un exutoire dans des états de confusion, de désarroi ou de perplexité.

L'extase fait écho à une conscience plus vaste que notre conscience individuelle. Elle est une indicible opportunité pour se réaccorder à la conscience. Cela passe par l'acceptation, la contemplation, le recueillement, l'empathie et la mansuétude. Dans cet état de méditation, vous découvrez en arrière-plan de votre conscience individuelle un espace de liberté et d'amour infini. Le défi pour les Poissons est de trouver un équilibre entre leur besoin d'explorer les dimensions mystiques de l'existence et la nécessité de rester ancrés dans la réalité. L'extase véritable n'est pas une évocation, mais une intégration de l'expérience spirituelle.

Pour parvenir à cet équilibre, il est crucial pour les Poissons d'approfondir leur pratique spirituelle et de développer des outils qui les aident à discerner l'authentique extase de l'illusion. La méditation et le partage avec d'autres personnes sur le chemin spirituel sont des moyens précieux pour y parvenir.

En s'engageant dans cette démarche d'exploration intérieure et de connexion avec la Conscience, les Poissons transcendent les limites de leur ego et découvrent l'amour inconditionnel qui réside au cœur de l'extase.

La chute ou l'éveil du signe des Poissons



Pour atteindre cet état, voici quelques conseils et pratiques que vous pouvez essayer :

-Essayez des techniques de méditation, comme la méditation transcendantale ou la méditation sur la pleine conscience.

-Certaines pratiques spirituelles, telles que la prière, le chant, la danse ou le yoga, peuvent aider à créer un sentiment d'unité et de connexion avec quelque chose de plus grand que soi.

-La gratitude peut aider à cultiver un sentiment de bonheur et de bien-être. Prenez un moment chaque jour pour réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant et exprimez cette gratitude.

-Les expériences esthétiques, telles que l'écoute de la musique, l'observation de l'art ou la contemplation de la beauté naturelle, suscitent un sentiment d'extase et de connexion profonde.

-L'engagement dans des activités créatives, comme l'écriture, la peinture, la musique ou la danse, peut vous aider à vous exprimer et à vous connecter à une source d'énergie plus profonde, ce qui peut conduire à des moments d'extase.

-Les expériences sensuelles, comme les massages, les caresses ou les activités intimes avec un partenaire, favorisent un sentiment de plaisir intense.

-Essayez de vous concentrer pleinement sur le moment présent et d'apprécier les petites choses de la vie. Cette présence consciente peut vous aider à vous sentir plus connecté et épanoui.

-Certaines activités physiques, comme la course à pied, la natation ou le yoga.

-Passez du temps dans la nature, méditez près de l'eau ou se connecter avec les éléments peut les aider à vivre des moments de paix intérieure.

-En vous engageant dans des activités bénévoles ou en soutenant des causes qui vous tiennent à cœur, vous ressentirez une émotion d'accomplissement et d'extase.

Voici quelques anecdotes intéressantes sur l'extase :

-Les Derviches Tourneurs sont des membres de la confrérie soufie Mevlevi, qui pratiquent une forme de danse sacrée appelée Semâ. Au cours de cette danse, les derviches tournoient en cercles pendant des heures, dans un état d'extase mystique. La danse est considérée comme une forme de méditation et d'union avec le divin.

-Saint-François d'Assise, fondateur de l'ordre franciscain, est célèbre pour son amour de la nature et sa vie ascétique. Il est également connu pour avoir vécu des expériences mystiques d'extase. Selon la légende, il aurait même reçu les stigmates de la crucifixion en méditant sur le Mont Alverne, en Italie.

-L'expérience de la Kundalini : La Kundalini est une énergie spirituelle qui serait située à la base de la colonne vertébrale et qui peut être éveillée par des pratiques spirituelles telles que le yoga ou la méditation. Lorsque cette énergie est éveillée, elle peut provoquer des états d'extase mystique, des visions et des expériences spirituelles profondes.

-Les chamans pratiquent des rituels extatiques dans de nombreuses cultures traditionnelles. Ces rituels peuvent inclure des danses, des chants, des transes, des visions, ainsi que des pratiques de guérison. Les chamans utilisent ces pratiques pour entrer en contact avec le monde des esprits, guérir les maladies, et obtenir des réponses à des questions importantes.

-Certaines personnes décrivent des états d'extase mystique pendant les rapports sexuels, qui peuvent inclure des sentiments d'unité avec leur partenaire, des visions, et une sensation de transcendance.

-Certaines musiques, telles que la musique trance, sont spécialement conçues pour provoquer des états d'extase, en utilisant des rythmes répétitifs et des mélodies hypnotiques.

-Voici un poème de René Daumal, intitulé "Le Grand Jeu" et qui fait référence à l'extase mystique et à la recherche spirituelle :

Au seuil du grand mystère,
Je tiens mon cœur en main.

Le monde s'est tu, s'est éteint,
 Ne reste que l'éther
 Où vogue mon esprit,
 À la recherche de l'infini.

Là, tout n'est que silence,
 Que paix et harmonie.
 Je suis l'astre qui danse
 Dans la nuit éclaircie.
 J'entends l'écho de l'univers,
 Le chant des étoiles qui traversent
 Le vide de l'espace, la danse
 Du cosmos, l'extase.

Tout est vibration,
 Tout est énergie.
 Je suis l'émanation
 De l'Absolu, l'infini.
 Dans cette quête sans fin,
 Je trouve enfin l'extase,
 Le goût de l'absolu,
 L'amour divin.

Instants d'éternité apportés par l'extase :

La lumière du soleil levant, l'océan infini, la communion avec les étoiles, la contemplation d'un coucher de soleil, une pluie d'étoiles filantes aux confins du désert, une oasis de paix lointaine, le mystère des mirages éphémères, le vent chaud caressant, l'horizon infini, le silence flottant sur les dunes ondulantes, la contemplation des vagues, le chant des baleines lointaines, les voiles de

brume océanique, le ballet des dauphins, les galaxies en spirale, la voie lactée, le recueillement dans le silence, la paix intérieure resplendissante, l'élégance spirituelle...

Quels moments d'extase avez-vous vécus récemment ?

Comment pouvez-vous intégrer la méditation, la contemplation, le recueillement ou l'empathie dans votre vie quotidienne ?

La symphonie des félicités

Nous avons exploré les douze félicités, chacune évoquant une facette distincte du bonheur. Mais comment se manifestent-elles toutes ensemble, dans notre vie quotidienne ? Comment ces éclats distincts de bonheur s'entrelacent-ils pour former une mosaïque plus grande, plus complète ?

Pour découvrir cela, je vous convie à un voyage, une aventure sensorielle et spirituelle, où nous verrons chaque félicité s'épanouir et interagir avec les autres. C'est un printemps ensoleillé à la campagne, dans un ancien prieuré, un cadre simple mais abondant en opportunités et où la nature dispense généreusement sa beauté.

Dès votre arrivée, vous remarquez deux grands portails qui semblent éternellement ouverts. Vous empruntez un chemin en pente, qui s'ouvre soudainement sur une magnifique bâtisse en pierre.

Autour de la bâtisse, des prés verdoyants et des jardins variés offrant un spectacle de couleurs. Une tonnelle, véritable invitation à la quiétude, se dresse non loin, tandis qu'une balançoire évoque la douce insouciance de l'enfance. Des arbres centenaires, témoins silencieux du temps qui passe, parsèment le paysage, parmi lesquels se distingue un cerisier. Ce dernier est un véritable livre d'histoire : depuis des générations, en cachette, tous les

enfants ont grimpé dans ses branches pour marauder les cerises.

Des murs de vieilles pierres délimitent le domaine. Elles accentuent la beauté des prés voisins et des collines environnantes. Un sentier, flanqué de deux murs de pierre, longe la propriété, un chemin familier aux enfants qui l'empruntent pour se rendre à l'école. Ce sentier, si vous le suivez, vous mène à la colline qui se dresse fièrement en arrière-plan de la bâtisse.

Le printemps est à son apogée, les lilas sont en fleurs, leurs effluves doux et enivrants flottant dans l'air. Sur la façade de la maison, un cadran solaire indique l'heure, il est midi, le chant du coq retentit votre arrivée. L'odeur des prés au soleil vous saisit, une senteur fraîche et vivifiante qui éveille vos sens. Une grande table dressée sous les platanes près du puit lui aussi plus que centenaire, vous attend pour un repas champêtre.

C'est ici, en cet endroit préservé du temps, que nous allons passer une journée. Une journée où chaque moment est une célébration de la vie, une invitation à la joie. Préparez-vous à vivre cette journée de printemps à la campagne, à travers le prisme des douze félicités, à voir comment chaque instant peut être un instant de bonheur.

L'émerveillement

Dès votre arrivée, vous êtes saisi par l'explosion de couleurs vives des fleurs sauvages et des prés parsemés

de coquelicots. Votre regard suit l'envol gracieux d'un papillon. En partant à la découverte de ce prieuré, vous découvrirez tout au fond du domaine un jardin secret, un petit paradis dissimulé, où les premières fleurs du printemps éclatent en un festival de couleurs. Si vous restez la nuit vous assisterez au reflet de la lune sur l'étang tranquille. La fraîcheur d'une cascade cachée dans la forêt suscite en vous un sentiment d'émerveillement. Dans la matinée, il y a eu une courte averse sous un ciel dégagé. C'est pourquoi à votre arrivée sur le domaine, le ciel s'est illuminé soudainement d'un arc-en-ciel. A cette surprise s'est ajoutée celle de voir en pleine campagne un cerf-volant danser énergiquement dans le vent.

Volupté

Vous traversez les prés et tous vos sens sont en émoi. Vous sentez la caresse d'un pétale de rose sur votre peau, tandis que le murmure d'un ruisseau voisin apaise vos sens. Vous vous prélassiez au soleil, savourant la chaleur sur votre peau, puis vous vous allongez pour une sieste à l'ombre d'un arbre, bercé par une brise parfumée aux fleurs des prés. Après un petit somme, vous cueillez une cerise charnue d'une branche lourde de fruits, savourant la rondeur du fruit mûr.

Gaîté

L'air est rempli de la gaieté d'une farandole colorée d'enfants, riant et courant autour de vous. Vous vous balancez sur une balançoire, riant de l'excitation simple et enfantine. Le vol gracieux d'une libellule, le ballet aérien

d'un papillon puis plus tard la valse des lucioles à la tombée de la nuit évoquent une joie insouciante.

Plénitude

Vous vous allongez à nouveau sur l'herbe, écoutant le chant des oiseaux et le bruissement des feuilles. Un chaton endormi ronronne à vos côtés, ajoutant à votre sentiment de plénitude et de paix.

Splendeur

Le long du sentier, des cristaux scellés dans les pierres des murs étincellent au soleil. Et l'arc-en-ciel s'étire toujours majestueusement au-dessus de vous. La splendeur de la nature vous entoure, des arbres majestueux, des jardins luxuriants, une chute d'eau étincelante à la solennité d'un chant d'oiseaux. C'est au coucher du soleil que le ciel s'enflammera de teintes écarlates et dorées.

Pureté

A l'ombre des lilas une rescapée, une perle de rosée scintille sur une feuille, témoin de la pureté de l'aube. Vous buvez l'eau de source du puits elle est fraîche et pure. Un champ de blé ondule sous la brise, et une fleur de cerisier s'invite avec discrétion à votre regard.

Harmonie

Vous partagez un sourire avec une passante qui marche sur le sentier partagé qui longe le domaine. Ce simple geste reflète l'harmonie universelle. Vous observez un cygne glisser gracieusement sur le lac avoisinant, une image de grâce et d'équilibre. Plus tard, l'allégresse d'une sérénade s'élèvera dans l'air du soir, les notes se mêlant en un accord parfait. Le crépuscule rosé peindra le ciel et le balancement doux des arbres au rythme de la brise apportera un sentiment d'harmonie.

Délivrance

Dans ce lieu paisible, loin de l'agitation de la vie quotidienne, vous ressentez une libération, une délivrance. C'est une renaissance spirituelle, une vérité révélée. C'est comme une métamorphose, un éveil spirituel qui vous libère de vos soucis.

Exultation

En fin d'après-midi, vous vous joindrez à une fête sur la place du village, une célébration d'amitiés retrouvées et de victoires partagées. Un crescendo triomphal s'élève de la fanfare entraînante, et vous dansez dans un bal populaire enflammé, partageant l'exultation collective. Des chants sont entonnés ensemble, leur résonance remplissant l'air d'une joie contagieuse.

Sagesse, sérénité

Après avoir gravi la colline qui veille sur le hameau, vous vous asseyez silencieusement sous un arbre centenaire, écoutant l'écho lointain des cloches du village. Le silence est éloquent, rempli de sagesse. C'est une sérénité qui résonne avec le chant silencieux de la nature, la révélation d'un calme profond.

Liberté

Puis, vous dansez librement dans une clairière, vous nourrissant d'espoirs et de nouvelles expériences partagées. C'est une découverte inattendue, une clarté révélatrice qui vous donne l'impression de voler sans entraves. A la croisée des chemins de liberté, des amitiés inattendues naissent, apportant un sentiment de fraternité.

Extase

Au coucher du soleil, vous vous allongez sur l'herbe une dernière fois, en attente de la nuit. La contemplation du ciel vous plonge dans un état d'extase. Les galaxies en spirale dans le ciel nocturne vous rappellent la vastitude de l'univers. Vous ressentez une connexion profonde avec l'univers, une unité avec la voie lactée qui s'étire au-dessus de vous. En vous perdant dans la contemplation du ciel étoilé, vous réalisez que vous faites partie de quelque chose de bien plus grand, de bien plus vaste que vous ne l'avez jamais imaginé.

Chaque sensation, chaque émotion que vous avez ressentie tout au long de cette journée vous a rapproché de la vérité essentielle de l'existence. Le bonheur n'est pas une destination, c'est un voyage, un processus d'éveil à la richesse et à la profondeur de chaque instant.

La fable de cette histoire est une invitation à la pleine conscience et à l'appréciation du moment présent. Elle nous rappelle que le bonheur n'est pas une destination finale, mais plutôt une série d'instantanés présents vécus avec gratitude.

Il est important de noter que cette "symphonie des félicités" n'exclut pas les souffrances, les conflits ou les difficultés de la vie. En effet, même dans les moments les plus difficiles, il existe toujours des occasions de trouver du réconfort et du bien-être dans les choses simples de la vie.

Cependant, dans ces moments de douleur ou de trouble, nous sommes souvent moins réceptifs à ces instants de bonheur. Nos esprits sont préoccupés par nos problèmes et nos préoccupations, et il peut être difficile de s'ouvrir à la beauté et à la merveille qui nous entourent.

Mais cela ne signifie pas que ces moments de bien-être n'existent pas pendant ces périodes difficiles. Au contraire, ils sont là, attendant patiemment que nous les remarquions.

Il est donc essentiel de ne pas se laisser submerger par nos problèmes et nos soucis, mais de garder l'esprit ouvert et réceptif à ces moments de bien-être.

Il est nécessaire de préciser que si j'ai choisi de mettre l'accent sur ces moments de félicité plutôt que sur leur chute, c'est en partie en raison de la tendance générale à se concentrer sur les aspects négatifs de la vie. Il suffit d'ouvrir un journal ou de regarder les informations pour constater que les mauvaises nouvelles et les histoires tragiques dominent souvent les titres.

Pourtant, la vie n'est pas seulement faite de drames et de difficultés. Il y a également beaucoup de beauté, de bonheur et de moments de bien-être à célébrer. C'est pourquoi j'ai choisi de mettre l'accent sur ces moments de bonheur et de bien-être, non pas pour ignorer ou minimiser les difficultés de la vie, mais pour rappeler que ces moments positifs existent aussi, et qu'ils méritent d'être reconnus et appréciés.

En fin de compte, c'est une question d'équilibre. Si nous ne reconnaissons que les difficultés et les épreuves de la vie, nous risquons de passer à côté de tout le bonheur et la beauté qui sont également présents. C'est pourquoi il est si important de célébrer ces moments de félicité quand ils se présentent, même au milieu des défis et des difficultés.

Interlude méditatif : Méditation sur la gratitude et les félicités

Après avoir exploré les 12 félicités et la manière dont elles se manifestent dans notre vie, cet interlude méditatif propose une méditation guidée sur la gratitude pour ces expériences de bonheur et de joie.

Trouvez un endroit calme et confortable pour vous asseoir ou vous allonger. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes, en portant votre attention sur le souffle.

Pensez à quelques moments récents où vous avez ressenti l'une des 12 félicités dans votre vie. Cela peut être un moment de plénitude, de liberté, d'émerveillement ou de volupté.

Choisissez-en un ou deux qui vous semblent particulièrement significatifs.

Visualisez ces moments en détail, en vous rappelant les émotions, les sensations et les pensées que vous avez éprouvées. Essayez de vous replonger dans ces expériences de bonheur et de joie.

À présent, cultivez un sentiment de gratitude pour ces expériences. Vous pouvez répéter mentalement une phrase telle que "je suis reconnaissant pour cette expérience de félicité" ou simplement ressentir la gratitude dans votre cœur.

Prenez un moment pour ressentir cette gratitude et laisser les émotions positives associées à ces expériences de félicité s'étendre dans tout votre être.

Lorsque vous vous sentez prêt, ramenez doucement votre attention sur votre respiration et prenez quelques respirations profondes pour vous recentrer.

Ouvrez les yeux et prenez un moment pour intégrer cette méditation avant de poursuivre votre lecture.

Les aspects scientifiques et psychologiques de la pleine conscience

Au cours des dernières décennies, les recherches en psychologie et en neurosciences ont apporté un éclairage sur les mécanismes sous-jacents à la pleine conscience et au bonheur. Dans ce chapitre, nous examinerons les preuves scientifiques soutenant l'idée que la pratique de la pleine conscience peut améliorer notre bien-être émotionnel et notre satisfaction dans la vie.

La pleine conscience et le cerveau

Les études en neurosciences ont montré que la pratique régulière de la méditation de pleine conscience peut entraîner des changements structurels et fonctionnels dans le cerveau. Par exemple, des recherches ont démontré que la méditation peut augmenter la densité de la matière grise dans certaines régions du cerveau impliquées dans la régulation des émotions, la prise de décision et l'empathie. De plus, des études d'imagerie cérébrale ont montré que la méditation de pleine conscience peut réduire l'activité dans une région du cerveau associée à la rumination et à la divagation de l'esprit lorsque nous sommes dans un état de repos mental.

La pleine conscience et le bien-être émotionnel

Plusieurs études ont montré que la pratique de la pleine conscience peut contribuer à améliorer le bien-être émotionnel. La pleine conscience a été associée à une

réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs. De plus, la pleine conscience peut aider à cultiver des émotions positives, telles que la gratitude, la compassion et la joie.

La pleine conscience et la satisfaction de vie

La pratique de la pleine conscience peut également contribuer à une plus grande satisfaction de la vie. En cultivant la présence et l'attention au moment présent, les individus développent une meilleure appréciation des expériences quotidiennes et des relations interpersonnelles. Les recherches suggèrent que la pleine conscience peut aider à renforcer les liens sociaux, à augmenter la résilience face aux défis de la vie et à améliorer la qualité de vie en général.

La pleine conscience et la quête du bonheur

En fin de compte, la pleine conscience peut être un outil précieux pour ceux qui cherchent à développer une compréhension plus profonde d'eux-mêmes et à trouver un sens et un bonheur durable. En cultivant la présence consciente, les individus apprennent à reconnaître et à surmonter les obstacles qui les empêchent de réaliser leur véritable potentiel et de vivre une vie épanouissante.

En conclusion, les recherches scientifiques et psychologiques soutiennent l'idée que la pleine conscience peut avoir un impact positif sur notre bien-être émotionnel et notre satisfaction dans la vie. En intégrant la pleine conscience dans notre quête du

bonheur, nous pouvons développer une compréhension plus profonde de nous-mêmes et de notre place dans l'univers, nous permettant ainsi de vivre une vie plus épanouissante et authentique.

En continuant à explorer et à approfondir notre pratique de la pleine conscience, nous pouvons progressivement dévoiler les couches de conditionnement et d'habitudes mentales qui nous maintiennent dans des schémas de souffrance. À mesure que nous développons une conscience plus claire de notre esprit et de notre corps, nous sommes mieux à même de reconnaître et de cultiver les qualités lumineuses de notre psychisme.

Le Bonheur dans la Vie Sociale

Le bonheur, aspiration fondamentale et universelle de l'être humain, joue un rôle clé dans la cohésion sociale.

Nous allons démontrer que le bonheur est une aspiration universelle partagée par les êtres humains.

Des enquêtes mondiales, telles que le World Values Survey et le rapport mondial sur le bonheur, montrent que le bonheur est une aspiration partagée par les personnes de diverses origines culturelles et nationales. Les chercheurs ont également identifié des facteurs universels qui contribuent au bonheur, tels que les relations interpersonnelles, la santé, la liberté et l'épanouissement personnel.

Les expressions culturelles, telles que la musique, la littérature et l'art, témoignent également de l'aspiration universelle au bonheur. Les histoires d'amour, les quêtes héroïques et les récits de triomphe sur l'adversité illustrent l'importance du bonheur et de l'épanouissement dans la vie humaine. Les célébrations et les rituels, tels que les mariages, les anniversaires et l'ensemble des fêtes, reflètent également l'aspiration à la joie partagée.

Le bonheur est très important dans la vie sociale car il joue un rôle essentiel dans les relations interpersonnelles et la qualité de vie des individus. Les personnes heureuses sont plus susceptibles d'avoir des relations sociales positives, de nouer de nouvelles amitiés et de maintenir des relations durables avec leur entourage.

Le bonheur a également un impact positif sur la santé psychique et physique. Les personnes heureuses sont plus à l'aise face au stress, ont une meilleure estime de soi et sont moins sujettes à la dépression et à l'anxiété. Elles ont également tendance à prendre soin de leur santé physique, à avoir une alimentation équilibrée et à faire de l'exercice régulièrement.

Exemples d'organisations gouvernementales qui se préoccupent du bonheur

-Le Bhoutan a introduit le BNB en 1972 en tant qu'alternative au Produit Intérieur Brut (PIB), qui mesure la croissance économique d'un pays. Le BNB prend en compte des facteurs tels que la préservation de l'environnement, la promotion de la culture et des valeurs traditionnelles, la gouvernance responsable et la réduction des inégalités. Cette approche holistique vise à favoriser un développement économique durable et équilibré tout en préservant le bien-être et la qualité de vie des citoyens.

-Les Émirats arabes unis (EAU) : En 2016, les EAU ont lancé un programme national pour le bonheur et le bien-être.

-La Nouvelle-Zélande : En 2019, la Nouvelle-Zélande a présenté un "budget du bien-être" axé sur la qualité de vie et la prospérité des citoyens plutôt que sur la croissance économique.

-La Finlande : La Finlande est souvent classée comme l'un des pays les plus heureux du monde selon le Rapport mondial sur le bonheur. Le pays met l'accent sur l'éducation, la santé et le bien-être social pour favoriser une qualité de vie élevée pour tous les citoyens.

-Le Danemark : Le Danemark est également bien classé. Les politiques danoises mettent l'accent sur un équilibre sain entre le travail et la vie privée, la sécurité sociale et l'égalité des sexes.

-Le Royaume-Uni : En 2015, Bristol est devenue la première ville britannique à élire un "Ministre du Bonheur" chargé de promouvoir le bien-être de la population locale. La ville a lancé diverses initiatives pour améliorer la qualité de vie des citoyens, notamment des programmes d'art public, des espaces verts et des événements communautaires.

Initiatives gouvernementales axées sur le bonheur

Les efforts pour intégrer le bonheur et le bien-être dans la vie publique sont de plus en plus reconnus comme une composante essentielle du développement durable et de la qualité de vie. Il existe plusieurs domaines où le bonheur et le bien-être sont pris en compte et encouragés.

Voici quelques exemples :

-Education : Des programmes de pleine conscience et de gestion du stress sont de plus en plus courants dans les écoles.

-Urbanisme : Les urbanistes et architectes intègrent dans leurs projets la création d'espaces verts, l'encouragement à la marche et au vélo, ainsi que la conception de quartiers accueillants et accessibles.

-Santé publique : Des programmes de santé publique visent à promouvoir le bien-être psychique et émotionnel, en complément de la santé physique.

-Travail : Certains gouvernements favorisent la flexibilité du travail et un environnement de travail positif.

-Environnement : Les politiques environnementales visent à protéger la nature et luttent contre le changement climatique. Un environnement sain est essentiel pour la qualité de vie et la santé des individus.

-Arts et culture : Des espaces sont offerts aux citoyens pour l'expression créative, la découverte et l'échange. Les événements culturels et les espaces publics artistiques favorisent le lien social et la cohésion communautaire.

Les recherches du bonheur en psychologie positive

Les recherches en psychologie positive et sociologie ont étudiés les facteurs influençant le bonheur, tels que la génétique, l'environnement, les relations sociales, la santé physique et mentale. Les normes culturelles, valeurs et attentes impactent la perception du bonheur individuel. Les interventions pour améliorer le bien-être incluent la

thérapie cognitivo-comportementale, la méditation de pleine conscience et les programmes d'éducation socio-émotionnelle. Des pratiques telles que la gratitude, la méditation, l'exercice physique et l'engagement dans des activités significatives améliorent le bien-être à long terme. Les études sociologiques ont analysés les tendances et différences entre groupes sociaux, cultures et pays, et examinés l'impact de divers contextes spécifiques sur le bonheur, renforçant l'idée d'une aspiration universelle au bonheur partagée par tous les êtres humains.

Impacts majeurs de ces études et recherches

Ces études ont contribué à sensibiliser le public et les décideurs à l'importance du bien-être et de la satisfaction dans la vie. Elles ont également aidé à identifier les facteurs clés qui influencent le bonheur, ainsi que les différences culturelles et nationales dans la perception et l'expérience du bonheur. Elles ont influencé la prise de décisions politiques dans de nombreux pays et ont encouragé la mise en place d'initiatives axées sur le bien-être. Par exemple, le Rapport mondial sur le bonheur a conduit certains gouvernements à adopter des politiques axées sur le bien-être de leurs citoyens plutôt que sur la croissance économique seule. Ces recherches ont également conduit au développement de programmes d'intervention pour améliorer le bien-être des individus et des communautés. Ces programmes peuvent inclure des ateliers de développement personnel, des initiatives de santé psychique, des cours de méditation et de pleine

conscience, et des campagnes de sensibilisation à l'importance du bonheur et du bien-être.

Les études sur le bien-être au travail ont conduit à des changements significatifs dans les pratiques de gestion et les conditions de travail.

Ces recherches ont également encouragé les écoles à créer des environnements scolaires positifs, en mettant l'accent sur le soutien social et la promotion d'un climat scolaire sain et respectueux.

L'argent fait-il le bonheur ?

Plusieurs recherches ont examiné l'impact de l'argent, du succès et des possessions matérielles sur le bonheur à long terme.

L'étude de Brickman a montré que les gagnants de la loterie n'étaient pas significativement plus heureux après avoir reçu les gains du loto. Selon L'étude de Diener et Seligman les personnes les plus riches n'étaient pas nécessairement plus heureuses que la population générale. L'étude de Kasser et Ryan montre, quant à elles, que les individus qui accordent une grande importance aux possessions matérielles et au succès financier ont tendance à avoir une moins bonne qualité de vie que ceux qui privilégient les relations interpersonnelles et le développement personnel.

Conclusion

La pleine conscience nous offre un chemin pour transcender les défis émotionnels et spirituels liés à la chute et nous rapprocher de notre quête universelle du bonheur. Les douze félicités associées à notre psychisme nous rappellent que chaque individu a des qualités uniques et des aspirations profondes qui, lorsqu'elles sont pleinement réalisées, nous aident à mener une vie plus épanouissante et authentique.

La pleine conscience nous permet de nous reconnecter à notre véritable nature, en nous aidant à observer et à accepter nos pensées et nos émotions sans jugement. En pratiquant régulièrement la pleine conscience, nous cultivons une présence consciente qui nous guide vers l'équilibre et l'harmonie intérieure, tout en renforçant notre relation avec nous-mêmes et les autres.

Il est essentiel de se rappeler que le chemin de la réalisation personnelle est un processus continu et évolutif. À mesure que nous progressons sur ce chemin, nous pouvons surmonter les défis liés à la perte de l'harmonie initiale (la chute) et réaliser notre potentiel en tant qu'êtres humains pleinement éveillés et épanouis.

Je vous invite à poursuivre votre exploration des pratiques de la pleine conscience et à cultiver votre quête du bonheur authentique.

La pleine conscience, ou l'attention portée sur soi, est en effet un correcteur naturel des tendances stressantes et

des comportements qui nous séparent de notre véritable nature. En pratiquant la pleine conscience, nous sommes capables d'observer nos pensées, nos émotions et nos actions sans jugement. Cela nous permet de prendre conscience du processus de séparation causé par l'illusion d'un ego et de revenir à notre essence lumineuse et bienveillante.

En développant cette présence consciente, nous pouvons reconnaître les moments où les côtés lumineux de notre caractère semblent tomber dans l'ombre et développer l'attention sur soi pour se redresser et s'éveiller. La pleine conscience nous aide à être plus en accord avec nous-mêmes, à comprendre nos motivations et à cultiver des relations plus saines avec les autres.

Bibliographie

André Christophe, Méditer, jour après jour
 Aristote, La métaphysique
 Arroyo Stephen, Astrologie, karma et transformation
 Baret Eric, De l'abandon
 Beauvoir Simone, Le deuxième sexe
 Betty, La fraîcheur de l'instant
 Bigé Luc, La symphonie du zodiaque
 Byron Katie, Aimer ce qui est
 Calmar Jérôme, L'éveil selon le Tchan
 Dalaï-Lama, L'art du bonheur
 Deleuze Gilles, Différence et répétition
 Dickinson Emily, Lieu-dit l'éternité: Poèmes choisis
 Don Ruiz Miguel, Les quatre accords toltèques
 Epicure Oeuvres complètes
 Fromm Erich, L'Art d'aimer
 Greenes Liz, Kosmos und Seele
 Khalil Gibran, Le Prophète
 Jung C.G., Psychologie et alchimie
 Kierkegaard Soren, Le Concept de l'angoisse
 Krishnamurti J., Plénitude de la vie
 Lao tzu, Tao Te Ching: La Voie, Le Chemin
 Lucille Francis, Le sens des choses
 Maharshi Ramana, La lumière du Soi
 Merleau-Ponty Maurice, L'œil et l'esprit
 Sri Nisargadatta Maharaj, Je suis Cela
 Nyanaponika Thera, Satipatthana
 Platon, La république
 Proust Marcel, A la recherche du temps perdu
 Rilke Rainer Maria, Le livre des heures
 Rogers Carl, Le développement de la personne

Rousseau Jean-Jacques, Emile ou de l'éducation
Rudhyar Dane, Triptyque astrologique
Rûmî Djalâl-od-Dîn, Mathnawî, la quête de l'Absolu
Sartre Jean-Paul, L'être et le néant
Spinoza Baruch, L'Éthique
Spira Rupert, La transparence des choses
Taylor Steve, La chute
Tolle Eckart, Le pouvoir du moment présent
Watts Alan, Sur le tabou contre le fait de savoir qui vous êtes
Wordsworth William, Le prélude et autres poèmes

Glossaire

Affirmations : Des déclarations positives et encourageantes que l'on se répète à soi-même pour renforcer la confiance en soi, l'estime de soi et la réalisation de ses objectifs.

Attention bienveillante : Une approche de la pleine conscience qui implique d'observer ses pensées, ses émotions et ses sensations sans jugement ni critique.

Authenticité : Être sincère et véritable envers soi-même et les autres, en vivant en accord avec ses valeurs et sa vérité intérieure.

Auto-compassion : La bienveillance et l'acceptation envers soi-même, en particulier lors de moments difficiles ou d'échecs.

Autosuggestion : La pratique de se donner des suggestions positives pour influencer ses pensées, ses émotions et ses comportements.

Auto-régulation : La capacité à gérer ses émotions, ses pensées et ses comportements de manière adaptative et saine.

Chute : Dans ce contexte, il s'agit de la séparation d'avec notre véritable nature, qui est vue comme un obstacle sur notre chemin spirituel.

Compassion : La capacité à ressentir de la sympathie pour la souffrance des autres et à vouloir agir pour les soulager.

Communication non violente : Une méthode de communication qui vise à résoudre les conflits et à améliorer les relations en exprimant ses sentiments et besoins de manière empathique et respectueuse.

Conscience (avec un C majuscule) ou Conscience Universelle : réalité fondamentale et ultime. Essence de tout ce qui existe. Substrat de toute expérience. Elle est non-duelle, sans limites et sans forme. C'est notre véritable nature.

conscience de soi : La capacité de reconnaître et de comprendre ses propres émotions, pensées, motivations et comportements.

Développement personnel : Le processus de croissance et de changement intérieur qui peut se produire grâce à la pratique de la pleine conscience et d'autres techniques de développement personnel.

Détachement : La capacité de se libérer des attachements émotionnels et des attentes qui peuvent causer de la souffrance.

Dualisme : Perspective philosophique selon laquelle l'esprit et le corps, ou la conscience et la matière, sont deux entités distinctes mais interconnectées.

Empathie : La capacité de comprendre et de partager les émotions et les expériences des autres.

Équanimité : L'état d'esprit calme et équilibré face aux défis et aux changements de la vie.

Éveil : La réalisation de la nature véritable de la réalité et de soi-même.

Félicités : Des états de bien-être et de joie qui peuvent être cultivés à travers la pratique de la pleine conscience et d'autres techniques.

Gratitude : La reconnaissance et l'appréciation des choses positives de la vie.

Impermanence : La notion que tout dans la vie est en constante évolution et que rien ne dure éternellement.

Intelligence émotionnelle : La capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions et celles des autres.

Interdépendance : La compréhension que tout est lié et dépend les uns des autres pour exister.

Intuition : La capacité de comprendre ou de percevoir quelque chose instinctivement, sans avoir besoin de raisonnement conscient.

Introspection : L'examen de ses propres pensées, sentiments et motivations.

Lâcher-prise : Le processus de libérer les attachements émotionnels et les attentes qui peuvent causer du stress ou de la souffrance.

Méditation : Une pratique mentale qui vise à cultiver la pleine conscience, la concentration, l'équanimité et d'autres qualités mentales bénéfiques.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) : Un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience développé par Jon Kabat-Zinn, qui enseigne des techniques de méditation et de pleine conscience pour gérer le stress et améliorer la qualité de vie.

Mindset (état d'esprit) : Les croyances et les attitudes qui façonnent la façon dont nous percevons et interagissons avec le monde.

Nirvana : L'état de libération ultime de la souffrance et de l'ignorance, atteint par la réalisation de la vérité ultime.

Non-dualité : La notion que la réalité est indivisible et que les concepts de séparation et de dualité sont illusoire.

Non-jugement : Une attitude d'observation neutre et ouverte, sans porter de jugement sur les expériences ou les personnes.

Pleine conscience : Être attentif et présent à chaque moment, sans jugement.

Présence : L'état d'être complètement engagé et conscient de l'expérience présente, sans être distrait par des pensées ou des préoccupations concernant le passé ou l'avenir.

Psychisme : Terme englobant les processus mentaux conscients et inconscients d'un individu, incluant émotions, pensées et perceptions. Étudié par la psychologie, la psychiatrie et la philosophie de l'esprit.

Résilience : La capacité de récupérer et de s'adapter face à l'adversité, au stress et aux défis de la vie.

Samsara : Le cycle de la naissance, de la mort et de la renaissance, caractérisé par la souffrance et l'insatisfaction.

Spiritualité : La connexion avec quelque chose de plus grand que soi-même, souvent liée à la recherche de sens et de but dans la vie.

Synchronicité : La coïncidence significative d'événements ou de circonstances qui semblent être liés d'une manière mystérieuse ou inexplicable.

Transformation personnelle : Le processus de croissance et de changement intérieur qui peut se produire grâce à la pratique de la pleine conscience et d'autres techniques de développement personnel.

Transcendance : La capacité de dépasser les limites de l'expérience ordinaire pour atteindre un état de conscience plus élevé.

Visualisation : La pratique de créer des images mentales pour faciliter la détente, la guérison ou la réalisation d'objectifs.

Essai

Les douze états de félicité

témoins de la Conscience universelle

Cet ouvrage explore le lien intime entre la pleine conscience et la quête universelle du bonheur. Un autre objectif de cet essai est d'aider le lecteur à comprendre comment le concept de la chute en tant que perte de l'harmonie initiale ou séparation de notre véritable nature, présent dans de nombreuses traditions spirituelles, est lié à notre quête incessante du bonheur et de l'épanouissement. Ce livre fait également référence aux 12 signes du zodiaque, ce qui suggère une connexion entre ces signes astrologiques et les "12 félicités". En explorant les signes astrologiques et leurs qualités lumineuses en synchronicité avec les félicités fondamentales, l'auteur révèle comment la connaissance de soi à travers l'astrologie, la pleine conscience et l'attention portée sur soi peuvent servir de correcteur naturel pour surmonter les obstacles et revenir à notre essence véritable.