

# GROUPE D'ETUDE SUR LA CINQUIEME REVELATION

## ATELIER N° IX

( 2h.30 mn. )

### **Objectif :**

Échanger des idées sur la cinquième révélation et discuter des différentes manières de mobiliser de l'énergie.

### **Préparation :**

Demandez à quelqu'un d'apporter un magnétophone et plusieurs cassettes de psalmodies, de percussions, de musique folklorique, de musique d'ambiance ou de méditation. Si certains veulent passer leurs morceaux favoris, leur initiative sera la bienvenue.

## INTRODUCTION

Demandez à un volontaire de lire à haute voix le résumé de la cinquième révélation (reproduit page suivante) et qui est contenu dans le livre aux pages 128-130 (jusqu'au paragraphe « Élever le niveau de vibration »).

Comment les membres de votre groupe comprennent-ils cet enseignement ? Partagez vos expériences.

## LA CINQUIEME REVELATION

*De plus en plus de gens vivront des états transcendants.* La cinquième révélation nous encourage à explorer par nous-mêmes la grandeur de l'univers et notre indéniable unité avec lui. Cette expérience vécue permet à notre compréhension d'effectuer un pas de géant, même pour entrevoir le futur. Quand on se trouve dans un état transcendant, le temps, l'espace et les lois naturelles sont annulés, et l'on ressent une paix et un amour ineffables, ainsi que le sentiment d'être bien dans sa peau. L'univers nous offre tout ce dont nous avons besoin – si nous nous ouvrons à lui. Jusqu'au 20<sup>ème</sup> siècle, l'évolution de l'humanité – entre autres, notre durée de vie, notre taille physique, nos connaissances et nos technologies, la structure de nos sociétés – a progressé de façon inconsciente. Au cours de notre siècle, un changement profond, capital, s'est produit : désormais l'évolution de l'humanité se fera de façon *consciente*.

La cinquième révélation prédit que, durant cette période historique, davantage de gens commenceront à atteindre des états de conscience non ordinaires – et cela ne se limitera plus à la poignée d'adeptes des traditions ésotériques. Parler de ces états ne nous suffit plus, nous voulons maintenant en avoir une expérience directe.

*La créativité plutôt que la domination.* En nous reliant à la source universelle d'énergie grâce à notre intuition, nous serons amenés à vivre dans un champ de créativité plutôt que de domination. La cinquième révélation résout le problème de la lutte pour le pouvoir évoqué dans la quatrième révélation.

Lorsque des hommes et des femmes de plus en plus nombreux seront à la fois reliés à l'énergie spirituelle et reliés entre eux par cette même énergie, les individus et les sociétés se désintéresseront peu à peu des luttes pour le pouvoir. Ce processus se produira d'abord par à-coups, à mesure que nous apprendrons de nouvelles manières d'être.

Accepter totalement ce processus est indispensable si l'on veut s'intégrer à l'harmonie universelle. Notre héros parvient à atteindre cette unité avec toutes choses à travers une série d'expériences extrêmes où il éprouve de la peur, de l'angoisse et la certitude qu'il va mourir. Il a abandonné toute velléité de contrôle et est prêt à accepter tout ce qui pourra arriver.

On peut dire que son parcours culmine alors dans la mort de sa vieille conscience et dans une renaissance et un éveil à de nouvelles possibilités.

La cinquième révélation nous encourage à essayer d'atteindre cet état de conscience sans attendre une intervention divine ou une crise existentielle. Nous devons commencer à nous ouvrir peu à peu et à entamer le voyage vers cet ultime état d'union. Pour ce faire, on nous dit qu'il faut se remplir consciemment d'énergie parce que c'est cette énergie qui créera les coïncidences seules capables de nous ramener de manière permanente à l'état désiré.

### Exercice 1 :

#### Méditation sur le sommet de la montagne

##### Objectif :

Essayer d'atteindre une vibration supérieure comme il est décrit dans la cinquième révélation.

**Durée :** Entre 15 et 20 mn, pour la méditation et 20 ou 30 mn pour la discussion ou jusqu'à ce que le groupe soit prêt à passer à l'exercice suivant.

## Conseils :

**Première étape :** Demandez à chaque participant de s'installer confortablement, et réduisez l'éclairage sans pour autant plonger la pièce dans l'obscurité. Mettez l'une de vos cassettes, de préférence pour la méditation ou la relaxation, avec un rythme lent qui vous incite à vous détendre. Un volontaire peut prendre en charge les étapes 2 à 4.

**Deuxième étape :** Dites à chaque participant de fermer les yeux et de prendre conscience de son corps.

**Troisième étape :** Lisez la relaxation pour la méditation ci-dessous (qui est décrite p. 68-69)

Respirez profondément deux ou trois fois, laissez l'air pénétrer dans votre corps pour le ramollir et le détendre. Inspirez doucement et reprenez votre respiration pendant quelques secondes, et ensuite expirez.

Visualisez tout votre corps en percevant quels sont les membres qui sont tendus et quels sont ceux qui sont mous et détendus.

Commencez par les pieds, remontez mentalement le long de vos jambes puis votre torse, en relâchant au passage les parties tendues. Pour cela, respirez doucement en direction de ces parties.

Faites la même chose avec les mains, puis les avant-bras et les bras, enfin les épaules, le cou et la tête.

Soyez attentif aux impressions qui affleurent dans votre esprit et s'expriment sur votre visage, et relaxez doucement ces muscles.

A présent, descendez le long de votre dos et de votre colonne vertébrale, en observant comment vous vous sentez. Surveillez chaque zone de votre corps. Aspirez lentement et profondément pour permettre à l'air de pénétrer dans votre organisme, de le détendre et de chasser toute tension que vous puissiez éprouver.

Visualisez maintenant une belle lumière blanche au-dessus de votre tête. Sentez cette lumière qui commence à envelopper votre corps. Laissez votre corps se remplir de cette lumière et utilisez-la pour nourrir vos organes et vos tissus. Votre corps agit comme une éponge et absorbe toute la lumière possible. Chaque cellule de votre corps est baignée par la lumière. Vous êtes en train de devenir un être resplendissant de lumière. Respirez profondément. Sentez la paix et l'amour tandis que votre corps se détend complètement.

**Quatrième étape :** Dirigez la méditation en donnant les indications suivantes : Imaginez-vous maintenant que vous êtes assis sur le sommet d'une montagne et que vous observez ce qui vous entoure. (Accordez deux ou trois minutes aux participants pour le faire.) Qu'éprouvez-vous au sommet de cette montagne ? Quelle température fait-il ? Quelles odeurs sentez-vous ? Maintenant, regardez le point le plus éloigné à l'horizon et sentez combien il est proche de vous. Élargissez votre conscience jusqu'à l'horizon. Sentez la rotondité de la Terre sur laquelle vous êtes assis. Sentez l'espace autour de la terre. Imaginez que la Terre est un organisme qui vit et qui respire, exactement comme vous. Plongez vous dans le sentiment d'être suspendu, de flotter, au milieu de l'espace qui s'étend dans toutes les directions. Sentez que vous êtes soutenu par une force intérieure. Imaginez que vous êtes rempli d'hélium et que vous planez au-dessus du sol. Observez que vous êtes dans une parfaite condition physique. Appréciez votre coordination et votre légèreté. Percevez que tout ce que vous voyez sur le sommet de la montagne fait partie de vous. Maintenant laissez votre esprit revenir à votre enfance, retournez encore plus loin, au moment où vous étiez dans l'utérus maternel, considérez vous comme un anneau de la chaîne des êtres humains qui existe depuis leur apparition sur Terre. Imaginez cette chaîne comme un fil vibrant d'énergie. Vous êtes un morceau de ce fil vibrant d'énergie. Imaginez comment ce fil vibrant d'énergie est relié à toute l'énergie de l'univers. Sentez dans votre corps comment cette énergie se meut et se modifie lors d'évènements inattendus, de coïncidences. Commencez maintenant à ramener votre conscience sur le sommet de la montagne. Amenez lentement votre conscience au centre de votre corps physique. Préparez-vous à ramener votre conscience à la réalité normale. Respirez plusieurs fois profondément et, quand vous êtes prêt, redevenez conscient que vous êtes dans la pièce et ouvrez les yeux.

**Cinquième étape :** Donnez aux participants une minute pour se réadapter et s'étirer, puis demandez à des volontaires de faire part des images et des informations reçues, des sentiments perçus au cours de la méditation.

# Exercice 2 :

## Augmenter l'énergie

### Objectif :

Vérifier comment différents sons affectent le corps.

**Durée :** Mettez entre trois et cinq cassettes de musiques différentes pendant deux ou trois minutes chacune, mais soyez souple. Soyez à l'écoute de l'énergie qui s'exprime dans la réaction des participants.

**Préparation :** Ayez plusieurs cassettes comportant différents styles de musique. Choisissez des rythmes lents, d'autres rapides, sans paroles (en dehors des mélodies). Vous pouvez choisir des psalmodies, des percussions, de la musique d'orgue, de la guitare classique, de la musique folklorique ou de la musique New Age. Continuez à maintenir un éclairage tamisé, sans pour autant plonger la pièce dans l'obscurité.

### Conseils :

**Première étape:** Levez vous et fermez les yeux.

**Deuxième étape :** Au fur et à mesure que vous entendez chaque morceau, bougez votre corps sur place. Notez les différents effets de chaque type de musique.

**Troisième étape :** Lorsque vous avez fini d'écouter la musique, faites part de vos impressions. Votre niveau d'énergie devrait être élevé.

### Étude complémentaire :

Vous pouvez prévoir une autre réunion avec de la musique et inclure une discussion à propos d'un texte sur les états mystiques.

Vous pouvez aussi inviter à votre réunion une personne qui enseigne une pratique spirituelle que les participants aimeraient explorer eux-mêmes, comme le yoga, la méditation, l'aïkido, le tai-chi-chuan ou le chi-kung.

## CLOTURE DE L'ATELIER

Répondez aux demandes d'aide et de soutien.

Envoyez de l'amour et de l'énergie à tous.

Pour la prochaine session, lisez le chapitre 6 et faites l'exercice concernant le bilan parental dans la partie consacrée à l'étude individuelle (p. 189-198).