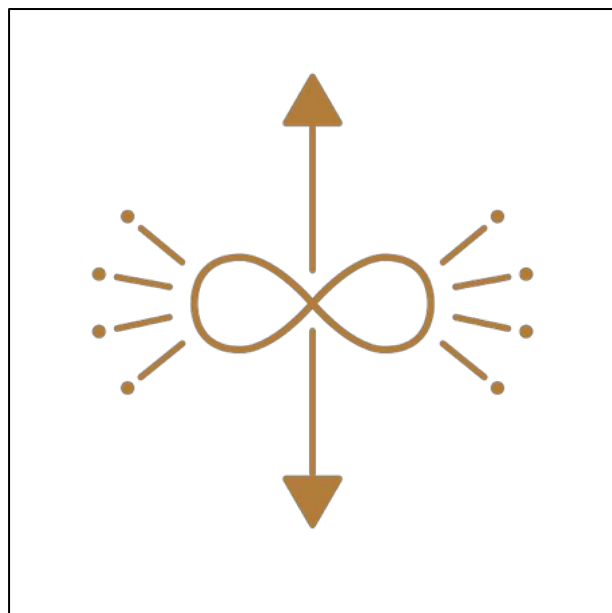






LE KAWIK

COMMENT BIEN VIVRE SUR TERRE
QUAND ON EST UN ALIEN

TOME 2 : LA MÉDITATION



LE KAWIK

COMMENT BIEN VIVRE SUR TERRE
QUAND ON EST UN ALIEN

TOME 2 : LA MÉDITATION

Frederique Austruy
Avec la collaboration de Lydie Delort

© 2025, Frederique Austruy – Lydie Delort

Éditeur : Frederique Austruy
Saubrigues, Landes (40)

Imprimé à la demande par Amazon

ISBN (version papier) : 978-2-4872-4003-2

Dépôt légal : mai 2025

ISBN (version numérique) : 978-2-4872-4004-9

Illustration couverture : © Frederique Austruy - *Kania* – 2023 –
Technique mixte sur toile – 40 x 40 cm

Graphisme : © Gloriana Cisneros Marengo

Tous droits réservés, y compris de reproduction partielle ou totale, sous
toutes ses formes.

INFORMATION IMPORTANTE

Le Kawik est un livre multidimensionnel qui agit comme un soin énergétique. Sa lecture peut bousculer et parfois créer des émotions fortes, voire provoquer de la fatigue ou une certaine agitation... Rien d'anormal, mais ce n'est pas non plus une obligation ! Cela va dépendre de ce que tu as besoin d'activer ou non au moment de ta lecture.

Je t'invite d'ailleurs à renouveler cette lecture plusieurs fois, que ce soit en mode linéaire ou aléatoire, car c'est un livre de transformation et, comme toute chose que l'on souhaite intégrer, il demande plusieurs explorations.

Si tu as des mouvements qui se créent, je t'encourage à prendre un temps pour les accueillir et observer ce qui se passe en toi.

Et pour t'accompagner dans ton processus de transmutation, je t'ai spécialement préparé une méditation avec un exercice approprié. Il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien correspondant, présents dans cet ouvrage, pour y accéder à tout moment.

Bien entendu, si tu as tes propres techniques, utilise celles avec lesquelles tu es le plus à l'aise.

Je te souhaite une belle aventure.

AVANT-PROPOS

Nous sommes dans la phase finale du tome et ma *team*¹ ne s'est pas encore exprimée. Cependant, nous avons l'expérience du tome 1 et savons qu'elle s'est manifestée au dernier moment. Alors nous patientons. Même si Lydie bouillonne, car elle est tributaire de ce qui va se poser pour agencer la maquette du livre et préparer la version pour les bêta-lecteurs. Quant à moi, j'avoue avoir, enfoui au fond de moi, un léger doute sur leur manifestation...

Puis, sur deux jours, tous leurs messages descendent (les canalisations²). Mais, contrairement à la fois précédente, les mots sont plus compréhensibles, plus abordables. Peut-être parce que ce tome est destiné à un public plus large où les mots ont été choisis pour qu'ils puissent être entendus par les amateurs comme par les initiés ? Je ne sais pas, mais pendant que je canalise, cette question me vient à l'esprit. J'ai aussitôt la confirmation que ce sont bien mes guides qui passent l'énergie dans des mots plus francs et limpides. Alors je m'exécute, car en tant que médium, je n'ai pas à sélectionner, mais juste à me laisser traverser par ce qui est...

Leurs transmissions prendront la forme suivante : *[NDT34³ : message de ma team de lumière]*. À toi de les explorer, de t'en imprégner, de les laisser glisser ou tout simplement de les passer sans y poser ton attention.

1 *Team ou team de luz* ou *team* de lumière : mon équipe de guides dans les mondes invisibles.

2 Canalisation : fait de recevoir une information des mondes subtils. Aussi appelée *channeling*.

3 NDT34 : acronyme pour « Note de la *team* 34 ». Mis pour indiquer qu'il s'agit des messages transmis par la *team de luz* de Frederique (canalisations).

C'est un espace de pure liberté que tu pourras explorer à ta guise, au gré de tes envies.

Tu te poses peut-être la question de savoir qui est ma *team* ? Dans le tome 1, je l'ai détaillée, mais ici, j'ai choisi de ne plus en faire étalage. Sache simplement qu'elle est vaste et multidimensionnelle. Certains êtres qui la composent sont connus sur cette Terre, d'autres sont en provenance d'autres galaxies. Je cocrée avec ma *team* depuis l'enfance et suis en lien permanent avec elle. J'ai donc eu le temps de la tester et de valider sa bienveillance, son amour pour notre humanité ainsi que sa volonté de nous faire évoluer à travers ses messages et ses énergies.



« UN SOIR DE PLEINE LUNE »

Quand tout bascule et me pousse dans ma quête.

Texte libre de Frederique, paru dans 7Sky magazine n° 93, juin 2014



FA1 - 2020

Acrylique, encre et paillettes sur toile – 30 x 30 cm

© Frederique Austruy

[NDT34 : Il y a des moments de grâce où le temps et l'espace n'existent plus et où toutes les dimensions se rejoignent comme dans cet écrit de temporalités multiples permettant ainsi de réinformer la force de l'Amour et de libérer le lien de culpabilité sous-jacent, tapi en secret au fond de son cœur silencieux. Grâce du divin.]

Assise sur ma terrasse, face aux splendeurs de la montagne, j'admire la lune émergente. Elle est pleine et lumineuse, comme une princesse dans sa robe dorée, ou plutôt une demoiselle partant au bal, insouciant et naïve, n'ayant que peu conscience de sa beauté, de sa lumière et de sa joie qui rayonne alentour.

Ces mots résonnent en moi et me rappellent une expérience, un apprentissage que la vie m'a offert et qui me semble bon de partager. Cette vie m'a donné l'opportunité d'expérimenter la puissance d'un sourire, la lumière d'un cœur ouvert, le pouvoir magique de l'Amour, de comprendre un peu plus la vraie nature de ce qu'est la vie.

Souvent nous cherchons loin dans les recoins de la compréhension mentale le pourquoi de nos difficultés, mais finalement, c'est dans le cœur ouvert que réside la solution.

C'est en veillant à donner à chaque instant le maximum de bienveillance autour de soi, avec de petites attentions ou de simples gestes, que les choses changent et se transforment durablement.

Un jour, lorsque j'avais onze ans, j'ai vu cette lune identique à celle d'aujourd'hui, belle et brillante dans sa robe veloutée. Elle était pleine et majestueuse et surplombait la montagne enneigée.

Avec mon petit frère chéri, nous sommes allés l'embrasser, la saluer, tout en jouant avec l'insouciance de nos âmes d'enfants. Une boule me serrait le ventre, mais je ne m'y suis pas attardée, tellement le moment était doux et rempli de complicité. Ensemble, bras dessus, bras dessous, nous avons contemplé cette force de la nature nous faisant sa révérence en passant lentement derrière la montagne. L'image de cette demoiselle nous quittant, faisant place à un ciel noir, reste profondément gravée en moi. En enfants sages, nous sommes allés nous coucher. J'avais la boule au ventre, ne sachant décrire quelle était cette intuition qui s'agitait en mon antre comme un signal lointain de précaution. Comme à l'accoutumée, mon petit frère, dans la nuit, est venu se cacher dans mon lit, perturbant mes pensées nocturnes, et m'agacer comme il le faisait si bien régulièrement.

Si je m'étais doutée que ce serait la dernière fois qu'il partagerait ma couche, je l'aurais embrassé, câliné et surtout, je n'aurais pas manqué de lui dire « Je t'Aime », dans la douceur des profondeurs de mon cœur (celui que l'on retient bien trop souvent). Mais il en fut autrement et le lendemain, il nous quitta soudainement.

Durant de longues années, je l'ai pleuré, je l'ai cherché, je l'ai questionné. Mon visage était devenu tristesse et mon cœur rempli par la grisaille de la douleur.

Cherchant, tournant, virevoltant, j'ai finalement croisé les couleurs bienfaitrices de la toile et de ces peintures qui m'ont appris à redonner de la joie dans la vie, à laisser

sortir les émotions douloureuses. J'ai compris la puissance de ce sourire qui aide à alléger le cœur et qui partage tant de choses sans un mot.

J'ai rencontré la spiritualité⁴ et la méditation qui m'ont permis la paix et l'acceptation tout comme le pardon. Qui m'ont guidée dans de merveilleuses rencontres avec moi-même plutôt que de répéter sans cesse ce « pourquoi ? » et ces accusations.

La vie m'a mise à l'épreuve par la violence physique et psychologique, l'alcoolisme, l'abus sexuel et successivement m'a présenté d'autres séparations avec la maladie, puis la disparition de mon père, de ma mère, de mon petit ami et d'autres êtres chers.

Et j'ai ENFIN compris !

[NDT34 : C'est la mort qui nous ramène à la vie.]

Comme cette lune qui monte, rayonnante et insouciant qu'il arrive, je devais vénérer la vie et sa douceur. Honorer, célébrer cette vie présente en tout temps et en toutes circonstances qui est si abondante dans chaque recoin de matière, dans chaque atome de l'univers, plutôt que de pleurer durant de longues années ceux qui ont passé leur chemin vers le lointain.

Cette vie si douce si on la laisse couler.

Tellement joyeuse si on accepte de la faire rayonner, nous traversant de toutes parts sans retenue ni jugements.

Et si généreuse si on l'embrasse et décide d'en Aimer chaque instant, chose et moment.

Cette vie qui ne demande qu'à briller et qui nous invite, chacun, à ne pas craindre nos richesses, notre force et

⁴ Spiritualité : j'englobe ici les notions philosophiques et religieuses du *Petit Robert* : « Caractère de ce qui est indépendant de la matière. »

à laisser libre cours à nos potentiels, à nos idées, à notre créativité.

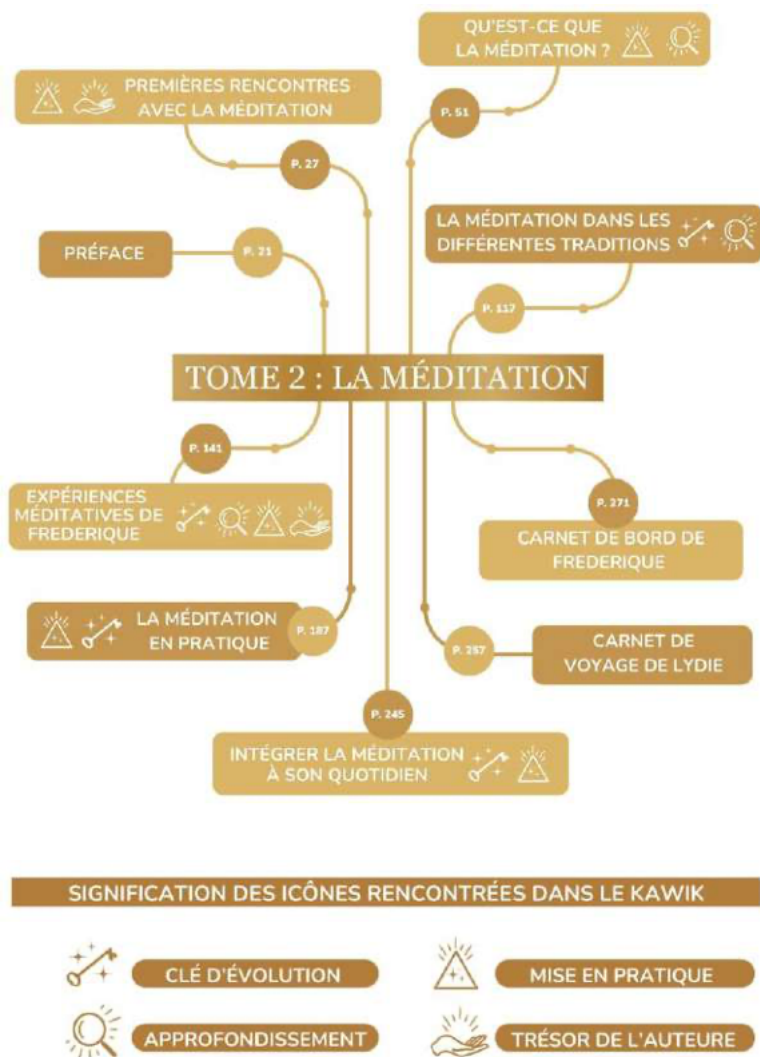
Avec ces quelques mots, c'est ceci que je voudrais vous partager : aimez sans concessions ! Chantez, dansez, riez, aimez-vous. VOUS qui êtes si précieux et lumineux sans même que vous le sachiez. Commencez par vous aimer « Vous », car tout débute ici. C'est là l'amorce de tous les changements, même les plus ambitieux.

Remerciez chaque instant de cette vie si riche et si inestimable et laissez couler, car finalement « tout est toujours OK ».

Frederique [*NDT34 : et nous hihiji*]

[Note de Frederique : Ils - ma *team* de luz¹ - s'amuse à venir déposer de petites réflexions au sein du texte et j'aimerais que tu sentes leur présence et leur légèreté profonde, car ils ne sont pas graves mais joyeux.]

SOMMAIRE VISUEL*



* Pourquoi un sommaire sous forme de carte mentale ? Consultez la partie « Navigation » (p. 25) pour en connaître la raison.

PRÉFACE

Ma porte s'est ouverte, il y a des décennies, pour laisser entrer une légère libellule, lumineuse, pleine de vie...

En suivant le parcours de Frederique, ses études artistiques, peintures sur des draps grandioses étalés sur nos tables... puis dans ses multiples expositions dans divers lieux insolites !

Son périple de fin d'études dans les confins d'Amérique du Sud, à la découverte d'autres arts, d'autres spiritualités que notre centre bouddhiste tibétain. Le chamanisme qui l'habite depuis toujours a enfin pris la place qui est la sienne.

Son retour dans ses montagnes a confirmé son envie de vivre de son art, associée à des amis troubadours... La force de son « âme » éprouvée de tant d'épreuves va l'accompagner sur cette route remplie d'embûches, en lui laissant Joie et Foi en l'avenir...

Une jolie fée apparaît dans sa vie, blondinette remplie de la Sagesse des éléments de la nature et des Dakinis. Un tournant de plus pour Frederique, son art, jamais démenti et oublié reste là, mais elle choisit d'aider les personnes par son ressenti, son savoir et sa personnalité de feu follet, joyeuse et sage...

La voir, l'entendre, la lire, ne peut que nous faire réfléchir sur notre « moi » pour avancer... et trouver « Sa » Spiritualité...

Maminette

Amala Marseille (comme l'appelle Sa Sainteté le Dalai-Lama)

PROLOGUE

*

Embarquement

Vers une aventure de transformation

Le Kawik est, pour chaque être qui se sent singulier, pour chaque créatif ou précurseur, la clé de sa métamorphose. Il va lui permettre de dépasser ce qui le retient pour concrétiser ses aspirations.

[NDT34 : Vous avez tous un rôle à jouer dans ce changement de paradigme. L'avenir de vos sociétés est entre vos mains, non pas avec l'argent mais avec la bienveillance et l'amour par lequel vous allez le diffuser et le répandre. L'heure est à la réconciliation entre le visible et l'invisible, entre la matière et les dimensions vibratoires qui sont puissantes et inscrites en chacun de vous. Ici, nous déposons les clés de votre évolution et de votre changement.]

Frederique Austruy, l'auteure alpha, est une alien incarnée.

C'est une personnalité atypique, une artiste, un zèbre⁵. Il lui aura fallu plus de trente ans de cheminement spirituel pour le réaliser pleinement et l'accepter.

Sur la base de ses nombreuses expériences de vie difficiles* *[NDT34 : expériences de vie permettant la transmutation et étant essentielles pour tout alien qui s'incarne afin de comprendre et maîtriser la matière si*

⁵ Zèbre : « Personne aux singularités de fonctionnement intellectuel, cognitif, affectif, émotionnel qui en font une personnalité différente » selon Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne.

* Cf. « Un soir de pleine lune », p. 13.

étrangère à certaines de nos sphères] ses explorations spirituelles et celles des milliers de personnes qu'elle a inspirées depuis plus de quinze ans, elle crée un guide de survie : *Le Kawik*.

Cet ouvrage résonnera en toute personne qui souhaite transformer ses faiblesses en forces ou comprendre pourquoi ses différences sont des talents. Il a été conçu pour faire communiquer les réalités matérielle, émotionnelle et spirituelle. Ces différents niveaux de lecture vont permettre une compréhension au plus grand nombre.

Les auteures y rapportent également leurs réflexions et mouvements intérieurs - parfois déconcertants - qu'elles ont vécus durant la rédaction.

Dans ton exploration, tu trouveras un large panel d'expériences, d'exercices et d'outils concrets que Frederique a développés pour dépasser les challenges de sa vie. Elle te les partage pour accélérer ton évolution : séances de méditation ou d'activation⁶, illustrations chamaniques, oracle, cours en ligne, codes alchimiques, etc.

Ces outils sont accessibles grâce à un QR code spécifique ou un lien cliquable qui mène à un espace « Ressources ».

6 Activation : Le mot « activation », dans le contexte de la méditation, m'est parvenu par canalisation il y a quelques années, lorsque je me suis rendu compte, au cours d'une méditation, que nous étions actifs dans ces espaces. Il m'a alors semblé logique de nommer ceci « une activation ».

*

Navigation

Carte d'utilisation du Kawik

Au-delà d'être un ouvrage de développement personnel, *Le Kawik* est un processus spirituel de transformation et d'évolution.

Frederique souhaite préciser ici que les vérités qu'elle relate dans ce tome, et dans *Le Kawik* de façon plus globale, sont SES vérités et non LA vérité.

À toi de découvrir et suivre ton propre chemin.

[NDT34 : Il n'y a pas un chemin unique mais des chemins multiples s'adaptant à chaque individu et expérience.]

Enfin, son esprit fonctionne en arborescence, c'est-à-dire par association d'idées. Quand elle s'exprime, cela peut sembler naturel pour certains et très confus ou éparpillé pour d'autres. Même si son vœu le plus cher est de transmettre un message clair, elle n'a pas voulu s'astreindre à un cadre qui ne lui correspond pas, qui la désaligne, lui ôte sa singularité.

Ainsi, avec ce livre, tel un mandala⁷, tu pousseras les portes de ton choix, au gré de tes besoins ou guidances.

Ces accès à son écosystème sont matérialisés par des liens, QR codes ou illustrations/créations. Pour te guider à travers ton exploration, tu trouveras un repère visuel spécifique en fonction de l'intention du contenu : une icône

7 Mandala : terme sanskrit signifiant « cercle ». Traditionnellement, le mandala représente l'habitat et l'environnement symbolisés d'une divinité. Je l'utilise ici comme étant les sphères relationnelles de mon propre univers.

clé d'évolution, mise en pratique, approfondissement et trésor de l'auteure*.

[NDT34 : Et nous nous autorisons à venir intervenir à n'importe quel endroit de la structure car ce livre est multidimensionnel et cette expérience est unique et se fait sur ces différents plans avec cohérence pour ton mental ou non. Notre but est de te permettre de trouver les encodages⁸ d'aujourd'hui et de demain car nous posons ici les codes du futur à implanter dans vos mythes et vos puissances.]

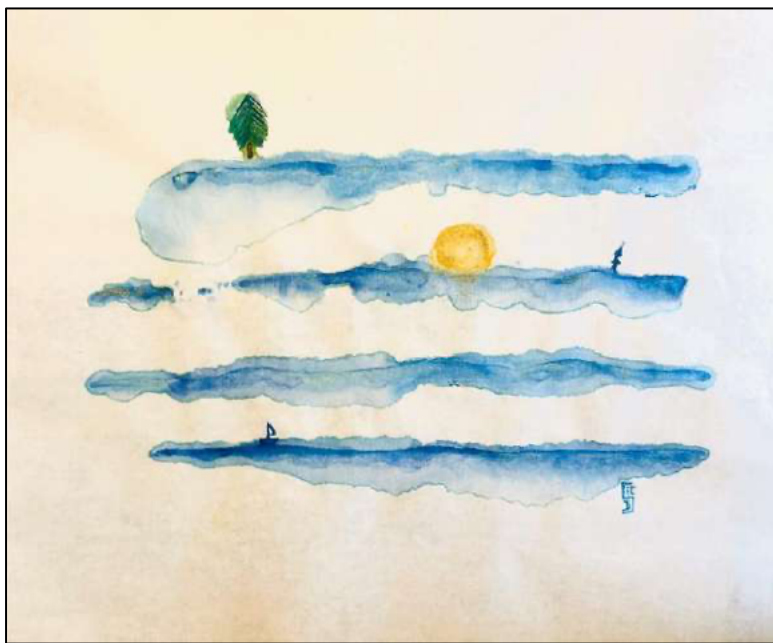
* Cf. Sommaire visuel, p. 19

8 Encodage : réception en claire vision d'images, de mots et de numérique permettant de nettoyer ton espace personnel.



PREMIÈRES RENCONTRES AVEC LA MÉDITATION

S'absorber dans le paysage



S'absorber dans le paysage – 2024
Aquarelle sur papier de Chine – 50 x 50 cm
© Frederique Austruy

Je suis née à deux mille mètres d'altitude, dans une station de ski des Alpes françaises. De la fenêtre de ma chambre, j'avais sous les yeux tous les sommets de la chaîne alpine. J'adorais me mettre en relation avec les pics majestueux du mont Blanc et de la Pierra Menta : ces deux montagnes se dressaient face à moi, comme si elles jouaient à faire les belles.

[NDT34 : Le paysage plonge dans le visage de la terre, mère nourricière, qui permet la vie sur cette Terre, avec la rencontre de la semence galactique. Vous relier aux roches, aux paysages, vallons et océans permet la connexion avec l'essence de toute existence. C'est un espace ressource indéniable. Vital pour vous, Humains. La décadence de votre civilisation vient de cette déconnexion de votre essentiel, de votre racine commune qui vous relie à cette planète, cette sublime Terre.]

Je suis de nature plutôt solitaire. Enfant, je préférais passer mon temps à m'absorber dans le paysage plutôt que de faire des bêtises avec les bandes de gamins de mon quartier. Ce que j'aimais plus que tout était de contempler la

montagne et d'observer le vol des oiseaux pendant des heures. Mille questions m'assaillaient sur leur création, leur existence ou encore leur fonctionnement : à partir de quoi les montagnes s'étaient-elles formées ? Que se cachait-il dans leurs entrailles ? Le mont Blanc était-il sous l'eau avant d'émerger ? Comment les oiseaux faisaient-ils pour planer et être portés par le rien ? J'aime m'interroger sur les choses et leurs sens. À l'époque, sans internet ni livre à la maison, je me laissais imprégner par ces méditations. C'était mon refuge, mon paradis, l'endroit où je me sentais bien, tout simplement dans mon silence intérieur. J'avais (et j'ai longtemps eu) le sentiment que j'étais plus proche des arbres qui me portaient jusqu'au ciel, du vent qui m'offrait caresse et tendresse ou de la montagne qui, de ses bras protecteurs, m'apportait le réconfort d'une mère, que des humains qui ne faisaient pas de cas de moi.

Je me rappelle passer des journées entières, allongée dans l'herbe, à m'absorber dans les nuages pour essayer de pénétrer leurs mystères, de deviner ce qu'ils dessinaient et de partir en voyage dans ces épaisses boules de coton aux multiples contours et aux visages fantasmagoriques. Je me souviens de cette sensation lorsque je m'imaginais voler au milieu de ces champignons blancs, sautiller d'un cumulus à l'autre et rencontrer des êtres fantastiques, extraordinaires et splendides qui s'y cachaient !

En même temps que je me projetais là-haut, je caressais l'herbe, douce sous mes doigts. Je sentais toute la vie qui résidait au milieu de ces brins : des milliards de petites bêtes, parfois sublimes et parfois gênantes. C'était comme si la Terre, par cette caresse, m'apportait un de ses enseignements.

[NDT34 : La nature porte en elle l'enseignement, car elle est la vie, celle qui circule en toi, composée des mêmes éléments. C'est l'énergie de la vie qui est incarnée sur la

terre en toi dans ton corps mais aussi dans chaque élément de la nature terrestre.]

En me laissant aller dans le bleu du ciel à regarder défiler les nuages, je plongeais mon corps dans ce doux matelas. De mes petites mains grandes ouvertes contre la Terre, j'avais la sensation d'en sentir son cœur. Une libellule, tournoyant autour de moi, me laissait entendre ses délicats battements d'ailes. Elle m'invitait à me laisser aller à la merveilleuse mélodie de la nature, à la merveilleuse mélodie de la vie. Je sentais qu'un lien très fort existait entre mon corps et la Terre, tout comme entre mon esprit et le ciel. Comme si j'étais le lien invisible entre ces deux polarités, tel l'enfant d'un père céleste et d'une mère terrestre.

Derrière notre immeuble, il y avait un arbre que nous appelions, mon frère et moi, « Le Grand Arbre ». C'était un grand et vieux sapin qui se dressait sur un talus. Quand nous montions dedans, nous pouvions profiter d'une vue totalement dégagée sur les montagnes. C'était une vision incroyable, comme si, en tendant la main, il était possible de caresser les cimes à perte de vue.

Dans ce « Grand Arbre », chaque enfant du coin y avait sa place attribuée. La mienne se trouvait à mi-hauteur de son sommet. Au creux d'une branche double qui possédait une sorte de malformation, créant « un petit nid » comme je disais. C'était une place de choix à mes yeux, car, à cet endroit, les branches y étaient moins touffues. C'était comme une fenêtre qui s'ouvrait devant moi, me permettant de contempler le monde. Assise sur mon perchoir, je pouvais distinguer, à perte de vue, le dessin de la chaîne des Alpes qui était, à mes yeux, un paysage fabuleux. J'appréciais cette

profondeur visuelle, ce sfumato⁹ merveilleux de ces montagnes infinies.

Je pouvais passer des heures, assise là, à scruter les fourmis qui naviguaient sur les branches ; à écouter le vent et ses messages ; à observer les danses de la nature et surtout, à parler énormément avec les montagnes. Je les imaginais féminines ou masculines, changeant de robe en fonction des saisons et du temps. Elles étaient mes confidentes, mes protectrices, mes amies fidèles.

[NDT34 : Des protecteurs il y a pour toi, tel des accompagnants ayant pris l'engagement de l'accompagnement et du soutien de chaque âme. Ils existent sous différentes formes. Un Arbre comme celui-ci est venu te nourrir de la sécurité dont tu avais besoin, celle d'un père protecteur et la montagne offrant la mère. Ces énergies polarisées sont présentes en tout règne car vous devez les équilibrer en vous. Nul besoin de les chercher en l'homme, trouve-les en résonance avec la nature environnante.]

Lorsque je ferme les yeux et que je me relie à ce temps-là, je me sens très calme, sereine, douce et apaisée. Je forme une pleine unité avec les chants de la nature et mon silence intérieur. Ce souvenir me ramène à cette quiétude, à cette simplicité et surtout à cette forte connexion, présente depuis toujours en moi, avec ces univers multiples.

Plus tard, adolescente, c'est cette même montagne qui m'a soutenue et aidée dans la traversée de mes souffrances, m'apportant l'aide invisible pour rester debout

9 Sfumato : selon la définition du *Larousse*, en peinture, modelé vaporeux destiné à suggérer par les gradations de la couleur et de la lumière l'échelonnement en profondeur des objets dans l'atmosphère. Le célèbre sfumato de Léonard de Vinci.

et avancer malgré tout. Elle était comme un refuge, celui des bras d'une mère aimante et maternante. Elle était le soutien, solide et immuable, d'un père idéal. C'est d'ailleurs ce qui m'a le plus manqué quand j'ai quitté le foyer familial pour aller suivre mes études dans le sud de la France : l'absence des montagnes. La première fois que je suis arrivée à Nîmes, j'en ai pleuré. Ne pas avoir cette sensation de la montagne qui me serre dans ses bras, qui me protège, était déstabilisant*.

Durant cette période très agitée de ma vie, où j'avais beaucoup de mal à « être dans le monde » (à la maison, je devais affronter, depuis le décès de mon petit frère, la violence quotidienne de ma mère et de mon beau-père), je m'installais à mon bureau, devant la fenêtre, face à mes complices loyales. Je leur parlais, leur confiais mes souffrances et mes secrets. Il y en avait une que j'aimais particulièrement (je me rends compte aujourd'hui que je ne connais pas son nom), elle s'élevait droit devant moi. Quand j'avais besoin de réconfort, elle m'ouvrait les bras pour que je puisse m'y blottir. Je me souviens que, parfois, elle était sévère et qu'elle me tirait de ma torpeur avec ses recadrages bienveillants.

Au cours de ma vie, j'ai parfois tellement manqué de cette énergie que je revenais régulièrement m'en imprégner, de la même manière que nous avons besoin de venir nous ressourcer auprès de notre mère (tout du moins, c'est ce que j'imagine).

[NDT34 : La terre sur laquelle vous marchez depuis petit résonne avec vos os et vous devez régulièrement vous en abreuver comme pour retourner à votre source originelle.

* Cf. « Regarder la montagne avec les lunettes bleues », p. 39.

La terre de vos origines porte en elle votre essence terrestre qui structure votre corps et votre être.]

J'ai mis du temps à faire le deuil de ces compagnes pour pouvoir accueillir, pleinement, la puissance de l'océan qui est le maître des lieux où je vis désormais. Je dois avouer que c'est lui qui a favorisé, en partie, ma résilience dans cette transition d'environnement. Sa force, dans ses multiples aspects et ses changements, est incroyable. Ils résonnent souvent avec mes états intérieurs. De ma plage favorite, j'aperçois aussi la présence discrète des Pyrénées. Elles sont sublimes, notamment quand, enneigées, elles dominent les eaux agitées de l'hiver. C'est grâce à ce tableau que je peux rester avec joie et apaisement sur la côte.

Cette contemplation, cette absorption dans le paysage, m'a vraiment permis d'entrer en relation avec la planète et peut-être même l'univers. Pendant très longtemps, quand j'allais skier, j'allais au point le plus haut du domaine, seule, juste pour être en connexion avec la montagne et son silence immaculé. La nature a toujours occupé une place prédominante dans ma vie, car elle est mon point de ressource, mon réconfort, mon inspiration face aux incompréhensions de certains comportements humains. Je pense que c'est par la voie horizontale que nous accédons à la voie verticale. C'est par l'animisme que nous pouvons entrer dans la transcendance. C'est une porte d'accès vers le divin, à l'extérieur de soi mais aussi à l'intérieur de soi.

La pratique de cette méditation, c'est-à-dire l'absorption dans le paysage ou la contemplation, est essentielle pour connecter avec la nature, les éléments, les émanations qui la composent (le vent, les arbres, les nuages, etc.) et l'univers. Elle est un des principes fondamentaux à développer pour déployer sa spiritualité⁴, car elle est accessible à tous en tout temps. Et même si tu vis en ville, tu peux te relier au ciel ou aux arbres. La nature est remplie de cette force de vie que nous avons besoin de connecter en

nous, de manière permanente. L'art l'a d'ailleurs très souvent utilisée pour traduire cette puissance du divin. Nous la trouvons chez les impressionnistes mais aussi chez des artistes comme Turner ou encore Kandinsky et bien d'autres.

Je ne te cache pas que sous son apparente simplicité - faire silence en son esprit et se laisser voyager, absorber par les courbes, les couleurs du panorama - se dissimulent les stratégies du mental qui va venir te titiller. Comme pour tout nouvel exercice à mettre en place d'ailleurs, tu vas le découvrir au fil de ce tome. Cette contemplation invite à être, ni plus ni moins, dans l'observation de notre corps et de ses ressentis au milieu de cette nature, en interrelation avec les éléments, comme pour établir un dialogue.

[NDT34 : Le mouvement le plus facile pour cela étant de plonger dans le ciel et de vous laisser absorber par l'espace proche et lointain. C'est là que vous nous trouverez. C'est là que vous pénétrez dans des consciences indicibles à vos yeux. Utilisez le troisième de vos yeux pour obtenir la clarté.]

Par exemple, sentir le vent dans tes cheveux telles des caresses plus ou moins intenses ; le soleil, chauffant ta peau, qui vient y déposer des histoires que toi seul peux (re)connaître ; ou encore converser avec les oiseaux qui t'indiquent et partagent les subtilités de la vie animale en résonance, parfois, avec certains comportements humains.



Réflexions et commentaires de Lydie

Je quitte la relecture de ce texte et je me sens heureuse, apaisée. Comme si je m'étais étendue dans cette prairie à flanc de montagne pour regarder les nuages ou

assise contre une dune, face à l'océan pour scruter l'horizon et les flots verts... J'ai la sensation de sortir de méditation...

Des souvenirs me remontent.

Petite, j'aimais grimper le plus haut possible aussi. D'abord par défi, pour égaler ma mère quand elle était elle-même petite (c'était sa fierté et son grand talent ! je voulais aussi lui prouver que j'étais capable de « soulever mon popotin »), puis par goût de l'équilibre et sensation de confiance en moi et de puissance. Soit je grimpais sur le toit de notre maison d'un étage pour regarder les voitures passer sur la nationale 137 et, au-delà, les bois, soit je me hissais le plus haut possible dans le grand magnolia du jardin, avec les oiseaux.

J'ai à nouveau ressenti les brûlants rayons du soleil d'été sur mon dos lorsque, dans la tranquillité de l'après déjeuner de mon « jardin-royaume », je passais des heures à observer une fourmilière ou les allées et venues de mes insectes fétiches, les cloportes.



Mise en pratique : Méditation pour s’absorber dans le paysage

Tu as envie d’en savoir un peu plus sur comment communiquer avec les éléments ?

Je t’ai justement préparé un audio complémentaire sur ce sujet précis. Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d’échange d’énergie en acceptant de t’inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.



[Vers la liste des ressources](https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik)

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



Regarder la montagne avec les lunettes bleues

Initialement, un texte sur la mort de mon petit frère était prévu ici, puisque cet événement dans ma vie a contribué à m'amener à la spiritualité⁴ et à la méditation. Cependant, au moment de relire la « transécriture¹⁰ », j'en ai été incapable.

L'audio datait de l'été 2022 et, entre-temps, de nombreuses nouvelles libérations se sont produites en rapport avec cet épisode tragique. J'ai pu réécrire ma vie, en modifier sa charge émotionnelle. Le lien avec mon frère est toujours là mais je ne souhaite plus m'appesantir sur les circonstances de ce jour funeste.

Cette nouvelle rencontre avec ce texte, et le « non » que mon être objectait à sa lecture, m'a ouvert les yeux sur la spiritualité que je portais déjà en moi, dès mon plus jeune âge. J'ai alors eu besoin/envie de l'exprimer à nouveau. Le chapitre qui suit fait donc parfois référence aux mêmes souvenirs que *S'absorber dans le paysage*, mais met aussi en lumière d'autres passages douloureux de mon enfance, qui pourraient résonner avec toi. D'ailleurs, pendant l'écriture, il m'a révélé des traumatismes insoupçonnés (que je n'évoquerai pas dans ce tome). Magie du *Kawik*...

10 « Transécriture » : mot-valise de l'invention de Lydie pour qualifier la phase où elle effectue, simultanément, la transcription des audios de Frederique et la réécriture.

[NDT34 : Ces écrits sont avant tout fréquences et vibrations transmises pour vous accompagner dans la libération grossière et subtile, pour avancer ensuite vers d'autres chemins, au-delà de la souffrance. Ce qui est à noter est la fréquence en chacun de vous, la fréquence que les mots transmutés procurent.]

C'est l'automne, je suis dans ma chambre, assise derrière mon bureau qui fait face à la fenêtre. Depuis ma chaise, je vois toute la chaîne des Alpes. J'habite à deux mille mètres d'altitude et s'étendent devant moi, à l'infini, les massifs montagneux avec leurs pics ronds ou acérés, tel le sommet du Roignais, de la Pierra Menta ou encore du mont Blanc sur ma droite. Pour le voir, je dois me pencher légèrement et laisser aller mon regard au loin, tout là-bas. Il est majestueux et je le regarde avec beaucoup de respect, tel le patriarche de cette famille de cimes. D'ailleurs, il y ressemble un peu avec ses neiges éternelles qui me font penser à la barbe blanche d'un sage.

Pour amplifier mon voyage contemplatif, j'arbore mes lunettes aux verres bleus. C'est la tendance du moment, avec leur monture ronde style seventies. J'aime les porter, car elles me procurent la sensation d'entrer dans une nouvelle réalité, comme si ce changement de couleur avait le pouvoir de me transporter dans d'autres mondes. Je viens de les poser sur mon nez, pour voyager encore plus vite, car mon beau-père m'a enfermée dans ma chambre : il s'est mis, bille en tête, de faire de moi une bonne élève et pour cela, il emploie des méthodes autoritaires, voire tyranniques.

Pour me donner goût à la lecture, il m'oblige à lire pendant une heure un nombre bien défini de pages. Ce nombre, il l'a établi sur la base de son chronomètre. Après avoir mesuré le temps que j'avais mis à lire une page, il en a déduit le chiffre exact de pages que je me dois de décrypter en soixante minutes (« décrypter » c'est bien le mot, car je suis loin d'être une caïd dans ce domaine).

Je sais bien que ce n'est pas la bonne méthode pour moi, mais je ne peux, pour le moment, rien y faire (c'est ça être enfant quelque part... Nous sommes obligés de nous plier aux lois familiales. Heureusement, aujourd'hui, nous avons une conscience plus développée de la bienveillance dans l'éducation). L'école ne m'a jamais intéressée et encore moins depuis le décès de mon petit frère, deux ans auparavant. Mon esprit a été bien trop occupé à essayer de comprendre toute la souffrance qui s'abattait sur moi et à tenir tant bien que mal pour tenter d'avancer malgré ma tristesse profonde et la noirceur autour de moi.

[NDT34 : Il est dommage d'enfermer l'enfant plutôt que de l'accompagner dans son amplification, dans son déploiement, car ainsi, moins de mémoire il portera et plus rapidement il touchera ce qui lui est propre et essentiel. Il pourra déployer toute sa créativité qui va contribuer ensuite à la construction du nouveau monde en devenir.]

Je suppose que pour mon beau-père, c'était la meilleure façon qu'il connaissait de me faire progresser. Probablement était-elle celle que ses parents ou professeurs avaient utilisée avec lui quand il était petit... Je ne sais pas. Ce dont je suis sûre, en revanche, c'est que sa technique archaïque renforçait plutôt le traumatisme scolaire qui m'habitait depuis qu'il avait été décrété, dès le primaire, que j'étais nulle à l'école.

C'était vrai que j'avais toujours eu des difficultés avec l'apprentissage de l'écriture et la lecture : c'est pour cela d'ailleurs que j'ai été placée en pension chez ma tante à

deux reprises avec mon frère (la première fois quand j'avais six ans et la seconde, huit ans) mais cette solution radicale avait eu comme résultat d'aggraver mon aversion pour ces matières, puisqu'elles m'avaient arrachée de mon chez-moi, tenue loin de ma mère et forcée à devoir apprendre et respecter les règles strictes d'une école privée catholique et celles, non moins strictes, de ma tante, accrochée, dur comme fer, aux bonnes manières et à la bienséance. Même si cela partait d'une bonne intention, ce n'étaient pas des conditions optimales pour la petite fille éprise de liberté et de tendresse que j'étais, car, dans les deux cas, je n'avais ni l'un ni l'autre.

Je préférerais passer du temps avec les couleurs et les pinceaux, ou à créer des bijoux, plutôt que de me plonger dans le français que je trouvais, à cette époque, d'une complexité hors-norme.

[NDT34 : La couleur diffuse et transporte. Elle accompagne par la fréquence dans d'autres espaces et parfois d'autres temps. La couleur invite au voyage en soi mais aussi au-delà ouvrant d'autres perceptions qui seront ensuite utilisées pour partager de nouvelles visions et permettre aux portes encore inexplorées de se déployer et d'être ouvertes par ceux que vous nommez les précurseurs et qui sont visionnaires de ces espaces de fréquence.]

Me voilà donc coincée devant ces pages à lire, totalement hermétique à leurs mots. Mon regard divague et s'échappe sur les cimes enveloppées de la lumière bleue qui crée mon propre univers. Grâce à mes lunettes, je m'évade vers les territoires de mon imaginaire qui me font du bien et me réconfortent. Je discute avec les montagnes et je voyage sur le dos des oiseaux qui m'amènent dans des contrées toutes plus incroyables les unes que les autres.

Je comprends aujourd'hui que c'était une forme de méditation, peut-être même parfois une transe. J'ai toujours eu une grande capacité à monter sur le dos d'un rapace et à

naviguer à travers les montagnes, les océans, à voyager avec le vent, à dialoguer avec les éléments. Ces univers me semblaient plus familiers que les codes de la société humaine.

Ce jour-là, je me souviens être entrée en discussion avec la montagne qui me faisait face. Telle une mère, elle me permettait d'avoir mon cœur en sécurité, elle me rassurait et me dorlotait. Elle me susurrait à l'oreille : « Tu seras toujours protégée, je vais t'accompagner. J'ai une foi totale en toi et dans la force qui t'habite, garde confiance ».

[Note de Frederique : je suis en train de vivre une expérience de connexion et d'intégration de mon âme comme je n'en ai jamais eu, en ce soir du 19 septembre 2024 où je laisse descendre les canalisations². C'est un nouveau plan que je touche en me laissant traverser par ces énergies lointaines. Là je comprends, dans mon corps, la puissance de la fréquence derrière les mots qui sont posés ici et les bienfaits que cela apporte au lecteur.]

J'ai encore en mémoire la sensation de mes yeux qui naviguent sur les sommets et, tout d'un coup, y discernent un Amérindien coiffé de ses plumes de rituels, puis un second, plus loin, allongé, comme sur le point de s'éveiller.

Plus je voyage dans ces espaces imaginaires, plus je suis sidérée par ces personnages qui apparaissent et avec lesquels je peux entrer en contact et discuter.

Était-ce une vue de mon esprit ou la réalité ? Peu importe, car chacun porte en lui sa propre vérité qui évolue au fil de notre vie. En cet instant, pour moi, il n'était pas question de chercher une quelconque vérité, de trouver des explications. Je voulais juste trouver un peu d'apaisement et de réconfort, essayer d'être bien quelques instants. Pénétrer dans ces territoires, au-delà de la matière, apportait à mon existence le souffle de la légèreté et de l'engouement pour la vie qui, en cette période, me faisait défaut. À l'extérieur, je vivais dans la peur constante. Peur de rentrer chez moi, le soir, après le collège et de retrouver les personnages

alcoolisés d'un beau-père agressif et violent et d'une mère dépressive, au verbe accusateur, dégradant et destructeur. J'avais cette sensation permanente d'incompréhension et d'enfermement dans mon corps, dans cette matière poisseuse qui n'était que douleur.

Et là, tout d'un coup, pouvoir voyager à travers les montagnes, m'évader vers des mondes extraordinaires, me procurait une sensation de paix et de sérénité, comme lorsque j'étais perchée en haut de mon « Grand Arbre* ». Regarder les montagnes nimbées de cette douceur bleutée me donnait l'impression « d'être chez moi ».

C'est ainsi qu'à partir de moments douloureux de mon adolescence, j'ai découvert et me suis initiée à la pratique de la méditation, sans même le savoir. Bien au-delà de ma conscience, et de façon totalement intuitive, j'ai pu calmer mes angoisses et mes anxiétés. C'est avec l'aide de la nature (et du dialogue avec mon frère décédé) que j'ai appris à me réajuster, à me réaligner. Grâce à cette pratique intérieure, j'ai trouvé du soutien auprès de l'invisible pour faire en sorte que mon visible soit plus tolérable, moins éprouvant, pour me donner la force malgré tout de rester en vie.

[NDT34 : La douleur est l'espace qui vous fait toucher vos limites. Il n'est pas le seul pour vous accompagner dans l'élévation mais il est cependant celui qui vous amène à aller chercher au plus profond, car sinon le mouvement habituel effectué chez vous (en Occident souvent) est celui d'aller vers le ciel et non celui de descendre. Mais sache que lorsque ta conscience descend dans tes abîmes, tu vas pouvoir toucher les cieux.]

* Cf. « S'absorber dans le paysage », p. 27.

C'est finalement une manière de méditer que je qualifierais de « chamanique », mais dont le terme le plus approprié serait plutôt « animiste¹¹ ». Car lorsque je me connectais à la vision des Amérindiens que dessinaient les montagnes, les yeux fermés, je recevais des transmissions, des messages. Comme des enseignements délivrés par la pensée, peut-être venue d'ailleurs, assurément d'autres temps, car j'avais des flashes de mes anciennes vies où je me voyais en chamane, en guérisseuse, habillée de vêtements traditionnels faits de cuir et de plumes. Était-ce ou non une illusion de mon esprit ? Peu importe, cela me donnait la force d'avancer.

C'est d'ailleurs le chemin à prendre pour réveiller ses annales akashiques¹². Par exemple, pour ouvrir et réactiver les mémoires de mes clients, dans le but de récupérer les connaissances acquises dans d'autres vies, je les fais entrer dans un état modifié de conscience grâce, entre autres, à cette méthode de l'absorption dans le paysage qui ouvre vers d'autres sphères. Bien sûr, cette étape ne suffit pas, mais c'est le début du processus.

Ai-je réussi à lire le quota de pages de mon beau-père ce jour-là ? Je ne m'en souviens plus, mais j'en doute fortement. Cela m'était égal finalement, car je me faisais, de toute manière, sans arrêt crier dessus. À la longue, les éclats de voix ne nous atteignent plus, nous apprenons à placer des barrières pour nous en protéger (barrières émotionnelles ou énergétiques), comme des bouchons que nous enfonçons

11 Animiste : adjectif qui vient d'« animisme », selon *Le Larousse* : « Tendance qu'ont les enfants à considérer les choses comme animée et à leur prêter des intentions. »

12 Annales akashiques : ce sont les mémoires de nos expériences traversées dans les autres vies et dimensions qui sont stockées dans notre énergie. Lorsque nous les réveillons, nous réactivons les apprentissages que nous maîtrisions dans ces temps-là.

dans nos oreilles. Les miennes étaient d'entrer dans une forme de mutisme et de m'évader dans ce havre de paix naturel et intérieur où j'avais la chance de pouvoir vivre.

Car dans toutes choses ou événements, il y a un espace sombre et un espace lumineux.

[NDT34 : La dualité est l'essence même de votre existence. L'équilibre en eux, dans votre centre, vous devez trouver, car ceci est l'enjeu de cette humanité : être en équilibre dans tous ses aspects opposés, en soi et à l'extérieur.]

Durant cette période obscure de ma vie, ma lumière a été la compréhension de ma reliance avec la nature, avec d'autres sphères invisibles. C'est à ce moment-là que j'ai découvert que je pouvais obtenir des réponses de cette nature et que j'ai pris l'habitude d'être dans une grande observation de ce qui m'entourait. J'aimais fixer mon regard aimant sur les montagnes et remarquer que leur robe changeait selon les saisons, sentir leur énergie qui fluctuait en fonction de mes questionnements et de nos dialogues. J'étais intriguée et, en même temps, j'y trouvais mon refuge.

Lorsque j'ai quitté cette région, c'est ce tête-à-tête alpin qui m'a le plus manqué ; ce contact visuel et ces échanges fréquents avec ces grandes dames et leurs pics vertigineux.

Mais quand le train qui m'y ramenait s'engageait dans ces vallées étroites et que j'apercevais les montagnes, c'était comme un puissant raz-de-marée d'émotions en moi ! J'avais l'impression qu'elles m'entouraient de leurs bras pour me faire des câlins énormes, pour m'embrasser et me dire bonjour. Mon cœur se réchauffait, il se remplissait de douceur et d'Amour. J'ai dû régulièrement revenir pour me recharger et récupérer de l'énergie sur mes terres natales. Jusqu'au jour où j'ai compris que ce rituel n'était plus

nécessaire puisque j'avais décidé, à l'intérieur de moi, de transmuter¹³ cette partie de ma vie pour en clôturer le chapitre.

J'avais décidé d'en ouvrir un autre, celui de m'engager dans mon expansion et de créer la vie de mes rêves...

[NDT34 : Nous entendons toujours vos engagements et nous vous accompagnons à les accomplir en vous donnant les clés parfois subtiles de ce qui est puissant pour votre cheminement et votre évolution.]

13 Transmuter : changer la composition, la nature d'une chose pour la faire muter vers un autre état. Ici, j'utilise ce terme pour de la transmutation interne en transformant nos souffrances en trésors.



Mise en pratique : Méditation contemplative

Je te propose de tester la méditation contemplative.
Pour t'accompagner, j'ai enregistré un guide audio.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou
de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie
en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.



Vers la liste des ressources

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?



Montagnes bleues - 2023
Technique mixte sur toile – 50 x 50 cm
© Frederique Austruy

Avant d'aller plus loin dans l'exploration de ce sujet, redéfinissons ensemble ce qu'est la méditation.

Méditer consiste à calmer son agitation mentale ; à créer un espace de tranquillité en soi pour s'y déposer, pour faire silence. Ainsi, il nous est plus facile d'y accueillir nos pensées et nos émotions ; de les observer et de les traverser avec sérénité pour s'en détacher. Une fois ce processus acquis, cet espace intérieur nous apporte le retour paisible en toutes circonstances, mais également la possibilité de recevoir des messages clairs de notre essence et des autres dimensions.

[NDT34 : C'est le silence. Sans le silence il n'y a pas écoute. L'écoute est pour vous un défi, car écouter signifie « rien » et votre esprit agitant la pensée aime faire du bruit. Le bruit est parasite et crée la distorsion dans vos propres corps, créant la dichotomie de vos énergies. Pour unifier l'ensemble il est essentiel de revenir dans le silence intérieur et extérieur pour ensuite l'emmener partout avec vous. Ce chapitre est essentiel car sans l'expérience du silence il n'y a que création mentale d'expérience et nous ne résidons pas à cet endroit.]

Méditer nous permet de mettre de la clarté sur ce qui se passe en nous, dans nos profondeurs. Nous sommes ensuite plus aguerris et réceptifs pour faire la différence entre les messages que nous recevons, et les classer en intuition, guidance ou message du plus grand (en fonction de nos croyances et de nos affinités), et les pensées issues de notre ego et de notre mental.

La méditation est donc un acte en plusieurs temps qui demande de l'engagement, de la régularité et de la vigilance.

La méditation ou l'art de maîtriser ses pensées

Le premier temps est l'entraînement pour redevenir maître de ses pensées, comme un cocher qui tiendrait les rênes des chevaux fougueux d'un carrosse (j'ai la carte du « chariot » du tarot de Marseille qui se présente).



Le chariot - Tarot de Marseille
© Éditions Grimaud, 1980

Si tu laisses les chevaux (le mental) diriger le carrosse, il va partir dans tous les sens. Ce qui va créer un inévitable questionnement, une forte agitation et, en même temps, une immobilité (ou des mouvements non productifs). Il est donc essentiel que tu reprennes les rênes et la maîtrise de tes pensées pour arriver à être dans la vigilance de celles-ci au quotidien. Nous savons que ce sont nos pensées qui créent notre réalité, d'où l'importance de les maîtriser.

(attention, je ne parle pas ici de contrôle, mais de maîtrise : sens-tu la différence ?).

Je m'explique : ce sont tes pensées qui te font regarder le monde d'une manière ou d'une autre. Ce sont ces mêmes pensées qui te mettent en action. Sans la pensée, il y a le vide. Et nous ne parlons pas ici de l'espace que va t'apporter la méditation pour recevoir la guidance mais du rien. Prenons un exemple très pragmatique : pour construire une table, il faut déjà avoir l'idée d'une table, puis l'imaginer, la dessiner et ensuite passer à l'action avec sa fabrication. Donc, tout part d'une pensée, qui vient d'on ne sait où. Dans le bouddhisme, il est dit que nos pensées ne nous appartiennent pas et que ce ne sont que des fréquences qui passent et que nous les saisissons en fonction de nos dispositions personnelles (donc karmiques). J'aime bien cette idée car cela permet de prendre un peu de recul sur certaines choses.

La première pratique à installer pour rester maître de ses pensées est l'attention fixe.

[NDT34 : Progressivement se dissocier de votre âme et de votre personnalité apporte une fluidité d'être car l'âme sait et la personnalité lutte. Laisser l'âme diriger et accompagner la personnalité vous amène dans des sommets de fréquence et de réalisations de votre destinée (comme vous l'appellez).]

C'est la pratique de la concentration en un point, appelée *Shiné* (utilisée par les moines bouddhistes tibétains et assez semblable à la méditation zazen), qui permet d'apercevoir la grande agitation dans laquelle nous sommes en permanence. Car lorsque tu essayes de déposer ton attention uniquement sur un point, comme l'air qui entre et qui sort de tes narines, ou sur la partie incandescente d'un bâton d'encens, la consigne est simple mais le mental rebelle s'agite encore plus que d'habitude pour faire diversion (contrairement aux apparences, c'est un vrai challenge que

d'arriver à maintenir son attention sur un point pendant de longues, voire très longues minutes, car notre esprit aime vagabonder et s'agiter). C'est normal, il veut garder le contrôle. Rappelle-toi l'exemple des chevaux : si tu les laisses libres, ils vont partir dans toutes les directions, mais en les dirigeant, ils deviennent tes serviteurs. Il en va de même avec le mental qui est d'ailleurs, à mon sens, bien trop souvent blâmé, car c'est lui qui nous permet d'être en relation saine et équilibrée avec les autres et le monde matériel. C'est un peu comme essayer de dresser un cheval sauvage. Il préfère partir dans tous les sens plutôt que de te laisser tranquillement monter sur son dos. Nous devrions d'ailleurs apprendre à maîtriser notre esprit dès l'enfance pour savoir le laisser libre quand c'est approprié et le diriger au moment propice.

Une fois que tu auras identifié et ralenti le flot de tes réflexions avec la pratique de *Shiné* - qui demande assiduité et engagement - tu pourras enchaîner la deuxième étape : l'observation de tes mouvements intérieurs pour te distancier de ces pensées agitantes. Reconnaître que celles-ci sont des réponses automatiques à des stimuli ou des événements extérieurs (ou intérieurs) et ne constituent donc pas ta nature essentielle.

[NDT34 : L'agitation est la réaction de l'ego. L'ego est complexe et simple, car il résulte de tes expériences connues consciemment et inconsciemment dans ce temps et les autres temps. Comprendre l'ego est saisir sa non-existence. Ego est un nom donné à un vide rempli de croyances, car ce n'est pas ton essence mais vous vous identifiez à lui comme étant vous dans la singularité mais vous en oubliez le Tout, car vous êtes lui et en lui. Traverser l'ego dans ce qu'il est simplement amène l'êtréte...]

Plus tu resteras en attention sur un point, plus le calme s'installera en toi et plus les pensées s'apaiseront pour laisser place à de nouveaux espaces.

La méditation va ainsi t'aider à ne pas te laisser prendre par tes émotions et tes peurs (sachant que les émotions perturbatrices sont les manifestations des peurs grossières ou profondes). Un long entraînement sera nécessaire (il faut des heures et des heures pour exercer son esprit). La méditation, c'est comme un muscle ! Est-ce qu'avec dix minutes de course à pied par jour tu vas être prêt à courir un marathon ? Je ne pense pas, non. Il en va de même pour la maîtrise de ton esprit ! C'est l'exercice répété qui va installer une habitude en toi.

J'aime l'image que reprend cette citation bouddhiste : « Polir son esprit, c'est comme polir un diamant avec une plume ». Nous savons à quoi nous en tenir ; autant nous armer d'avance de résilience et d'engagement dans la pratique ! Avec le temps (celui-ci est variable en fonction des personnes, de leur karma, de leur engagement dans la pratique et des mémoires qu'elles ramènent), tu seras en mesure de maîtriser tes pensées, tes émotions et donc tes actions dans ton quotidien, dans ton job, avec ta famille ou lorsque tu es plongé dans tes peurs.

Maîtriser ses émotions ne veut pas dire les nier, cela signifie plutôt qu'elles n'ont plus d'emprise sur toi de manière démesurée, que ce ne sont plus elles qui te dirigent mais ta nature profonde. C'est elle qui, reliée à ton intuition, donne la direction à travers le feu de ton esprit.

[NDT34 : L'émotion est la nature même de l'humain. C'est elle qui fait la différence dans la perception de vos sensations. Cependant elle n'est point vous mais conscience individuelle. L'erreur est son attachement plus que sa traversée.]

Attention, cela ne sous-entend pas non plus que tu n'auras plus d'agitations ou de peurs. Cela indique que tu sauras mieux les surmonter pour ne pas les laisser prendre les rênes de ta vie.

Cette mise en pratique journalière et assidue de la méditation va te permettre de, progressivement, faire la différence entre l'agitation égotique et ton essence. Tu reconnecteras avec ton être Silencieux et Véritable pour intégrer cette paix intérieure à ton quotidien. Pour certains, cet espace de réceptivité permettra à la grâce, à des éveils de conscience, de les toucher... si cela est la volonté divine (celle de « Bob¹⁴ » comme j'aime l'appeler).

Il existe de multiples manières d'entrer en méditation, notamment, **contempler un paysage** (méditation contemplative)*. Cela consiste à être en extérieur, dans un espace de nature, de préférence au calme pour commencer, même si le but de la méditation est de pouvoir être en état de sérénité en tous lieux et toutes circonstances.

Personnellement, j'adore pratiquer ce type de méditation lorsque je suis en haut d'une montagne ou face à l'océan. Je respire plusieurs fois très profondément. Je descends ma conscience dans mon bassin. Je reste un instant dans un état de tranquillité intérieure en fermant les yeux. Puis, lorsque je les ouvre, je plonge droit mon regard dans l'immensité de la nature qui se dresse et me procure un total émerveillement. Tout me semble vibrant, lumineux, vivant, je peux entrer en relation avec chaque chose, chaque élément présent autour de moi.

Parfois, j'ai la sensation de parler avec l'océan et ses vagues ou avec la montagne.

14 « Bob » : c'est le nom que je donne à l'esprit primordial, à l'énergie fondamentale. C'est Dieu, Bouddha, Allah, Krishna... Je préfère l'appeler « Bob », car cela m'amuse et aucun dieu en particulier n'est nommé.

* Cf. « S'absorber dans le paysage », p. 27.

[NDT34 : Ce n'est pas une sensation, c'est une réalité dans la relation et la communication avec les fréquences en action qui agissent en toute chose pour venir créer la matière. Vous avez cette capacité innée que vous pouvez développer pour le conscientiser. Cela demande à placer votre conscience dans des espaces encore insoupçonnés de votre cerveau.]

Elle vient m'englober, me choyer, me chouchouter ou au contraire me donner le petit coup de pied dont j'ai besoin pour me mettre dans les actions justes*.

Une autre manière de méditer est l'**observation analytique** d'une situation ou de ce qui se passe en nous à propos d'un sujet qui vient nous créer une certaine agitation mentale. Il est encore plus important pour ce type de méditation de partir avec un esprit calme. C'est pourquoi je t'invite à prendre un temps pour faire *Shiné* ou un temps de contemplation avant de partir dans l'analyse. Cela te procurera apaisement et clarté pour la suite de ta méditation, car ce qui est important ici est de laisser les choses venir en « pop-up » et pas de les construire. Commencer par quelques minutes de *Shiné* permet aussi d'éloigner l'ego, car nous nous éloignons du mental pour revenir dans le calme intérieur. Il y a des jours où cette première partie, qui te permet de revenir dans ton pilier central, est plus longue que d'autres. C'est normal, c'est le processus, nous ne sommes pas tous les jours en pleine forme ou de la même humeur.

Une fois le calme trouvé, le mouvement suivant reprend celui décrit dans l'absorption dans le paysage. Je respire plusieurs fois profondément, puis j'installe ma conscience dans mon bassin. Une fois que je me sens tranquille,

* Cf. « Regarder la montagne avec les lunettes bleues », p. 39.

je fais la demande de trouver la solution, ou la juste voie, pour pacifier ce qui m'agite. Puis je place la situation en face de moi en me mettant dans la position de l'observateur, sans vouloir créer quoi que ce soit avec mon mental, juste laisser la place à ce qui émerge spontanément (images, mots, histoires...). Je laisse comme ça les choses se dérouler devant moi et le nœud se défaire progressivement. Ce qui est le plus difficile dans cet exercice est de ne pas faire intervenir le mental qui voudrait contrôler. C'est très subtil, puisqu'il y a malgré tout création d'histoire. C'est pour cela que l'entraînement premier est celui du calme mental, car il est la base de tout le reste de la pratique, qu'on le veuille ou non.

Je me suis rendu compte qu'à force de pratiquer cet exercice de méditation, j'ai développé l'aptitude à le faire à tout moment (ce qui sera aussi ton cas). Maintenant que j'ai pris cette habitude d'être en observation constante de moi-même, de mes comportements ou réactions, je trouve cela plutôt amusant ! Soyons honnêtes, il y a des moments où l'agitation et les émotions font rage en moi, mais toutes ces pratiques me permettent de laisser passer cette effervescence assez rapidement et de m'amuser de mes mouvements égotiques.

[NDT34 : Votre nature est celle de l'irrégularité, l'impermanence. Si vous pensez qu'il en est autrement, vous allez être en souffrance. Tout est cycle dans l'univers, c'est la nature même de la création, tout comme de votre être.]

C'est là que nous nous rendons compte de l'absurdité de certains de nos comportements. D'ailleurs, si l'envie d'abandonner se présente, je te conseille de ne pas baisser les bras trop tôt. Au démarrage, cela peut sembler un peu difficile mais, peu à peu, les habitudes s'installent et là commence le chemin vers la transformation !

Un autre moyen de méditer peut-être **la visualisation**. Soit guidée, c'est-à-dire qu'un *meditation teacher*¹⁵ va donner des instructions sur les images à projeter, soit solitaire, en se remémorant, avec précision, une image complexe (telle que celle d'une divinité ou d'un paysage représentés sur des *thangkas*¹⁶, des images saintes ou encore les détails d'un totem, par exemple). Cela peut aussi être la visualisation d'un mantra¹⁷ écrit en tibétain (avec ses syllabes de couleurs différentes, en mouvement - qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre), de lettres hébraïques, de feu ou de versets coraniques, car toute écriture sainte est porteuse de hautes fréquences qui se cachent derrière les signes.

[NDT34 : Et qui, par la vibration et la résonance dans vos os, activent les eaux de votre corps, réajustent toutes les fréquences de votre être.]

Les images « saintes » sont toujours chargées de symboles qui viennent toucher le subconscient. Nous étudions en général ces symboles en histoire de l'art, dans les temples ou dans le symbolisme philosophique et ésotérique¹⁸. Pour ma part, j'ai en partie exploré les images chrétiennes pendant mes études d'art*. Mais les méditations que j'ai pratiquées le plus avec des visualisations d'images étaient liées aux

15 *Meditation teacher* : professeur de méditation.

16 *Thangka* : peinture ultradétaillée d'une divinité du panthéon bouddhiste tibétain et ses attributs singuliers porteurs de symboles connus des initiés.

17 Mantra : essence de l'énergie d'une divinité ou d'un archétype, condensée en quelques syllabes. Lorsque celles-ci sont récitées, la fréquence du pratiquant est réajustée dans son corps, mais aussi dans ses autres sphères.

18 Ésotérique : qui se rapporte à l'ésotérisme. Voir la note 24 dans [l'index](#) p. 284.

* Cf. *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*.

divinités du bouddhisme tibétain et, plus tard, avec les galactiques. Lorsque j'étais très engagée dans cette pratique, nous étudions chaque particularité de la représentation avec le sens de celle-ci, qui est truffée de codes et de messages réservés aux initiés (« initié » utilisé ici comme pratiquant qui a reçu l'enseignement).



Mantra de Tchenrézi « Om mani padmé hum » en tibétain. Chaque syllabe a sa couleur, chaque couleur correspond, à la fois, à un règne, une vertu, une sagesse, un défaut, une famille de bouddha, une direction cardinale | Photo ©Frederique Austruy.

Désormais, avec l'habitude de ces différentes pratiques, il m'est fluide de guider et de proposer une visualisation adaptée aux besoins de la personne que j'accompagne pour lui permettre d'aller plus loin, d'atteindre ou de dépasser les objectifs qu'elle s'est fixés. Que ce soit pour un groupe ou en individuel, je peux être dans des espaces de réceptivité qui m'apportent les visions juste pour chacun.

Je pourrais citer ici encore d'autres formes de méditation, liées à la pratique artistique, comme l'écriture, la danse, la peinture, les activations⁶ (j'en parle dans un autre chapitre de ce livre et dans le tome 1 également), etc. La liste est longue. Mais j'ai choisi les principales à mes yeux, celles qui vont te créer une base solide pour pouvoir explorer d'autres sphères et d'autres types de pratiques.

Cependant, l'objectif de toutes ces techniques de méditation reste le même. Elles sont destinées à nous

amener, tant bien que mal - parce qu'il faut bien le dire, c'est parfois assez désagréable, fastidieux et cela demande beaucoup d'engagement envers soi - à **trouver à l'intérieur de nous les ressources nécessaires pour installer cet espace de sérénité, d'amour et de calme qui va nous permettre de toucher d'autres sphères, mais aussi de nous incarner pleinement.**

Elles vont nous permettre de distinguer, derrière l'effervescence de nos émotions, notre nature profonde qui est une nature lumineuse et de paix.

Cette vraie nature, tu peux en faire l'expérience lorsque tu es dans le non-attachement - donc dans la non-projection mentale - quand tu t'alignes parfaitement dans ton pilier central, que tu es simplement dans l'instant présent et que tu suis ton *flow*, c'est-à-dire ta guidance.

Avouons tout de même que c'est un sacré défi pour nous, Occidentaux, car nos sociétés sont basées sur l'ego, sur l'individualisme, la compétition, les apparences et la course au matérialisme. ego qui assoit ses fondations sur nos peurs puisque ses mouvements sont le résultat de la crainte du rejet, du manque, de la trahison... Ce sont ces mêmes peurs qui engendrent l'agitation mentale.

Même lorsque nous arrivons à rompre avec ce fonctionnement basé sur les peurs, nous devons affronter un autre défi : celui du regard du monde extérieur qui nous voit comme des extraterrestres - mais finalement, ne le sommes-nous pas tous un peu, extraterrestres ? - car cela peut être assez dérangent, pour celui qui ne pratique pas, d'entendre que tout se crée à l'intérieur de soi dans son calme intérieur. Ce sont nos pensées subconscientes qui viennent influencer notre manière de réagir face à l'environnement extérieur et qui donc, réaction en chaîne, créent notre réalité. C'est la méditation qui nous aide à créer des espaces, en nous, de maîtrise. Espaces qui nous permettent de diriger nos pensées et de ne pas nous laisser emporter par nos peurs pour être dans des actions justes, en résonance avec notre cœur.

La méditation, une porte pour connecter avec l'invisible

La méditation existe depuis la nuit des temps et est présente partout à travers le monde. Probablement parce que c'est une pratique qui nous permet de revenir dans notre silence intérieur et, à partir de là, d'entrer en relation étroite et intime avec notre âme qui, elle, est reliée à la Nature, au Grand Tout, aux autres dimensions ; au Divin tout simplement. Voilà pourquoi il est tellement important, tout d'abord, de revenir à l'intérieur de soi et de pratiquer la méditation pour arriver à déboguer¹⁹ notre ego, libérer l'espace, pour pouvoir finalement être capable d'entendre notre guidance.

Quand tu décides de te lancer dans l'exploration de tes capacités extrasensorielles, il est essentiel - tu n'as pas d'autres solutions en fait - de t'installer dans cette paix intérieure pour pouvoir aller connecter avec l'invisible et recevoir ce qui est juste pour toi ou l'autre (en termes d'énergie, de messages, etc.).

Pourquoi ? Parce que sinon le mental, encore lui, va réagir au quart de tour pour te raconter des histoires. Lors de tes canalisations² ou tes guidances, par exemple*. Tant que tu ne seras pas installé dans ta tranquillité intérieure, le mental va continuer à te manipuler, à te faire prendre des vessies pour des lanternes et te faire douter.

Parvenir à faire la différence entre le mental et la guidance est tout à fait possible, grâce à la méditation justement. Je le répète souvent et je le répète ici, il n'y a pas de secret, la méditation c'est comme un sport : si tu veux avoir des abdominaux, tu vas devoir en faire tous les jours pour voir apparaître tes plaquettes de chocolat. Idem avec la

¹⁹ Déboguer (ou déboguer) : rechercher et corriger les erreurs d'un programme informatique.

* Cf. le second point des « Réflexions et commentaires de Lydie » en fin de chapitre.

maîtrise de ton esprit. Au programme, entraînement, répétition et constance*. Ceci est d'ailleurs valable pour n'importe quelle activité que tu souhaites maîtriser.

Trop de gens pensent que méditer, ça se fait en un claquement de doigts. Mais c'est faux ! Demande à Lydie, elle a testé pour vous** ! En revanche, plus tu t'entraînes, plus c'est facile et plus tu peux incarner ce que tu reçois de ton intuition ou de ta *team*¹ spontanément dans ton quotidien.

Personnellement, avant de transmettre les bases de la méditation, j'ai dû pratiquer des milliers d'heures. Je l'avoue, parfois, c'était douloureux. J'avais juste envie de tout plaquer. Cela m'est arrivé tellement de fois de vouloir me lever du *gompa* (le temple) et de dire « ciao, ça me gonfle vos c**, et en plus j'ai sacrément mal aux genoux, à quoi ça sert de me faire souffrir ! », mais ce qui m'a fait tenir, c'est que je voyais bien que l'agitation venait de mon mental. Il faut bien le dire aussi, je n'envisageais pas de déranger le maître et les autres méditants ! C'est un avantage de méditer en groupe, car cela nous pousse à être plus engagés dans la pratique et à se dépasser. Tu peux d'ailleurs le constater de la même manière lorsque tu fais du sport seul ou en groupe. Il y a un effet d'entraînement avec le groupe.

[NDT34 : Cela vient amplifier les énergies si le groupe regarde dans la même direction. Il se peut aussi que cela crée l'effet opposé, en cela la vigilance individuelle est primordiale pour œuvrer avec le collectif. Il n'est pas assez nommé cet engagement que vous devez conscientiser.]

Au-delà de la pratique, je m'étais engagée auprès du maître. Ne pas respecter cet engagement, c'était freiner le

* Cf. « La Pratique de l'effort joyeux », p. 175.

** Cf. ses remarques en fin de chapitre et son carnet de voyage, p. 257.

maître dans sa propre évolution, car, pour le bouddhisme, nous sommes tous liés et les engagements non tenus de l'élève ont un impact sur le maître. Ce que je constate avec les années c'est que cet engagement permet d'aller loin. Comme dans un couple, si chacun s'engage à avancer avec l'autre, ensemble ils trouvent des solutions, dépassent les obstacles et ne se séparent pas au premier désaccord ou à la première incompréhension.

Enfin, une fois ces étapes maîtrisées, l'objectif est de passer de ta posture méditative traditionnelle à des lieux ou situations du quotidien comme la voiture, les embouteillages, la file d'attente..., calmes ou non, pour réussir à prendre de la distance avec tes émotions, quel que soit le moment ou le lieu où elles se forment. Ainsi, si je sens que j'ai une émotion forte qui monte (une colère, par exemple), je respire, je descends dans mon bassin, je me réaligne. Je vois cette émotion et je l'accueille, mais je ne m'y attache pas, je me dissocie de cet état affectif pour y voir plus clair et pour ne pas me laisser prendre par les jeux de l'ego (qui, je le rappelle, ont pour base la peur). La pratique de la méditation nous permet de distinguer, sur le moment, le tumulte occasionné. À nous ensuite, dans un second temps, l'esprit calmé, de méditer pour retraverser cette émotion et la libérer définitivement (principe de la transmutation).

D'ailleurs, l'Occident a bien compris, bien que tardivement et doucement, que cette pratique était fondamentale. De nombreuses méthodes contemporaines, brevetées, comme l'hypnose, la sophrologie ou toute autre « méthode quantique » de visualisation ont été reprises de techniques millénaires d'enseignement de la maîtrise de l'esprit, issues des traditions ancestrales.

De mon point de vue, les bénéfices de la méditation sont tellement nombreux qu'elle devrait être obligatoire dans les écoles. Nous devrions l'intégrer à notre routine matinale, au même titre que le lavage de dents. Juste après nous être

levés, il serait tellement bénéfique que chacun s'assoit un moment en méditation pour commencer la journée avec de belles énergies positives. D'autant que nous savons aujourd'hui que nos premières pensées influencent toute notre journée...

N'as-tu pas déjà expérimenté de te réveiller de mauvaise humeur, sans raison apparente, et de traîner cette sensation tout au long de la journée ? De rencontrer justement ce jour-là plus de difficultés que d'habitude, de cumuler les mauvaises nouvelles, les obstacles et les situations agaçantes ? Et tout l'inverse lorsque tu te lèves du bon pied ? Tu as la sensation que ta vie est remplie de joie et de bénédictions !

En prenant dix minutes, au lever, pour t'installer en méditation et créer le calme et la paix en toi, tu vas appeler l'harmonie et la fluidité. Cette énergie t'accompagnera tout au long de la journée.

La méditation est, à mon sens, un des outils de base du Nouveau Monde. C'est grâce à elle que nous allons nous mettre en relation forte avec notre esprit et sa maîtrise. C'est à cet endroit que nous allons développer des capacités comme la transmission de pensées, certaines autoguérisons, des manifestations et d'autres encore qui, aujourd'hui, sont réservées à l'élite des grands méditants. Je pense qu'ainsi l'être humain va se raccorder à la nature, à l'invisible, à son âme et se détacher de tous ces concepts que nous croyons être nous (qui en fait nous sont imposés par notre éducation, notre entourage, la société, notre karma...).

Imagine comment cela changerait tout si chacun était relié à sa guidance intuitive, tout en sachant distinguer les jeux animés par les peurs pour les pacifier. Le monde serait zen ! J'ai envie de croire en ce monde meilleur.

J'ai bien conscience que c'est là le niveau ultime, mais il est atteignable. Il suffit de nous entraîner (et les générations futures aussi) et d'oser regarder la réalité d'une

autre manière, de mettre la tête à l'envers (référence à la carte du pendu du tarot de Marseille).



Le pendu - Tarot de Marseille
© Éditions Grimaud, 1980



Réflexions et commentaires de Lydie

*(Je te partage ma compréhension de la méditation
après nos différents échanges sur le sujet avec Frederique)*

Au début de l'écriture de ce tome sur la méditation, j'étais remplie d'entrain et d'espoir, car j'étais convaincue que j'allais trouver les clés pour mettre en place, tous les matins, enfin, « mon rituel méditatif ». Il n'en a rien été. Tout au contraire. Avec ce chapitre, je me suis mise à tout vouloir décortiquer pour comprendre le processus, persuadée qu'il me fallait tout maîtriser pour retranscrire les mots et la pensée de Frederique. Engluée dans un tourbillon de questions, j'ai fait un blocage. Dans l'écriture comme dans ma pratique de la méditation. Quelques mois plus tard, à l'occasion d'une séance du Cercle ésotérique - une proposition d'enseignement de Frederique - elle reviendra justement sur l'intérêt de d'abord pratiquer avant de vouloir comprendre.

En réalité, j'étais frustrée, car je ne trouvais pas la formule magique pour me donner l'envie de pratiquer tous les jours. Que ce soit simple et facile. Intellectuellement, je comprenais les bienfaits de la méditation mais je me rendais compte que, malgré les années, je ne les avais toujours pas intégrés. D'où ma pratique sporadique aux effets limités.

Et puis il y a eu cette semaine déterminante où je me suis attelée à pratiquer tous les jours (me rappelant le texte sur l'effort joyeux) après avoir réalisé mes exos de kiné, tiré mon message du jour (oracle) et visionné une vidéo sur la supraconscience, accompagnée par une musique appropriée.

J'en ai déduit [en interrogeant le tome du *Kawik* d'ailleurs : j'ai ouvert une page au hasard (p. 102) et j'ai lu le message de la *Team*¹ 34 « *C'est le même mouvement que nous transmettons juste avant dans le mouvement du souffle.* » Le mouvement du souffle évoquait pour moi la méditation. Je suis remontée à la canalisation précédente, comme l'évoquait la NDT34 : « [le souffle] *est et demeure celui qui permet de rester et d'être sur la planète Terre [...].* » Pour moi, pas de doute, cette phrase se rapportait à l'incarnation] que **la méditation était le terreau de ma spiritualité incarnée.** Voilà qui me parlait.

Ces difficultés, ce début de compréhension, je les ai bien sûr évoqués avec Frederique au cours de notre point K, notre rendez-vous hebdomadaire sur le *Kawik*, cette semaine-là. Commence alors une séance de travail 5D pour lever mon blocage qui se concentre, depuis plusieurs semaines, sur cette sempiternelle question – question qui se base sur ma volonté de répondre à ce que j'imagine être tes attentes, toi qui débutes dans la pratique ou qui désires avancer dans la compréhension de celle-ci : pourquoi et comment méditer ?

Et là, les explications de Frederique m'apparaissent claires et limpides ! Je n'ai plus ce sentiment de tourner en rond, d'expliquer un concept à partir de ce même concept !

Je découvre un processus concret qui éclaire et nourrit ma compréhension. La méditation, c'est :

1/ Ouvrir l'espace à l'intérieur de nous en :

- Descendant dans son bassin ;
- Éloignant les émotions ;
- Faisant taire le mental ;
- Se mettant dans une posture d'accueil.

Grâce à cette posture d'accueil :

2/ Réceptionner une information (une intuition : plus tu médites, plus tu affines ta qualité de perception, plus ton intuition est audible et précise).

Point de vigilance : dès que tu la captes, ton mental va automatiquement aller à l'encontre de ton intuition (le doute s'installe : ai-je provoqué cette information ? L'ai-je vraiment perçue ou est-ce mon imaginaire, mon envie d'y croire ?) ;

3/ Reconnaître l'information essentielle du message de ton mental. C'est justement la pratique de la méditation qui va te permettre de déterminer si c'est ton mental ou ton Toi intérieur (ton âme, en fonction de ton vocabulaire) qui parle. Tu remets ton mental à sa place : il est à ton service (c'est ce fameux *mindset*²⁰. C'est aussi pour cela qu'il ne faut tuer ni le mental ni l'ego, sinon tu ne peux plus agir).

[Précision de Frederique pour distinguer le mental de l'ego : Le mental c'est ce qui nous permet de penser, en tant qu'être humain. L'ego, ce sont nos mécanismes de peur. Le mental s'agite car l'ego est en alerte à la suite d'une peur qui se réveille (dû à une mémoire).]

20 *Mindset* : mot anglais signifiant « mentalité », « attitude ».

4/ Faire un choix éclairé, prendre une décision qui sert au mieux notre vie. Car même si nous avons une destination immuable sur cette Terre (mission connue et/ou encore inconnue pour certains d'entre nous), il existe différentes trajectoires pour l'atteindre, la mener. Plus ou moins longues, inconfortables et éreintantes. À ce stade, la concrétisation matérielle de nos souhaits est alors incontestable.



Schéma du rôle de la méditation dans nos choix, expliqué par
Frederique

Cependant, atteindre ce Graal ne nous place pas « au-dessus » ; l'humilité sur nos capacités reste de rigueur, car par la méditation nous avons réussi à nous transformer de grossier bâton de bois en flûte parfaitement évidée, lisse et constituée de trous nets qui laissent circuler harmonieusement la musique divine. Nous devons néanmoins garder à l'esprit que sans cet air providentiel, point de mélodie gracieuse. Nous ne sommes qu'un bâton creux.

Pour illustrer comment la pratique de la méditation nous permet d'obtenir des réponses alignées avec notre soi profond et comment elle permet aussi de maîtriser notre mental, j'ai envie de rapporter une anecdote que Frederique m'a racontée. Elle vivait alors avec son mari et leur fille toute petite dans les Alpes. Ils traversaient une période plutôt

difficile économiquement, les travaux de la maison coup de cœur qu'ils avaient achetée commençaient à peser lourd sur leur moral. Frederique savait que son mari, passionné de surf, rêvait de vivre au bord de l'océan. Un jour, elle lui a partagé ce que sa guidance lui avait montré : vendre leur maison et partir s'installer sur la côte atlantique. Passé un moment d'étonnement, son mari a répondu qu'il était partant. Aussitôt, ils ont ressenti une grande joie en eux. La petite, qui un instant plus tôt pleurait, a même souri. Tout semblait plus fluide. Frederique a alors dit à son mari : « Rappelle-toi de la joie que tu as ressentie dans ton cœur et de la circulation qui s'est créée quand nous avons pris ensemble cette décision, car à partir de maintenant les obstacles et les doutes vont arriver. »

Ce qui n'a pas manqué. Mais ils ont tenu bon quant à leur décision initiale. Aujourd'hui, avec le recul, c'était la bonne décision à prendre, pour toute la famille.

Expérience : comment ton mental peut te raconter des histoires

Le premier exercice que Frederique m'a proposé de tester, lors de mon *coaching* avec elle, a été l'écriture automatique. Cette discipline s'apparente à une canalisation que tu déposes par écrit. Sans trop bien savoir à quoi m'attendre mais en y mettant toute mon énergie d'« innocente » [je suis confiante, si elle me le demande c'est que j'en suis capable], je me suis lancée. Sur ces conseils, j'ai d'abord médité, puis demandé à être guidée et aidée dans cet exercice. Très vite, les mots sont arrivés. Cela n'a pas duré longtemps. Quand j'ai partagé le texte - qui me semblait être du n'importe quoi - à Frederique, elle m'a confirmé que c'était bien une canalisation : son tracé ne rappelait pas mon écriture – véridique ! - et la composition des phrases n'était pas du tout celle de mon langage habituel.

À la suite de cette expérience concluante, Frederique m'a demandé de réitérer en ajoutant une consigne : canaliser pour elle comme si j'allais l'aider à rédiger sa page « À propos » de son site web (je précise que son *coaching* était spirituel, certes, mais axé business : incarner sa spiritualité⁴ dans son activité professionnelle. Dans ce cadre, elle jouait souvent le rôle du client). Je devais donc me connecter à son énergie au préalable. Même première phase de méditation [j'ai vu passer ces pensées : est-ce que je vais réussir à me connecter ? Que vais-je raconter ? Il faut que je respecte certains principes marketing. Est-ce que je vais avoir une inspiration lumineuse ? Est-ce que je ne vais pas être influencée par ce que je sais déjà d'elle ? etc.], même demande d'aide pour écrire mais cette fois avec l'intention de le faire pour Frederique. J'ai écrit. Plusieurs pages. Mais « je sentais » que j'écrivais avec ma tête et pas avec mon cœur. Et, d'un coup, plus de mots. Seulement la pensée que je n'étais pas arrivée à me connecter à Frederique, à sa vibration... Vaille que vaille, je chassais cette pensée et me suis dit qu'il fallait que j'écrive à partir du cœur ; j'ai visualisé les rayons verts de ce chakra et ai recommencé à écrire. Pour m'arrêter quelques lignes plus tard. J'avais conscience que j'étais dans une impasse avec mon histoire. [Une histoire ? Mais ce n'est pas ça que tu dois faire. Tu n'as rien compris ! Tu vois bien que tu t'en racontes des histoires justement à croire que tu peux capter l'énergie de l'autre et la retranscrire avec des mots !]

J'ai persévéré en mettant de la musique 396 Hz (oui, par tous les moyens je cherchais à me recentrer et à me reconnecter à l'énergie de Frederique), les mots venaient encore mais ce n'était pas fluide. Le cœur n'y était plus... Mon mental jubilait, mon ventre et mon plexus étaient noués.

Quand j'ai partagé avec Frederique la difficulté de cette expérience, cela ne l'a pas étonnée (il n'y avait que moi pour croire que ce serait acquis dès la première tentative). Mais même si mon écriture n'avait pas changé, même si j'avais surtout écrit avec ma raison, il y avait des passages

qui résonnaient fort pour elle. Avec de l'entraînement et de la pratique, j'arriverais à poser une intention plutôt qu'à être dans l'attente, je saurais revenir à mon alignement et à le maintenir. Je distinguerais le message réel du bla-bla du mental.

J'ai compris qu'il fallait que je dépasse ce sentiment d'échec, car il était seulement dicté par mon mental vexé.

C'est en rédigeant ce témoignage, aujourd'hui, que je comprends pleinement ce que veut dire Frederique avec « le mental va se raconter des histoires » : il s'en raconte (il nous en raconte) dans les deux extrêmes en fait : soit il nourrit notre orgueil [j'ai un don], soit il instille le doute en nous et nous fait perdre confiance [pourquoi aurais-je ce don ?].

La méditation est le moyen de revenir à un équilibre pour capter l'énergie essentielle à soi, à l'autre. Et le coach, ou le mentor, le maître, bref la personne en qui tu places ta confiance joue aussi un rôle important dans cet ajustement de nos capacités extrasensorielles. Il nous permet de discerner le « vrai » du « faux », l'activation de la capacité sensorielle de l'histoire que notre mental nous raconte.



Mise en pratique : les différentes pratiques méditatives

Je te propose de t'accompagner à installer cette routine méditative : je t'ai préparé une série de méditations guidées (vidéos et audios) pour cela, mais également une vidéo de la posture et des avantages de chacune des techniques évoquées dans ce chapitre.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.



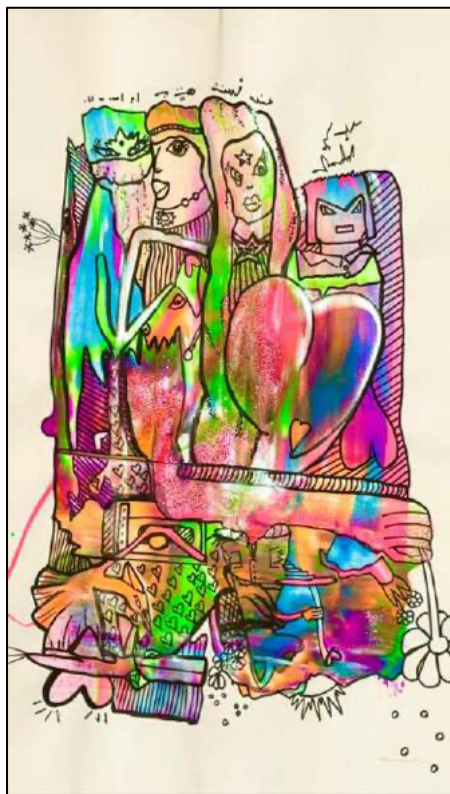
Vers la liste des ressources

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>

LE KAWIK – Différence entre le développement personnel et la spiritualité (l'ésotérisme)



Différence entre le développement personnel
et la spiritualité (l'ésotérisme)



Yanaka - 2023
Peinture et dessin sur papier - 21 x 29 cm
© Frederique Austruy

Le développement personnel est un concept occidental qui est apparu avec le *New Age*²¹ et qui signifie « se développer soi-même » (ce que j'appelle ironiquement : se regarder le nombril). C'est une notion importante, mais en va-et-vient avec l'extérieur. Car, dans la vie, tout est question d'équilibre. Il est donc, à mon sens, essentiel d'être en équilibre intérieur avec ses valeurs, en dépassant les obstacles de nos mémoires, mais aussi d'être en relation harmonieuse avec l'extérieur, son environnement et les causes que l'on défend.

Dans le bouddhisme tibétain, nous parlons d'œuvrer pour soi dans le but d'accompagner tous les êtres (ceci est une formulation, cela ne signifie pas que tu dois devenir thérapeute pour autant). Lorsque nous faisons les dédicaces, à la fin des pratiques, nous nommons les choses ainsi :

21 *New Age* : Ici je parle du *New Age* comme étant le mouvement d'ouverture de conscience qui s'est produit au début du siècle et qui a été grandement véhiculé par les mouvements hippies.

« pour le bien de tous les êtres, y compris moi-même ». Ce qui implique donc un cheminement (et des bénédictions) personnel, pour le partager ensuite à l'ensemble.

Alors que le principe du développement personnel, comme son nom l'indique, repose sur se développer uniquement soi. C'est un premier pas, certes essentiel, mais qui se heurte vite à des limites, car ce qui nous permet d'être dans le dépassement, c'est justement de se relier à des causes plus grandes que nous.

Le développement personnel s'appuie notamment sur le fait de constater ses blocages présents et d'aller regarder dans son passé pour en trouver la cause. Une fois le nœud identifié, il peut être délié et reprogrammé. Cela part d'un bon sentiment et il est primordial pour notre évolution, car c'est ce qui se cache dans notre subconscient qui influence notre réalité. Là où la démarche devient bloquante, c'est lorsque nous revenons sans cesse en arrière, puisque l'objectif est d'avancer, et non de tourner en rond dans les problématiques et les désalignements. Sinon, nous sommes pris dans une spirale de négativités, ce qui peut nous amener à culpabiliser en croyant ne pas être assez « parfait » pour progresser. Et nous voici en train de fabriquer de nouveaux blocages... C'est magnifique non ? ! Finalement, à terme, nous obtenons l'effet inverse de ce que nous souhaitons.

Un autre point de blocage peut émerger avec cette méthode, celui de la manifestation de l'ego spirituel. Car ce qui nous anime, nous, êtres sociaux que nous sommes, est de survivre, à notre manière, dans le groupe. Sans pour autant tomber dans le déni de soi. Là est tout l'art de l'équilibre. Or, si dans ton parcours spirituel tu chemines uniquement pour toi, tu vas te confronter, à un moment ou à un autre, à des limites : limites de dépassement de soi, limites d'engagement, limites de générosité, limites d'ouverture...

Le but premier de la spiritualité⁴ est, évidemment, de s'aligner soi-même et de transcender nos difficultés, mais en y associant la notion de « bien pour tous les

autres ». C'est ce que les philosophes appellent « suivre un but commun », regarder dans la même direction, suivre la même étoile (symbolisée ainsi dans toutes les traditions). Pour certaines personnes, ce partage à la communauté sera exprimé par la religion, pour d'autres, ce sera par le volontariat, l'éducation ou encore l'entrepreneuriat. Chacun a sa propre étoile qui le guide, mais le partage désintéressé et ouvert aux autres me semble primordial dans ce cheminement d'expansion personnelle. C'est un va-et-vient permanent : *In & Out*. L'objectif est le partage, la contribution aux autres, au monde, en fonction de ses principes et de ses engagements personnels. Il n'y a pas ici d'échelle de valeurs : certaines personnes contribuent pour leur famille et d'autres contribuent pour l'humanité, c'est ce que j'appelle la destinée (ce qui est écrit sera accompli).

[NDT34 : Ce que vous nommez spiritualité est un état d'être de normalité pour les générations futures car vous ouvrez à ce qui vous est aujourd'hui invisible pour le rendre visible à nouveau. Et cela deviendra progressivement une normalité, car par cette action vous permettez à votre cerveau et à votre être d'accéder à des espaces qui sont déjà disponibles pour vous et qui font partie de l'évolution de votre humanité, que vous en ayez la croyance ou non. Cela est et sera actif à chaque instant plus.]

Un jour, j'ai reçu une canalisation² que j'aime me répéter : « Il n'y a pas de grande ou de petite mission, il y a le retour à vos capacités, car cela est vous. Ce que vous croyez n'est pas la totalité de qui vous êtes. » Je pense qu'elle parlera à certains d'entre vous.

[NDT34 : Il y a toujours plus à découvrir, car votre être est infini. Pour cela la reliance à l'âme est primordiale.]

Les traditions spirituelles sont toutes fondées sur ce principe de lien entre l'individu et le divin. Le physique et le

spirituel ne peuvent exister l'un sans l'autre. Ainsi, si je prends par exemple le bouddhisme, deux voies se succèdent : l'*hinayana* (le véhicule fondamental) et le *mahayana* (le grand véhicule).

Le premier représente le salut individuel et le second, le salut universel. Nous sommes d'abord obligés de traverser l'*hinayana* et d'explorer notre soi et nos principes fondamentaux pour se préparer à aider, ensuite, tous les êtres (le *mahayana*). Nous ne pouvons pas accompagner quelqu'un dans des espaces qui nous sont totalement inconnus... Enfin, pour moi, cela est comme une évidence.

L'*hinayana* est une étape essentielle où généralement le pratiquant se retire du monde, dans son silence et sa solitude (retraite²²), comme, les lignées *Theravada*, par exemple (reconnaissables à leur tenue orange). Une de leurs pratiques la plus répandue en Occident est la méditation *vipassana* qui consiste à entrer en silence et dans le jeûne (total ou partiel) pendant plusieurs jours. Telle qu'elle est pratiquée chez les Occidentaux, cela est un aperçu de l'expérience qui est vécue au quotidien chez les pratiquants engagés. Cette technique et les usages qui l'entourent se retrouvent dans les autres lignées du bouddhisme mais la particularité des *Theravada* est qu'ils y consacrent leur vie en se retirant, soit dans la forêt (Sri Lanka), soit dans les montagnes. Dans celles que j'ai pratiquées, il nous était en

22 Retraite : cycle de pratiques de plusieurs jours, dédiées à une divinité en particulier. En fonction de la divinité honorée, le déroulement des pratiques peut varier. Les participants suivent un rythme monastique : tout le monde est en silence, c'est-à-dire que nous ne parlons jamais entre nous, seulement lors des entretiens avec le maître ; lever avant le soleil pour le premier rituel ; deux repas par jour hors des périodes de jeûne. La journée est cadencée par les temps de prière qui, en général, sont au nombre de cinq. Entre chacune d'elle, chacun pratique le karma yoga : il effectue des tâches pour la communauté tout en restant dans son état de centrage et de silence (en tous les cas, c'est ce qui nous est demandé d'essayer de faire !).

plus préconisé de ne pas entrer en interaction avec l'autre, même par le regard, sauf besoin très spécifique. Cette pratique demande beaucoup de discipline, mais elle est très bénéfique pour remettre nos valeurs et engagements à leur juste place, non seulement envers soi, mais aussi envers la vie.

Une fois ces étapes « acquises » (je mets des guillemets car nous y revenons à chaque nouveau cycle, au sein d'une même vie), nous entrons dans le *mahayana*, c'est-à-dire le partage, la diffusion et le service pour tous les êtres.

C'est toute la différence avec le développement personnel. Dans la spiritualité, il y a ce lien avec l'autre et avec le Grand Tout, avec le divin, avec quelque chose qui nous dépasse. Nous ne pouvons pas atteindre le *mahayana* sans être passé par l'*hinayana*, nous sommes d'accord. C'est un principe de base. C'est comme pour faire la charité, il faut d'abord avoir des pièces dans son porte-monnaie. Cela paraît logique mais c'est toujours bon de s'en rappeler. Et c'est valable pour tous les concepts et tous les principes : tu ne peux pas partager ce que tu n'as pas expérimenté ou acquis.

[NDT34 : « Développement personnel » est un mot étrange. À quoi bon œuvrer pour son soi unique ? Nous ne comprenons pas cette démarche qui est illusoire, car chaque mouvement effectué est collectif. Vous êtes dans l'illusion de l'individu mais vous êtes inéluctablement reliés à tout être, car vous faites partie du grand corps de l'humanité. Vous en êtes qu'une infime partie. Cela étant posé, il semble très étrange de penser uniquement pour soi. Votre personnalité fait le lien avec les émotions et le divin et l'âme traverse les âges et se relie au Tout et l'essence originelle englobe tout. C'est une cascade de conscience qui descend s'incarner à différents niveaux, mais à aucun moment vous en êtes détachés. Vous en êtes inconscients peut-être mais pas détachés.]

Ainsi, il n'est pas possible de transmettre un apprentissage que nous n'avons pas éprouvé et intégré nous-mêmes : penses-tu possible d'apprendre à quelqu'un à faire du ski, si, toi-même, tu ne maîtrises pas le ski (je te rappelle que les deux ou trois vidéos que tu as vues sur YouTube sont loin de te permettre de décrocher ton diplôme de moniteur, haha !) ?

Plus nous possédons de la maîtrise (et de la connaissance, c'est-à-dire la pratique de son savoir), plus nous pouvons être précis dans notre enseignement et toucher des points de subtilité qu'il n'est possible de connaître que par la pratique. Si je garde l'exemple de la tradition bouddhiste, le *mahayana* intègre toujours l'*hinayana*. C'est pourquoi le pratiquant conclut toujours ses prières (les *sadhanas*²³) avec cette formule : « Je demande le bien pour tous les êtres, y compris moi-même ». Ici, nous constatons que le Soi fait partie du Tout. Nous observons aussi que nous ne sommes pas non plus dans un mouvement où l'individu s'oublie, comme le prêchent certains courants de pensée. Encore une fois, je partage ici mon point de vue et mes propres expériences. Comme le disait Bouddha, d'après mes maîtres : « Ne crois pas ce que je dis mais expérimente mes enseignements sur ton propre chemin ». Chacun œuvre à partir de ce qui est juste pour lui et embrasse la tradition qui lui convient le mieux.

Pour illustrer cela, j'aimerais te prendre un exemple personnel. Plusieurs personnes de mon entourage ont déclenché des cancers (oui, c'est la maladie du siècle qui, à mon avis, tient son origine dans un déséquilibre émotionnel) et j'ai pu les accompagner avec sérénité et amour grâce à mon parcours spirituel. Mes apprentissages, et particulièrement ceux de la méditation accrue, m'ont permis de savoir revenir à moi dans les moments d'émotion forte et,

23 *Sadhana* : mot sanskrit qui signifie « chemin spirituel » et qui peut être apparenté à la prière.

surtout, de garder la joie, essentielle à leur bien-être, lorsque j'étais à leurs côtés. Les nombreuses retraites isolées que j'ai effectuées pendant cette période m'ont offert la force et les clés pour les soutenir par des pratiques et ma présence pendant de longs mois. Prendre soin de moi dans ces périodes a été également fondamental. Si je les avais accompagnées sans cette attention particulière à écouter mes besoins corporels et spirituels, leur départ aurait créé en moi un vide abyssal qui aurait tourné en dépression ou bien même en maladie, symptômes révélateurs d'une âme affaiblie, d'une essence « désénergisée ». Je me souviens d'ailleurs d'une phrase de ma tante qui illustre parfaitement ce principe de la spiritualité. Alors que vers mes seize ou dix-sept ans je me faisais beaucoup de soucis pour ma mère (alcoolique, maltraitée et ayant déclaré ses premières maladies à la suite du décès de mon petit frère), ma tante m'avait dit : « Tu ne peux pas porter quelqu'un si tu n'as pas les épaules assez larges pour te soutenir toi-même » ; sous-entendu, je ne pouvais pas aider ma mère si je n'étais pas moi-même suffisamment forte et solide face aux épreuves.

L'ésotérisme²⁴ nourrit le même dessein que la spiritualité. C'est une branche de cette dernière, qui, dans les traditions, est tenue secrète, non pas pour retenir l'information, mais simplement parce que ses concepts demandent d'avoir préalablement cheminé pour les appliquer et les intégrer.

24 Ésotérisme : traditionnellement, ensemble d'enseignements secrets, réservé à des initiés, qui dévoile ce qui est caché, ce qui se trouve derrière les apparences.

[NDT34 : Le secret est plus une précaution de conscience qu'un secret. Un esprit non aguerri ne recevra pas l'information juste à son développement. Certes, la fréquence toujours traverse tous les corps, mais l'agitation causée peut créer des mouvements d'ego qu'il peut être difficile à gérer. Cependant, nous devons accélérer les processus et il y a de grandes divulgations de ces énergies et de ces méthodes pour les activer aujourd'hui. Soyez cependant vigilants aux chemins empruntés et à la lignée de transmission, car la fréquence peut en être faussée. Écoutez le fond de votre cœur pour être guidé vers les êtres habilités à vous transmettre.]

Son enseignement et ses rites sont codés car l'ésotérisme s'adresse au subconscient (qui fonctionne en symboles). Il faut avoir reçu l'enseignement de ces symboles et être dans un certain état de conscience pour pouvoir les pratiquer, les intégrer, puis les interpréter correctement afin de les appliquer sans risquer de provoquer l'effet inverse de celui escompté. En cela, l'ésotérisme s'expérimente et nécessite un enseignement particulier, qui, traditionnellement, vient après un certain temps de pratique. Voilà pourquoi les techniques employées ne sont pas divulguées au grand public. Elles ne sont transmises que par le verbe aux seuls initiés, une fois qu'ils ont démontré être suffisamment avancés sur le chemin de la compréhension de soi et de la maîtrise de l'alignement. Chaque tradition a sa branche ésotérique¹⁸ (le *dzogchen* dans le bouddhisme tibétain ; la kabbale dans le judaïsme ; le soufisme dans l'islam, mais aussi l'alchimie, certains rites égyptiens ou même francs-maçons et biens d'autres), voire certains courants philosophiques (école pythagoricienne, par exemple).

Pour résumer, ce qui différencie le développement personnel et le *New Age* de la spiritualité (et de l'ésotérisme), c'est la séparation de l'individu du groupe et du Tout, au fil

des réappropriations et des interprétations à travers le temps. Quelques éléments plaisants ont été extraits, en laissant de côté tout l'aspect structurant - pourtant puissant, stabilisant - et transformateur de cette spiritualité, car beaucoup moins *fun* et nécessitant engagement et discipline. Inviter l'individu à se concentrer sur lui, et uniquement sur lui, en n'ayant de cesse de repartir dans le passé est le principe opposé des fondements de la spiritualité. En effet, cette dernière envisage chaque phase de la vie, avec son exploration et sa compréhension, pour se dépasser et aller vers la prochaine étape dans une dynamique d'élévation et de mieux être. Ce processus nous permet un partage plus grand de paix pour soi et pour les autres.



Échanges entre Lydie et Frederique pendant la rédaction

1/ Lydie : Je suis mal à l'aise, ou plutôt perdue, avec ce texte, car toi, Frederique (et par extension *Le Kawik*), où te places-tu entre *New Age* et spiritualité/religion ?

De mon point de vue, tout ce que tu m'as transmis rentre dans le cadre du mouvement *New Age*, selon les réponses que j'ai trouvées sur le sujet sur Internet* quand j'ai cherché à en savoir plus. Voici ce que j'en ai retenu :

* Les trois éléments récurrents :

- Moi spirituel à l'intérieur de chaque individu ;
- Nouveau Monde, Nouvelle ère : celle du Verseau ;

* Sites consultés en mai 2024 : Cairn Info, Universalis, La Croix, Radio France et Wikipédia.

- Énergie universelle et conception holistique (basée sur la physique moderne et quantique).

Toutes ces sources parlent du *New Age* comme un mouvement spirituel issu d'idées et de courants de pensées religieuses et philosophiques circulant à travers la planète dans les années 50. L'Encyclopædia Universalis décrit le *New Age* comme une : « nouvelle prise de conscience regroupant une nuée d'idées et de tendances intellectuelles qui se développèrent en marge de la culture dominante. Une galaxie qui s'intéresse à la véritable nature des choses et de la vie et revendique une appréhension plus spirituelle des phénomènes. »

* Le développement personnel est un des cinq courants du Nouvel Âge : « Le développement personnel renvoie à toutes les activités proposant de développer une connaissance de soi, de valoriser ses talents et potentiels, de travailler à une meilleure qualité de vie, et à la réalisation de ses aspirations et de ses rêves. » Wikipédia

Donc, je comprends que le développement personnel, c'est de la spiritualité. Alors comment expliquer ta position très critique envers celui-ci (en tout cas, je le ressens comme tel) ? En d'autres termes, qu'est-ce qui distingue ton enseignement du courant *New Age* ? Le fait d'intégrer l'autre et l'humanité au-delà de soi ?

On en arrive donc dans le domaine de la religion ou de la philosophie (*Le Kawik* = une philosophie, je suis d'accord avec ça).

Réponse de Frederique :

Tout part de la spiritualité. De la spiritualité découle le *New Age*, qui lui-même a engendré le développement personnel.

La spiritualité existe depuis la nuit des temps, c'est la connexion avec le divin, l'esprit primordial, l'essence des

religions polythéistes et monothéistes. Nous en avons retrouvé des traces depuis le paléolithique et je suis persuadée que cela vient d'encore plus loin. La spiritualité repose sur les principes de reliance transcendante (verticale) ou d'immanence (horizontale) dans le but de se connecter à l'énergie invisible en soi et à l'extérieur et ainsi se relier avec le Tout.

Au-delà des religions, la spiritualité a comme mode de communication avec le divin, l'ésotérique (symboles pour se relier au corps, à l'esprit et au Grand Tout). La notion de spiritualité a comme grand principe la reliance à quelque chose que nous partageons, qui nous dépasse et pour lequel nous œuvrons ensemble. Nous avançons donc pour le bien commun.

Le *New Age* est apparu au milieu du XX^e siècle en réaction aux dogmes des religions monothéistes et à leurs interdits. Ce courant spirituel s'est alors tourné vers les traditions de l'Inde et du Tibet particulièrement, polythéistes, et par nature donc, plus ouvertes d'esprit (existence de multiples dieux et acceptation de leurs différents rituels). À travers les âges, nous avons constaté que le polythéisme a toujours été en accord avec le fait d'adapter ses propres rituels, comme nous l'avons vu en Grèce antique avec l'émergence de la mythologie gréco-romaine. Ou dans la réutilisation de divinités égyptiennes adaptées à l'Occident, comme la figure de Thot devenant Hermès Trismégiste ou Isis qui fut associée aux mystères de Vénus, entre autres.

[NDT34 : Ceci fait partie de la mixité dans l'évolution. Il est d'ailleurs essentiel de revenir à cette mixité pour retrouver la tolérance sur votre planète, bien qu'elle soit loin, elle va être nécessaire à la conservation de votre espèce.]

Cependant, en réponse à une société ultra-matérialiste, le *New Age* en a rejeté toute la partie physique (et contraignante) des pratiques et des rituels très codés pour ne conserver que le côté « cool » de la spiritualité. Sans plus aucune attache au corps ni à la structure (engagement, discipline, régularité, dépassement, résilience), éléments pourtant indissociables et indispensables à la spiritualité et à la réalisation de soi. Car c'est en dépassant les obstacles physiques et en acquérant la maîtrise du mental (en plongeant en soi) que nous pouvons prétendre à nous élever spirituellement pour connecter avec le divin de manière stable et profonde.

Le développement personnel relève de cette adaptation occidentale, réductrice et forgée à partir de l'orgueil qui nous déconnecte de notre essence et nous plonge rapidement dans nos peurs. Cette tendance pousse ses acteurs à « œuvrer pour soi », que ce soit dit ouvertement ou non, d'ailleurs. J'ai remarqué que les personnes qui se proclament mentor en développement personnel ont toujours un discours altruiste mais des actions qui sont souvent égocentriques... Je trouve cela splendide à observer... Cependant, c'est une première étape. C'est un premier pas vers une meilleure connaissance de soi et un « mieux-être », puisque nous avons tourné le dos aux traditions. Si ce stade n'est pas dépassé, il ne mène qu'à l'ego spiritualité.

Ma posture, à travers *Le Kawik*, est d'unir à nouveau, grâce à une structure éprouvée par les traditions millénaires (et par ma propre expérience), les deux aspects de la spiritualité : l'esprit et le corps. Cette prise de conscience du lecteur lui permettra de se reconnecter, en toute autonomie et liberté, au divin.

2/ Lydie : Pendant la phase de « transécriture¹⁰ », je me suis également demandé dans quelle mesure cette mise en lumière de la différence entre développement personnel et spiritualité avait un rapport avec le thème de la méditation.

Voici ma réflexion :

=> Tout d'abord parce qu'il y a plusieurs entrées pour la pratique de la Méditation :

- Niveau *New Age* (niveau développement personnel) = aller mieux ; se sentir bien SOI.
=> IMPACT LIMITÉ À L'INDIVIDU (même si le changement de l'individu est rarement isolé. Il peut y avoir un impact plus ou moins évident dans son cercle proche) ;
- Niveau des traditions et de l'ésotérisme (également la spiritualité que tu partages) = le niveau précédent + passer à un état supérieur de conscience (du Grand Tout + s'y relier) : créer de l'espace pour entendre son Moi intérieur, lui laisser prendre sa place, le laisser rayonner naturellement pour impacter les autres, qui impacteront d'autres, puis d'autres, jusqu'à transformer l'humanité.
=> IMPACT UNIVERSEL.

Souhaites-tu confirmer ou compléter ma compréhension ?

Réponse de Frederique :

Je suis plutôt d'accord avec ton approche. J'ajouterai que, souvent, dans le cadre du développement personnel, le pratiquant, dès sa méditation terminée, enclenche ou reprend ses activités quotidiennes. Au mieux, il remercie et exprime sa gratitude pour ce moment de reconnexion à Soi. Souvent, il l'oublie.

Quand tu t'inscris dans un cheminement spirituel, la méditation prend une autre dimension. Pour reprendre ce que

je disais plus haut, il y a cette conscience que chacun, en tant qu'individu, fait partie du tout. C'est pourquoi les bouddhistes quittent toujours l'état méditatif en remerciant et en demandant « le bien pour tous les êtres, y compris moi-même », tout en gardant l'acuité et la conscience acquises le maximum de temps (du mieux que l'on peut).



La Maîtrise de l'ego



Maychita

Maychita
Oracle alchimique couleur
© Frederique Austruy

Difficile d'évoquer la méditation sans aborder plus précisément l'ego. De nos jours, ce terme est mal compris et, à mon sens, trop utilisé à tort et à travers. J'aime remettre en lumière le sens des mots, des usages, des rituels, etc. Il me semble primordial de le faire d'une part, pour se comprendre, mais également pour remettre la force vibratoire de chaque chose à sa place.

Tout le monde parle de l'ego et s'entend pour vouloir lui couper la tête ou lui faire la peau, par tous les moyens, sans parfois avoir une idée claire sur le sujet. C'est oublier que l'ego fait partie de notre personnalité, de notre humanité. Il est le résultat de mémoires collectives et individuelles, elles-mêmes composées de tous les programmes développés au niveau du subconscient (personnel, familial et collectif), à travers les âges de l'évolution humaine, mais aussi à travers notre propre évolution. Rappelons qu'à l'origine, ces « logiciels de notre cerveau » sont présents pour nous protéger et nous éviter les situations de souffrance, voire la mort, selon les époques. Mais, avec le temps et les changements de modes de vie, ces programmes apparaissent parfois obsolètes, enfermants et bloquants. Il est clair que notre cerveau reptilien, le « papi » de la bande, nous fait

réagir de manière surdimensionnée par rapport aux situations rencontrées. Il est temps de lui expliquer que nous n'avons plus besoin de lui avec cette intensité-là.

Je trouve important de considérer l'ego pour ce qu'il est à l'origine, comment « il » se positionne en tant que gardien, protecteur, car cela nous permet de l'aborder avec plus de recul et de neutralité. Alimenté par les expériences que nous avons vécues, notamment durant notre enfance ou lors de chocs émotionnels, il est, tu l'as compris, le résultat de toutes ces peurs et schémas traumatiques que nous avons accumulés et qui nous ont fait souffrir. Ce sont nos programmes matriciels.

[NDT34 : l'ego est en réalité une succession d'illusions, car la seule chose qui perdure en vous est l'âme et non l'ego qui est relié à la Terre. Il est un nuage de peurs à dissoudre et cela se fait avec douceur et joie. Quand vous explorez avec assiduité et souffrance vous le renforcez. L'ego n'est qu'illusion et création mentale, car si vous revenez dans le présent il n'y a plus de création karmique, il n'y a plus d'ego. Cesser de le nommer va déjà vous en libérer. Considérez que tout est expérience et que l'expérience vécue est vécue, car elle doit l'être tout simplement. N'impliquez pas le mental et vivez le moment présent pour vous laisser traverser par la fréquence. Il en sera ainsi plus de fluidité et d'Amour en vos vies.]

L'ego est donc un programme automatique qui passe en mode « alerte » dès que surgit la peur de revivre une souffrance. Parfois, il réagit à de très anciennes mémoires qui peuvent remonter aux temps préhistoriques (le fameux « papi » nommé plus haut). Certains comportements persistent alors qu'ils ne correspondent plus au contexte et à la réalité actuelle. Ils sont induits par des peurs dites archaïques, encore très fortement ancrées en nous, comme la peur d'être rejeté du groupe, héritée de la lointaine époque

où nos ancêtres ne pouvaient pas survivre seuls en dehors du clan.

J'ouvre une parenthèse sur le fait que, même si aujourd'hui nous pouvons vivre dans une forme d'autonomie, nous restons des animaux sociaux imprégnés du besoin de communiquer et d'interagir avec notre prochain. D'ailleurs, sur notre chemin spirituel, il y a toujours une phase de confrontation aux autres qui suit une phase d'introspection. Car l'autre est notre miroir et, sans son reflet, nous pouvons très rapidement nous raconter des histoires* et tomber dans l'ego spirituel.

L'ego grossier et l'ego spirituel (ou subtil)

Presque toujours nous parlons d'ego en oubliant qu'il est composé, tout comme nous, de différents aspects, dont deux principaux : l'ego grossier et l'ego spirituel (ou subtil).

L'ego grossier est l'ego, comme son nom l'indique, qui est facilement visible par tous. Il peut être, comme je l'appelle, « ego plus » ou « ego moins ». En Occident, ce que nous appelons « ego » s'apparente plus souvent à l'« ego plus », c'est-à-dire une attitude qui est basée sur l'orgueil, sur le fait de se croire supérieur, sur se valoriser démesurément et aimer dominer les autres... L'« ego moins » est, quant à lui, peu identifié (moins connoté négativement), mais finalement plus courant et encore plus destructeur. C'est l'exact opposé de l'« ego plus ». Il se traduit notamment par de la timidité et par le fait de se rabaisser, de se juger très sévèrement, ce qui engendre de l'inaction par crainte, justement, de se montrer ou de paraître trop orgueilleux. Il nous pousse souvent à faire passer les autres avant nous et nous empêche (subtilement parfois), de rayonner simplement

* Cf. « Expérience : comment ton mental peut te raconter des histoires », p. 72.

pour ce que nous sommes. Cela nous enlève la possibilité d'être vraiment à la place qui nous est destinée et là où nous allons être radieux et bénéfiques pour nous, mais aussi pour notre entourage, proche et plus éloigné.

Dans la vie, les contraires sont partout (l'ombre et la lumière, le chaud et le froid, l'harmonie et le chaos, etc.) mais la cause à l'origine du contraire est similaire. Il en va de même pour la peur qui va activer l'« ego plus » ou l'« ego moins ». Dans mon exemple avec les hommes préhistoriques, la même peur du rejet du groupe peut générer, soit l'envie de se montrer à tout prix, soit se faire le plus discret possible. Notre tendance à réagir plutôt avec une manifestation de l'ego ou une autre va dépendre de notre histoire personnelle et des mémoires que chacun porte en lui.

Ces expériences égotiques causent des blessures à notre âme et nous font réagir. Lise Bourbeau a écrit des livres très intéressants sur ce sujet. Elle nous y explique comment nous développons des attitudes récurrentes en réponse à nos blessures (elle considère cinq blessures majeures). Ainsi, la blessure de rejet provoque une attitude de fuite ; la blessure de l'abandon engendre la dépendance ; celle de l'humiliation, l'autodestruction ; la trahison, le contrôle et l'injustice suscite la rigidité. Lorsque tu sais cela, tu peux t'observer dans ces attitudes et te réajuster pour éviter de causer du tort à toi-même ou à ton entourage.

L'ego (celui auquel nous faisons communément référence dans notre vie quotidienne) est assez facile à déceler, car c'est lui qui se met en route dès que nous sommes perturbés, c'est-à-dire dès que notre mental s'agite. C'est lui qui engendre des projections de peur pour le futur ou des angoisses à la mémoire du passé. Quand le mental est calme, l'ego disparaît et nous revenons dans l'instant présent.

Notons que seul le présent est réel, puisque c'est dans celui-ci uniquement que nous pouvons agir. Les faits du

passé sont révolus et le futur n'existe pas encore. Ce sont les graines que nous semons dans le présent qui donneront naissance aux fruits du futur.

L'ego nous pousse toujours à éviter, par tous les moyens, la souffrance. Il travaille donc sans relâche à élaborer de multiples tactiques pour nous soustraire à cette douleur, quelle qu'elle soit (douleur illusoire, car elle résulte de la simple projection d'un potentiel tourment à venir ou révolu). C'est pour cela qu'il fait tout pour nous éviter d'être dans l'instant présent, car il veut nous rappeler les souffrances passées, un peu comme une alarme, et nous éviter celles qui pourraient arriver dans le futur, pour nous préserver. Il va, par exemple, mettre en place des stratégies de protection : comme essayer de maîtriser le temps, maîtriser les événements, prendre le contrôle ou bien, ne rien faire du tout, rester immobile. Son mécanisme de défense peut ainsi prendre différents aspects.

Lorsque nous cheminons, spirituellement parlant, nous pouvons nous rendre assez facilement compte de cet ego. Plus nous méditons, plus nous voyons ces bla-bla mentaux et plus nous allons arriver à nous autoréguler, à nous apaiser, à faire taire ce brouhaha inutile et fatigant. Une des principales clés est l'auto-observation, car c'est par là qu'il est possible de se réajuster, quasiment dans l'immédiateté. C'est en se donnant beaucoup d'Amour, de compassion pour nos travers et en revenant à soi, dans son pilier central, que nous allons pouvoir nous réajuster. C'est à partir de là que nous pouvons effectuer des reprogrammations qui vont permettre au mental de ne plus s'agiter et de changer nos comportements - dont nous ne sommes pas conscients, car animés par notre inconscient - qui nous font défaut. Grâce à notre cœur, avec certains mots, certaines visualisations ou positionnements intérieurs précis, nous pouvons nous reparamétrer, c'est-à-dire envoyer le message à notre mental que tout va bien, que nous ne

sommes pas en danger et ainsi, revenir au calme, source d'actions éclairées et bénéfiques.

L'ego spirituel, lui, est plus perfide. Il apparaît quand nous avons déjà progressé sur le chemin de la spiritualité⁴ et que nous avons atteint une certaine forme de réalisation (ici encore, il existe de multiples niveaux de réalisation et le chemin est long pour toutes les rencontrer).

Comment voir nos réalisations spirituelles ?

C'est très simple. Il suffit de regarder quelle est ta vie aujourd'hui et de la comparer à celle qu'elle était quand tu as décidé de te mettre en chemin. Si tu ne constates pas de changements probants, sache qu'il te reste encore de la route ; si les changements sont là mais que tu sens que tu peux continuer à les déployer, eh bien, poursuis ton trajet. Le bouddhisme dit qu'il n'y a ni début ni fin et qu'il faut « des vies et des vies » pour atteindre l'éveil.

J'aime bien cette notion temporelle tellement longue qu'elle est impalpable. Cela nous préserve de l'état d'impatience, qui provoque de la saisie et donc du contrôle (qui naît d'une peur). Au contraire, cette notion de multiples vies nous place dans une sorte d'entre deux : « Je ne sais pas si je suis au début, au milieu ou à la fin, donc potentiellement, tout est possible !! » D'ailleurs, si tu consultes le chapitre du chemin de Samatha*, tu liras que, parfois, les êtres qui sont déjà en route vers l'éveil reviennent sur Terre pour continuer leur cheminement et dépasser de nouveaux états de conscience, à un niveau encore plus subtil.

Donc, cet ego subtil va nous faire croire que nous avons atteint un niveau d'élévation « remarquable », « extraordinaire », alors que nous avons seulement gravi les premières marches de ce grand escalier qui mène à l'éveil.

* Cf. « Le Chemin de Samatha », p. 129.

L'ego spirituel est difficile à identifier sans un maître à nos côtés (un guide, un accompagnant ou même un ami ; quelqu'un qui pourra nous présenter un miroir de nous-mêmes et nous montrer ces subtilités) pour mettre le doigt sur ces dysfonctionnements. Si nous n'étudions pas non plus les enseignements traditionnels qui vont nous donner les clés de sagesse pour nous placer le plus justement possible en soi, nous pouvons nous fourvoyer et partir dans la course au bien-être. Cependant, avec la pratique de la méditation et de la vigilance mentale, tu vas réussir à détecter la présence de cet ego spirituel, car à force de l'observer, tu le mets en lumière. Même s'il se manifeste de manière beaucoup plus délicate et fine, tu pourras percevoir une différence de vibration (de fréquence) à l'intérieur de toi. Par exemple, tu vas progressivement sentir les changements d'états de contraction et de décontraction dans ton corps, ce qui va devenir un indicateur. Ces délicates variations de fréquences, à peine perceptibles (il est difficile de l'expliquer avec des mots), tu pourras néanmoins les ressentir en toi. Pour cela, je t'invite à ne pas mentaliser mais à en faire l'expérience pour créer ton propre dictionnaire de perceptions. Autre signe de l'existence de l'ego spirituel, c'est lorsque nous considérons que nous n'avons plus à suivre les enseignements des maîtres ou à participer à des discussions avec des personnes que nous estimons moins avancées que nous sur le chemin.

L'ego allié

Jusqu'à présent, j'ai plutôt développé la face négative de l'ego. Cependant, celui-ci possède, comme je te l'ai dit au départ, une utilité certaine. C'est lui qui nous alerte et nous protège d'un danger. Mais il est surtout là pour nous relier à la vie sur Terre, à notre personnalité. Ainsi, même si tu es un être extrêmement spirituel, il est important de te rappeler que tu t'es incarné sur la planète bleue et que, donc, tu dois jouer avec les règles terrestres. Ton incarnation a un

sens à condition que tu dialogues avec ton ego ou, tout du moins, que tu le dépasses en le maîtrisant pour conserver le pouvoir sur tes peurs. C'est cela la sagesse : savoir ne plus se faire prendre par les jeux du mental à travers l'agitation des émotions, des désirs ; ne plus se laisser guider par les peurs ou les attachements, mais, dans le même temps, ne pas les rejeter. La clé est de trouver l'équilibre. C'est le principe de la voie du milieu ainsi nommée dans le bouddhisme. Il s'agit de n'être ni dans la saisie ni dans l'aversion. Nous devons nous maintenir dans un juste milieu. Ce juste milieu ne signifie pas d'être dans le nihilisme de ses ressentis, mais plutôt de s'autoriser à les traverser pour mieux les appréhender.

Je fais une parenthèse pour rappeler que toute émotion qui est refoulée va être amplifiée et que la clé pour la lâcher est de plonger dedans sans te poser mille questions. Comme si tu sautais dans l'océan depuis une falaise.

Mon intention, avec *Le Kawik* et ses différents tomes qui vont, alternativement, se placer sur des axes verticaux (transcendance) et horizontaux (immanence), est de te partager un maximum de clés pour justement te permettre de toucher l'espace médian de ta croix personnelle (formée par ta propre verticalité et horizontalité). Par verticalité, j'entends cohérence personnelle entre nos guidances (le divin), nos pensées et nos actions. L'horizontalité, elle, est rattachée à nos actions dans la matière, à nos structures, à notre gestion de la vie et à notre lien avec la nature et ses éléments.

[NDT34 : il s'agit plus ici de savoir dissocier, différencier, la personnalité et l'ego de l'âme. Quoi qu'il en soit ta personnalité va œuvrer sur cette Terre, mais prendre de la hauteur et se connecter à plus grand lui donne d'autres possibilités qui permettent de transmettre des fréquences qui vont pacifier instantanément les agitations égotiques. Ce sont tes hautes fréquences qui viennent

prendre soin de tes blessures juste par la présence et la synergie.]

L'ego peut être un soutien fort si tu as vécu ou si tu traverses beaucoup de souffrances au cours de ta vie. Dans mon cas, mon ego m'a aidée à sortir de l'enfer, à me dépasser sur différents niveaux. Parce que mon entourage m'a toujours rabaissée, mon ego, manifesté sous la forme de mon orgueil, a donc été comme un moteur pendant des années pour prouver (à mes yeux et aux yeux des autres) ma valeur et les dépassements que j'étais capable d'accomplir. Je me disais : « les gens ne croient pas en moi, mais moi, je vais leur montrer que je peux y arriver » et je suis parvenue à surmonter énormément de difficultés du point de vue scolaire, personnel, familial et spirituel. Mais cet ego m'a aussi desservie, il m'a endurcie et m'a fait entrer dans mon yang (ma part masculine) de manière excessive. Car s'il n'est pas maîtrisé et s'il n'est pas placé dans la fierté divine - c'est-à-dire placé dans ce juste milieu qui est de savoir qui nous sommes vraiment, quelles sont nos capacités, d'où nous venons, où nous nous trouvons aujourd'hui et où nous voulons aller - il peut être nuisible et dévastateur. Mon orgueil m'a ainsi mise dans des situations délicates, car je restais accrochée à des convictions qui demandaient pourtant à être transformées. À noter que l'ego réagit toujours par rapport à une situation extérieure, s'il n'est pas pacifié. Lorsque nous sommes alignés avec notre cœur, il n'y a pas de réaction égotique.

En conclusion, l'ego fait partie de ce que nous devons expérimenter sur Terre, mais il ne doit pas avoir la première place, car il est le résultat de programmes matriciels archaïques qui demandent à être dépassés dans notre réalité.

L'objectif est de le pacifier au maximum pour qu'il devienne un cheval docile qui nous emmènera là où notre âme lui dictera d'aller.

[NDT34 : L'ego peut se pacifier, mais s'il est soumis à la loi du Karma il entreprend le chemin des cycles. Cependant vous pouvez, par la présence dans le présent, cesser les cycles, mais cela demande engagement et vigilance. La pacification est instantanée en traversant les strates mémorielles illusoire que nous avons déjà nommées.]



Échanges entre Lydie et Frederique pendant la rédaction

1/ Lydie : La méditation nous permet donc de nous détacher de notre ego, c'est-à-dire notre « je », notre personnalité, pour découvrir notre âme, notre essence profonde et entendre les messages que lui adresse l'univers (ce que tu nommes le divin) ?

Réponse de Frederique :

Oui, c'est un des moyens qui nous permet d'être dans notre auto-observation et donc qui nous permet de ne pas se laisser prendre par nos émotions (et non pas de les nier).

2/ Lydie : Tu écris que « l'ego nous pousse toujours à éviter, par tous les moyens, la souffrance ». Alors pourquoi ne nous maintient-il pas dans le présent puisque le passé et le futur sont sources de souffrances ?

Réponse de Frederique :

La peur nous pousse irrémédiablement à vouloir prévoir, donc à contrôler, ce qui va se passer dans le futur, à anticiper pour éviter toute souffrance. Mais c'est un leurre, car, premièrement, nous ne maîtrisons pas les paramètres en jeu pour pouvoir tout prévoir et, deuxièmement, ces projections

futures sont basées sur des peurs du passé. Donc, tout ceci nous éloigne en permanence du moment présent. Et si on image la chose, c'est comme si l'ego sait que le présent est l'espace où l'on touche notre âme, ce qui est périlleux pour lui, car alors, il n'existe plus Monsieur ego.

Ajout de Frederique pendant la troisième relecture du texte

Nous sommes le 30 août 2024 (ce mois d'août a été très intense : deux portails « 8/8/8 » et un alignement planétaire exceptionnel de six planètes, le 28).

Je suis en train de remanier quelques lignes en lien avec les blessures et tous ces « trucs » que nous trimballeons.

Pour compléter mon discours, et à la demande de mon acolyte, je me lève pour prendre le livre de Lise Bourbeau sur les blessures de l'âme. Et là, soudain, sans prévenir, alors que je suis face à ma bibliothèque, je sens dans mes cellules que quelque chose a changé. Je sens une forte énergie qui me traverse de toute sa densité. « Je suis une nouvelle Frederique ». Il est difficile de décrire cela, mais je sens en moi quelque chose de très fort qui montre que toutes ces histoires d'ego ne sont que des histoires. Il suffit de m'élever au-dessus de mes peurs, de mes agitations et d'être simplement moi dans mon essence. Comme si je décidais consciemment de ne pas me laisser atteindre par ces doutes qui font tant trébucher.

Je suis moi, juste celle que j'ai envie d'être, sans retenue. Cela fait plusieurs mois, en réalité quasiment deux ans, que je suis dans cette démarche, mais ce matin, cela devient tout d'un coup flagrant. Je suis celle que j'ai toujours rêvé d'être, il ne reste plus qu'à le maintenir dans la matière. STOP, cette dernière phrase est empreinte d'un soupçon de doute. Je suis - et cela est immuable - celle que j'ai toujours

voulu être et désormais je manifeste pleinement ma réalité rêvée pour mon bien et celui de tous les êtres au service du divin et de la matière.



La Méditation vue par la science



Sans nom - 2024
Aquarelle sur papier de Chine - 50 x 50 cm
© Frederique Austruy

La méditation est une technique ancestrale commune à toutes les traditions. Elle permet de calmer et maîtriser son esprit, ce qui induit que sa pratique favorise aussi le développement de certaines capacités de notre cerveau, en plus des bénéfices constatés sur notre corps physique ou émotionnel.

[NDT34 : Ceci est encore pour vous un exercice mais il deviendra au cours des âges une normalité, car cet état de réceptivité est déjà inscrit en chacun. Il vous faut désormais l'activer.]

Depuis une vingtaine d'années, la science s'intéresse aux effets positifs des diverses variations de cette technique sur notre santé. (La méditation est un terme qui couvre une très vaste variété de pratiques, à l'instar du « sport ».) De nombreux chercheurs, dont les études sont publiées dans des revues scientifiques respectées et reconnues, tentent d'en comprendre le mécanisme. Il existe même, aux États-Unis, au sein de l'université de Madison dans le Wisconsin, un centre d'étude sur la méditation et la pleine conscience.

Ces scientifiques mènent leurs expériences en collaboration avec des méditants reconnus, tel que le moine bouddhiste Matthieu Ricard²⁵ qui a déjà participé à plusieurs programmes.

Un des projets en cours a pour objet de percer le mystère fascinant des « corps incorruptibles » ou *Tukdam*²⁶, ces dépouilles de moines bouddhistes qui ne se décomposent pas avant plusieurs jours, voire semaines, après leur mort. Aucune odeur ne se dégage du corps, aucun fluide, la peau est souple comme chez les vivants. Pourtant, les fonctions vitales ont cessé. Ce phénomène trouble et captive les scientifiques et chercheurs, car il va à l'encontre de leurs connaissances physiologiques actuelles (la chaîne Arte lui a d'ailleurs consacré un reportage*). Les cas recensés touchent des méditants qui décèdent durant une méditation particulière (sur la lumière de l'esprit) et qui ont pratiqué, durant des dizaines d'années avec beaucoup d'acuité et d'intensité. Cette singularité dans le processus physique habituel de la décomposition des tissus organiques s'explique, pour les moines bouddhistes tibétains, par le fait que c'est la conscience qui continue d'évoluer, qui est en train de clôturer ce qu'elle a besoin de clôturer avant de se retirer pleinement de la sphère terrestre. Car pour les

25 Matthieu Ricard : Docteur en génétique cellulaire, il étudie le bouddhisme tibétain auprès de grands maîtres. Devenu moine, il s'installe dans la région de l'Himalaya. Il est également auteur, humanitaire, photographe et traducteur français du Dalaï-Lama. Il participe régulièrement à des programmes scientifiques pour approfondir la compréhension scientifique du fonctionnement de l'esprit dans le but de réduire la souffrance intérieure (cf. la page « À propos » de son site et l'article du CNRS : « La méditation agit directement sur notre stress »).

26 *Tukdam* : terme tibétain qui désigne un état spirituel rare de profonde transe méditative.

* *Méditer jusqu'à la mort* : documentaire sur *Le Projet Tukdam*, premier programme scientifique sur le sujet, dirigé par le chercheur en neurosciences, R. Davidson.

Tibétains, l'âme n'est pas liée au corps. Ce dernier est un simple véhicule.

Aujourd'hui, la science, avec la physique quantique et la physique des particules, a démontré que l'énergie (nous pourrions tout aussi bien dire la vibration ou bien encore la fréquence), sous-tend toute chose dans la matière. Elle en constitue l'essence même puisque nous retrouvons de l'énergie électrique au sein du quark, le plus petit élément connu à ce jour.

En réalité, la méditation nous permet de toucher et maîtriser ces espaces fréquentiels qui agissent sur notre état matériel, notre état physique et, par extension, notre état mental.

[NDT34 : la science occidentale s'est lancée dans ces recherches, mais les sciences orientales l'ont validé depuis fort longtemps et partagé à travers les textes sacrés. Écoutez, étudiez et vous comprendrez ce qui s'est joué par le passé pour revenir aujourd'hui avec plus de clarté et avancer vers la conscience de ce qui constitue votre être et votre monde.]

D'autres études et expériences ont démontré que les pensées (qui ne sont autres que des ondes émises par le cerveau) ont un impact sur l'eau. Selon Masaru Emoto, chercheur japonais, la structure de l'eau se modifie en fonction des vibrations diffusées autour de celle-ci (donc en fonction des pensées qui sont dirigées vers un verre d'eau). Si des pensées d'amour sont envoyées, les cristaux d'eau se déploient de manière harmonieuse. L'eau sera cristalline. Au contraire, si ce sont des mots de haine qui sont adressés, les cristaux d'eau seront déstructurés, incomplets. Le pire étant l'indifférence qui ravage tout (note que l'indifférence est

l'attitude la plus destructrice). Je t'invite à regarder le documentaire* à ce sujet disponible chez Jupiter Films.

Étant donné que nous sommes constitués d'eau à 65 %, il semble pertinent d'envisager que nos pensées exercent une influence sur notre corps, nos émotions et plus encore.

La méditation, par sa faculté à pouvoir modifier notre état de conscience, fait aujourd'hui l'objet d'un grand nombre d'études en Occident (la transe, forme la plus poussée de la maîtrise de notre esprit, est actuellement enseignée à l'université de la Sorbonne). Ces recherches valident ce que les traditions nous ont transmis depuis des millénaires sur la maîtrise et l'ajustement de notre esprit. C'est aussi pourquoi la médecine fait de plus en plus appel à ces techniques (comme la sophrologie ou l'hypnose qui trouve sa place dans certains cas d'anesthésie) pour soulager le patient ou éviter des effets secondaires indésirables.

[NDT34 : L'attention sur la pensée est primordiale puisqu'elle crée l'émanation de votre fréquence. C'est elle qui crée ce que vous êtes et active dans vos vies la manifestation. Vous êtes des fréquences qui attirent ou repoussent. Maîtrisez vos pensées pour attirer. Restez en vigilance de ne pas blâmer ou rejeter même dans le plus grand de vos silences.]

* Water, le pouvoir secret de l'eau.



Recherches complémentaires de Lydie sur le sujet

Ni Frederique ni moi ne sommes des scientifiques ou même des journalistes scientifiques. C'est pourquoi nous n'avons pas la prétention de développer ce chapitre outre mesure. Seulement, il nous semble intéressant de partager avec toi les résultats de nos diverses recherches. Les éléments qui suivent ne sont pas exhaustifs, mais ils ont le mérite de te proposer des pistes sur les nombreux avantages de la méditation, avec leur source. Libre à toi d'aller les explorer plus profondément si cela te parle.

- Les bienfaits sur le cerveau :

1/ La réduction du stress²⁷

C'est certainement le bienfait le plus connu même auprès de ceux qui ne pratiquent pas. En effet, la méditation, en modifiant l'organisation des connexions cérébrales, réduit de manière significative l'anxiété, l'angoisse et le stress. C'est ce qu'a mis en évidence l'étude menée par D. Creswell (2016) : la méditation réduit le stress en diminuant « la connectivité fonctionnelle du réseau de repos par défaut du cerveau dans des zones importantes pour l'attention et le contrôle exécutif, à savoir le cortex préfrontal »* et en

²⁷ Stress : réaction de l'organisme à une agression, un choc physique ou nerveux. Terme utilisé dans le langage courant pour définir une situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu (cf. *Le Petit Robert*).

* Source : <https://www.cmu.edu/news/stories/archives/2016/february/meditation-changes-brain.html>, consultée en septembre 2024.

augmentant l'activité dans les régions associées à la régulation des émotions ;

2/ L'augmentation de la matière grise

La pratique régulière de la méditation peut augmenter la densité de la matière grise dans certaines régions du cerveau. Une étude menée par Hölzel *et al.* (2011) a démontré que huit semaines de méditation de pleine conscience entraînent une augmentation de la densité de la matière grise dans l'hippocampe, une région du cerveau associée à l'apprentissage et à la mémoire* ;

3/ L'amélioration de la cognition

Même une brève période de méditation peut améliorer les capacités cognitives, y compris l'attention et la mémoire de travail (étude de Zeidan *et al.* (2010)**.

- Les bienfaits physiologiques :

1/ Le renforcement du système immunitaire

Davidson *et al.* (2003) ont démontré que la méditation de pleine conscience peut renforcer le système immunitaire en augmentant l'activité de ses cellules et en réduisant les niveaux de cortisol, une hormone du stress qui peut affaiblir le système immunitaire*** ;

* Source : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092549271000288X>, consultée en septembre 2024.

** Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6088366/>, consultée en septembre 2024.

*** Source : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12883106/>, consultée en septembre 2024.

2/ L'amélioration de la santé cardiovasculaire

La méditation peut également améliorer la santé cardiovasculaire. Schneider *et al.* (2012) ont découvert que la méditation transcendantale réduit la pression artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires chez les personnes à haut risque*.

3/ La réduction de l'inflammation

Des recherches ont montré que la méditation peut réduire les marqueurs inflammatoires dans le corps. Par exemple, une étude menée par Kaliman (2022) a trouvé que la pratique de la méditation en pleine conscience réduit les niveaux de cytokines pro-inflammatoires, ce qui permettrait de l'envisager pour le traitement des maladies inflammatoires chroniques**.

- Les ondes cérébrales et la méditation

Pour comprendre comment les différentes ondes cérébrales interagissent avec la pratique de la méditation, il est utile de connaître les cinq types principaux d'ondes cérébrales : bêta, alpha, thêta, delta et gamma. Christian Möllenhoff a écrit un article intéressant et clair à ce sujet***. Il explique que notre cerveau émet toutes ces fréquences de manière simultanée. C'est la proportion de ces fréquences qui va définir notre état de conscience.

* Source : www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCOUTCOMES.112.967406, consultée en septembre 2024.

** Source : <https://news.wisc.edu/study-reveals-gene-expression-changes-with-meditation/>, consultée en septembre 2024.

*** Source : <http://www.yogaetmeditationparis.fr/la-meditation-et-les-ondes-cerebrales/>, consultée en septembre 2024.

- ❖ **Les ondes bêta (12-40 Hz)** : la fréquence de notre pensée consciente. Ces ondes sont prédominantes lorsque le cerveau est actif et engagé dans des tâches cognitives, comme la résolution de problèmes ou la prise de décisions. Cependant, un excès d'activité bêta est associé au stress et à l'anxiété. La méditation aide à réduire ces ondes, favorisant ainsi un état de relaxation et un bavardage mental atténué ;
- ❖ **Les ondes alpha (8-12 Hz)** : Elles apparaissent lors de la relaxation tout en étant éveillé, comme lors de la méditation légère ou du repos avec les yeux fermés. Ces ondes sont souvent présentes chez ceux qui pratiquent régulièrement la méditation, ce qui aide à réduire le stress et à augmenter la créativité. Elles sont le pont vers le subconscient (ondes thêta) et l'inconscient (ondes delta) ;
- ❖ **Les ondes thêta (4-8 Hz)** : Associées à la méditation profonde, les ondes thêta sont liées à l'accès au subconscient, c'est-à-dire au rêve, à la créativité et à l'intuition. Elles dominent pendant les états de relaxation profonde ou de méditation transcendante ;
- ❖ **Les ondes delta (1-4 Hz)** : Ce sont les ondes les plus lentes, souvent associées au sommeil profond, et les portes vers notre inconscient. Seuls les méditants très avancés peuvent générer ces ondes tout en restant éveillés, ce qui leur permet d'accéder à une conscience très profonde ;
- ❖ **Les ondes gamma (40-100 Hz)** : Ce sont les ondes les plus rapides et elles sont souvent observées chez les méditants expérimentés, comme les moines bouddhistes, notamment lors de méditations de type « amour bienveillant ». Elles sont liées à des états de concentration intense, de perception accrue et de bien-être général.



LA MÉDITATION DANS LES DIFFÉRENTES TRADITIONS



Alleyava - 2024
Peinture sur toile – 40 x 40 cm
© Frederique Austruy

Lorsque tu comprends ce qu'est la méditation*, il est aisé d'intégrer qu'il s'agit là d'un état de paix, d'un mouvement vers l'intérieur, d'un retour à soi plutôt que vers l'extérieur, comme nous avons souvent coutume de le faire dans nos sociétés occidentales actuelles, qui nous poussent à « la production » d'actions, de mots, d'images, de bruits...

Il n'y a que dans cet état de silence intérieur que nous pouvons avoir plus de clarté sur nous-mêmes, sur nos comportements et nos actes. Nous retrouvons cette invitation dans toutes les traditions, même si nous viennent à l'esprit, en premier, les cultures de l'Asie (Inde, Tibet, Chine, Japon, etc.).

La méditation est un mouvement de conscience qui permet d'apaiser le mental et de nous ouvrir à d'autres perceptions. C'est dans cette disposition spécifique de l'esprit que nous pouvons réceptionner des guidances, la clarté, voire la grâce (l'éveil), c'est-à-dire entrer en relation

* Cf. « Qu'est-ce que la méditation ? », p. 51.

avec le divin. Les méthodes traditionnelles pour nous y amener sont le silence, la prière, la visualisation, les chants, parfois la danse (qui peut provoquer un état de transe), etc.

En vérité, les formes sont multiples, mais elles relèvent toutes d'un premier mouvement qui est, paradoxalement, celui du non-mouvement, celui qui nous mène vers ce calme intérieur.

C'est ça méditer !

Si nous associons de manière quasi automatique la méditation aux traditions bouddhistes et hindouistes, c'est parce que celles-ci ont la particularité d'avoir mis au premier plan l'outil de la méditation silencieuse et immobile comme base de leur pratique. Dans ces traditions-là, le disciple médite de très nombreuses heures pour apprendre la maîtrise de son esprit.

[NDT34 : La méditation dans un espace de calme est cependant primordiale pour vous relier à nous et aux autres, mais dans cette sphère invisible, nous permettant de communiquer et de nous relier à vous pour apporter fréquences et messages. Une fois la connexion établie de manière stable, elle sera plus permanente et permettra une reliance plus constante.]

La méditation, dans la religion chrétienne, peut conduire à l'état d'éveil, alors appelé la grâce. Celle-ci ne se provoque pas, elle s'invite lorsque le pratiquant s'engage avec cœur dans sa prière (durant laquelle de nombreux rosaires²⁸ ont peut-être été récités...).

Dans l'islam, nous retrouvons également ce principe de récitation multiple avec le *misbaha*. C'est une longue

²⁸ Rosaire : grand chapelet de 15 dizaines d'*Ave* précédées d'un *Pater* ou les prières en elles-mêmes (cf. *Le Petit Robert*).

chaîne de perles qui permet de comptabiliser les trois prières d'invocation (*SubhanAllah, Al-Hamdu-li-l-lah, Allahu akbar*) répétées chacune trente-trois fois. Ceci m'amène inéluctablement à faire un parallèle avec la récitation de mantras¹⁷ (courte invocation d'une divinité), énumérer à l'aide d'un *mâlâ*²⁹, collier constitué de cent huit perles, dans le bouddhisme et l'hindouisme.

En réalité, toutes les traditions ont leur propre méditation qui n'est cependant pas nommée de la même manière. J'ai précédemment survolé volontairement les différentes pratiques, car le but n'est pas d'en dresser un catalogue, mais bien de comprendre que la méditation se retrouve, dans toute pratique spirituelle, comme étant le socle. Elle est un état d'accueil qui est obtenu par différentes techniques pour calmer le mental et être dans la réceptivité de ce que l'invisible (le divin, notre subconscient...) veut nous transmettre.

Dans le bouddhisme évoqué plus haut, l'état de réceptivité est atteint à travers la méditation, qui peut être assimilée à une forme de prière. Une des différences principales avec la prière d'autres traditions est que la méditation nous demande de prendre en compte nos perceptions corporelles, d'analyser notre corps physique (depuis l'intérieur), voire sa détérioration (suivant les pratiques)*. L'espace de concentration n'est pas obligatoirement focalisé sur un objet extérieur (récitation d'un texte ou

29 *Mâlâ* : mot sanskrit qui désigne une chaîne de 108 grains (en bois, verre, pierre, etc.) qui correspondent aux 108 épreuves que Bouddha a dû dépasser.

* Cf. « Méditation sur la dégradation du corps physique », p. 239.

visualisation d'un archétype³⁰ ou d'une représentation divine). Cependant, pendant les retraites²² dédiées à une divinité, sont pratiquées des récitation de son mantra, qui implique la visualisation du mandala⁷ (la demeure) de cette même divinité ou d'autres visualisations très spécifiques, tels que les détails de sa tenue, les bouddhas et leurs familles avec lesquelles elle est liée ou parfois même, ses différents aspects. Toutes ces pratiques sont déployées pour arriver à se relier au divin, à recevoir cet état d'éveil (de grâce) qui arrive, soudainement, lorsque nous sommes plongés dans notre silence intérieur ou dans des situations de lâcher total (lâcher du mental).

Le fait de se recentrer, de se recueillir, permet de créer cet espace privilégié de profond silence intérieur qui est le but poursuivi par toutes les traditions, car c'est à travers lui que nous nous distançons de l'ego, (notre personnalité) pour nous relier au divin.

[NDT34 : À l'endroit où vous parlez de silence, nous parlons d'espace, car silence il n'y a pas réellement en votre esprit mais il y a la connexion à d'autres sphères en verticalité et/ou en horizontalité. Ce silence permet l'émergence et l'apparition qui n'est pas le mouvement de réflexion mental. Ceci est à expérimenter et non à mentaliser.]

Les méditations intenses, une respiration particulière (pratiquée par certains yogis de la tradition védique, de l'hindouisme ou le *breathwork*³¹ aujourd'hui en Occident),

30 Archétype : symbole primitif, universel, appartenant à l'inconscient collectif et servant de modèle (selon Jung et *Le Robert*). Représentation d'une fréquence vibratoire, plus facile à appréhender pour notre esprit humain (selon Frederique). Exemple : Isis, Jésus, Kouan-Yi, l'archange Mickaël, etc.

31 *Breathwork* : terme anglais qui recouvre différentes techniques respiratoires pour atteindre des états de conscience modifiée.

les mouvements rotatifs des derviches tourneurs du Moyen-Orient, la danse au tambour aux sons répétitifs chez les Amérindiens, le saut ou la danse en Afrique ou encore de nombreuses pratiques ésotériques¹⁸ de la Grèce ou de l'Égypte antique sont autant de manières d'entrer en absorption profonde, en état modifié de conscience pour toucher des espaces impossibles à pénétrer par notre mental. Je dis bien IMPOSSIBLE. À bon entendeur...

Ce que nous appelons aujourd'hui la méditation est un espace que nous recherchons tous. C'est un monde de tranquillité, de paix intérieure où nous pouvons entendre le silence de la vie. C'est à cet endroit que nous pouvons parfois nous mettre en lien avec d'autres dimensions, d'autres sphères de notre être, d'autres individus par-delà les continents, les univers ou que sais-je encore. La méditation nous ouvre l'accès au premier espace qui va ensuite nous permettre de canaliser, c'est-à-dire parvenir à un état de réceptivité si intense que nous pourrions recevoir des messages du subtil. Ils nous seront transmis sous forme de visions, de mots, de sensations, d'expériences mystiques, etc. Mais tous seront là pour nous accompagner sur notre chemin d'évolution.

C'est d'ailleurs ce même état qui est recherché et normalement pratiqué dans l'art, qu'il s'agisse de peinture, de danse, de sculpture, d'écriture poétique (ou non) ou même, finalement, dans la réalisation de films ou dans le récit d'histoires. L'espace où nous allons puiser l'inspiration est ce même espace libéré par la méditation.

J'ai pu constater, au cours de mes études artistiques menées en parallèle de mon engagement bouddhiste*, que

* Cf. « L'Arrivée au centre bouddhiste », p. 163 et « Peintures, dessins et cartes alchimiques », *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*, p. 95.

plus j'avancais dans ma pratique méditative, plus mes peintures étaient puissantes, empreintes d'une énergie vivante, comme venue d'un ailleurs et créant la sensation qu'elles vibraient. Plusieurs années après, alors que je pratiquais les peintures sonores (création simultanée avec des musiciens), j'ai commencé à canaliser des *stargates*³² et des peintures chamaniques, ouvrant sur d'autres dimensions*. Dans cet exercice créatif, il est primordial de bien connaître son espace méditatif. De se laisser traverser par l'énergie du divin, sans réfléchir à ce qui nous traverse ou plutôt de nous laisser absorber par l'objet pour en extraire la quintessence. C'est ceci qui est posé sur la toile ou sur les mots. Nous devenons alors l'interprète d'un invisible nous transmettant des messages et des énergies subtiles à partager avec le monde. Les grands peintres comme Cézanne, Shitao, Kandinsky, François Cheng, Gao Xingjian et d'autres, en parlent très bien dans leurs écrits relatifs à la peinture.

[NDT34 : L'art nous permet de vous transmettre, de passer en matière les fréquences pour qu'elles viennent vous toucher dans votre essence et vous permettent les réajustements nécessaires dans les vibrations de votre corps mais aussi de votre esprit. Il est couleur, mouvement ou poésie, il est multiple mais celui qui touche le divin vient créer en lui une harmonie. C'est une communication avec l'invisible. C'est un soin individuel que tu reçois lorsque l'artiste se laisse traverser et guider par le divin. C'est en cela que les sociétés évoluent, car l'artiste capte bien plus loin que le commun. Mais pour cela il lui faut sortir de l'ego.]

32 *Stargate* : mot anglais qui signifie « porte des étoiles ».

* Cf. « Peintures, dessins et cartes alchimiques », *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*., p. 99.

La méditation est présente dans toutes les traditions, car c'est un espace inné, qu'il est « facile » de retrouver. Les enfants ont cette capacité à partir dans d'autres sphères, dans leurs rêves, à tout moment. Tu peux te mettre en silence, face à la nature, et juste respirer... tranquillement... ralentir. Puis, simplement te laisser absorber dans le paysage du désert, de la cime des montagnes, du ciel ou te laisser emporter à danser avec les vagues de l'océan, les feuilles des arbres, en suivant le mouvement des oiseaux*.

Je crois fermement que si nous apprenions à développer, dès l'enfance, la maîtrise de la pratique méditative (comme le font les moineillons dans le bouddhisme), nous pourrions, une fois adulte, naviguer quasi instantanément d'un état à un autre. Nous aurions également des outils incroyables pour gérer et dépasser nos émotions. Cela ne veut pas dire les nier, mais bien les observer et les traverser, sans se laisser dominer par elles. C'est ce que j'ai réussi à instaurer dans ma propre vie, avec de l'entraînement. Je suis convaincue que toi aussi tu as la capacité, avec la juste dose d'implication, de pratique et de régularité, à maintenir ces espaces ouverts.

Cependant, ce que je constate avec les années, c'est que dès que je relâche cette routine, les vieilles habitudes d'éparpillement, mental et émotionnel, reviennent. C'est vraiment comme le sport : si tu arrêtes, tu perds des muscles. Eh bien, il en va de même avec la pratique de la méditation. Si tu t'abstiens durant plusieurs jours, il te sera plus compliqué de retrouver, rapidement, cet état de quiétude et de lucidité.

* Cf. « Qu'est-ce que la méditation ? » p. 51.

[NDT34 : L'esprit est tel un muscle à entretenir avec acuité et régularité.]

C'est l'objectif de cet ouvrage, te proposer des trésors et leurs clés pour t'accompagner et te guider dans ton cheminement méditatif. Car, malgré les apparences, ce n'est pas si aisé d'atteindre l'état de calme intérieur. Pourtant, comme le démontrent les pratiques ancestrales mises en place dans un grand nombre de traditions, cet espace est puissant. Mieux les connaître, c'est mieux pratiquer, c'est-à-dire ne pas couper avec l'intention première afin d'obtenir des résultats à la hauteur de nos espérances.



Échanges entre Lydie et Frederique pendant la rédaction

1/ Lydie : Alors, si je suis ton raisonnement, chez les bouddhistes, l'état de réceptivité est différent de l'état de grâce. Car le premier est atteint grâce à la récitation de mantras (parfois) et le second grâce au silence. C'est en tout cas ce que je comprends avec le paragraphe où tu l'abordes. Je m'y perds un peu, notamment avec la partie sur l'explication de la prière.

Comment rendre les choses plus claires ? En fait, qu'est-ce qui différencie l'état de réceptivité de l'état de grâce, le moyen de les atteindre (la « méditation priée » pour l'un et la méditation silencieuse pour l'autre) ?

Réponse de Frederique :

Oui, en fait la grâce se reçoit et ne se trouve pas (dans le sens de chercher). Ce qui est appelé la grâce correspond aux différents niveaux d'éveil du bouddhisme. C'est parce que tu pratiques la méditation que tu entres dans des espaces de

réceptivité qui vont te permettre de toucher l'éveil, de le recevoir un peu comme un coup de foudre, une évidence. Ce qui le permet, c'est de faire taire le mental pour entendre la « voix du silence » intérieur (référence ici à un texte d'enseignement du même nom). La récitation de mantras est comme une prière et la prière est comme une méditation ;-)

2/ Lydie : Donc, peux-tu me préciser la correspondance des termes entre les différentes traditions et le processus ?

[NDT34 : Au-delà du terme il est important d'en saisir l'essence, car ces mouvements ne se font pas avec la compréhension mentale, mais avec la réception de l'expérience, de la guidance et de la grâce.]

Prière = méditation = danses transcendantes (derviches, Afrique, Amérindiens)

- ⇒ Pour se placer dans un silence intérieur profond
 - ⇒ Pour atteindre la grâce (éveil) = état de conscience modifiée = état de réceptivité
 - ⇒ Et ainsi canaliser = recevoir des messages.

Réponse de Frederique :

- Oui, c'est ce schéma qui nous pousse à la méditation ;
- La prière est une sorte de méditation ;
- La danse est une forme de transe qui est une technique de méditation, si nous considérons que la méditation est un état modifié de conscience. Il y a différents types d'états de modification de conscience et tu les obtiens par la méditation (en ce qui concerne ce que nous partageons ici, car il peut y avoir aussi l'utilisation de psychotropes, voire des excès d'adrénaline et probablement d'autres moyens mais je ne les connais pas).



Le Chemin de Samatha

Ou chemin du calme mental



Représentation du chemin de Samatha - Tibetan Child Village upper
Macleod (Dharamsala) | Photo : © Danila.

[NDT34 : Ceci est un enseignement qui a été transmis aux hommes par nos équipes. Même si le temps est lointain les symboles et fréquences sont toujours actifs. Nous ne reviendrons donc pas sur ce qui est transmis ici.]

Le Chemin de Samatha est une représentation bouddhiste qui symbolise notre évolution dans la pratique de la méditation pour atteindre le calme mental. *Samatha*, en sanskrit, signifie « concentration sur la respiration » qui, en tibétain, se traduit par *Shiné**. Comme dans beaucoup d'autres représentations, l'image est utilisée ici pour toucher notre subconscient, car celui-ci ne fonctionne que par ce moyen. C'est notre espace ésotérique¹⁸. Nous retrouvons cette utilisation des symboles dans les représentations religieuses, les rituels alchimiques ou magiques. La *thangka*¹⁶ du *Chemin de Samatha* a pour objectif de développer notre concentration et d'apaiser notre esprit en

* Cf. « Qu'est-ce que la méditation ? », p. 51.

nous donnant des clés pour déjouer nos mouvements mentaux.

Présentation générale du chemin

Cette illustration évoque le voyage intérieur et la progression spirituelle que nous traversons grâce à la méditation. Elle symbolise la concentration qui devient de plus en plus intense, jusqu'à atteindre le calme mental qui nous mettra en état de réception pour recevoir l'éveil.

Ce chemin de Samatha, sinueux, monte vers le ciel. Il est jalonné d'étapes, chacune marquée par des personnages dont l'aspect physique évolue au fur et à mesure de l'avancée. Ces protagonistes, en lien avec notre conscience, sont :

- Un moine (ou méditant), représentant la conscience ;
- Un éléphant, symbole de notre esprit ;
- Un singe qui figure l'agitation mentale ;
- Un lapin, personnification de l'ego subtil et/ou spirituel.

Tous les autres éléments qui composent cette image ont été choisis avec soin pour « parler » à notre subconscient.

Ainsi, les couleurs des animaux qui varient du plus foncé au plus clair symbolisent le passage de l'agitation, de la confusion à la clarté de l'esprit. Les obstacles, représentés par les rochers, les rivières, les instruments évoquent les distractions mentales et sensorielles que nous allons rencontrer. Le feu, quant à lui, est l'émanation de nos désirs et de nos passions. Enfin, sont également illustrés l'aide et le soutien avec lesquels nous pourrions compter sur le trajet avec la présence du maître et des enseignements.

Je précise que dans ce type d'enseignement, il est important de ne pas trop mentaliser, car cela peut bloquer l'arrivée énergétique véhiculée par les symboles et la

compréhension intuitive du cheminement. Les symboles sont inscrits dans l'inconscient collectif. C'est d'ailleurs cela que les images « saintes » viennent activer dans toutes les cultures.

Entamer le chemin

Le point de départ du chemin se situe tout en bas. Au pied d'un temple qui symbolise le monde matériel. Tout commence par le moine qui avance son pied.

Ce premier pas est primordial : il souligne l'importance de démarrer le chemin. Sans cette volonté initiale, il n'y a aucun changement, aucune évolution possible. C'est parce que le moine fait ce premier pas vers le chemin que le chemin peut exister.

Ceci est bien entendu une analogie avec notre propre vie. Sans un premier pas, rien ne se passe. Ce qui est important à noter, c'est que même si tu décides de t'arrêter en chemin, il n'y a pas de « demi-tour » possible. C'est-à-dire que ce qui est acquis le restera, même si tu décides de stopper ta progression.

Puis le moine traverse un pont. Ce pont représente le passage de la réalité matérielle au monde de la conscience par la méditation. Lorsque le moine (méditant novice) entame son ascension, il est muni d'un sceptre qui symbolise l'appui que peuvent représenter les enseignements. Il le manie encore maladroitement. Il est en dernière position, derrière son esprit confus (l'éléphant noir) et son mental qui gesticule (le singe). Tous ces éléments signifient que le personnage principal n'a, pour le moment, aucune maîtrise de son esprit qui se laisse perturber par son agitation mentale. Une fois intégrés, les enseignements restent présents mais non plus telle une canne sur laquelle nous nous appuyons lorsque nous trébuchons mais comme un état d'être.

Plus le méditant avance sur le chemin, plus son esprit devient lucide (l'éléphant s'éclaircit), car il ne se laisse plus

chahuter par le singe qui, calmé (devenu tout blanc), a regagné sa résidence d'origine, c'est-à-dire l'arbre dessiné sur le côté du chemin. Pour parvenir à ce stade, il faut se rendre compte que nous avons déjà parcouru un long chemin d'engagement.

Cette image nous montre que l'agitation mentale ne fait pas partie de notre essence mais qu'elle est le résultat d'une construction égotique, donc basée sur nos peurs. Ce sont nos peurs projetées qui créent cette agitation et qui nous détournent de l'instant présent.

Le premier bénéfice de la méditation, et tout particulièrement le chemin de Samatha (*Shiné*), est de revenir dans cet instant présent pour progressivement apaiser et maîtriser notre petit singe, puis le faire disparaître, le renvoyer dans sa demeure. Cela nous permet ensuite de ne plus nous faire prendre par le stress²⁷²⁷ ou les émotions qui nous perturbent.

L'éléphant, qui, quant à lui, passe du foncé au clair, symbolise notre esprit qui se libère de sa négativité, de ses peurs, pour laisser place à la confiance et la sérénité qui s'installent confortablement en nous. Au milieu du chemin, l'éléphant tourne sa tête et dirige son regard en arrière, vers le moine. Nous observons que ce dernier a réussi à lui passer un lasso autour du cou. C'est le symbole que le méditant est sur la bonne voie pour maîtriser son esprit. La corde représente le fait de voir ses mouvements (ses pensées permanentes et nomades) et de s'engager dans cette volonté de les discipliner pour les dépasser.

À ce moment-là, apparaît, sur le dos de l'éléphant, un lapin noir. Il s'agit de l'ego spirituel. Cet ego spirituel, à la différence de l'ego grossier, est moins visible. Il est d'ailleurs parfois nommé « ego subtil ». L'ego grossier se repère facilement, car il se traduit par des comportements et des attitudes caractéristiques et connus de nous tous (timidité,

orgueil, survalorisation, syndrome de l'imposteur...)*. Ce qui n'est pas le cas de l'ego spirituel qui, lui, se cache dans les tréfonds de nos pensées. Nous seuls ou des personnes initiées, c'est-à-dire ayant déjà atteint un certain palier de conscience, plus avancées que nous, vont pouvoir nous accompagner à le déceler. Dans cette phase d'évolution où le lapin surgit, il est important d'être vigilant, car l'ego spirituel va générer, à quatre-vingt-dix pour cent du temps, un attachement à ce bien-être, à cette béatitude, à cette forme de sérénité que nous ressentons lorsque nous « touchons » des espaces d'éveil. Il va nous faire croire que nous avons déjà des niveaux très avancés. Ceci reste un attachement extérieur, donc un attachement égotique, que nous sommes invités à transmuter¹³. C'est à cet endroit du chemin qu'il est le plus important d'avoir un maître à ses côtés, et c'est aussi à cet instant-là que l'orgueil nous fait nous en éloigner.

Sur les bords du chemin, nous apercevons des représentations de nos désirs sensoriels : le son avec la conque et les instruments, la nourriture, le bol d'eau, le miroir. Le bouddhisme considère que chaque sens est habité par une conscience individuelle. Si nous laissons cette conscience sans attention, elle nous pousse vers le feu des désirs. Cela nous emmène vers les *maras* de l'illusion, c'est-à-dire, vers le mirage d'un bonheur illusoire uniquement axé sur le monde matériel et la satisfaction des sens. Cette attitude revient à chercher le bonheur à l'extérieur de soi plutôt qu'en soi, là où notre vraie nature demeure. Les flammes des feux présents sur les bords du chemin diminuent à mesure que le moine rejoint l'éléphant et que celui-ci blanchit. C'est l'illustration de la diminution du désir. Plus nous nous comblons intérieurement de sagesse

* Cf. « La Maîtrise de l'Égo », p. 93.

et de spiritualité⁴, moins nous ressentons la nécessité de satisfaire des désirs extérieurs.

L'éléphant, une fois affranchi du singe et du lapin, se parera d'un blanc immaculé et deviendra le véhicule et le soutien du moine. L'esprit calme accueille la conscience qui atteint alors le dernier niveau du chemin. Ensemble, ils se retrouvent face à un arc-en-ciel, symbole du lien entre les deux mondes (terrestre et spirituel). Nous constatons que cet arc-en-ciel se divise en deux : une branche les conduit vers les nuages et les cieux, la conscience atteint l'éveil ; la seconde branche permet de rebrousser chemin : c'est l'allégorie du *bodhisattva*³³, celui qui a atteint l'éveil, qui s'est affranchi de la matière, mais qui décide de revenir sur Terre pour aider tous les êtres, empreint de cette sagesse acquise par le chemin de Samatha (qu'il a parcouru pendant de nombreuses vies pour parvenir à se libérer). Cependant, en choisissant de se réincarner, il lui faudra à nouveau passer par les différentes étapes du chemin de la souffrance humaine afin de se rappeler, dans sa chair et dans ses émotions, comment s'en libérer pour ensuite partager ses enseignements au plus grand nombre.

Les qualités développées au fil du chemin :

- Développement de la patience et de la persévérance ;
- Accroissement de la clarté mentale et de la perspicacité ;
- Atteinte de la tranquillité intérieure et de la paix ;

³³ *Bodhisattva* : selon *Le Petit Robert* : « Sage bouddhiste ayant franchi tous les degrés de la perfection sauf le dernier qui fera de lui un bouddha ». Le *bodhisattva* ne franchit pas le dernier niveau, car il a pris l'engagement de revenir sur terre pour accompagner tous les êtres à dépasser leurs souffrances.

- Détachement du monde matériel et de ses désirs illusoires (attention, il ne s'agit pas de rejet mais de non-attachement) ;
- Connaissance de ses fonctionnements intérieurs et maîtrise de ces derniers.

Le chemin du calme mental, *Shiné*, est une pratique préparatoire à toute autre méditation. C'est la base pour ensuite explorer notre esprit.



Échanges entre Lydie et Frederique pendant la rédaction

1/ Lydie : Pendant la « transcription¹⁰ » de ce chapitre (et la phase de préparation de la séance du Cercle ésotérique sur ce sujet), j'ai consulté plusieurs sites internet. J'y ai trouvé de nombreuses explications différentes. Par exemple, que le lapin symbolise la torpeur et le feu l'énergie, l'effort mis dans la pratique de la méditation.

Peux-tu m'en donner la raison ?

[Frederique : les sites venant des lignées d'enseignement sont tous relus et validés par le maître. Il n'y a pas d'erreur possible et ils sont fondés sur les enseignements du Dharma³⁴. Tu les reconnais, car le centre est toujours relié à un maître (mis en avant) et des louanges au Dalaï-Lama y sont rapportées. Les autres sites sont non officiels. À bon entendre.]

34 Dharma : enseignement du dernier bouddha Siddhārtha Gautama (Sakyamuni Bouddha). Loi qui régit l'ordre, la disposition générale des choses (cosmiques, sociales, religieuses) dans le bouddhisme et l'hindouisme (*Le Robert*).

Réponse de Frederique :

C'est ma propre interprétation, construite au fil de mes enseignements. Cependant, la torpeur et l'agitation sont des mouvements de l'ego et comme le lapin symbolise l'ego subtil, il semble logique qu'il y soit lié, tout comme le feu de l'agitation.

2/ Lydie : Comment est symbolisée l'âme dans ce chemin ? Peut-on considérer que la conscience évoquée dans le bouddhisme est l'âme dans le christianisme ?

Réponse de Frederique :

Oui, c'est toujours un peu délicat de catégoriser avec des termes, car suivant la culture et la langue, cela n'est pas conceptualisé de la même manière. Pendant longtemps cela a mis le « bordel » dans ma tête jusqu'à ce que j'arrête d'essayer de nommer de manière segmentée mais que je me mette plutôt à sentir et à intégrer les concepts. C'est là qu'en gros tu peux diviser les choses en trois parties : le corps, le mental et l'esprit (l'âme) qui est relié à des sphères divines de plus en plus hautes en fonction de son chemin.

Autre commentaire de Lydie

Depuis que tu nous as présenté et décrypté cette illustration dans le cadre du Cercle ésotérique, j'aime m'y plonger. Je débute chacune de mes méditations en le visualisant. Dès que l'agitation mentale arrive, je m'imagine le petit singe et j'essaye de lui faire ralentir son allure. Je me vois marcher à côté de l'éléphant. Puis je me reconcentre sur ma respiration. Cela m'aide énormément à entrer en méditation et à y rester. En silence, les yeux mi-clos. Cet état d'apaisement, de « ralentissement » me procure une telle sensation que j'ai de plus en plus de facilité à respecter ma séance quotidienne. Trente-cinq minutes depuis seize jours consécutifs maintenant !

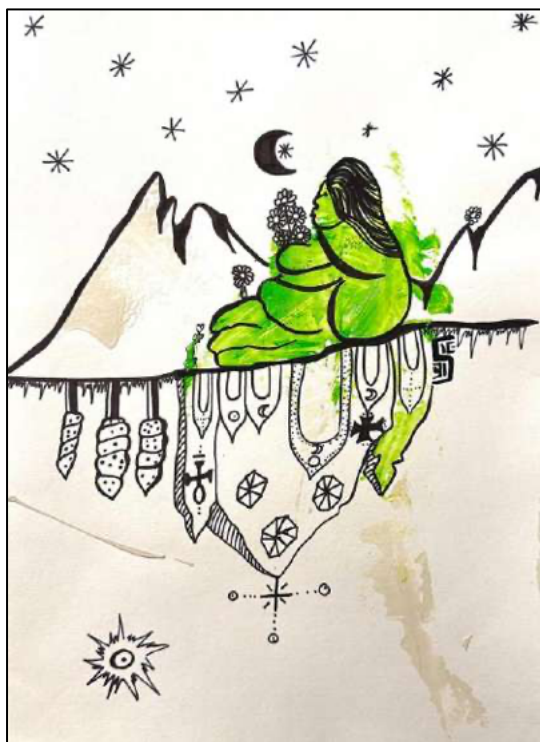
[Frederique : Bravo !! Car ces images sont faites exactement pour cela, pour nous aider par la visualisation dans notre cheminement !]

04/06/2024 : Je termine la « transcripture » avec un sentiment de satisfaction et de plénitude, comme si j'avais dit tout ce que j'avais à dire. Il faut avouer que ce matin, j'ai aussi eu cette « belle » rencontre avec ce visage couronné pendant ma méditation. J'ai interrogé Frederique à ce sujet et elle m'a indiqué que c'était un archétype³⁰ qui s'était présenté. Ces modèles symboliques communs à l'inconscient collectif se matérialisent pour nous parler d'une part de nous. À nous d'en déduire le message sous-jacent (en fonction de nos ressentis observés à la lecture de leur vie (ou mythe), de leurs forces et faiblesses (attributs). En l'occurrence, j'avais le sentiment d'avoir été face à Héra, figure célèbre de la mythologie grecque. Je ne souhaite pas détailler ici toute mon interprétation, car elle est très personnelle et de la sphère privée, mais apprendre que cette déesse accorde le pouvoir et la légitimité te donnera en partie l'explication de mon bien-être...



EXPÉRIENCES MÉDITATIVES DE FREDERIQUE

Première expérience consciente d'éveil



Oya - 2024

Dessin sur papier – 21 x 29,7 cm

© Frederique Austruy

Si tu as lu le tome 1 du *Kawik*, ce passage de ma vie va te rappeler quelque chose*. J'y reviens ici plus en détail, car il explique comment j'ai transformé ma pratique de la méditation en une discipline rigoureuse.

J'avais vingt ans et mon amoureux de l'époque m'avait rejointe dans mon appartement. Il venait tout juste de rentrer de voyage. J'étais en totale admiration devant cet homme de quelques années mon aîné. Épaules carrées, regard aux couleurs et à la profondeur de l'océan, il arborait une posture droite et fière qui dégageait aisance et détermination. Qu'il était beau mon homme ! Il n'était pas beau comme dans les magazines, non ; il avait ce quelque chose qui se dégageait de lui. Une énergie puissante et stable, un magnétisme fort : celui de l'aventurier décidé à conquérir le monde extérieur, mais aussi son monde intérieur. À ses côtés, je me sentais fluide et sereine, en sécurité et totalement

* Cf. « Exploration : une myriade d'outils », *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*, p. 33-36.

moi-même. Pour la première fois, j'avais la sensation d'être aimée juste pour qui j'étais. Je pouvais être dans toute ma créativité, dans ma sensibilité, dans ma vulnérabilité et dans mon brin de folie. Avec lui tout était simple, aisé. Tout était naturel, comme si nous nous connaissions depuis toujours. Je sentais l'Amour en moi, qui était là depuis le premier regard, comme une évidence. Nous nous étions reconnus à l'instant de notre rencontre. C'était un moment indéfinissable qui avait sonné comme des retrouvailles. J'étais touchée par son dynamisme et son côté aventureux qui le poussait à parcourir la planète au gré de ses envies.

Bref, tu l'auras senti, j'étais complètement aveuglée par l'amour juvénile, que je nommais divin, mais qui, en réalité, était tellement illusoire ! À vingt ans, j'étais remplie de rêves de contes de fées.

Il écrivait des textes, des histoires comme on en écrit pour les enfants, qui m'emmenaient dans des univers féeriques et magiques, riches d'enseignements et dans lesquels je me plaisais à partir en exploration, à la découverte de ces mots philosophiques.

J'aimais sa volonté, en chaque instant, de rechercher à s'aligner avec son essence pour comprendre le monde autour de lui, mais aussi en lui.

C'était un électron libre qui se fiait à son intuition pour chacune de ses actions. Il suivait sa guidance en toute sincérité. Il pouvait partir à l'autre bout du monde, du jour au lendemain, simplement parce que son cœur le lui indiquait. Je l'admirais, je voulais lui ressembler et l'aimer dans toute ma liberté !

[NDT34 : En l'autre c'est vous que vous voyez. Dans l'admiration il y a des parts de vous qui se reflètent et vous montrent vos forces et vos faiblesses. Il est rare d'aimer l'autre pour ce qu'il est, car souvent vous le voyez avec votre ego, qui souhaite être admiré.]

Aimer vraiment n'est pas mince affaire. Cela se fait avec le temps, comme le polissage d'une pierre qui progressivement élimine les pointes au bénéfice de la douceur. Aimer c'est se laisser porter par la fréquence de vie. Si tu ne sais pas t'aimer tu ne peux pas aimer l'autre. Tu peux l'admirer, le contempler, projeter, espérer mais pas aimer. AIMER c'est une sensation en soi qui ne s'explique pas. Elle est là, elle réside, comme une mère avec son enfant qu'elle a porté. Ceci ne s'explique pas tu peux le sentir seulement avec l'expérience du vécu. Cependant nous vous invitons à continuer d'avancer vers l'Amour. À contempler alentour avec le regard émerveillé, avec la force en soi qui surgit, celle de la gratitude d'être en vie et de pouvoir expérimenter ce beau, ce sublime, cette harmonie qui est créée par cette énergie de fluidité qui est l'amour, la vie, la fréquence créatrice.]

Il avait l'habitude de méditer et s'était engagé dans cette pratique avec assiduité. Chaque jour, il consacrait plusieurs heures de méditation.

Au moment de notre rencontre, je méditais aussi, mais de manière complètement intuitive. J'inspirais en suivant la mélodie du vent, en me laissant guider par les lumières dansantes dans mon esprit ou en avalant (littéralement !) avec amour et tendresse, la planète Terre. Je me laissais aller à ce qui se montrait à moi dans l'instant, je glissais sur la guidance qui se présentait. À cette époque, d'ailleurs, le mot « méditation » restait très abstrait pour moi. Nous étions en l'an 2000, pas encore de Chat GPT dans la poche et je n'avais pas d'ordinateur à disposition pour consulter les moteurs de recherche.

Ce jour-là, il toqua à ma porte, arrivant sans me prévenir, comme un pétale de rose qui se décroche. Il me faisait un cadeau qui fit battre la chamade à mon cœur ! Il rentrait d'Australie où il avait passé plusieurs semaines, seul dans le désert, à se confronter à ses peurs les plus profondes.

Il avait ensuite retrouvé un groupe de moines bouddhistes qui faisaient une retraite²² de *Tchenrézi*³⁵. Nous allions pouvoir passer quelques jours ensemble, à se raconter, à s'explorer et à se retrouver.

Comment l'idée de méditer ensemble nous est venue, je ne saurais le dire exactement. C'est arrivé naturellement, comme instinctivement. C'était la fin de journée et, assis en tailleur côte à côte sur le canapé de mon salon, nous sommes partis chacun dans notre absorption. Peu à peu, nous nous sommes laissés glisser doucement vers cet état de conscience modifiée si agréable et, à l'époque, tellement peu maîtrisé...

[NDT34 : Nous choisissons toujours l'expérience et le moment le plus approprié pour que vous puissiez activer et recevoir les codes. À vous ensuite de les intégrer et de les appliquer à votre vie courante.]

Plus nous nous installions dans la méditation, plus nous perdions la notion du temps. Notre corps n'avait plus de pesanteur et les expériences simultanées que nous vivions étaient parfois individuelles, parfois communes. En silence, nous étions dans les mêmes espaces de conscience où nos visions étaient identiques. La barrière entre l'imaginaire de l'un et l'imaginaire de l'autre tombait. Nous étions propulsés dans des espaces-temps similaires où nous pouvions, les yeux fermés, obtenir les mêmes images (plus tard, je découvrirais qu'amener les gens dans ces espaces de conscience communs permet d'accélérer le processus de transformation individuelle ou collective).

Nous avons partagé cette expérience pendant trois jours et trois nuits.

Pendant ce voyage à travers les espaces et les dimensions, où nous avons découvert des univers aux règles

35 *Tchenrézi* : bouddha de la compassion.

singulières, le temps n'existait plus, l'espace s'étirait et nous traversions les âges. Les besoins fondamentaux de notre corps physique (manger, dormir) avaient disparu durant un instant de vie.

[NDT34 : Ce que vous n'agissez pas avec votre corps permet de mieux vous connecter à d'autres sphères permettant ainsi la réceptivité d'autres informations provenant d'autre temps ou d'autres dimensions. Toujours (si l'énergie est validée positive) cela vous apporte des clés, pas forcément conscientisées, qui vont vous donner l'accès à des espaces de vous-mêmes vous permettant de sortir d'un schéma de matrice³⁶ enfermant. Ces espaces activent parfois les capacités de votre cerveau ou de votre corps. Mais l'expérience ne se provoque pas, elle se reçoit, car nous ne pouvons forcer le passage, c'est vous qui ouvrez pour accueillir.]

Une fois, pris par l'habitude, nous avons cuit du riz. Je ne sais comment décrire ce que j'ai vécu. Je pense que le mot « hyperconscience » me semble adapté. Je mettais les grains de riz dans ma bouche, un par un. J'en sentais chaque détail. Le goût intense, alors que nous n'avions ajouté aucune épice, me paraissait extraordinaire. Tout était tellement amplifié qu'il me semblait absurde de déposer plusieurs grains sur ma langue en même temps. J'ai encore très présente cette sensation de ce grain de riz dans ma bouche. Ce petit grain me nourrissait comme si c'était un bol entier. La perception de sa texture, parfois tendre, parfois dure, prenait tout l'espace, mettant mes papilles en alerte.

36 Matrice : la matrice est le monde matériel dans lequel nous vivons avec ses lois, ses règles et ses croyances pour lesquelles nous sommes en accord ou non. C'est un endroit qui nous permet d'expérimenter l'incarnation (les émotions, les sentiments, la douleur, etc.).

Je sondais, je parcourais chacune de ses aspérités comme si j'explorais chaque atome qui le composait.

L'énergie que nous dégagions, l'un à côté de l'autre, était forte. À tel point que nous n'avons pas pu rester dans la même pièce. Je suis donc partie continuer mon expérience, seule, dans ma chambre, porte close, pendant que mon ami restait dans le salon. Je retournais tranquillement à ma méditation quand, tout d'un coup, je me suis retrouvée propulsée dans un interrogatoire sans fin avec moi-même. C'était comme un jeu de questions-réponses entre mon petit diable douteur et mon ange porteur d'amour. À chaque fois qu'une peur ou une question surgissait, je la nommais avec ferveur et la part de sagesse en moi donnait la solution. La peur dépassée ou la question résolue était alors transmutée en lumière. Face à cette cascade d'interrogations, de doutes, de peurs qu'une part de moi générerait, son *alter ego* apportait toujours, avec beaucoup de paix et de tranquillité, une réponse qui menait à l'AMOUR. Plus j'avancais dans ce questionnement et plus mon âme s'élevait. J'avais la sensation de gravir un à un les barreaux d'une échelle et, au fur et à mesure, de devenir de plus en plus légère. J'atteignais des dimensions de plus en plus fines. Paradoxalement, je sentais que ces questionnements m'amenaient à chaque fois plus profondément dans les mémoires de l'humanité, jusqu'aux hommes préhistoriques et au-delà. Je compris alors que nombre de nos comportements étaient animés par nos mémoires archaïques qui avaient traversé les âges.

Dans ce dialogue, je m'observais converser, de moi à moi... (attitude qui deviendra, plus tard, une de mes pratiques principales d'auto-observation, essentielle pour l'évolution personnelle).

[NDT34 : La clé est toujours l'Amour.]

J'étais dans ces multiples regards, lorsqu'en un éclair, je me suis sentie éjectée de mon corps physique et retrouvée plaquée au plafond : je pouvais m'observer (mon

enveloppe charnelle) en train de méditer ! C'est une sensation très étrange, croyez-moi, que de se voir depuis l'extérieur, comme un spectateur regarde un acteur.

Je n'avais aucune maîtrise sur ce qui s'était passé, ni aucune idée du pourquoi j'étais coincée là-haut. Bien sûr, je ne savais pas comment redescendre.

Impressionnée par cette nouvelle expérience, et curieuse de la prolonger, je suis restée observatrice. Je ne ressentais pas de peur, j'étais plutôt stupéfaite comme lorsqu'on découvre quelque chose d'incroyable pour la première fois. C'était tout aussi saisissant que le dialogue interne, intense et empreint d'une énergie très singulière que je venais de vivre et qui, en une fraction de seconde, s'était arrêté pour faire place au silence.

J'ai fini par revenir dans mon corps avec douceur. Pendant la descente, j'ai senti que j'étais en train de « télécharger » des informations. Elles étaient nombreuses et sont venues s'inscrire dans mon corps et ma conscience. Elles concernaient ma vie, mon incarnation, le but de mon existence sur Terre et les mouvements que j'étais invitée à mettre en place. Progressivement, toutes ces instructions se sont enregistrées dans mon subconscient. Je pouvais le ressentir, car j'étais encore dans un état de conscience modifiée, mais je ne pourrais pas te les détailler. Elles sont telles des empreintes qui se sont déposées en moi et qui ressurgissent lorsque c'est opportun. Un peu comme les fossiles ou les vestiges qui se révèlent aux archéologues le moment venu.

Je crois qu'il y a des endroits où il est préférable de laisser faire le divin plutôt que de vouloir tout interpréter, car ce qui doit nous revenir à l'esprit revient toujours.

J'ai repris doucement mes esprits, tout en recevant d'autres informations à propos de mon partenaire et de moi. Soudain, m'est apparu avec force que nous étions destinés à faire un enfant ensemble. Ma part humaine avait du mal à comprendre/accepter cette vision mais la guidance était là,

comme une évidence. Son intensité était telle qu'elle résonnait comme un ordre divin que je devais accomplir.

[NDT34 : Nous vous envoyons des évidences pour accélérer votre chemin vers la réconciliation de votre âme. Accepter ou refuser n'a que peu d'importance, car ceci est votre chemin. Nous trouverons les âmes réceptives à accomplir les destinées et les réalisations nécessaires pour le collectif.]

Je suis alors sortie de ma chambre, un peu sonnée par toutes ces expériences et ces révélations, pour faire part à mon ami de ce que je venais de recevoir. Comme j'entrais dans le salon, je le trouvais devant la fenêtre. Je lui annonçais :

— « Nous devons faire un enfant !

— Oui, je sais » me répondit-il en regardant le ciel.

Nos regards se sont croisés et j'ai senti en lui une retenue, proche de la tristesse. Nous nous sommes alors retrouvés pour partager ce que nous avions reçu en guidance chacun de notre côté. Il me raconta qu'au moment où j'étais arrivée dans le salon, il était en état de transe avec la certitude de pouvoir défier les lois de la matière en volant. Il me partagea aussi ce fait troublant : il avait reçu la même guidance concernant l'enfant. En cet instant, ce bébé ne faisait pas partie de nos projets et encore moins du sien. Moi, j'étais abasourdie, mais ouverte à ce qui était, lui n'était pas du tout dans cet état d'esprit. Il ne voulait pas « être dépouillé de sa mission en laissant un enfant l'accomplir à sa place » (quel égocentrisme déplacé, mais, du haut de mes vingt ans et de mes yeux d'amoureuse, je n'envisageais même pas que son attitude pût ne pas être juste). Ainsi, pour lui, avoir un enfant aurait arrêté net sa progression spirituelle, puisque cela lui aurait demandé de sacrifier sa quête pour remplir ses obligations éducatives. Cela aurait aussi signifié déléguer à cet enfant des actions ou des tâches qu'il considérait devoir accomplir par lui-même (aujourd'hui, il sait, tout du moins

je lui souhaite, que c'est finalement cette décision de ne pas avoir d'enfant ensemble qui a contribué à l'éloigner de sa voie. Car oui, pendant de très nombreuses années ensuite, il s'est perdu dans les méandres de la vie).

Après cet épisode, nous avons tout de même poursuivi notre méditation commune. Nous avons rapidement replongé dans un état de conscience modifiée pendant toute une journée. Les expériences transcendantales et inexplicables (pour moi, à ce moment-là) se sont répétées. Je me suis retrouvée propulsée dans le désert en train de réanimer un enfant. Tout était si réel : sa mère, la densité de l'enfant dans mes bras, sentir la vie qui le quittait et moi prendre confiance pour effectuer des gestes, des souffles et des symboles qui le ramèneraient à la vie. Mon ami, qui me voyait gesticuler, m'interrogea sur la raison de ces mouvements. Je lui expliquais, comme si tout ceci était de la plus grande normalité, comme si tout ceci avait toujours existé dans ma réalité (ce sera d'ailleurs le cas à partir de cet épisode).

Je souhaite ouvrir ici une parenthèse, car au moment où j'écris ces mots, vingt-cinq ans plus tard, je rentre tout juste du désert marocain. J'y suis partie rencontrer les enfants du peuple berbère dans le cadre du projet humanitaire *Najab et son étoile* que j'ai mené.

Un jour, nous sommes allés voir une famille et avons partagé le thé avec la mère et le plus jeune fils qui était malade et avait frôlé la mort, petit. La mère disait me connaître, avoir déjà vu mes yeux, senti mon regard et ma présence. Je fais le lien avec cet enfant à qui, dans d'autres espaces-temps, j'ai redonné le souffle. Coïncidence ou non, cela me fait sourire. Je referme la parenthèse.

[NDT34 : Ce sont les captations des différents plans dans lesquels vous pouvez voyager. La temporalité étant différente, les expériences humaines se font en décalé. Cependant nous tenons à noter que depuis une année (2024)

et pour les dix à venir tout s'accélère, ce qui signifie qu'il n'y a plus de décalage spatio-temporel. Le karma est en immédiateté. Le karma ne choisit pas il est simplement une conséquence, celle de vos pensées, alors ouvrez-vous à votre vigilance, dans la présence et l'acuité de ce que vous êtes.]

Ensuite, j'ai été projetée dans des pyramides, puis dans d'autres dimensions. J'ai eu accès aux différents visages de mon ami, ceux de ses précédentes vies dans cet espace et dans les autres dimensions... Tout allait très vite et, simultanément, le temps s'étirait. Comme si j'étais sortie de la matrice.

Ce genre d'expérience est tellement fort et éloigné de la conscience matérielle (au sens de terrestre) qu'il est difficile d'y mettre des mots précis. À mon sens, ce serait en dénaturer la profondeur que de partager trop de détails et cela intriguerait le mental, alors que l'expérience « mystique » n'est justement pas mentale. Certains trouveront peut-être des parallèles avec leurs expériences de prises de drogues ; je tiens à rappeler que ces substances ne font qu'activer des zones cérébrales endormies. La modification de conscience que procure la méditation permet d'activer ces mêmes zones... évidemment avec plus de pratique, d'engagement et surtout, de stabilité dans le temps.

À la suite de ces trois jours d'expériences incroyables, j'ai mis plus d'un mois et demi pour revenir dans mon existence normale. Dans cette nouvelle réalité, j'avais une vision extrêmement claire de tout ce qui sous-tendait les choses, comme si je pouvais voir l'invisible : autant ce qui animait les événements que ce qui poussait les gens à agir de telle manière plutôt qu'une autre. C'était un peu comme si les personnes et les choses m'offraient à voir le livre ouvert de leur subconscient ou de leur intérieur. Contrairement à aujourd'hui où j'ai acquis la maîtrise de ces visions, à l'époque, je ne comprenais pas comment cela était possible, cela me dépassait totalement. J'avoue même que

c'était extrêmement déstabilisant, car je ne saisis pas pourquoi les gens ne percevaient pas d'eux-mêmes ce que je distinguais. J'étais dans un état très particulier, difficile à décrire avec des mots. J'avais du mal à réintégrer la réalité, car lorsque je nommais les choses, mes interlocuteurs ne les comprenaient pas. Exactement comme si je parlais une langue étrangère qu'ils ne connaissaient pas. C'était troublant et étourdissant. Je me rappelle très bien à quel point j'étais désemparée et seule. Pour couronner le tout, celui que je pensais être mon soutien, mon ami, mon amour était parti du jour au lendemain, vivre SES désirs et pulsions sous un beau discours spirituel, sans se retourner ni me donner de nouvelles pendant une décennie.

Étudiante à l'université d'arts plastiques, on me prêtait un atelier. C'était un vaste loft au dernier étage d'un bâtiment de type haussmannien, avec de très grandes fenêtres qui permettaient aux doux rayons du soleil d'entrer dans cet espace de création. Tout était blanc, mis à part mes œuvres aspergées de couleurs pop et de graphismes fluo. Ce lieu était mon refuge, mon antre secret, ma chapelle ; il me rapprochait du sacré, car, surplombant la ville, il baignait dans le silence.

Pour moi, peindre, est un acte sacré. C'est un moment suspendu, où le temps s'arrête, où la vie extérieure n'existe plus et fait place aux vibrations divines qui me traversent. Proche d'un état d'extase, c'est un endroit où je peux laisser apparaître au monde ce que « Bob¹⁴ » me souffle à l'oreille de partager, en gestes et en couleurs. C'est un espace de pure méditation où mon corps est guidé par le flux des fréquences subtiles.

Je passais donc de longues heures dans cet atelier, rue porte d'Alès, allongée sur le sol, complètement déconnectée de la réalité, incapable de plonger mes doigts dans la chaleur des couleurs. Au lieu de cela, je contemplais la lumière qui jouait avec les ombres des feuilles et les formes qu'elle

prétendait laisser apparaître. Je sentais mon corps comme un peu flottant, sentiment ni agréable ni désagréable qui créait cependant une confusion dans mon esprit, associée à toutes ces sensations et ces espaces qu'il me semblait toucher. J'étais perdue et débordée par toutes ces perceptions et ces visions qui étaient alors étrangères de mon dictionnaire interne. Je voyais devant moi apparaître de nombreux visages et des êtres que je ne connaissais pas*. Après plus d'un mois dans cette situation, j'ai compris que je ne pouvais pas continuer ainsi. Je devais trouver une aide et des explications pour arriver à contrôler ces phénomènes qui s'emparaient de moi à tout moment, sans que je puisse m'en défaire. J'avais peur de tomber dans la folie, et pourtant tout ceci me semblait bien réel, car cela apparaissait dans la continuité de mes expériences d'enfant.

[NDT34 : Lors de ces expériences, vous ouvrez le champ des possibles à l'invisible, enlevant tous les filtres de la conscience de votre humain ; ainsi vous percevez un autre monde, qui cependant réside. L'accompagnement pour cette intégration est primordial, car sinon elle ne se fait pas pleinement et ces perceptions restent latentes sans pouvoir être intégrées, alors qu'elles composent votre nature. Trouver un guide est essentiel pour passer les étapes.]

À cette période, je ne connaissais pas de thérapeutes en techniques alternatives (beaucoup moins nombreux qu'aujourd'hui) et la voie spirituelle avec laquelle je me sentais le plus en résonance était le bouddhisme. Je me suis donc rapprochée de cette tradition, d'abord par curiosité, puis pour apprendre à maîtriser ces fameux phénomènes.

C'est un ami de ma promotion universitaire qui m'a un jour amené un *flyer*. Il présentait un centre bouddhiste

* Cf. « Préambule à la cellule de régénération », p. 203.

tibétain à Marseille qui proposait, tous les vendredis soir, une pratique de Tara verte³⁷. Nous nous sommes alors fixé comme mission de nous y rendre pour en découvrir davantage sur le sujet. Le vendredi suivant, quand nous sommes arrivés sur place, j'ai aussitôt été envoûtée par les *thangkas*¹⁶ aux murs, les couleurs éclatantes qui constellaient le temple, les bols d'offrandes sur l'autel et les statues majestueuses. Les senteurs, les couleurs et l'atmosphère me semblaient familières, j'étais « à la maison ». Dès que je me suis assise pour commencer la pratique, j'ai eu le sentiment de connaître le texte. J'étais bien, sereine, alignée, comme si j'avais fait cela toute ma vie. Tout ceci me paraissait normal et naturel. Bien sûr, je ne connaissais pas le texte de cette vie, puisque c'était la première fois que j'approchais le bouddhisme, mais il me semblait que sa trace était imprimée quelque part dans ma mémoire.

[NDT34 : Cette tradition reste reliée à la transmission originelle. Les déviances de votre temps commencent à œuvrer, mais la tradition demeure, encore à ce jour, fidèle aux mots transmis par l'être de transmission (bouddha). En cela la fréquence peut se sentir dans les enseignements.]

Cette première expérience m'a séduite. J'ai donc été invitée à revenir pour expérimenter plus en profondeur des temps de retraite.

Je me suis présentée peu de temps après, seule, pour une retraite d'une journée. Il y avait, parmi les participants, le yogi Gigue et un moine qui s'appelait Charles (il se nomme aujourd'hui Vénérable Charles, car il est reconnu par les grands maîtres comme étant un bodhisattva³³).

37 Tara verte : divinité féminine bouddhiste qui lève les obstacles.

Tous deux m'ont confié plus tard qu'ils avaient été impressionnés par ma posture dans le temple dès mon arrivée, ce dont je n'avais pas conscience puisque tout chez moi était alors purement intuitif. Ils disaient que cela révélait ma connaissance de la méditation et du bouddhisme, ramenée depuis d'autres vies. Pour être en totale transparence, l'endroit au monde où je me sens le mieux, c'est dans un temple et, plus particulièrement, dans le temple de Gyaltsab Rimpotché³⁸ au Sikkim, en Inde, où j'ai eu la grande chance de recevoir, de Son Éminence, le *Kagyü Namzö* : un enseignement, de trois semaines, sur les divinités ésotériques¹⁸. Expérience mystique incroyable, perdue au milieu de l'Himalaya.

Comme je l'ai dit plus haut, quand je me suis engagée pour faire cette courte retraite, il n'était question que d'une journée. Mais Charles a tout de suite appuyé sur le fait que je devais venir avec eux faire une retraite de dix jours, dédiée à *Vajrasattva*³⁹, dans le centre, plus grand, de Vajra Yogini. Il insistait comme si cela était une évidence que je les accompagne et sa détermination me laissait à penser que j'étais munie de toutes les compétences nécessaires. Face à une telle insistance, je n'avais pas d'autre choix que d'accepter. Voilà donc comment, en totale novice, j'ai embarqué dans cette aventure qui allait chambouler ma vie !

Cette pratique de *Vajrasattva* est un rituel de puissante purification où le silence est de mise. En réalité, je n'y étais absolument pas préparée et j'ai fini par l'appeler, ironiquement, le « karcher du bouddhisme ». On ne se rend

38 Gyaltsab Rimpotché : cinquième lama de la lignée *karma kagyü* par ordre d'importance. *Kagyüpa* est une des quatre lignées du bouddhisme tibétain avec la particularité d'être à la fois sous l'autorité de Sa Sainteté le 17e Karmapa Orgyen Trinley Dordje et de celle de Sa Sainteté Tenzin Gyatso, le 14e Dalai-Lama.

39 *Vajrasattva* : divinité du bouddhisme personnifiant la pureté fondamentale de l'esprit.

pas compte à quel point la discipline qui y est demandée – le silence permanent et surtout l'intensité des pratiques – peut être troublante et extrêmement perturbante lorsque l'on vit cela pour la première fois. J'ai vécu cette nouvelle expérience comme si un nettoyeur haute pression était passé sur moi, d'un point de vue émotionnel, récurer toutes mes parois internes, hihhi. Cela a été horrible ! Toutes mes émotions, toutes mes colères remontaient de manière anarchique. Le soir, dans ma caravane (le centre logeait les méditants dans des caravanes installées au cœur d'un bois qui lui appartenait), j'entendais des démons, des voix venues de je ne sais où. J'avais peur et cela m'était très difficile de rester calme. Tout remontait d'un coup et, en même temps, mes perceptions extrasensorielles s'accroissaient. J'accédais à un nouveau niveau de conscience, sans bien saisir ce qui se passait.

Le principe d'une retraite est de nous connecter à l'énergie (la fréquence) qui est incarnée par la divinité. La récitation des textes permet de faire remonter ce qui est prêt à être éliminé en termes de comportements égotiques et d'émotions pour permettre à la douce énergie de la divinité de s'incarner en nous. Le fait d'être en silence renforce le phénomène. Le tout appuyé par le groupe qui contribue par l'intensification des fréquences, mais aussi par les comportements des uns et des autres, qui viennent nous confronter à nos ego. C'est très puissant et cela demande de l'effort et de la discipline intérieure pour rester aligné. C'est un vrai feu d'artifice interne, difficile à maîtriser pour la jeune fille de vingt ans que j'étais.

Les premiers jours, j'ai eu beaucoup de mal à rester en place dans le temple. Tenir des heures en position de méditation, sans bouger, m'était très inconfortable : mon corps me faisait mal partout et cela créait en moi beaucoup d'agitation. J'avais sans cesse des visions de mon frère décédé, des violences que j'avais reçues et de nombreux autres événements douloureux que j'avais pris soin de mettre

de côté pour continuer d'avancer. J'étais dans un tel état d'agitation, qu'un soir, j'ai été autorisée à passer la nuit dans le *gompa* (le temple) pour y dormir, ce qui normalement ne se fait pas. Tu peux y passer des nuits à faire des pratiques, mais pas y dormir, car ceci est considéré comme un signe d'irrespect. Dans mon cas, cela était un cas d'urgence, haha. Au fil des jours, les négativités se sont estompées et je me suis apaisée. Je suis parvenue à voir le monde avec un regard plus doux et à comprendre une partie des causes qui avaient fait remonter ces zones d'ombre.

Pour moi, *Vajrasattva* restera le nettoyeur haute pression de la pratique du bouddhisme tibétain, haha. Cependant, je reste très proche de cette divinité. Chaque fois que j'ouvre un cercle d'activation⁶, je fais appel à sa présence.

Après cette expérience, quand je suis retournée à ma vie quotidienne, je n'y ai plus trouvé de saveur. Je ne rencontrais pas d'interlocuteur qui avait la connaissance nécessaire pour échanger sur les questionnements que je souhaitais dorénavant avoir dans ma vie. Je voulais arrêter mes études et partir voyager en Inde. J'avais besoin de découverte, de liberté, de fluidité. Je voulais comprendre et sortir du monde des apparences dans lequel j'avais l'impression d'être comme coincée dans une matrice. J'avais fait faire mon passeport dans cette intention. J'avais besoin de trouver du sens à ma vie, ce que j'avais du mal à faire seule en raison de mon jeune âge. Je voulais pratiquer la peinture en profondeur, et pas seulement l'étudier, pour qu'elle transpire la joie, l'amour... Je voulais raconter la vie à travers mes projections de peintures. Je voulais qu'on m'apprenne à me questionner, à philosopher, à comprendre et à chercher : quoi ? je ne savais pas, mais je voulais connaître, tout ! Chaque espace de cette Terre, chaque espace de mon être et de l'humain, chaque vibration derrière les mots... Tout ! Je voulais trouver un terrain où je pourrais

m'exprimer librement et sans crainte. C'est au cours d'une discussion avec le fils de Amala (la nonne du centre de Marseille*) que celui-ci a fini par me convaincre de terminer ma deuxième année d'université, pour obtenir mon diplôme, et de m'installer dans le centre : ainsi, je pourrais continuer à être en contact permanent avec les enseignements du *Dharma*³⁴ et poursuivre mes études.

Quelques mois plus tard, je m'installais à « Ganden Kachü Ling » et m'engageais dans des pratiques profondes du bouddhisme pour les quinze années qui suivraient.



Échanges entre Lydie et Frederique pendant la rédaction

1/ Lydie : Intéressant cette notion d'imaginaire en méditation. Je l'assimile à ce qui m'arrive parfois quand je médite et que je nomme « voyage » parce que, pour moi, ce n'est pas ça « méditer ». J'ai construit ma définition de « méditer » sur les explications que j'ai pu lire, jusqu'à maintenant, des « maîtres » et des grands méditants : méditer, c'est observer qu'on a des idées, les laisser passer, les espacer pour être dans la paix et la sérénité. En te lisant, ma compréhension est que, dans cet état, nous sommes dans un « rien » qui est le « tout » mais qui n'a pas de contours. Je l'imagine (ah tiens !) comme ouateux et clair.

Réponse de Frederique :

Mon maître disait que, méditer, c'est agrandir l'espace entre

* Cf. « L'Arrivée au centre bouddhiste », p. 163.

deux pensées. La méditation, c'est s'entraîner à se détacher effectivement des pensées et des images pour obtenir un espace intérieur silencieux, qui se trouve au-dessus du brouhaha nommé précédemment. Dans cet endroit, il y a comme un vide qui se crée. De ce vide apparaît parfois comme des flashes de conscience, messages, réalisations, images... C'est à partir de là que nous entrons en communication avec le divin (auditif, visuel, corporel ou émotionnel, cela dépend des gens).

2/ Lydie : Frederique, quand tu racontes ta rencontre avec cette femme berbère qui dit te reconnaître, tu conclus en disant : « coïncidence ou non ». Si ce n'est pas une coïncidence, qu'est-ce que c'est alors ? Peux-tu m'apporter plus de clarté ?

Réponse de Frederique :

Je dis ça, car pour moi cela apparaît comme une évidence, mais je pense que pour certains lecteurs, cela peut leur sembler un peu hâtif ou tordu. Alors, en utilisant cette expression, c'est un peu comme si je disais : « chacun croira ce qu'il veut ».

3/ Lydie : Tu ne le racontes pas, mais je suis curieuse de savoir comment le moine bouddhiste a réagi au témoignage de ton premier éveil. Te rappelles-tu ses mots ? T'a-t-il proposé des pratiques particulières ?

Réponse de Frederique :

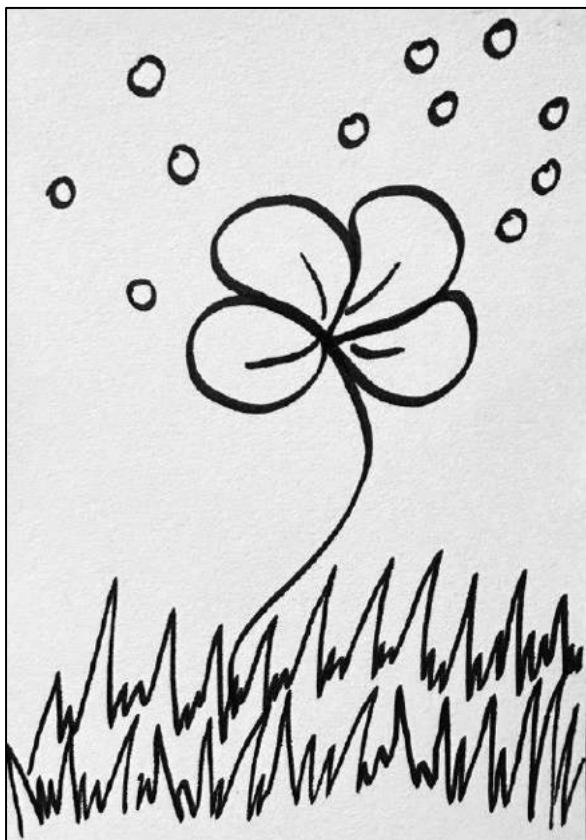
Non, il ne m'a pas fait de commentaires, personne n'en a fait d'ailleurs et cela m'a beaucoup perturbé pendant des années à vrai dire. J'ai réalisé après que Charles savait où j'en étais dans ma progression spirituelle, mais que les autres membres de la communauté que je côtoyais n'avaient pas ce type de perceptions encore activées. Les personnes vers qui je me suis dirigée ont évité de me répondre, car, en réalité, elles ne

savaient pas me donner d'explications ou de réponses à mes questions. En revanche, elles m'ont prodigué des pratiques particulières. C'est avec le recul des années que j'ai compris que, malgré tout, elles m'ont permis d'affûter mon esprit et de mieux maîtriser mes perceptions extrasensorielles pour les déployer encore plus.

C'est d'ailleurs pour cela qu'aujourd'hui, je veille à être en totale écoute et transparence avec les personnes qui me demandent de les accompagner. C'est primordial selon moi pour leur donner des clés de précision pour leur cheminement.



L'Arrivée au centre bouddhiste



Carte n° 58
Oracle alchimique noir et blanc
© Frederique Austruy

À la suite de l'expérience d'éveil de trois jours qui a provoqué de nombreux bouleversements dans ma réalité, j'ai cherché à obtenir des éclaircissements sur ce qui venait de m'arriver. C'est par curiosité, et par l'intermédiaire d'un ami, que je me suis rapprochée d'un centre bouddhiste, à Marseille. J'espérais pouvoir y trouver des clés de stabilité et de compréhension sur ce que je vivais. Rappelez-vous, à cette époque, j'avais le projet de partir en Inde et je voulais trouver la tranquillité avant d'entreprendre ce grand voyage*.

[NDT34 : Il n'est pas nécessaire de souffrir, mais il est essentiel de libérer pour avancer avec le corps léger et pouvoir recevoir les fréquences et activations suivantes.]

J'ai donc temporairement laissé mon projet de découvrir l'Inde aux portes du centre bouddhiste et j'ai poursuivi mes études d'art à l'université. Sur le moment, je ne sais pas si j'ai vraiment réalisé ce qui se passait. Pour moi, tout ceci était simplement une suite logique d'évènements

* Cf. « Premières expérience consciente d'éveil de Frederique », p. 141.

qui me semblaient être mis sur ma route, comme les cailloux blancs du *Petit Poucet*. Tout était fluide et logique. Je suivais simplement ma guidance, comme je l'avais fait depuis mes seize ans, laissant la place à ma liberté d'être.

J'avais un peu lutté quant à la poursuite de mes études mais mon ami et fils de Amala, la nonne fondatrice du centre, s'était engagé à m'accompagner dans ce challenge pour obtenir mon diplôme. Il a tenu parole. Il passait de longues nuits à m'expliquer la philosophie, les lettres, les sciences et parfois même la *wicca*⁴⁰ ou comment manier l'épée. C'était un jeune homme incroyable. Grand brun aux yeux clairs, avec une vivacité d'esprit rare. Il avait fait des études de droit et avait postulé pour être agent secret au sein de la DGSE (Direction Générale de la Sécurité Extérieure), mais les actions de sa mère pour la libération de l'oppression sur les Tibétains n'étaient pas compatibles avec ce rêve-là. Il possédait (et possède toujours) une connaissance immense sur une quantité phénoménale de sujets. Au cours de ma vie, j'ai croisé de nombreuses personnes très intéressantes et cultivées, mais il est celui qui m'a le plus marquée par sa sagacité et sa profondeur d'âme. C'est un personnage atypique, haut en couleur qui me fait souvent penser au fou divin !

Toutes ces heures passées à converser et à questionner sur ces sujets m'ont permis de pallier mon manque de culture, mais aussi de me rendre compte que je n'étais pas dénuée d'une certaine vivacité d'esprit, contrairement à ce que j'avais cru (ou qu'on avait voulu m'imposer en m'envoyant en BEP, par exemple, ou selon les dires familiaux).

40 *Wicca* : mouvement qui pratique la magie, basée sur des éléments de croyances tels que le chamanisme, le druidisme et les mythologies gréco-romaines, slaves, celtiques et nordiques.

En parallèle de mes études, je me dévouais aux enseignements et aux pratiques bouddhistes. J'assistais à toutes les cérémonies, retraites et soirées de méditation qui étaient proposées au Centre.

C'était un petit centre, nous étions quatre résidents permanents : il y avait un moine tibétain, Amala, son fils et moi. Mokchoc Rimpotché⁴¹ a également vécu avec nous durant quelque temps, puis la *sangha* lui a trouvé un appartement plus adapté à ses fonctions.

[NDT34 : Il est précieux de vivre ces expériences mystiques et profondes en ce temps de dégénérescence, car cela donne la stabilité et la traversée stable vers de plus merveilleuses évolutions.]

Chaque semaine, le Centre proposait des pratiques ouvertes aux personnes extérieures : rituels dédiés à certaines divinités, enseignements et études de textes. Il y avait également des retraites de plusieurs jours qui étaient organisées régulièrement.

À l'université, j'avais l'impression de vivre dans une autre dimension que celle de mes amis. Au début, je leur cachais que j'habitais dans un centre bouddhiste, pas vraiment à la mode. Lorsque je parle de mode, c'est ironique, car à l'époque, toutes ces pratiques et réflexions étaient peu connues. En leur racontant les rythmes de ma vie, je craignais qu'ils me voient comme une illuminée, comme une personne déconnectée de la réalité (quand pourtant la vie m'avait obligée, très tôt, à m'assumer). Même si j'ai toujours été considérée comme telle, je ne l'assumais pas (et encore aujourd'hui), car il y avait derrière ces mots, quelque chose qui me semblait trop rêveur, alors que la pratique spirituelle

41 Rimpotché : employé seul, ce mot n'est pas un nom, mais un titre honorifique donné dans la tradition bouddhiste qui signifie « précieux ».

demande un engagement et une discipline incroyables. C'est aussi en partie pour cela que j'ai choisi la voie artistique, elle me permet de vivre mon originalité dans une sorte de normalité. J'aimais dire que j'avais le droit d'être folle, car j'étais artiste !

Je passais de longues heures à étudier les textes du Dharma³⁴ et à discuter avec les différentes personnes qui passaient dans le Centre. Je créais avec certaines d'entre elles une profonde amitié. Nous entrions dans de grandes discussions autour des concepts du Dharma, des religions, des mythologies et de la philosophie en général. J'essayais de comprendre et d'intégrer la cosmologie⁴² bouddhiste très complexe tout en créant des parallèles avec les autres traditions que j'apprenais à découvrir au fur et à mesure de mes explorations.

[NDT34 : Vous oubliez trop souvent l'étude en pensant que l'expérience est suffisante. Il est essentiel de vous permettre d'intégrer et pour cela l'étude est nécessaire, mais une étude avec les corps et la fréquence. Car nous avons transmis depuis de nombreux temps des textes détenant ces clés vibratoires qui vous permettent d'avancer. Cependant les étapes se font, même si les rythmes sont accélérés.]

Dans le bouddhisme tibétain, il existe quatre-vingt-quatre mille enseignements que Sakyamuni Bouddha (le Prince Siddhārtha Gautama), le dernier Bouddha, nous a délivrés. Ce nombre correspond aux « quatre-vingt-quatre mille esprits différents, aux quatre-vingt-quatre mille canaux où circulent les vents subtils qui permettent à nos sens d'être sans obstruction... ». Si ses enseignements sont aussi nombreux, c'est pour que chacun puisse trouver celui qui va

42 Cosmologie : science des lois physiques de l'Univers, de sa formation (cf. *Le Robert*).

lui correspondre parfaitement pour dépasser les obstacles majeurs de sa vie terrestre, en lien avec son karma. C'est aussi pour que nous ayons « un remède » à chacun de nos maux, un peu dans l'idée d'une pharmacie spirituelle.

J'aime le fait de pouvoir toucher l'énergie précise dont nous avons besoin dans l'instant. Nous pourrions d'ailleurs faire le parallèle avec les différents noms de Dieu, qui nous invitent également à nous connecter à une fréquence particulière en fonction de notre « besoin » du moment. (J'entends par besoin l'enseignement approprié.) Je mets consciemment ce mot entre guillemets, car l'objectif de la spiritualité⁴ est le détachement et non la création de besoins.

Mais avant de recevoir les *teachings*⁴³ par notre *yidam*⁴⁴, il y a de nombreuses pratiques de purification à suivre, appelées « pratiques préliminaires ». Ce sont des pratiques nommées *Ngöndro* qui se réalisent en plusieurs étapes pour nous aider à purifier notre ego et à nous engager sur le chemin de l'alignement Corps, Parole, Esprit. Elles s'effectuent communément en retraite fermée, c'est-à-dire isolée, sans le moindre contact avec l'humain pendant trois ans, trois mois et trois jours.

[NDT34 : Toucher sa fréquence essentielle peut être déstabilisant ou trop intense sans les étapes préparatoires. Le corps y résiste souvent. Ne niez pas ces étapes, car sinon

43 *Teaching* : « enseignement » en anglais. J'utilise ce terme, car j'ai suivi ma formation dans cette langue. Un *teaching* est plutôt une explication du texte qui sera nommée « enseignement » quand le maître y ajoute sa propre expérience, en anglais.

44 *Yidam* : divinité avec laquelle nous sommes profondément liés qui va, par notre pratique et la compréhension profonde de ses énergies, nous aider à transmuter nos négativités et réveiller nos forces intérieures.

les cartes s'écroulent plus tard et vous ne saurez plus dans quel sens il est bon de les agencer.]

Personnellement, j'ai décidé de prendre cet engagement mais de manière ouverte, c'est-à-dire tout en restant dans une vie « mondaine ». Une partie de l'année, j'entrais en retraite pour pratiquer et l'autre partie, je continuais à travailler et à avoir des interactions sociales (j'ai mis cinq ans pour compléter cet engagement). Ces pratiques « nettoient » notre personnalité (pacification profonde de l'ego) et nous préparent à recevoir des enseignements puissants*.

Pendant mon séjour au Centre, j'allais aux enseignements et aux transmissions de différents maîtres de ma lignée, les *Guélugpa*⁴⁵, mais aussi à ceux des autres lignées. Je n'ai jamais fait de différence. Pour moi, tous les enseignements étaient bons à entendre. Le seul moment où je notais des variations était lors des *Tsok* (cérémonie de clôture d'une retraite) où certaines lignées boivent de l'alcool et dansent, ce que j'ai toujours trouvé étonnant, mais qui, finalement, revient à être dans la voie du milieu, dans l'équilibre entre l'ascétisme et l'épicurisme, au sens classique du terme.

J'ai toujours remis en question ce que j'apprenais, et je continue d'ailleurs à le faire, car ceci me semble très important pour garder son discernement. Il en allait de même avec les maîtres. Je me demandais s'ils possédaient vraiment les puissances de transformation dont tout le monde parlait, s'ils avaient réellement incarné, et jusqu'où, les enseignements qu'ils nous partageaient, etc.

* Cf. *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*, , p. 52.

45 *Guélugpa* : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain sous l'autorité de Sa Sainteté Tenzin Gyatso, le 14e Dalaï-Lama. Les trois autres lignées sont : les *Nyingmapa*, les *Kagyüpa* et les *Sakypa*.

Je n'ai jamais été crédule. Que ce soit dans le visible ou dans l'invisible, je cherche ou demande des arguments, des preuves. Comme une chercheuse, une sorte de scientifique spirituelle, pour qu'une hypothèse soit validée, je répète l'expérience à plusieurs reprises. Pour entériner le résultat. Il en va de même pour les guidances et sensations que j'examine avec attention pour ne pas tomber dans l'ego (en tous les cas j'essaye, mais malheureusement je n'ai pas encore atteint l'état de bouddhité, alors, comme tout le monde, il m'arrive de trébucher). Je demande toujours à l'esprit divin une validation qui est d'ailleurs systématiquement donnée, soit par une discussion avec mon entourage, soit par une information que je trouve dans les journaux ou dans un article sur internet, ou sous d'autres formes, cependant, quelle que soit son apparence, je trouve ça toujours incroyable !

J'ai une anecdote qui me revient à ce sujet. Je suivais un *teaching* d'un lama très connu...

Je fais un aparté pour t'apporter plus de détails sur le bouddhisme tibétain. Dans cette tradition, les pratiques sont réparties en deux grandes catégories : les retraites, durant lesquelles sont récitées, pendant plusieurs jours, des *sadhana*²³ en relation avec une divinité et les *teachings* qui sont des cycles d'enseignements donnés en rapport avec les grands thèmes du Dharma (bien sûr, souvent associés à des divinités). Ces cycles d'enseignements sont transmis par des lamas qui sont des êtres reconnus avoir obtenu certaines réalisations et peuvent ainsi enseigner. Ces lamas peuvent être *Tulku*, ce qui signifie qu'ils sont des réincarnations reconnues de grands maîtres. Le bouddhisme tibétain est très hiérarchisé et fonctionne avec des transmissions de maître à disciple depuis le temps du dernier Bouddha sur la Terre, c'est-à-dire depuis 2 500 ans environ. Les enseignements sont basés sur les textes du Bouddha, que certains maîtres ont commentés. Ils sont agrémentés de nombreux détails,

très importants à intégrer, car dans le bouddhisme, comme dans tout enseignement philosophique, il y a plusieurs niveaux de lectures. C'est la même chose dans les mythes qui nous sont partagés dans les différentes traditions, ceux-ci sont des enseignements ésotériques¹⁸. Ces histoires font appel à notre subconscient qui fonctionne en images et en symboles. C'est ici tout le principe de l'ésotérisme²⁴. Ces codes et leurs significations ressemblent d'ailleurs étrangement à l'alchimie occidentale, comme les grands archétypes³⁰ de la Lune, du Soleil ou de certaines couleurs... Pour moi, ceci relève de l'inconscient collectif relié à l'esprit primordial. Je crois qu'il y a des symboles communs à toutes les cultures et toutes les civilisations. Nous en avons d'ailleurs aujourd'hui certaines preuves, fournies par l'archéologie.

Je reviens à mon partage initial, concernant l'enseignement que j'étais en train de recevoir d'un grand maître de la lignée.

C'était l'été, il faisait chaud et nous étions, pour l'occasion, sous une grande tente qui avait été installée dans la cour. Des centaines de personnes étaient venues des quatre coins de la France et même de l'étranger. Comme c'était une de mes premières transmissions et que je ne savais pas si j'allais tenir pendant toute la durée du *teaching*, je m'étais installée au fond du chapiteau, de façon à être peu visible et pouvoir m'échapper si je sentais que je saturais. Pendant que le lama parlait, je me posais mille questions : Est-ce que ceci n'était pas une mascarade ? Et pourquoi tous ces gens portaient-ils tant de dévotion à ce maître ? N'étais-je pas tombée dans une secte ? Et ce soi-disant maître, n'était-il pas juste là à nous débiter du bla-bla ? Etc. Tout en formulant ces questions dans ma tête, je fixais avec insistance le lama qui se trouvait sur l'estrade, loin de moi. J'essayais de pénétrer son énergie pour voir qui il était vraiment. Je voulais avoir des preuves !

Tout d'un coup, il capta mon regard et plongea ses yeux noirs et pénétrants dans les miens. Ce fut fulgurant ! Une vague d'énergie puissante me traversa et me figea. C'était comme si, en un éclair, il était entré en moi, me scannant de la tête aux pieds pour y déposer des codes, des énergies et je ne saurais dire quoi d'autre encore mais ce fut radical. J'avais la preuve de sa puissance, de ses capacités et de son alignement.

Il ne m'a pas fallu longtemps pour me remettre à l'étude et ne plus jamais douter de cet homme dans ses capacités et ses réalisations en tant que maître. Ce fut également un moment décisif dans l'engagement que je pris envers ma foi pour le bouddhisme tibétain.

[NDT34 : C'est à travers le regard que l'intensité de l'âme s'exprime, c'est une porte d'accès. Bien sûr il en existe d'autres, mais nous aimons également encoder le regard pour que celui-ci transmette l'information par les personnes qui en sont détentrices. Ne te méprends pas sur la puissance de ce geste anodin.]

À partir de ce moment-là, j'ai compris qui il était et ce que cela signifiait d'être engagée auprès d'êtres comme lui. C'est un vrai cadeau de la vie qui n'a pas de prix. Lorsque tu côtoies quelqu'un qui a de « vraies réalisations », cela est bien plus que des mots donnés lors d'une explication de texte. C'est sa vibration dégagée, son émanation, sa fréquence (comme dirait la quantique) qui te touche et t'offre les ajustements dans toutes tes sphères (physique, émotionnelle, éthérique).

Par la suite, j'ai rencontré de nombreux maîtres et, à chaque fois, j'ai ressenti cette forte vibration. J'ai vu plusieurs fois Sa Sainteté le Dalaï-lama et, systématiquement, les jours qui ont précédé son enseignement étaient comme un réajustement global de mon être.

Je me souviens d'une fois où j'étais arrivée à Dharamsala (en Inde, là où le gouvernement tibétain a trouvé

refuge) alors que Sa Sainteté n'était pas encore là. La veille de son arrivée, j'ai perçu que toutes les énergies de la ville commençaient à changer. Lorsqu'il a pris la route pour entamer son ascension vers la cité de McLeod Ganj (qui se trouve en altitude), nous pouvions palper son énergie qui se rapprochait, tout devenait plus dense et stable, solide et doux à la fois. C'était troublant.

J'ai ressenti cela de nombreuses fois et particulièrement avec Sa Sainteté le *Karmapa* que nous étions partis rencontrer, en Inde, avec la *sangha* de mon maître lama Norbu. Là encore ce fut incroyable ! Lors de nos entretiens privés nous pouvions palper son énergie en nous tenant juste à ses côtés, dans la même pièce. J'avais la sensation que tout se jouait dans ces échanges vibratoires. Aujourd'hui, avec les découvertes de la physique quantique, je sais que c'est le cas.

J'ai habité trois ans dans le centre bouddhiste de Marseille. Puis j'ai déménagé et voyagé, sans jamais cesser ma pratique. Pendant mes périples, elle m'a même été précieuse pour m'aider à dépasser les nombreux challenges qui se sont mis sur ma route. J'ai retrouvé un maître deux ans plus tard, quand je me suis installée en Suisse, et celui-ci m'a permis d'aller encore plus loin dans mon engagement et dans ma pratique. Avec lui, j'allais plusieurs mois par an en retraite fermée. C'est-à-dire que je vivais comme une nonne. J'ai longtemps hésité à prendre mes vœux, d'autant plus qu'il insistait sur ce point. Il m'a fallu deux ans de réflexion pour prendre ma décision... mais, finalement, j'ai opté pour une vie de maman, d'entrepreneuse, de femme joyeuse et active dans ce monde.

Aujourd'hui, je me suis un peu éloignée des pratiques traditionnelles, mais je garde ces enseignements comme un socle solide à mon évolution, tant spirituelle que matérielle. Dans les transmissions et accompagnements que je propose à mes clients, les enseignements bouddhistes restent mes

fondations, même si je les associe avec de nombreuses autres méthodes et philosophies.



La Pratique de l'effort joyeux



Carte n° 53
Oracle alchimique noir et blanc
© Frederique Austruy

Je suis fan de ce principe même s'il est parfois difficile à appliquer !

[NDT34 : Cet espace-là est essentiel, car il vous relie à l'énergie de vie = Amour par la gratitude dans le mouvement. Appliquer cet effort dans la joie de chaque activité vous donne l'énergie impulsive de création du tout possible.]

C'est un concept que j'ai découvert avec le bouddhisme tibétain. Il permet de rester motivé et en joie, malgré les moments d'effort intense ou les travaux désagréables à effectuer. Cela nous aide à rester joyeux et positif dans la direction que nous nous sommes fixée.

C'est un peu semblable à ce qui est partagé aujourd'hui avec le *mindset*²⁰, à la différence qu'il y a quelque chose de plus doux qui est soutenu par l'effort joyeux. Le principe est simple, il consiste à envisager les bénéfices de nos efforts une fois que le travail sera terminé ou de prendre conscience de l'impact positif qu'aura, sur notre entourage, la tâche difficile (pour nous) que nous sommes en train d'accomplir.

En pratique, cela nous demande de focaliser notre attention sur le résultat plaisant, utile, agréable d'une action dont son aspect, de prime abord, nous apparaît comme fastidieux, ennuyeux, voire inintéressant. Cette posture va nous permettre de la mener jusqu'à son terme, la joie au cœur, et nous accompagner pour atteindre les objectifs que nous nous sommes choisis.

C'est un principe qui est souvent développé au moment où le pratiquant va s'engager dans des cycles de pratiques longs (réciter des mantras¹⁷ ou faire des prosternations 111 000 fois, par exemple). Ou bien lorsqu'il effectue des travaux pour la communauté (aussi appelé karma yoga), telle que l'aide à la préparation des repas, la participation à des travaux de réparation en tout genre, de jardinage, de construction, etc. L'idée est de se projeter dans l'accomplissement de notre tâche et de sentir la joie profonde de ce travail accompli. Je l'ai très souvent appliqué moi-même, car dans le dernier centre que j'ai fréquenté, il y avait sans arrêt des constructions en cours ; Lama nous faisait toujours faire des travaux « de force ». Nous devions transformer des ruines en un lieu semblable à *Shambhala*⁴⁶. Je passais mon temps à râler, car je ne raffole pas de ce genre d'activité et mes bras me faisaient mal. Surtout, je n'avais jamais eu à pratiquer ce type de karma yoga durant les onze années précédentes dans les autres centres. En général, il se résumait plutôt à faire la cuisine, le ménage ou le jardinage. Mais pas à déplacer de grosses pierres ou à édifier des murs ! Un jour où je ronchonnais (je n'étais pas en silence ce jour-là, haha), Lama est venu à côté de moi et m'a dit : « Detchen, effort joyeux ! (Detchen, c'est mon nom bouddhiste) et moi de lui rétorquer : Oui, ben si c'est ça l'effort joyeux, ça me soûle. Je suis venue pour pratiquer

⁴⁶ *Shambhala* : lieu mythique qui, en sanskrit, signifie « lieu du bonheur paisible ».

dans le temple, pas pour déplacer des pierres ! » (Oui, j'ai toujours eu un côté rebelle). En entendant ces mots, Lama m'a réexpliqué ce qu'était l'effort joyeux dans la souffrance physique. Je l'avais déjà intégré pour l'engagement dans la pratique (spirituelle), mais ce jour-là, une autre dimension m'est apparue : « Detchen, plutôt que de ne voir que cette pierre que vous déplacez, imaginez la beauté de ce lieu une fois terminé. Combien il va être propice à un grand nombre de pratiquants et de novices qui vont passer ici. Imaginez les maîtres que nous allons pouvoir accueillir en ce lieu grâce à votre contribution. » À partir de ce moment-là, toute ma perception a changé. J'avais une image nette et précise du résultat final. Je me suis alors sentie inspirée et habitée par une énergie nouvelle et légère. Je me suis engagée avec une grande joie dans cette tâche répétitive et barbante.

C'est un principe simple qui peut très facilement se dupliquer dans notre vie quotidienne. Je me souviens l'avoir mis en application quand, il y a quelques années, nous avons acheté une maison avec mon ex-mari, dans laquelle la salle de bains était à refaire. J'avais choisi un carrelage « métro », tu sais celui que l'on voit dans les stations de métro parisiennes justement : blanc, de petite taille et biseauté sur chacun de ses côtés. C'est magnifique mais un véritable cauchemar à poser : pour que les joints soient efficaces, tu dois appliquer délicatement la pâte autour de chaque carreau, contrairement aux carreaux de carrelage plats où tu peux combler les espaces en déposant de larges aplats. Je ne sais plus comment c'est arrivé, mais c'est à moi qu'est revenu le soin de faire les joints, TOUS les joints. Et évidemment, j'avais décidé de mettre du carrelage sur chaque mur de la pièce ! Rien qu'à imaginer la charge de travail, j'en avais la tête qui tournait...

Alors, pour garder le cœur à l'ouvrage pendant tout le temps qu'a duré la tâche – et il en a fallu du temps ! –, j'ai récité des mantras, notamment celui de Tchenrézi, le Bouddha de la compassion, que tu connais sûrement : *Om*

mani padme hum (nous pouvons le traduire en français par « Faites qu'il soit heureux »). Je récitais ce mantra pendant que je jointoyais tout en me représentant nos invités baignés d'amour, de bien-être, de joie et de beauté à l'instant où ils pénétreraient dans cette salle de bains. Cela me réjouissait tellement de penser à tout ce que j'allais partager avec chaque personne qui passerait par ce lieu. Cela peut paraître étrange, mais oui, je souhaitais du bonheur pour tous ceux qui viendraient, ici, aux toilettes. Plus je posais les joints, plus ma joie grandissait et plus je sentais ostensiblement monter le taux vibratoire de cette pièce. Finalement, je ne sais pas si mes invités ont ressenti quoi que ce soit en pénétrant dans ce lieu, mais je sais que moi, j'adorais aller dans cette salle de bains ! Comme si les énergies que j'y avais déposées au moment de sa rénovation s'étaient imprégnées dans les murs et continuaient de se diffuser.

Un autre exemple me revient clairement. J'ai encore à l'esprit le : « Allez Frederique, c'est le moment de développer l'effort joyeux » que je me suis adressé. C'était toujours dans cette même maison, nichée à mille deux cents mètres d'altitude, avec ma fille qui était bébé à l'époque. La semaine, j'étais seule avec elle, au milieu des travaux et de la neige. En hiver, elle nous offrait son épais manteau blanc. C'était sublime ! Cependant, il y avait l'envers du décor : pour pouvoir marcher autour de chez moi ou sortir la voiture, il fallait déneiger à la pelle ! Je me vois encore, en train de déblayer la poudreuse toute fraîche, avec mon bébé âgé de quelques mois, en portage sur le dos, emmitouflé jusqu'aux oreilles et au chaud sous mon manteau. La tâche était ardue, je l'avoue. Je me souviens de cette fois précisément où j'en avais tellement marre : il était tombé près d'un mètre de neige et j'étais agacée d'avoir à effectuer ce travail toute seule pour aller acheter ma baguette de pain. Je pestais, transpirante sous les flocons. Plus je râlais, plus je sentais mon énergie se dissiper et forcément, plus cela m'agaçait.

Puis, dans un éclair de conscience, je me suis rappelé les fameuses paroles de Lama quand je transportais des pierres. Dans cette conscience, je me suis arrêtée, j'ai relevé la tête tout en m'appuyant sur ma pelle. J'ai réalisé les énergies négatives que j'envoyais à mon bébé sur mon dos et j'ai vu la beauté de la montagne, des arbres enneigés, des glaçons tombants des toits. Tout s'est révélé telle une bénédiction. Je me suis immergée dans cette grandeur de la nature (waouh !) et j'ai réalisé que « peller » la neige était la conséquence d'un rêve mûrement réfléchi, celui de restaurer une vieille et authentique bâtisse de montagne. Je me suis aussi rendu compte que pelleter toute cette lourde neige m'évitait d'aller m'enfermer dans une salle de sport et remplaçait avantageusement les exercices que j'y pratiquais régulièrement. Je prenais pleinement conscience que j'avais choisi cet endroit merveilleux et puissant, car cette maison était la réelle concrétisation de tous nos souhaits adressés à l'univers ! C'est à toute cette joie concentrée et à cette connexion mutuelle que je me branchais pendant que je « pellais » la neige avec ma fille, en train de développer ses anticorps en plein air. Je me suis alors sentie habitée par une énergie incroyable de réalisation ! Et le sourire est revenu sur mes lèvres. À chaque kilo de neige dégage, je récitais des mantras, augmentant ma joie et mon engagement dans cette action.

C'est ça l'effort joyeux : c'est générer une joie profonde à partir des bénéfices de la tâche à accomplir, quelle qu'elle soit. Cette joie est le moteur d'une spirale ascendante qui permet d'atteindre ton objectif (finir la tâche pour le bien de tous). Cette habitude nécessite un effort parce que l'être humain a plutôt tendance à partir dans une spirale descendante, dans la négativité et la critique. C'est ce qui nous immobilise souvent et nous empêche de concrétiser nos souhaits. Or, une subtile modification de notre angle de vue fait apparaître tous les avantages de cette action. Ce qui génère la volonté, la force et le ressort indispensables pour aller au bout de ta réalisation. Cet effort joyeux transforme

l'énergie pour redevenir le maître à bord de ta vie et cet être créateur par nature que tu es ! Car oui, c'est en étant branché sur la Joie et l'Amour (et non sur la peur) que tu manifestes tes rêves et tes bénédictions.

[NDT34 : Prenez cette habitude qui est saine et partagez-la, car elle est puissante et généreuse.]

Je te partage ici une pensée qui vient de m'apparaître comme une évidence et qui fera peut-être résonance en toi. Il y a quelques années, j'ai eu besoin de me connecter à la numérique et aux chiffres parce que c'était trop abstrait pour moi et que j'avais reçu en canalisation² la suite numérique de la création terrestre. Eh bien, figure-toi que le premier chiffre qui m'est apparu n'est pas le 1 mais le 2. Le 2 de la joie, le 2 de la rencontre, le 2 de l'échange (j'ai cette image du dauphin) et le 2 engendre l'amour du 3 qui ensemence la planète, 4 (tu as la suite, en vidéo, dans l'espace « Ressources »). Qu'est-ce que cela signifie ? Cela nous indique que le commencement a débuté avec le 2, avec la séparation du noyau de la cellule, avec la rencontre avec l'autre. La rencontre joyeuse qui engendre une dynamique d'ascension et de légèreté.

C'est donc naturel que la joie soit le moteur de cette spirale ascendante que je nommais précédemment et qui permet de faire monter en soi l'énergie. C'est cette joie que nous développons entre soi et le divin en soi. Méditer sur la joie, c'est se concentrer sur la joie comme étant le déclencheur de « bénédictions ». Méditer sur la joie permet d'élever son niveau vibratoire et donc de réalisation.

C'est pourquoi je t'invite à pratiquer cet effort joyeux dès que tu sens que tu es plombé rien qu'à l'idée d'effectuer une tâche. Imagine chaque bienfait, chaque goutte d'énergie positive que cela va te procurer : non seulement tu accompliras joyeusement ton travail mais tu le termineras beaucoup plus vite. La prochaine fois que tu fais tes comptes

ou que tu prépares une présentation pour ton équipe, ou toute autre chose qui te pèse, mets-le en pratique : connecte-toi à la joie que tu ressentiras une fois ton budget bouclé ou à la motivation que tu liras sur le visage de tes collaborateurs qui découvriront la vision innovante d'un projet.

Évidemment, je te recommande d'utiliser aussi cette méthode, tels les moines, pour t'aider à méditer régulièrement et de plus en plus longtemps. Voici quelques premiers bénéfices qui me viennent à l'esprit et qui peuvent t'encourager à persévérer dans ta pratique de la méditation :

- * Être plus calme ;
- * Canaliser tes émotions ;
- * Prendre tes décisions avec clarté ;
- * Savoir revenir à soi ;
- * Gagner en confiance en soi ;
- * Croire en tes actions ;
- * Augmenter ta concentration ;
- * Mieux dormir ;
- * Écouter tes besoins ;
- * Mettre en place une vie plus saine et plus équilibrée...

Cette liste est loin d'être exhaustive, complète-la avec tes propres bienfaits !

Je t'envoie plein de joie et une belle pratique.



Réflexions et commentaires de Lydie

« L'effort joyeux » : merci Frederique pour ce bel oxymore, Haha ! Blague à part, quand je t'ai entendue parler de ce principe, la première fois – au début de notre rencontre

– je l’ai trouvé fabuleux. Simple à conceptualiser pour mon cerveau. Plutôt simple à mettre en place (en apparence).

Mais je ne l’ai pas appliqué. Pas besoin. J’arrivais à méditer quand je le souhaitais, à fournir un effort parfois pour régulariser ma pratique, certes, mais sans penser au bénéfice de ce geste. Je faisais l’effort. Effort. Jusqu’à ne plus pouvoir méditer. C’est arrivé pile pour ce tome sur la méditation. Pile au moment où je pouvais témoigner sur une pratique que j’exerçais depuis plusieurs années, *quand j’en ressentais le besoin*.

Je ne vais pas ici rentrer dans le détail de mon « blocage » avec la méditation, j’en parle dans mon carnet de voyage plus loin*, mais « l’effort joyeux » a alors été l’ingrédient que j’ai utilisé pour retrouver le goût de méditer.

Mon joyeux à moi, c’est l’écriture. Enfin, quand elle est fluide et qu’elle sert un dessein. En l’occurrence dans le cadre de ce livre, trois desseins : celui du *Kawik* en me mettant à son service, celui de Frederique en étant la meilleure version de Watson que je puisse être pour l’accompagner dans la rédaction et le mien, celui de **toucher le mouvement de l’écriture**. Cette motivation profonde, ce Pourquoi j’écris, je l’ai compris à force de m’interroger sur mon blocage, bien sûr, mais aussi en travaillant toujours, en parallèle, sur les textes de Frederique et en échangeant, toutes les semaines avec elle. (C’est d’ailleurs le fondement de notre collaboration : être transparente l’une l’autre pendant l’écriture, car l’obstacle de l’une renvoie souvent à une obstruction chez l’autre. Le déclic, la compréhension, l’harmonie s’obtient grâce au dialogue — et à l’observation des pensées qui en découlent — que nous avons instauré. Ou plutôt que *Le Kawik* a instauré entre nous.)

* Cf. « *Carnet de voyage de Lydie* », p. 257.

J'ai compris que « méditer parce que c'est bon de méditer » ne me motivait plus. Donc voilà comment « je suis tombée » dans la mise en pratique de « l'effort joyeux ». Pour retrouver le chemin de la méditation, socle de cette spiritualité⁴ que je souhaite développer et incarner.

Quand j'écris ces lignes, je réalise que – seulement – cinq mois se sont écoulés entre le moment où je n'ai plus pu méditer, que j'ai compris comment et combien « l'effort joyeux » pouvait (m') être bénéfique à ma pratique et que je l'applique régulièrement, au quotidien (depuis dix-sept jours exactement !).



LA MÉDITATION EN PRATIQUE

Différencier une méditation guidée
d’une activation



Carte n° 52
Oracle alchimique noir et blanc
© Frederique Austruy

Ce qui différencie une méditation (ou une méditation guidée⁴⁷) d’une activation⁶ est la posture du méditant.

Dans la première situation, son attitude est passive, fondée sur son immobilité intérieure, alors que dans la seconde, le méditant est en action, dans les images qu’il projette (toujours intérieurement). Je vais reprendre ici l’analogie évoquée à la page 85 des *Outils magiques*, tome 1 du *Kawik* : « dans une méditation guidée, c’est comme si nous regardions un film et que nous observions les personnages présentés [les paysages et les circonstances]. Lors d’une activation, c’est nous qui sommes les acteurs du film. »

La méditation, guidée ou non, a pour principe de chercher à atteindre un état d'accueil et de réceptivité à travers l'immobilité du corps physique et de nos pensées.

47 Méditation guidée : méditation dirigée par la voix d’un tiers pour accompagner les méditants novices ou agités à atteindre un état de paix intérieure.

Cette technique permet d'être dans l'observation de soi, tel un spectateur de ses pensées que nous laissons passer comme une mélodie qui nous traverse, mais à laquelle nous n'accordons ni saisie ni rejet. Cet entraînement nous permet d'accepter et de dépasser nos émotions ; de créer une connexion forte avec l'invisible qui nous entoure ; de nous détacher de l'ego et de réceptionner des canalisations².

[NDT34 : Activation est un terme que nous vous avons transmis, car nos actions demandent une vigilance intérieure qui déclenche parfois des actions dans d'autres sphères. Cependant il est important de maintenir l'activité de méditation, car sinon l'activation vient juste apporter un surplus d'activité ce qui est à l'encontre du principe fondamental de ces deux manières de se relier. Activer veut dire avoir une action dans les autres espaces de votre être pour pacifier et ouvrir dans votre réalité.]

Au contraire, l'activation invite à entrer en « action ». Je ne parle pas d'une action physique mais d'un mouvement que je qualifierais de « cérébral ».

C'est-à-dire que le méditant, toujours guidé, va être amené à adopter une attitude particulière ou à effectuer un mouvement dynamique intérieur. Par exemple, lors de certaines scènes, celui-ci va devoir trouver des clés (sous la forme d'objets divers) et interagir avec certains éléments du lieu, ou encore des personnages, pour dénouer une situation personnelle précise.

Il existe des cas où le méditant va également pouvoir interagir avec d'autres méditants, il s'agit alors d'activations collectives. Ces dernières sont très spécifiques, elles ont pour objectif de « remplir une mission » où chaque participant joue un rôle dans l'accomplissement de celle-ci. Le guide crée un espace commun où il amène les méditants à l'aide de sa voix et de son énergie qui se déploie en fonction des réalisations qu'il a déjà acquises. Les participants deviennent alors acteurs et partagent ce qu'ils voient et ressentent. Il arrive,

grâce à l’union des différents mouvements et éléments apportés par chacun, que l’activation soit emmenée au niveau vibratoire supérieur. Ainsi, le guide pourra ouvrir de nouveaux espaces, sur d’autres plans. Un peu comme s’il venait poser un décor différent dans lequel une « autre scène se joue ». La personne qui guide est habilitée à diriger des groupes dans ces espaces pour que chacun y trouve sa place, en interaction avec les uns et les autres. Elle a aussi la charge de tenir les protections, car, comme me le rappelait récemment un ami singapourien, il est crucial d’être extrêmement prudent avec les manipulations d’énergies.

[NDT34 : Nous rappelons à votre vigilance que ceci est à prendre au sérieux dans ses règles et ses limites, car l’ouverture de ces espaces peut venir amplifier ou déséquilibrer la partie matière de votre humain.]

Je le cite, car, pour lui, prendre de telles précautions est naturel et culturel, alors que pour nous, Occidentaux, cela nous demande une vraie conscience et un apprentissage. Sans cela, le risque est élevé de toucher des énergies malveillantes qui auront un impact sur soi, mais aussi, et avant tout, sur le groupe ou certains autres participants. Cela nécessite un profond sens des responsabilités et surtout une grande vigilance face à son ego spirituel*.

Ainsi, avec la confrérie Pilor**, je suis régulièrement invitée à effectuer des activations globales avec d’autres participants où notre mandat est de déboguer¹⁹, révéler ou réajuster certains paramètres (par exemple, sur les énergies planétaires, collectives, individuelles...). Chacun y endosse son rôle distinct d’acteur et d’activateur.

* Cf. « La Maîtrise de l’égo », p. 93.

** Cf. « Les Activations », *Les Outils magiques*, tome 1 du Kawik, p. 86.

Je me souviens d'une fois où nous étions dans le cœur d'une pyramide et nous devions trouver, sur les murs, des symboles qui activeraient un pilier au centre de la pièce. Alors, nous avons cherché, observé et réceptionné ce qui nous était personnellement envoyé. Pour certains, cela a été des codes, pour d'autres, des symboles forts des grandes traditions ou de l'alchimie, pour d'autres encore, des gemmes colorées ou le souffle et le son... Ce n'est qu'une fois avoir mis toutes ces pièces en corrélation que le pilier central s'est mis à rayonner et nous a divulgué les informations nécessaires pour continuer l'évolution personnelle et collective.

[NDT34 : Les pyramides ont été construites pour être des activateurs d'énergie. Votre planète est composée de nombreux points actifs permettant l'élévation de la fréquence. En utilisant le savoir des géométries l'activation se fait dans vos cellules pour obtenir rééquilibrage et encodage⁸ de matière avec la densité de votre habitat.]

Je suis toujours émerveillée de constater comment des personnes, à distance, (car cela se déroule en visioconférence, les membres sont disséminés un peu partout sur le globe) arrivent à être en présence dans des espaces vibratoires similaires. Et même d'avoir la vision des uns et des autres. Personnellement, je sens et je sais où se trouve chaque participant du cercle pendant l'activation.

En résumé, la méditation guidée – tout comme la méditation classique – et l'activation peuvent, toutes deux, se définir comme une absorption sur soi. Cependant, alors que la première s'exprime dans un espace où nous sommes seuls avec nous-mêmes et le divin (ou les sphères invisibles) et où notre intervention est réduite, la seconde peut être assimilée à un « jeu vidéo » où nous sommes appelés à passer à l'action, seul ou en interaction forte avec le groupe, pour compléter différents plateaux.



Réflexions et commentaires de Lydie

Avant de rencontrer Frederique, je n'avais jamais participé à une activation, ni n'en avais entendu parler d'ailleurs. Depuis, j'en ai suivi plusieurs, individuelles ou collectives. À chaque fois l'expérience est mémorable et m'apporte toujours une compréhension sur moi ou le moment de vie que je traverse. Quand je dis « expérience », j'entends bien sûr l'activation en elle-même, mais également les jours qui précèdent et les jours qui suivent. Puisque finalement, c'est durant ces temps connexes que je perçois la puissance de l'activation. Car les vibrations de ces espaces ouverts par Frederique nous atteignent et nous quittent bien avant et bien après le jour J.

C'est ainsi, alors que je bloquais depuis des mois sur la rédaction de mon retour d'expérience du tome du *Kawik*, *Les Outils Magiques*, que je me suis mis à écrire pendant cinq jours, deux jours avant et après l'activation Pilor du 14 mai 2023 « Code pour libérer la parole ». Je n'ai rien provoqué, car avant cela je ne comprenais même pas ce que voulait dire Frederique par « l'activation a déjà commencé ». Ce n'est qu'après coup que j'ai compris que le débogage¹⁹ « écriture » avait fonctionné avant même d'avoir participé à ce rendez-vous.

Pour revenir au temps de l'activation précisément, Pilor a été mon baptême du feu. Pour être honnête, je me suis totalement laissé guider par la voix de Frederique, car je ne reconnaissais personne. Je voyais le lieu, j'avais des flashes mais j'avais beaucoup de mal à rester, à ne pas aller flâner où j'avais envie... J'ai même dû m'allonger parce que j'avais la nausée, j'étais en résistance. Mon mental résistait (précision de Frederique : « la résistance peut provoquer des réactions physiques désagréables parfois »). Mais il y a tout

de même eu un effet. Il n'a pas eu lieu au niveau escompté – je n'ai pas œuvré pour l'humanité –, mais il s'est produit. Ma plume s'est libérée (je souris, car je viens de réaliser, en écrivant les deux phrases précédentes, que Frederique va commenter mon texte avec un « participer à l'écriture du *Kawik*, c'est œuvrer pour tous »).

La répercussion positive, l'écriture libérée, de cette « expérience d'activation » est toujours active.

[NDT34 : Nous avons demandé la création de PILOR pour accompagner le changement de fréquence et l'élévation des consciences, car pour que l'information vibratoire soit diffusée il est essentiel qu'elle transite par un corps humain. Mais tous n'ont pas encore la capacité à supporter cette fréquence. C'est en cela que certains sont sélectionnés pour venir activer et soutenir le collectif.]

À ce jour – en tenant compte que je ne suis pas une grande méditante – si je compare les effets d'une méditation classique ou guidée avec ceux d'une activation, je dirai qu'avec cette dernière ils sont actifs plus vite et plus intensément sur une courte période. Je pense que l'impact de la méditation, lui, se mesure sur la durée. Il se construit petit à petit. Il va pouvoir soutenir et prolonger l'« expérience activation ». Je l'ai d'ailleurs récemment constaté, pas plus tard que la semaine dernière. Cette semaine a été dense en prises de conscience de Soi, avec en point d'orgue mes méditations du mardi et du vendredi. Mardi matin, un visage féminin couronné m'est apparu, accompagné de sensations profondes. C'était suffisamment fort pour que je passe la journée imprégnée par cette émotion et que je me dise que je constatais probablement là les premiers effets d'une pratique quotidienne régulière (trente-huitième jour consécutif). En élève consciencieuse que je suis (j'ai intégré depuis quelques semaines Le Cercle, le groupe où Frederique partage ses connaissances ésotériques¹⁸), j'ai alors entamé des recherches pour mieux connaître l'archétype³⁰ qui s'était

présenté et pouvoir déchiffrer le message qui m'était destiné (car, si je reprends les mots de Frederique, « lorsqu'un archétype se présente à nous, c'est pour nous transmettre des informations qui vont nous permettre de mieux nous comprendre. Il vient en quelque sorte nous donner des clés sur nous et nos fonctionnements ou nous apporte des enseignements précis »).

Le jeudi, jour de notre rendez-vous du Cercle, et portail énergétique du 6/06, Frederique nous a informés que ses guides lui demandaient de nous proposer une activation. C'était totalement imprévu ! J'ai compris alors pourquoi, deux jours plus tôt, j'avais eu cette image qui s'était imposée à moi, si nette.

Le lendemain, j'ai vécu une autre méditation incroyable où, entre autres, j'ai ressenti physiquement, l'accroche du bassin et l'importance de celle-ci pour voir des messages, recevoir des flashes.

Je pense que c'est grâce à l'activation que j'ai pu, par deux fois en une semaine, recevoir des messages aussi clairs en rapport avec l'objet de l'activation. Cela témoigne du fait que les vibrations de l'activation peuvent tout à fait être captées par les personnes concernées plusieurs jours avant et après le jour de l'activation.



Mise en pratique : Expérimente l'activation individuelle

Pour recevoir tous les cadeaux qui vont t'être transmis pendant ce temps de détente, laisse-toi guider, mets ton mental de côté et accueille simplement ce qui est. Je te rappelle néanmoins que, comme dans toutes expériences extrasensorielles, et matérielles aussi finalement, tu dois rester vigilant vis-à-vis de celui ou ce que tu vas rencontrer durant l'activation. N'accepte pas tout comme parole d'évangile. Use de ton discernement et de ton ressenti personnel. Si ça ne résonne pas en toi, éloigne l'être, la situation, la vision, comme tu le ferais dans le monde réel. D'autant plus que, plus tu vas monter en fréquences, plus des êtres nuisibles vont se présenter à toi pour tenter de pénétrer ta conscience. Ils sont rusés, manipulateurs et peuvent utiliser tes propres démons ou illusions pour arriver à leur fin. Leur objectif est de freiner ton ascension. Cela fait partie du jeu, à toi de t'y préparer !

Ce n'est qu'avec la pratique et l'acuité que tu vas acquérir la confiance dans tes ressentis et faire la différence entre les énergies que tu vas percevoir dans les mondes parallèles, mais aussi dans le monde réel. En étant accompagné, il est certain que tu avances avec plus de sérénité, de rapidité et de sécurité que lorsque tu es seul.

[NDT34 : L'autre est nécessaire dans la validation du miroir et dans la réception de l'expérience qui permet

LE KAWIK – Différencier une méditation guidée d’une activation
*l’intégration du processus de libération-enseignement-
intégration sur cette planète.]*.*

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou
de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d’échange d’énergie
en acceptant de t’inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.

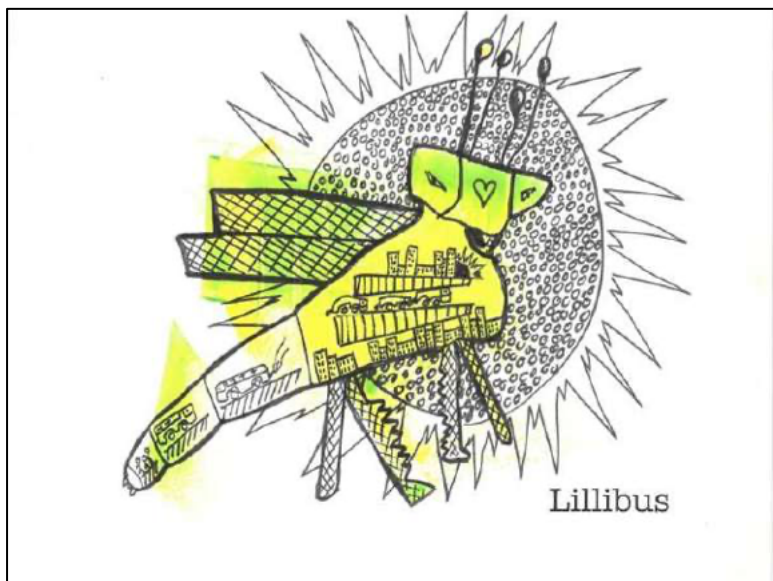


Vers la liste des ressources
<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>

* Cf. « Les Activations », *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*, p. 90.



Des méditations particulières



Lillibus
Oracle alchimique couleur
© Frederique Austruy

La méditation nous permet d'accéder à différents niveaux de conscience. Ceux-ci ont toujours été utilisés par les diverses traditions pour toucher des sphères d'existences invisibles à nos yeux, mais aussi par les multiples personnages qui ont accompagné, ou qui accompagnent aujourd'hui encore, l'Être humain dans son développement d'un point de vue énergétique et ésotérique¹⁸ (comprendre l'invisible) ; j'entends par là les chamanes, les guérisseurs, les sorcières, les druides, les mages, les maîtres réalisés, etc.

Être en méditation, bien installé à l'intérieur de soi permet de connecter avec d'autres fréquences, d'autres sphères et, pourquoi pas, d'autres mondes. Peut-être est-ce la manifestation de notre monde intérieur, qui sait... Toujours est-il que se connecter à des images extérieures nous permet de créer des liens avec ces différentes sphères. Lorsque nous prenons l'habitude d'y naviguer, nous développons la capacité à créer des liens avec les fréquences et les manifestations présentes dans ces différents espaces. Comme nous l'avons vu dans la définition de la

méditation*, c'est à cet endroit que nous recevons des guidances, que nous entendons notre intuition et tout autre message sous forme de mots, d'images ou de sensations.

À mon sens, nous pouvons influencer grandement notre réalité en nous connectant à l'invisible, car comme le nomme la physique quantique : tout est vibration. Cela est appuyé par les textes du bouddhisme qui indiquent que nos pensées créent notre réalité, et comme nos pensées ne sont que des fréquences, cela revient à modifier notre énergie intérieure pour modifier notre réalité.

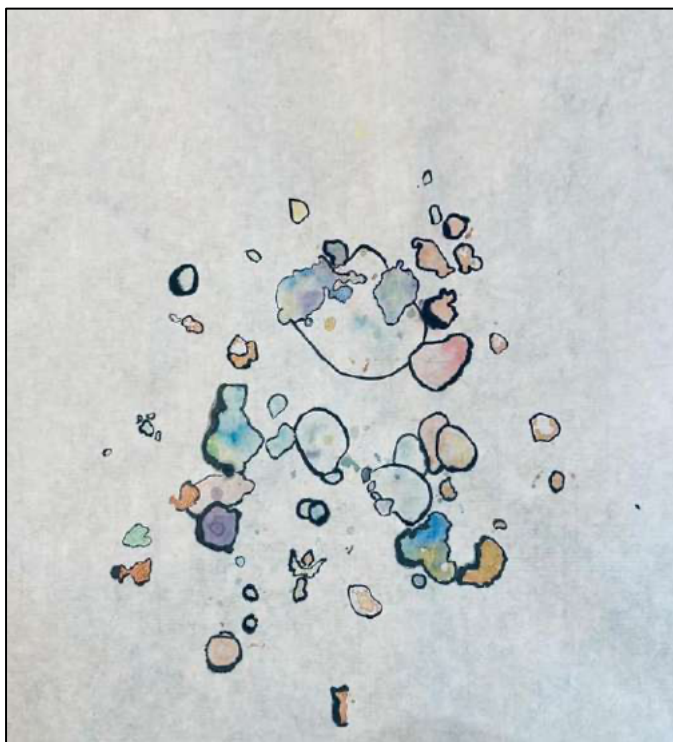
En cela, certaines méditations vont être plus puissantes et efficaces que d'autres en fonction de ce que nous souhaitons. Dans ce chapitre, je voudrais t'en partager certaines que je trouve particulièrement faciles à pratiquer et que je propose fréquemment aux personnes que j'accompagne.

* Cf. « Qu'est-ce que la méditation ? », p. 51.



Prébambule à la cellule de régénération

Mes alliés les êtres galactiques



Inexta - 2025

Aquarelle sur papier de Chine - 50 x 50 cm

© Frederique Austruy

[Note de Frederique : Au moment où je dépose ces mots, il est 13 h 13 : le 1 représente l'alignement et le 3, la trinité, l'Amour sous ses trois formes ; c'est Agape, Philia et Éros nommés par Platon. Les deux associés (3 + 1) donnent le 4 de l'implantation sur la planète, de la structure, de la matière.]

Je conçois que ce chapitre peut te sembler surprenant au cœur de ce tome dont le sujet principal est la méditation. Mais si j'ai souhaité ici évoquer les êtres galactiques (ils feront l'objet d'un tome spécifique plus tard), c'est qu'ils sont à l'origine d'une méditation particulière que je vais te transmettre ensuite : la cellule de régénération.

Il me semble fondamental de te présenter comment j'ai tissé des liens avec ces créatures extraterrestres et je te laisserai juger, par toi-même, si cela te semble une création mentale ou un accès à d'autres réalités. Je rappelle que je ne te partage ici que MA vérité (et non LA vérité universelle), construite à la suite de mes années d'expérience et d'expérimentations, et qu'elle évolue avec le temps. Ainsi, au travers de cette évolution, les affirmations d'aujourd'hui pourront être erronées par rapport à celles que je formulerai demain, au regard de nouvelles connaissances ou

expériences que je ferai. Il me semble important, dans toute quête, de garder l'esprit ouvert à l'évolution et donc à ne pas rester figé sur nos convictions, mais toujours les éprouver au fur et à mesure de notre cheminement. Tout en sachant que la seule vérité commune à nous tous, c'est celle que nous allons mourir, point.

Au décès de ma grand-mère paternelle, toute ma famille s'est mise d'accord pour que j'hérite d'une grande partie de sa bibliothèque. J'adore les livres, j'ai donc été ravie de recevoir, sans vraiment savoir ce qui s'y cachait, ces multiples cartons marqués, en gros, au feutre rouge : « Livres Nounou ». Nounou était le petit nom affectueux que nous lui donnions. Je trouve d'ailleurs ce petit nom très touchant, car il reflète pour moi la douceur et l'allure chic de cette grand-mère portant de grosses broches en strass pour fermer son chemisier et ses cheveux gris toujours parfaitement coiffés en un carré court, qu'elle remettait sans cesse en place d'un geste de la main, comme s'ils avaient besoin de se faire soutenir.

C'est lorsque j'ai ouvert les cartons, remplis de ces trésors, que j'ai découvert combien elle avait marqué mon enfance et l'influence qu'elle avait eue sur mon histoire.

C'était une femme aux idées (et aux actes) précurseurs pour l'époque. Elle avait ouvert un magasin de diététique en 1972 – ce que nous appelons aujourd'hui un « magasin bio ». Elle y prodiguait des conseils en nutrition et partageait ses découvertes pour se soigner naturellement (mon grand-père était diabétique, il avait été son « cobaye » durant des années, testant toutes ses nouvelles explorations).

J'ai d'ailleurs un souvenir qui est resté gravé dans ma mémoire : celui du jour où elle a refusé toute intervention médicale après s'être cassé le poignet. Pendant des semaines, peut-être des mois, je ne saurais te dire, elle s'est fait des cataplasmes d'argile. La réparation du poignet a duré un peu

plus longtemps qu'avec un plâtre classique mais ça a fonctionné !

Au fur et à mesure que je déballais les cartons de livres, je m'apercevais qu'elle était adepte de tout ce qui touchait à l'ésotérisme²⁴. Me sont alors revenues à l'esprit les histoires qu'elle me racontait enfant. Des histoires sur les extraterrestres et les prophéties en tout genre, dont celles de Nostradamus qu'elle affectionnait tout particulièrement. Ma grand-mère adorait me partager ses prédictions. En tout cas, ce qu'elle en comprenait ou les interprétations qu'elle avait trouvées, car les versets de Nostradamus restent encore aujourd'hui énigmatiques.

Elle me racontait que la fin du monde était proche, qu'il était indiqué que tel et tel pape décéderait dans telle ville et encore bien d'autres récits de divination commentés. J'avoue que du haut de mes sept ans, ces propos me faisaient parfois peur. Les histoires d'extraterrestres notamment : j'avais régulièrement la sensation désagréable qu'ils m'observaient à travers la fenêtre de ma chambre, la nuit. Quand j'y pensais, les battements de mon cœur s'accéléraient. Puis, avec les années, je m'en suis amusée.

Dès que j'entrais chez elle, elle me faisait asseoir dans un de ses fauteuils bergère et me calculait mon thème astrologique chinois (ou d'autres contrées d'Asie et d'ailleurs). Elle me lisait les lignes de ma main et me parlait souvent des extraterrestres. Elle disait que toutes les avancées technologiques de notre siècle n'avaient pu voir le jour sans aide extérieure, d'un lointain ailleurs. C'était donc, pour elle, probablement les extraterrestres qui avaient contribué, sur une période relativement courte à l'échelle de la planète, à ce développement fulgurant. Elle appuyait souvent ses propos avec les prédictions du créateur de mode Paco Rabanne qui aimait partager au public des années 90 ses récits de vies antérieures et ses prévisions (qui n'ont pas toutes été validées).

Ce n'est que plus tard, à l'adolescence, que j'ai commencé à élaborer la réflexion qu'étant donné la taille de notre univers et la multitude de galaxies qui le compose (je n'avais pas conscience des multiples univers alors, car je n'avais pas encore eu accès aux recherches sur ce sujet), il me semblait un peu absurde de considérer que nous étions les seuls êtres vivants, sur notre petite planète, au milieu de plusieurs milliards de planètes.

[NDT34 : Ce type de réflexion nous fait sourire car comment est-il possible de penser aussi petit lorsqu'on connaît les formes multiples des êtres sur votre planète et la considération de toutes les galaxies existantes...]

C'est à cette même époque que je suis allée au cinéma voir *E.T.* Malgré la sensibilité et la tendresse qui s'en dégagent, ce film a créé un profond trouble chez moi. J'étais finalement confrontée à un double sentiment : d'une part, ma ferme conviction que nous n'étions pas les seules créatures vivantes dans notre univers et, d'autre part, cette grande peur de me connecter à ces autres êtres, peut-être même les « rencontrer » réellement un jour.

Puis, mon histoire personnelle m'a éloignée un temps de ces considérations d'autres existences galactiques pour me plonger dans les pratiques des traditions et des religions de notre planète. C'était, en réalité, pour mieux m'y ramener.

Après ma connexion naturelle, depuis toute jeune, aux éléments* (le vent, la montagne, le soleil...), j'ai établi le contact avec le monde des défunts à la suite du décès de mon petit frère quand j'avais onze ans**. C'est lui qui m'a

* Cf. « S'absorber dans le paysage », p. 27.

** Cf. « Un soir de pleine lune », p. 13.

initiée à cet univers et, ce n'est pas sans effroi ni difficulté, que j'ai entrepris cette exploration des dimensions parallèles, étape par étape, pendant dix ans.

Le premier palier a été la prise de conscience que je sentais sa présence sous une autre forme d'existence (comme un fantôme si j'utilise un terme plus courant) ; le second, la recherche des preuves pour valider mon ressenti et le dernier, l'ouverture et l'acceptation de ce dialogue avec mon frère, riche d'enseignements sur la vie terrestre. C'est par son intermédiaire et pour reconnecter avec lui que j'ai commencé à méditer. Pour toucher un autre monde d'existence, pour le comprendre et l'explorer.

J'ai ensuite connu, à l'âge de vingt ans, un premier éveil bouleversant, qui a duré trois jours***. Quand j'en suis sortie, j'étais totalement décontenancée : j'avais ouvert, trop rapidement à mon goût, des accès à d'autres dimensions. Trop rapidement par rapport à là où en était ma conscience humaine à ce moment-là. Mais il devait en être ainsi, car, finalement, tout est toujours parfaitement juste, même quand cela nous déplaît.

J'ai encore à l'esprit cette image où, quelques jours après cette expérience, je suis allongée au sol, dans mon atelier, incapable de peindre, totalement sous l'emprise de cette connexion avec l'invisible. Je voyais tout un tas de créatures : des défunts, mais aussi d'autres entités aux formes qui m'étaient inconnues, des lumières, des ailes, des êtres galactiques... Ils m'apparaissaient soudainement ! Je distinguais toutes les réalités, tout ce qu'habituellement nous ne sommes pas censés voir, ou du moins, pas de manière instantanée... (je sais que beaucoup fantasment sur ce point-là, mais pour l'avoir vécu sans y être préparée, cela est extrêmement déroutant et perturbant).

*** Cf. « Première expérience consciente d'éveil de Frederique », p. 141.

Je n'arrivais plus à revenir dans la réalité matérielle.

Je fais une parenthèse pour revenir sur deux points : Premièrement, les enfants possèdent souvent ces capacités actives, mais notre éducation peut venir fermer les portes de ces ressentis.

[NDT34 : Ces perceptions font partie de votre système originel qui progressivement vient s'embrumer avec les espaces de la densité matérielle et de vos croyances qui sont celles d'une réalité validée uniquement matérielle.]

L'autre point que je voudrais relever est que si de telles choses nous arrivent, c'est que nous avons déjà la faculté active en nous, de manière inconsciente ou parce qu'elle l'a été dans d'autres vies. Je viens nommer ceci pour signaler que ce phénomène n'est pas un passage obligé dans le développement de ses perceptions extrasensorielles. Toutefois, si cela t'arrive, il est préférable d'être accompagné.

Pour ma part, c'est avec cette expérience que j'ai compris à quel point cela peut mener à la folie si elle est vécue sans accompagnement et/ou préparation. À cette époque, je n'avais ni l'un ni l'autre, je réactivais spontanément mes mémoires d'autres vies (partant du principe de la réincarnation et du fait que nous ramenons de vie en vie ce que nous avons acquis dans d'autres temps). Je me laissais aller à ma guidance, aux mouvements libres de mes mains, aux visualisations spontanées et à ce que les voix, en moi, me soufflaient. Ces évènements m'ont emmenée bien plus loin que les limites que je connaissais ; j'ai été emportée, à la fois dans un tourbillon d'incompréhensions, de déséquilibres et d'émerveillement, car je ne trouvais personne autour de moi qui pouvait m'indiquer ce qui se passait et surtout, pourquoi je me sentais totalement déconnectée de la réalité matérielle.

Heureusement, j'ai toujours eu, ancrée au fond de moi, cette conscience de ne pas dévier, de ne pas me laisser aller trop loin dans le déséquilibre (adolescente, j'étais extrêmement vigilante vis-à-vis de l'alcool ou de la drogue, car je savais que je pouvais y être sensible puisque ma mère était sous l'emprise de cette maladie addictive qu'est l'alcoolisme). C'est cette vigilance qui m'a permis de garder tous mes esprits et de ne pas sombrer dans la démence, dans la dépendance ou dans un mouvement égotique qui m'aurait encore plus désaxée.

À la suite de ce « big éveil » (appelons-le ainsi, car, même s'il y en a eu d'autres, ce premier évènement a été le plus marquant, tant en durée qu'en intensité), je me suis alors connectée à d'autres plans où je rencontrais des anges, des archanges puis, progressivement, des divinités et autres... Ma rencontre avec le bouddhisme* m'a enseigné plus précisément certaines des divinités de cette tradition qui allaient pouvoir m'accompagner dans mon cheminement. C'est aussi à ce moment-là que j'ai eu mes premières apparitions d'êtres galactiques (ou aliens).

[NDT34 : Nous tenons à préciser qu'il existe différents types d'êtres qui ont des intentions différentes. Il est important de connaître les règles de chaque règne pour pouvoir œuvrer avec nos principes et ainsi cocréer au plus juste.]

Je voudrais souligner ici que, dès l'instant où je me suis engagée dans le bouddhisme, j'ai toujours eu, en toile de fond, cette idée que les peuples anciens étaient connectés à des énergies célestes beaucoup plus avancées et éveillées que nous. D'ailleurs, que ça soit dans la tradition bouddhiste, égyptienne, hindoue ou même d'autres archétypes³⁰ grecs,

* Cf. « L'Arrivée au centre bouddhiste », p. 163.

je me suis souvent dit que ces grandes figures élevées au rang de divinités pouvaient être, en réalité, des extraterrestres. Je trouvais cette réflexion intéressante, tout en gardant la porte ouverte à d'autres possibilités. Ce qui est fascinant, aujourd'hui, c'est que de nombreuses personnes ouvrent cette même réflexion, mettant l'accent sur des points archéologiques qui nous poussent effectivement à remettre en cause certaines idées établies. Mais est-ce là le principe de la science ? Remettre en cause ce qui nous semble immuable pour pouvoir s'ouvrir à de nouvelles hypothèses ? C'est en tout cas ce que tendent à démontrer (ou illustrer) les travaux de Gregg Braden, par exemple, et d'autres à travers le monde. Leurs recherches et écrits suggèrent, quelles que soient les traditions, comment des êtres venus des temps anciens ont apporté des connaissances aux humains.

Pour moi, comme je l'ai déjà dit plus haut, étant donné l'étendue de l'univers, il m'a toujours semblé logique que d'autres formes de vie existent. Et j'admets l'idée qu'elles puissent être plus développées que nous, avec une envie (ou une volonté) de se mettre en lien avec nous pour diverses raisons.

Si je reviens sur mes expériences personnelles, deux autres événements marquants me viennent en tête, qui vont peut-être résonner avec des expériences que tu as pu faire (ou feras). Pour ma part, ils sont à l'origine de l'exploration de ce lien qui m'a amené à recevoir, aujourd'hui, des informations qui me guident dans mon travail et ma vie personnelle. Je te les partage ici, dans les tomes du *Kawik*, en espérant qu'elles t'apportent la fréquence et les mots pour soutenir ton évolution.

La deuxième entrevue (avec ces êtres singuliers) a eu lieu alors que j'habitais en Suisse. J'avais alors vingt-six ans et je vivais dans un vieux chalet réaménagé en plusieurs appartements. Tous les soirs, je sentais un défunt qui venait

m'embêter : je percevais sa présence, mais en plus de cela, il venait me faire des « picotis », comme s'il avait une aiguille et qu'il m'embêtait en me piquant avec. C'est quelque chose que j'ai constaté à plusieurs reprises ; les défunts aiment bien venir nous titiller de cette manière, surtout s'ils sont liés à un lieu et non à nous directement (famille). Un jour, lassée, j'ai décidé de faire un nettoyage énergétique de mon appartement. Cette fois encore, je n'étais pas initiée, je n'avais pas encore reçu les enseignements et les protocoles pour transmuter¹³ les énergies sombres. J'avais juste entendu dire, au détour d'une conversation, qu'il fallait mettre du sel dans les angles du lieu, ou de la pièce, à purifier.

[NDT34 : Vous devez œuvrer en conscience avec les énergies, car elles créent votre réalité et vos dynamiques.]

Pour ce partage, il est important de rappeler le contexte : nous sommes en 2005, internet commence à se populariser, mais pas à la hauteur de ce que nous connaissons actuellement. Il n'y a pas toutes les vidéos et tous les articles que nous trouvons aujourd'hui sur l'énergétique et l'ésotérisme. Les livres sur ces sujets ne s'achètent que dans les librairies spécialisées et non au supermarché !

L'année précédente, j'étais partie explorer le continent sud-américain qui m'avait éblouie, particulièrement les Salar d'Uyuni, en Bolivie. C'est un désert de sel qui n'est plus immergé depuis des milliers d'années. C'est un endroit hors du temps, aux couleurs et aux paysages étonnants, jalonné de lagunes qui passent du bleu au rose. Ferme les yeux un instant et imagine-toi le soleil qui rejoint une vaste surface plane, d'un blanc immaculé, créant des floutés et une sensation d'être dans un univers parallèle. J'en avais rapporté de petits cristaux. Ils me semblaient être plus purs que le sel marin que nous trouvons communément chez nous, puisque j'étais allée les chercher à l'autre bout du

monde et, qui plus est, à trois mille six cent cinquante-huit mètres d'altitude !

J'étais persuadée que c'était le sel parfait pour mon nettoyage et qu'il allait faire des miracles. Je me suis donc attelée à en répandre dans les coins de chaque pièce de mon appartement, comme le rituel de nettoyage d'habitation le recommande. Or, ce que j'ignorais à l'époque, c'est qu'il fallait IMPÉRATIVEMENT du sel de mer « frais », non raffiné, pour qu'il y ait un vortex ascensionnel qui s'ouvre. Un peu comme un aspirateur vers la lumière... Car l'eau de la mer ou de l'océan vient purifier les cristaux de sel, alors que si tu les laisses à l'air libre pendant des siècles, ils se chargent des informations qui circulent « dans l'air ». La conséquence de mon ignorance a été de créer un portail inversé. C'est-à-dire qu'au lieu de nettoyer, comme un aspirateur, j'ai ouvert une porte, un ascenseur, par laquelle tous les êtres des différentes dimensions pouvaient entrer chez moi, à leur guise. C'est pour éviter ce genre de maladresse que je t'invite, si tout cela t'intéresse, à ne pas jouer à l'apprenti sorcier !

Je me souviens encore de mon désarroi lorsque, assise sur mon lit, dans mon minuscule appartement de ce beau chalet perdu dans la montagne, j'ai soudain vu apparaître un extraterrestre marron, tout gringalet, à la tête légèrement aplatie comme un ballon de rugby ! Son allure était très joyeuse, mais je n'avais aucune envie d'accueillir cet être-là chez moi ! Après lui, pendant plusieurs jours, des visites toutes plus incongrues les unes que les autres, et pas toujours aussi amicales, se sont invitées, sans que je sache comment, à l'époque, les gérer.

Mon chez-moi était devenu une entrée prisée vers la planète Terre pour toutes les dimensions ! J'étais totalement submergée par tout ce qui se passait sans pouvoir en parler à quiconque, au risque de passer pour folle. Pour réparer mon erreur, j'essayais de nombreuses techniques que je connaissais et en tentais d'autres où je me laissais guider par

mon intuition, mais rien n'avait l'effet escompté, la porte restait ouverte.

Désemparée, j'ai fini par appeler Amala, la nonne du centre bouddhiste où j'avais habité quelques années auparavant*. Elle m'a indiqué les ingrédients, le protocole et les prières précises à suivre pour fermer ce portail et purifier correctement mon lieu de vie. Heureusement qu'elle était là pour m'accompagner de son expérience.

Je profite de cette anecdote pour te rappeler combien il est important d'être vigilant et humble avec les rituels de magie, car les pratiquer engendre toujours une conséquence. Ne pas respecter le processus convenable peut entraîner des situations désagréables ou malheureuses. Même si la vie est fun, les explorations magiques, dans l'invisible, obéissent à des règles et des lois qu'il faut connaître, car les répercussions dans la matière sont systématiques. Si le rituel n'est pas branché sur les bonnes énergies, les effets peuvent être vraiment problématiques. Ici, c'était anecdotique, mais il peut y avoir des impacts plus forts sur le corps physique ou dans la réalité matérielle. Alors je t'invite simplement à explorer ces sphères en étant guidé par des personnes compétentes, à l'expérience prouvée.

Ma troisième rencontre « effective » avec les galactiques s'est passée quelques années plus tard. J'emploie le terme « effectif » pour spécifier le type de rencontre. Ce n'est pas une vision, une sensation ou une simple visite, mais bien un échange tangible entre les aliens et moi-même (en tout cas, à travers le prisme de mes propres croyances et de mes perceptions). Ils se rendent parfaitement visibles à mes

* Cf. « L'Arrivée au centre bouddhiste », p. 163.

yeux désormais pour me communiquer certaines informations, parfois personnelles, parfois pour le collectif.

J'en reviens donc à ce troisième rendez-vous extraterrestre, déterminant dans mon parcours, car c'est à partir de cet instant-là que j'ai commencé à travailler de manière intense avec eux et à canaliser des codes et des activations⁶ que je diffuse aujourd'hui*.

C'était pendant une rencontre internationale, qui se déroulait en Suisse, regroupant des personnalités reconnues des sphères spirituelles, scientifiques et culturelles, engagées pour créer le Nouveau Monde (ensemencement de la Nouvelle Terre). Des chamanes venus des quatre coins du monde étaient présents : Afrique, Asie, Nouvelle-Zélande, Europe et Amazonie.

Pendant ce séminaire, nous avons de nombreux temps de partage et de rituels pour découvrir les traditions de chacun et chercher, ensemble, des axes et des gestes communs nous permettant de contribuer à l'humanité. À l'occasion d'une pause, je suis partie m'isoler pour méditer un peu. Pendant cette méditation, j'ai reçu une canalisation² claire et intense m'indiquant un point essentiel que je n'avais pas vraiment conscientisé jusqu'ici. Ce sont les galactiques de ma *team*¹ qui sont venus me montrer ce point clé du corps qui nous permet d'être en ancrage conscient et stable dans toutes les situations (je te partage la méthode dans l'espace « Ressources »). Cela a été une rencontre incroyable, dans les cimes alpines, avec des êtres de haute voltige, ou plutôt de haute fréquence.

Le dernier jour de l'évènement, je suis repartie avec deux amies et nous avons séjourné chez l'une d'elles pour la nuit. Le lendemain matin, au petit-déjeuner, nous sommes parties dans des discussions spirituelles. Tout d'un coup,

* Cf. *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*.

sans prévenir, je me suis retrouvée dans une transe qui dépassait tout ce que j'avais vécu jusqu'ici. Un être galactique est venu m'incorporer (a pris possession de mon corps) et s'est mis à nous délivrer des messages collectifs et personnels. Quand je lui ai demandé qui était en train de parler à travers moi, quelle était son identité, il m'a répondu : « La voix de l'univers ». Ce jour-là, des informations très précises et précieuses nous ont été dévoilées pour nos évolutions respectives. C'était une expérience particulière à vivre, mais qui allait m'ouvrir les portes de la reliance galactique de façon fluide et claire.

[NDT34 : Nous venons toujours à vous lorsque le moment est propice pour que vous receviez les codes et informations qui vous élèveront et par là même le collectif, car nous sommes tous liés à quelque chose de beaucoup plus grand. Le collectif humain est une entité comme un corps et chacun œuvre à y déposer les réalisations et les codes qu'il aura intégrés.]

J'ai compris plus tard que cette phase avait été préparatoire, car, par la suite, j'ai commencé à canaliser les codes d'activation (suites de numériques et de figures géométriques*) qui agissent sur notre matière physique et nos plans subtils. J'ai aussi reçu de nombreuses informations sur la modification de l'ADN (énergétique et non biologique, bien sûr), sur le mouvement dans la matière et la cellule de régénération. C'est d'ailleurs de cette dernière que je vais te parler dans le chapitre suivant.

Aujourd'hui, la connexion établie avec ma *team* est stable, permanente et fluide. Elle s'est construite progressivement, au fil des années : de sporadique et non

* Cf. « Les Codes alchimiques », *Les Outils magiques*, tome 1 du *Kawik*, p. 69.

contrôlée au départ, elle s'est installée de manière continue et maîtrisée grâce à la pratique quotidienne de reliance. C'est assez intéressant de voir ces dialogues qui s'installent entre eux et moi, me délivrant des indications précieuses sur mon déploiement, mais aussi sur ce qui est important de partager sur la planète pour accompagner l'élévation de conscience et semer des graines dans des terrains qui deviendront peut-être fertiles plus tard.



Échanges entre Lydie et Frederique pendant la rédaction

1/ Lydie : Je t'avoue qu'à la première écoute de cet audio, je me suis demandé quel était le rapport entre la méditation, les aliens et la cellule de régénération. Je me demandais pourquoi tu souhaitais placer ces textes ici. Ce que j'ai compris ensuite, c'est que la méditation t'a fait (re)connecter aux Aliens. En un sens, tu préviens le lecteur qu'il risque aussi de rencontrer ces êtres lors de ses futures méditations.

Réponse de Frederique :

Oui, et que la méditation ouvre des portes vers toutes les autres dimensions, y compris celles aliennes.

[Note de Frederique : Au moment où je corrige ces mots, je me rappelle que j'ai un code pour ma vue. Ces derniers mois, ma vue baisse très rapidement, car je constate que je ne fais que répéter cela. Je décide donc d'inverser la tendance. Je me place en moi et demande à réceptionner un code pour que ma vue s'améliore. Instantanément je vois les chiffres et les formes géométriques qui descendent en moi. Ma vue s'éclaircit. J'ai un regard laser ! Et je décide de rajeunir !

Je sens en moi beaucoup de force et de stabilité : tout est possible, c'est le début de ma vie dans mon paradis terrestre du haut de mes 44 ans !

Est-ce une fabulation ou la réalité ? Peu importe, cela me charge en énergie et c'est finalement le principal.]

2/ Lydie : Pourrais-tu nous partager ce code ? J'aimerais bien ne plus avoir à porter de lunettes...

Réponse de Frederique :

Oui, tu le trouveras en scannant le QR Code ci-dessous.



Mise en pratique : Rituel de purification d'un lieu

Si tu souhaites purifier ton lieu de vie en toute sérénité, utilise le rituel auquel j'ai maintenant recours depuis des années.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.

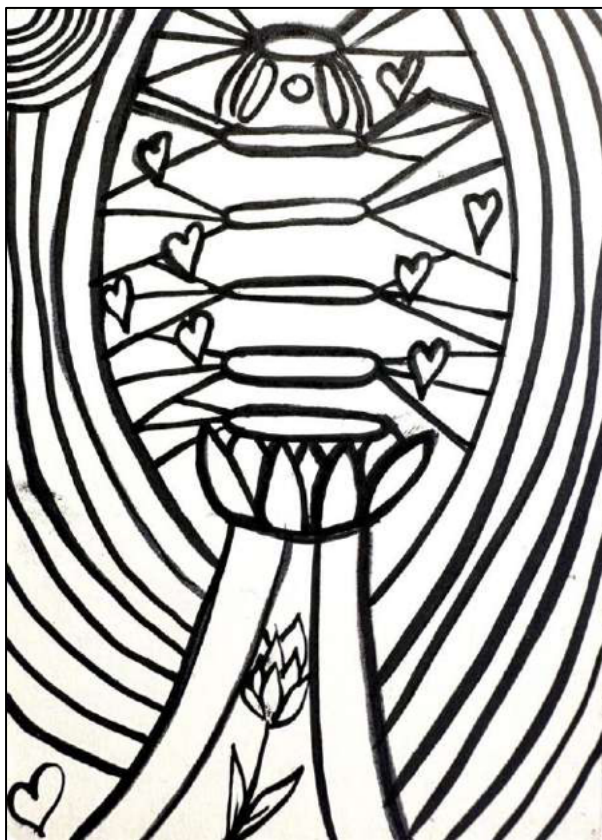


Vers la liste des ressources

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



La Cellule de régénération



Carte n° 18
Oracle alchimique noir et blanc
© Frederique Austruy

[NDT34 : Nous ne nommons pas ceci une méditation, mais plus un espace de régénération. Il est clair que pour certains esprits cela soit comme une méditation guidée⁴⁷. Cependant nous vous offrons ici la possibilité d'entrer dans un espace de ressourcement et de réajustement, car nous nous rendons disponibles pour vous accompagner dans la réalisation et la régénération de votre être par notre présence, mais aussi notre technologie.]

Il y a plusieurs années, j'ai reçu de ma *team*¹, en canalisation², une technique que je trouve géniale ! Elle permet de se régénérer d'un point de vue physique, mental et émotionnel. C'est une super méditation pour se réajuster dans notre multidimension. Tu peux y recourir en période intense d'activité, lorsque tu es fatigué ou bien si tu dors mal ou peu. Elle est aussi très utile pour avoir des libérations et des réajustements émotionnels.

Pour ma part, je l'utilise très souvent. Tout particulièrement le soir, car j'ai constaté que les guidances sont alors plus intenses : la vie se calme alentour et s'associe aux énergies de la tombée de la nuit qui sont très fortes et favorables à la méditation (tout comme celles du lever du

soleil). À cet apaisement extérieur s'ajoute la tranquillité que notre esprit retrouve, car c'est un moment de la journée où nous n'avons plus rien de particulier à faire. C'est une période propice pour « entendre » les messages que l'invisible, les guides (je te laisse les appeler comme tu veux) nous adressent. C'est aussi à ce moment-là que la plupart des humains dorment, il y a moins de bruit, de fréquences parasites, d'énergies perturbatrices qui viennent troubler la reliance.

Donc, pour être en pleine forme alors que mon quotidien est mouvementé, éprouvant ou que mon temps de sommeil réparateur est réduit, voire inexistant, j'applique la formule « cellule de régénération ». Je la pratique même pour ma fille, qui est encore petite, lorsque je la sens agitée et qu'elle a du mal à s'endormir.

Voici comment ça marche : assis ou allongé confortablement, imagine-toi entrer dans une capsule qui ressemble à un sarcophage, remplie d'une sorte d'alliage liquide transparent. Cette cellule se trouve dans un vaisseau spatial, sur une station extraterrestre ou bien encore dans une pyramide si tu préfères, ça fonctionne aussi. L'essentiel est que tu sois dans un environnement où tu te sentes en confiance, en sécurité. Une fois immergé, demande que tout soit réajusté : si tu traverses une période particulièrement difficile (comme une séparation, un déménagement, du harcèlement, un deuil, etc.), demande que tes peurs ou dysfonctionnements soient levés. Ou que ce qui t'empêche d'être dans l'amour ou l'abondance disparaisse. Plus prosaïquement, demande à retrouver une haute énergie en période de fatigue. Il est important que ta demande soit tournée positivement. N'utilise pas de forme négative.

Ensuite, des êtres vont venir toucher et réajuster certaines parties de ton corps physique. Pour ma part, je vois mes alliés aliens, mais il se peut que toi, tu vois des lumières, des anges ou des divinités, en fait, les êtres avec

lesquels tu as l'habitude de cocréer. Peut-être ressentiras-tu des perceptions physiques plutôt que visuelles, ou bien encore, tu pourras voir des couleurs apparaître ; tout est ok. Cela dépend de chacun et des perceptions qui sont déjà actives en toi. Ce qui est important, c'est d'être en accord avec ce qui a du sens pour toi. Il est essentiel de ne pas essayer de provoquer les choses, mais d'accueillir ce qui est.

C'est d'ailleurs le principe fondamental de la méditation*, socle de la spiritualité⁴ et de l'ésotérisme²⁴. Prends l'image qui se présente et laisse-la se déposer à l'intérieur de toi. Ces entités viennent réajuster l'ADN de la cellule humaine et permettre de libérer ce qui doit l'être. Quand je parle de modifier l'ADN, cela signifie que ces présences viennent accompagner l'élévation des consciences humaines.

Très souvent, les actions de ces êtres sont localisées sur la colonne vertébrale, et plus particulièrement sur la moelle épinière et la tête. Voilà pourquoi tu peux ressentir de petits picotements dans ces zones du corps. Encore une fois, ce n'est pas une obligation, c'est un point que je viens simplement souligner pour que, si cela t'arrive, tu saches que c'est normal. Si les picotements s'intensifient dans le dos, tu peux te mettre sur le ventre. Toutes les sensations que tu vas ressentir pendant cette expérience sont normales, ce sont les réajustements qui sont en cours.

Pour cette méditation particulière, tu n'es pas obligé de rester éveillé, d'autant plus si tu la pratiques le soir, au moment du coucher. Personnellement, c'est généralement le moment où je la pratique, allongée dans mon lit. Je pars alors en voyage avec mes alliés, en sachant que ce qui doit être rétabli et réajusté le sera pendant mon sommeil.

* Cf. « Différence entre le développement personnel et la spiritualité (l'ésotérisme) », p. 77.

La clé est la confiance dans le processus. C'est une règle d'or à adopter dans toutes tes explorations spirituelles : être en confiance (c'est d'ailleurs pour cela qu'en général, on se fait accompagner par un maître). Ce qui va t'être bénéfique, c'est de créer un lien avec ta *team* ou avec certains archétypes³⁰ pour te sentir protégé dans tes explorations. Peu importe que tu aies, ou non, la vision claire d'êtres à leurs côtés ou que tu ressentes des perceptions physiques, comme des picotements. Le principal est de te laisser-aller, de t'abandonner sans retenue pour recevoir les encodages⁸ ou les réajustements dont ton corps a besoin, à l'instant T, pour te permettre d'être plus aligné et en joie dans ta réalité matérielle.

Cette méditation de régénération fonctionne extrêmement bien : a-t-elle un effet positif parce que ceux qui la pratiquent se conditionnent en se disant que cela va fonctionner ou parce qu'elle a un réel impact ? J'ai mon point de vue sur la question et je te laisse tester pour développer le tien.

Mais ce qui me semble le plus important de se demander ici, comme avec toutes nos explorations spirituelles, c'est plutôt si cela nous fait du bien ou non. Si la réponse est OUI, vas-y ! Dans la mesure où cela ne cause du tort à personne.

[NDT34 : Ce sont toutes vos questions qui vous empêchent l'élévation. L'engagement est nécessaire pour découvrir vos espaces multidimensionnels, mais aussi spatiotemporels. Vous n'avez que peu conscience de la puissance de votre être qui est fréquence. La fréquence crée tout. Vous pensez à la densité matière, mais ce n'est que le manifesté de la vibration qui œuvre en vous et autour de vous. Vous n'êtes pas séparés, vous êtes un tout et lorsque vous acceptez ceci vous acceptez également la fluidité de la vie, car tout est déjà préparé pour votre envolée et votre

chemin que vous choisissez d'emprunter ou non, ceci est à vous de le définir.]



Réflexions et commentaires de Lydie

À la première écoute de ce texte (Frederique avait déposé un audio sur notre bureau virtuel partagé), comme je l'ai déjà écrit, je me suis demandé ce qu'il venait faire dans ce tome. Quel rapport cette « cellule de régénération » avait-elle avec la méditation ? Cela n'était absolument pas clair pour moi, car j'avais plutôt le sentiment d'avoir affaire à un soin énergétique. Mes idées s'embrouillaient (j'étais aussi encore en plein « blocage méditatif » : qu'est-ce que réellement la méditation ? et comment réussir à pratiquer quotidiennement ?*).

C'est en m'en ouvrant à Frederique qu'elle s'est rendu compte du décalage que nous avions de ma compréhension du mot « méditation » et du sens que je mettais derrière. Cela a provoqué comme un déclic chez elle : si moi, sa proche collaboratrice, qui méditait depuis quelques années et évoluait près d'elle depuis près de deux ans, ne saisissait pas toute l'étendue de cette technique, c'est qu'il fallait qu'elle remonte au b.a.-ba de la méditation. Qu'elle laisse son manteau « d'experte » au vestiaire (le fameux « Je sais que je sais ») et adopte la posture d'enseignante. Qu'elle se réapproprie toutes les étapes traversées durant cet apprentissage de plus de trente ans pour que ce soit clair pour tous les lecteurs et méditants, débutants ou avancés, du *Kawik*.

* Cf. « Carnet de voyage de Lydie », p. 257.

Cet épisode a eu un impact sur tous les autres textes travaillés ensuite, même ceux déjà corrigés. Cela illustre combien l'écriture, et l'écriture du *Kawik* en particulier, est un défi de chaque instant pour nous deux aussi. Il vient chaque jour nous mettre « à l'épreuve » et nous permet de continuer de cheminer, chacune au niveau où nous devons être.

[NDT34 : Tant que votre humanité ne connaît pas la perception et l'échange conscient de fréquences, le dialogue est primordial entre vous pour réajuster votre être et vos relations, créations, associations. Le son est la fréquence, le son est l'origine de toute chose.]

Retour sur la pratique de la technique : Quand je me suis installée la première fois pour essayer cette technique, j'ai suivi scrupuleusement le processus décrit. Grimper dans un vaisseau spatial ne m'a posé aucun souci. En revanche, j'ai tiqué sur le « sarcophage », j'avais la désagréable sensation de m'enterrer vivante. C'est presque instinctivement que j'ai préféré m'imaginer dans un cylindre en partie transparent, je m'y sentais plus à l'aise, moins oppressée.

Puis j'ai dû m'endormir, car je me suis réveillée le lendemain matin, fraîche et dispose après seulement quatre heures de sommeil.



Mise en pratique : Cellule de régénération

Je te propose de te guider dans cette cellule de régénération.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.

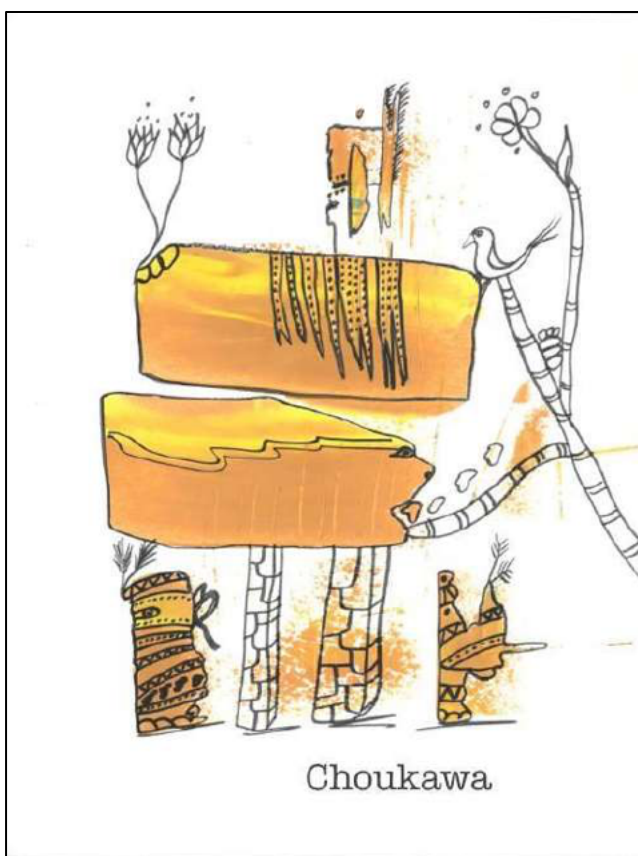


Vers la liste des ressources

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



Rencontrer ses animaux totem avec la méditation



Choukawa
Oracle alchimique couleur
© Frederique Austruy

[NDT34 : L'animal fait partie du règne précédent de votre évolution, il est donc lié à certaines parties de votre être incarné. Se relier à l'animal qui vous traverse est un atout pour vous amener à plus de conscience de votre puissance dans le corps matière, mais aussi dans la conscience de votre puissance et de vos faiblesses. L'esprit humain a encore besoin d'images. L'animal n'est pas une illusion créée de toutes pièces, il est l'émanation d'un comportement, d'une énergie en présence. Il est donc aisé de s'y relier et d'œuvrer dans la matière avec cette fréquence.]

J'ai souhaité aborder, dans ce chapitre, la notion chamanique d'animal totem qui est peut-être une pratique abstraite, difficile pour toi, ou alors tellement naturelle que tu n'y as jamais vraiment prêté attention. Elle fait plus particulièrement partie des traditions amérindiennes ou du Pacifique ; cependant, tu peux retrouver sa réciproque avec le *yidam*⁴⁴, déité dans le bouddhisme tibétain qui représente notre essence, tout comme l'évoque l'animal totem.

Connaître et se relier à son animal totem a pour but de révéler en nous les forces profondes qui nous habitent

pour les faire émerger et qu'elles nous accompagnent, tout au long de notre chemin, dans le déploiement de nos potentiels. L'animal totem vient parler de nous au-delà de tous nos masques. Il vient renforcer certains aspects de notre caractère, de notre comportement, mais aussi nous éclairer sur sa symbolique (sa signification).

Tu ne choisis pas ton totem, c'est lui qui s'impose à toi ! En général, c'est un animal que tu admires et/ou aimes depuis l'enfance. Tu le vois apparaître dans tes rêves, tes méditations et tes voyages chamaniques, si tu as l'habitude d'en faire. Dès que tu le vois sur une affiche, dans un film, un magazine, etc., cela te met en joie. Tu sens que cet animal réveille quelque chose en toi.

[NDT34 : En aucun cas la fréquence ne se provoque, vous la recevez. Vous pouvez simplement vous préparer à la recevoir pour la saisir et l'intégrer (qui passe souvent chez vous par la compréhension).]

Quand tu connectes avec ton totem dans des méditations ou des activations⁶, il a, au départ, tendance à se tenir plutôt éloigné, mais, au fur et à mesure de ta pratique, il va se rapprocher doucement et vous pourrez alors établir une relation profonde et de confiance. Pour l'intégrer, il est nécessaire de faire le parallèle entre sa vie et la tienne. Par exemple, quel est son comportement à l'état naturel ? Est-il solitaire ou vit-il en communauté ? Qu'aime-t-il manger ?... Toutes ces observations vont te permettre de faire des parallèles avec ta manière de vivre et de voir les choses.

Demande-toi aussi ce que t'inspire personnellement cet animal. Pas ce qu'on en dit, mais toi, ce qu'il t'évoque. Pour ça, tu peux dresser une liste des dix qualités de cet animal qui te viennent spontanément à l'esprit. Ainsi, par exemple, connecter avec le lion, pour un homme, lui permettra de déployer la puissance de son masculin, l'assise en lui et la reliance à la tribu, tout en conservant son individualité. L'aigle nous aidera à prendre de la hauteur

dans une situation ou à un moment précis de notre vie ; il permettra aussi d'avoir un regard précurseur, affiné et affûté sur les choses, les êtres et les événements. Une abeille favorisera l'intégration et la cocréation avec le collectif. Enfin, si ton animal totem est un loup, peut-être es-tu invité à appeler ta meute, à la diriger ou bien à prendre ta place au sein de celle-ci.

Il existe autant d'animaux totems qu'il se trouve de créatures vivantes sur notre Terre. Je ne vais donc pas tous les énumérer ici. Ce sont simplement quelques exemples pour que tu puisses comprendre comment utiliser cette relation singulière dans ton quotidien et dans quelles mesures les attributs de l'animal totem vont te donner la force de ton développement intérieur. Dans tous les cas, l'animal totem va toujours parler de toi et de ce qui est dans ton subconscient. C'est-à-dire que deux personnes ayant le même animal totem ne citeront pas forcément les mêmes particularités.

À noter que ton animal totem peut évoluer en fonction de ta progression spirituelle et que tu peux aussi demander l'aide ponctuelle d'un second animal dans le cadre d'une situation spécifique. Possible que ce soit lui, d'ailleurs, qui se présente à toi. Dans ce cas, il sera un animal d'accompagnement.

Ce qui distingue l'animal totem de celui d'accompagnement est que : le totem, au fil du temps, va être très présent dans ta vie. Tu vas d'abord le sentir à tes côtés, peut-être un peu distant pour commencer, puis, progressivement, il va s'approcher de toi, éventuellement communiquer avec toi, pour te délivrer des messages ou des enseignements. Cette relation peut rester ainsi pendant de nombreuses années. La dernière phase est l'incorporation. À ce moment précis tu deviens l'animal. Ce n'est pas une construction mentale, c'est l'animal qui fusionne en toi et tu te mets soudain à sentir, voir et percevoir le monde autour de toi comme si tu étais l'animal. C'est une expérience très

forte qui peut être troublante, mais **tu ne peux pas la provoquer**, tu ne peux que te préparer à la recevoir. Par opposition, ce que tu ressens dans ton corps quand tu rencontres un animal d'accompagnement s'apparente plus au lien que tu crées avec un ami fidèle : toujours là, mais ce n'est pas toi !

Pour se connecter avec son totem, la méditation joue un rôle primordial. C'est dans ce calme mental (*Shiné*) que nous allons créer un espace intérieur de réceptivité. À cet endroit, nous allons pouvoir accueillir la connexion avec l'animal et ces différents aspects. Le but étant de les explorer pour en saisir la fréquence et l'incarner dans notre quotidien. C'est essentiel, car si ta spiritualité⁴ n'est pas incarnée, cela reste du folklore, et les effets bénéfiques ne seront pas obtenus. Elle servira simplement à flatter l'ego. La finalité de la spiritualité est d'arriver à appliquer et à reproduire ses principes invisibles dans notre quotidien. C'est ce qui peut changer ta vie, te donner les clés pour dépasser les obstacles et créer la réalité que tu souhaites pour ton bien et le bien de tous les êtres vivants.

Un autre moyen d'aller rencontrer ton animal totem est la transe activée par un soin chamanique, au tambour par exemple, mais ce n'est pas une obligation.

[NDT34 : Le but de toute pratique est de dépasser tout attachement, dans tous les plans de votre conscience et au-delà. Par attachement nous entendons identification, car tout ceci ce n'est pas vous, ce n'est que fréquence et vous êtes composés de fréquences. Nous posons ici les bases d'une réflexion pour étirer votre expansion vers plus de conscience et de présence.]



Mise en pratique : Rencontrer son animal totem

Je te propose une méditation particulière pour entrer en relation avec ton animal totem. Il est possible que tu doives la pratiquer plusieurs fois avant de le rencontrer. Sois patient, tout arrive toujours au parfait moment.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.



Vers la liste des ressources

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



Méditation sur la dégradation du corps physique



Chouchi
Oracle alchimique couleur
© Frederique Austruy

C'est une méditation qui a pour objectif de nous entraîner à nous détacher du corps physique en observant de quoi il est réellement constitué. Je dis bien du détachement et non du rejet. C'est un point essentiel, car trop souvent, dans la voie spirituelle, il y a rejet du corps, alors qu'il s'agit ici de ne pas lui donner une place trop importante, tout en le respectant et en considérant que, sans lui, notre cheminement n'est pas possible ici-bas.

Cette méditation se décompose (oups ! jeu de mots indépendant de ma volonté) en plusieurs phases :

Comme à chaque fois pour commencer, il y a un temps de recentrage sur le principe de *Shiné*. Il est important de ressentir le calme en toi, prends plusieurs bonnes minutes pour calmer ton esprit avant de commencer la visualisation que je vais te décrire ensuite. Une fois que ton esprit est calme, visualise de la fumée noire qui sort de ton corps par les pieds et tous tes orifices. Puis observe que des insectes et une pâte semblable à du goudron sortent par ces mêmes orifices. Cela symbolise l'expulsion de nos plus profondes négativités. Cette partie peut prendre du temps. Ne force surtout pas le processus, car les choses se font en accord avec

ton subconscient. Il est important de vivre le processus à ton rythme. Plus tu vas le vivre en conscience, plus il sera efficace.

Enfin, c'est quand tu ressens que ton corps ne renferme plus de miasmes, que tu vas commencer à méditer un long moment sur sa dégradation pour voir et sentir, progressivement, ton corps se désagréger. Tu visualises sa décomposition graduelle jusqu'à ce que toutes chairs aient disparu.

À la fin de cette méditation, c'est bien de finir avec des lumières qui entrent en toi, qui te régénèrent, et de rester un moment avec les énergies positives et douces de celles-ci. De te réjouir de ce qui est en présence.

J'avoue que c'est une pratique un peu spéciale et directe. D'ailleurs, c'est ce qui caractérise le bouddhisme tibétain : il ne passe pas par quatre chemins. C'est ce qui permet d'avancer vite et de manière stable.

Cette méditation est redoutablement efficace pour nous faire prendre conscience de ce que nous sommes, mais aussi pour nous permettre d'accepter notre état d'humain et nos aspects négatifs qui peuvent parfois être répugnants.



Mise en pratique : Méditation sur la dégradation du corps physique

Je te propose de t'accompagner à entrer dans cette méditation extrêmement particulière, mais sois bien certain, au préalable, d'y être prêt.

Je te conseille d'ailleurs d'en pratiquer d'autres avant, plus lumineuses.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.

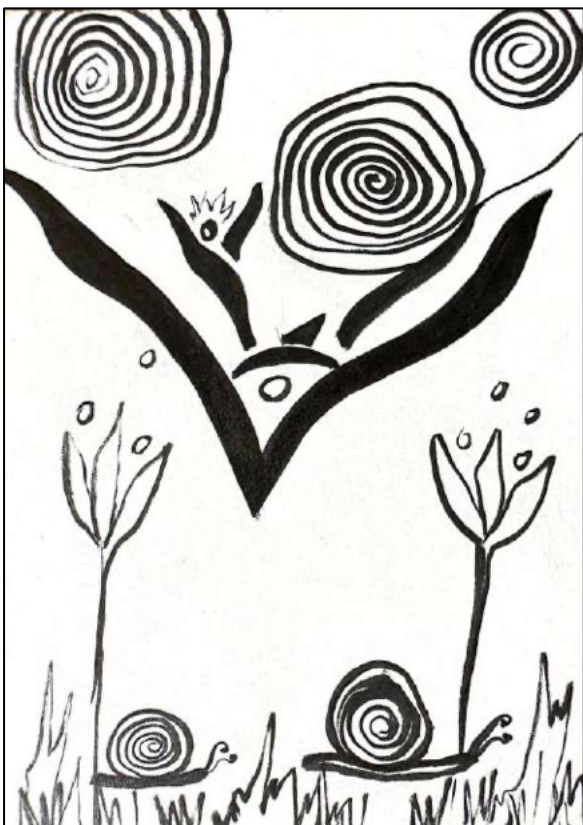


[Vers la liste des ressources](https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik)

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



INTÉGRER LA MÉDITATION À SON QUOTIDIEN



Carte n° 24
Oracle alchimique noir et blanc
© Frederique Austruy

La méditation n'a pas pour principe d'être séparée de la vie matérielle. Au contraire, l'intégrer à son quotidien vient créer de beaux changements sur nos différents plans.

Comme nous l'avons vu tout au long des précédents chapitres, elle est un merveilleux outil qui nous permet, à nous humains, de nous reconnecter à notre essence et à notre paix intérieure, mais aussi de créer une connexion avec le divin et avec notre intuition.

Le but de la méditation est de calmer notre agitation mentale et de créer un espace de réception pour accueillir des réponses, de nouvelles voies d'évolution ou des inspirations diverses et variées, qui vont nous guider dans notre cheminement ou nous offrir de la clarté sur les obstacles que nous rencontrons, sur nos questionnements, sur nos décisions à prendre, etc.

[NDT34 : La méditation est un espace pour que vous puissiez voir et sentir ce qu'est réellement l'existence et entrer en fluidité avec les grands principes de la vie pour comprendre votre expansion et le jeu joyeux de la vie en action sur cette planète et alentour. C'est l'état originel.]

L'objectif ultime étant l'éveil, c'est-à-dire : atteindre la libération émotionnelle et d'attachement avec la personnalité. Pour atteindre cet éveil (ou simplement un espace de calme intérieur), il est nécessaire d'entraîner notre esprit puisque nous n'avons pas été habitués à le former dès l'enfance*.

[NDT34 : Il nous semble bon de noter que cela demande à traverser toutes les sphères de la matérialité grossière et subtile qui sont nombreuses. La nécessité de l'engagement et de la régularité est une clé pour stabiliser chaque étape et continuer l'évolution.]

Comme un sportif qui cherche à développer ses capacités, l'entraînement doit être régulier et soutenu : c'est par la répétition et, par extension, la discipline nécessaire pour intégrer cette routine quotidienne que nous pourrions atteindre cet état de calme.

Imagine que tu décides de participer au marathon de New York, mais que tu n'as jamais couru auparavant : tu ne vas pas attendre le jour J pour courir les quarante-deux kilomètres d'un seul coup (dans ces conditions, il est probable que tu t'arrêtes dès le premier kilomètre) ! Non, tu vas t'entraîner chaque jour pour, progressivement, augmenter la distance parcourue tout en réduisant ton temps pour le réaliser. Eh bien, c'est la même chose pour la pratique de la méditation. Nous devons perdre l'habitude de « remplir » notre esprit par du bla-bla mental et de l'agitation pour apprendre à laisser plus d'espace entre deux pensées. Le principe de la méditation ce n'est pas « ne pas penser » comme la croyance populaire le propage souvent, à tort. C'est plutôt d'ouvrir et d'agrandir l'espace entre deux

* Cf. « La méditation dans les différentes traditions », p. 117.

pensées. Ainsi, il est possible d'installer un moment de tranquillité et de paix intérieure... comme un silence en soi.

Mettre en place ton rituel va te demander un effort au départ*, mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe des subtilités qui ont fait leurs preuves pour y parvenir. Je t'en propose quelques-unes ici, que je t'invite à tester, pour trouver celle qui est la plus appropriée pour toi.

Tout d'abord, choisis ton moment propice dans la journée : le matin au réveil ou le soir avant de t'endormir sont les moments les plus appropriés, car c'est pendant ces périodes de transition, entre la nuit et le jour, que les énergies sont les plus fortes. Méditer le matin (idéalement une demi-heure au minimum, car il faut bien, en général, dix bonnes minutes pour calmer son esprit) te donne l'occasion de te réveiller en douceur tout en créant une connexion avec « le divin » (ou tes guides, ta *team*¹, « Bob¹⁴ », bref, nomme-le comme tu veux). Cette connexion va te remplir de belles énergies et tu te sentiras entouré. C'est un excellent exercice pour te (re)centrer avant même de commencer ta journée, réajuster tes intentions et obtenir de la clarté sur tes actions journalières à mener, sur tes priorités ou peut-être recevoir de nouvelles idées ou fréquences pour tes projets.

Personnellement, je pratique mon sport au réveil, pour me connecter à mon corps, tout en me répétant des phrases de reprogrammation (affirmations positives) pour mettre ma personnalité dans de bonnes dispositions. Ensuite, j'entre en méditation pour me relier à ma *team* et créer un espace intérieur pour accueillir les merveilleuses énergies et actions qui vont guider ma journée.

La méditation du soir permet, traditionnellement, de se relier à ses protecteurs. De mon côté, j'aime avant de

* Cf. « La Pratique de l'effort joyeux », p. 175.

dormir me connecter à nouveau à ma *team*. Je la remercie pour la journée et les bénédictions qui me sont arrivées. C'est aussi un moment où je fais mes demandes de soutien, de clarté sur des blocages ou des questionnements. Souvent après cela, je m'installe dans ma cellule de régénération*. Décrit ainsi, cela semble long, mais en réalité, c'est une habitude à prendre, une routine à installer en soi.

Outre ces périodes phares du lever et du coucher, je te propose de prendre, tout au long de ta journée, des temps courts et réguliers de méditation.

Pour cela, je te préconise de mettre une alarme qui indique que c'est le moment de te ressourcer avec une courte méditation (je l'ai mise à disposition sur la page « Ressources »). Je t'invite à rythmer ta journée avec cinq minutes de méditation, au moins trois fois par jour. Pendant ces minutes, concentre-toi sur ta respiration et applique-toi à revenir dans ton centre, dans ton bassin, pour te placer dans l'instant présent et trouver le calme**. Une fois que tu as pris l'habitude de méditer régulièrement, tu vas ensuite pouvoir te recentrer à tout instant.

[NDT34 : Vous devez avoir de la régularité et de l'entraînement pour pouvoir passer dans l'habitude que vous n'avez pas encore intégrée enfant. Les enfants obtiennent cela aujourd'hui.]

Un autre avantage de la méditation, c'est que tu peux la pratiquer partout ! Pour cela, apprendre à méditer les yeux mi-clos va beaucoup t'aider puisque cette technique te permet de ne pas avoir les yeux fermés, et donc de partir en état modifié de conscience à chaque fois que tu le veux, juste

* Cf. « La Cellule de régénération », p. 221.

** Cf. « Qu'est-ce que la méditation ? », p. 51.

en fixant un point au sol. La méthode est simple : tu fixes un point au sol à un mètre devant toi environ, dans le prolongement du nez. Juste ce qu'il faut pour ne pas ouvrir grand les yeux. C'est un peu délicat au départ, mais à force de pratique, tu devrais assez vite maîtriser le geste. De plus, avec cette technique, tu réduis considérablement le risque d'agitation mentale ou de torpeur (endormissement). Personnellement, j'adore méditer dans une file d'attente ou dans les transports en commun. Ce sont des temps où, généralement, il ne se passe rien : c'est donc une merveilleuse occasion de créer de l'espace et de revenir en soi, tout en observant ses mouvements intérieurs. Les embouteillages aussi sont propices. Tu peux même rajouter l'envoi de belles énergies à tous ceux qui sont autour de toi, dans les autres véhicules.

Pour pouvoir méditer dans les endroits où il y a du monde et de l'effervescence, je t'invite à d'abord pratiquer chez toi, lorsqu'il y a du bruit parasite : les voisins qui passent la tondeuse, les enfants qui crient, les travaux assourdissants sur la chaussée, etc. Exerce-toi avec tout type d'agitation extérieure en remplaçant ton attention à l'intérieur de toi et en te détachant des bruits alentour. Tu vas constater qu'au bout d'un moment, tu n'entends plus le bruit. Notre esprit capte ce vers quoi il met son attention. Donc, si tu changes ton focus, l'esprit redirige aussi tes sens et émotions vers cet objet.

J'en profite pour te rappeler que méditer ne veut pas dire ne pas bouger physiquement (il est d'ailleurs possible de méditer en marchant). C'est plutôt un mouvement d'équilibre intérieur. Car tu peux avoir le corps comme une statue et, en même temps, avoir l'esprit infiniment agité. En revanche, lorsque tu es dans le calme intérieur, ton corps se tranquillise et tes muscles se détendent, se reposent sur ton squelette. C'est là, quand le temps et l'espace n'existent plus, que tu es en réelle méditation...

Pour cette raison, si tu médites alors que tu as un impératif horaire, je te conseille d'enregistrer une alarme au bout de trente minutes, par exemple, pour ne pas craindre de rater ton rendez-vous, car sinon il est possible que tu ne te laisses pas totalement aller.

[NDT34 : L'état second de méditation deviendra progressivement l'état naturel de l'humain, car la paix et la joie est la nature fondamentale de l'humain. L'humanité est en pleine mutation et en cela sa nature fondamentale mute. Elle va s'actualiser au cours des décennies et se stabilisera en fonction de la conscience déployée de chacun dans cet instant et dans les suivants.]

Un autre endroit où j'adore méditer est la voiture. Attention, je parle d'une méditation de type « absorption intérieure », donc plus analytique, et pas d'un état de conscience modifiée qui peut être très dangereux en voiture. Il est vraiment crucial de rester concentré au volant. C'est d'ailleurs uniquement après de nombreuses heures de pratique (et parfois quelques réveils de mémoires) que la méditation peut se faire en tout temps, car comme toute chose, c'est avec la répétition que tu acquiers la maîtrise.

Tu peux aussi pratiquer pendant que tu cuisines ou que tu laves la vaisselle, car, en réalité, il existe de nombreuses formes de méditation*. Nous parlerons ici d'être dans **l'instant présent** des gestes que tu accomplis. Cela semble anodin, mais dans la pratique, notre mental a tellement l'habitude de partir dans tous les sens que ce focus aussi demande un entraînement certain. Essaie et tu verras de quoi je veux parler ! Cela dit, c'est un excellent exercice !

* Cf. « Qu'est-ce que la méditation ? », p. 51.

Ah, un autre endroit que j'affectionne pour méditer : sous la douche. J'adore (res)sentir que tout mon corps, tous mes chakras sont nettoyés énergétiquement. Sentir que le corps est purifié de l'intérieur et de l'extérieur. Pour cela, je visualise le nettoyage de mes chakras avec de la lumière en même temps que l'eau coule sur ma peau.

Tu l'as compris, rien n'est figé, tu peux tout à fait choisir l'endroit et le moment qui vont te parler le plus pour pratiquer la méditation. L'important est de trouver le calme en toi pour, progressivement, éviter de te faire déborder par les émotions et aussi favoriser ta connexion à ta *team*¹ pour recevoir les informations nécessaires à ton évolution, autant sur le plan personnel, affectif, spirituel que professionnel.

Je te le rappelle, tout ce que je te transmets au travers des pages des tomes du *Kawik* a pour vocation de t'aider à mettre en pratique ces différentes propositions dans ton quotidien, dans le but de créer la vie dont tu rêves, avec fluidité et joie. Tu dois pour cela apprendre à ne pas te laisser prendre par les émotions, les jeux de tes masques et te laisser soutenir par l'invisible. C'est une clé fondamentale du changement.

[NDT34 : Trouver un espace extérieur pour le recréer à l'intérieur à tout moment vous permet d'entrer plus rapidement dans la paix de l'esprit et ainsi de passer sur les autres plans vous connectant aux sphères subtiles.]



Échanges avec Frederique pendant la rédaction, réflexion et commentaires de Lydie

1/ Lydie : Tu dis qu'« il est possible de méditer en marchant » : j'imagine que tu parles de le faire dans un lieu réservé aux piétons (parc, esplanade, forêt, plage, etc.) pour

ne pas risquer de se faire renverser, mais peux-tu nous expliquer comment y arriver en alliant vigilance extérieure (pour éviter de se tordre une cheville, se cogner ou tomber) et intérieure ?

Réponse de Frederique :

Hihhi j'adore ta question, elle est trop mignonne.

Le principe de la méditation « marchée » est de placer ta conscience dans ton corps et d'observer celui-ci de l'intérieur. Quels sont les muscles en action ? Comment je pose mon pied, noter les basculements du bassin et si je ne pars pas dans l'agitation de mes pensées. Mettre son attention en marchant change ta démarche. Teste-le, c'est amusant. Ton corps se redresse et tu es moins *speed*.

2/ Lydie : Est-ce que cela t'est déjà arrivé de rater un rendez-vous justement à cause d'une méditation ?

Réponse de Frederique :

Non, jamais, je reviens de méditation toujours dans le bon *timing*

3/ Lydie : il est donc possible de programmer son propre minuteur interne ?

Réponse de Frederique :

Oui, carrément. C'est d'ailleurs ce que je fais lorsque j'ai des séances d'activation⁶ ou de coaching. Je dis, parfois même à voix haute, que nous avons... douze minutes par exemple, et tu peux être certaine que les réponses et le travail nécessaire se terminent au bon moment.

C'est important de se rappeler que le temps et l'espace n'existent pas, qu'ils sont influencés par nos propres attitudes intérieures.

Commentaires de Lydie

Intégrer la méditation à son quotidien, pour moi, cela signifie : Instaurer un « rituel méditation », (re)mis en place grâce à un nouveau challenge de 21 jours d'un célèbre sage indien et à mes groupes WhatsApp « mère » et « fille » créés fin décembre 2020 et début janvier 2021. Groupes bienveillants d'amis concernés par le sujet et qui nous permet de nous engager (envers nous-mêmes, mais également envers d'autres personnes), d'échanger et de respecter notre engagement.

Ce rituel est soutenu par le groupe du Cercle ésotérique¹⁸ proposé par Frederique. En effet, avec un autre membre, nous rapportons tous les jours notre pratique, nos difficultés, nos encouragements. Nous avons volontairement choisi de « cocher » les jours en prenant le groupe comme témoin, car nous avons déjà connu la difficulté de nous y mettre, puis de tenir dans le temps. Les défis méditation de 21 jours sont formateurs, ils nous permettent de découvrir ce qui est possible de toucher, mais c'est en réalité trop court pour intégrer définitivement cette habitude à son quotidien, comme la douche ou le brossage des dents (pour moi en tout cas).

D'ailleurs, dans le kundalini yoga, il est précisé les délais suivants :

- 21 à 40 jours : pour abandonner une vieille habitude et la remplacer par une nouvelle ;
- 90 jours : pour consolider cette nouvelle habitude ;
- 120 jours : pour intégrer cette nouvelle habitude comme faisant partie de nous-même ;
- 1 000 jours : pour atteindre la maîtrise de la pratique de méditation.

Un article du Huffington Post* cite également une étude qui précise que le temps moyen pour qu'un nouveau comportement devienne automatique varie entre deux et huit mois. Il souligne aussi le fait que ce n'est pas tant la durée, mais son implication dans le processus (et le fait de s'y mettre) qui est important.

D'ailleurs, à partir de l'instant où j'ai formulé cette observation : « la méditation est le terreau de la spiritualité » et que j'ai compris (dans ma tête, mais aussi dans mes tripes) à quoi pouvait (me) servir la méditation, intégrer la pratique à mon quotidien a été de plus en plus aisé. Tout comme observer comment la méditation agit sur mon quotidien (quels en sont les bienfaits – en théorie, je les sais, mais la pratique régulière me permet de les expérimenter, de les connaître). Phénomène amplifié par le fait que mon entourage familial et amical a aussi inclus cette nouvelle caractéristique à ma personnalité.

Plus je m'exerce à être attentive à mes changements de comportement ou à mes réactions au fil de ma pratique, plus je mesure ma progression, plus j'ai envie et besoin de pratiquer.

Alors que j'écris ces mots, je célèbre mon quatre-vingtième jour de méditation consécutif. J'en suis encore à compter, mais déjà, je ne me trouve plus d'excuses pour ne pas avoir le temps de méditer chaque jour. Je me lève et, dans l'heure qui suit, généralement, je médite. Ma journée est tellement plus fluide ensuite, mes pensées plus positives, mes actions plus sereines, l'énergie que je dégage plus tranquille que je ne veux pas que cela cesse ! Je crois que mon entourage non plus...

* J. Clear, « Combien de temps faut-il pour prendre une habitude (selon la science) ? », *Huffington Post*, 12/04/2014, consulté en août 2024.

CARNET DE VOYAGE DE LYDIE



Poulpe – 2022
Acrylique et encre sur toile – 40 x 40 cm
© Frederique Austruy

112.

C'est le nombre de jours de méditation consécutifs le plus élevé que j'ai atteint pendant l'écriture de ce tome. Je visais 120, voire plus, tu t'en doutes si tu as lu les chapitres précédents. Il y a quelques mois de cela, je l'aurais vécu comme un échec, je crois que je ne l'aurais même pas évoqué ici. Mais aujourd'hui, je suis fière de te partager ce nombre. Parce qu'au-delà d'une suite de chiffres, il représente un – mon – engagement et le fait qu'il n'y a rien de magique, ni d'acquis dans la pratique. Surtout, il souligne que chaque jour de méditation amène une bribe de transformation dans notre évolution personnelle ; aussi ténue soit-elle. Bribe qui change tout pourtant ! Je le constate régulièrement dans ma manière d'appréhender des situations de vie qui provoquaient auparavant chez moi des réactions paniques alors que maintenant, je suis capable de les envisager, de m'observer, d'analyser mes émotions, puis d'agir selon ce qui me semble être le plus acceptable pour moi et les autres. J'ai aussi gagné en clarté, en confiance en moi. J'ai développé quelques capacités avec le pendule et la communication animale. Ce sont des premiers pas très

encourageants. Je continue à les déployer avec le soutien – très – actif de Frederique qui m’a montré combien je pouvais me fier à mon intuition et comment reconnaître quand c’est elle qui intervient ou lorsque c’est mon ego. Cela permet de lever le doute et donc, d’affiner encore plus mon intuition.

Je tenais à commencer ce témoignage en me montrant telle que je suis, pleine de volonté, d’engagement et de passages à vide. Humaine, quoi. Comme toi. C’est l’objet de mon intervention dans *Le Kawik*, te montrer que toi aussi tu peux emprunter le chemin décrit par Frederique, comme je le fais, quelques pas devant toi. Nous en avons tous la capacité. Et si nous glissons ou tombons, c’est naturel. Le tout est de s’y être préparé pour mieux repartir.

Depuis, j’ai repris la méditation. À la demande je pourrais dire. Je souhaite toujours qu’elle fasse partie de mon rituel quotidien, je n’abandonne pas le projet. J’apprends à être souple avec moi-même.

J’ai donc commencé à méditer en groupe, en silence, autour d’une bougie allumée. Il y a une quinzaine d’années. Je m’étais inscrite sans savoir à quoi m’attendre, seulement que c’était « bon et sain pour le corps » et je faisais pleinement confiance à ma professeure de yoga dont je suivais assidûment les cours depuis un an. Je savais qu’il ne fallait « penser à rien », mais je ne savais pas comment y arriver. Je me suis laissé porter par l’atmosphère des autres pratiquants, confirmés eux. Cela a été un très bon moment, j’ai ressenti un grand bien-être. J’ai renouvelé l’expérience ponctuellement ensuite (les séances étaient tard dans la soirée), jusqu’à ce que je déménage et que je me dise que j’allais méditer seule chez moi. D’épisodiques, les séances sont devenues anecdotiques. Cependant, régulièrement, je me remettais à méditer, car je rencontrais toujours des personnes qui pratiquaient.

En entamant l’écriture du tome du *Kawik* sur *La Méditation*, j’étais donc persuadée que ce temps privilégié

favoriserait une expérimentation plus approfondie de la pratique et que je pourrais enfin la ritualiser et instaurer une routine quotidienne. Nous étions au début de l'hiver, en novembre 2023. J'avais hâte de m'y mettre.

Les semaines qui suivirent, j'avancais rapidement, j'étais plus assidue et régulière dans mes séances de « transcription¹⁰ » que pour le premier tome. Était-ce le fait qu'une étape avait été franchie avec le premier livre pour dépasser mon syndrome de l'imposteur ? Que le chemin de la publication avait été défriché ? Que nous connaissions mieux notre manière de travailler ensemble avec Frederique et que notre organisation était rodée ? Probablement tout cela. J'appréciais le double effet que l'efficacité procure chez moi : une sensation à la fois rassurante et motivante. Je sens et sais que c'est mon rythme de travail idéal. Mais, alors que le côté rédactionnel était fluide, le côté pratique de la méditation s'essoufflait. Non seulement je ne réussissais pas à mettre en place ma routine quotidienne, mais je ne pratiquais plus du tout ! Blocage total. Il m'était très difficile de prendre un temps pour la méditation, et quand j'arrivais à m'asseoir en tailleur, c'était le chaos en moi, impossible d'installer quelques minutes de calme, de m'apaiser un tant soit peu. Autant te dire que j'étais extrêmement frustrée, car je n'étais pas débutante dans la pratique et que cela fonctionnait plutôt bien lorsque je participais à des défis de 21 jours. En fait, c'était comme si en voulant faire le focus sur ma manière d'appréhender la méditation (technique, ressenti) pour mieux en témoigner dans le livre, j'en avais coupé l'alimentation... Je m'étais coupée du flux de la source. Cette source qui devait aussi alimenter tout un tome !

Comment pouvais-je débloquer la situation ?

D'abord, c'est le fait de m'en ouvrir sincèrement à Frederique lors de notre point hebdo du 29 décembre que nous nous sommes aperçues que nous n'avions pas la même définition de la « méditation ». Nous n'avions pas le même

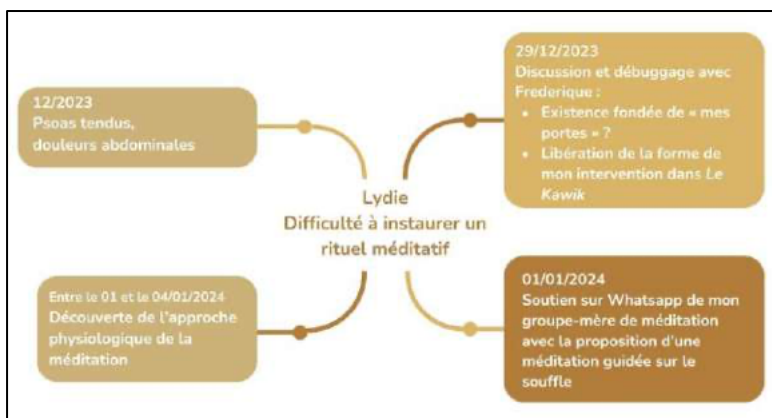
vécu, la même expérience. Mais à aucun moment nous n'avions envisagé ce décalage entre nous, nous ne nous étions accordées du temps pour nous syntoniser sur le sujet. Nous avons parlé et débogué longuement. Elle m'a montré que, peut-être, « les portes qui m'empêchaient de méditer » n'existaient que dans mon mental. En me confrontant à mon angoisse du « bien faire », du « bien pratiquer » et du « bien choisir mes mots pour l'exprimer », je me mettais la pression, je laissais s'installer le doute en moi quant à mes acquis et mon expérience méditative. Par réflexe défensif, je me fermais à la méditation. Tel le poulpe qui, lorsqu'il sent un regard posé sur lui, disparaît au creux d'un rocher. Lui exprimer aussi que je souhaitais modifier ma manière d'intervenir dans *Le Kawik* a été libérateur. Tant pour moi qui pourrait commenter et témoigner au fil des chapitres, si j'en ressentais le besoin, que pour elle, car je m'appropriais enfin la place qu'elle souhaitait que je prenne depuis le départ.

Quelques jours plus tard, deux de mes amies m'ont proposé de reprendre nos méditations et de nous motiver via notre conversation WhatsApp. C'était un soutien inespéré pour enclencher une routine. Leur première proposition a été une méditation guidée⁴⁷ sur la respiration et le souffle. J'ai moyennement accroché à cause de la forme, mais j'ai eu une piqure de rappel sur la place de ces mouvements biologiques instinctifs dans la méditation.

Cela vous paraîtra peut-être étonnant, mais j'ai parfois – souvent ? – besoin d'emprunter d'autres chemins pour mieux revenir sur l'itinéraire optimal. Ce qui me fait prêter l'oreille à d'autres voix que celle de Frederique. Donc, concomitamment aux éléments décrits plus hauts, j'ai aussi fait des recherches sur Internet pour trouver des pistes et des astuces pour « déclencher » et instaurer la pratique régulière de la méditation. Parmi les nombreuses voies et voix rencontrées, l'une d'entre elles expliquait qu'un blocage

physique pouvait entraîner un blocage dans la pratique. Or, depuis le début du mois de décembre, je souffrais de lancinantes douleurs abdominales. J'étais allée consulter une généraliste et elle avait diagnostiqué des psoas extrêmement tendus. Psoas qui sont les muscles qui tapissent notre bassin, bassin dans lequel Frederique nous conseille de nous placer (y faire descendre notre conscience) pour méditer...

Le 4 janvier 2024, je schématisais la situation :



Je prenais aussi mon crayon pour commencer à fixer mon témoignage écrit...

Le 11 janvier 2024, alors que je suis sous ma douche, j'ai cette pensée matinale - induite par la lecture d'un roman dont l'héroïne fabrique des senteurs à Grasse : « Quelle est l'odeur de l'écriture ? » et je pense « ma quête, c'est la recherche du mouvement de l'écriture ». Je comprends alors que je ne peux pas méditer pour méditer. Or, **méditer pour toucher ce mouvement de l'écriture, le réveiller**, voilà qui pique ma curiosité et mon envie d'action, tant méditer qu'écrire. Je réalise alors le défi personnel que ce deuxième volet du *Kawik* m'invite à dépasser : après avoir surmonté la peur de me montrer telle que je suis avec la rédaction du tome, je suis maintenant amenée à écrire sur ce que je ne sais

pas, donc sur ma démarche à demander, non pas seulement pour « comprendre », mais également pour montrer comment je fais pour entrer en action avec l'invisible.

Le tome 1 = écrire pour me montrer, sans masque.

Le tome 2 = écrire pour demander, avec humilité.

Je tire la carte de la Mère de feu de l'oracle *Vision Quest*. La carte de la confiance en soi. Je découvre ce passage : « **En partageant vos expériences** [mon interprétation : « à travers *Le Kawik* »] **avec d'autres et en commençant à respirer** [mon interprétation : « la méditation »] **vers l'extérieur la force de votre confiance récemment acquise, vous ne faites pas seulement un grand cadeau à vous-mêmes, mais aussi à d'autres.** »

Tout s'éclaire alors pour moi, je prends pleinement conscience de mon rôle à jouer dans ce tome et pourquoi je vis cette sorte de traversée du désert de la méditation. Je dois repartir de zéro pour mieux t'expliquer ma démarche et mon ressenti vis-à-vis de la pratique. Je remercie l'univers pour ce signe qu'il vient de m'adresser.

Le reste du mois de janvier et le mois de février marquent, pour Frederique et moi-même, une période durant laquelle nous avons cherché à mieux cerner, expliciter, ressentir ce qu'était la méditation pour nous. Pour mieux te transmettre l'importance de ce qu'elle est, ce socle de la spiritualité (je note d'ailleurs dans mon carnet de voyage papier, à mon égard « Pour Lydie, garder en tête que la méditation est le terreau de cette spiritualité incarnée. »*). C'est également un temps où nous traversons chacune des moments intenses dans nos chairs qui vont nous faire évoluer. Un texte fait notamment ressurgir chez Frederique

* Cf. « Réflexions et commentaires » dans « Qu'est-ce que la méditation ? », p. 68.

le souvenir d'abus qu'elle a subis adolescente. Son séjour caritatif dans le désert marocain et sa rencontre avec une femme qui la reconnaît va la relier à son premier éveil* et surtout, elle va décider d'expérimenter le jeûne du Ramadan, la communion interplanétaire au sacré (par le biais de la méditation pour elle, aux mêmes horaires que les prières des pratiquants) et la lecture et l'analyse du Coran.

De mon côté, c'est aussi en plein désert, celui de Gobi, que se déclenchent à nouveau mes douleurs abdominales. Aiguës cette fois-ci, accompagnées de fièvre. Je rentre en urgence à Pékin où je suis hospitalisée dix jours pour me faire enlever quatre abcès de belle taille. C'est une triple première pour moi : une hospitalisation, une intervention chirurgicale et une convalescence d'un mois où j'expérimente une grande faiblesse. Mais en même temps, je sens comme une libération dans mon bassin. Je suis persuadée que cela va favoriser l'installation de la méditation dans mon quotidien. Cette pensée est favorisée par le fait de rejoindre, fin février, le Cercle ésotérique initié par Frederique. Elle débute l'apprentissage par : « Qu'est-ce que la méditation ? ». Ah ! C'est par la répétition que nous apprenons/intégrons, n'est-ce pas ?

En avril, plus déterminée encore à intégrer la méditation à mon quotidien, je me suis lancée dans la lecture d'un ouvrage qui traitait de respiration et de maîtrise de soi. J'ai alors décidé « d'aménager » la pratique de *Shiné* que recommandait Frederique – et à laquelle j'étais réfractaire : je pratiquais d'abord les exercices de respiration détaillés dans le livre puis enchaînais sur l'attention à l'air qui entre et qui sort des narines. En essayant de garder les yeux mi-clos. (Maintenant, en ayant repris le hatha yoga, je

* Cf. « Première expérience consciente d'éveil de Frederique », p. 151.

pratique les exercices de respiration *kapalabhati et anuloma viloma*.)

C'est quelques jours plus tard que l'occasion de participer à un nouveau défi de 21 jours de méditation s'est présentée. Je m'y suis inscrite. Ce challenge, associé à toute ma démarche des mois précédents, et à la coécriture de ce tome, m'a donné l'élan nécessaire pour enclencher une routine quotidienne. Pendant 112 jours. D'une quinzaine de minutes au départ à trente-cinq en général, avec des pointes à cinquante quand je ne mettais pas le minuteur. Avec le recul, je mesure les différents niveaux d'impact de la méditation. Pendant cette période, mes expériences méditatives ont été intenses et variées, tout en m'apportant paix et clarté dans l'instant. Ses effets régulateurs perduraient la journée et encore aujourd'hui. C'est plutôt incroyable, mais c'est ma réalité.

Méditation « le temps d'un bâton d'encens »

Extrait de mes notes du 04/04/2024

Aujourd'hui, j'ai commencé la pratique par une vingtaine de respirations comptées, d'intensité variable, selon le besoin de l'instant. Tout en fixant les bouts incandescents des trois bâtons d'encens achetés dans une boutique pékinoise en face du temple des lamas. Juste après les respirations, mon esprit était calme. Pas encore « en conscience », mais calme. Puis mon esprit s'est mis à s'agiter, je devais sans cesse ramener mon regard et mon esprit sur ces pointes rouges, sans me juger. Avec patience et douceur. C'est alors que, l'espace d'une demi-seconde, j'ai nettement vu les trois extrémités rougeoyantes. Sans lunettes (je suis hypermétrope et presbyte). J'ai compris que je pourrais reproduire cette vision claire si j'arrivais à retrouver, à la fois, la bonne position des yeux et contraction des muscles oculaires : ni trop ni trop peu. En joie – intérieure - de recouvrer la vue, je me suis attachée à

retrouver cette position subtile. Évidemment, « pépère mental » me répétait que j'étais dans l'attente, que je n'étais plus en méditation, etc. Je persistais. C'est alors que j'ai distingué une psalmodie en « arrière-esprit », c'est-à-dire dans ma tête ou en moi plutôt, mais en fond. Sept notes de soutien (je les ai comptées une fois sortie de méditation) qu'il me semblait « reconnaître », qui me mettaient en paix avec moi-même et m'assuraient que j'étais sur le bon chemin de ma quête.

Ce soutien, je l'avais demandé auprès de mes guides, que je ne connais pas, pour m'aider à créer de l'espace. « Créer de l'espace » : c'est l'expression de Frederique pour expliquer ce qu'est « méditer ». Ramener ma pensée sur cette expression lorsque je médite, c'est comme une bouée pour moi pour m'attacher à (re)trouver mon calme intérieur. J'y accroche mon esprit pour qu'il cesse de se débattre et me laisse, moi, Lydie, flotter doucement en surface, en paix et à l'écoute de mon intériorité, consciente de ma connexion avec tous les éléments autour de moi. Régulièrement songer à demander le bien-être pour tous les êtres vivants, y compris moi-même, est également extrêmement bénéfique ; cela me permet de me sentir « à ma place » durant la méditation et d'œuvrer à créer cet espace, pour tous en réalité.

Je sors de la méditation apaisée.

Autres méditations marquantes

Extrait de mes notes du 30/05/2024

Ce matin, après vingt-cinq minutes à tenter de méditer, je décide de comprendre pourquoi je suis si agitée alors que j'attaque le 33^e jour consécutif de méditation. Je pose les éléments qui me viennent sans cesse à l'esprit (en l'occurrence, un retard prévisible dans la date de publication du *Kawik*). Et je me questionne. Pourquoi va-t-il y avoir un retard probable ? Parce que de nouveaux audios sont à traiter. Ces audios sont-ils des compléments indispensables

au tome ? Oui. Alors pourquoi cette modification de planning me perturbe-t-elle autant si elle vient parfaire le tome (pas de comptes à rendre, nous sommes en autoédition) ? C'est à ce moment-là de ma démarche que je m'aperçois que ce n'est pas tant le retard qui me déstabilise, mais le désordre que cela occasionne dans mon processus d'écriture. Je me retrouve à mener deux phases distinctes de front : la « transcripture » – premier jet avec la compréhension du sujet que cela implique – et la deuxième correction – phase où l'attention se porte plus sur la forme que sur le fond. C'est comme si j'avais la moitié du corps à cent mètres de la ligne d'arrivée et l'autre moitié sur la ligne de départ !

Je prends aussi conscience que d'autres mouvements extérieurs viennent ajouter au trouble : le printemps, en expatriation, est une période intense en émotions. C'est le temps de l'annonce des départs, avec, sous-entendu, des changements d'habitudes, d'environnement, de vie (la peur, la tristesse, l'excitation).

Pas étonnant que cela fasse vaciller mon équilibre et que mon ego prenne peur, s'affole et se tortille... Je termine ma méditation en ressentant une profonde compréhension de moi-même. Je suis soulagée, apaisée, réalignée et à nouveau dans mon rythme ; j'affiche un grand sourire.

Plus tard, en rédigeant ces mots, je comprends que cette méditation « ratée » s'est transformée en un projecteur qui m'a permis de voir :

1. Que c'était mon processus qui était chamboulé ;
2. Que c'était normal de tanguer quand je vis et traverse des émotions ;
3. Que les décortiquer permet d'en trouver la cause profonde et de plus vite les dépasser (j'ai pris le temps de m'écouter).

Les premiers vers d'Aragon s'imposent à moi : « Rien n'est jamais acquis à l'homme, ni sa force ni sa faiblesse [ni son cœur] et quand il tend [en réalité, « croit ouvrir »] ses bras, son ombre est celle d'une croix ». Croix qui pour moi, en cet instant, n'évoque pas une souffrance ni une passion, mais une capacité à être reliée au Ciel et à la Terre, à son humanité (à rapprocher de la transcendance et de l'immanence qu'évoque Frederique, mais qui ne sont pas encore pour moi des termes usuels).

Je viens d'éprouver les bienfaits de la méditation dans le quotidien et de la capacité d'observation qu'elle procure : prise de conscience d'être « hors de son axe », écoute de soi et accueil de ses émotions. C'est tellement plus constructif que de refuser de voir son mal-être, culpabiliser, l'enfouir, continuer sa journée vaille que vaille et se détacher de ses ressentis !

Je suis pleine de joie et de reconnaissance d'avoir repris le chemin de Samatha grâce au *Kawik*, aux côtés de Frederique qui me délivre, sans compter, sa précieuse expérience, ses connaissances, ses conseils et son énergie créative !

J'ai hâte de découvrir comment, toi, tu recevras son enseignement.

CARNET DE BORD DE FREDERIQUE

Expériences pendant la rédaction de ce tome



Pilier FA – 2023

Acrylique et pigments sur toile - 80 x 120 cm
© Frederique Austruy

Il est 8 heures du mat', j'ai les canalisations² qui poussent, comme si je devais passer la journée à laisser jouer mes doigts sur le clavier pour transcrire ces mots qui, parfois, restent énigmatiques. À chaque fois qu'ils me traversent, je me sens emparée d'une énergie mystique-galactique très étonnante et amplifiante. Je sens que ces mots sont essentiels à déposer pour le lecteur, mais aussi pour moi.

Comme à mon habitude, je me suis installée dans la véranda de mon bar préféré où je viens pour te partager, face à l'océan, quelques mots à propos de *La Méditation*.

C'est amusant, car, en réalité, cela fait peu de temps que j'ai mis en place ce petit rituel, venir toujours boire mon café au même endroit. Je suis plutôt quelqu'un qui aime le mouvement, le changement, la créativité. Non pas qu'une habitude supprime la créativité, elle viendrait même l'amplifier. Mais, dans mon système, c'est un mot qui est nouveau, en ce qui concerne mes mouvements extérieurs j'entends. Il est d'ailleurs apparu avec ma ferme intention de produire les livres que « Bob¹⁴ », me pousse à rédiger depuis de nombreuses années.

Peut-être que, finalement, tout ceci est là pour m'apporter plus de maturité...

J'aime cette habitude. Venir dans ce bar du front de mer où je regarde la vie défiler. Où je me laisse transporter par les histoires que j'invente, au fil des saisons. L'été, mon esprit met en scène les surfeurs et les gens en balade qui profitent de la vie, nonchalamment. En hiver, je m'absorbe dans la contemplation de l'océan déchaîné, tout en dégustant un bon thé, au calme derrière la baie vitrée, et à côté de couples de retraités qui s'aiment depuis des dizaines d'années.

Cet endroit m'inspire, il y a quelque chose de magique, comme un espace hors du temps, où il est possible d'être en connexion avec la nature, mais aussi avec toutes les beautés de l'humanité... et j'adore ça.

Depuis que *Le Kawik* descend dans la matière, que nous le rédigeons, je suis de plus en plus estomaquée par sa puissance vibratoire. Que nous le voulions ou non, il nous pousse à nous dépasser, à transmuter¹³ les obstacles et à revivre, parfois, les processus que nous décrivons.

Ou que nous nous apprêtons à décrire.

Ce qui m'a frappée pendant tout le temps de la rédaction de ce tome, c'est d'avoir le sentiment, que « Bob » me faisait vivre, à nouveau, les expériences que j'avais peut-être mal comprises ou pas totalement intégrées. Cette fois sur des niveaux plus profonds, pour ce tome, mais également pour les suivants. Par exemple, récemment, j'ai vécu un lien d'âme extrêmement fort. Quelque chose d'extraordinaire, le genre de lien magique qu'on souhaite toute sa vie. Mais au-delà de cette relation incroyable, cette rencontre s'est faite pour libérer de nombreux nœuds. Elle a été un vrai challenge pour certains dépassements. Et ce qui m'a fait sourire, c'est que je suis certaine que cette expérience était là également pour pouvoir t'en témoigner, car le prochain tome, prévu depuis le départ, est consacré aux liens d'âmes.

J'ai réalisé que ce processus est nécessaire pour te transmettre la bonne fréquence, avec une grande justesse, car ce n'est qu'en expérimentant dans la matière que la transmission est forte en énergie. Ce qui crée chez toi, et plus généralement chez la personne qui reçoit cette fréquence, des encodages⁸ dont la compréhension sera, non seulement accessible pour l'intellect, mais également capable de s'inscrire dans le corps.

Je considère cela comme de la pure magie que nous partageons ici. La magie est cet espace où nous sommes dans l'action tout en nous laissant guider, tout en étant observateur de ce qui est. *Le Kawik* nous pousse à cela. Pour les lecteurs, mais aussi pour nous, qui écrivons. Je dis « nous », car après de multiples échanges avec Lydie, nous nous sommes rendu compte qu'il en est de même pour elle.

Ainsi, nous devons « alchimiser » (transformer, transmuter, « traverser ») chaque mot. Parfois, c'est difficile, parfois, c'est joyeux, mais une chose est certaine : pour moi, cette démarche et ces expériences relèvent de l'extraordinaire tellement elles sont au-delà de la conscience habituelle. Et j'adore ça ! Car je suis convaincue que nous tous sommes ici pour apporter un nouveau souffle, donner d'autres exemples de possible, pour qu'ensemble, nous contribuions au monde de demain.

Je te souhaite une belle aventure dans l'exploration de ces pages.

Je t'envoie tout mon amour, à très bientôt.

Frederique

REMERCIEMENTS

À toutes les personnes et tous les êtres qui ont croisé ma vie et qui m'ont ainsi permis, par la joie et la souffrance, d'apprendre et de continuer à cheminer vers cette recherche d'équilibre et de sagesse que je m'efforce de faire grandir à chaque instant. Enseignement que je m'emploie à transmettre avec justesse au plus grand nombre aujourd'hui, dans l'Amour et le respect.

Merci à ma *team de luz*¹, construite à travers le temps et les âges, de m'avoir poussée dans cette expérience. Je remercie chaque être qui la compose et cette infinie source d'Amour qui circule en chaque chose, en chaque instant et espace de vie. Merci à cet esprit primordial grandiose. Je suis reconnaissante envers ma *team* d'avoir mis sur ma route, à chaque étape, les personnes parfaites.

[NDT34 : Nous agençons en permanence les plans pour vous permettre d'évoluer et d'avancer avec grâce et facilité dans cette incarnation. Cependant, la résistance ou la résilience vous appartiennent dans vos subtilités et votre grossièreté, mais nous ne jugeons pas, car nous vous aimons inconditionnellement.]

J'en profite pour saluer le travail d'une femme extraordinaire qui est mon acolyte, ma structure, celle qui permet à l'édifice du *Kawik* de se construire. Applaudissons chaleureusement Lydie Delort, mon Watson.

Je souhaite aussi rendre hommage à Gloriana Cisneros qui partage sa créativité et sa douceur pour offrir les espaces de conception graphique des différents tomes du *Kawik*.

Tout ceci est pur Amour !! Car nous en passons des heures et des heures à échanger sur telle ou telle pensée, tel

ou tel mot, pour te partager ce qui nous semble le plus juste pour te permettre d'évoluer et de te déployer.

Je tiens également à remercier nos bêta-lectrices Caroline, Corinne, Danila, Marie-Christine et Maylis pour avoir trouvé le temps, quel que soit leur agenda professionnel ou personnel, de lire et relire ce second tome. Leur contribution, leur implication et leurs retours constructifs ont été très précieux.

Voir des humains s'engager ensemble, avec tout leur cœur, pour partager des clés d'évolution puissantes de spiritualité⁴ et d'incarnation pour l'humanité, fait vaciller mon cœur.

Je n'aurais jamais pensé que des gens s'embarquent avec une telle ferveur à mes côtés.

Je suis en totale gratitude pour chacun d'entre eux et je remercie la magie de la vie pour cela.

TABLE DES MATIÈRES

Information importante	9
Avant-propos	11
« Un soir de pleine lune ».....	13
Sommaire visuel*	19
<i>Préface</i>	21
Prologue	23
Embarquement.....	23
Navigation	25
Premières rencontres avec la méditation	27
S'absorber dans le paysage.....	27
Mise en pratique : Méditation pour s'absorber dans le paysage .	37
Regarder la montagne avec les lunettes bleues	39
Mise en pratique : Méditation contemplative	49
Qu'est-ce que la méditation ?.....	51
La méditation ou l'art de maîtriser ses pensées	54
La méditation, une porte pour connecter avec l'invisible	64
Expérience : comment ton mental peut te raconter des histoires	72
Mise en pratique : les différentes pratiques méditatives	75
Différence entre le développement personnel et la spiritualité (l'ésotérisme).....	77
La Maîtrise de l'ego.....	93
L'ego grossier et l'ego spirituel (ou subtil).....	97
L'ego allié.....	101

La Méditation vue par la science.....	107
La Méditation dans les différentes traditions	117
Le Chemin de Samatha.....	129
Présentation générale du chemin.....	132
Entamer le chemin.....	133
Expériences méditatives de Frederique	141
Première expérience consciente d'éveil	141
L'Arrivée au centre bouddhiste	163
La Pratique de l'effort joyeux.....	175
La méditation en pratique	187
Différencier une méditation guidée d'une activation	187
Mise en pratique : Expérimente l'activation individuelle.....	196
Des méditations particulières	199
Préambule à la cellule de régénération.....	203
Mise en pratique : Rituel de purification d'un lieu.....	219
La Cellule de régénération.....	221
Mise en pratique : Cellule de régénération.....	229
Rencontrer ses animaux totem avec la méditation	231
Mise en pratique : Rencontrer son animal totem	237
Méditation sur la dégradation du corps physique.....	239
Mise en pratique : Méditation sur la dégradation du corps physique	243
Intégrer la méditation à son quotidien	245
Carnet de voyage de Lydie	257
Méditation « le temps d'un bâton d'encens ».....	266
Autres méditations marquantes	267

Carnet de bord de Frederique	271
Remerciements	277
Index alphabétique des notes.....	283
À propos des auteures	289

INDEX ALPHABÉTIQUE DES NOTES

Activation (6) : le mot « activation » (dans le contexte de la méditation) m'est parvenu par canalisation il y a quelques années, lorsque je me suis rendu compte, au cours d'une méditation guidée, que nous étions actifs dans ces espaces. Il m'a alors semblé logique de nommer ceci « une activation », p. 24.

Animiste (11) : adjectif qui vient d'« animisme », selon *Le Larousse* : « Tendance qu'ont les enfants à considérer les choses comme animée et à leur prêter des intentions. », p. 46.

Annales akashiques (12) : ce sont les mémoires de nos expériences traversées dans les autres vies et dimensions qui sont stockées dans notre énergie. Lorsque nous les réveillons, nous réactivons les apprentissages que nous maîtrisions dans ces temps-là, p. 46.

Archétype (30) : symbole primitif, universel, appartenant à l'inconscient collectif et servant de modèle (selon Jung et Le Robert). Représentation d'une fréquence vibratoire, plus facile à appréhender pour notre esprit humain (selon Frederique). Exemple : Isis, Jésus, Kouan-Yi, l'archange Mickaël, etc., p. 122.

« **Bob** » (14) : c'est le nom que je donne à l'esprit primordial, à l'énergie fondamentale. C'est Dieu, Bouddha, Allah, Krishna... Je préfère l'appeler « Bob », car cela m'amuse et aucun dieu en particulier n'est nommé, p. 58.

Bodhisattva (33) : selon *Le Petit Robert* : « Sage bouddhiste ayant franchi tous les degrés de la perfection sauf le dernier qui fera de lui un bouddha. » Le bodhisattva ne franchit pas le dernier niveau, car il a pris l'engagement de revenir sur terre pour accompagner tous les êtres à dépasser leurs souffrances, p. 136.

Breathwork (31) : terme anglais qui recouvre différentes techniques respiratoires pour atteindre des états de conscience modifiée, p. 122.

Canalisation (2) : Fait de recevoir une information des mondes subtils. Aussi appelée channeling, p. 11.

Cosmologie (42) : science des lois physiques de l'Univers, de sa formation (cf. *Le Robert*), p. 167.

Debugger ou déboguer (19) : rechercher et corriger les erreurs d'un programme informatique, p. 64.

Dharma (34) : enseignement du dernier bouddha Siddhārta Gautama (Sakyamuni Bouddha). Loi qui régit l'ordre, la disposition générale des choses (cosmiques, sociales, religieuses) dans le bouddhisme et l'hindouisme (*Le Robert*), p. 137.

Encodage (8) : Réception en claire vision d'images, de mots et de numérique permettant de nettoyer ton espace personnel, p. 26.

Ésotérique (18) : qui se rapportent à l'ésotérisme, p. 61.

Ésotérisme (24) : traditionnellement, l'ésotérisme est un ensemble d'enseignements secrets, réservés à des initiés, qui dévoile ce qui est caché, ce qui se trouve derrière les apparences, p. 85.

Guélugpa (45) : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain sous l'autorité de Sa Sainteté Tenzin Gyatso, le 14^e Dalaï-Lama. Les trois autres lignées sont : les *Nyingmapa*, les *Kagyüpa* et les *Sakya*, p. 169.

Gyaltsab Rimpotché (38) : cinquième lama de la lignée *karma kagyü* par ordre d'importance. *Kagyüpa* est une des quatre lignées du bouddhisme tibétain avec la particularité d'être à la fois sous l'autorité de Sa Sainteté le 17^e Karmapa Orgyen Trinley Dordje et de celle de Sa Sainteté Tenzin Gyatso, le 14^e Dalaï-Lama, p. 156.

Mâlâ (29) : mot sanskrit qui désigne une chaîne de 108 grains (en bois, verre, pierre, etc.) qui correspondent aux 108 épreuves que Bouddha a dû dépasser, p. 121.

Mandala (7) : terme sanskrit signifiant « cercle ». Traditionnellement, le mandala représente l'habitat et l'environnement symbolisé d'une divinité. Je l'utilise ici comme étant les sphères relationnelles de mon propre univers, p. 25.

Mantra (17) : essence de l'énergie d'une divinité ou d'un archétype, condensée en quelques syllabes. Lorsque celles-ci sont récitées, la fréquence du pratiquant est réajustée dans son corps, mais aussi dans ses autres sphères, p. 61.

Matrice (36) : la matrice est le monde matériel dans lequel nous vivons avec ses lois, ses règles et ses croyances pour lesquelles nous sommes en accord ou non. C'est un endroit qui nous permet d'expérimenter l'incarnation (les émotions, les sentiments, la douleur, etc.), p. 147.

Matthieu Ricard (25) : Docteur en génétique cellulaire, il étudie le bouddhisme tibétain auprès de grands maîtres. Devenu moine, il s'installe dans la région de l'Himalaya. Il est également auteur, humanitaire, photographe et traducteur français du Dalaï-Lama. Il participe régulièrement à des programmes scientifiques pour approfondir la compréhension scientifique du fonctionnement de l'esprit dans le but de réduire la souffrance intérieure (cf. la page « À propos » de son site et cet article du CNRS : « La méditation agit directement sur notre stress »), p. 110.

Méditation guidée (47) : méditation dirigée par la voix d'un tiers pour accompagner les méditants novices ou agités à atteindre un état de paix intérieure, p. 189.

Meditation teacher (15) : Professeur de méditation, p. 61.

Mindset (20) : mot anglais signifiant « mentalité », « attitude », p. 70.

NDT34 (3) : acronyme pour « Note de la *team* 34 ». Mis pour indiquer qu'il s'agit des messages transmis par la *team* de *luz* de Frederique (canalisations), p. 11.

New Age (21) : ici, je parle du *New Age* comme étant le mouvement d'ouverture de conscience qui s'est produit au début du siècle et qui a été grandement véhiculé par les mouvements hippies, p. 79.

Retraite (22) : cycle de pratiques de plusieurs jours, dédiées à une divinité en particulier. En fonction de la divinité honorée, le déroulement des pratiques peut varier. Les participants suivent un rythme monastique : tout le monde est en silence, c'est-à-dire que nous ne parlons jamais entre nous, seulement lors des entretiens avec le maître ; lever avant le soleil pour le premier rituel ; deux repas par jour hors des périodes de jeûne. La journée est cadencée par les temps de prière qui, en général, sont au nombre de cinq. Entre chacune d'elles, chacun pratique le karma yoga, c'est-à-dire qu'il effectue des tâches pour la communauté tout en restant dans son état de centrage et de silence (en tous les cas, c'est ce qui nous est demandé d'essayer de faire !), p. 82.

Rimpotché (41) : employé seul, ce mot n'est pas un nom, mais un titre honorifique donné dans la tradition bouddhiste qui signifie « précieux », p. 166.

Rosaire (28) : grand chapelet de 15 dizaines d'*Ave* précédées d'un *Pater* ou les prières en elles-mêmes (cf. *Le Petit Robert*), p. 120.

Sadhana (23) : mot sanskrit qui signifie « chemin spirituel » et qui peut être apparenté à la prière, p. 84.

Sfumato (9) : selon la définition du *Larousse*, en peinture, modelé vaporeux destiné à suggérer par les gradations de la couleur et de la lumière l'échelonnement en profondeur des

objets dans l'atmosphère. Le célèbre sfumato de Léonard de Vinci, p. 32.

Shambhala (46) : lieu mythique qui, en sanskrit, signifie « lieu du bonheur paisible », p. 178.

Spiritualité (4) : j'englobe ici les notions philosophiques et religieuses du *Petit Robert* : « Caractère de ce qui est indépendant de la matière », p. 17.

Stargate (32) : mot anglais qui signifie « porte des étoiles », p. 124.

Stress (27) : réaction de l'organisme à une agression, un choc physique ou nerveux. Terme utilisé dans le langage courant pour définir une situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu (cf. *Le Petit Robert*), p. 113.

Tara verte (37) : divinité féminine bouddhiste qui lève les obstacles, p. 155.

Tchenrézi (35) : bouddha de la compassion, p. 146.

Teaching (43) : « enseignement » en anglais. J'utilise assez souvent ce terme, car j'ai suivi toute ma formation dans cette langue. Un *teaching* est plutôt une explication du texte qui sera nommée « enseignement » quand le maître y ajoute sa propre expérience, en anglais (Inde), p. 168.

Team ou team de luz ou team de lumière (1) : mon équipe de guides dans les mondes invisibles, p. 11.

Thangka (16) : peinture ultradétaillée d'une divinité du panthéon bouddhiste tibétain et ses attributs singuliers porteurs de symboles connus des initiés, p. 61.

« **Transcripture** » (10) : mot-valise de l'invention de Lydie pour qualifier la phase où elle effectue, simultanément, la transcription des audios de Frederique et la réécriture, p. 39.

Transmuter (13) : changer la composition, la nature d'une chose pour la faire muter vers un autre état. Ici, j'utilise ce

terme pour de la transmutation interne en transformant nos souffrances en trésors, p. 48.

Tukdam (26) : terme tibétain qui désigne un état spirituel rare de profonde transe méditative, p. 110.

Vajrasattva (39) : divinité du bouddhisme personnifiant la pureté fondamentale de l'esprit, p. 156.

Wicca (40) : mouvement qui pratique la magie, basée sur des éléments de croyances tels que le chamanisme, le druidisme et les mythologies gréco-romaines, slaves, celtiques et nordiques, p. 165.

Yidam (44) : divinité avec laquelle nous sommes profondément liés qui va, par notre pratique et la compréhension profonde de ses énergies, nous aider à transmuter nos négativités et réveiller nos forces intérieures, p. 168.

Zèbre (5) : « Personne aux singularités de fonctionnement intellectuel, cognitif, affectif, émotionnel qui en font une personnalité différente » selon Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne, p. 23.

À PROPOS DES AUTEURES

Frederique Austruy est Artiste, Auteure et Mentor Spirituel et. C'est une personnalité atypique, un zèbre⁵, une extraterrestre.

Très jeune, elle est confrontée à un très grand nombre de souffrances humaines (deuils multiples, abus sexuel, violence physique et psychologique, manque de nourriture, boulimie...). À 16 ans, elle décide d'entamer un chemin de compréhension et de recherche pour transmuter¹³ ces poids et changer sa vie.

Elle a suivi durant de nombreuses années les enseignements de plusieurs traditions, dont ceux du bouddhisme jusqu'à se préparer à devenir nonne. Mais elle a finalement choisi de partager ses expériences au plus grand nombre pour impacter le monde et contribuer au changement de paradigme avec son livre *Le Kawik* et ses accompagnements en ligne, dont Pilor, son école de spiritualité universelle. Aujourd'hui, elle touche plusieurs dizaines de milliers de personnes sur ses réseaux.

Site web : <https://www.frederiqueaustruy.com>

Instagram : <https://www.instagram.com/frederique.austruy/>

Lydie Delort (son acolyte, alias Watson) est agenceuse de mots pour le web et l'édition. Expatriée à Pékin et très sensible à tout ce qui touche à la spiritualité, elle participe à l'écriture du *Kawik* et se frotte aux joies - et aux difficultés - de la métamorphose.

Elle consigne et partage ses expériences d'exploratrice et de rédactrice/lectrice/correctrice dans son carnet de voyage, inclus dans le livre.

Profil LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/lydie-delort/>

[NDT34 : La spiritualité est multidimensionnelle et complexe. Pour en simplifier votre approche et votre exploration la plus complète, nous offrons une vision binaire, comme en est l'esprit humain, c'est-à-dire verticale et horizontale.

Cependant, nous vous remercions de garder les esprits ouverts et de ne pas sectionner les choses car tout extrémisme est nocif. L'esprit en ouverture touche d'autres aspects.]

Sur ce principe de verticalité et d'horizontalité, nous avons choisi de te proposer les tomes par paire, pour couvrir ces deux axes d'exploration.

DÉJÀ PARUS :

Axe vertical
(transcendance)

Les Outils magiques

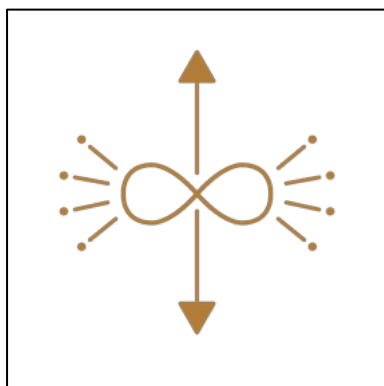
Axe horizontal
(immanence)

La Méditation

À PARAÎTRE :

Les Liens d'Âme

*Argent 5D et Sexualité
(L'Énergie d'Amour)*



Suivre *Le Kawik* sur Instagram : [kawik.book](https://www.instagram.com/kawik.book)