



# **la méditation sensuelle**

*DU MEME AUTEUR*  
*CHEZ*  
*LE MEME ÉDITEUR*

- *Le livre qui dit la vérité.*
- *Les extra-terrestres m'ont emmené sur leur planète.*
- *La génocratie.*
- *Accueillir les extra-terrestres.*

Si vous souhaitez vous procurer les ouvrages ci-dessus,  
écrivez à cette adresse  
Association pour la MÉDITATION SENSUELLE  
Case postale 715  
CH 1211 GENEVE 1, Suisse

**raël**

# **la méditation sensuelle**

*L'éveil de l'esprit par l'éveil du corps*

Edité par la Fondation Raëlienne

C.P. 328, FL 9490 VADUZ

© by Fondation Raëlienne 1980.  
Illustration de couverture : dessin original de Gisèle Bodiou.

## PRÉFACE DE MICHEL DEYDIER

### *Psychologue*

Si l'on avait dit il y a seulement trente ans que l'informatique allait révolutionner le monde personne ne l'aurait cru.

En technologie comme en médecine ou en philosophie on est bien loin des concepts de l'après-guerre; l'esprit humain évolue et c'est bien ainsi car il perçoit de mieux en mieux son environnement, il crée et soumet peu à peu son accessoire, découvre des énergies, expérimente de nouvelles techniques, cela dans tous les domaines.

Le raisonnement du grand public s'est amélioré au travers des cultures dans le sens de la conception d'une vie plus intellectuelle, plus sophistiquée, plus libre aussi.

Mais ce qui est plus extraordinaire encore c'est l'évolution de la notion même de la matière; grâce aux efforts conjugués des chercheurs la matière s'anime, se rapproche de l'homme, elle se spiritualise.

Autrefois on considérait la matière comme l'opposé de l'esprit. Aujourd'hui, grâce aux progrès notables de la neurochirurgie et de la recherche psychométrique en général l'activité du cerveau devient plus familière et perd son caractère mystique.

On possède des données sur le fonctionnement cérébral dont on sait qu'elles sont plus révélatrices que les

vieilles bases psychiatriques ou psychanalytiques encore enseignées.

Cette recherche ne cesse de croître et, il faut bien l'admettre, inquiète un peu les populations parce que le profane commet l'erreur de vouloir poser des postulats sur des fragments de connaissance; mais il faut continuer à faire confiance à ces créateurs démarqués que sont les chercheurs, par delà leurs hésitations et leurs erreurs légitimes. Pour la première fois dans l'histoire de notre civilisation la science et la spiritualité cheminent sur la même voie. Elles ont des corrélations essentielles qui rendent indissociables esprit et matière, psychique et cérébral.

On connaît par exemple les centres nerveux responsables de tel ou tel comportement, on sait que des morphines naturelles (les endorphines) sont en suspens sous le cortex et qu'elles peuvent être véhiculées par les émotions que nous éprouvons dans une situation donnée. Connaissant leur propriété inhibante il est possible de comprendre l'activité cérébrale à partir du comportement observé.

Il existe une telle autonomie dans les échanges biochimiques que nous sommes de plus en plus tentés de considérer le cerveau humain comme une structure sociale équipée de fonctions auto-équilibrantes et que, pas conséquent, la seule réponse aux troubles de sa physiologie se trouve dans la qualité des rapports psychosomatiques, c'est-à-dire entre l'Esprit et la Matière, cette détermination des deux notions étant à la limite de l'erreur.

## CONCEPTION CLINIQUE DE L'EVEIL SPIRITUEL

L'éveil spirituel est l'état de disponibilité permanente qui existe entre chaque fonction neurologique composant les conductions énergétiques du cerveau.

L'être humain qui possède un niveau d'éveil correct peut à tout moment mobiliser les diverses couches de ces conductions pour analyser le contenu des messages sensoriels perçus (mais l'homme ordinaire ne possède pas comme l'être éveillé cet état physiologique).

*L'analyse mentale permanente* constitue précisément la qualité des rapports existant entre l'ordination de l'esprit et les messages captés c'est-à-dire la perception de l'environnement extérieur et intérieur.

*L'intelligence* relève du niveau de l'ordination, elle est définie dans le code génétique et ne peut être développée au-delà de son plafond, mais elle est très insuffisamment exploitée. Ses opérations nécessitent une programmation de qualité, particulièrement en ce qui concerne la perception de l'espace intérieur et de l'espace extérieur.

*La sensualité* est la capacité de percevoir l'environnement. Les messages sensoriels sont captés par les cinq sens : vue, ouïe, odorat, toucher, goûter, auxquels peut s'ajouter avec bénéfice la perception télépathique.

Ces palpeurs que sont les sens sont générateurs de plaisir et sont reliés au cerveau central qui utilise comme un ordinateur les images transmises. La sensualité constitue le niveau le plus important dans le sens où elle est



un matériau de base qui doit produire des renseignements fidèles en qualité et en quantité.

Pour résoudre l'ensemble des nécessités de bonne conduction mentale un grand nombre de méthodologies thérapeutiques sont nées, pour ne citer que les thérapies psychanalytiques, les formes de relaxation, les thérapies de groupe, l'Alpha, etc.

Il n'existe à ce jour aucun enseignement, aucune méthode dont le but soit d'atteindre, l'éveil de l'esprit par l'éveil du corps en se servant de la pure énergie sensuelle pour connecter la conscience cérébrale au niveau cellulaire; c'est pourtant la clef de voûte.

On ne peut concevoir logiquement quelconque progrès de l'analyse mentale permanente sans amélioration notable de la sensualité parce que la nature des messages donnés par l'environnement intérieur et extérieur est à la base de toute opération mentale hormis la pensée abstraite. Toute chose vivante possède un système sensoriel, le végétal, l'animal, l'humain, sans lui la vie ne serait pas.

*L'affectivité* est le complexe qui régit l'ensemble de la vie émotionnelle de l'individu. Les messages sensoriels notamment s'y imprègnent et certains sont mémorisés.

L'affectivité sert la plupart du temps de support à l'activité intellectuelle. Elle est fortement enracinée dans notre inconscient; or notre raison n'exerce qu'une faible autorité sur les éléments inconscients et nous avons tout intérêt à rétablir par la voie de la sensualité l'ordre énergétique dont nous avons impérativement besoin.

## EVEIL CORPOREL

Pour les cellules formant le cerveau comme pour celles composant le foie ou le coeur c'est exactement la même chose. Tous les organes, tous les membres, toutes les glandes du corps humain doivent être et doivent rester connectées avec le cerveau de manière à percevoir les variations énergétiques extérieures et intérieures.

Toute la physiologie générale est conditionnée par le *repérage dans l'espace*; un estomac qui ne connaît plus son identité oublie partie de son rôle et fait des erreurs fonctionnelles qui ne seront pas nécessairement absorbées par le foie ou le pancréas. La plupart des personnes qui ne savent pas nager pourraient vaincre leur appréhension si elles concevaient leur schéma corporel, cela n'est plus à prouver. Il en est de même pour les anorexiques partiels. Les indications de l'éveil corporel sont illimitées et concernent par la même occasion toute personne bien portante désireuse d'exploiter au mieux ses ressources.

Le phénomène d'éveil procure une espèce d'euphorie parce que la sensation gagne les niveaux musculaire, viscéral, les fonctions respiratoire et circulatoire, à l'échelon même de la cellule. C'est un état physiologique.

## EVEIL SENSUEL

L'éveil sensuel permet l'éveil corporel comme lui-même engendre l'éveil de l'esprit. La sensualité fait partie

avec la sexualité de systèmes générateurs de plaisir et là cause de cela a été longtemps réprimée, essentiellement dans notre culture occidentale.

Le plaisir pourtant est une réaction tellement naturelle et positive. La nature humaine est construite sur ce principe, mieux, la biologie universelle semble s'appuyer sur ce principe de plaisir. Il n'existe pas de geste conscient ou non qui soit fait dans le but de l'éviter. Mais comme la morale exerce à ce niveau une répression injustifiée (et injustifiable) il s'ensuit des voies complexes et souvent malsaines pour y atteindre. Ce n'est pas par hasard si les besoins élémentaires de l'individu sont directement associés au plaisir de les assouvir. La sensation de plaisir n'est pas seulement agréable, elle est indispensable car elle conditionne la plupart des échanges métaboliques du corps (et du cerveau) et elle permet de contrôler sa propre évolution un être éveillé sait jouir de sa sensualité.

## MÉDITATION SENSUELLE OU AUTO-IDENTIFICATION

La mise en route du processus sensuel complet ne s'improvise pas malheureusement. Notre sensualité est atrophiée par la répression affective.

Nous avons besoin de relaxation pour réguler notre tension nerveuse, pour assouvir nos sens de couleurs, d'odeurs, de musique... Cela aussi fait partie des nourritures essentielles de l'homme.

Nous avons besoin de repérer notre corps dans l'espace et de repérer les composants de l'espace de notre corps.

Lorsqu'on repère son corps dans l'espace on le relie à son cerveau par l'intermédiaire des gens puisqu'on devient conscient de l'environnement. Lorsqu'on repère ses organes, ses membres, ses glandes on les relie au cerveau.

Lorsqu'on repère ses cellules on les relie au cerveau et aussi entre elles puisque celui-ci est déjà connecté à l'organe qui est lui-même conscient de sa position dans l'espace du corps.

Nous avons besoin de sentir que nous sommes ÇA, que nous sommes LA, et pour cela nous devons apprendre à nous sentir tout simplement, nous identifier en quelque sorte, non pas avec une appellation de conformité ou quelque chose dans le genre étiquette mais avec des sensations purement individuelles. La MÉDITATION SENSUELLE permet tout cela et même beaucoup plus. Si son accès nécessite une initiation, une espèce de raccordage aux schémas sensuel et corporel de chacun, sa pratique demeure une opération intime. Cela ne veut pas dire qu'il faut s'isoler pour méditer, la présence d'êtres que l'on aime est toujours positive, mais il n'en reste pas moins que de son initiation à son « orgasme » la méditation sensuelle reste une expérience hautement personnelle en ce sens où les sensations évoluent dans une ambiance complètement autarcique.

En méditation tout se passe comme si l'on engageait un processus réflexe d'identification et que ça soit précisément cette auto-identification qui nous véhicule vers la connaissance.

L'état d'éveil est un terrain propice à la créativité, de plus il améliore fortement la qualité des rapports interhumains. Méditer n'est pas une opération complexe, il faut d'abord apprendre à conduire ses sensations, ce qui débouche à plus ou moins bref délai sur l'ouverture de la conscience. A mesure que l'euphorie pénètre dans les tissus progresse l'escalade des connexions nerveuses, musculaires.

Puis, de méditation en méditation s'installe une aisance psychologique et physique qui donne à la vie une dimension nouvelle.

La conception de la méditation sensuelle telle qu'elle est enseignée par Raël répond aux cotas de la psychologie moderne et en extrapolant à ceux de la santé parce qu'elle permet l'éveil de l'esprit, l'éveil du corps et l'épanouissement de la sensualité.

Elle joue un rôle de régulateur affective en réduisant le sentiment de frustration tout en préservant la vie émotionnelle.

Elle autorise un phénomène de rééquilibrage naturel des échanges métaboliques sans aucune intervention extérieure de produit médicamenteux ou autres.

Elle est accessible à tous.

Elle possède à mon sens des vertus préventives et curatives de grande valeur.

## PRÉFACE DU DOCTEUR PAUL AUGER,

*Psychiatre.*

*La Méditation sensuelle* de Raël est utile à toutes les catégories de gens et particulièrement aux humains de notre temps.

Elle vise essentiellement l'éveil de l'esprit par l'éveil du corps. Par sa visée, elle est plus qu'une technique de relaxation, bien qu'elle utilise comme d'autres une oxygénation accrue du sang. Compte tenu du fond musical très approprié qui fait largement appel à la tranquillisation, la suggestion est doucement inductrice et pacifiante.

*La Méditation sensuelle* a l'avantage incontestable de « conscientiser » i.e. de rapporter au cortex cérébral, dans un temps relativement court, la présence vitale et fonctionnelle des différents tissus humains et des cellules spécifiques qui les composent. Elle recherche la conscience admiratrice de l'infiniment petit, très important en biologie moléculaire, de sa situation harmonieuse par rapport à l'unité corporelle. En invitant, si je puis dire, en incitant les nerfs et leurs « neurotransmetteurs » à transmettre adéquatement les messages

organiques au cortex cérébral, elle arrive à augmenter l'estime de soi et à éliciter la jouissance sensuelle comme phase bipolaire avec la science. Les deux, ensemble ou alternées, créent la conscience planétaire. C'est dans ce sens, à mon avis, que la Méditation sensuelle éveille l'hédonisme de l'homme et empêche l'adrénaline et ses dérivés nocifs d'arriver au cerveau -le cerveau de l'homme est milieu. C'est une glande complexe perfectionnée et perfectionnante - pour le bonheur des sens et de ceux-ci par rapport à l'infiniment grand.

La spirale ouvre la voie à la quatrième dimension de l'homme, le temps et peut-être sa contraction dans la vitesse.

En un bref résumé, la méditation sensuelle par un mécanisme biochimique permet à l'homme, en quelques minutes, d'entrevoir le jour où il verra en l'autre homme son frère et lui-même capable de se situer dans l'harmonie universelle à la fois Créé et Créateur.

## Introduction

Raël, c'est ce jeune journaliste que vous avez vu de nombreuses fois à la télévision relater -ses rencontres avec des extraterrestres, et même son voyage dans l'un de leurs engins, ce que les hommes appellent « soucoupe volante », sur la lointaine planète qu'ils habitent.

Ces extra-terrestres, les Elohim ont remis à Raël deux messages tout à fait extraordinaires qui étaient révélés dans *Le livre qui dit la vérité* et *Les extra-terrestres m'ont emmené sur leur planète*. On y apprenait notamment que l'humanité avait été créée scientifiquement en laboratoire par ces êtres venus de l'espace pour effectuer des expériences d'ingénierie génétique sur la terre. On y apprenait aussi que la Bible et tous les livres se trouvant à la base des grandes religions de notre planète décrivaient en fait cette création scientifique, l'Ancien Testament dans lequel on retrouve d'ailleurs ce terme Elohim dès les premiers mots de la Genèse où il est écrit : « Au commencement l'esprit d'Elohim planait au dessus des eaux », puis « le premier jour Elohim fit ceci », « le deuxième jour Elohim fit cela », etc. Ce mot Elohim qui fut injustement traduit par le terme « dieu » ainsi que vous pouvez le vérifier par vous même en ouvrant une Bible dite « usuelle ».



Certains traducteurs honnêtes se sont pourtant bien gardés de traduire ce terme Elohim par « dieu », sachant fort bien qu'en hébreu il signifie littéralement « ceux qui sont venus du ciel » et est bel et bien au pluriel. Ainsi en cherchant bien vous trouverez des bibles qui ont laissé le terme Elohim comme par exemple celle parue chez N.R.F. dans la collection « La Pléiade » d'après une traduction d'Edouard Dhorme.

On comprend évidemment mieux, à la lueur de cette révélation pourquoi il est écrit que « dieu » fit l'homme à son image, tout comme prochainement les biologistes de notre planète créeront grâce à leur maîtrise grandissante de l'A.D.N. des hommes artificiels faits « à leur image »...

L'on comprend également très facilement pourquoi pour les primitifs qui nous ont précédé tout ce qui venait du ciel ne pouvait être que « divin », l'exploit de faire voler plus lourd que l'air ne datant que du début de notre siècle, et les indigènes d'une île du Pacifique attendant toujours les « dieux blancs venus du ciel dans des oiseaux métalliques » les bras chargés de chewing-gum et de Coca-cola alors qu'il s'agissait tout simplement d'américains ayant établi une base sur leur atoll lors de la guerre contre le Japon et étant reparti une fois celle-ci achevée... Depuis ce jour, le culte des « dieux blancs » est né et l'on attend désespérément les produits « Made in U.S.A. »...

Mais si ces deux livres apportant les messages de ces extra-terrestres ayant créé les premiers humains en laboratoire constituaient une fantastique démystification

des religions, ils contenaient également les fondements d'une technique d'épanouissement tout aussi prodigieuse : la Méditation sensuelle.

Les milliers de personnes qui se sont regroupées autour de Raël pour l'aider à diffuser les fabuleux messages dont il est porteur ont pu apprécier depuis quelques années les merveilleux résultats de cette technique de méditation au cours de stages organisés l'été sur des terrains de camping tant en France qu'au Canada et ont souhaité en faire bénéficier plus largement leur entourage, en créant des centres permanents d'épanouissement.

Mieux encore : nombreux sont ceux qui ont souhaité bénéficier chez eux et lorsque leur emploi du temps leur en laissait le loisir, de l'écoute de cet enseignement où tout au moins de ses bases afin de se remettre en harmonie lorsque les agressions de leur environnement la leur avaient fait perdre ou pour progresser encore mieux dans leur épanouissement personnel.

Voilà comment est né ce programme de base composé de six cassettes enregistrées et du présent ouvrage.

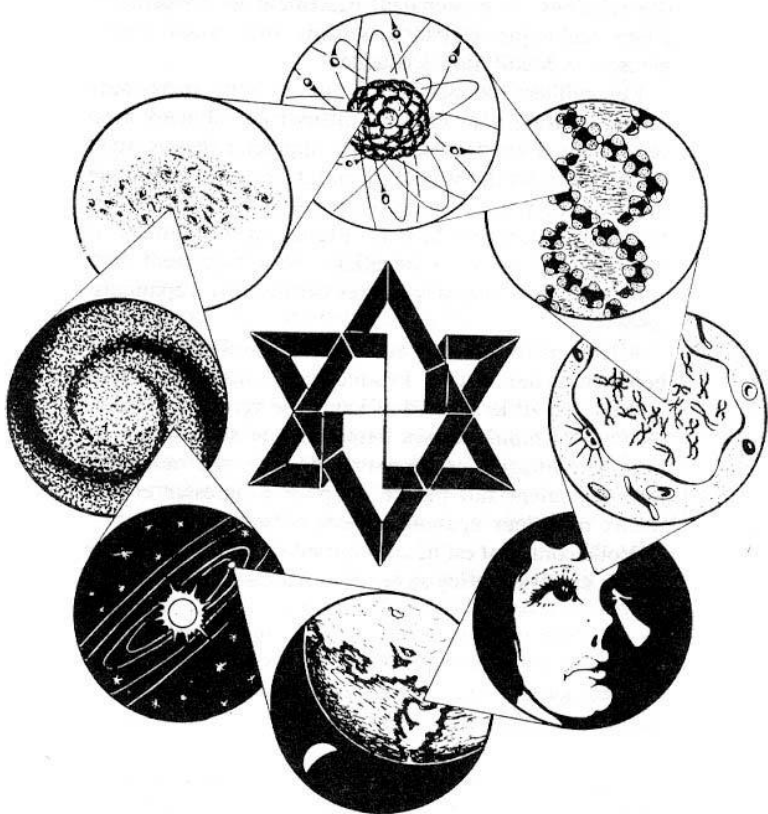


Illustration : Pierre Gary.

« Heureux celui qui a pu pénétrer les  
causes secrètes des choses.

VIRGILE E.

# I

## LE MODE D'EMPLOI DE L'HORLOGER

Le symbole qui figure au dos de la couverture de ce livre vous a peut être choqué. Rassurez-vous, il n'a rien à voir avec le criminel contre l'humanité qui s'empara de sa partie centrale pour en faire l'emblème d'un des plus horribles génocides de toute l'histoire de notre planète.

Ce symbole, il représente en fait l'infini dans l'espace et dans le temps. Le triangle orienté pointe en bas représente l'infiniment petit, et celui orienté pointe en haut représente l'infiniment grand, les deux étant liés bien évidemment. Quant à la svastika ou croix potencée ou croix gammée que l'on trouve au centre, elle représente l'infini dans le temps, qui est évidemment valable aussi bien pour l'infiniment petit que pour l'infiniment grand.

Les Elohim ont, grâce à leurs vingt-cinq mille ans d'avance scientifique sur nous, pu prouver que les particules des atomes qui nous composent sont des univers dans lesquels on trouve des planètes sur lesquelles vivent des être intelligents comme nous qui eux mêmes sont composés d'atomes dont les particules sont des univers, etc.

Partant de là, ils ont pu prouver que les étoiles de notre univers sont ce qui compose la particule d'un atome situé quelque part dans un être vivant intelligent qui contemple peut être au même moment le ciel de sa planète en se demandant s'il y a de la vie ailleurs dans son univers, lequel univers n'est que la particule d'un atome, etc.

Les Elohim, ces extra-terrestres qui nous ont créé en laboratoire, ont également découvert que le temps était inversement proportionnel à la masse de l'univers pour lequel il s'écoule. C'est-à-dire pour reprendre l'exemple précédent, que pendant que pour nous s'est écoulée une seconde, pour les êtres vivant sur une planète située dans un atome de notre gros orteil des millénaires se sont succédé. tandis que pendant une durée équivalente à toute notre vie, pour l'être gigantesque dont notre terre n'est que la particule d'un atome il ne s'est écoulé qu'une fraction de seconde.

Il est évident que pour des êtres parvenus à un tel niveau de civilisation et capables de créer des êtres vivants en laboratoire « avec une poignée de terre » comme le disent les Ecritures, c'est-à-dire avec les substances chimiques contenues dans le sol de notre planète, les caractéristiques de la créature qu'ils décident de fabriquer varient à l'infini et que ces variations ne posent aucun problème. Qu'il s'agisse des couleurs des ailes d'un papillon ou de la forme des pétales d'une fleur, tout cela est facile à programmer dans le code génétique de l'espèce ainsi conçue.

Ce qui est valable pour l'aspect physique d'un individu l'est également pour ses caractéristiques psychiques.

L'on a réussi très récemment à modifier le comportement d'animaux en laboratoire en rendant des loups craintifs et des agneaux féroces en agissant sur les échanges chimiques qui à l'intérieur du cerveau régissent les comportements. Et la science humaine n'en est encore en ce domaine qu'à ses tous premiers balbutiements.

Lorsque l'on crée un animal en laboratoire, on lui donne donc tout d'abord un aspect physique, puis on décide quelles seront ses caractéristiques psychiques. Ces dernières influenceront évidemment sur son aspect, puisque si par exemple on décide de créer un herbivore, il faudra penser à le pourvoir d'une dentition adaptée au broutage.

Si on le destine à vivre dans une région au climat très froid, il faudra également penser à le doter d'une fourrure épaisse, et si durant quelques périodes il doit évoluer dans la neige et qu'il existe dans la même région des espèces carnivores pour lesquelles il constituerait une proie trop facile, faire en sorte que sa fourrure se teinte à ces périodes dangereuses pour lui d'une blancheur immaculée.

En ce qui concerne la reproduction, il faudra penser à doter l'animal des organes nécessaires à ce « cancer organisé » qu'est le développement dans le ventre d'une mère de cellules vivantes destinées à devenir un jour un autre animal semblable, une reproduction fidèle.

Il faudra également faire en sorte qu'à une époque donnée de l'année notre animal femelle dégage certaines substances émettant une odeur définie attirant le mâle pour que l'accouplement ait lieu, lequel mâle aura évidemment été pourvu de capteurs olfactifs reliés à certains centres de son cerveau qui déclencheront à lui le désir de s'accoupler.

L'on sait que certaines femelles de papillons émettent une odeur que le mâle est capable de capter à plusieurs kilomètres, ce qui montre la qualité de son « nez »...

Nous venons donc de voir comment nous allons déclencher le désir de s'accoupler chez les sujets mâles et femelles de l'animal que nous voulons fabriquer. Il faudra ensuite faire en sorte que l'accouplement lui-même déclenche des réactions agréables dans le cerveau des partenaires, afin, réflexe de Pavlov aidant, qu'ils aient envie de recommencer. Pour cela il faudra que leurs organes sexuels soient équipés de terminaisons nerveuses transmettant à leurs cerveaux des stimuli déclenchant la sensation de plaisir. La surface de contact des organes mâles et femelles devra donc être suffisamment importante pour que cette sensation de plaisir soit forte.

Nous voyons donc que les caractéristiques psychiques liées au fonctionnement de notre animal conditionnent en grande partie ses caractéristiques physiques.

Que l'on comprenne bien que toutes ces caractéristiques tant physiques que psychiques ou touchant au comportement de l'animal que l'on projette de fabriquer sont programmées en composant le code génétique exactement

comme le fait d'ordonner d'une certaine manière les lettres que j'écris donnent des phrases longues et difficiles à lire ou courtes et claires, techniques et hermétiques ou poétiques et enthousiasmantes, et qu'avec les mêmes lettres de l'alphabet il soit possible en quelques phrases de déclencher chez le lecteur des réactions de peur, de dégoût, de désir sexuel, de salivation, etc.

Au lieu de disposer les lettres d'une certaine façon, on se sert d'atomes et de molécules qui, selon l'ordre où on les dispose, donneront un être ayant deux ailes ou quatre pattes, sera herbivore ou carnassier, vivipare ou ovipare, etc.

Cette phrase génétique que chaque être vivant possède est appelée code génétique par la science, alors que certaines traditions ésotériques parlent du « nom de chaque animal », nom qui lui serait propre et auquel il « répondrait ».

Nous venons donc de voir qu'en fabriquant un être vivant l'on peut lui donner l'aspect physique que l'on désire qu'il ait tout aussi bien que ses caractéristiques psychiques, ses moeurs en un mot.

Lorsque les Elohim ont créé la vie sur terre, ils ont ainsi créé une immense variété d'animaux et de plantes en équilibrant les moeurs et les systèmes de reproduction de leurs créatures afin que l'ensemble soit capable de se reproduire et de survivre aussi longtemps que le milieu demeurerait celui qui existait au moment de cette création.

En utilisant les mots à la mode l'on pourrait dire que l'ensemble des animaux et des plantes créés sur



terre en laboratoire par les Elohim devait être écologiquement équilibré. Les plantes permettant aux herbivores de se nourrir, ces derniers étant mangés par des carnivores, qui lorsqu'ils se multiplient trop ne trouvent pas assez de nourriture et meurent généralement d'épidémies, étant très faibles. A ces épidémies très peu de sujets survivent ce qui permet aux herbivores de se multiplier à nouveau en très grand nombre. N'ayant presque plus de prédateurs, ces derniers trouvent alors de nouveau une abondance de proies et le cycle recommence à l'infini. Cette succession de déséquilibres qui se compensent alternativement représente un équilibre écologique d'ensemble qui rend la totalité de la création viable.

Quand les Elohim décidèrent finalement de créer un être fait à leur image « à leur ressemblance » comme le dit la Bible, ils conçurent l'homme avec un aspect physique identique au leur, et avec des caractéristiques psychiques également identiques aux leurs. Qui connaît mieux l'horloge que l'horloger qui la fabrique ? Evidemment personne.

Il est donc évident que toutes les caractéristiques psychiques de l'homme lui ont été donné volontairement par ceux qui l'ont créé et que la meilleure façon de s'en servir, le mode d'emploi en quelque sorte ne peut venir que du fabricant lui-même...

A ce niveau, il est important de souligner la différence existant entre les animaux et l'homme, car ceux-ci s'épanouissent naturellement dans leur environnement pour la simple raison qu'ils ne sont pas créés pour modifier

cet environnement mais pour s'épanouir dans la nature telle qu'elle est. L'homme, par contre, a été fabriqué capable de modifier cet environnement. Mieux, les animaux ont été créés avec des moeurs qu'ils sont incapables de remettre en cause, alors que l'homme est capable de changer ses habitudes sur tous les plans.

En ce qui concerne l'habitat par exemple, les rouges-gorges ont toujours fait leur nid de la même façon et continueront de le construire ainsi tandis que les hommes sont passés de la hutte au gratte-ciel en passant par la maison normande, la case, l'igloo, etc.

Cette intelligence supérieure qui caractérise les humains est justement la cause profonde de la difficulté qu'ils éprouvent à s'épanouir naturellement.

Lorsqu'un oiseau a bien dormi, bien mangée qu'il se lisse les plumes au soleil, il est naturellement dans une harmonie totale. Il est au maximum de ses possibilités et n'a rien d'autre à faire. Pour lui « ça va de soi » d'être bien dans ses plumes car il est programmé pour ne jamais se poser de questions en ce qui concerne son mode de vie ou ses moeurs. L'oiseau, comme tous les animaux est un ordinateur définitivement programmé.

L'homme, par contre, et ce depuis qu'il existe ne cesse de se remettre en question et c'est pour cela qu'il est un créateur. Ayant bien dormi et bien mangé il commencera à réfléchir pour essayer d'accumuler suffisamment de nourritures pour les jours difficiles, et même lorsque cela sera fait il se posera un autre problème, puis un autre et cela sans jamais cesser de se remettre en question sur tous les plans. Même en imaginant des

hommes ayant tout ce qu'il faut pour vivre toute leur vie tant sur le plan nourriture que lieu d'habitation, ils se lanceront dans des entreprises toujours plus imprévisibles qu'il s'agisse de création artistique pour l'amour de l'art ou de création d'entreprises destinées à augmenter leur fortune ou tout simplement à se donner une « occupation ».

Qu'il s'agisse de son habitat, de sa nourriture, de son travail ou de ses loisirs, même de sa sexualité, l'homme cherche toujours le changement. Et ceci pour la bonne et simple raison qu'il a été contrairement aux animaux créé comme un ordinateur auto-programmable, c'est-à-dire capable à tous moments de remettre en cause ses habitudes, ses traditions, ses moeurs.

Si cette capacité de se remettre sans cesse en question constitue une extraordinaire supériorité de l'homme sur les animaux, et s'il doit développer au maximum cette faculté pour s'éveiller totalement, il lui est nécessaire de se resituer régulièrement par rapport à son environnement afin d'avoir des moments d'extase durant lesquels il prend conscience de ce qu'il est au moment précis où il se livre à cet exercice afin d'être encore plus efficace par la suite dans l'utilisation de sa capacité d'auto-programmation. Cette pause dans la course effrénée de l'humain dans sa perpétuelle remise en cause peut être comparée au moment où l'oiseau se cale sur sa branche pour profiter d'un rayon de soleil, pour chanter sans autre motif que le plaisir de chanter.

Cela fait partie du « mode d'emploi » de cette fantastique machine que nous sommes et que le fabricant

nous remet maintenant que notre niveau de civilisation nous permet de le comprendre et de l'utiliser.

Qui mieux que l'horloger pourrait nous dire comment ferre fonctionner l'horloge ?

La MEDITATION SENSUELLE, révélée par ces titres venus d'une lointaine planète pour nous créer en laboratoire, les Elohim, constitue la plus simple et la plus efficace des techniques d'épanouissement, pour la bonne et simple raison qu'elle nous est donnée par ceux qui nous ont fabriqué comme nous sommes...

Certes, il existait jusqu'alors de nombreuses techniques issues, pour la plupart, d'Orient où les Elohim les avaient révélé voilà très longtemps à certains prophètes ou initiés comme Bouddha ou d'autres moines tibétains, mais ces enseignements avaient été donné à des primitifs encore dominés par les croyances et les superstitions les plus farfelues qui les avaient en général mal ou incomplètement compris et presque entièrement trahi en les retransmettant à leurs disciples. Le plus souvent un mélange entre les croyances primitives et ces enseignements révélés par les Elohim avaient produit des religions conservant certes d'excellentes méthodes d'épanouissement mais se trouvant noyées au milieu d'une mystique envahissante et d'un rituel sclérosé.

L'enseignement originel retrouvé grâce aux messages des Elohim constitue un retour aux sources permettant de comprendre la base matérielle de toutes ces techniques orientales qui sont une preuve supplémentaire de la permanence de l'aide de nos créateurs visant depuis

le début à améliorer le sort de ces créatures qu'ils aiment comme leurs propres enfants : les hommes.

Il faut ajouter, d'autre part, qu'un être ne peut être totalement en harmonie s'il conserve dans son esprit des concepts faux et généralement culpabilisants parce qu'issus de conceptions primitives et forcément mystiques de l'univers. Voilà pourquoi certains exercices, au demeurant excellents, enseignés par ces organisations d'origine orientales voyaient leurs effets totalement ou partiellement annulés par un cadre mysticisant finissant par envahir presque entièrement l'enseignement de base.

Retrouver les techniques d'épanouissement originelles sans la gangue théologique dont elles s'étaient surchargées au fil des siècles, voilà ce que permet la pratique de la MEDITATION SENSUELLE.

Un retour au mode d'emploi de l'Horloger...

## II

### LES ÉTAPES DE L'ÉVEIL TOTAL

Le chemin qui conduit à l'Eveil Total comporte plusieurs étapes qui ne peuvent être franchies que dans un ordre bien précis. L'on ne peut, en effet, gravir la plus haute marche d'un escalier sans avoir mis les pieds sur celles qui en constituent le début.

La première marche de cet escalier se nomme « prise de conscience ». Prise de conscience de la médiocrité de sa vie, de la médiocrité ou de l'inexistence d'objectifs précis, de l'impression d'avoir perdu son temps tout au long des années déjà vécues, d'avoir couru après les diplômes, l'argent, le conjoint idéal, etc., et de se retrouver en train de jouer un rôle dans la société et, éventuellement, dans sa famille, rôle que l'on n'aurait jamais souhaité tenir si l'on avait « eu le choix ».

La prise de conscience de cette insatisfaction étant effectuée et logiquement c'est votre cas en ce moment sinon vous ne seriez pas en train de lire ces lignes, le palier suivant se nomme l'information.

Lorsqu'on a pris conscience que quelque chose n'allait pas dans son existence, cette prise de conscience

est généralement due à un événement déclencheur d'une soif d'information. Cet événement peut être la rencontre de quelqu'un qui vit différemment de ce qu'on pensait être la norme ou la manière la plus convenable de vivre et qui semble plus heureux que nous, la découverte d'un film ou d'un livre où ce que l'on jugeait définitivement indiscutable apparaît soudain moins évident.

Cet « événement déclencheur », cet accident bénéfique, produit donc une prise de conscience de la possibilité qu'il peut y avoir de vivre autrement, de penser différemment et même si a priori il semble scandaleux ou choquant que certains principes nous ayant été inculqués par notre éducation soient remis en cause, on a envie d'en savoir plus ne serait-ce que pour voir si les gens qui vivent en dehors de « notre norme » peuvent réellement être heureux et si leur sourire ne cache pas l'angoisse ou le désespoir.

C'est alors qu'il importe de s'informer réellement sans idées préconçues et surtout sans se fier aux ragots presque toujours calomnieux venant de personnes généralement pas assez fortes pour se remettre en question et préférant salir ce qu'elles ont peur de tenter de découvrir de crainte d'être encore plus malheureuses qu'elles le sont généralement. Faiblesse, peur, malheur, voilà quels sont les états d'âmes de ceux qui vivent accrochés à leurs traditions, c'est-à-dire à des habitudes et à des superstitions venues des primitifs qui nous ont précédé et pour qui tout ce qui était inexplicable était forcément miraculeux, divin ou... diabolique !... Une comète, un chat noir, une éclipse de soleil, tout était prétexte à

conjuner le mauvais sort car tout annonçait forcément des bonnes ou des mauvaises choses.

Maintenant que l'on sait analyser scientifiquement et expliquer clairement tout ce qui nous entoure, créer la vie en laboratoire, aller dans l'espace interplanétaire, modifier le comportement ou la couleur des animaux, faire voir des aveugles grâce à des prothèses électroniques, toutes ces superstitions n'ont plus aucun sens. Et pourtant c'est au milieu d'elles que nous avons été élevés, éduqués, conditionnés.

Voilà pourquoi alors que l'homme marche sur la lune l'élection d'un nouveau pape fait la une des journaux, les films sur les envoûtements sont des best-sellers et les Américains font des processions religieuses pour faire tomber la pluie en période de sécheresse...

Mais puisque vous avez choisi de vous informer réellement et sans parti pris vous commencez à comprendre par vous même le ridicule de cette situation due à une ignorance soigneusement entretenue par des gouvernements qui ont tout intérêt à ce que les populations ne se posent pas trop de questions...

Mais revenons à notre programme de travail.

L'information étant faite, et c'est elle qui constituera notre prochain chapitre, une nouvelle prise de conscience pourra avoir lieu dans cette lente élévation du niveau de conscience global, prise de conscience qui nous permettra de voir à quel point ce que l'on pensait tout naturel n'était en fait que le fruit du conditionnement que fut notre éducation.



Alors viendra le troisième palier qui est probablement le plus important et sur lequel il nous faudra certainement revenir en diverses circonstances de notre existence devant des événements n'ayant jamais été pris en compte dans notre évacuation organisée des déchets d'idées reçues.

Ce troisième palier, c'est l'organisation d'une grande lessive de printemps dans tout ce qui régit nos comportements. C'est un « lavage de cerveau » que l'on se fait soi-même pour décrocher cet organe dans lequel se sont empilés pêle-mêle tous les éléments qui ont engendré nos blocages les plus évidents ainsi que ceux, plus embêtants et plus dangereux dont nous n'avons même pas conscience.

En résumé c'est une remise en question en profondeur de tous nos actes et de toutes nos réactions visant à définir quelles sont celles qui sont dues à notre éducation et quelles sont celles qui nous sont propres et à éliminer les premières si elles sont en contradiction avec nos goûts et nos aspirations profondes.

Après avoir fait le vide de tout les conditionnements conscients ou inconscients qui influençaient à notre insu nos goûts, nous atteindrons le quatrième palier sur lequel nous essaierons de nous reprogrammer volontairement et sans rien devoir cette fois-ci ni à des éducateurs ni à des parents ni à un environnement parasitaire, simplement en découvrant quels sont nos goûts réels et strictement personnels.

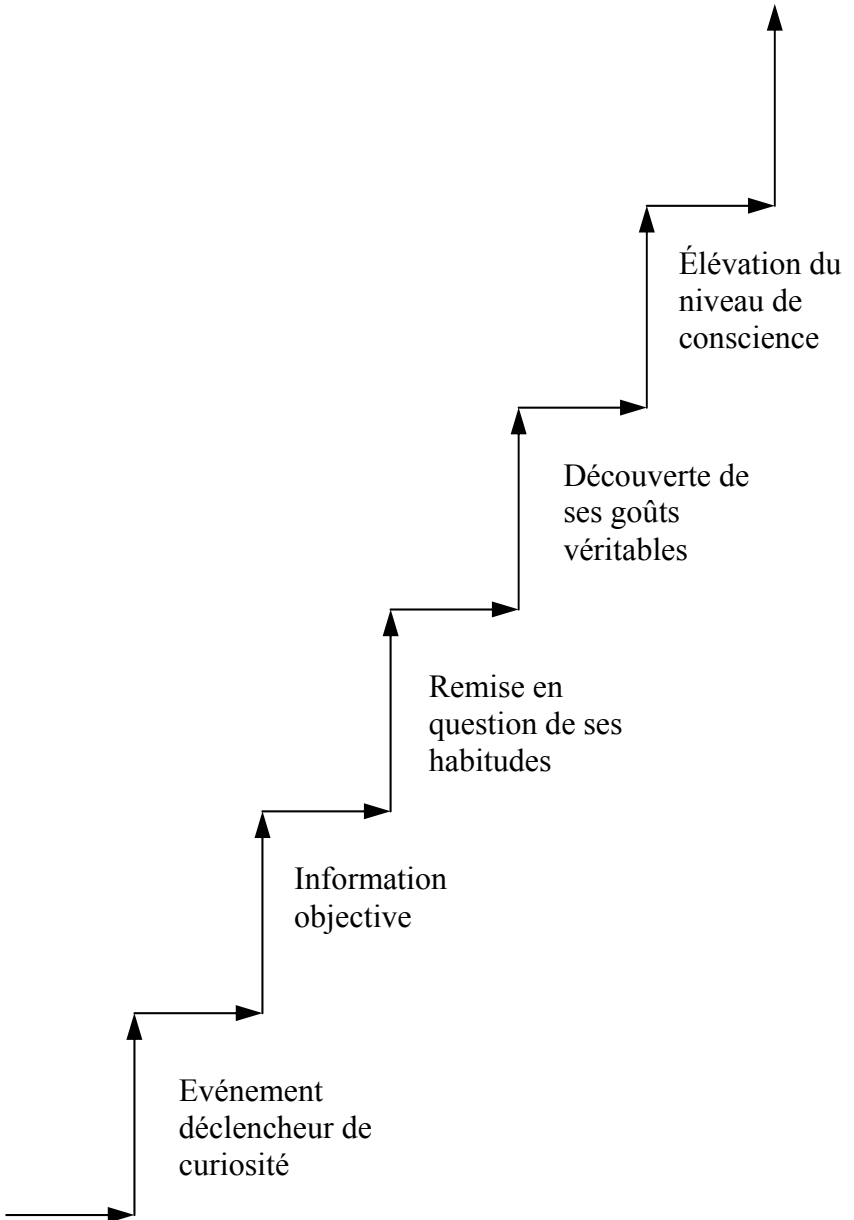
Ayant éliminé les éléments qui ont engendré en nous des tabous, cette reprogrammation volontaire se fera

par une prise de conscience de notre sensualité, c'est-à-dire de l'utilisation optimale de nos sens qui sont ce par quoi notre être est relié à l'infini qui nous entoure et qui est en nous.

Nous serons alors prêts à aborder le dernier palier qui est celui d'où s'élève à l'infini l'escalier qui conduit à l'éveil total par une prise de conscience globale de l'espace et du temps aboutissant à un niveau de conscience supérieur faisant de celui qui y parvient un être vivant en permanence dans l'harmonie la plus totale.

Mais... commençons par le commencement et prenons garde de ne pas trébucher sur la première marche !

# L'ESCALIER DE L'EVEIL TOTAL



# III

## DE SOI-MÊME PRENDRE CONSCIENCE

L'éducation que nous avons reçue nous a conditionné à notre insu et a fait de nous des êtres tiraillés entre deux tendances hypocritement mêlées par nos éducateurs : la croyance au « bon Dieu » et à l'homme fruit d'une création surnaturelle d'une part et d'autre part le dogme scientifique disant que nous étions le fruit d'une lente évolution due à une inimaginable succession de hasards et que notre arrière-grand-père était un singe... Nombreux sont d'ailleurs les « scientifiques » qui professent l'évolution durant la semaine et qui vont à la messe le dimanche matin. Et si, par malheur, étant enfant vous avez eu la mauvaise idée de demander avec une audace frisant l'effronterie « pourquoi ? » neuf fois sur dix on vous a dit de manger votre soupe et de vous taire... Pourquoi ? Parce que tout simplement vos éducateurs eux-mêmes étaient tiraillés entre une sacrosainte tradition qu'il fallait à tout prix transmettre à ses descendants et un raisonnement dit scientifique qui s'était installé comme étant irréfutable dans les hautes sphères qui décident des dogmes à imposer<sup>1</sup>.

1. Il est important de signaler au passage que certains scientifiques commencent à mettre en doute la théorie de l'évolution et qu'une université américaine enseigne la possibilité qu'il y ait également eu création. Un livre intitulé *Evolution ou création* montre à quel point le dogme de l'évolution est facile à démontrer scientifiquement. Voir bibliographie en fin d'ouvrage.

Comment voulez-vous dans tout cela que ceux qui vous ont éduqués ne soient pas eux-mêmes déséquilibrés et mal dans leur peau ? Et si un éducateur est mal dans sa peau il transmet forcément ses angoisses à ceux qu'il est chargé de « former » (il serait préférable de dire « de déformer »...).

Le fait de découvrir que nous sommes le fruit d'un acte intelligent, que nous avons été créé scientifiquement en laboratoire par des hommes venus d'une autre planète et qui nous ont fabriqué à leur image, c'est-à-dire capable de comprendre d'où nous venons, pourquoi nous sommes là et ce que nous pouvons devenir modifie toutes les données du problème.

De plus, et comme nous en parlions un peu plus tôt nous avons la chance de nous voir remettre par l'horloger lui-même le mode d'emploi de l'horloge que nous sommes !

Mais avant de parler du mode d'emploi, voyons à quoi ressemble réellement l'horloge et comment elle fonctionne.

## l'homme un ordinateur biologique auto-programmable et auto-reproductible

Nous ne sommes rien d'autre qu'un ordinateur, une machine en quelque sorte, et dont les performances comparées à celles de certains objets de fabrication humaine sont relativement médiocres.

Pour qu'une machine fonctionne, elle doit tout d'abord être capable de s'alimenter en énergie. Lorsque nous avons faim, nous arrêtons de travailler et nous allons nous alimenter pour reprendre des forces. Des chercheurs britanniques ont fabriqué un robot fait de métal qui travaille toute la journée comme un chariot élévateur. Lorsque ses batteries sont à plat, l'engin, équipé de roulettes et d'une caméra cesse de travailler, se dirige vers une prise de courant et se recharge. Il « mange » tout comme nous, et lorsque ses batteries sont suffisamment rechargées se débranche et reprend le travail. Nous venons donc de voir que le fait d'être capable de s'alimenter soi-même en énergie quand le besoin s'en fait sentir ne constitue par une supériorité de

l'homme sur la machine. Mieux, l'on travaille actuellement sur des robots alimentés par l'énergie solaire et capable de la stocker pour des périodes de pluie ce qui leur permettra de travailler sans s'arrêter pour s'alimenter. L'homme, lui, n'est pas capable de se nourrir du seul rayonnement solaire. Première infériorité de l'homme par rapport à la machine sur ce plan de l'alimentation en énergie.

Voyons maintenant si la vue constitue pour nous une supériorité. Nous avons déjà dit que des robots sont équipés de caméra leur permettant de « voir » et de se déplacer entre des obstacles exactement comme nous le faisons. Ces caméras sont reliées à un ordinateur incorporé au robot qui analyse exactement, comme le fait notre cerveau, les images qui lui sont transmises.

Toujours pas de supériorité de l'homme sur la machine en vue. Mieux, l'on pourra aisément doter notre robot d'une caméra à objectifs multiples dont l'un sera équipé d'un zoom lui permettant de voir à plusieurs kilomètres, un autre d'un objectif macro lui permettant de voir comme avec une loupe, un autre d'un microscope lui permettant de voir dans l'infiniment petit, un autre équipé pour voir dans l'infrarouge lui permettant de se repérer en pleine nuit, etc., autant de performances impossibles instantanément et simultanément pour l'être humain qui doit utiliser des jumelles, une loupe, un microscope ou des lunettes à infrarouge et ne peut, de toute façon, utiliser tous ces objets en même temps... Une supériorité de plus de la machine sur l'homme.

Passons à un autre sens : l'ouïe. Vous savez tous que nous ne percevons qu'une très petite quantité des sons qui nous entourent. Les ultrasons et les infrasons échappent à nos oreilles. Les chiens, eux, entendent des sons tellement aigus que nous ne pouvons les percevoir. Un robot, lui, peut être équipé de détecteurs d'ultrasons et d'infrasons. Mieux, il peut être équipé pour détecter avec précision la direction d'ou vient le bruit et à quelle distance il est émis. Performances dont nous sommes bien incapables...

*Idem* pour l'odorat. Nous sommes seulement capables de dire : « Ça sent bon » ou « Ça sent mauvais », mais il nous est impossible d'analyser les odeurs qui nous entourent. Notre robot, lui, peut être équipé de capteurs d'odeurs analysant immédiatement avec précision la composition des parfums environnants, la direction d'où ils viennent, la distance de leur point d'émission, s'ils présentent un danger quelconque (gaz toxique inodore pour l'homme), etc.

En ce qui concerne le toucher, nous sommes tout aussi limités. Nous touchons quelque chose en disant

« C'est chaud » ou « C'est froid » ou, encore, « C'est dur » ou « C'est mou » ce qui, avouons-le, est tout à fait vague. L'ordinateur peut, lui, mesurer avec précision le poids, la dureté et la température de ce qu'il touche par l'intermédiaire de ses capteurs préhensibles, comparables à nos mains, mais infiniment plus précis.

Enfin, notre goût se limite à nous faire dire : « C'est sucré », « C'est salé », « C'est bon » ou « C'est mauvais », nous laissant avaler goulûment les pires poisons,



du moment qu'ils ont été assaisonnés de manière à réjouir notre palais... L'ordinateur, lui, peut être équipé d'analyseurs de substances indiquant la composition exacte des matières environnantes, dont, de toute façon, il n'a que faire se nourrissant directement des rayons solaires, mais pouvant les indiquer à l'homme qu'il sert éventuellement...

Nous venons donc de voir comment une simple machine, non seulement n'est pas inférieure à l'homme, mais est susceptible d'être douée de caractéristiques infiniment supérieures.

Reste un sens, le sixième, la perception extrasensorielle que l'homme n'exploite pratiquement pas et qu'un ordinateur pourrait utiliser également infiniment mieux. La transmission d'informations sans utilisation des cinq sens ordinaires se fait chaque jour grâce à la communication par radio, et équiper notre robot d'un émetteur-récepteur lui permettant de communiquer avec d'autres robots comme lui serait un jeu d'enfant.

En conclusion, l'on peut dire que tout ce que fait l'homme, l'ordinateur est capable de le faire mieux.

Mais s'il est évident que les caractéristiques de nos sens sont infiniment limitées, peut-être vous dites-vous que « l'essence divine » de l'homme se trouve ailleurs ? Dans sa mémoire ? Impossible ! Comme vous le savez n'importe quel ordinateur de poche est capable d'avoir en mémoire infiniment plus d'informations que n'importe lequel de nos académiciens, et surtout il est capable de les restituer instantanément et sans se tromper. L'informatique qui fait de plus en plus partie de

notre environnement nous le prouve chaque jour. Calculatrices de poche, traductrices de poches contenant l'équivalent d'un dictionnaire en huit langues, adversaire électronique pour jouer aux échecs à un niveau de champion international, etc.

Et nous n'en sommes qu'aux tous débuts de l'informatique. Les composants électroniques voient chaque année leurs performances multipliées par deux. Certains envisagent déjà la possibilité d'emmagasiner dans un cristal de quelques millimètres de côté toutes les connaissances de l'humanité dans toutes les disciplines !!!

Ce livre que vous êtes en train de lire est déjà composé par un disque relié à un système informatique révolutionnaire mais qui dans quelques mois sera déjà dépassé. Et pourtant : sur une face d'un disque comparable à un petit quarante-cinq tours toutes les informations, tous les mots et toutes les lettres de deux livres comme celui-ci peuvent être stockées.

Donc toujours pas trace « d'essence divine » dans tout cela ni d'une caractéristique inimitable de l'être humain.

La capacité de créer des oeuvres d'art ? Non plus ! Il existe maintenant des ordinateurs compositeurs de musique et interprètes de leurs oeuvres Tout le monde connaît les sonorités des synthétiseurs utilisés, de plus en plus, dans les variétés; il s'agit d'un ordinateur capable de reproduire les sonorités de tous les instruments de musique, et même de la voix humaine; cet appareil peut être programmé pour jouer un morceau

de Bach ou de Mozart avec beaucoup plus de précision que n'importe quel orchestre symphonique du monde. Imaginons un orchestre de cent violons. Et bien jamais ces cent violons n'attaqueront leur partie exactement ensemble. Il y aura toujours un décalage de quelques dixièmes de secondes entre le plus prompt et le plus lent des musiciens, et de quelques centièmes de secondes entre tous les musiciens. L'ordinateur, lui, reproduira le son de cent violons et les fera démarrer tous ensemble au millième de seconde près, mieux que n'importe quel chef d'orchestre ne pourra jamais l'obtenir de musiciens humains.

Certains diront que le petit temps de retard ou la petite hésitation constitue précisément ce qui fait la personnalité de tel ou tel chef d'orchestre, mais cette hésitation peut, elle-même, être programmée afin de donner à cet ordinateur une « personnalité » identique.

Un autre avantage de l'ordinateur synthétiseur est de donner des sonorités plus pures que les instruments archaïques qui se servent de l'acoustique naturelle des salles où on les utilise. Cela est particulièrement flagrant lors des enregistrements où l'on est obligé de faire passer les sons par un micro, puis par un amplificateur pour les enregistrer, puis de nouveau par un amplificateur et par des haut-parleurs pour les écouter. Le synthétiseur, lui, peut envoyer directement des sonorités d'une pureté presque totale à l'amplificateur, sans que celles-ci soient amoindries par les défauts acoustiques de la pièce où il se trouve.

Ainsi que le dit Jean-Claude Risset, chargé de recherches au C.N.R.S. et compositeur : « Il n'y a aucune limite à la précision et à la virtuosité de l'ordinateur, qui peut exécuter des partitions difficiles, des rythmes complexes, avec une exactitude interdite aux interprètes humains; et certains compositeurs veulent utiliser l'ordinateur simplement pour se débarrasser des interprètes. »

Ce qui est possible avec les sons, l'est également avec les formes, les couleurs, les odeurs ou les saveurs.

Le peintre qui reproduit la courbe d'une hanche ne fait que tracer une ligne idéale par rapport à de nombreuses autres possibilités de tracés. L'ordinateur peut faire cela aussi. Même les défauts qui caractérisent certains peintres ornant leurs sujets de longs cous comme Modigliani ou le dessinant avec un maximum de lignes verticales comme Buffet. Cela, également, l'ordinateur peut le faire. De la même façon qu'il peut jouer un morceau à la manière de Bach, il peut peindre un sujet à la manière de Modigliani.

Un ordinateur peut même trouver un style qui n'existe pas en passant en revue tous ceux qui existent et en en inventant un correspondant aux goûts d'un public donné.

« Le rôle de l'ordinateur dans les processus de créativité n'en est qu'à ses débuts, lesquels sont très prometteurs. » C'est le professeur Arnold Kaufman de l'Institut polytechnique national de Grenoble qui dit cela -et l'avenir immédiat prouvera que la réalité dépassera ses prévisions.

Déjà des ordinateurs sont capables de créer des images, de composer des musiques, de synthétiser des odeurs, de dessiner des architectures, etc.

Il faut se résigner, même la créativité ne constitue pas une supériorité de l'homme sur la machine.

Que reste-t-il ? La capacité de se reproduire ? Même pas. L'on peut très facilement envisager la fabrication d'ordinateurs programmés pour fabriquer d'autres ordinateurs faits à leur image et capables à leur tour d'en créer d'autres, fabriquant ainsi une « espèce » capable de croître et de se multiplier.

Donc rien dans l'homme n'est impossible à reproduire mécaniquement et l'homme n'est donc pas supérieur à une machine. L'on vient même de voir que ses performances sont très médiocres comparées à ce qui est techniquement possible.

L'homme n'est rien d'autre qu'un ordinateur biologique autoprogrammable et autoreproductible, perdu dans l'infiniment grand, composé d'infiniment petit et constitué et constituant d'éternité.

La seule supériorité de l'homme sur la machine est la capacité qu'il a de décider s'il donnera ou non naissance à ces ordinateurs qui seront à son service et quelles seront leurs limites. Il pourra en effet les doter de capacités énormément plus importantes que les siennes, et même les programmer pour devenir l'espèce dominante sur terre et pour détruire leurs propres créateurs : les hommes. Tout dépendra de la programmation qu'ils subiront. Il semble toutefois raisonnable de les programmer

de manière à ce qu'ils nous obéissent et nous servent efficacement...

Mais alors nous n'avons donc aucune supériorité sur la machine ? Et « l'âme » dites-vous ? Comme nous l'avons vu au début de cet ouvrage, l'univers étant infini il ne peut avoir de centre ce qui prouve l'inexistence d'un « dieu » et comme ceux qui nous ont créé l'on fait en laboratoire grâce à une maîtrise parfaite de l'ingénierie génétique l'âme n'existe pas. La création prochaine par nos scientifiques les plus avancés d'un être humain cent pour cent synthétique prouvera définitivement qu'il n'y a pas d'âme. Mais si il n'y a pas de dieu, l'infini existe, est en nous comme nous sommes en lui et est éternel. Et si dans votre esprit c'est cela que recouvre le mot « dieu » alors vous n'êtes pas totalement dans l'erreur. Mais attention ! L'infini se moque totalement de vos actions et que vous soyez altruiste ou assassinez mille personnes cela ne lui fait ni chaud ni froid pour la bonne simple raison que l'infini n'a aucune conscience de lui-même, étant à la fois partout et nulle part...

Pour en revenir à l'âme, si derrière ce mot et en vous replongeant dans sa signification étymologique vous pensez «anima » qui, en latin, signifie « ce qui anime » c'est-à-dire ce qui fait qu'un être a une personnalité qui lui est propre, vous voulez parler du code génétique. Et à la lumière des plus récentes expériences scientifiques on s'aperçoit qu'il est possible de recréer comme le disent les Elohim, ces extraterrestres qui nous ont fabriqué à leur image, un être vivant à partir d'une de ses

cellules, manipulation que l'on appelle le clonage. Ainsi, il sera bientôt possible de recréer un être après sa mort en utilisant le code génétique contenu dans une de ses cellules qui aura été conservée.

Mais si vous entendez par âme une vapeur éthérée s'envolant gentiment du corps après la mort et constituant réellement notre personnalité, il faudra vous résigner à abandonner ce concept primitif et déséquilibrant comme sont déséquilibrantes toutes les idées fausses créant dans les êtres une dualité entre un corps qui serait là et un esprit qui pourrait être ailleurs ou fait d'autre chose que le corps... Ceux qui nous ont créé sont tout de même les mieux placés pour savoir si oui ou non ils nous ont doté de quelque chose ressemblant à une « âme éthérée ». Et ils disent non et le prouvent en créant éventuellement cinquante copies d'un même être grâce au clonage en laboratoire. Si personne n'intervient après la mort pour recréer d'après son code génétique l'être disparu, la matière qui le constituait se dispersera et il n'existera plus jamais. « Tu es poussière et tu redeviendras poussière. »

Ainsi l'âme n'existant pas elle ne peut constituer une supériorité sur la machine. Mais le code génétique, lui, constitue bel et bien une supériorité sur un ordinateur métallique situé dans un robot. Dans chacune des cellules d'un être vivant il y a les informations nécessaires pour recréer l'être tout entier. Qu'il s'agisse d'une cellule du pied ou de la main. Mais si l'on prend un fragment d'une pince d'un robot il ne contient pas les informations permettant de le reconstruire en entier. Sauf si ce robot

est biologique... Qu'est-ce qu'un robot biologique ? C'est un robot, qui au lieu d'être constitué de métal est fabriqué avec de la matière vivante, exactement comme nous.

En résumé nous venons de voir que nous ne sommes rien d'autre qu'une machine dotée de performances modestes mais capable de nous entourer de machines supérieures à nous et capables de nous servir afin que nous ayons le temps de nous épanouir et de créer, ce qui est notre privilège uniquement parce que nous déciderons que cela le reste mais pas dans l'absolu.

Ayant éliminé tout mystère et toute conception béatifiante des caractéristiques de notre physique humain qui n'a rien de transcendant nous commençons à y voir plus clair dans la perception de nous-mêmes. Nous prenons conscience que nous sommes une partie de l'infini, doués -de capacités extrêmement limitées.

Mais ces capacités, si leurs performances sont dérisoires, nous permettent tout de même de ressentir l'infini qui nous entoure afin de nous situer par rapport à lui et, si nous savons nous y prendre, de parvenir à nous mettre en harmonie avec lui.

Avant de clore ce chapitre qui vise à détruire en nous toute idée fausse de nous-même, il nous reste à démystifier l'acte que les primitifs s'acharnent le plus à sacraliser par ignorance ou plutôt en jouant sur l'ignorance des foules auxquelles les religions qu'ils ont bâties s'adressent : la création de la vie. Ce « mystère » qui est le refuge des ministères des cultes de l'inculte.



La création de la vie n'est en fait plus du tout un mystère, et ce n'est pas par hasard que les religions qui continuent de proclamer que c'en est un comptent de moins en moins de fidèles et sont obligés de mener d'importantes opérations publicitaires dans les pays où le taux d'analphabètes atteint parfois quatre-vingt-dix pour cent de la population, pour compenser ainsi dans des pays peu informés des découvertes scientifiques le déficit qu'ils subissent dans les pays occidentaux. Ainsi les voyages du pape en Amérique du Sud, en Afrique et au Moyen-Orient...

Qu'est-ce en fait que la création de la vie dans le ventre d'une mère ? Et bien tout simplement la création d'un nouveau code génétique, d'une nouvelle « phrase génétique » comme nous l'avons dit un peu plus tôt. Nous avons vu que chaque être vivant possède un « nom » dont les lettres seraient des atomes et des molécules. Lorsqu'on fabrique un être vivant en laboratoire on crée un nouveau « nom » en rassemblant les atomes et les molécules d'une certaine manière, et si cet être est un homme, son « nom génétique » est composé de quarante-six « syllabes », que l'on nomme des chromosomes. Si cet être, et c'est le cas, est capable de se reproduire d'une manière sexuée, il donnera la moitié de son « nom génétique », de cette phrase qui lui est propre à l'oeuf fécondé qui deviendra son enfant, et son partenaire du sexe opposé fournira l'autre moitié du code génétique. Ils donneront chacun vingt-trois chromosomes, l'un sous la forme d'un spermatozoïde, l'autre sous la forme d'un ovule, qui s'assembleront pour former

une cellule, la première cellule d'un nouvel être vivant qui contiendra quarante-six chromosomes et se divisera en deux cellules, puis quatre, puis huit, etc., jusqu'à former un jour un nouveau-né qui deviendra un homme ou une femme selon son sexe.

Rien de magique ou de mystérieux dans tout cela. Simplement l'ordonnement intelligent de la matière afin qu'elle s'anime lorsqu'il y a création, et la combinaison de deux ordonnancements lorsqu'il y a reproduction.

Les dernières expériences scientifiques ont d'ailleurs largement contribué à démystifier la création de la vie, en particulier cette petite fille née en Angleterre et qui a été conçue en laboratoire en combinant artificiellement un spermatozoïde et un ovule qui fut ensuite réimplanté dans le ventre d'une mère « nourricière ». Il n'est pas surprenant que cette expérience réussie ait été fermement condamnée par les autorités catholiques puisqu'elle contribue à faire de la création de la vie un acte totalement dénué de « mystère », ce « mystère » sur lequel l'Eglise a bâti son empire. Et bien d'autres expériences sont en cours qui viendront démystifier définitivement les choses. L'on pourrait citer par exemple le clonage ou clonage qui consiste à créer un être vivant d'après le code génétique contenu dans une cellule qui a été prélevée sur un être vivant déjà existant. Un milliardaire américain aurait déjà eu ainsi un enfant fabriqué grâce à l'une de ses cellules sans l'apport d'un élément féminin modifiant le code génétique du « père » .

En résumé, l'on pourrait comparer cette technique du clonage à un bouturage, la reproduction normale à un semis et la création d'une espèce nouvelle par modification du code génétique d'une variété existante à une « greffe » pour essayer de donner une image compréhensible par tous ceux qui ont quelque peu « jardiné ».

La création d'une espèce nouvelle à partir de rien d'autre que des composants chimiques ne peut, elle, être comparée à rien d'approchant sur le plan végétal.

Pour clore ce chapitre, il convient de démystifier également un concept qui risquerait de laisser demeurer dans votre esprit une zone d'ombre pouvant entraver un processus d'éveil total. Il s'agit de « l'amour » que l'on risque de considérer comme le privilège de l'être humain, qui affirmerait ainsi sa supériorité sur la machine.

Eh bien pas du tout ! L'on peut très bien programmer un ordinateur pour aimer.

Mais démystifions tout d'abord ce mot « amour » derrière lequel se cachent des tas de concepts très différents.

Tout d'abord, si l'on entend par « amour » ce qui pousse deux êtres de sexes opposés à se faire des gentillesses dans le but de parvenir finalement à l'accouplement, il suffit d'observer les oiseaux par exemple et leurs parades nuptiales pour s'apercevoir que les animaux font cela beaucoup plus artistiquement que la majorité des hommes.

Si l'on entend par « amour » l'acte sexuel lui-même, la comparaison est encore plus simple. Rappelons encore une fois que lorsqu'on crée un animal on dote ses organes sexuels de terminaisons nerveuses qui rendront l'accouplement agréable. Ainsi en prenant du plaisir l'animal assurera la reproduction sans généralement en être conscient.

Nous avons déjà vu qu'il était très facile de concevoir un ordinateur capable de fabriquer d'autres ordinateurs, c'est-à-dire de se « reproduire ». L'on peut très bien créer des ordinateurs « sexués » c'est-à-dire porteurs d'un demi-plan nécessaire à la fabrication d'un autre ordinateur et nécessitant la mise en commun de deux demi-plans par deux ordinateurs ayant des demi-plans complémentaires.

L'un pourrait très bien se contenter de remettre à l'autre le demi-plan dont il serait porteur et on pourrait l'appeler « mâle » et l'autre combinerait le demi-plan qui lui a été remis avec celui dont il est porteur pour réaliser le nouvel ordinateur et on pourrait l'appeler « femelle », l'ordinateur issu de l'union de ces deux plans étant évidemment « l'enfant ».

Il convient au passage d'ouvrir une parenthèse pour démystifier le plaisir. En effet, nos deux ordinateurs pourraient très bien être programmés pour « accoupler » leurs plans respectifs en vue d'une reproduction d'un nouvel ordinateur fait à leur image, mais pour qu'ils le fassent assez souvent de manière à « croître et se multiplier » il faudrait les doter d'organes de transmission de demi-plans capables de leur procurer

du plaisir ,lors de cet acte. L'on serait ainsi assuré de les voir faire cela le plus souvent possible.

Qu'est-ce que le plaisir ?

Des scientifiques ont très récemment localisé dans le cerveau le centre du plaisir. Ils sont même parvenus grâce à des électrodes à stimuler ce centre et le sujet « cobaye » a décrit la sensation qu'il éprouvait comme se rapprochant de l'orgasme. Ils ont également pu prouver que c'était toujours ce centre qui était stimulé lorsqu'un individu éprouvait un plaisir quelconque (jouissance sexuelle, médaille pour un militaire, récompense pour un scientifique ou un sportif, caresse, etc.)

L'on connaît donc maintenant très bien le centre du plaisir et l'on connaît exactement les processus qui font que l'on éprouve une jouissance quelconque. Il ne s'agit en fait que d'échanges physico-chimiques à l'intérieur du cerveau qui produisent des décharges électriques ressenties comme étant agréables.

De la même façon, d'autres échanges physico-chimiques peuvent aboutir à des sensations « désagréables » . Le cerveau a été programmé pour réagir de cette façon à certains stimuli ou événements extérieurs. C'est ce qui régit notre comportement. Nous recherchons ce qui est agréable et fuyons ce qui est désagréable.

Pour bien comprendre ce phénomène, revenons à notre robot qui va tout seul se recharger à la prise de courant lorsque ses accus sont à plat. Imaginons une simple aiguille sur un compteur indiquant la quantité

d'électricité en réserve dans la batterie d'accumulateurs. A côté de ce compteur, un autre cadran indiquant la quantité d'électricité qui entre dans les accus lorsque notre robot se branche lui-même à la prise de courant.

Lorsque les batteries sont presque à plat, l'aiguille du compteur arrive presque au minimum et déclenche un contacteur qui signale à l'ordinateur qui est le cerveau de ce robot qu'il est temps de se rendre à la prise électrique. Ce signal est désagréable comme est désagréable la faim qui vous tenaille le ventre lorsqu'on approche l'heure du repas après un jour de jeûne.

Notre robot se dirige donc vers la prise de courant et se branche. Là, la deuxième aiguille s'ébranle et indique le maximum sur le compteur mesurant la quantité de courant qui arrive. Un autre contacteur le signale à l'ordinateur central et ce signal est ressenti comme un plaisir. Tout comme les premières bouchées du repas ou les premières caresses précédant un accouplement.

Progressivement, l'autre aiguille, indiquant la quantité de courant accumulé, va remonter vers le maximum et, lorsqu'elle y parviendra, un autre contacteur enverra à l'ordinateur central une impulsion électrique indiquant que le plein est fait. Cette impulsion sera ressentie comme un plaisir maximum, tout comme l'est pour nous la fin d'un bon repas lorsqu'on éprouve la satisfaction d'avoir le « ventre plein », ou, plus précisément, l'instant de l'orgasme sexuel.

Notre robot se débranche alors et repart travailler, tout comme nous pouvons le faire après un bon repas ou un rapport sexuel. Car pour avoir du plaisir à faire

quelque chose il faut des périodes de jeûne durant lesquelles on fait autre chose, les contrastes permettant, nous y reviendrons, d'améliorer la sensation de plaisir (contraste entre la faim et le repas, entre l'abstinence et le rapport sexuel, etc.).

Nous venons donc de voir ce qu'est le mécanisme du plaisir, et il devient très facile de comprendre ce qu'est l'amour lorsqu'on le fait ou le prépare : des échanges physico-chimiques produisant des décharges électriques ressenties comme agréables dans le cerveau et qui ne constituent en aucun cas une supériorité de l'homme sur la machine puisqu'on peut créer un ordinateur éprouvant les mêmes sensations.

Tout ce que nous faisons, nous le faisons parce que cela nous procure du plaisir soit directement, soit indirectement.

Nous mangeons parce que cela nous procure du plaisir, nous dormons, buvons, faisons l'amour, nous nous lavons, nous peignons, etc., parce que cela nous procure du plaisir. Mais nous payons nos impôts également parce que cela nous procure indirectement du plaisir : le plaisir de ne pas aller en prison. La femme qui se jette sous les roues d'un camion pour sauver son enfant le fait parce que cela lui fait plaisir. Sinon elle ne le ferait pas. Le plaisir qu'elle a à sauver l'enfant est plus grand que le déplaisir qu'elle éprouve à se faire écraser par les roues du véhicule. Le kamikaze japonais se jette avec son avion sur le navire ennemi parce qu'il éprouve plus de plaisir à l'idée de mourir pour son pays que de déplaisir à l'idée de mourir.

Sinon il ne le ferait pas. L'altruisme n'est qu'une forme de plaisir. L'égoïsme en est une autre. Mais si l'on considère que la qualité d'un plaisir est proportionnelle au nombre des personnes à qui l'on donne du plaisir en se donnant du plaisir l'altruisme est une forme supérieure du plaisir. Il faudrait même ajouter que la qualité du plaisir est proportionnelle à la qualité des êtres à qui l'on donne du plaisir. Satisfaire une foule imbécile en lui donnant le plaisir d'entendre ce qu'elle aime est moins grand que donner du plaisir à un seul être si ce dernier est un sage ou cherche à le devenir. Entre la foule qui réclame du pain et des jeux et l'être qui s'isole sur la montagne pour élever son niveau de conscience c'est au deuxième qu'il faut choisir de faire plaisir si l'on souhaite s'élever soi-même.

Même celui qui consacre sa vie au bonheur de l'humanité le fait parce que ça lui fait plaisir, et si j'écris ces lignes c'est parce que ça me fait plaisir de vous transmettre l'enseignement qui m'a été remis.

Nous venons donc de voir que même si nous cachons derrière le mot « amour » des sentiments dits « nobles » tels que l'altruisme ou le dévouement et n'ayant rien à voir avec la sexualité, ils reposent sur le plaisir qu'ils provoquent à celui qui en fait preuve.

Il serait donc très facile de programmer notre robot pour qu'il soit capable de faire passer l'intérêt de son enfant, de sa compagne, de son groupe ou de son espèce avant sa propre vie. Ce n'est encore qu'une question de compteurs et d'aiguilles...



Et nous avons ici la preuve que cet amour des autres ne constitue pas non plus une supériorité de l'homme sur la machine.

En résumé, quel que soit le concept que l'on cache derrière le mot amour il ne constitue pas un privilège de l'homme et est reproductible mécaniquement.

Pour terminer, encore un mot de la capacité qu'a l'homme de se mettre en harmonie avec l'infini qui l'entoure et le compose.

Même cette capacité ne constitue pas une supériorité. Il serait très simple de concevoir un ordinateur programmé pour être conscient de l'infini, capable de ressentir par l'intermédiaire de tous les capteurs dont nous avons déjà parlé l'infiniment grand et l'infiniment petit pour mieux s'y situer et harmoniser les énergies qui l'animent.

Cet ordinateur serait capable de méditer avec ses sens, donc, tout comme nous allons le faire, de pratiquer la MEDITATION SENSUELLE. Encore une non-supériorité sur la machine !

Notons au passage l'étymologie de « méditer » qui vient du latin *meditari* qui signifie « s'exercer ». Exercer ses sens, c'est bien là le but de la MEDITATION SENSUELLE.

## La différenciation sexuelle

En reprenant l'exemple des robots mâles et femelles, les premiers étant donneurs du demi-plan qui manque aux seconds pour fabriquer un robot enfant, ceux qui ont du mal à admettre que nous n'ayons rien de supérieur à des machines pourraient encore se raccrocher à la question de savoir pourquoi certains enfants sont mâles et d'autres femelles. Cela est très facile à comprendre.

L'on sait déjà que chez l'homme le sexe est défini par le spermatozoïde, c'est-à-dire par le demi-plan de l'homme, et l'on arrive très bien maintenant pour des inséminations artificielles à choisir le sexe de l'enfant que l'on aura, les spermatozoïdes mâles et femelles étant très faciles à différencier et à séparer.

Ainsi, lorsqu'un homme transmet sa semence à une femme si c'est un spermatozoïde mâle qui se combine avec le demi-plan dont la femme est porteuse, l'ovule, l'enfant qui naîtra sera un garçon et si c'est un spermatozoïde femelle une petite fille verra le jour au bout de neuf mois.

Et bien pour nos robots capables de se reproduire c'est exactement la même chose : le robot qui va fabriquer un autre robot, un robot enfant, et que nous appelons

donc le robot femelle doit posséder pour y arriver un plan de fabrication. Mais il ne possède qu'un demi-plan qu'il devra combiner avec un autre demi-plan qui lui sera fourni par un robot mâle. C'est le demi-plan fourni par ce dernier qui définira le sexe du robot enfant qui sera fabriqué.

Lorsque le robot mâle « s'accouple » au robot femelle pour lui transmettre un demi-plan, il lui en transmet en fait toute une pile dont la moitié sont des demi-plans mâles et l'autre moitié des demi-plans femelles. Un seul parviendra à se combiner au demi-plan que détient le robot mère, celui que le hasard aura placé au bon endroit au bon moment exactement comme un seul spermatozoïde parviendra parmi des millions à se combiner à l'ovule lors d'un accouplement humain.

## IV

### DÉPROGRAMMATION VOLONTAIRE

Toutes nos réactions, tous nos comportements sont dus à la programmation que nous avons subi tout au long de notre éducation. Nous avons été façonnés à notre insu par notre environnement depuis que nous sommes nés. Parents, amis, éducateurs, journaux, films, etc., nous ont conditionnés et ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui.

Notre façon de dormir, de faire notre toilette, de manger, de nous habiller, de parler, de marcher, de juger les autres, tout, absolument tout dans notre comportement est dû à ce conditionnement inconscient que nous avons subi.

Là aussi nous devons pour bien comprendre ce phénomène nous comparer à un ordinateur. Ce dernier ne fait que ce pour quoi il a été programmé et n'a dans sa mémoire que ce qu'on y a mis. Tout comme nous. A la différence près que nous, nous sommes capables de prendre conscience de cette programmation, d'en analyser les éléments, d'éliminer ceux qui nous semblent stupides pour les remplacer par d'autres. C'est pourquoi nous sommes des ordinateurs capables de se programmer d'eux-mêmes, donc auto-programmables.

Le problème est que nous avons été programmés non par rapport à nos goûts et à nos tendances profondes, mais par des gens qui ne faisaient que nous inculquer des éléments qui leur avaient été imposés sans qu'eux-mêmes puissent les remettre en question. Depuis des millénaires, les hommes se transmettent ainsi de génération en génération un mode de conditionnement qui s'est au fil du temps surchargé de superstitions, d'angoisses et du mysticisme propre à toutes les sociétés primitives.

Le premier stade de l'éveil consiste dans une remise en question de tous nos comportements. Je dis bien tous nos comportements, de la manière dont nous mangeons à notre façon de marcher, en passant par toutes les réactions que nous avons l'habitude d'avoir en toutes circonstances, mêmes celles qui nous semblent des plus anodines.

Notre façon de nous habiller par exemple n'est pas universelle. Nous aurions très bien pu naître en Afrique du Nord et porter une djellaba ou en Afrique noire et porter un simple pagne. Si ce dernier ne correspond pas à la rigueur de nos climats, le premier pourrait très bien s'y adapter. Mais nos parents portaient vestes et pantalons pour les hommes et nous portons la même chose qu'eux alors qu'il n'y a aucune raison objective pour qu'il en soit ainsi.

C'est la même chose pour notre façon de manger si nous étions nés en Chine nous mangerions avec des baguettes et dans certaines régions d'Afrique avec nos doigts. L'utilisation de la fourchette, nous ne l'avons

pas choisie, elle nous a été imposée par notre éducation même si elle n'est pas forcément intrinsèquement la meilleure. La cuisine chinoise par exemple, qui sert des plats déjà coupés en petits morceaux enlève toute utilité au couteau. Mais nous continuons, le sachant, de servir des plats que chacun doit laborieusement découper.

Prenez ainsi tous les actes que vous accomplissez au cours d'une journée et analysez-les objectivement en vous demandant pourquoi vous agissez ainsi. Vous serez surpris de découvrir qu'il n'y a que très peu de gestes, aucun pour certains, que vous accomplissez parce que vous avez choisi d'agir ainsi contrairement à ce que faisaient vos parents.

Certes, tout n'est pas mauvais dans ce qui nous a été enseigné durant notre éducation, et certains éléments sont à conserver tels quels, mais l'importance est de prendre conscience de ce que nous faisons lorsque nous faisons quelque chose.

Là où l'opération deviendra plus délicate, c'est lorsque nous analyserons nos réactions devant la personnalité ou les actions des autres. S'il est amusant, à cause du côté exotique que cela représente, de manger avec des baguettes ou de revêtir une djellaba, il devient infiniment plus difficile lorsqu'on a été conditionné à détester les Arabes ou à se moquer des homosexuels, de chercher à les comprendre afin de les accepter comme ils sont.

Combien de fois avons-nous entendu dire du mal des Arabes depuis que nous existons, par des gens

ayant considéré cette race comme inférieure parce que nos ancêtres les avaient dominé par la violence ? Un nombre tellement élevé que nous avons fini nous-mêmes par le répéter un jour. Combien de fois avons nous entendu parler des homosexuels comme étant des gens vicieux et anormaux par des êtres tellement mal dans leur peau qu'ils avaient peur de la différence risquant de leur faire découvrir en eux une tendance trop longtemps étouffée ? Si souvent que nous avons fini nous-mêmes par redire les mêmes âneries.

L'homme éveillé s'enrichit au contact des différences qui constituent la personnalité de l'autre. L'être borné atrophie son cerveau à lutter contre ces mêmes différences qu'il ne pourra de toute façon pas supprimer en rabâchant les clichés qui lui ont été inculqués à son insu.

E s'agit donc de sortir de notre cerveau toutes les idées reçues de ceux qui nous ont façonnés et de trier. « Celle-là me semble bonne pour telle ou telle raison je la conserve; celle-ci me semble mauvaise : je l'élimine. » Les critères de ce choix des idées à conserver ne doivent pas être liés à l'opinion qu'avaient des sujets concernés nos éducateurs mais l'idée que nous nous en faisons, nous, après nous être informé par nous-même.

Ce travail serait inutile si l'on se contentait de dire : « Cette idée est bonne puisque mes parents pensaient comme cela. » Il s'agit justement de regarder avec suspicion les idées que nous avons et qui sont identiques à celles de nos parents. Qu'il s'agisse par exemple des Arabes ou des homosexuels, il faut d'abord rencontrer

l'un d'eux sans idées préconçues, s'ouvrir à son raisonnement en essayant de le comprendre et ensuite, mais seulement ensuite se faire une opinion, sans s'arrêter à ce qui peut caractériser le seul sujet que nous avons pu rencontrer mais en éclairant le problème par les grandes lignes des propos qu'il a tenu.

Mais là où cette remise en question est essentielle pour espérer obtenir une élévation de notre niveau de conscience, c'est en ce qui concerne notre sexualité et notre conception de l'amour.

## Amour ou égoïsme

On nous a inculqué une conception de l'amour qui sous-entend la propriété absolue et définitive et qui nous a été léguée par des millénaires de peur et d'angoisse. De ces époques où l'on attaquait un village pour s'emparer de pièces d'or, de chevaux et ... de femmes. Toutes ces choses étaient considérées comme des biens pouvant éventuellement être échangés sans le moindre scrupule.

Après avoir reconnu que si l'homme avait une âme, la femme devait en avoir une aussi (l'Eglise en a longtemps douté), après lui avoir accordé le droit de vote (il y a moins d'un siècle et encore pas partout), on ne reconnaît toujours pas aux femmes de droit de disposer librement de leur corps en leur refusant le droit de ne pas donner la vie si elles ne le souhaitent pas (condamnation de l'avortement et de la contraception par l'Eglise et par certains gouvernements).



Mieux, si l'on tue quelqu'un qu'on n'aime pas pour lui voler son argent, on peut être condamné à la prison à vie, voire à la peine de mort. Mais si l'on tue quelqu'un que l'on prétend « aimer », ce qui s'appelle un crime « passionnel », on s'en tire parfois avec cinq ou six ans de prison !

Ce qui signifie que nous vivons dans une société qui encourage ses membres à tuer ceux qu'ils aiment et à laisser vivre ceux qu'ils n'aiment pas...

Le simple fait de concevoir que l'on puisse tuer quelqu'un que l'on dit aimer prouve qu'on a une conception assez singulière de l'amour. Ceux qui pensent ainsi confondent en fait l'amour et l'égoïsme, qui sont pourtant deux choses très différentes et incompatibles. En effet, celui qui aime vraiment ne pense qu'à donner et celui qui s'aime lui-même et qui est donc égoïste ne pense qu'à prendre.

L'égoïste a peur que l'être qui est son partenaire n'éprouve davantage de plaisir avec quelqu'un d'autre et l'abandonne, ce qui le privera du plaisir auquel il est habitué, car ce qui passe avant tout pour lui c'est son plaisir personnel.

Celui qui aime vraiment souhaite que son partenaire rencontre quelqu'un qui lui donne encore plus de plaisir, car ce qui passe avant tout pour lui c'est le bonheur de l'autre.

L'égoïste surveille son partenaire afin qu'il ne risque pas de rencontrer quelqu'un qui lui donnera du plaisir.

Celui qui aime vraiment facilite les contacts de son partenaire avec des gens qui correspondent à ses goûts.

Le partenaire de l'égoïste, s'il rencontre quelqu'un qui lui donne du plaisir, aura l'impression de voler ce bonheur et le trouvera encore meilleur comme un fruit chapardé, ce qui l'attachera davantage à son nouveau complice.

Le partenaire de celui qui aime vraiment, s'il rencontre quelqu'un qui lui donne beaucoup de plaisir sera reconnaissant envers son partenaire habituel qui l'a encouragé à vivre avec quelqu'un d'autre ces moments merveilleux. Et, dans la plupart des cas, ils se retrouveront enrichis par cette nouvelle expérience.

Et si vraiment l'autre rencontre quelqu'un qui le satisfait davantage, celui qui aime vraiment sera rempli de bonheur à l'idée que l'être qu'il aime soit encore plus heureux qu'avant, fut-ce avec un autre.

L'égoïste, lui, préfère garder « son bien », il préfère que son compagnon soit malheureux avec lui qu'heureux ailleurs. Et si cela arrive, il prend son fusil pour supprimer « l'être aimé »... Car il préfère que l'individu qu'il prétend aimer soit mort qu'heureux avec un autre. Le bonheur de son partenaire, il ne le voit pas, il ne voit que le plaisir qu'un étranger va prendre avec le corps de la personne qui lui appartient. Exactement comme un chien qui n'a pas faim ne supportera pas qu'un autre chien s'approche de son os. Il montrera les dents et ira enterrer son bien. Tout comme l'égoïste. Car pour ce dernier, son partenaire est à lui tout comme l'os est au chien. Seul compte le plaisir qu'il en retire et il préfère le supprimer que de voir quelqu'un d'autre en bénéficier.

Mais pour mieux comprendre le processus qui amène à ce fléau qu'est la jalousie, qui n'est qu'une forme de l'égoïsme, revenons à nos robots autoprogrammables.

Nous avons vu qu'il est très facile de créer une espèce de robots « sexués » possédant chacun un demi-plan leur permettant en s'accouplant de créer un plan complet qui permettra à la « femelle » de fabriquer un « enfant ». Nous avons également vu que, pour inciter nos robots à se reproduire, il suffisait de rendre l'accouplement très agréable en dotant leurs organes sexuels transmetteurs et récepteurs de demi-plans, de terminaisons nerveuses rendant ce rapprochement générateur de plaisir.

Nos robots étant autoprogrammables, ils peuvent modifier leur programmation en fonction de leur expérience personnelle, ce qui fait qu'ils acquièrent des personnalités extrêmement diverses, en plus des différences qui leur ont été transmises par leurs géniteurs.

Lorsqu'un robot « mâle » rencontre un robot « femelle » pour la première fois, ils font connaissance, c'est-à-dire qu'ils découvrent mutuellement une partie du programme de l'autre, et, s'ils se plaisent, c'est-à-dire si leurs programmation les ont conduit à une certaine harmonie « spirituelle », ils peuvent décider de se laisser aller à satisfaire le désir sexuel qu'ils sentent monter en eux et s'accoupler.

Ils peuvent ensuite décider de vivre ensemble afin de pouvoir prendre le plus souvent possible le plaisir qu'ils ont éprouvé à s'unir.

Puis, un jour, l'un de nos partenaires va rencontrer un autre robot dont la programmation apparente, le « charme », ou ... la forme de sa carrosserie va l'attirer très fortement. C'est là que le compagnon habituel de notre machine va avoir le choix entre deux comportements : souhaiter que l'enrichissement du programme de son partenaire s'accomplisse même avec un autre et l'encourager, ou interdire à ce dernier tout contact avec d'autres robots du sexe opposé.

S'il se comporte de la deuxième manière, ce ne peut être que parce qu'il a été programmé ainsi car il ne pourrait se considérer comme le propriétaire d'une autre entité qui n'a rien à voir avec son organisme propre.

Comment un être qui en rencontre un autre parmi les milliards qui peuplent sa planète pourrait-il soudain se dire : « Voilà le seul individu avec lequel j'aurais désormais des rapports intimes, et même si j'en rencontre d'autres qui me semblent correspondre mieux à mes goûts, je resterais fidèle au premier pour la seule et unique raison que le hasard a voulu qu'il soit le premier. » Voilà à quoi se résume la « fidélité »..

Il est d'ailleurs frappant de constater que dans de nombreux pays subissant encore les séquelles des civilisations primitives, les femmes sont encore considérées comme des marchandises que l'on peut acheter. Si dans les pays occidentaux c'est le père qui fournissait une dot pour que sa fille trouve un époux souvent intéressé, dans ces pays-là c'est l'époux qui doit offrir au père

de la demoiselle des animaux d'élevage ou d'autres présents.

Ce mélange entre le commerce et les rapports humains est scandaleux. Il est potentiellement générateur de sentiments de propriété pouvant conduire à l'esclavagisme. S'il est tentant de considérer un être que l'on rencontre comme étant sa propriété uniquement parce qu'on s'est habitué à sa présence, cela arrivera à plus forte raison si l'on a « payé » pour obtenir une compagne.

Les êtres éveillés non seulement ne craignent pas de perdre leur partenaire en l'encourageant à vivre toutes les expériences qui le tentent, mais au contraire se retrouvent enrichis et se rapprochent d'autant plus que leur sensibilité s'améliore au contact de personnes ayant une personnalité différente.

Là aussi, le contraste est facteur d'épanouissement.

Tout cela ne signifie pas qu'il faut absolument se forcer à changer de partenaire pour avoir une chance de s'éveiller. L'on peut très bien avoir l'immense chance d'avoir un complice qui sait être toujours différent tout en demeurant le même, qui sait amener dans les rapports que l'on a avec lui cette fantaisie qui est indispensable pour échapper aux habitudes, habitudes qui sont les ennemies mortelles de l'amour. Alors, l'épanouissement de chacun des partenaires pourra se poursuivre dans un échange permanent d'informations, permettant à chacun de bénéficier des découvertes et des réflexions de l'autre leur permettant d'améliorer

mutuellement leur sensualité et, consécutivement, leur niveau d'éveil..

Mais, s'il ne s'agit pas de se forcer à avoir avec d'autres des expériences que l'on vit beaucoup plus intensément avec son partenaire, il faut que l'ensemble, l'organisme composite que l'on forme avec ce dernier soit une entité totalement ouverte sur l'extérieur, c'est-à-dire prête en permanence à ce que chacun des individus qui la composent ait des rapports intimes avec une tierce personne et que chacun comprenne que l'enrichissement de l'autre l'enrichira lui-même.

L'éveil, c'est l'amélioration permanente de ses facultés de communication avec son environnement et de ses capacités d'analyser et de relier les informations qui nous sont transmises par nos sens.

Le mot « intelligence » ne signifie d'ailleurs étymologiquement rien d'autre puisqu'il vient du latin « intelligere » qui signifie « lier entre elles les choses », « ligere » signifiant « lier ». L'éveil est donc une amélioration de son intelligence, de sa capacité de comprendre, ce dernier mot venant du latin « comprehendere » qui signifie « saisir ensemble », « prendre ensemble ».

Il est également intéressant de noter au passage que le mot conscience vient du latin « consciencia » qui signifie « connaissance ». Donc, en élevant son niveau de conscience, on élève son niveau de connaissance de l'infini qui est en soi et qui nous entoure.

Cette élévation permet à l'infiniment petit qui est

en nous et à l'infiniment grand dans lequel nous sommes de « co-naître » en nous.

## L'habitude atrophiante

L'habitude, par contre, atrophie progressivement les mécanismes de perception des événements. La première fois que l'on passe dans une rue où l'on vient de louer un appartement, on est attentif à tout. Les musiques, les couleurs, les vitrines, les gens que l'on croise dans la rue, tout nous semble intéressant. Au bout de quelques jours nous commençons à effectuer dans cette rue le trajet qui nous conduit à notre lieu de travail en ayant à l'esprit nos soucis personnels et en percevant beaucoup moins l'atmosphère de ce quartier. Puis, avec le temps, nous finirons par accomplir ce déplacement en étant comme un somnambule, en ne percevant pratiquement plus rien de notre environnement. Nous pourrions presque rentrer chez nous en lisant le journal. C'est cela l'habitude. Et lorsque nous nous comportons ainsi avec un partenaire, nous atrophions progressivement notre capacité de communiquer avec ce qui nous entoure et nous amenuisons notre intelligence.

L'être que nous avons rencontré et dont le regard nous a accroché par son rayonnement, dont nous avons trouvé la voix charmeuse, le parfum enivrant, nous le côtoyons maintenant sans même remarquer qu'il existe. A force de manger les mêmes choses de la même

façon, de porter les mêmes vêtements, de faire l'amour à la même heure et dans la même position, nous agissons mécaniquement en laissant se réduire de plus en plus la quantité de plaisir que nous retirons de nos actions.

Alors qu'il suffirait de presque rien pour commencer à redécouvrir le plaisir de s'émerveiller devant la vie que nous vivons, devant chacun de ces instants qui passent et que nous ne revivrons plus jamais.

Il est d'ailleurs frappant de constater que l'atrophie progressive des facultés d'un individu qui se laisse envahir par l'habitude est tout à fait comparable à la diminution graduelle de l'enthousiasme d'une population qui se laisse étouffer par ses traditions. Les traditions sont les habitudes collectives, et il faut autant lutter contre ses habitudes que contre les traditions.

Voilà pourquoi, si l'on veut avoir une chance de parvenir à l'éveil maximum, il faut mener une vie comportant un maximum de contrastes.

Contrastes visuels, auditifs, tactiles, olfactifs et gustatifs, mais également contrastes sexuels, intellectuels, bref dans tous les comportements afin de faire de notre vie une oeuvre d'art totalement originale et pleine de fantaisie au sens étymologique du mot puisque « fantaisie » vient du grec « phantasia », qui signifie « apparition » ou « imagination ». L'imagination étant évidemment l'apparition d'images dans le cerveau, apparition produite volontairement par la combinaison d'éléments connus mais n'ayant aucun rapport entre



eux à l'origine, et qui se trouvent liés par l'intelligence (intelligere).

Mais pour que ces contrastes produisent en nous tous les effets qu'ils sont susceptibles d'engendrer, encore faut-il que chacun des éléments successifs qui

les créent soient ressentis intensément, afin qu'aucune des miettes des éléments qui les composent ne nous échappent. Voilà pourquoi chaque instant de notre vie doit être vécu pleinement. Il faut, comme le disait le poète (et « le poète a toujours raison qui voit plus haut que l'horizon »...) « saisir l'instant ». Vivre chaque seconde comme si elle était la dernière, avec toutes les cellules de son corps, et particulièrement avec celles qui composent les capteurs par lesquels nous prenons conscience de ce qui nous entoure.

Il est frappant de constater que lorsqu'un être qui nous est cher meurt nous repensons aux moments que nous avons vécu près de lui en regrettant de ne lui avoir pas montré davantage notre attachement, de ne pas lui avoir donné plus d'amour. Seule la mort nous permet d'en prendre conscience et de nous rendre compte que cette négligence est irréparable.

Plus un être a un niveau de conscience faible, plus il est désespéré par la mort d'une personne aimée. Car il n'a pas vécu intensément les moments passés auprès d'elle et il se rend subitement compte qu'il est trop tard pour le faire.

Un être éveillé, au contraire, n'a aucun chagrin à la mort d'un être cher, car il sait qu'il a saisi chaque

seconde partagée, et qu'il lui a donné tout l'amour qu'il pouvait donner. Qu'il ne pouvait pas faire plus pour le rendre heureux.

Cette émotion intense, on la perçoit également lors du départ en voyage de quelqu'un à qui on tient. Et l'on dit d'ailleurs que «partir c'est mourir un peu ». Car l'on prend conscience à ce moment-là que la personne aimée peut très bien disparaître durant son voyage et qu'on peut ne plus la revoir. Alors ce dernier instant, vécu sur le quai d'une gare, nous le saisissons pleinement et sommes emplis du regret de n'avoir pas saisi aussi intensément tous ceux qui ont constitué les jours que nous avons vécu en sa compagnie.

Il est d'ailleurs intéressant de constater que ce manque de perception des instants qui passent avec l'être aimé est responsable de certaines réactions de jalousie que l'on peut avoir. En effet, lorsque notre partenaire nous annonce qu'il veut nous quitter, nous repensons soudain à tous les instants durant lesquels nous aurions pu lui donner beaucoup plus d'amour et que nous avons négligé, laissé passer sans les vivre intensément. Alors, nous voulons recommencer à zéro et essayer de nous comporter autrement avec lui, puis, après de belles promesses, nous retombons dans la routine et l'habitude jusqu'à ce que la séparation soit inévitable. Une séparation que nous ressentons comme un échec, parce qu'elle nous montre notre incapacité à vivre comme nous le voulions, en étant constamment conscients de nos actes et en donnant le maximum d'amour

à l'être aimé. Et pourtant, tout cela serait possible si nous vivions vraiment intensément chaque instant, et ce, non pas pour garder près de soi une autre personne, mais simplement pour le plaisir de ne rien perdre des moments qui passent.

## Saisir l'instant

Car l'on ne peut pas vivre intensément chaque instant pour autre chose que pour le plaisir de vivre intensément chaque instant.

C'est pourquoi l'être éveillé accepte avec joie les séparations, car il sait qu'il a donné à tous moments le meilleur de lui-même et qu'il a joui pleinement de l'essence de chaque seconde, et qu'il jouit encore intensément des minutes qui composent ces séparations et qui sont riches de l'envol d'un être que l'on a contribué à éveiller et qui va apporter à d'autres les bienfaits de son rayonnement.

Le monde dans lequel nous vivons est responsable de l'abaissement du niveau de conscience qui est particulièrement douloureux en ce qui concerne la perception du temps qui passe. On est adolescent sans avoir vu passer son enfance, puis l'on se retrouve marié en ayant soi-même des enfants sans avoir vu passer l'adolescence, et l'on découvre qu'on est vieux sans avoir vu passer sa vie. Et l'on a toujours l'impression de n'avoir pas fait ce que l'on aurait voulu faire, de n'avoir pas joui pleinement des satisfactions propres

à chaque âge. Le désespoir et la solitude nous recouvrent alors de leur voile sombre et nous nous mettons à détester les jeunes en pensant qu'ils connaissent des joies que nous n'avons jamais éprouvées. Encore et toujours la jalousie.

Alors qu'il suffirait de quelques instants de pause pour casser ce rythme ininterrompu qui nous mène comme des moutons de la naissance à la mort, afin de vivre différemment le temps qui passe.

Nous sautons d'une occupation à l'autre sans jouir d'une seule dans une espèce de fuite en avant qui fait que nous nous réjouissons de ce que nous ferons ultérieurement sans être conscient de ce que nous faisons au moment présent. Nous imaginons avec joie ce que nous ferons le soir en rentrant du travail, et lorsque nous sommes chez nous nous allumons la télévision et le programme nous semblant médiocre nous regardons le programme en nous réjouissant de ce qu'il y aura le lendemain. Et le lendemain nous recommençons. Il en va de même pour nos vacances annuelles. Ce sont toujours les prochaines qui seront les plus belles, et lorsque nous les vivons, nous disons : « C'était mieux l'année dernière. » Et nous recommençons à attendre les suivantes... Lorsque notre compagne attend un enfant, nous l'imaginons commençant à jouer avec nous et nous posant des questions, et lorsqu'il a l'âge de le faire, nous lui disons de se taire et d'aller se coucher. Ainsi, un beau jour, nous nous retrouvons vieux sans avoir pris le temps de vivre les instants qui sont définitivement passés.

Et pourtant, il est tellement facile de stopper le déroulement inconscient des événements pour se mettre à jouir pleinement : il suffit d'ouvrir ses yeux, ses oreilles et tous ses sens et de prêter un peu d'attention à ce qui nous entoure. Il suffit de se resituer dans le temps qui a fait de nous ce que nous sommes et qui nous a placé là où nous sommes.

Cette resituation dans le temps doit s'effectuer en revivant tous les faits marquants de notre existence aussi loin dans notre enfance que nous pouvons remonter, retrouver les visages, les voix, les odeurs de ceux qui nous ont connu tout petits, revivre ces scènes qui sont restées gravées quelque part dans nos neurones, puis, plus près de nous, les professeurs qui nous ont marqués, nos premiers attouchements, nos premiers flirts, notre premier travail, etc. Alors, progressivement, nous redécouvrirons le chemin qui a fait de nous ce que nous sommes, nous relierons entre eux tous les événements qui nous ont façonnés pour faire de nous l'individu que nous connaissons aujourd'hui.

A partir de ce moment, il nous suffira de voir si la vie que nous menons est celle que nous aimerions vivre et, dans le cas contraire, de se fixer des objectifs pour faire en sorte qu'elle le devienne.

Ce lien entre notre passé ce que nous souhaitons que soit notre avenir étant réalisé, il ne nous restera qu'à vivre chaque instant avec intensité en étant conscient que c'est peut être le dernier.

Pour vivre pleinement une expérience il suffit d'être conscient, au moment même où on la vit, de la joie

qu'on se faisait en l'attendant, et du plaisir que l'on aura à s'en souvenir.

Quelqu'un a dit « le meilleur moment dans l'amour c'est quand on monte l'escalier ». Cela est vrai pour les êtres médiocres. Il faut être conscient en le faisant de la joie que l'on éprouvait à monter l'escalier et du souvenir que l'on en gardera pour faire en sorte que l'acte lui-même nous donne encore plus de plaisir que son attente ou que sa remémoration.

D'autre part, cette technique permet, en plus, d'obtenir une meilleure mémorisation de l'événement vécu qui nous permettra de le revivre, simplement en y repensant, avec une intensité presque aussi grande que lorsqu'il s'est produit.

Enfin, toujours dans ce domaine fondamental qu'est la sexualité dans l'épanouissement d'un individu, il n'est pas possible de ne pas parler de la masturbation.

## La masturbation : une étape indispensable

On a diminué les capacités de milliers de jeunes en les empêchant de découvrir par cette auto-érotisation que leur corps pouvait leur donner du plaisir ou en les culpabilisant au plus haut point en associant ces attouchements au mal, à quelque chose étant « contre nature » voire même dangereux puisqu'on a longtemps dit à ceux qui s'y adonnaient que cela risquait de les rendre aveugles, paralysés, ou fous...

Ceux qui ont osé dire des choses pareilles à des adolescents entrant dans une période d'hypersensibilité

due à d'importantes mutations physiques et hormonales sont tout simplement des criminels. Combien de complexés à vie, de maniaques, d'impuissants ou de frigides ont-ils fait de leurs propres enfants ?

Maintenant que la science a pu démontrer que la masturbation non seulement ne présentait aucun des dangers que les oracles moyenâgeux lui annonçaient, mais, qu'en plus, elle était indispensable pour qu'un individu se développe harmonieusement à une période critique de découverte de son propre corps, il est temps de dénoncer bien haut tous ceux, églises en tête qui ont colporté de pareilles niaiseries culpabilisantes.

Le fait pour un adolescent de découvrir soudain que son sexe lui donne d'immenses sensations de plaisir est fondamental dans son développement. Une culpabilisation créée par son environnement ne l'empêchera en aucun cas de continuer ces attouchements, mais ceux-ci se feront dans un état d'esprit conflictuel où l'individu en question commencera à éprouver du dégoût pour ses tentations, Duis, y succombant forcément, pour son corps lui-même, et conservera toute sa vie des séquelles de ce dégoût. Les plus profondément déséquilibrés seront ceux, très rares, qui seront intimement persuadés de la nécessité d'une «abstinence » de cette auto-érotisation appelée onanisme ou masturbation, et qui s'en abstiendront au prix d'efforts énormes contre eux-mêmes qui en feront des individus secs et froids dont la sensibilité sera amoindrie dans des proportions énormes, avec toutes les conséquences qui en découleront tant sur le plan physique que psychique.

Il faut ajouter également à tous ces enfants gravement traumatisés par ces culpabilisations des réactions naturelles, tous ceux qui, sans avoir subi pareil traitement, n'ont pas été informés par des parents n'osant pas aborder de tels problèmes et se contentant de dire « qu'il ne faut pas parler de tout ce qui touche au sexe et à la sexualité ». Parents en général eux-mêmes mal informés et subissant les séquelles d'une éducation mystico-religieuse faisant du corps le mal et de « l'esprit » le bien.

Mais tous ceux qui ont au à subir cette éducation culpabilisante ou qui ont eu la chance de n'avoir que le problème de s'éveiller d'eux-mêmes sans pouvoir compter sur les lumières de parents trop pudiques pour prendre le temps d'aider leur progéniture à comprendre ce qui lui arrivait, tous ceux-là, et c'est surtout important pour les premiers, peuvent maintenant, quel que soit leur âge, réapprendre à aimer leur corps et ses réactions. Réapprendre à aimer leur sexe et le plaisir que ce dernier peut leur donner en toute liberté et sans le moindre sentiment de culpabilité. Mieux, en ayant conscience de revivre l'adolescence dont on les a privé, de revivre, en oubliant tout ce qu'ils ont subi, cette découverte de l'auto-érotisation si importante.

Si cette renaissance à son propre sexe est important pour les hommes, elle l'est encore plus pour les femmes, car comme le dit Betty Dodson dans son merveilleux livre *L'orgasme au féminin* : « La masturbation est l'activité sexuelle de base. Tout ce que nous faisons d'autre n'est que la socialisation de notre vie sexuelle. »



Cet ouvrage permet d'ailleurs, grâce à des illustrations très bien faites, d'aider les femmes à prendre conscience de la beauté de leur sexe qu'une société à prédominance masculine a toujours avili et sali.

Aimer tout son corps, même et surtout la partie qui est capable de nous donner le plus de plaisir, puis apprendre à découvrir et à améliorer sa connaissance de cet organe afin d'augmenter la qualité de jouissance que nous pouvons en retirer, voilà quelle est la première chose à faire pour revivre l'adolescence dont on nous a privé.

Cette bonne connaissance du fonctionnement de son sexe et des caresses qui engendrent dans notre cerveau les plus fortes sensations de plaisir, la meilleure façon de les découvrir c'est justement de les expérimenter par soi-même. Personne mieux que nous même ne pourra diriger nos doigts exactement aux endroits qui nous satisfont le plus, et qui ne sont pas les mêmes pour tout le monde.

Alors, nous pourrons informer nos partenaires de nos goûts en la matière afin qu'ils nous fassent ce que nous aimons. Mais pour apprendre aux autres ce que nous aimons, il faut d'abord s'apprendre soi-même.

Si notre sensualité est le lien qui nous relie à l'infini qui nous entoure, l'auto-érotisation est une des manières les plus efficaces de partir explorer l'intérieur de notre ordinateur en appuyant sur le levier qui, en lui, va déclencher la réaction physique de libération des « demi-plans » pour les hommes et la réceptivité de l'organe de rencontre des « demi-plans » chez les femmes.

Il est également très important que ceux qui vivent en couple découvrent ensemble ces capacités d'auto-érotisation. Elles pourront d'ailleurs être plus fortes en raison justement de la présence du corps de l'autre.

Sur ce plan aussi, notre médiocre-égoïste ne peut admettre que sa compagne se livre en sa présence à la masturbation, car l'être qui ne sert qu'à lui donner du plaisir se met à en avoir tout seul. Cela est pour lui inadmissible. A quoi sert donc la virilité dont il est si fier et où il place sa seule supériorité incontestable sur les femmes ?

L'égoïste est jaloux même de la propre main de son partenaire.

L'être éveillé, au contraire, se réjouit de voir la personne qu'il aime être heureuse et découvrir les mécanismes profonds de son plaisir.

Cette destruction des idées reçues étant accomplie en ce qui concerne la base, les racines de l'arbre de notre épanouissement qu'est la sexualité, nous allons pouvoir repenser tous nos comportements de la même manière dans toutes les directions et dans tous les sujets qui composent notre environnement et qui sont notre vie.

Après avoir effectué cette grande lessive de printemps que constitue cette remise en question de tout ce qui constitue notre personnalité, l'on peut alors passer au stade suivant, en se rappelant bien que, tout au long de son existence, à chaque fois que l'on se trouvera confronté à un problème auquel nous n'avions jamais réfléchi par nous même il faudra procéder de cette

manière afin d'avoir une réaction qui soit vraiment le reflet de notre propre pensée.

## Faire le vide

C'est lorsqu'on a terminé cette première journée de remise en question de sa personnalité apparente qu'il est utile de se livrer au premier exercice qui consiste à faire le vide en soi, à chasser toutes les idées qui se bousculent dans notre esprit et y créent des tensions très éprouvantes pour notre équilibre.

Il suffit de s'asseoir sur sol, en tailleur ou dans n'importe quelle position que l'on trouve confortable et de respirer profondément durant environ douze minutes en se concentrant sur sa respiration et uniquement sur sa respiration.

Ensuite, l'on se concentre sur le fait de ne se concentrer sur rien. Il s'agit de chasser de son esprit toute idée quelle qu'elle soit et, en s'entraînant, d'arriver à ce qu'aucune pensée ne surgisse dans son esprit, même pas celle de ne pas en avoir.

Nous avons vu, précédemment, que le cerveau n'est rien d'autre qu'un ordinateur parcouru en tous sens de courants électriques, et bien cet exercice a pour but d'équilibrer ces courants afin d'obtenir le calme et la sérénité. Après quelques minutes de cette pratique, l'on est prêt à agir ou à réfléchir beaucoup plus efficacement.

Il est important durant cette recherche du vide absolu de se couper totalement du monde extérieur comme de son monde intérieur.

Le but est d'essayer de devenir « végétal » durant quelques instants, et plus végétal même que les végétaux puisque l'on sait maintenant que les végétaux ressentent leur environnement. L'on pourrait presque dire qu'il s'agit de devenir minéral.

Aucun bruit, aucun mouvement de qui ou de quoi que ce soit, aucune odeur, aucun son n'est perçu par celui qui fait le vide. Cet exercice est possible même au milieu d'une foule bruyante dans une rue animée. C'est d'ailleurs surtout utile à ceux qui vivent ou travaillent dans un environnement bruyant.

On se place en quelque sorte dans un état de jeûne sensoriel. Et ce jeûne comme tous les jeûnes, vise à nous faire ensuite mieux apprécier la perception de ce dont on s'est volontairement privé.

Il est d'ailleurs fort utile avant de commencer un processus d'éveil de faire une journée de jeûne tant sensoriel qu'alimentaire en se contentant de boire beaucoup d'eau afin de purifier son organisme.

Pour arriver à avoir en permanence un nouvel état d'esprit il est capital de prendre conscience que nous n'avons jamais d'action personnelle mais toujours seulement des réactions. La seule action personnelle que nous puissions avoir est de ne pas avoir de réactions.

Tout ce que nous faisons durant notre vie et que

nous prenons pour des actions n'est en fait qu'une succession de réactions.

Le simple fait de naître n'est que la réaction d'un accouplement qui s'est produit neuf mois auparavant entre nos parents. Puis nous avons crié parce que nous avons faim, nous avons faim parce que nous avons dépensé de l'énergie à exister, etc. Vous lisez maintenant ce livre et ce n'est qu'une réaction soit à une publicité soit à un intérêt pour ce sujet. Lequel intérêt pour ce sujet n'était qu'une réaction à une éducation donnée ou à la réaction contre cette éducation. Nous pourrions ainsi remonter toutes nos actions jusqu'à notre naissance puis jusqu'à celle de nos parents en remontant ainsi jusqu'aux premiers hommes qui ont été créés. Et eux-mêmes n'ont été créés que par réaction de nos créateurs qui étaient parvenus à un niveau de connaissance scientifique leur permettant d'avoir envie de faire cette expérience. Lesquels créateurs n'ont vécu que par une succession de réactions, etc. L'on peut continuer cette réflexion, qui n'est elle-même qu'une réaction, à l'infini. Cela contribuant d'ailleurs à nous faire prendre conscience de l'infini.

Je suis moi-même en train de vous transmettre cet enseignement par réaction à la rencontre de ces extraterrestres qui nous guident et qui m'ont demandé de le faire.

Ainsi lorsqu'on prend conscience de la file infinie des réactions que nous avons eues depuis que nous existons et que nous prenions pour des actions, nous

comprenons l'importance qu'il y a à être toujours pleinement conscient des réactions que l'on choisit d'avoir.

Lorsqu'un individu nous bouscule ou nous insulte dans la rue il s'attend à ce que nous ayons certaines réactions qu'il souhaite s'il a envie de se battre avec nous. En réagissant par d'autres insultes nous avons justement la réaction qu'il attend de nous pour pouvoir se comporter violemment. Si par contre nous refusons de réagir à ses insultes et continuons notre chemin nous avons là une action propre en refusant d'avoir une réaction.

Lorsque nous faisons l'exercice qui consiste à faire le vide nous entrons dans un processus d'action propre refusant toute réaction tant à notre environnement qu'à nos pensées.

Celui qui entame ce processus échappe au cycle ininterrompu des réactions inconscientes successives, et, consécutivement, commence à élever son niveau de conscience.



# V

## REPROGRAMMATION VOLONTAIRE

### Découvrir ses véritables goûts

Après s'être volontairement déprogrammé et avoir fait le vide absolu nous allons pouvoir éveiller notre être à son environnement immédiat et ensuite à l'infini qui nous englobe par ce qui nous relie à tout cela : nos sens.

« Ils ont des yeux mais ne voient pas, ils ont des oreilles mais n'entendent pas », voilà la description des gens qui nous entourent et auxquels nous ressemblions avant cette prise de conscience.

Exactement comme en naissant nous avons découvert le monde dans lequel nous étions soudain projetés, progressivement par le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe et enfin la vue, nous allons renaître à tout ce qui nous entoure mais cette fois-ci d'une manière totalement consciente.

Le fait de développer notre sensualité nous fera découvrir qu'en réalité nous n'aimons pas des choses qu'auparavant nous croyions aimer parce que nous y étions seulement habitués par notre conditionnement et que nous aimons beaucoup d'autres choses que nous pensions détester parce que notre éducation ne nous avait pas donné l'occasion de les goûter.



Le fonctionnement de nos sens repose sur la perception des contrastes. Contraste entre les températures ou les rugosités pour le toucher, entre les saveurs pour le goût, entre les parfums pour l'odorat, entre les sons pour l'ouïe et entre les formes et les couleurs pour la vie.

Développer notre sensualité, c'est développer notre faculté de perception sensorielle des différences et surtout des effets que ces dernières produisent en nous.

L'être médiocre ne perçoit pas le goût que les différences énormes existant entre les aliments qu'il ingurgite à toute vitesse, ses papilles étant par ailleurs détériorées par l'alcool, le tabac ou les excitants. Pour lui, que l'on puisse trouver une différence de goût à deux eaux est tout à fait incompréhensible. Si vous êtes dans ce cas, ne vous affolez cependant pas, car il suffit de cesser de fumer pour qu'au bout de quelques semaines le goût revienne peu à peu et se développe normalement.

Ce même être médiocre ne perçoit par l'odorat également que des différences très importantes. Pour lui « ça sent bon » ou « ça sent mauvais » un point c'est tout. N'allez pas lui demander de remarquer que sa compagne a mis des roses dans le salon. Avant de les avoir vues il ne les remarquera pas.

Question ouïe c'est la même chose, du moment qu'il y a de la batterie et quelques sons de guitare électrique c'est de la musique. Pas question de saisir les subtilités d'une musique classique ou de sonorités synthétiques.

*Idem* pour la vue, les couleurs de son téléviseur sont réglées au maximum afin que les contrastes soient le

plus grand possible. Impossible de lui faire saisir les nuances et les dégradés d'une peinture géniale ou de lui faire déceler une fleur au milieu d'un pré.

Enfin, pour le toucher, cet être insensible qui représente hélas la majorité de nos contemporains ne sait pas caresser. Il reconnaît à peine le chaud du froid et est totalement incapable de comparer la douceur de deux étoffes. Pour lui, caresser c'est pétrir brutalement et le contact d'une peau féminine n'est agréable que parce qu'elle précède une éjaculation brutale et hygiénique qui est accomplie une fois de temps en temps en grande partie parce que c'est un « devoir » conjugal...

Oublions rapidement cette épouvantable description qui est, hélas, celle de la majorité des « humains » actuels pour voir ce à quoi ils pourraient ressembler et surtout comment y parvenir.

Tout repose sur une amélioration de la perception des contrastes.

Mais avant d'aller plus loin il est indispensable de faire une mise au point essentielle : aucune amélioration valable de sa sensualité ne peut être obtenue par un être qui fume, même très peu, ou qui boit, de l'alcool ou qui se drogue, ou qui prend des excitants comme le café ou le thé, ou évidemment qui fait toutes ces choses en même temps. Il ne servirait à rien de tenter d'affiner sa perception de l'infini en continuant d'encrasser ses organes récepteurs. C'est un peu comme si vous mettiez des cotons dans vos oreilles avant d'aller écouter un concert.

Commençons par le toucher. Améliorer sa perception tactile signifie améliorer sa capacité à différencier les températures et les textures des choses que nous touchons en prenant conscience d'une manière de plus en plus subtile des effets que cela produit dans notre cerveau.

On commence avec des choses présentant de grandes différences puis on amenuise ces différences jusqu'à ce qu'on ait beaucoup de mal à les percevoir. On définit ainsi son degré de sensibilité tactile et, à force d'exercices, on arrivera à affiner la qualité de sa perception et l'on sera témoin de ses propres progrès. Lorsqu'on caresse quelque chose ou quelqu'un il faut être totalement dans le bout de ses doigts, devenir ce que l'on touche afin d'en épouser le moindre contour en jouissant pleinement des effets que cela a sur nous.

La démarche sera exactement la même pour le goût, en prenant le temps d'analyser les saveurs de ce que l'on mange et de ce que l'on boit même, et surtout de l'eau. Quand vous goûtez, devenez vos papilles et suivez le cheminement du message chimique transmis au cerveau et son décodage par ce dernier. Pour développer un sens il faut court-circuiter totalement tous les autres et mobiliser toute sa conscience sur celui que l'on sollicite.

Si les aveugles développent énormément le toucher, l'odorat et l'Ouïe c'est parce qu'ils compensent l'absence de perception visuelle par l'amélioration de la qualité des autres récepteurs.

Développer un sens, c'est faire semblant d'être aveugle de tous les autres pendant qu'on en exerce un seul intensément.

Nous sommes reliés à l'infini qui nous entoure par nos sens et uniquement par nos sens. Un être qui ne pourrait ni toucher, ni goûter, ni sentir, ni entendre, ni voir serait totalement inconscient. La conscience se développe par la sensualité.

On ne peut pas concevoir l'infini, on le ressent.

Ce qui fait que nous sommes vivant, ce sont les échanges qui se produisent en nous entre notre organisme et l'infini dans lequel nous évoluons. L'homme ordinaire est constitué de ces échanges et n'en a pas conscience ce qui crée en lui des déséquilibres qui engendrent des maladies physiques ou psychiques débouchant sur l'agressivité ou la violence.

L'être éveillé est conscient de ces échanges et les améliore ce qui lui permet d'être en permanence en harmonie avec l'infini et avec lui-même.

Plus grave encore : l'homme ordinaire freine parfois ces échanges ou les atrophie volontairement pour obéir à des préceptes culpabilisants qui lui ont été transmis par des générations d'êtres violents et guerriers ayant engendré la planète que nous connaissons aujourd'hui et qui accumule les armes de sa propre destruction.

L'être éveillé développe ces échanges au maximum et devient la terre quand il caresse un rocher, un cerisier quand il goûte une cerise, une rose quand il sent une rose, un rossignol quand il entend chanter un rossignol, et un univers quand il contemple un ciel étoilé.

L'être médiocre se sent seul et isolé, coupé de tout et se coupe volontairement de tout par une peur du contact due au manque de conscience et à l'atrophie progressive de ses moyens physiques de communiquer avec son environnement.

L'être éveillé se sent relié à tout. Il fait l'amour avec chaque molécule de son corps et à chaque étoile du ciel.

L'odorat doit lui aussi être développé progressivement par une perception de plus en plus grande des contrastes qui doit être précédée d'une période de purification si l'on a été fumeur.

L'ouïe doit également être mise tout d'abord en état de jeûne si l'on a pris l'habitude de fréquenter les clubs « disco » ou les concerts « rocks » dans lesquels les sonorisations sont tellement poussées à fond que d'après une étude sérieuse tous ceux qui les fréquentent sont sourds à trente pour cent. Un tiers de capacités auditives en moins, c'est-à-dire un tiers des relations possibles avec l'infini par les sons en moins pour des millions de jeunes ! Et pourtant le corps est capable de se guérir et de retrouver très rapidement tous ses moyens. Il suffit de s'imposer une période de jeûne auditif durant lequel on fera attention à éviter tout bruit ou toute musique. Peu à peu nos organes auditifs retrouveront toute leur sensibilité et nous pourrons redécouvrir les sons qui nous environnent et la musique et toutes ses richesses à un niveau normal.

La vue, enfin, doit être affinée dans sa capacité à percevoir les nuances subtiles de couleurs et à transmettre

des stimuli qui conditionnent notre état d'esprit. On sait que le rouge est excitant et le vert calmant par exemple, mais chaque teinte a des propriétés que nous pouvons découvrir en améliorant notre perception visuelle.

Lorsque les cinq sens commencent à être développés suffisamment on peut alors exercer en soi les mécanismes de synesthésie. L'on peut ainsi voir une couleur en entendant un son, entendre une sonorité en sentant un parfum ou avoir un goût dans la bouche en regardant une couleur.

Cette fête sublime des sens ouvre une des portes les plus importantes de notre esprit en produisant en nous l'un des effets qu'ont les drogues et que recherchent les jeunes du monde entier et qui peuvent être obtenus sans le moindre danger par des mécanismes naturels que l'entraînement à la MEDITATION SENSUELLE procure en améliorant la sensualité, et donc en nous rendant conscient ce qui nous relie à l'infini.

« Les parfums, les couleurs, et les sons se répondent », disait Baudelaire, qui faisait de la synesthésie sans le savoir. Se laisser baigner par l'harmonie de toutes les sensations, envelopper par toutes les perceptions de l'infini qui se mélangent en nous pour nous entraîner dans un tourbillon de plaisir d'où nous émergerons plus forts et plus sensibles pour faire de cette planète un monde de bonheur en élevant le niveau de conscience de nos semblables pour leur faire découvrir le trésor qui se cache en eux.



# VI

## PROGRAMME DE MEDITATION SENSUELLE

Le programme de MEDITATION SENSUELLE est normalement enseigné dans des stages d'éveil qui durent une semaine et comportent une douzaine d'exercices au total. Devant les fantastiques résultats obtenus par cette technique nombreux sont ceux qui, ayant suivi ces gages tant en France qu'au Canada ont manifesté le souhait de pouvoir disposer de cassettes enregistrées contenant cet enseignement afin de les écouter chez eux régulièrement, une pratique quotidienne de la MEDITATION SENSUELLE étant indispensable pour en retirer tous les bénéfices.

C'est pourquoi six exercices de base ont été sélectionnés et enregistrés sur des cassettes qu'il est possible de se procurer dans les quatre centres de MEDITATION SENSUELLE qui ont été ouverts simultanément à Genève, Paris, Bruxelles et Montréal <sup>1</sup>.

Dans ces centres, il est également possible de venir méditer en groupe ou seul. Des professeurs vous y attendent, qui vous permettront de découvrir toutes les facettes de cet enseignement ainsi que d'autres exercices qui ne peuvent être enseignés par cassettes. D'autre

1. Ecrire à l'adresse figurant en fin de ce volume pour connaître celle des centres de votre pays.



part, certains de ces enregistrements sont faits pour être écoutés en compagnie d'un partenaire du sexe complémentaire et ceux qui sont seuls peuvent espérer rencontrer dans ces centres un être avec qui ils auront la certitude d'être en harmonie spirituelle puisqu'intéressés par le même processus d'éveil, et avec qui ils pourront espérer trouver également l'harmonie physique.

Ces centres permettront en outre à ceux qui ne disposent pas d'une résidence très harmonieuse de pouvoir venir passer quelques heures chaque fois qu'ils le souhaitent dans un cadre prévu pour satisfaire leurs cinq sens par sa décoration et son aménagement.

Un lieu permanent d'enseignement, de rencontres de personnes ayant choisi la même voie pour s'éveiller, d'échanges et d'amélioration de sa perception sensorielle de l'infini guidé par des professeurs faisant des problèmes de tout nouvel arrivant les siens pour mieux les résoudre, voilà ce qu'est un centre de MÉDITATION SENSORIELLE.

Nous allons maintenant voir en quoi consistent les six exercices de base qui sont enregistrés sur les cassettes du programme de MÉDITATION SENSORIELLE.

## Cassette n° 1 :

### Harmonisation avec l'infini

L'idéal est de pratiquer cette méditation en plein air, si possible sous un ciel étoilé. Mais le climat ne permettant pas toujours que ces éléments soient réunis, il est préférable d'aménager chez soi une pièce de méditation.

Celle-ci sera décorée harmonieusement de posters, tableaux, sculptures, ou autres oeuvres d'art que l'on aime particulièrement. Veillez à ce que la lumière soit douce ou indirecte, si possible dans les tons rouges, ou Mieux les flammes de quelques bougies, ceci pour la vue.

Vous pouvez brûler quelques parfums, le plus voluptueux possible, ceci pour le deuxième sens : l'odorat.

Installez-vous une couche très douce et très agréable à caresser mais tout de même pas trop molle afin que le corps soit maintenu bien droit en position allongée, ceci pour le troisième sens, le toucher.

Essayez d'avoir une sonorisation haute fidélité ayant la plus grande qualité possible afin de saisir toutes les nuances musicales, ceci pour le quatrième sens : l'ouïe.

Pour le cinquième sens : le goût, parfumez-vous la bouche avant de commencer avec quelque chose que vous aimez (menthe, anis, fruits, etc.)

Veillez à ce que la température de la pièce soit suffisamment élevée pour que vous puissiez rester nu sans avoir froid (22° au moins). La nudité totale est idéale pour bien ressentir son corps mais le port d'une robe de méditation faite d'une étoffe très légère et très vaporeuse peut amener une sensation supplémentaire de par son contact.

Un bain tiède et parfumé juste avant la méditation est une mise en condition excellente.

Il est très important en rentrant du travail de se changer, d'enlever les vêtements avec lesquels on a travaillé dans des ambiances parfois disharmonieuses ou polluées pour prendre au moins une douche et revêtir cette robe de méditation qui peut être soit une djellaba, soit une aube faits d'une étoffe suffisamment douce et vaporeuse pour que l'on éprouve du plaisir à caresser sa peau à travers elle. La couleur de ce vêtement doit être celle que l'on préfère et si l'on n'a pas de préférence le blanc convient très bien.

Il est indispensable, surtout pour les hommes, d'être totalement nus sous cette robe afin que les organes sexuels masculins, généralement soumis à une véritable torture par la mode actuelle des pantalons serrés qui sont par ailleurs responsables d'un grand nombre de cas d'impuissance, puissent retrouver une position, une irrigation sanguine et une température normale ce qui n'est pas le cas lorsqu'ils sont comprimés.

Passons maintenant à l'écoute proprement dite de cette première cassette.

Il faut s'allonger confortablement sur la couche prévue à cet effet de manière à ce que le corps repose sur le sol d'une manière égale. Les mains sont placées le long du corps, la paume tournée vers le ciel. Il est essentiel d'être dans une position très agréable et que l'on peut garder très longtemps sans éprouver le besoin d'en changer.

Alors vous fermez les yeux et vous écoutez...

## A) L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION

Qu'est-ce que la respiration ? Pourquoi respirons-nous ? Comme vous le savez certainement nous emplissons nos poumons d'air frais riche en oxygène et expulsons ensuite un air riche en gaz carbonique.

Nos poumons sont des organes dans lesquels le sang élimine le gaz carbonique qu'il a prélevé dans les cellules et se charge d'oxygène qu'il va ensuite amener à toutes ces cellules qui forment notre corps.

La majorité des gens respirent très mal. Le simple fait d'être amené de temps en temps à soupirer prouve une mauvaise respiration. Celui qui respire bien ne soupire jamais.

Quelques instants chaque jour de respiration consciente améliorent notre santé et accélèrent le processus d'éveil.

Nous avons vu que le cerveau n'était rien d'autre qu'un ordinateur biologique. Des sécrétions de substances chimiques qui engendrent les décharges électriques qui forment la pensée et qui sont responsables de

l'équilibre tant physique que psychique de notre corps sont produites constamment dans notre cerveau. Si ce dernier est sous-oxygéné, ces sécrétions sont faibles ou, au contraire, par réaction, trop abondantes engendrant tous les déséquilibres qui provoquent des maladies aussi bien physiques que psychiques.

Si notre respiration est suffisante, l'oxygénation des cellules qui composent cet ordinateur central qu'est notre cerveau provoque en lui une amélioration des sécrétions chimiques et finalement une harmonie qui rejaillit sur tout l'organisme.

Etre en harmonie, c'est tout simplement avoir un cerveau qui fonctionne au maximum de ses possibilités de gestion de l'organisme qu'il contrôle.

Voilà pourquoi au début de chaque exercice de MEDITATION SENSUELLE il faut se livrer à quelques minutes de respiration maximum, afin d'obtenir une suroxygénation de notre corps, ce qui déclenchera une accélération des échanges chimiques en lui, et, surtout, dans notre tête.

Il est indispensable de respirer très fortement durant au moins trois minutes avant chaque exercice mais les résultats sont bien meilleurs si l'on dispose de suffisamment de temps pour aller jusqu'à douze minutes d'oxygénation.

Il importe durant cet exercice d'être totalement concentré sur sa respiration et de bien prendre conscience des effets que cela produit sur son organisme. Par une action consciente on en améliore encore les effets par un phénomène de rétroaction biologique.

## B) PRISE DE CONSCIENCE DE L'INFINIMENT PETIT QUI NOUS COMPOSE

La deuxième partie de cette première cassette du programme consiste en une prise de conscience de l'infiniment petit qui nous compose. Il s'agit de connecter entre elles toutes les cellules qui nous composent et qui sont toutes reliées nerveusement à l'ordinateur central qu'est notre cerveau. Ces relations subtiles inconscientes doivent ainsi devenir conscientes afin d'améliorer la qualité et de parvenir à se sentir totalement cohérent, physiquement d'abord, puis psychiquement ensuite.

Cette première cassette est la plus importante du programme de MEDITATION SENSUELLE car elle constitue la base, le tronc de l'arbre de connaissance que nous allons voir pousser en nous et dont les exercices suivants ne constitueront que les branches.

Le corps prenant conscience des cellules qui le composent et les cellules prenant conscience du corps qu'elles composent voilà le but de cet exercice. Chacune des briques dont nous sommes faits, les cellules, se sentent soudain reliées directement avec celles qui les entourent et indirectement avec toutes les autres par l'intermédiaire de l'ordinateur-cerveau qui les relie les unes aux autres.

Sur la fin de l'exercice, c'est l'ordinateur central lui-même qui prend conscience de la matière qui le constitue, de tous ces neurones qui lui permettent de se ressentir. C'est la matière prenant conscience d'elle-même et de sa propre prise de conscience.

A cet instant, notre organisme est tellement rempli de vagues d'énergie circulant en tous sens entre le cerveau et toutes les cellules que l'on éprouve une sensation de bien-être poussant les plus sensibles à pleurer. Il ne faut surtout pas chercher à lutter contre ce phénomène qui n'est rien d'autre qu'une réaction chimique due au bonheur que ressentent les cellules qui nous composent de se sentir enfin reliées et totalement unies. Il faut au contraire jouir pleinement de cet instant fabuleusement riche en pulsions harmonisatrices.

Il s'agit là bel et bien du recueillement qui était le sens originel de ces épouvantables minutes de silences des manifestations religieuses ayant perdu totalement leur signification physique profonde. Se « re-cueillir », procéder à une récollection, mot qui vient du latin « recolligere », qui signifie « re-liaison », relier entre eux les éléments qui nous composent.

### C) PRISE DE CONSCIENCE DE SON NIVEAU

A ce stade-là de l'exercice, l'ensemble de notre organisme «recueilli » , dont toutes les parties sont totalement unies et solidaires, va prendre conscience de ce qui l'entoure uniquement par l'ouïe en écoutant la musique figurant sur la cassette.

Cette prise de conscience ayant lieu par l'intermédiaire d'un sens fonctionnant par la perception des vibrations que sont les sons, elle permet à l'ensemble de notre corps de percevoir ces vibrations musicales ce

qui a pour effet d'accentuer le phénomène de prise de conscience de l'unité des cellules qui compose ce corps qui écoute, qui soudain, perçoit quelque chose qui ne vient pas de lui et dont les cellules en se mettant à vibrer à l'unisson se sentent encore plus solidaires, totalement unies dans un élan d'harmonie global.

Enfin, le propre des ondes étant de n'être constitué de rien mais d'animer les éléments dans lesquels elles se propagent, l'organisme qui écoute non seulement avec ses oreilles mais avec tous les pores de sa peau devient la musique qu'il écoute puisqu'il est parcouru entièrement par les vibrations qui la composent.

## D) PRISE DE CONSCIENCE DE L'INFINIMENT GRAND QUE NOUS COMPOSONS

L'organisme étant en harmonie avec lui-même, puis ayant pris conscience ensuite de sa capacité de se mettre en harmonie avec ce qu'il est capable de capter de son environnement, il peut alors essayer de se mettre en harmonie avec l'infiniment grand dont il est une toute petite partie. C'est le but de l'avant-dernière phase de la cassette, qui consiste en une ouverture sur les mouvements qui, à notre insu, déplacent notre être dans l'infini des galaxies, celui de notre terre qui tourne sur elle-même tout en tournant également autour du soleil, celui de notre soleil qui tourne autour du centre de notre galaxie, celui de notre galaxie qui tourne autour



d'un autre point tous ces mouvements s'ajoutant à l'infini nous projetant dans une ronde éternelle à des vitesses inimaginables alors que nous avons habituellement l'impression d'être immobile lorsque nous sommes allongés sur le sol... Et, quelque part au-dessus de nous, dans cette immensité cosmique, des êtres existent, qui nous observent et nous aiment comme leurs propres enfants.

Cette perception de l'infiniment grand permet à un organisme déjà en harmonie avec l'infiniment petit qui le compose et capable de vibrer totalement au rythme des ondes qui l'environnent, de prendre conscience de l'immensité de l'univers dans lequel il se trouve et de l'harmonie cosmique naturelle dont il est une petite partie et dans laquelle il baigne en permanence.

Le fait de sentir l'harmonie qui existe dans l'infiniment grand dans lequel nous voguons renforce alors la cohésion qui s'est installée entre les cellules qui nous composent Par un processus que l'on pourrait rapprocher du mimétisme. Etant soudain conscient d'être entouré d'harmonie, notre organisme se sent obligé d'être lui-même harmonieux.

## E) PRISE DE CONSCIENCE DE L'HUMANITE POSSIBLE

La fin de cet exercice consiste dans une prise de conscience de l'humanité dont nous sommes un élément, d'un retour à notre niveau donc, avec une ouverture

sur ce que serait notre planète si tous les hommes se mettaient à vibrer ensemble dans la même harmonie totale qui amène automatiquement la fraternité et à la paix universelle.

Le fait de comprendre que ce fantastique bien-être que l'on éprouve, tous les hommes pourraient facilement y parvenir, nous fait prendre conscience que nous sommes nous-mêmes les cellules d'un grand corps qu'est l'humanité et que nous pouvons être responsable d'une propagation à l'échelon planétaire de cet élan d'amour en faisant découvrir ce que nous avons ressenti à tous ceux qui nous entourent et n'ont pas encore eu la chance de connaître cette jouissance qu'est la découverte de l'harmonie naturelle dans laquelle nous baignons inconsciemment.

Cet exercice est celui qui permet le plus rapidement de « planer » et d'éprouver naturellement et sans dangers les sensations obtenues par l'usage de la drogue. Nombreux sont les jeunes drogués qui ont cessé de prendre ces substances dangereuses après avoir découvert qu'ils pouvaient par la MEDITATION SENSUELLE obtenir des « trips » beaucoup plus forts sans connaître les horribles périodes de manque et en étant d'autre part, et c'est là le plus important, beaucoup plus efficaces tant dans leur vie professionnelle que sexuelle.

La drogue produit un état de conscience altéré en établissant dans le cerveau certains « courts-circuits » qui endommagent le fonctionnement de l'ordinateur s'ils permettent d'obtenir certaines sensations agréables bien que de courte durée. La MEDITATION SENSUELLE

permet, elle, d'obtenir les mêmes sensations mais beaucoup plus développées et beaucoup plus durables, puisqu'au lieu d'altérer le niveau de conscience en établissant des courts-circuits, elle élève ce même niveau de conscience en développant des mécanismes naturels qui, entraînés à réagir pourront fonctionner de mieux en mieux au fur et à mesure qu'on les utilisera.

La drogue permet de découvrir certaines extases en atrophiant les mécanismes naturels qui permettent normalement de les atteindre tandis que la MEDITATION SENSUELLE développe ces mêmes mécanismes et permet ainsi d'atteindre ces extases de plus en plus facilement. L'être totalement éveillé arrive à demeurer en permanence dans un état de jouissance absolue. Arriver à un tel niveau de conscience peut demander plusieurs années de travail sur soi-même. Généralement sept ans. Beaucoup moins pour certains êtres déjà éveillés en commençant à méditer.

Cassette n° 2:  
Prise de conscience  
de ses rythmes vitaux

Cette deuxième cassette va nous permettre de prendre conscience, dans un premier temps, de notre respiration mais cette fois d'une manière encore plus physique que dans l'exercice précédent.

Il s'agira, cette fois-ci, de ressentir l'ensemble de ses voies respiratoires grâce au contraste entre l'air frais que nous aspirerons après une interruption de notre respiration et l'air chaud résiduel se trouvant dans nos bronches et nos poumons.

La sensualité se développe grâce aux contrastes qu'il s'agisse de différences de températures, de couleurs, de sons ou de parfums.

Après nous être oxygéné longuement comme avant chaque exercice, nous pénétrons dans nos poumons et vivons ce fantastique échange chimique grâce auquel nous existons : l'oxygénation du sang.

Nous nous concentrons alors sur la perception des battements de notre coeur, cette pompe qui fait passer le sang dans nos poumons pour qu'il prenne livraison des

précieux atomes d'oxygène qui sont attendus par tout notre organisme.

Pour mieux sentir notre coeur battre nous appuyons, légèrement, les extrémités des doigts de notre main droite contre ceux de la main gauche.

Nous sentons ainsi parfaitement ce rythme régulier d'abord dans l'extrémité de nos doigts puis ensuite dans toute la main et nous allons progressivement essayer de le sentir partout, dans les bras, dans le corps tout entier et, finalement, dans le cerveau lui-même en ayant l'impression d'entendre battre notre coeur. Ce coeur lui-même dont nous prenons alors conscience et que nous sentons battre dans notre poitrine, calmement, harmonieusement.

D'autres exercices, enseignés dans les stages d'éveil peuvent permettre de ralentir ou d'accélérer volontairement les battements de son coeur tout comme l'on peut ralentir ou accélérer volontairement sa respiration alors qu'en temps normal, tout comme le coeur, son rythme est réglé par notre cerveau sans que nous y prêtions attention.

La première cassette connectait tout notre organisme, celle-ci nous fait prendre conscience des rythmes qui l'animent en permanence et qui font qu'il est en vie. Cela nous permet de nous sentir vivre, palpiter entièrement jusqu'à nos extrémités à la cadence de cette pompe dont chaque coup est essentiel et qui est autant nous que le cerveau qui en prend conscience.

## Cassette n° 3:

### Prise de conscience de son corps

Après avoir connecté toutes les cellules qui forment notre corps et avoir ressenti le rythme qui l'anime, nous allons, dans cette troisième cassette, prendre conscience de notre corps par l'intermédiaire de nos sens.

Les deux premiers exercices se passaient à l'intérieur de nous-même et voyaient notre organisme prendre conscience de lui-même à partir de mécanismes totalement internes ne faisant pas intervenir notre sensualité.

Nous allons maintenant, partir à la découverte de notre physique d'abord par le toucher, en gardant les yeux fermés, puis ensuite par chacun des autres sens.

La découverte de son corps par le toucher permet de prendre conscience de la sensibilité des différentes parties de notre organisme et de jouir à la fois du plaisir d'être toucheur et touché, caresseur et caressé. Il faut toutefois essayer, les premières fois que l'on fait cet exercice, d'être plus dans le bout de ses doigts que dans le reste de son corps. Il faut être uniquement toucheur afin de prendre conscience par l'intermédiaire de ses mains des formes et des dimensions de son être.

On retrouve dans cette découverte tactile de ses propres formes le plaisir que nous avons étant bébé à

s'explorer soi-même, mais en étant maintenant totalement conscient de ce que l'on fait.

Cela est particulièrement évident lorsqu'on suce le bout de ses doigts pour mieux les sentir. Les palpeurs sont ainsi palpés eux-mêmes.

C'est également à ce moment-là que la découverte du goût de sa propre peau a lieu. En suçant nos doigts puis la peau de notre bras nous découvrons le goût que nous avons et qui est totalement personnel.

C'est ensuite la découverte, toujours les yeux fermés, de ses odeurs corporelles. Il est d'ailleurs indispensable, avant cet exercice, de ne pas avoir pris une douche en utilisant du savon et, évidemment, de ne pas s'être enduit de déodorants corporels ou de parfums. L'idéal est de prendre une douche avec du savon la veille au soir de cet exercice et de laisser la peau dégager les sécrétions qui créent nos odeurs corporelles durant la nuit.

La partie suivante consiste en une découverte de sa voix en se sentant parler autant avec ses mains qu'avec ses oreilles. « Je touche cette tête qui est moi en train d'émettre des sons. » L'on s'écoute alors comme si l'on était quelqu'un d'autre en train d'entendre une autre personne parler.

Enfin, l'on ouvre les yeux et l'on se découvre par la vue en regardant d'abord ses mains bouger exactement comme un bébé s'amuse à les remuer dans son berceau mais en prenant conscience de la beauté de nos membres et de nos mouvements.

Le corps est à nouveau caressé par nos mains et nous découvrons la forme de toutes les parties de notre physique

comme si c'était la première fois que nous les voyions.

Il est très important d'avoir près de soi, au début de cet exercice, un miroir portatif qui nous aidera à regarder certaines parties de notre corps.

Nous nous regardons avec un oeil neuf. Nous n'avions jamais pris le temps de regarder avec amour certaines parties de notre corps, et, particulièrement, notre sexe à cause des tabous qui nous avaient été transmis par nos parents. Cela est surtout vrai pour les femmes dont le sexe a été considéré comme « sale » par des sociétés phallogocratiques.

Le sexe qui nous donne du plaisir, qui est capable de donner la vie est chez une femme comme chez un homme aussi beau qu'une fleur. Les fleurs sont d'ailleurs les organes sexuels des plantes.

L'anus lui-même, regardé grâce au miroir est une partie magnifique de notre corps. C'est l'endroit par lequel sont évacuées les matières qui ont été au contact de toutes les parties qui constituent l'intérieur de nous-même et que nous ne pourrions jamais toucher, et qui y ont déposé, pour que nous vivions, le meilleur d'elles-mêmes.

Après avoir découvert avec émerveillement ce fabuleux jouet vivant qu'est notre corps et qui n'attend qu'une chose c'est que nous jouions de lui, nous pouvons reprendre contact avec notre environnement où évoluent des êtres qui, comme nous, ont pu prendre conscience de ces trésors trop longtemps ignorés qui nous composent.





## Cassette n° 4:

### Méditation face au symbole de l'infini

Cette cassette s'écoute assis, le plus confortablement possible, en tailleur si possible, contrairement aux trois premiers exercices qui se font allongés.

Le symbole de l'infini qui figure sur la planche illustrée jointe aux cassettes est placé contre un mur à hauteur des yeux, si possible éclairé fortement par un projecteur blanc, le reste de la pièce étant dans une semi-obscurité.

L'être qui vient de s'éveiller totalement à lui-même par les exercices précédents prends-là conscience de quelque chose qui lui est entièrement étranger et va se laisser envahir par les vibrations transmises par la forme de ce dessin.

Toutes les formes qui nous entourent agissent sur nous en permanence et les expériences les plus récentes qui ont été faites avec de petites pyramides ont montré que l'on pouvait dessécher totalement un fruit sans qu'il pourrisse uniquement grâce aux ondes réfléchies par des parois inclinées et orientées d'une certaine manière.



## Cassette n° 4

### Méditation face au symbole de l'infini

Cette cassette s'écoute assis, le plus confortablement possible, en tailleur si possible, contrairement aux trois premiers exercices qui se font allongés.

Le symbole de l'infini qui figure sur la planche illustrée jointe aux cassettes est placé contre un mur à hauteur des yeux, si possible éclairé fortement par un projecteur blanc, le reste de la pièce étant dans une semi-obscurité.

L'être qui vient de s'éveiller totalement à lui-même par les exercices précédents prends-là conscience de quelque chose qui lui est entièrement étranger et va se laisser envahir par les vibrations transmises par la forme de ce dessin.

Toutes les formes qui nous entourent agissent sur nous en permanence et les expériences les plus récentes qui ont été faites avec de petites pyramides ont montré que l'on pouvait dessécher totalement un fruit sans qu'il pourrisse uniquement grâce aux ondes réfléchies par des parois inclinées et orientées d'une certaine

L'on sait également que lorsqu'on analyse les sons électroniquement, le O produit sur l'écran la forme d'un O et le son I la forme d'un I.

Chaque couleur et chaque son émet des vibrations spécifiques qui peuvent s'harmoniser et qui influent sur notre comportement et notre bien-être, et de la même façon les ondes de formes produites par notre environnement ont une importance énorme sur notre épanouissement.

Ce symbole, qui, comme nous l'expliquions au début de cet ouvrage, représente l'infini dans l'espace et dans le temps, émet des ondes de formes particulièrement harmonieuses et ce n'est d'ailleurs pas par hasard qu'on le retrouve dans le livre des morts du Tibet et un peu partout aux Indes, régions bien connues pour leurs traditions mettant l'accent sur l'épanouissement de l'individu même si tout cela se trouve noyé au milieu d'un fatras de superstitions.

L' « Horloger » avait, dans cet immense continent, laissé des traces de son mode d'emploi...

Il est indispensable, pour bénéficier totalement des effets de cet exercice de bien comprendre à quel point ce symbole n'a absolument rien à voir avec les criminels nazis qui en ont accaparé une partie pour en faire leur emblème.

Dans n'importe quel dictionnaire, à « svatika » vous trouverez cette croix gammée avec pour explication : « Symbole religieux de l'Inde. » Des milliers de gens méditent chaque jour actuellement dans des temples

bouddhiques ornés de ces croix comme le font leurs ancêtres depuis des millénaires.

Si Hitler avait pris pour emblème la croix chrétienne (et il y a pensé très fortement avant d'opter pour la croix gammée car cela l'aurait servi dans son projet de génocide du peuple juif) les chrétiens du monde entier n'auraient-ils plus eu, après la guerre, le droit de porter et d'utiliser ce symbole ? Evidemment non. De même que ce n'est pas parce que l'inquisition a tué des milliers de gens au nom de la croix chrétienne et en la brandissant que cela change quoi que ce soit au message d'amour et de fraternité de Jésus.

Cette parenthèse était utile car il est impossible de s'épanouir en contemplant un symbole que l'on ressent comme étant l'emblème de la violence. Au contraire, ce mélange des deux triangles imbriqués l'un dans l'autre et de la svatiska est l'emblème de l'amour absolu et infini, de la vie et de la joie.

Le triangle orienté pointe en haut représente l'infiniment grand, ces étoiles et ces galaxies qui gravitent autour de nous, ou, plus exactement avec nous, puisque nous ne sommes pas le centre de l'univers, ni même celui de notre système solaire...

Celui orienté pointe en bas représente l'infiniment petit, ces cellules qui nous composent et qui sont des organismes indépendants bien que reliés entre eux, ces molécules qui composent nos cellules, ces atomes qui forment les molécules, ces particules qui forment les atomes et qui sont des univers dans lesquelles on trouve des planètes sur lesquelles des hommes comme nous

vivent et regardent le ciel en se demandant s'il y a de la vie ailleurs.

Les étoiles de notre ciel sont elles-mêmes une partie de la galaxie dans laquelle nous sommes, galaxie qui est une partie de notre univers, qui n'est qu'une partie d'une particule située quelque part dans une cellule du corps d'un être gigantesque, qui, lui-même, contemple un autre ciel étoilé en se demandant s'il y a de la vie ailleurs...

Et si ces deux triangles sont entremêlés, c'est que l'infiniment grand est composé d'infiniment petit et que sans infiniment petit il n'y aurait pas d'infiniment grand.

Quant à la croix potencée, elle représente l'infini dans le temps. Tout ce qui nous entoure ayant toujours existé, soit sous forme de matière, soit sous forme d'énergie. La matière qui nous constitue a toujours existé et existera toujours car nous sommes constitués d'éternité. Seules les formes changent. Nous ne sommes que l'accumulation organisée de particules qui ont été prélevées aux aliments qu'a absorbé notre mère et qui se sont agglomérées, selon un plan bien précis, dans son ventre pour nous former, puis, après notre naissance, d'autres particules prélevées aux aliments que nous avons mangé. Certaines proviennent de carottes, d'autres de pommes de terre, de viande, d'oeufs, etc.

Mais la carotte mangée par notre mère ou par nous et dont il est resté un atome dans notre nez par exemple avait, elle-même, prélevé cet atome dans le sol où

elle avait poussé. Et il était venu dans ce sol avec le fumier déposé par le jardinier, fumier provenant des intestins d'une vache où se trouvait déjà cet atome, puisqu'il était dans l'herbe qu'elle avait mangé, depuis qu'une souris après avoir été digérée par un rapace avait été déposée sous forme d'excrément dans ce pré. Etc. L'on pourrait ainsi suivre l'histoire de cette particule qui est dans notre nez jusqu'à une époque précédant la création de la vie sur terre. Et toutes les particules qui nous composent ont ainsi toujours existé. Certaines se sont même déjà trouvées dans le corps d'autres hommes, voilà quelques siècles ou quelques millénaires.

Voilà ce que représente ce symbole que nous contemplons maintenant et qui nous irradie de ses vibrations bénéfiques. La technique décrite par la cassette pour le regarder a pour but d'imprimer notre rétine de son image et surtout d'informer notre ordinateur de sa forme exacte. L'exposition prolongée à ces vibrations élève encore notre degré d'harmonisation.

C'est là une prise de conscience vibratoire de l'infini dans lequel nous baignons.





## Cassette n° 5

### Découverte d'un autre univers : notre partenaire

Cet exercice, contrairement aux quatre premiers, ne peut être effectué seul. Un partenaire est indispensable. Si l'on a avec soi quelqu'un avec qui on envisage d'avoir par la suite une relation sexuelle, c'est une excellente préparation pour que ce soit réussi, et également si l'on est en compagnie d'une personne avec qui l'on a des rapports intimes depuis longtemps mais que l'on souhaite redécouvrir afin d'éclairer ces relations d'une lumière nouvelle, celle d'un éveil réciproque et simultané. Mais cette cassette peut également être écoutée en compagnie d'une personne avec laquelle on ne souhaite pas avoir de rapports sexuels mais en compagnie de qui, simplement, on améliore encore son épanouissement personnel.

La cassette précédente consistait dans une ouverture d'un être totalement en harmonie avec lui-même sur le monde extérieur dont il prenait conscience par l'intermédiaire d'un symbole inerte imprimant en lui ses ondes de forme.

Maintenant, cet univers que nous sommes et qui a pris conscience de son harmonie intérieure va partir à la découverte d'un autre univers fait à son image. Ceci

par un message léger de toutes les parties du corps de notre partenaire qui, une fois la cassette terminée, la retournera pour une nouvelle écoute permettant au massé de devenir masseur, au découvert de devenir découvreur. Ainsi, deux univers auront mutuellement fait connaissance. Et il s'agit bien d'une « connaissance », deux individus naissant véritablement l'un à l'autre. Naître venant du latin « nascere » qui signifie « venir au monde ». Notre corps est un univers, nous l'avons vu, donc un monde, et ce qui nous entoure, lorsque nous en prenons conscience, vient au monde pour nous, prend naissance. Lorsque nous faisons connaissance avec quelqu'un d'autre c'est une venue au monde mutuelle qui a lieu, une « co-naissance ».

Ce massage léger n'a aucun but thérapeutique, il n'est pas nécessaire pour le pratiquer de posséder des connaissances en kinésithérapie. Il s'agit simplement de prendre conscience par le toucher des formes d'un autre être, d'un autre ensemble de cellules et d'atomes comme nous et susceptible d'avoir les mêmes réactions que nous.

Il ne doit pas non plus être érotisant. Ce ne sont pas des caresses que nous faisons. Il s'agit de pétrir très légèrement et toujours en remontant vers le coeur l'organisme que nous découvrons. Il vaut mieux exercer des pressions un peu trop fortes que trop faibles. Nous prenons conscience de la consistance de la chair de notre partenaire, nous sentons par endroits le contour de ses os à travers la peau. Nos pouces pétrissent cette matière vivante qui compose un autre monde.

Quant au massé, cet exercice produit sur lui des effets encore plus importants. Il prend, en effet, conscience d'un autre organisme par l'intermédiaire des mains, des extrémités de celui-ci. Il sent alors qu'il était dans une harmonie absolue quelque chose d'étranger à lui-même qui se met soudain à palper ses membres. La première réaction est une tension face à ce qui est étranger, une sorte de rejet. Puis peu à peu notre organisme prend conscience que les effets produits par ce contact sont positifs et merveilleusement relaxants. Alors les déplacements des doigts sur l'épiderme sont attendus, anticipés, souhaités dans les parties où ils ne sont pas encore allés et où l'on sait qu'ils iront.

Cette attente se transforme en plaisir et améliore la sensation d'unité de tout notre organisme.

Lorsque cet exercice est terminé, nous arrivons à la fin de la partie de ce programme qui s'adresse à des individus n'ayant pas de partenaire sexuel, la cassette suivante étant destinée aux instants qui précèdent l'union charnelle de deux êtres de sexe complémentaire.

Le fait d'avoir découvert que le contact physique avec autrui était possible en dehors de tout concept sexuel va modifier profondément nos réactions vis-à-vis des autres. Nous ne regarderons plus nos proches et les personnes que nous rencontrerons de la même manière. Nos possibilités de communication sont désormais décuplées par cette nouvelle vision des humains qui nous entourent. Nous ne voyons désormais plus les autres comme l'éducation moyenâgeuse que nous

avons eu nous l'avait enseigné comme des êtres avec lesquels nous ne pouvons communiquer que par des sons ou des images, mais comme des êtres vivants que nous pouvons toucher et qui peuvent nous toucher, s'ils comprennent l'utilité de ce contact et l'acceptent pour mieux s'épanouir.

Il est prouvé que les enfants ont besoin de ce contact physique, d'être touchés, de toucher leurs parents pour s'épanouir totalement. Et si nous avons autant de réticences à l'idée de ce contact avant de l'avoir expérimenté, c'est parce que nous avons manqué terriblement de ces échanges tactiles avec nos éducateurs qui étaient prisonniers de leur morale judéo-chrétienne culpabilisant tout ce qui était charnel. Combien de fois certains d'entre nous auraient-ils souhaité être embrassé par leur père autrement que du bout des lèvres ou sur le front, caressés, pétris, manipulés, pressés contre leur poitrine au lieu d'être tenus à distance comme des pestiférés.

Ce manque de contact physique est responsable de nos blocages sur ce plan, mais il n'est pas trop tard pour réapprendre à vivre ce sens banni par nos parents. Nous pouvons rattraper le temps perdu et retrouver tous nos moyens tactiles et surtout développer les liaisons nerveuses terminales situées dans l'ordinateur central et qui sont reliées au bout de nos doigts.

Il faudra surtout nous souvenir de tout cela avec nos enfants si nous en avons et leur apprendre à se toucher, à nous toucher et à être touchés.

## Cassette no 6: Erotisation mutuelle

Cette dernière cassette est faite pour être écoutée par deux personnes envisageant d'avoir ensemble une expérience sexuelle à la fin de l'exercice.

La sexualité constitue le sommet du tronc de l'arbre que nous faisons grandir en nous et d'où se déploieront les branches portant les fleurs de l'épanouissement total. Sans une sexualité totalement libérée et harmonieuse il ne peut y avoir d'être totalement éveillé. L'union charnelle de deux êtres constitue, en effet, l'acte le plus simple demandant aux cinq sens de travailler en même temps et surtout la manière la plus facile de se mettre en harmonie avec l'infini dans un instant d'illumination totale laissant entrevoir ce à quoi l'on peut parvenir en permanence si l'on atteint l'éveil absolu.

Après l'habituelle séance d'oxygénation qui précède l'audition de chaque cassette et qui vise à améliorer la qualité des réactions chimiques qui, dans notre cerveau, nous permettront de ressentir ce que capteront nos cinq sens, la première partie de cet exercice consiste en une prise de conscience visuelle du corps de notre partenaire.

Ce dernier est allongé près de nous et nous le regardons des pieds à la tête en prenant conscience de cet univers semblable à nous qui est là et avec lequel nous ne ferons bientôt plus qu'un. La rencontre de deux infiniment petits qui font partie du même infiniment grand.

La personne allongée, elle, les yeux fermés, prend conscience de la caresse du regard qui se pose sur elle et le « sent » se déplacer sur son corps. Elle offre ainsi les courbes gracieuses de son physique aux organes visuels de l'être avec lequel elle va progresser dans l'éveil de sa sensualité. Elle est pratiquement déjà pénétrée par ce regard qui s'infiltré en elle par tous les pores de sa peau.

La deuxième partie de l'exercice consiste en une excitation des zones érogènes de notre partenaire par un massage beaucoup plus léger que celui de la cassette numéro cinq et qui est en fait une caresse visant à exciter sexuellement la personne massée.

Certaines parties du corps doivent être effleurées et d'autres massées plus fortement en tenant compte de la sensibilité de chacun. Il est très important, à ce sujet, que la personne massée collabore totalement à cet exercice en indiquant ce qu'elle aime ou aime moins, et si elle souhaite par endroits être pétrie plus fortement ou effleurée plus légèrement.

En effet, si les grandes zones érogènes sont les mêmes pour tout le monde, il existe des variantes selon la personnalité des individus qui font que des

endroits laissant certains totalement indifférents excitent tout particulièrement d'autres sujets. L'on découvrira ces variantes qui nous permettront d'obtenir des résultats encore supérieurs, d'affiner nos stimuli des surfaces sensibles de l'autre au fil des exercices.

D'autre part, il est très important que la personne caressée informe très précisément celle qui la caresse de tout ce qu'elle ressent. Il faut que même les très petites sensations de plaisir soient manifestées clairement par de petits gémissements dont les effets seront triples : d'abord ils guideront les mains du masseur avec précision, ensuite ils déclencheront en lui une excitation due à la perception des résultats de ses mouvements, enfin ils amélioreront la qualité du plaisir de la personne caressée par un phénomène de rétroaction biologique, le fait de s'entendre gémir de plaisir déclenchant dans son cerveau certains mécanismes provoquant une amélioration du fonctionnement des organes récepteurs. Le plaisir engendre le plaisir et c'est pourquoi il est indispensable, au début de l'exercice, de réagir à la moindre sensation agréable en amplifiant un peu les manifestations vocales de ces perceptions positives, c'est-à-dire en gémissant assez fort pour que l'autre perçoive les sensations agréables que nous éprouvons même si ces dernières sont très faibles au commencement et ne nous pousseraient pas, normalement, à manifester bruyamment notre satisfaction. Cette amplification de nos réactions au plaisir produira une amplification du plaisir lui-même.



La vue, le toucher et l'ouïe ayant pris contact avec notre partenaire, le goût et l'odorat vont maintenant entrer en action.

Les mêmes zones qui ont été caressées précédemment du bout des doigts vont être cette fois-ci effleurées du bout des lèvres, goûtées du bout de la langue pour certaines et respirées pour d'autres, la personne allongée sentant sur tout son corps le souffle chaud de celle qui la découvre avec sa bouche et son nez. Il est important, tout au long de cet exercice d'aspirer l'air frais par le nez et de souffler par la bouche afin d'une part de bien faire fonctionner son odorat, et, d'autre part de faire sentir à l'autre le souffle de son haleine sur sa peau.

La découverte des odeurs corporelles de notre partenaire sont très importantes. On a, en effet, prouvé scientifiquement que les odeurs corporelles contiennent certaines substances chimiques, les phéromones, mot qui vient du grec « pherein » qui signifie « porter » et « hormaô » qui signifie « j'existe » ce qui veut dire, en clair, « ce qui signale mon existence ». L'on a donné ce nom à toutes substances sécrétées par un être vivant et pouvant agir sur le comportement d'autres êtres vivants de la même espèce. Si l'on sait que certains papillons en période d'accouplement sont capables de trouver leur partenaire du sexe opposé grâce à une odeur que ce dernier émet et cela même à plusieurs kilomètres de distance et dans un bois rempli de senteurs diverses, l'on comprendra à quel point ce sens est important. Mieux, l'on a déjà soigné certains

cas d'impuissance grâce à des odeurs dégagées par le sexe des femmes et des cas de frigidité grâce à celles dégagées par celui des hommes. Encore une raison pour ne pas utiliser de déodorants corporels lorsqu'on veut avoir une vie sexuelle harmonieuse.

Il est d'ailleurs très important de bien comprendre que les odeurs corporelles fraîches ne sentent pas mauvais. La sueur fraîche, par exemple, n'est pas du tout désagréable à sentir. Si, par contre on reste très longtemps sans se laver et qu'on laisse cette sueur fermenter sur nous et dans nos vêtements, elle devient tout à fait insupportable. Même les roses lorsqu'elles pourrissent se mettent à sentir mauvais.

Nous venons donc de voir que certaines substances contenues dans nos odeurs corporelles ont des effets sur nos réactions sexuelles, c'est pourquoi il est capital de bien respirer notre partenaire aux endroits décrits par la cassette et de laisser les substances en question produire, dans notre cerveau, les effets excitants qui leur sont propres.

Il en est de même pour le goût. La peau dégage des substances qui ont aussi leur importance et contiennent un message chimique que les palpeurs de notre langue décodent et transmettent à l'ordinateur central lequel envoie d'autres messages chimiques ou nerveux à nos organes sexuels pour qu'ils se préparent à entrer en action.

L'échange final des souffles est lui aussi essentiel, car il permet aux deux corps de mettre en harmonie leurs respirations et de se sentir vivre grâce au même

rythme. En outre, cet air qui a été au contact de l'intérieur de nos corps se charge de particules ayant voyagé en nous et contribue à la « co-naissance » réciproque des deux organismes.

Le baiser, enfin, permet aux deux êtres d'échanger des messages chimiques en communiquant par leurs organes gustatifs et de goûter directement ce qui chez l'autre goûte par un organe identique. C'est la même chose qui se produit lorsqu'on se touche mutuellement du bout des doigts, et qui n'est pas possible ni avec les yeux ni avec les oreilles, ni, évidemment, avec le nez, mais est encore plus intense avec la bouche.

A la fin de l'exercice, la personne qui était allongée va retourner la cassette et, à son tour, pratiquer sur l'autre ce que cette dernière lui a fait. Ainsi les deux partenaires seront finalement totalement ouverts à l'autre et prêts à s'unir en gardant à l'esprit la dimension prodigieuse de cette rencontre de deux univers s'enrichissant mutuellement.

L'atteinte simultanée d'un orgasme conscient et vécu avec tout son être et pas seulement avec son sexe sera la récompense d'une préparation minutieuse de cette célébration de l'infini qui pourra se prolonger très longtemps et n'aura rien à voir avec ce que jusqu'alors on appelait « faire l'amour ».

Cette symbiose absolue de deux êtres devenant finalement chacun un peu l'autre leur permet, en fait, de faire l'amour avec les atomes qui les composent autant qu'avec les galaxies dans lesquelles nous nous trouvons, d'avoir un orgasme cosmique en quelque sorte.

# VII

## LES CENTRES DE MÉDITATION SENSUELLE

L'ensemble du programme que nous venons d'analyser ne représente pas la totalité de l'enseignement remis aux hommes par les « horlogers » qui les ont fabriqué mais, comme nous l'avons déjà dit, le tronc de l'arbre qu'est notre épanouissement. Un arbre qui n'aurait qu'un tronc ne pourrait pas vivre et chacune de ses branches lui est indispensable afin que s'y développent les feuilles qui lui permettront de respirer et de laisser les fleurs s'épanouir. Ces branches, ce sont d'autres exercices tout aussi essentiels mais qui n'auraient pas pu être présentés sous forme de cassettes enregistrées car ils nécessitent pour certains l'intervention d'un guide, puisque c'est le nom que nous donnons aux professeurs de MEDITATION SENSUELLE, et pour d'autres la présence d'un groupe comme c'est le cas, entre autres, pour le développement de la vibration harmonique vocale collective.

Nous pourrions également citer dans le processus d'éveil la découverte guidée et progressive de la beauté de son propre corps par une initiation au naturisme nous permettant de trouver toutes les parties de notre organisme belles et harmonieuses en les comparant à celles de nos compagnons de stage. Cela est surtout

important pour les femmes à qui l'on a inculqué que leur sexe était sale et laid et qui peuvent découvrir, en comparant entre elles cette partie d'elles, même à quel point elle est merveilleusement intéressante et pleine de grâce, avec une variété de formes innombrables. Les hommes, eux aussi, peuvent oublier leurs complexes d'infériorité en découvrant la richesse de leurs membres virils qui sont toujours merveilleusement adaptés aux rapports avec leurs partenaires et à qui il suffit de faire découvrir là aussi une grande richesse de formes et de dimensions mais qui ont toutes des avantages qui leur sont propres et dont aucune n'est inférieure aux autres.

Mais l'un des ensembles d'exercices les plus importants consiste dans l'amélioration de l'utilisation de ses sens qui est également développée dans ces centres. Ce développement des cinq sens de base qui permet finalement de développer le sixième, c'est-à-dire la capacité de communiquer télépathiquement. Ce dernier sens qui ne se développe que lorsque tous les autres sont capables de fonctionner ensemble au maximum de leurs possibilités.

Voilà un bref aperçu des possibilités offertes par ces centres de MEDITATION SENSUELLE qui sont de véritables écoles de sensualité.

Il est d'ailleurs important de signaler l'utilité de ces centres pour la jeunesse, pour ces adolescents auxquels les parents n'osent pas expliquer les réalités de la vie sexuelle et à qui les éducateurs proposent une « éducation sexuelle » qui leur parle des souris ou des chiens, en un mot qui leur explique « comment ça marche » au

lieu de leur enseigner comment s'en servir pour en retirer un maximum de plaisir. Comme si la vie sexuelle d'un individu n'avait pour but que la procréation à une époque où les techniques anticonceptionnelles se répandent de plus en plus. On donne à une jeune fille l'autorisation de prendre « la » pilule et on lui explique que l'union sexuelle sert à faire des enfants... Un des sommets de l'hypocrisie humaine contemporaine.

Dans ces centres de MEDITATION SENSUELLE seuls les individus majeurs sont admis ce qui représente des âges différents selon la législation des différents pays où ils sont implantés. En France par exemple, il faut avoir dix-huit ans pour pouvoir fréquenter nos centres à moins, et cela est valable pour les adolescents âgés de quinze à dix-huit ans, de pouvoir obtenir une autorisation parentale écrite dont le modèle vous sera fourni par nos « écoles de sensualité ». Les quinze à dix-huit ans ont, en effet le, droit (!) d'avoir une vie sexuelle avec l'accord (!) de leurs parents. Quant aux moins de quinze ans, même si leurs parents sont d'accord ils n'ont pas le droit d'avoir une vie sexuelle !!! On n'y peut rien, c'est la loi...

Renseignez-vous auprès du centre de MEDITATION SENSUELLE de votre pays qui vous indiquera quelle est la législation en vigueur concernant ces limites d'âge dans votre pays et que nous sommes tenus de respecter et, si vous êtes trop jeune, patientez un peu pour pouvoir y accéder en éveillant par vous-même vos sens selon les grands principes décrits par cet ouvrage.



## L'utilité du guide

Si un être particulièrement doué peut très bien s'épanouir tout seul, la majorité de ceux qui souhaitent s'éveiller totalement ont intérêt à se faire guider sur les chemins de l'harmonie afin d'éviter de perdre du temps dans des directions qui ne mènent à rien. Et même celui qui est très doué perdra beaucoup de temps en expériences peu enrichissantes s'il ne rencontre pas quelqu'un qui le fera bénéficier de ses connaissances.

Certains ont comparé l'éveil à une montagne qui serait parcourue de nombreux sentiers dont plusieurs conduiraient au sommet, qui représente la réalisation de soi. Je préfère, personnellement, le comparer à un arbre que l'on fait pousser en soi, et qui donc est différent pour chacun aussi bien en forme qu'en dimension ou pour les fruits qu'il donnera. Une montagne représentant l'éveil signifierait qu'il n'y en a qu'une et que c'est la même pour tout le monde ce qui est faux, et même si l'on admettait que chacun a en soi une montagne personnelle cela sous-entendrait qu'une fois arrivé au sommet il n'y a plus rien à découvrir. Tandis que l'arbre, lui, est vivant et qu'on n'a jamais fini de le faire croître, étendre ses branches et porter de plus en plus de fruits d'une saveur toujours plus délectable.



Voilà pourquoi ceux qui enseignent la MÉDITATION SENSUELLE sont, avant tout, des jardiniers même si le seul titre qu'ils acceptent est celui de guides. Car ils sont là pour guider les arbustes qui commencent à pousser afin que leur développement soit le plus rapide et le plus harmonieux possible.

Jamais un véritable guide n'acceptera d'être appelé « maître », car cela vient du latin « magister » qui signifie « celui qui commande » et que le guide n'est pas là pour commander, mais pour faire en sorte que l'arbrisseau décide de diriger ses racines dans la bonne direction en lui faisant découvrir toutes celles qu'il peut prendre. Et la meilleure façon de l'aider à prendre la meilleure décision possible, c'est de faire en sorte qu'il développe les liens qui l'unissent à l'infini, c'est-à-dire ses sens en les entraînant. Or, nous avons déjà vu que le mot « méditer » vient du latin « meditari » qui signifie, s'entraîner. La MÉDITATION SENSUELLE est donc un entraînement des sens visant à une meilleure perception de l'infini nous permettant finalement de nous sentir nous-même infinis et nous conduisant à nous développer tout naturellement dans la meilleure direction possible.

Car en se mettant en harmonie avec l'infini on devient soi-même le véhicule par lequel il se manifeste aux yeux de ceux qui n'en ont pas encore pris conscience.

Le guide n'est rien d'autre qu'une manifestation de l'infini qui s'adresse à ceux qui n'ont pas encore pris conscience qu'ils pourraient eux-mêmes devenir les

porte-paroles de ce dont ils sont constitués et constituants.

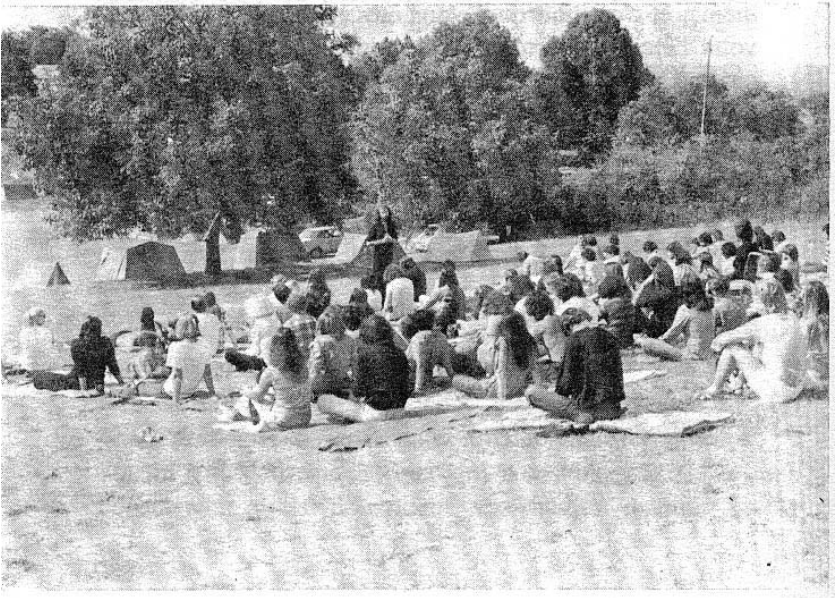
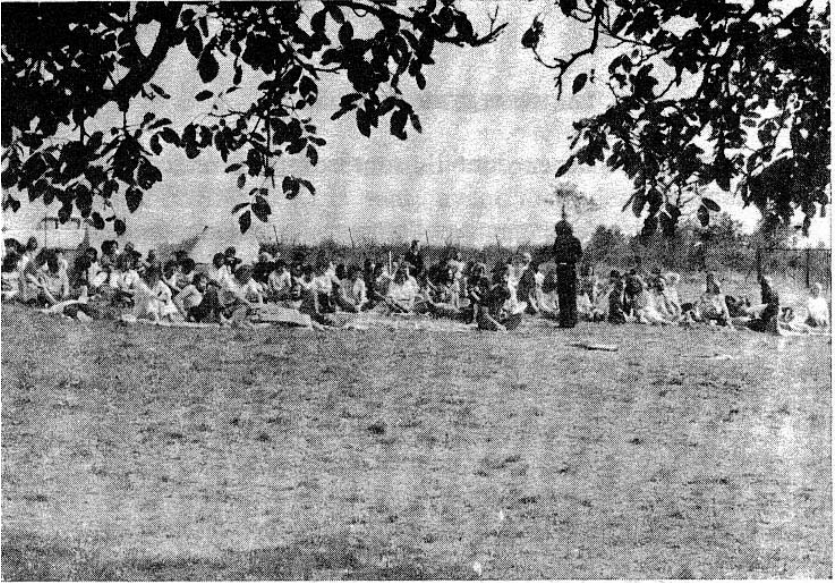
Le guide n'enseigne pas l'amour, il est l'amour car son plaisir il le prend à contempler le développement des autres et se nourrit de leur rayonnement.

Car il ne voit pas des individus lorsqu'il enseigne, il ne voit que des manifestations de l'infini qu'il aide à prendre conscience de ce qui les compose.

Le guide n'enseigne pas pour être aimé ou pour être admiré, il professe pour donner à d'autres parcelles de l'infini le bonheur de prendre conscience d'elles-mêmes, car il admire dans les autres ce qui l'anime lui-même.

Vous qui lisez ces lignes, vous êtes, vous-même, composé d'un infini qui est en train de se découvrir lui-même, et c'est pourquoi vous êtes enthousiasmé comme vous l'êtes maintenant. Les guides sont là pour vous aider à prolonger et à développer cet enthousiasme.

Le mot enthousiasme vient du grec « enthousiasmos » qui signifie « porté par les dieux », et nous avons vu que ce concept représentait en fait l'infini. Vous aider à être « porté par l'infini » dont vous êtes porteur, c'est là le but du guide.



Photos du stage d'éveil du corps et de l'esprit  
par la Méditation Sensuelle, animé par Raël sur le terrain du camping du mouvement.

## VIII

### TÉMOIGNAGES

Voici quelques-uns des témoignages les plus marquants qui nous ont été envoyés par quelques-unes des centaines de personnes ayant déjà suivi un stage d'éveil par la MEDITATION SENSUELLE.

« Arrivé sur les lieux du stage d'éveil le 5 août j'en étais encore à me demander ce qui avait bien pu me pousser là, moi qui avais tant de mal à aller vers les autres.

« Mal dans ma peau, je traînais depuis quelques années déjà des blessures morales mal cicatrisées qui m'avaient fait « rentrer dans ma coquille » comme un escargot qu'on est venu piquer. Relativement ignorant des dégâts que peuvent occasionner la méchanceté et la bêtise, j'avais découvert quelques années plus tôt le pouvoir destructeur des paroles et après avoir fait connaissance de la honte, l'angoisse, la peur panique des autres, moralement blessé, je m'étais réfugié dans la solitude.

« C'est dans cet état d'esprit que j'ai fait la connaissance de Raël et des raéliens; quelque chose de très fort m'avait poussé là, mais, comme un combattant sur

ses gardes, ramassé sur moi-même, j'étais méfiant et tendu.

« Le lendemain commençait le stage d'éveil et j'abordais, en compagnie de quelques dizaines d'hommes et de femmes, un sujet avec lequel j'avais de sérieux comptes à régler, et auquel j'étais resté douloureusement fermé et sensible à la fois : la sexualité.

« Un peu comme quelqu'un qui enlèverait de sa chair un corps étranger qui l'empoisonne, chacun a expulsé de lui-même un souvenir qui l'empoisonnait et, comme je ne m'en serais jamais cru capable, je me suis entendu me raconter moi aussi, d'une voix blanche, mais porté par la confiance .que j'avais acquise très rapidement en ces hommes et ces femmes que la veille encore je ne connaissais pas; je venais de découvrir la fraternité raëlienne, quelque chose de très différent de ce que j'avais connu jusque-là, et j'avais déposé devant eux un fardeau que je traînais depuis trop longtemps.

« Et tout au long de ce stage, Raël a abordé avec simplicité, bon sens et connaissances approfondies à la fois un sujet pour lequel je n'avais souvent entendu que ricanements et remarques « grasses » .

« Que dire des conséquences de ce stage sans risquer d'en oublier sinon qu'il a transformé ma vie d'une façon notable, même si je ne suis pas complètement conscient des changements profonds qu'il a suscité en moi.

« Plus ouvert de corps et d'esprit, plus conscient de moi et des autres, je me suis aperçu, petit à petit, que beaucoup de choses avaient changé dans ma façon de voir la vie et de la vivre.

« L'échelle des valeurs que je m'étais forgée m'est apparue caduque et je me suis mis, je crois, à considérer les hommes et les événements avec beaucoup plus d'acuité et de sérénité, comme s'ils étaient débarrassés de leur façade trompeuse, comme s'ils avaient repris leur vraie dimension.

J'ai retrouvé aussi, je crois, la faculté d'émerveillement de mon enfance, un regard tout neuf sur les choses et les gens, un regard amoureux sur la femme et sur la vie sous toutes ses formes, ainsi qu'une plus grande sensibilité.

« Cette révolution intérieure s'est également traduite par un comportement différent qui n'a pas été sans problème, car les gens que je côtoyais, et cela je m'en rendais compte tout de suite, ne comprenaient pas toujours, ou n'essayaient pas de comprendre pourquoi ils retrouvaient quelque'un de différent de celui qu'ils avaient connu jusque-là. Partagé entre le désir de me réaliser pleinement et la peur de choquer les gens que j'aime ou pour qui j'ai de la sympathie, j'essaie toujours de traduire ma façon d'être par un comportement fait de bon sens.

« La conséquence est que ceux avec qui je vis me regardent d'un oeil différent, à la fois interrogatif et étonné, et, en général, respectent ma façon d'être car je suppose qu'elle s'impose d'elle-même à leur raison, et d'après leur attitude à mon égard, je crois être pris d'avantage en considération. »

René JOURDREN, Saint-Etienne, France.

« Avant de faire le stage d'éveil, ma vie n'avait pas la même intensité. En fait, je n'étais pas autonome, et avais trop tendance à résoudre mes problèmes en m'appuyant sur les autres. J'allais chercher ce que je n'avais pas, sans rien donner en échange. J'étais prise dans le système de consommation. En effet, tout comme on consomme, on avale les aliments, on avale les paroles en perdant tout esprit de dialogue, d'échange.

« Grâce au stage d'éveil, j'ai ressenti l'importance de l'échange, cet échange qui fait que la vie est. Mais pour cela il est nécessaire de se connaître, de s'aimer tel que l'on est. C'est bien plus simple ! « Si tu t'aimes un tout petit peu, alors tu aimeras les autres ».

« Pendant ce stage, Raël nous a donné les bases de l'éveil du corps et donc de l'esprit en insistant sur l'importance de la respiration. Cette respiration qui permet l'échange avec l'extérieur. Mais il n'y a pas que cela, notre corps possède d'autres sens qui nous servent tous les jours et dont nous n'avons pas conscience, alors que s'ils n'existaient pas il n'y aurait pas d'échanges, donc pas de vie.

« Raël nous a appris à nous servir de nos sens sensuellement. Ce stage est une naissance sensuelle, que je m'efforce de vivre chaque jour. Je m'aperçois de mon évolution par rapport aux réactions de mon entourage. Il arrive qu'on me dise : " Mademoiselle, vous amenez la confiance parce que vous avez toujours le sourire. "

« Ce stage m'a fait réaliser que la vie n'était pas qu'une routine, mais bien au contraire une chose infiniment

ment riche quand on ne forme qu'un avec elle. Maintenant, je ressens les choses de la vie autant en moi qu'à l'extérieur. Tout est simple, ma vie n'est constituée que d'échanges et de relations qui s'unissent en une harmonie magnifique qui s'appelle l'amour. »

Chantal LEMETAYER, Rennes, France.

« Je tâtonnais dans la nuit, emprisonné par une éducation atrophiante, me heurtant à tous les tabous que des siècles d'obscurantisme ont véhiculé à travers les âges.

« Le soleil se leva un beau jour, lors d'un stage d'éveil où, sous la conduite de Raël, je découvris la MEDITATION SENSUELLE; ce fut pour moi l'aurore d'une vie nouvelle. Tous les volets étaient fermés, ils se sont alors ouverts sur un paysage merveilleux. J'ai redécouvert les secrets de mon corps.

« Il est très difficile de transmettre par des mots tous les trésors que cela m'apporta. Mais, simplement, j'aimerais qu'un jour tout le monde puisse vivre ce que je vis et ressens grâce à la MEDITATION SENSUELLE.

« C'est par cette dernière que j'ai pu redécouvrir la simplicité, apprendre que dans chaque chose, dans chaque instant qui passe il y a une source inépuisable de plaisirs : le regard d'un enfant, la fraîcheur d'une pluie d'été, une fleur, un oiseau qui chante... Comme l'abeille qui butine de pétale en pétale, la MEDITATION SENSUELLE nous apprend à récolter dans chaque instant



de notre existence et de toute la force de nos sens, le nectar de la Vie.

« Et maintenant, chaque matin, pendant que des millions de gens se lèvent dans une terne habitude, mon esprit s'éveille dans un tourbillon de couleurs. Une énergie infinie monte des régions les plus profondes de mon cerveau et illumine toutes mes cellules. L'imagination, la créativité, ne rencontrent plus aucune barrière, la sensualité prend les gouvernes.

« Mon corps était le bouton d'une fleur merveilleuse que l'ombre de la civilisation et de la religion empêchait de grandir. La MEDITATION SENSUELLE fut le rayon de soleil qui fit éclore ce bouton et le fit s'ouvrir dans l'harmonie sur l'infini de l'espace et du temps. »

Pierre GARY, ingénieur A.M., Paris.

« J'ai seize ans et je m'appelle Laurence. J'ai découvert la MEDITATION SENSUELLE et ce fut une révélation, quelque chose de tellement puissant, brûlant comme une voluptueuse caresse. Même d'avantage : une extase. J'ai pourtant fait du yoga pendant des années, mais cela n'est pas comparable. Je me suis sentie en parfaite harmonie avec tout mon corps, avec tout mon être, et avec les autres. Ta voix, enregistrée sur la cassette, me pénétrait, jusqu'au fond de moi, chaque petite partie de mon corps était envahie par une chaleur. J'étais ivre de bonheur et d'amour. Je me levais, sans avoir l'impression de me sentir bouger, je flottais, portée

baignée, soulevée dans les airs, et c'est la plus belle chose qui puisse exister que de se sentir ainsi en harmonie avec tout ce qui nous entoure.

« Dimanche, je suis allée dans les Cévennes, j'ai grimpé très haut dans la montagne, avec un magnétophone et ta cassette. Et là, je me suis allongée, face au ciel, à l'immensité... Quels mots pour décrire ce que je ressentais ? Aucun mot n'est assez puissant, assez sensuel pour définir cette impression enivrante. Je fumais du haschisch avant, je prenais des amphétamines, pour me donner l'illusion d'exister, d'être « bien », mais si tu savais comme toutes ces drogues me semblent fades maintenant ! Aussi j'ai arrêté tout cela, car c'est absolument dérisoire maintenant que j'ai découvert la MEDITATION SENSUELLE. J'ai découvert un idéal, je respire, je vis, j'existe, et je réalise cela seulement maintenant.

« J'apprends à mieux regarder les choses, les fleurs, et parfois il m'arrive de parler avec une fleur et de m'extasier sur sa beauté. Là, il n'y a plus de temps, c'est l'infini. »

Laurence, Avignon, France.

« Après les moments de méditation pratiqués cet été durant le stage d'éveil je me suis senti l'esprit plus clair avec une meilleure conscience de ma personnalité et donc de mes possibilités.

« D'autre part j'ai constaté une amélioration dans mon état général. Je suis légèrement handicapé par une

raideur à la colonne vertébrale dans la région lombaire. Depuis la pratique de la MEDITATION SENSUELLE, je constate un sensible assouplissement de cette zone. C'est peut-être dû uniquement aux exercices respiratoires qui précèdent chaque méditation. Toutefois je tenais à apporter mon témoignage. »

Pierre-Simon, Rennes, France.

« C'est avec une immense joie que je tiens à te remercier, Raël, pour les moments inoubliables que nous avons passé avec toi au stage d'éveil du corps et de l'esprit. Ce qui m'a transformé le plus a été le moment de faire le vide pour mieux renaître. J'ai ressenti une émotion tellement forte que j'avais envie de crier ma joie à tout le monde, mais l'émotion me laissait sans voix.

« Depuis ce temps, je me sens un homme nouveau. je recommence une vie nouvelle à soixante-sept ans. »

Alexandre-Denis, Saint-Ubald, Canada.

« Etant d'un certain âge, mon évolution s'est fait lentement mais sûrement. Le changement a cependant été radical puisque mon entourage m'a demandé ce qui se passait.

« Maintenant, je dois dire que j'ai une soif de vivre le plus longtemps possible, avec cette sensation de bonheur qui est en moi et j'ai remarqué que plus le temps

passé, plus la méditation nous transforme. Pour moi, il n'y a pas de plus grand bonheur que d'être raélienne et mes convictions sont inébranlables. Je suis sincère et j'ai trouvé ce que je cherchais depuis nombre d'années. »

Simone DAVID, Montréal, Canada.

« Lorsque j'ai connu Raël et l'enseignement qu'il nous apporte de nos créateurs les Elohim, ma vie n'était alors qu'un vaste point d'interrogation. J'avais presque honte d'être un homme et je n'osai pas vivre à la fois face à l'horreur de l'orgie socio-économico-politicomystico-fanatique dont je ne parvenais pas à ouvrir une seule porte sans me prendre des coups, et, d'autre part face à l'obscurantisme primitif dans lequel j'étais plongé depuis ma naissance et dont la carapace me collait à la peau et m'aurait asphyxiée.

« Malgré tout je cherchais quelque chose d'autre, quelque chose où je puisse respirer à l'aise, quelque chose de logique, de réel et d'humain.

« J'étais alors timide, mal aisé et je ne pouvais pas m'exprimer même face à une seule personne. De plus mes goûts sensuels m'amènent à sublimer mes sens au contact d'un corps masculin. J'étais donc traumatisé, culpabilisé, disgracié par la bonne morale, la religion, l'éducation et les simples coutumes les plus futiles.

« Peut-être ne le saviez-vous pas mais on est homosexuel tout comme on a les yeux verts ou comme on chausse du 38 ou on mesure 1,42 m, etc., c'est-à-dire

qu'à l'intérieur des chromosomes du noyau des cellules de l'individu l'empilement des gènes porteurs des caractères de chaque être humain détermine absolument tout dans ses originalités, ses goûts, ses formes, etc. Ce qui est scandaleux, c'est qu'au Moyen Age on tuait les hystériques et il n'y a encore pas longtemps on tuait les hérétiques avec la bénédiction des religions obscurantistes et que, bien sûr, maintenant on a trouvé à tuer les dissidents politiques et les homosexuels qu'on enferme dans des camps de concentration appelés pompeusement asile ou maison d'arrêt... Même à Paris les homosexuels sont emprisonnés, torturés, parqués, fichés, contraints de vivre clandestinement dans un ghetto au sein d'une société ignorante et tolérant l'injustice. Alors qu'il est très facile de comprendre la détermination génétique grâce aux travaux de nos scientifiques.

« Ainsi depuis que j'ai connu et pratiqué l'enseignement de Raël, et en deux ans tout au plus, je me suis totalement transformé. J'ai découvert peu à peu toutes mes possibilités que je n'exploite pas encore mais je les ai trouvées et je pars à l'exploitation de moi-même par l'éveil de mes facultés, tel un jardinier qui découvre sa terre fait ses premiers labours et mets en valeur son sol avant de semer, de cultiver et enfin de récolter.

« Toute culture nécessite diverses connaissances techniques, un peu d'expérience pratique et beaucoup de bon sens...

« L'enseignement de Raël c'est un peu ça ! Au début il faut avoir envie d'ouvrir son jardin et d'y voir fleurir les plantes, les arbres et les fleurs les plus magnifiques !

La technique pour défricher une terre jamais exploitée, pour la libérer des mauvaises herbes, des ronces, des excès de calcaires et retrouver un milieu neutre ni trop acide ni trop alcalin et puis commencer à mettre un peu d'ordre juste ce qu'il faut pour que tout ce qui est désiré puisse pousser dans l'harmonie du climat et de la richesse du sol.

« Le bon sens pour ne pas mettre la charrue devant les boeufs, mais encore pour mieux sentir ce que ce sol peut faire croître et à quel rythme, ce qui lui manque et ce qu'il a de trop afin de rétablir l'équilibre par un contrôle permanent sous l'oeil avisé du jardinier.

« L'expérience montre que le sol est biologique, soit naturellement chimique, sans quoi les carottes ne pousseraient pas. Il est bien évident que la terre vit comme nous respirons, la carotte, le pissenlit et l'homme répondent tous à des fonctions magnifiquement bien orchestrées, enregistrées dans un code individuel au sein de chaque cellule, tous sont les éléments d'un équilibre harmonieux à l'échelon planétaire, seul l'homme a le pouvoir de comprendre et de réaliser à son tour. Aujourd'hui je vis ma sexualité en recherchant l'épanouissement maximum de tous mes sens et avec qui il me plaît. Je me sens bien dans ma peau, ma timidité maladive tend à disparaître et par conséquent mon agressivité se trouve contrôlée.

« De plus je fais des conférences regroupant plus de cent personnes, je peux m'adresser à quiconque avec un maximum de simplicité et une plus large ouverture sur le respect d'autrui.

« Je sens jaillir en moi une infinité de possibilités qui sommeillaient et je peux en contrôler le rythme d'exploitation car enfin la grande qualité de la méditation sensuelle est bien dans le contrôle ou la gestion de chaque acte, de chaque pensée mûrement ressenti par le fonctionnement optimum de notre cerveau tiré de sa léthargie par l'exercice de la sensualité. »

Michel VUAILLAT, technicien horticole.

« P.S. - J'oubliais de préciser qu'atteint d'un ulcère gastrique depuis 1967 date à laquelle il m'était suggéré l'opération chirurgicale que je refusai pour préférer le traitement homéopathique qui ne devait donner aucun résultat durant dix ans. Lorsque j'ai commencé à pratiquer la méditation sensuelle, je souffrais toujours autant de cette maladie et depuis lors tout a disparu en quelques mois si bien que j'oublie même d'en parler. Je tiens à la disposition des septiques des radiographies et les certificats médicaux. D'autre part mes papiers militaires qui m'attestent inapte au service, à ma très grande joie, précisément à cause de cet ulcère. »

---

« J'ai vingt-quatre ans et bien qu'ayant commencé à avoir une vie sexuelle à seize ans, cela faisait donc huit années que j'étais frigide. C'est-à-dire que je faisais l'amour avec pour seul plaisir la contemplation de l'effet produit par mon corps, qui est assez bien fait, sur mes partenaires masculins. Je me bornais à prendre

plaisir à leur donner du plaisir et, comme bien des femmes, je faisais semblant d'en avoir pour qu'ils se sentent « virils » et pour ne pas avoir l'air anormale. En découvrant la MEDITATION SENSUELLE, à vingt-quatre ans, j'ai connu pour la première fois l'orgasme. Cette révélation est indescriptible avec des mots. J'ajoute que je souffrais d'angoisses et de dépressions revenant régulièrement qu'aucun médicament n'arrivait à supprimer et qui ont totalement disparu avec cette découverte du plaisir physique. Je n'émet qu'un souhait

que toutes les femmes puissent découvrir cela, puisque j'ai appris depuis que soixante-dix pour cent des femmes ne connaissent pas l'orgasme. »

N. C., Québec.

« J'ai l'impression de connaître maintenant le tiroir du plaisir, du bonheur même, et de pouvoir y puiser à volonté. »

Christiane GARIEPY, Montréal, Canada.





Si vous souhaitez savoir s'il existe un centre de MEDITATION SENSUELLE près de chez vous ou pour savoir comment procéder pour obtenir le programme de cassettes enregistrées écrivez à l'adresse ci-dessous :

ASSOCIATION  
POUR LA MEDITATION SENSUELLE

Case postale 715

CH 1211 GENEVE 1, Suisse

Tél. 55.47.96.

Si vous souhaitez écrire à RAEL, écrivez à l'adresse ci-dessus. Si votre lettre est confidentielle, il vous répondra personnellement.

Si vous souhaitez devenir responsable d'un centre de MEDITATION SENSUELLE dans votre région, contactez l'ASSOCIATION POUR LA MEDITATION SENSUELLE, à l'adresse indiquée ci-dessus.



## Bibliographie

- *Art et science de la créativité*, publication du Centre culturel de Cerisy-la-Salle, publié dans la collection 10/ 18 par l'Union Générale d'Editions.
- *Evolution ou création*, publié par les Editions S.D.T., 77190 Dammarie-les-Lys, France.
- *L'orgasme au féminin*, publié par les Editions de l'Univers, 1651 Saint-Denis, Montréal, Canada.



## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Préface de Michel Deydier, Psychologue .....                                     | 7  |
| Préface du Docteur Paul Auger, psychiatre .....                                  | 15 |
| Introduction.....  | 17 |
| I. LE MODE D'EMPLOI DE L'HORLOGER .....  | 21 |
| II. LES ETAPES DE L'EVEIL TOTAL .....  | 31 |
| III. PRENDRE CONSCIENCE DE SOI-MEME .....  | 37 |
| L'homme un ordinateur biologique autoprogrammable et<br>auto-reproductible. .... | 39 |
| La différenciation sexuelle .....  | 59 |
| IV. DÉPROGRAMMATION VOLONTAIRE .....   | 61 |
| Amour au égoïsme .....   | 65 |
| L'habitude atrophiante.....  | 72 |
| Saisir l'instant .....   | 76 |
| La masturbation : une étape indispensable.....                                   | 79 |
| Faire le vide.....   | 85 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| V.    | REPROGRAMMATION VOLONTAIRE .....  | 89  |
| VI.   | PROGRAMME DE MEDITATION<br>SENSUELLE .....                                | 97  |
|       | Cassette n° 1 : Harmonisation avec l'infini .....                         | 99  |
|       | Cassette n° 2 : Prise de conscience de ses rythmes<br>vitaux .....        | 109 |
|       | Cassette n° 3 : Prise de conscience de son corps .....                    | 111 |
|       | Cassette n° 4 : Méditation face au symbole de<br>l'infini .....           | 115 |
|       | Cassette n° 5 : Découverte d'un autre univers : notre<br>partenaire ..... | 121 |
|       | Cassette n° 6 : Erotisation mutuelle .....                                | 125 |
| VII.  | LES CENTRES DE MEDITATION<br>SENSUELLE .....                              | 131 |
|       | L'utilité du guide .....  | 135 |
| VIII. | TEMOIGNAGES .....   | 139 |
|       | Adresse de l'association.....   | 153 |
|       | BIBLIOGRAPHIE .....   | 155 |

Achevé d'imprimer  
le 21 septembre 1990  
sur les presses des Imprimeries Delmas  
à Artigues-près-Bordeaux.  
pour la Fondation Raélienne.

Dépôt légal: septembre 1990.  
N° d'imprimeur : 34814.