

LE MAG AUDOIS QUI PENSE À SOI VAGUES-AUDE.FR



RECONVERSION

STÉPHANIE GRAHAM RELIANCES(S)

PLAISIR & SENS

ON A TESTÉ ICI ET MAINTENANT

DOSSIER

TOUTE(S) ET TOUS ALCHIMISTES?

EXPOSITION

JUILLET & AOUT

"COLLECTION D'ARTISTE"

TOUS LES SAMEDIS DE 14H À 18H

ET SUR RENDEZ-VOUS 06.20.30.38.25



SERGE GRIGGIO

Avenue Henri BATAILLE, MOUX www.sergegriggio.com | | griggioserges@gmail.com



ÉDITORIAL

Vive l'été quand le corps se libère, en phase avec la nature exubérante, les vêtements débarrassés, les pieds nus au contact de la terre et du sable, ou de l'eau, qu'elle soit de source ou salée venant apaiser, libérer, régénérer...

La vague de chaleur est caniculaire en ce mois de juillet. Et l'été vient nous rappeler que nos corps ne sont pas séparés de l'environnement. Les saisons, tout comme les cycles cosmiques sont en lien avec le corps humain.

La saison d'été libère le fabuleux organisme dans lequel nous vivons. Profitons-en pour déposer ce qui ne nous va plus.

Et nous sentir encore plus vibrants, vivants, conscients d'être. Tout simplement.

VAGUE(S) pour ce numéro d'été, s'est intéressé au pouvoir transformateur de l'alchimie... au travers des témoignages recueillis ici et là.

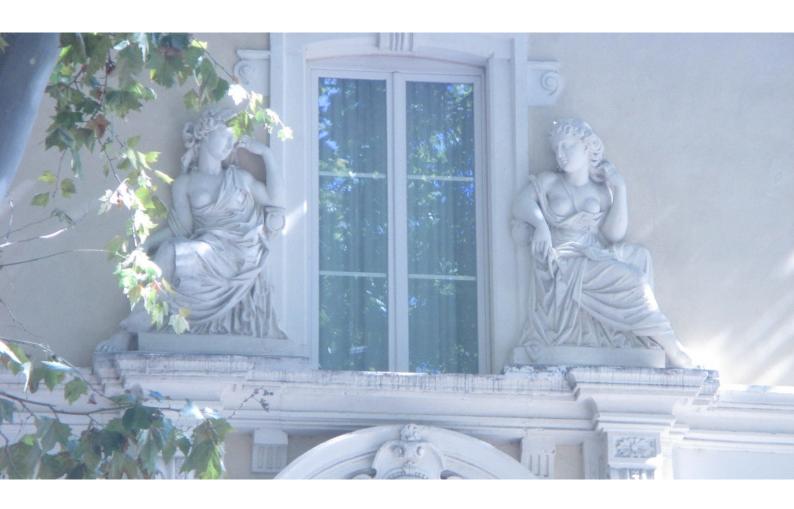
Regards sur ce merveilleux miracle de la Vie... avec authenticité, bienveillance et élégance.

Cewebmagazine téléchargeable est édité par COMMUNIC'AUTEUR • Directeur de publication : Catherine Bécam • Comité de rédaction et rédaction : Catherine Bécam, Michelle Camille • Secrétariat de rédaction et suivi de production : Catherine Bécam et Michelle Camille • Illustrations : Olivier Faure et Meryl Bourdeau • Infographie et mise en page : Catherine Bécam

 $www.vagues-aude.fr \bullet vagues.aude@gmail.com$

Facebook : Vague(s)-Aude Instagram : vaguesmagazine

Narbona Pulcherrima



Le blog de Narbonne qui raconte sa ville

pulcherrima.eklablog.com





SOMMAIRE

06 L'INSTANT ARTY DE VAGUE(S) L'ÉLU DE VAGUE(S): 80 **EDOUARD ROCHER HISTOIRE DE RECONVERSION** 10 **AVEC STÉPHANIE GRAHAM SORTIR DU MODE SURVIE** 14 Trucs & astuces DOSSIER: TOUTE(S) ET TOUS **ALCHIMISTES?** 15 Au monde profane, une pincée de l'essence de l'alchimie, à travers les réalités de celles et ceux qui font de leur vie une merveilleuse oeuvre d'art. 28 PLAISIR & SENS : ON A TESTÉ **NEUROSCIENCES** 29 À LA SAUCE VAGUE(S) 32 RESSOURCES EN LIBRE SERVICE **PORTRAIT EXPRESS:** 33 LE COUPLE DE LA TERRE 36 PAROLE(S) DE SAGE (OU DE FOU) À VOS PLUMES, CHERS LECTEURS 39

'alchimie est le mélange parfait entre la science et une pincée de mystère qui apporte un soupçon de magie. J'ai toujours abordé la vie et les choses autour de moi avec un œil d'enfant qui perçoit de la magie partout autour de lui. Un œil rempli de malice et de curiosité...

Inky



L'instant arty de vague(s)



"ABORDER LA VIE AVEC UN OEIL D'ENFANT"
INKY



L'ÉLU DE VAGUE(S) SANS LANGUE DE BOIS

INTERVIEW AVEC ÉDOUARD ROCHER MAIRE DE COURSAN

Être élu sur une commune de 6000 habitants comme celle de Coursan, c'est à la fois gérer le quotidien, les dossiers, les projets... Et aussi innover, inventer de nouvelles voies. VAGUE(S) a eu le plaisir d'échanger un instant avec Edouard Rocher, jeune maire depuis 2014. Pour se consacrer à sa fonction de premier magistrat et honorer ainsi la mise en oeuvre de son programme, il a volontairement placé ses deux sociétés en sommeil. Un temps qu'il offre désormais à la gestion de sa cité, où il vit avec sa famille. La vision politique est claire et anime ce jeune quadragénaire, qui fut formé un temps dans une grande école de commerce et qui sait la réalité des 'choses'. Fidèle à ce qu'il est, il pose chacun de ses actes avec lucidité. Pour recréer du lien, et pour que chacun, dans sa ville, puisse se sentir bien vivre. REGARD(S).

Ce que vous mettez en place à Coursan n'est pas très courant : un pumptrack, dédié à la pratique du sport de glisse urbain, le plus important d'Occitanie avec un parcours de 600 m pour roller, skate, trottinette... des cours Zen de méditation et de yoga, des dons de poules pondeuses, des portraits photo des habitants exposés lors d'une installation dans le parc... Bref, beaucoup d'actions qui honorent l'humain, autour de la proximité, le lien... Cela vient comment toutes ces idées ? C'était défini dans votre programme ?

J'ai un fil conducteur... L'important, c'est que les gens se rencontrent autour de projets, que ce soit des projets de concertation, culturels, ou tout simplement d'animation. C'était ce qui était reproché à Coursan, d'être une ville dortoir. Nous avons fait, avec mon équipe, un effort considérable de ce côté-là, autour de la proximité parce que ce lien là, il est essentiel. Donc, à chaque fois que l'on fait quelque chose, on pense à la manière d'associer les habitants et comment on peut intervenir pour faire de Coursan une ville plus agréable.

Un espace de vie dédié à l'humain?

On fait beaucoup de choses actuellement pour le cœur de ville. J'ai un programme sur la circulation à vélo, les liaisons douces. Je pense que l'intérêt d'être dans un village, c'est cette proximité. On ne met pas seulement en œuvre des infrastructures, mais aussi du lien humain. Moi, c'est ce qui m'intéresse... On dit qu'il y a des maires qui sont davantage des maires de dossier, d'autres de proximité, etc... Moi, ce que j'aime, et qui me fait me mouvoir, c'est vraiment le contact avec les gens.

C'est votre moteur, l'humain ? Mais peut-on répondre aux besoins de tous les habitants ?

On essaie de répondre plutôt à la demande collective, telle qu'on la perçoit. Et c'est une demande de lien. A travers des actions qui sont autant de petites portes d'entrée...

Des ouvertures à d'autres modes de vie ainsi que l'opération de dons de poules, ou les séances de méditation et de yoga au bord de l'étang ?

Avec les élus municipaux, nous nous renseignons beaucoup sur ce qui se fait ailleurs et on ne s'interdit rien, que ce soit des projets menés sur des grandes villes connectées ou dans des petits villages. On regarde si cela fonctionne et on se demande si cela peut aussi marcher aussi avec Coursan.

Cela dénote une grande capacité d'ouverture au changement et un côté précurseur ?

Précurseur, je ne sais pas, car on prend appui sur ce qui a déjà été expérimenté ailleurs. On essaie de toucher le plus grand nombre, à travers des opérations adaptées. Les personnes qui viennent au Festival de Bandas ne sont pas celles qui viennent à la matinée Zen; celles qui choisissent d'acquérir des poules ou celles qui vont faire un portrait ne sont pas les mêmes... Mais cela permet de toutes les rencontrer à un moment.

Donc, c'est presque une perspective marketing de la fonction de l'élu, vous rendez vos services à la population en fonction de ses besoins et ce qu'ils sont ?

Je ne sais pas si c'est une vision marketing. Je me dis que l'on doit gérer à la fois le plus grand nombre et l'intérêt collectif. J'aimerai en une année pouvoir à peu près rencontrer tous les Coursanais.

C'est en quelque sorte unifier?

Oui, c'est unifier... Ne pas s'adresser seulement à une tranche de la population. C'est juste cela.

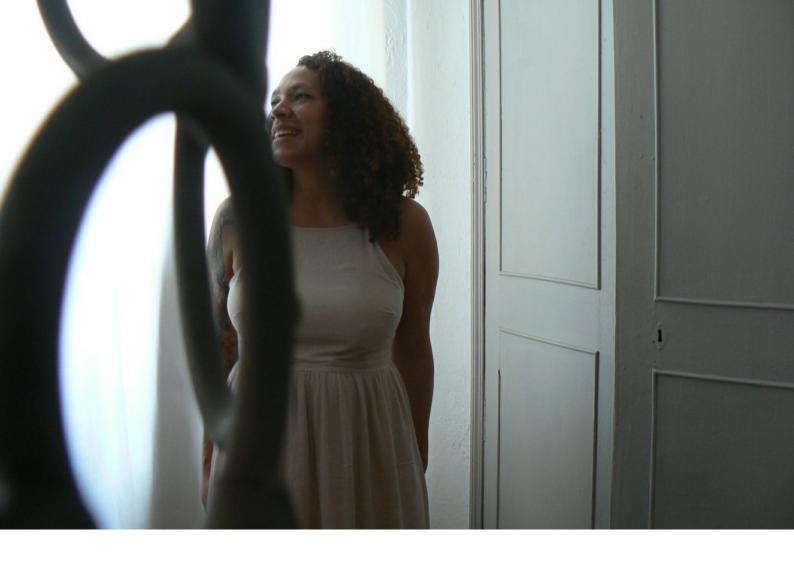
Vous êtes un jeune maire : quelles ont été vos motivations à le devenir ?

Je faisais déjà partie du conseil municipal précédent, et je n'avais pas les mêmes vues sur les choses. J'ai donc décidé de me présenter. Je me suis toujours intéressé à la vie collective et à la politique. Étudiant, j'étais engagé dans les syndicats, et jeune actif, dans les délégations de parents d'élèves. On s'aperçoit que pour faire bouger les lignes de l'intérieur, c'est pas mal d'être maire... Je me repose régulièrement la question de l'engagement. La Mairie, c'est un mandat, une mission qui m'a été confiée, juste temporaire, ce n'est pas mon travail. Et je me dis juste : rappelle toi ce que tu fais à cet endroit là!

Comment gérez-vous votre exposition en tant que personnage public?

Quand on est élu, on est plus ou moins jugé. On est très visible. Cela a un côté valorisant d'être reconnu. Mais parfois, disparaître aussi sans être Monsieur le Maire, c'est bien aussi. On essaie de laisser glisser sur soi les critiques négatives. On apprend à rester sensible, car pour être dans l'écoute et l'empathie, il y a nécessité à être dans l'émotion. Et dans l'écoute

Retrouvez l'intégralité de l'interview sur www.vagues-aude.fr



De l'enseignement de l'anglais à la psycho-bioacupressure, - PBA - il n'était qu'un pas. Que Stéphanie Graham a franchi, suivant un irrépressible désir à être en accord avec ce qu'elle s'est donnée à être. Portrait à fleur de peau.

HISTOIRE DE RECONVERSION

AVEC STÉPHANIE GRAHAM

Reliance(s)

C'est une douce senteur aux effluves sucrées et épicées qui demeure, après même qu'elle ait quitté la pièce. Rayonnante. Solaire. D'une sensualité qui conjugue force et vulnérabilité. En un juste équilibre. Une présence toute en douceur. Née à l'île de la Réunion, de père aveyronnais et de mère malgache, tous deux enseignants, elle a suivi, dès l'enfance leurs incessants mouvements et parle les langues de chaque pays qui l'a accueillie : Madagascar, Mexique, Avignon, Ibiza... avant d'épouser un fils d'Ecossais, dont elle porte le patronyme. Maman de quatre enfants, Stéphanie Graham a trouvé ce qui la fait vibrer. Et se sent pleinement à sa place. De professeur d'anglais à praticienne en Psycho-Bio-Acupressure (PBA), il a fallu tout un parcours, un cheminement fait d'embûches, de joies et de plongées vers l'intérieur. Stéphanie, c'est l'histoire d'une reconversion qui s'est effectuée en douceur pour celle, qui aujourd'hui, a l'intime certitude qu'elle a touché son rêve d'enfant : nommer ce qui était caché.

Avec ses quatre enfants, dont un juste dernier né et son bâtisseur d'époux qui a « de l'or entre les mains... », elle vit au cœur du quartier Debourg à Narbonne. Un bâtisseur qu'elle a rencontré dans la cité romaine alors qu'elle démarrait sa carrière d'enseignante comme stagiaire, après l'obtention de son CAPES. Elle avait 24 ans. Depuis, ils ne sont plus quittés. Elle parle avec émotion de l'alchimie de leur rencontre, du lien qui s'est créé tout naturellement, évoque avec un amour palpable toute la reconnaissance qu'elle lui porte.

Pour cette voyageuse, née à la Réunion, - elle a vécu jusqu'à l'âge de ses 3 ans à Madagascar -, la vie d'expat' commence au Mexique où elle demeurera pendant 6 ans, son père étant alors détaché de l'éducation nationale. « Maman, très sociable, était en contact avec la population mexicaine. C'est mon deuxième pays, dit-elle souvent ». Puis, retour en France, en Avignon. Pas pour longtemps. « Papa ayant la bougeotte », la famille s'envole pour Ibiza. « Une expérience », dit-elle avec une certaine retenue. L'internat au Centre International Sophia-Antipolis de Valbonne, qu'elle rejoint à l'âge de 13 ans en interne est un véritable cadeau pour Stéphanie. Une ouverture, encore, sur d'autres cultures puisqu'elle partage son quotidien avec

des adolescents de tous les continents du monde : « des gens de partout... Une ghanéenne, une marocaine, une russe dont je partage les dortoirs, et là, je m'éclate ».

SOIF DE LIBERTÉ

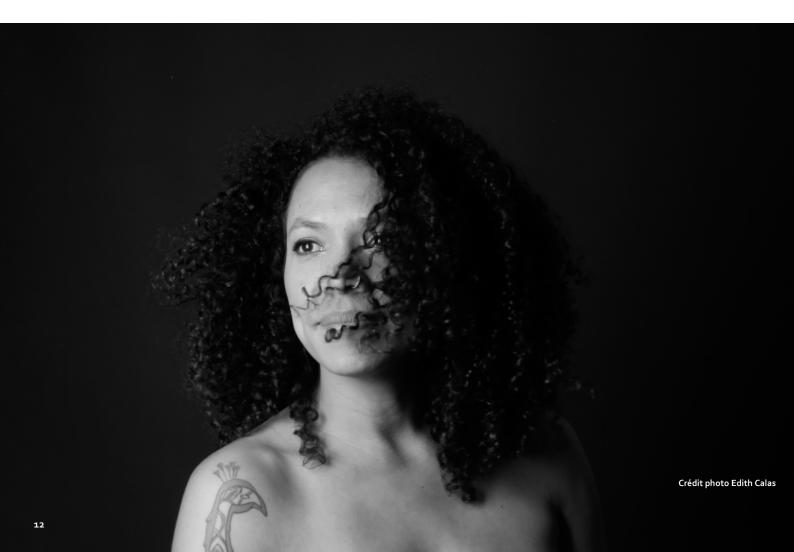
Une véritable libération, qui lui permet de s'épanouir et de sortir de « son rôle d'élève trop réservée ». Puis, c'est un autre départ... dans un village aveyronnais à Gagnac. Pour Stéphanie, c'est un déchirement de quitter le Centre International Sophia-Antipolis. Elle retrouve l'internat et son autonomie dans la ville de Rodez, où elle fait ses trois années de lycée. Le Bac S en poche, elle n'a aucune idée de ce qu'elle veut faire. Tout ce qu'elle connaît d'ellemême, c'est son appétence pour les langues. « Ce que je savais, c'était que j'étais bonne en langue ». Elle parle déjà l'espagnol couramment ainsi qu'un peu de malgache. « Et j'ai fini par faire une licence LEA anglais et espagnol à Paul Valéry. Depuis l'âge de mes 13 ans, j'étais interne, et comme mon père retrouve un poste à Montpellier, je réintègre la cellule familiale ».

Contexte qu'elle vit difficilement. « C'est un retour en arrière, avec un peu moins de liberté, et cette impression d'être phagocytée pour ma première année de fac ».

VOLER DE SES PROPRES AILES

L'éloignement lui avait permis de s'affirmer, le retour à la vie familiale la renvoie à un manque d'expansion. Alors, elle se saisit d'une opportunité, et part étudier en Angleterre, à Lancaster, bénéficiant du programme Erasmus. « Et là, je revis. C'est une année riche en découvertes, en rencontres, je ne réfléchis pas trop, je vis ma vie d'étudiante... ». A ce moment, elle n'a encore rien défini. Mais se voit bien, à la clé, dans la traduction ou l'interprétariat. C'est en maîtrise, de retour à Montpellier, qu'elle se décide et choisit l'enseignement. Pour valider inconsciemment le choix de son père. Elle y retrouve avec joie l'ambiance Erasmus, en partageant son temps avec des étudiants tchèques, polonais, anglais. Elle se nourrit de ce brassage culturel, de ces cultures, de toutes ces approches différentes de la vie. C'est en passant le CAPES cette année là, qu'elle est confrontée à son premier échec. Et se réinscrit sans grande conviction, négociant avec ses parents pour sa seconde année de CAPES, un départ de la maison familiale.

Pour la jeune femme, il y a urgence à voler de ses propres ailes, et obtenir ce sésame qui lui ouvrira les portes vers l'autonomie. Sa détermination paie : elle obtient son CAPES et part faire ses premières armes à Narbonne dans un collège de Saint Jean- Saint Pierre. Y rencontre son magicien de bâtisseur, dont elle parle, 12 ans après, avec les yeux qui pétillent et un sourire radieux : « LA rencontre... Il m'a toujours soutenue... Je n'en serais pas là, s'il n'avait pas été là. Le couple est une question d'équilibre. Sa meilleure qualité, c'est mon pire défaut, et son pire défaut, c'est ma meilleure qualité. On s'équilibre. Il m'a appris à défendre mon territoire, il m'a beaucoup protégé. Je le remercie, j'ai trouvé mon chevalier servant ».



C'est avec lui qu'elle part à la Réunion, l'île qui l'a vu naître. Dans une région très enclavée, au cœur des montagnes de Salazie, elle enseigne l'anglais pendant un an avant de rejoindre un autre collège à Saint-Louis. Classé ZEP. « Et là, je prends une grande claque. 80 % des élèves sont issus de familles monoparentales... Il n'y a pas de cadre à la maison. Des élèves un peu perdus, et moi au milieu... J'ai fait mes armes dans ce collège où je suis restée 6 ans ». Mais après sa seconde grossesse, elle connaît le creux de la vaque, et sombre dans une profonde dépression. C'est à ce moment là, cet instant où tout son monde s'écroule, qu'elle croise pour la première fois la PBA. « Une amie me demande si je veux lui servir de cobaye alors qu'elle est en formation. Et là, je me demande quelle est cette technique qui permet d'accéder à des blocages inconscients, sans douleur, sans souffrance. Où il n'est pas nécessaire d'aller revisiter l'émotion. Cela se passe tout en douceur. J'ai trouvé cela extraordinaire. Et j'ai commencé à me documenter, à acheter des bouquins du Docteur Delatte, qui est le fondateur de la méthode. Et je me dis, cela, c'est génial, si un jour, je veux changer de métier, c'est cela que je veux faire. Une évidence. Mais je n'étais pas encore prête... ».

ÉQUILIBRER, LIBÉRER, APAISER AVEC LA PSYCHO-BIO-ACUPRESSURE

C'est le Docteur Pierre Noël Delatte, un des plus jeunes médecins diplômés de France - il avait 22 ans - qui fonde la Psycho-Bio-Acupressure (PBA), après plus de 15 ans de recherche en médecine énergétique, dont l'acupuncture. Peu de temps avant son décès et après avoir formé des praticiens PBA dans le monde entier, il crée l'Institut Delatte de PBA.

La PBA est avant tout une technique de thérapie énergétique qui se sert de la pression des doigts sur des points précis du corps. Sans douleur et 100 % naturelle, elle agit efficacement pour rééquilibrer le corps de manière énérgétique, libérant ainsi les émotions qui empêchent l'expression de sa vraie nature.

Une méthode recommandée pour tous, ados, enfants, adultes et bébés.

Plus d'infos: psycho-bio-acupressure.com

FIN D'UN CYCLE

Sentant le vent du changement, le couple décide de revenir en métropole. Un cycle de 7 ans se ferme. Retour à Narbonne avec leurs deux enfants. Déménagement. Aménagement. Changements de rythme et d'habitudes de vie. Nouveau poste pour Stéphanie dans un lycée, rénovation de la maison acquise en plein cœur du quartier De Bourg. La naissance de son troisième enfant la pousse à demander au lycée un temps à 80 %. Elle ne veut pas voir les premiers symptômes d'épuisement, toutes ces alertes, ces clignotants rouges qui lui signalent qu'elle est au bord de l'implosion. « Et là, c'est le début de l'aventure burn-out, cela a duré deux ans... », nous raconte-t'elle. « Je remercie la vie, car j'ai rencontré une thérapeute à Narbonne qui m'a permis de soulever le couvercle. La dépression, ce n'était pas réglé, c'était une première alerte, je n'ai pas pu aller assez loin à cette période, j'ai trouvé des solutions extérieures pour éviter d'aller plus en profondeur. Il me fallait aller voir dans tous les pans de ma vie. La thérapie m'a permis de prendre soin de moi... ».

Un jour, en séance, sa thérapeute lui demande quel était son désir d'enfant et la réponse, limpide, fuse : « Moi, j'avais envie d'être chirurgienne. J'avais envie de révéler ce qui ne va pas à l'intérieur et le faire sortir. J'avais envie de nommer ce qui est caché et ce qui est tu. Et de faire sortir ce qui fait du mal aux gens, c'était cela, petite, ce que je voulais faire. Petite. Je disais cela. Et au moment où je l'ai formulé, j'ai réalisé que c'était la PBA. Et je me suis dit, j'y vais. »

Un déclic pour la belle jeune femme qui pendant un été, démarre sa formation à la PBA. « Je me suis tellement sentie à ma place, c'était incroyable ». Et cela se voit, la jeune femme rayonne et revit aujourd'hui, après avoir passé les quatre niveaux de la formation, et prodigué en un an et demi des soins PBA à près d'une centaine de personnes. Une transformation intérieure qui lui a permis de reprendre avec légèreté le chemin du lycée. Et une véritable renaissance pour celle qui aujourd'hui est praticienne PBA, et vient de donner naissance, il y a quelques mois à un quatrième « petit bébé ». Sa nature apaisante, douce et maternelle, à travers l'outil qu'elle utilise, la PBA, pacifie, harmonise, libère •

Stéphanie Graham - Praticienne PBA | 07 82 76 08 94



TRUCS & ASTUCES

SORTIR DU MODE SURVIE

TURLUTER FACE AU SOLEIL LEVANT

Après avoir admiré l'aube, voici l'aurore et le soleil du matin. Debout, pieds nus, ouvrez lui grand votre cœur et contemplez-le pendant trois à cinq secondes.

Puis turlutez joyeusement en clignant très rapidement les paupières, le temps de compter jusqu'à dix.

Les effets : la pratique de la Turlute rend accro...

Au fil du temps, le monde devient de plus en plus lumineux. Détente et regain d'énergie mentale. Stimulation de l'œil et de la glande pinéale. Atténuation de la dépression quand la Turlute se pratique sur l'année.

Moment propice pour l'exercice : l'heure suivant le lever du soleil.

On peut aussi pratiquer la Turlute au couchant.

A ce moment, la rencontre avec le soleil aura une autre tonalité •

Toute(s) et tous alchimiste(s)?

Un peu quand même... même si d'après les sources de VAGUE(S), il n'existerait que très peu d'individus qui auraient pu transmuter le plomb en or dans la matière au sein de leur laboratoire, - dix en chaque siècle - la Vie est avant tout un gros moteur à transformation chimique qu'on ne saurait définir. Et c'est tant mieux. Alors, sans symboles hermétiques et encore moins ésotériques - dits cachés - , cherchons ce qui anime l'Humain : l'essence dite de la pierre philosophale. C'est un raccourci joyeux que propose VAGUE(S).

LCHIMIE, qu'est-ce à dire ? Un mot passé dans le langage courant, si on en croit toutes les expressions qui s'y affèrent et jalonnent notre quotidien. Rendue accessible ou remise au goût du jour à la fin de notre XXème siècle par le brésilien Paulo Coehlo et son best-seller « L'Alchimiste ». Un conte philosophique qui connut le succès populaire et international que l'on sait. Avant cela, Marguerite Youcenar s'y était frottée avec son roman « L'Œuvre au noir ». Qui selon les traités alchimiques est la part la plus difficile du Grand Oeuvre : la phase de dissolution et de séparation de la matière, qui peut s'appliquer aux épreuves de l'esprit se libérant des conditionnements. Tout en nuance(s). L'alchimiste Patrick Burensteinas dit chercher, comme le commun des mortels, à être heureux. Oeuvre au noir, oeuvre au blanc, oeuvre au rouge, ou comment l'alchimie se distille, sans que nous le sachions, à travers nos vies.

A même recette, mêmes ingrédients, qu'est-ce qui fait qu'un plat présente des saveurs différentes en fonction de celui qui le crée ? Probablement la nature du cuisiner. Selon l'alchimie qui s'opère alors qu'il oeuvre à la préparation de son plat, de ce qu'il y dépose de lui-même. Il est en est ainsi de nos façons à interagir avec les situations que la Vie nous propose. Chaque événement, aussi identique soit-il dans sa forme, sera vécu différem-ment selon chacun. Certains transcenderont l'expérience, d'autres pas. Qu'est-ce qui se joue là ?

À LA RENCONTRE DE SOI

A son contact, on se sent de suite retrouver son axe. Jean-Claude, coach de voile à Gruissan, est un homme vivifiant, à l'aise sur la terre comme sur l'eau. Depuis 2002, année de la création de son association Autre Rive, il accompagne celles et ceux qui en rêvent à prendre la mer. Sur le quai des Palmiers, où est amarré un des voiliers de l'association, il en voit passer, de ces personnes qui aimeraient faire un tour en mer et qui attendent la retraite . « C'est très curieux pour moi, cela. C'est vraiment dommage de garder un rêve au placard et de se dire, je m'en occuperai plus tard. Alors que pour moi, le but de la vie, justement, c'est de mettre en oeuvre ses rêves, et d'expérimenter le fait de les vivre en oeuvrant, parce que c'est cela le secret, le secret de l'évolution humaine, c'est de

partir à la rencontre de soi au travers les activités de la vie ».

Pour celui qui n'avait jamais été initié à la voile ni grandi dans un environnement lié aux activités nautiques, c'est à l'âge de 35 ans qu'un déclic se produit, suite à d'heureux hasards de la vie et à son intuition, à laquelle il est relié et qu'il sait toujours juste. « Je ne connaissais rien à la voile. Un jour, j'ai mis les pieds sur le bateau et pour moi, ce fut un déclencheur ». En moins de trois ans, il obtient son brevet d'état de voile et de skipper. Avec un large sourire, il précise : « Quand je dis au gens qu'il n'y a pas d'âge pour démarrer, ce n'est pas du discours, je l'ai vécu, c'est tout à fait possible ».

Oui, tout est possible et il en sait quelque chose, ce 'miraculé de la vie' à qui on diagnostique à l'âge de 17 ans une tumeur à la colonne vertébrale, se révélant maligne par la suite et ne lui épargnant aucune douleur. « J'ai passé mon adolescence et le début de ma vie d'adulte à souffrir monstrueusement, physiquement et moralement ».

Alors qu'il compte traverser le désert en 4x4, il a conscience qu'avant de partir, pour éviter toute difficulté médicale, il lui faut au préalable trouver quelqu'un à même de solutionner ses problèmes de dos. « Mes parents m'avaient fait passer par tout ce qui était inimaginable : acupuncteur, médecine chinoise, rebouteux, magnétiseur... Et rien ne marchait ».



Et il trouve enfin LE chirurgien, un doyen de la Faculté de Médecine de Toulouse, département neurochirurgie, qui lui propose de l'opérer. Au vu de l'emplacement de la tumeur, nous dit Jean-Claude, « J'avais à peu près 50 % de chance de sortir sur une chaise roulante. Je prends le risque, j'avais 24 ans, et décide donc d'accepter l'opération ».

Première opération, qui dure six heures : on lui découvre une tumeur de la taille d'une orange. Seconde opération, une semaine plus tard. Dans sa chambre d'hôpital, le jeune homme s'intéresse, à travers la lecture, au bouddhisme, aux philosophies orientales, au I-Ching, à Lao Tseu...

« Pour le chirurgien, ma guérison est mystérieuse »

AUTO-GUÉRISON

Le chirurgien, après la seconde opération, lui propose de participer à un panel de patients dans le cadre d'une recherche thérapeutique. Proposition qu'il accepte. Trois mois après l'intervention, alors qu'après de nombreuses séances de kinésithérapie, il recommence peu à peu à marcher, le chirurgien lui annonce que le traitement qu'il a suivi après l'opération ne contenait aucune molécule chimique. « Ce n'était que de l'eau et du sucre. Il m'a dit qu'il avait senti que j'avais la pêche, qu'il avait confiance en moi. Après cette opération, pendant 15 ans, tous les ans, il me convoquait pour venir le voir en dehors de ses consultations officielles, il me faisait faire tout un tas de tests et me disait, je ne comprends pas comment tu as quéri. Les autres personnes qui avaient été opérées de la même tumeur étaient dans un état végétatif ou dans une chaise roulante. Pour lui, ma quérison est mystérieuse ».

Son auto-guérison, il ne se l'explique pas hormis qu'elle relève de la foi. Une soif de vivre, qui l'amène à prendre conscience, auprès d'un maître spirituel, que chacun d'entre nous porte en lui une capacité de guérison qu'il suffit de développer. Alors commence un parcours d'apprentissage, où il s'intéresse à diverses techniques, autour de la connaissance de soi : psychanalyse freudienne, EFT, kinésiologie, ostéopathie du péricarde, magnétisme... « A chaque fois que je m'intéressais à une discipline, je la testais d'abord sur moi. Je me servais de ces

outils pour mon propre développement personnel. Puis, j'allais apprendre, je me formais à ces méthodes, je m'en sers d'ailleurs toujours pour le travail sur soi ».

TRANSMUTATION (S)

Cette capacité de guérison, il la transmet pendant quelques années aux autres, en prodiguant des soins à des personnes atteintes de cancer ou d'addictions... « Et cela marchait assez bien », précise -t'il, avant d'arrêter du jour au lendemain. « Je me suis retrouvé, en position de pouvoir par rapport aux patients, et je ne savais pas gérer cela...».

Avec son association Autre Rive, Jean-Claude qui accompagne des personnes à changer de vie, notamment à travers le tour du monde à la voile, se rend compte qu'il lui manque des compétences. Celles de coach. Il se forme alors aux neurosciences à Paris, à l'école de Jacques Fradin (1), - superviseur de l'école ANC, une approche neurocognitive et comportementale -, et y rencontre Agnès, désormais présidente de l'association D'une Rive à l'autre, spécialisée quant à elle en gestion du stress et situations difficiles pour personnels navigants. Il lui propose de former à deux. « Je suis très attaché à l'idée de former à deux. Avec les deux pôles, le féminin et le masculin, c'est très important, quelle que soit l'ouverture qu'on peut avoir l'un ou l'autre... ». Cette formation, toutefois, ne lui correspond pas tout à fait, car trop cérébrale. Il parvient déjà à poser des diagnostics intuitifs avec tous les outils qu'il utilise. Cette approche intuitive, d'ailleurs, il y tient. C'est sa capacité à être présent, à ressentir ce qui est là, dans une totale acceptation de l'instant. C'est ce que la mer, et la navigation permettent. Un passage d'une rive à l'autre, en soi, une transmutation vers quelque chose de nouveau et vibrant.

D'UNE RIVE À L'AUTRE

A travers ces instants méditatifs sur la mer, au large de la terre ferme, il n'y a que la vie à goûter. Et Jean-Claude est un passeur : entre deux rives, à l'intérieur de soi, il guide, accompagne chacun - sans jamais forcer - à trouver confiance et à se laisser guider, non par ces peurs qui emprisonnent mais par la Vie.

Le coaching qu'il pratique, sert le vivant et l'humain. Et en déverrouillant programmes et pensées erronées, ce qui



« Pour une personne, la simple action de barrer le bateau, c'est comme si elle prenait le cap de son être. La bateau est un outil fabuleux. Il y a plein de choses inconscientes, avec le voilier qui se déplace sur l'eau, qui ramènent à l'avant-vie, au fœtus. L'élément eau est reliée aux émotions... »

Jean-Claude, coach de voile à Gruissan

pousse à une ouverture d'esprit, permettant de se rapprocher de ses rêves. « C'est ainsi, précise-t-il, que la personne va rencontrer le succès, car tout concorde, dans cet état d'ouverture, à laisser venir à elle les choses. Vous n'allez rien chercher, les choses viennent à vous. Les méthodes de coaching auxquelles je me suis formé et mon approche intuitive permettent de s'adapter à chaque personne. A chaque étape de la formation, je propose un bilan, ce qui permet de constater les changements opérés en terme de confiance en soi. Et c'est souvent ce qui manque chez beaucoup, la confiance en soi. On peut faire tous les stages qu'on veut, mais tant que cette confiance n'est pas posée, installée, tant que la personne ne la touche pas du doigt, il y a aura toujours les peurs qui prendront le dessus, quelles qu'elles soient. Et tout cela disparaît, une fois sur le bateau - même pour les baptêmes de voile, une prestation de deux heures - , pour laisser place à ce qui se trouve là, dans le creuset de la personne. Une véritable alchimie, c'est fabuleux ce qui se passe sur l'eau ».

UNE VOIE DIRECTE

Une invitation à vivre le moment présent, en pleine mer, où dès que le moteur du bateau s'arrête, il n'est plus que cet espace. Pour Jean-Claude, c'est une des voies directes qui permet de replacer l'individu dans son centre. « Deux heures en bateau, et vous êtes posé. Il n'y a pas plus simple, il suffit juste d'être là, dans le présent. Si vous êtes dans le présent, vous êtes obligatoirement là. Tout le monde a ces capacités à l'intérieur, il suffit simplement de décider de s'en occuper et d'en prendre soin ».

TROUVER LA PIERRE PHILOSOPHALE... EN SOI

Prendre soin de son être, aller au contact de ce qu'il y a au plus profond de soi pour se connaître, à travers le creuset de ce que la Vie nous propose. Écouter ce qui là, vibrant, même si cette agitation, l'émotion, dont parle Patrick Burensteinas, alchimiste et consultant international, est souffrance quand elle n'est pas transformée. Malvina Chassagne en sait quelque chose. La petite fille de la résistante Yvette Chassagne, une des trois premières femmes reçues à l'ENA, nommée Préfet de France sous la présidence de François Mitterrand en 1981, a de qui tenir. Ces deux-là ont nourri des liens très forts. Toutes deux pionnières. Chacune à leur façon.

Malvina a écouté sa propre voix, et se souvient qu'enfant, à l'âge de 8 ans, elle savait déjà qu'elle ne saurait rentrer dans le rang. Écouter sa voix pour inventer sa propre voie, peu importe si les manuels d'histoire ne la citent pas, et qu'elle ne vivra pas la vie d'une haute fonctionnaire, à l'instar de son illustre grand-mère. Les concours auront eu raison d'elle. Elle n'a plus rien à se prouver. Gracieuse, étonnamment vivante, elle est.

LA POÉSIE DE MALVINA, TOUT UN ART

Créatrice de *Temps de rêve*, une entreprise artisanale de décoration de mariage sur mesure à Narbonne, Malvina, la jeune quadragénaire qui depuis 14 ans, transmute son plomb en or en une sublime alchimie, revient avec émotion sur son parcours de créatrice.

INSPIRATION(S): MALVINA CHASSAGNE CRÉATRICE DE « TEMPS DE RÊVE » AGENCE DE DÉCORATION DE MARIAGE

D'une expérience douloureuse, - une séparation -, vous avez su à travers la création de votre agence de décoration de mariage, *Temps de Rêve*, transmuter les émotions de souffrance. En alchimie, c'est ce qui désigne le soufre, ou encore l'agitation, si on la garde en soi, c'est cette agitation qui cause la souffrance, ou dans le langage des oiseaux, le « soufre en soi ». Aviez-vous conscience que l'acte créateur, pour vous, était une porte ?

Je me souviens qu'après chaque prestation de mariage, je fondais en larmes. C'était terrible. Alors que j'étais témoin de l'unisson de deux êtres et de la célébration de l'amour, moi, j'étais dans une grande détresse affective, dans une douleur amoureuse intense. Seule avec toutes les difficultés qu'une jeune maman rencontre avec des enfants en bas âge. Et paradoxalement, je sublimais cette douleur à travers mon travail, un travail qui me nourrissait au niveau émotionnel. Même si je n'en vivais pas encore... En plus, l'activité que j'ai créée en rapport avec le mariage, la naissance et le démarrage d'une vie à deux, célèbre la vie...

On peut dire que vous vous éprouviez?

Oui, c'était thérapeutique en somme. Mon activité, c'est ce qui m'a tenu hors de l'eau. Pour moi, une prestation, c'est une exaltation. Je n'ai plus sommeil, je n'ai plus faim, c'est un état second que je vis. Et c'est toujours cela qui m'anime... Un jour, sur la terrasse de mon appartement, je fabriquais un élément de décoration. Et je sentais que plus j'allais mal à l'intérieur, et plus mes gestes étaient appliqués. Et plus le résultat que je visais était subtil, délicat, doux. Comme si cela se mettait en équilibre, une véritable alchimie, oui, le pendant de ma douleur. J'ai pris conscience que je me soignais, que je libérais toute la douleur que j'abritais, avec la beauté que je tentais de fabriquer. Pour me soigner...

On vous a dit un jour : « Temps de Rêve sans Malvina, c'est plus Temps de Rêve, mais Malvina sans Temps de Rêve, c'est plus Malvina » ... Cela vous fait sourire ?

Après 14 ans de prestations, oui, je suis dopée à mon métier, je suis pleine d'énergie, de dopamine, d'adrénaline quand je suis dans ce mouvement, en prestation. Et je suis très efficace. Quand l'hiver arrive, et que je suis plutôt dans la conception, il me manque l'action. Je n'ai pas toutes ces hormones qui me font pulser... En ce moment, pour m'apporter plus de sérénité, je nourris un autre projet qui serait celui de transmettre le savoir faire que j'ai acquis au fil des ans. Je suis à l'orée de ce désir d'aider les autres à progresser. Et si je donne certaines de mes astuces, je ne vais pas me couper l'herbe sous le pied, il y a à peine 20 ans, j'étais timorée à l'idée de répondre au téléphone. A ce jour, je n'ai plus peur des autres. Je tire profit de 14 ans d'une activité intense pour transmettre. C'est de soi à soi. Je me suis prouvée que j'en avais la capacité



« J'ai besoin de donner mes énergies pour être bien. C'est cette circulation qui m'alimente et me rend heureuse. Il m'a fallu du temps pour le comprendre et le trouver... »

Site web: www.tempsdereve.fr

De la sensibilité, Malvina en a à revendre. Les années aidant, elle a pris conscience de son don à se relier aux autres, à travers la capacité à les comprendre intuitivement... afin de restituer au désir près les envies de ses clients, à un moment clé de leur vie, où s'annonce une autre aventure avec le mariage. « C'est dans les yeux, c'est avec l'âme. Cela m'a beaucoup effrayé au départ. Quand on me l'a dit, j'ai accepté, mais cela faisait des années que je travaillais ainsi sans comprendre. Le jour où j'ai compris comment cela fonctionnait, c'était plus léger pour moi. Moins compliqué ». La parole de Malvina est claire, posée. Et fait du bien.

DÉJOUER LES LOYAUTÉS FAMILIALES

Avant de créer sa propre entreprise en 2005 et transmettre la vie à son premier fils, Malvina nourrissait un autre projet de vie, celui de travailler autour de la naissance. « Je voulais être sage femme, pour faire en sorte que le démarrage de la vie soit le plus libéré de ce qui peut empêcher d'avancer. Pendant mes études, alors que je préparais le concours, j'avais lu énormément d'essais sur la périnatalité. J'ai découvert dans ces écrits l'importance de ce qui se joue dans la relation entre parents et enfant et entre mère et enfant, dans les premières heures, pour ne pas dire les premières minutes. Et je m'étais dit, il faut travailler là-dessus, c'est fondamental ».

Une vision de précurseur pour l'époque, quand on sait, 20 ans plus tard, l'engouement pour toutes les nouvelles thérapies liées à la naissance et à l'accompagnement des parents... Le destin, toutefois, semble vouloir contrarier le projet de vie de Malvina, qui échoue au concours de l'école de sage femme. Par dépit, elle s'inscrit en fac de psychologie afin, un jour ou l'autre, de retrouver sa tra--jectoire : la périnatalité. La vie en décidera autrement pour celle qui accepte la demande en mariage de son amour de jeunesse, le père de ses deux enfants. C'est là, à son propre mariage, célébré à la saison d'hiver, un 23 décembre, qu'elle va découvrir sa vocation. Grâce à une amie qui lui souffle, émerveillée par cette journée de célébration, qu'elle devrait en faire son métier : wedding planner. La graine est semée. Pour autant, encore étudiante avec un contrat de surveillante dans un collège et jeune maman, l'idée de créer une entreprise lui semble à ce moment irréalisable. « J'abandonne l'idée. Un an après, en ressortant les albums photo du mariage, je réalise que je me perds avec la fac, mon job de surveillante au collège. Il était clair que si je restais dans ce contexte, j'allais être dépressive toute ma vie. Je n'étais pas à ma place ». Avant de se lancer, elle se concentre sur ce qu'est une entreprise plutôt que sur le métier même de wedding planner. Pour elle, « La difficulté, c'est l'entreprise. J'avais un bac littéraire, autant dire que la gestion d'une entreprise, j'étais à dix mille... Pendant six mois, j'ai réfléchi là-dessus, à ce que pouvait être un porteur de projet, les formes d'entreprise, les statuts, comment ma famille me soutiendrait sur ce projet là.. Il n'y avait pas tous les outils qu'on a maintenant ».

Aujourd'hui, celle qui a su explorer ses propres failles et en faire une force, a fait évoluer son métier de wedding planner à décoratrice de mariage, qu'elle s'est créée sur mesure. Les yeux qui pétillent en disent long. Une amoureuse de la Vie, Malvina, qui sait avec talent et poésie sublimer, en une œuvre au noir, ce magma dont elle a extrait des perles rares. Non seulement témoin de tous ces amoureux qui célèbrent leur union, elle sublime cet instant avec toute la poésie et la grâce de son art.

« La rencontre de deux personnalités est comme le contact de deux substances chimiques : s'il se produit une réaction, les deux en sont transformés » Carl Gustav Young

ALCHIMIE DU COUPLE

Le sentiment amoureux, toute une histoire... Qu'est-ce qui nous fait entrer dans une relation de couple? Choisiton vraiment son ou sa partenaire? Quelles sont les forces inconscientes qui se jouent dans une rencontre ? Cette mystérieuse attirance des corps et des âmes résulte d'une alchimie subtile, vibratoire, une rencontre de plusieurs sentiments en soi, et chez l'autre. Certains se séparent très vite, une fois la passion consumée, ne pouvant transcender l'attachement en un profond amour. D'autres font de leur couple un merveilleux outil de croissance. Ainsi Yannick et John, jeunes trentenaires et parents d'une adorable fillette, qui s'aiment depuis plus de quatre ans. Douce alchimie entre ces deux là. Ils posent tous deux un regard croisé sur leur couple avec une sincérité désarmante. Pour John, « Il n'y a pas d'alchimie du couple au sens dissolution de nos êtres ».



L'ALCHIMIE DU COUPLE REGARD(S) CROISÉ(S)

L'intelligence amoureuse, pour votre couple, cela signifie quelque chose ?

Yannick: Pour moi l'intelligence amoureuse prend ses racines dans l'intelligence émotionnelle. Est-ce que je suis au clair avec mes propres besoins? Est-ce que je prends soin de les nourrir? Est-ce que je m'autorise à exprimer les émotions qui sont associées? Est-ce que je suis prête à faire un travail d'apaisement vis-à-vis de mon histoire personnelle, à explorer les croyances que j'ai par rapport à l'homme, la femme?

Ou au contraire, est-ce que je vais charger implicitement l'autre de répondre à mes attentes, de me rendre heureuse ou de réparer mes blessures passées? Est-ce que je vais me satisfaire des étiquettes du couple parental que j'ai intégrées, de celles que j'ai rejouées dans ma propre vie ? Je crois que l'amour de soi permet de cultiver l'intelligence en amour. C'est un préalable à une relation amoureuse équilibrée. S'aimer soi-même permet de se connecter avec la Joie, la Paix. Il est alors plus aisé de se sentir détaché vis-à-vis de l'autre : aimer plutôt que réagir. Et lorsque l'être aimé fait miroir, se rappeler qu'il est aussi là pour cela.

Tout est parfaitement parfait! Tout a du sens, y compris les réactions émotionnelles plus extrêmes.

John : L'intelligence amoureuse, pour notre couple, est un questionnement : comment maintenir notre lien ?

Une des clés que nous avons trouvée est la connaissance de soi. Comprendre ce qui se joue en moi-même quand je me sens blessé au lieu de faire porter la responsabilité à l'autre. Comprendre comment m'épanouir pour être là, prêt à accueillir l'autre entièrement, avec sa part d'ombre. C'est plus facile à dire qu'à faire car dans l'émotionnel, des vieux schémas peuvent resurgir. L'émotion est parfois trop forte pour m'en défaire.

Dans l'amour qui vous lie et vous unit, vous oubliez-vous au profit de l'entité 'couple' que vous formez ou au con-traire vous reconnectez-vous davantage à vous-même?

Yannick: J'aime à penser que notre amour laisse de la place pour que nous nous réalisions chacun en tant qu'individu. Nous avons tous les deux envie de contribuer à l'épanouissement de l'être aimé et cela se traduit par l'espace que nous offrons à l'autre dans sa vie ou même dans la journée pour qu'il puisse s'épanouir.

Et en même temps, c'est aussi la recherche d'un couple heureux, d'une vie à deux sereine qui m'a poussée à développer ma part individuelle et à retrouver ma couleur personnelle.



La communication non violente ou la quête d'un mieux-être émotionnel ont ainsi été des bases pour mettre en place un climat porteur pour notre couple.

John: L'amour est à l'intérieur de moi alors je ne peux pas m'oublier, au risque d'oublier aussi mon amour. Au contraire, c'est mon cœur qui me quide.

Par contre, l'amour m'invite à oublier mon égo. Je détache le masque que je croyais être moi. Je me révèle à moi-même et à l'autre. Je suis alors plus connecté à ma nature profonde qui n'est plus définie par mon éducation, ma culture... L'amour croît de cette authenticité. C'est un cercle vertueux.

On parle de l'alchimie du couple, comment ce grand oeuvre peut s'appliquer à votre couple ?

Yannick: A notre rencontre, il y a eu comme une reconnaissance. Nous avons passé plusieurs années avant de former un couple à tisser notre relation, à peaufiner la forme qu'allait prendre notre couple. L'alchimie opérait déjà sans que nous en ayons conscience. Ça s'est joué sur notre intérêt à échanger ensemble, cette impression de se comprendre en peu de mots. Il y a ensuite la réalité concrète du couple, le moment où chacun était rattrapé par son histoire et ses blessures.

Le moment où l'amour ne fait pas tout. C'est notre capacité à communiquer qui nous a permis de maintenir la magie de notre lien.

C'est pour chacun de nous, tantôt accepter de partager sa vulnérabilité, tantôt se mettre en empathie en accueillant l'autre avec le coeur complètement ouvert. A chaque échange de la sorte, nous sentons combien l'alchimie du couple est renouvelée, la pureté de la relation sauvegardée. Nous avons également en commun une quête spirituelle qui nous permet de cheminer à la fois séparément et côte à côte.

Je me sens particulièrement chanceuse de partager ma vie avec un compagnon partenaire d'évolution de conscience.

John: Ma vie de couple me fait travailler ma vie intérieure. Il y a un processus de transmutation avec ce travail. C'est parfois douloureux car l'égo résiste. Il n'y a pas d'alchimie du couple au sens dissolution de nos êtres. C'est une alchimie de la transformation de soi et de la co-création. Au contact de ma compagne, je ressens parfois une alchimie comme une fluidité de notre relation. La parole devient superflue. Un je-ne-sais-quoi émerge. Les événements prennent sens. J'accueille ces moments avec beaucoup de joie et de gratitude

Seul ce qui a été convenablement séparé peut être convenablement lié

Proverbe alchimique

Pour Patrick Burensteinas, ce qui se joue dans le couple, c'est le mode de fonctionnement totalement différent de l'un et de l'autre. La femme étant dans le concept, l'homme dans la réalisation. La femme ne veut pas de solution, elle a juste besoin d'être écoutée. L'homme, lui, veut qu'on lui dise comment il faut faire. Et quand un homme rencontre des problèmes, il n'a pas besoin de conseils ni d'être rassuré, mais de trouver seul la solution. Une fois, dit-il avec bon sens, qu'on a compris cela, cela modifie et clarifie l'échange au sein du couple.

LA TRAME, SOIN ALCHIMISTE

En travaillant dans son laboratoire, l'alchimiste Patrick Burensteinas, l'auteur du livre « *Un alchimiste raconte* », se rend compte qu'il peut purifier la matière. Il se dit alors que cela pouvait aussi bien 'marcher' pour l'homme et met au point une technique vibratoire, la Trame, dans les années 80, au moyen de 16 gestes, pour permettre à l'information de circuler dans l'organisme. Cette technique voit le corps comme une unité constituée de différents éléments qui s'imbriquent à la manière d'une trame.

Après avoir traité plus de 20 000 personnes avec sa méthode, il décide de se consacrer à autre chose et transmet sa méthode La Trame à des associations, une en France et l'autre au Canada. Plus de 400 thérapeutes s'y sont formés. Pour évoquer ce soin dit « mécanique », VAGUE(S) a rencontré deux praticiens formés à la méthode de la Trame. Gilles Bienassis est l'un d'entre eux. Installé à Alet Les Bains, dans la Haute Vallée de l'Aude, c'est par le biais du Tai Chi Chuan qu'il pratique depuis plus de 28 ans, qu'il est venu à se former à la

méthode de La Trame. Par l'intermédiaire de la danse des lettres hébraïques et Jean-Michel Coudart, cofondateur avec Patrick Burensteinas de l'école AZOTH, chargée de la transmission des « 22 chemins de la Voie de l'équilibre ».

Ainsi que Gilles Bienassis le précise, « Jean-Michel Coudart était aussi enseignant et directeur de l'école de Taï Chi du maître chinois Wang Wei Guo. J'ai eu l'occasion de parler avec lui de la danse des lettres et m'y intéresser. C'est par ce biais que j'ai découvert Patrick Burensteinas ainsi que la Trame. Pour moi, c'était pertinent et surtout scientifique. Depuis 5 ans, je pratique la Trame. Le Tai Chi m'a mené aux Lettres Hébraïques, qui m'ont conduit à la Trame ».

Pour lui, la différence essentielle entre la Trame et d'autres pratiques énergétiques, c'est qu'il n'y a pas de système de croyance. C'est un travail mécanique et ondulatoire. Pour Gilles Bienassis, Trame ou Danse des Lettres Hébraïques ont un but commun : la transmutation, et non la transformation, qui est le fait de passer d'un aspect à un autre. Transmuter, c'est passer, directement, d'un aspect à la lumière. « Il s'agit toujours du Grand Oeuvre quand on applique la Trame aux gens, avec ces trois phases: oeuvre au noir, au stade de la putréfaction et de la purification, oeuvre au blanc dans l'organisation intérieure et oeuvre au rouge, le stade où la lumière peut traverser le corps. Le praticien permet d'accéder à ces stades. La Trame est aussi un outil de conscientisation ». Gilles souligne que l'alchimiste Patrick Burensteinas, à travers ses recherches a découvert une sorte de quadrillage subtil qui sous-tend nos cellules et les composants de notre corps, qu'il a appelé la Trame. Et si cette trame est rectifiée, alors, le corps se réorganise. Aussi simple que cela. C'est souvent



Le but de l'Alchimie selon Patrick Burensteinas

« L'alchimiste considère que tout est né de UN et que ce UN s'est fractionné, complexifié pour donner notre réalité, comme après le Big-Bang. L'hydrogène valant UN s'est combiné pour donner tous les éléments de notre univers. Si notre réalité résulte du fractionnement de UN, alors il doit être possible de retourner à ce UN à partir de toute chose, comme chaque feuille d'un arbre peut nous conduire au tronc. Il va alors tenter de trouver cet ultime corps représentant dans l'univers la conjonction de ce qui est en haut avec ce qui est en bas. C'est ce qu'il appelle la Pierre philosophale ou la Pierre des philosophes ».

un surplus d'émotions non évacué qui déstabilise l'équilibre du corps. Ici, pas besoin de revivre la douleur passée qui a généré le blocage de l'émotion ni de l'ana-lyser. « On obtient des résultats physiques sur les douleurs, les addictions. Et sur nos corps subtils, la fréquence des vibrations change. Chez les patients, les prises de décision sont plus rapides, la confiance en son propre jugement augmente et ils sont moins impactés émotionnellement par l'extérieur. Les émotions ne prennent pas le pas sur la conscience. Plus il y a d'émotions non libérées, et plus elles augmentent le soufre dans nos cellules. La Trame élimine le surplus d'émotions. Elle vise à rendre le schéma de plus en plus cohérent pour aboutir à une pensée créatrice, qui ouvre davantage de portes ».

ACCORDER LE SON D'UNE GUITARE

Pour Hervé Sénégas, Thérapeute installé à Narbonne, la Trame a été un déclic. Formé à la sophrologie et à l'hypnose, il a suivi une formation à Montpellier, séduit par Patrick Burensteinas et son langage des oiseaux. « En mêlant physique quantique et alchimie, il a créé un protocole en 16 gestes sur le corps, toujours identiques. Quand on pratique la Trame, on se rend bien compte qu'il se passe quelque chose. Cela va où cela doit aller et cela fait ce que cela doit faire. La Trame agit directement sur les cellules de l'organisme, si elles ont été affectées par des traumatismes ou des blocages, la Trame permet à ce que l'information circule à nouveau. C'est comme accorder une guitare. Si une guitare est légèrement désaccordée, le son est faussé ».

Basée sur la chimie et la physique quantique, où tout circule à travers le corps, où tout est en lien avec l'univers,

la Trame n'a toutefois rien de magique. Ainsi que le précise le praticien Hervé Sénégas. « On évitera de pratiquer la Trame sur une personne qui a une greffe d'organe. Comme il s'agit d'harmoniser la circulation de l'information sur deux corps différents, qui ont des fréquences vibratoires différentes. Avant de faire une Trame, il faut être vigilant et poser les bonnes questions. Il y a des cas où je ne fais pas le Trame, par exemple, quelqu'un qui suit un traitement psychiatrique. Il y aurait un risque de dissociation. La Trame ne remplace pas la médecine ».

SOUFFLEUR DE VERRE ET DE RÊVE

A Sigean, dans une ancienne bergerie qu'il a rénovée dans les années 90, Gianni Zanibellatio s'occupe, non pas des corps et des âmes, mais d'une autre matière : le verre. Qu'il transforme avec un incroyable talent en formes diverses et variées qui font de magnifiques ouvres d'art. En verre soufflé ou verre filé.

Ici, on se croirait presque à Venise, dont Gianni insuffle l'esprit en terre audoise, digne héritier d'une dynastie de maîtres verriers vénitiens depuis 1674. Une connaissance et un savoir-faire qu'il parfait chaque jour et dont l'alchimie opère avec grâce, née de la fusion du feu et du verre au creuset de ce véritable laboratoire qu'est l'atelier du souffleur de verre.

Musicien, poète et amateur de jazz, il reçoit dans son domaine, en plein cœur de la guarrigue, - son paradis méditerranéen où tout n'est que beauté - le festival JAZZ IN SIGEAN, les 9 et 10 août. L'occasion de découvrir, sur des sons balkans, gypsy et catalans, une tradition transmise par des légendes d'ici et d'ailleurs.

L'alchimie du son : Festival de Jazz au cœur de la pinède chez Gianni, souffleur de verre à Sigean



L'OR, SYMBOLE D' ÉTERNITÉ

En psychanalyse, Carl Gustav Young a relié les principes et opérations de l'alchimie aux processus psychiques inconscients. Le Grand Œuvre préfigure le cheminement de développement de l'âme humaine au sein de la matière, l'œuvre alchimique étant inséparable de la propre transmutation de celui qui opère. L'alchimie est alors une discipline de travail intérieur, d'extraction et de sublimation du mercure, du soufre et du sel pour les réunir. C'est l'homme ainsi qui devient la Pierre philosophale, et incite les autres à devenir de l'or, symbole de l'esprit accompli.

« Ce qu'on modifie à l'extérieur modifie l'intérieur et ce qui change le microcosme modifie aussi le macrocosme »

Cet or, on le retrouve sur les enluminures des icônes de l'Eglise primitive... Une promesse de vie éternelle. C'est à cette oeuvre là que s'emploient, loin de toute agitation, les moines du monastère orthodoxe de Cantauque, à quelques kilomètres de Carcassonne, sur un vaste domaine agricole et forestier. Silence, beauté. Le monde orthodoxe dans un écrin de verdure. Fondé en 2002 par des moines ayant vécu 20 ans en Terre sainte, le monastère, une ancienne ferme, vit désormais à l'heure de la foi, du recueillement et au rythme des offices célébrés en français selon la psaltique grecque. Les moines prennent de leur temps, avec une grande douceur et générosité, répondent, patients, aux diverses questions qu'on leur pose. On assiste aux vêpres. Un temps partagé. Le son vibrant touche les cœurs des visiteurs, la lumière baigne chacun d'entre eux. Pour VAGUE(S), à la question de savoir si nous sommes ou non en capacité de transmuter notre plomb en or, le mystère demeure entier... •



Retrouvez nos entretiens en intégralité sur vaques-aude.fr

(1) De nationalité française, Docteur en Médecine et membre de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive, Jacques Fradin dirige l'Institut de Médecine Environnementale (IME), qu'il a fondé à Paris en 1987, et y anime une équipe de recherche en neurosciences cognitives, en partenariat avec l'Université de Paris 8. Fondateur et directeur scientifique de l'Institute of NeuroManagement (INM, Paris & Bruxelles), expert auprès de l'Association Progrès du Management et du Plan Urbanisme Construction et Architecture (PUCA), il est co-auteur de « L'entreprise neuronale » (2001) et « Manager selon les Personnalités » (2006), publiés aux Éditions d'Organisation.

CONTACTS PERSONNES RESSOURCES

Jean-Claude - Coach de voile - AUTRE RIVE Embarquement Quai des Palmiers - Gruissan Tél. 06 75 83 10 00 autrerive-croisieres.fr

Malvina Chassage - Décoratrice de mariage - TEMPS DE RÊVE
Tél. 06 64 30 18 06
tempsdereve.fr

Gilles Bienassis - Praticien LA TRAME
Alet les Bains
Tél. 07 82 70 06 25
la-trame.com

Hervé SENEGAS - Sophrologue
Praticien en Hypnose Ericksonienne et LA TRAME
Cabinet Médical Cours Mirabeau Narbonne
Tel 06 78 88 90 52
sophrologue-narbonne.com

ATELIER Souffleur de verre - Gianni Zanibellatio Mas des Courtigues - Sigean Visite de l'atelier -Tél. 06 07 76 77 43 Festival JAZZ IN SIGEAN - 9 et 10 août

Monastère orthodoxe Cantauque - Villebazy MONASTÈRE LA THÉOTOKOS ET SAINT MARTIN

Tél. 04 68 31 69 61

monastere-cantauque.com

Patrick Burensteinas - Alchimiste - Consultant international Formations

www.orifaber.fr



PLAISIR & SENS ONATESTÉ ...

L'EAU D'ALET LES BAINS

Des lézards s'escampillent autour du lavoir. Un magnifique laurier blanc, posté à l'entrée, accueille les visiteurs. Il fait encore très chaud en cette fin de journée, mais ils sont encore nombreux à venir chercher l'eau.

L'eau, disciplinée par l'homme, mais toujours jaillissante de la fontaine qui lui est attribuée, et coule, frâiche, soyeuse ici, tiède, presque chaude là. D'où vient que nous jubilions intérieurement à la vue d'une eau claire, vive, joyeuse ? Est-ce la reconnaissance de notre eau intérieure de celle du dehors ?

Fluide immatériellement matériel, abstraction mouillée, transparente, sans odeur, sans goût et pourtant si savoureuse, elle rafraîchit la langue et les papilles, traverse le gosier pour ensuite, en estuaire infini trôner dans chacune de nos cellules. Et s'installent, dans notre être rafraîchi, toutes les richesses des Corbières et du Razès.

Dans le lavoir, les cailloux doux massent la plante des pieds, une femme rince un vêtement. Des bouteilles de plastique « s'entreplocquent » avant d'être remplie de cette délicatesse soyeuse, cristalline, dont on perçoit la joie de sortir de terre pour se faire aérienne, mousseuse, lumineuse et s'écouler, s'écouler, pour l'éternité et nous chanter tous les noms que l'homme lui a donné : Veraza, Lavalette, Paissieux, Castillou, granès, de ruines, et l'Aude bien sûr... Les eaux sont nombreuses ici, à Alet les Bains •



i nous ne t'avons donné, Adam, ni une place déterminée, ni un aspect qui te soit propre, ni aucun don particulier, c'est afin que la place, l'aspect, les dons que toi-même aurais souhaités, tu les aies et les possède selon ton vœu, à ton idée... Tu pourras dégénérer en formes supérieures, qui sont bestiales ; tu pourras, par décision de ton esprit, te régénérer en formes supérieures, qui sont divines ».

Si l'admirable auteur de ce texte, Pic de la Mirandole, avait été un de nos thérapeuthes épigénéticiens d'aujourd'hui, il aurait pu ajouter : « te régénérer jusqu'à la dernière cellule, et jusqu'au dernier brin d'ADN pour vivre en conscience ». Car pour ces derniers, l'épigénétique est une découverte pleine de promesses pour mieux se connaître, révéler son potentiel, avoir une jolie silhouette et un teint éclatant... Plus rationnellement, Edith Heard, spécialiste de l'épignétique, nous dit ce que la science attend de cette branche. « L'épigénétique est la discipline de la biologie qui étudie la nature des mécanismes modifiant de manière réversible, transmissible - lors des divisions cellulaires - et

adaptatives, l'expression des gènes sans en changer la séquence nucléotidique (ADN) ».

L'épigénétique permet donc la régulation de l'expression de nos gènes, via des marques épigénétiques. Ces marques, qui sont des modifications chimiques de l'ADN, aident les cellules de notre corps à acquérir leur identité au cours du développement et, surtout, à la conserver. Les cellules osseuses le resteront, celle des muscles resteront musculaires, etc...

Mais cette expression du gène est aussi réversible. Une cellule du foie peut redevenir une cellule souche, au départ vierge de spécialisation.

Et ce « réversible » suscite du côté de la science, de grands espoirs pour le traitement de plusieurs maladies dégénératives. Les mécanismes épigénétiques permettent non seulement de mieux comprendre l'impact de notre environnement sur notre génétique mais aussi d'intervenir sur les modifications génétiques qui peuvent induire des maladies.



L'ADN n'est plus un programme définitif, un code figé. Il est possible de moduler l'expression du gène, d'utiliser sa plasticité pour réexprimer des gènes, les réactiver pour que ces derniers exercent, par exemple, leur fonction de suppresseur de tumeurs ou d'anti-stress, en diminuant la dose d'hormones qui provoquent la tension ou l'angoisse.

UNE RÉVOLUTION

Et comme de nombreux gènes demeurent inexprimés, porteurs de l'on ne sait quoi, l'épigénétique pourrait, en en forçant l'expression, découvrir d'autres possibilités organiques qui pourraient découler de leur manipulation. Des molécules choisies utilisées comme des clés, pourraient ouvrir et fermer les portes du « changement » que sont les gènes.

L'épigénétique est une révolution dans le monde du génome et va probablement changer nos vies dans les décennies à venir, en matière de santé psychique et physique.

PENSÉE MAGIQUE

C'est alors que la pensée magique entre dans la danse. Les thérapies, qu'elles quelles soient, ont une grande connivence avec la science. L'assise scientifique est primordiale et donne du crédit au thérapeute d'aujourd'hui s'il est le fuit de formations alternatives, chaque année plus nombreuses mais non officiellement « reconnues » par la science. Puisque l'ADN, programme codé de notre corps physique, est comme une écriture susceptible de correction, et si les gènes, affectés par des mécanismes épigénétiques peuvent être réparés, il n'y a qu'un pas à franchir : croire que l'épigénétique peut permettre de reprogrammer, de corriger ses cellules et que nous pouvons « repartir de zéro », un zéro non situé dans le temps ou l'espace, un zéro imaginaire. Un zéro de cellule qui pourra alors se multiplier sans anicroches, et sans la mémoire des traumas de l'ADN passés.

Après avoir réduit l'humain au génome, à un déterminisme évolutif, on découvre que nos cellules sont libres, puisque modifiables et rectifiables.

La liberté d'être ce que nous voulons être est là. Et c'est là que le thérapeute prétend intervenir, à travers diverses méthodes, afin de faciliter la prise de ce conscience de ce libre arbitre. Les méthodes de corrections cellulaires font déjà florès. L'épigénétique est mise à toutes les sauces : thérapie transgénérationnelle, hypnose, magnétisme, massage de chakras ou points d'acupuncture, yoga épigénétique...

L'ÉPIGÉNÉTIQUE À TOUTES LES SAUCES

On peut par exemple avoir besoin de maigrir: l'épigénétique peut vous y aider. Ainsi, la méthode MEER, imaginée par un coach en nutrition, prend en compte le discours scientifique qui considère que l'environnement cellulaire induit des comportements de troubles et en propose une correction. Elle agira sur les stress inconscients reçus par héritage épigénétique pour permettre au patient à mieux se nourrir, sans régime, car « Maigrir, c'est dans la tête ». C'est la nutrition épigénétique.

Répandre les bienfaits de la science chez tout un chacun semble être le but des nouvelles thérapies alternatives. Méthodes qui permettent de faire remonter à la conscience les traumas engrammés dans les cellules et les effacer; prise de contrôle des gènes qui devront filer doux ; réédition de l'ADN ; traque et destruction des conditionnements dits négatifs. Le traitement épigénétique apporte un nouveau souffle à des thérapies vieillottes, même en utilisant une notion qu'il ne comprend pas pour en expliquer une autre... Et qu'apporte ce souffle ? De petits rappels de bon sens ! Manger mieux, faire du sport, respirer, méditer, lutter contre le stress, croire que tout va déjà bien... Transformation de soi, gestion des émotions, autoquérison par la force de la pensée, c'est toujours la bonne vielle méthode Coué qui s'applique là pour démêler l'impénétrabilité de l'être.

Et pourtant... alors que la science s'attache à son objet, le disséquant petit à petit, les thérapies prétendent en tirer la

substantifique moëlle. Elles ne font donc pas que discréditer l'épigénétique. Elles élargissent son champ et la magnifie pour lui donner un sens global : unifier matière et esprit pour déboucher sur un autre mode de vie. Il ne s'agit pas que de soigner le mal. La recherche, tant scientifique que parascientifique, amène l'esprit à d'autres réalités, d'autres découvertes, d'autres points de vue. Aujourd'hui, il semble urgent de savoir qui nous sommes. Et pour le découvrir, nous n'avons que notre cerveau humain, seulement capable, semble-t-il, d'apprentissage graduel : en partant des petites choses pour aller vers les plus grandes et les plus complexes. L'homme n'a pas commencé l'histoire en faisant de son esprit le premier champ d'études. Il ne peut que tâtonner de son mieux.

DE LA DIGNITÉ DE L'HOMME

Par des techniques, des détails matériels, la thérapie épigénétique retranscrit à sa façon la vision de Pic de la Mirandole. Changer nos vies, devenir ce que l'on veut être, est une possibilité pré-inscrite dans le génome. Et en définitive, ces avancées, qu'elles soient scientifiques ou pseudo-scientifiques, ne débouchent que sur cette fabuleuse révélation : « Si nous ne t'avons donné, Adam, ni une place déterminée, ni un aspect qui te soit propre, ni aucun don particulier, c'est afin que la place, l'aspect, les dons que toi-même aurais souhaités, tu les aies et les possède selon ton vœu, à ton idée... Pour les autres, leur nature est définie et tenue en bride par des lois que nous avons prescrites. Toi, aucune restriction ne te bride, c'est ton propre jugement, auque je t'ai confié qui te permettre de définir ta nature... Si nous ne t'avons fait ni céleste ni terrestre, ni mortel ni immortel, c'est afin que, doté pour ainsi dire du pouvoir arbitral et honorifique de te modeler et de te façonner toi-même, tu te donnes la forme qui aurait eu ta préférence. Tel un statuaire qui reçoit la charge et l'honneur de sculpter ta propre personne, tu te donnes, toimême, la forme que tu auras préférée ».

Intéressant, n'est ce pas?



RESSOURCES EN LIBRE SERVICE

VAGUE(S) vous propose quelques outils pour l'été, piochés ici et là sur la toile.

Des ressources vous sont offertes, en fonction de vos aspirations et vos

besoins. Ici, point de soldes!

MÉDITATION GUIDÉES

Ancienne photographe, métier qu'elle a exercé pendant près de 10 ans, Pascale Picavet, psychothérapeute holistique, est installée depuis peu à Narbonne. Elle propose à ses quelque 36 000 abonnés, à travers des vidéos sur sa chaîne YouTube des méditations guidées et des conseils psycho pour aller à la rencontre de ses propres ressources. Une voix douce et radiophonique, au timbre profond qui permet le lâcher prise.

Tout l'été, les lundis et jeudis, de 8h30 à 9h30, Pascale vous convie à participer à des méditations guidées au Paparazzo, sur la plage des Chalets.

Une heure rien que pour vous. youtube.com

LATRAME

Qu'est-ce la Trame ? Une méthode vibratoire inventée par Patrick Burensteinas, consultant alchimiste, auteur de plusieurs ouvrages. Si vous n'êtes pas familier à cette technique qui vise à « se soigner par l'énergie du monde », VAGUE(S) vous invite à télécharger gratuite-ment le fichier en PDF du livre paru en 2013 aux éditions Le Mercure Dauphinois. En seconde partie de l'ouvrage y sont détaillés les 16 gestes à exercer pour un soin complet avec La Trame.

La I rame - 2003

LE CARNET DE BORD DE FRANCK LOPVET

Un lieu et une communauté co-créée avec Arnaud pour faire connaissance ou approfondir la vision de Franck Lopvet, auteur du livre « Un homme debout » : ressources gratuites et payantes.

carnet.francklop.vet

LE COUPLE DE LA TERRE

RENCONTRE AVEC NATUR'ELLE & LUI

De leur nom de producteurs, NATUR'ELLE & LUI, Elise Ervic et Jean-Robert Duterque se sont mis à l'agriculture il y a 5 ans. Pour Elise, c'est un rêve d'enfant qui se réalise. Quant à Jean-Robert, dans une autre vie, il était forestier. Ils se sont rencontrés lors d'une formation agricole, en vue d'une reconversion. Aujourd'hui, maraîchers sous la mention Nature et Progrès, installés à Routier et Cambieure, villages du Razès, ils vendent leurs œufs et légumes en circuit court. VAGUE(S) a rencontré le jeune couple un dimanche à Espéraza, cette commune de la Haute Vallée qui compte un des marchés les plus pittoresques de l'Aude. ENTRETIEN.

Comment êtes-vous devenus agriculteurs?

L'agriculture est venue à nous et nous sommes venus à elle. Nous avions envie d'exercer une activité agricole. Et nous y sommes venus par questionnement. Travailler en produisant de la nourriture, quelque chose d'utile et de nécessaire était une évidence pour nous.

Quelles difficultés peut rencontrer un néophyte pour devenir maraîcher?

La difficulté, c'est de trouver un lopin de terre car la mainmise sur le foncier par de gros producteurs s'accentue. Et la menace sur la paysannerie, alors qu'il n'y a jamais eu autant de néo-ruraux, est réelle.

Il existe une mainmise sur le vivant, sur l'alimentation. Sur certains paquets de graines, il est écrit : "Interdiction de reproduire". Le risque sanitaire et alimentaire est très grand puisque la diversité des semences est réduite de jour en jour, ce qui ne peut convenir à l'agriculture.

Comment s'organise votre activité?

Nous travaillons un champ d'un hectare environ, pour une production maraîchaire diversifiée. Nous n'avons que des produits de saison et nous nous interdisons de revendre les produits d'autres producteurs. C'est une activité de

productions variées et non pérennes. Nous essayons une grande diversité de plantes sur le terrain, herbes et fleurs sauvages comprises. Les poules amènent la fumure pour le sol, le but étant d'atteindre l'autonomie. L'ultime problème, c'est l'eau et la graine. Nous achetons les semences à deux producteurs indépendants de qualité et nous allons tester celles de Kokopelli... C'est notre cinquième saison et nous avons gagné une bonne clientèle, leur confiance surtout. Nous faisons essentiellement de la vente directe, et aussi des livraisons de paniers de légumes pour une quinzaine d'adhérents à un point relais.

Comment mangez-vous?

Nous avons nos légumes et nos oeufs et depuis peu, nous choisissons de la viande provenant de circuits courts, ce qui nous permet de manger une chair de qualité. Pour l'eau, nous avons la source d'Alet les Bains, l'eau courante étant utilisée pour la vaisselle, le bain...

Vos clients sont-ils soucieux d'alimentation ? Vous en parlent-ils ?

Beaucoup recherchent des produits locaux. Ils veulent consommer des légumes ou des fruits de leur région et connaître leurs producteurs. C'est une bonne tendance.

Comment vivez-vous de votre activité?

Les marchés constituent une grande partie de notre chiffre d'affaires. Mais nous avons subi un coup dur l'an dernier : on nous a volé une soixantaine de poules. A notre niveau, c'est très préjudiciable. Alors pour l'instant, nous production nous assure le minimum.

Travailler la terre nous fait prendre conscience de ce que nous faisons de notre argent. Nous l'utilisons pour l'achat d'une alimentation saine. On boycotte les aliments industriels afin de privilégier les productions locales, car quelquefois, local vaut mieux que bio.

C'est donc un choix engagé?

C'est plutôt un choix citoyen. Et même, un choix de citoyen du monde. Seule, la terre nous relie tous. C'est là l'essentiel. Et le savoir, c'est faire les choses en conscience.

Que vous a appris la terre?

L'impermanence d'abord : rien n'est jamais acquis. C'est dur quelquefois, mais il y a un échange gratifiant entre elle et nous. Est-ce plus difficile qu'un emploi d'ouvrier d'usine ou d'aide-soignant ? C'est un choix de vie par lequel s'exprime notre passion. Ici, nous n'avons pas l'impression d'être « au travail ».

L'élevage des poules nous fait aussi découvrir leurs personnalités, leurs réactions et il y a une vraie communication qui s'établit entre nos poules et nous.

La terre, c'est un apprentissage continuel. Chaque année est différente. La météo fonctionne de manière différente et tout le système avec. C'est l'école de la Nature. Elle nous enseigne un équilibre, fait d'impermanence, de générosité, et de diversité.

De bien belles leçons?

Nous avons eu de la chance. Nous avons pu trouver un terrain à cultiver malgré la pression foncière. Nous nous sommes affiliés à Nature et Progrès, une association où chacun a la parole et où nous découvrons l'agrobiologie ou la biodynamie. La certification rassure les clients qui tiennent à voir une garantie ou un label AB. Nous leur disons souvent que nous sommes mieux que bio. ET nous restons conscients et heureux d'avoir fait un bon choix. Alors, nous continuons.

Où trouver les produits de Natu'elle & lui ?

Marché de Limoux, Place de la République, tous les vendredis, de 9h à 13h

Marché d'Espéraza, Place de la République, tous les dimanches, de 8h à 14h.







LA VOIE DIRECTE

Yoga du Cachemire

EXTRAITS D'UN SATSANG AVEC ÉRIC BARET

« La mort, la vie, ce n'est pas une question cruciale. C'est une question philosophique, intellectuelle. Qu'on réponde ou non à cette question, cela ne change rien à votre vie.

On ne peut vous donner que des concepts philosophiques. Un chrétien va répondre admirablement, un musulman aussi, un hindou aussi, un scientifique aussi. Mais à quoi cela vous sert de savoir quoi que ce soit sur la vie ou la mort? C'est une pensée. Et vous n'allez même pas la croire et vous aurez raison. Ce qui est crucial, c'est autre chose : c'est l'émotion. C'est là où se joue la vie.

Quand on devient sensible à une vie émotionnelle, il n'y a plus de question sur la vie ou sur la mort. Cela, c'est pour les philosophes.

La vie est intensité. Cette intensité, on ne lui laisse plus de place pour la pensée, pour la réflexion. La réflexion est mièvre, elle est uniquement la mémoire, uniquement le déjà connu...

Le passé est misérable, et inutile. Il est fini, il est mort, il n'existe plus. La vie est Présence, dans l'instant. Quelle est cette intensité? C'est cela qui est important.

L'instant ne connaît pas le temps. Le temps, c'est la mémoire. Vous ne pouvez pas être présent demain. Vous ne pouvez pas être présent dans une seconde. Vous ne pouvez pas être présent dans le temps. C'est le temps qui est dans la Présence. Cela, vous devez vous en rendre compte. Cela, c'est l'intelligence. Quand vous vous rendez compte que la pensée

n'a pas de prise sur la Présence, il n'y a plus de dynamique à être présent. Parce que vouloir être présent, c'est vouloir être présent demain. Ou dans une minute. Ou dans une seconde. C'est le passé... Vous parlez de votre représentation du temps. Le temps est pensée. La pensée, c'est le passé. Vous ne pouvez pas être présent demain. La Présence est l'instant. L'intelligence, c'est de comprendre que l'intelligence ne peut pas vous amener à la Présence. Donc, l'intelligence s'arrête avant la Présence. L'intelligence, c'est de vous montrer où ne se trouve pas la Présence. Elle ne se trouve pas dans la pensée, parce que la pensée est toujours en terme du passé ou du futur. Vous ne pouvez pas penser au présent. Vous ne pouvez pas penser autrement. Le temps que vous y pensiez, le présent, c'est le passé. Tout ce que vous pensez, donc, c'est passé. Quand vous parlez du futur, c'est une pensée passée...

... L'intelligence, c'est de se rendre compte en un seul instant de cela. Quand vous comprenez profondément que l'intelligence ne peut pas vous amener à la Présence, le dynamisme de vouloir penser à vouloir comprendre, à vouloir être présent, vous quitte. Et quand toutes les énergies qui étaient avant dirigées vers le futur, pour être présent demain, pour être présent dans un instant, - ce qui est le passé - ces énergies s'apaisent. Il n'y a plus d'énergie extravertie. Dans cet apaisement, il y a une sorte d'intensité, - pour employer une phrase romantique -, qui n'a aucun sens, on va dire, et cette intensité va laisser s'ouvrir en vous, la Présence •

Eric Baret, à l'âge de 16 ans, rencontre Jean Klein, maître enseignant de la tradition non dualitse du Shivaïsme du cachemire, et est profondément touché. Sans culture, sans études, il ne possède aucune compétence particulière. Il propose de se mettre à l'écoute, sans but d'aucun profit. Rien à enseigner, pas d'enseignant. Il renvoie ses auditeurs à l'observation calme et patiente du ressenti de leurs émotions, que l'origine de nos peurs et de nos souffrances est imaginaire, et nous amène à l'abandon de nos prétentions à toujours vouloir et savoir : « Tombez amoureux de la vie émotionnelle, à froid ».

Site web: http://www.bhairava.ws/



NE LOUPEZ SURTOUT PAS LA PROCHAINE VAGUE... RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE ESPACE PUB

ON PREND RENDEZ-VOUS ?
ON EST TOUT OUÏE...

07 86 43 73 79

VAGUES.AUDE@GMAIL.COM

WWW.VAGUES-AUDE.FR

COURANT & CONTRE-COURANT ENVOYEZ VOS OEUVRES, VAGUE(S) VOUS PUBLIE

À VOS PLUMES CHERS LECTEURS

J'ai appris à apaiser les orages Bâtir un royaume et ses rouages Savourer toutes les éruditions Faire du courage une munition

J'ai appris à prendre le mal en patience Emprunter la voie qui mène à la science J'ai appris à galoper vers mon prochain Lui ouvrir mes bras sans mépris ni dédain

J'ai appris à fabriquer mon propre antidote Épouser la vie, lui offrir le rêve comme dot

J'ai appris à conquérir la lune et étoiles Trouver une thérapie contre les écrouelles J'ai trempé ma plume dans mon encrier Marché au dessus des vagues sans vaciller

Youcef Zerdoumi



ADOPTEZ UN COMMUNIC'AUTEUR

création de site web | animation et rédaction web d'articles de blog | conseil éditorial | affiliation SEO

07 86 43 73 79