

Remarques préliminaires

LE COURS DU VIVANT

Crédit image : Adobe - GieZetStudio, adimas, Sebnem Ragiboglu

Une synthèse des Lumières d'Orient et d'Occident





L'intégralité du contenu du *Cours du Vivant* est protégée par une déclaration de droit d'auteur. Vous n'êtes pas autorisé-e à partager ce contenu sur internet sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation de l'auteur.

Si vous souhaitez faire connaître le *Cours du Vivant*, vous pouvez transmettre le lien vers le site <https://www.lecoursduvivant.net>. En puisant les informations directement à la source, les personnes inscrites auront ainsi toujours accès aux dernières mises à jour.

Dernière(s) modification(s) : 12.10.2023

ISBN : 978-2-940763-50-4

Remarques préliminaires

Appréhender le *Cours du Vivant* comme on lirait un roman ne présenterait pas grand intérêt. Il s'agit d'étudier, de réfléchir, de comprendre, de méditer et de pratiquer, et cela exige forcément un investissement conséquent en temps et en énergie.

Par conséquent, pour vous aider à tirer pleinement profit de ce *cours*, je vais vous transmettre dans ce document quelques remarques préliminaires, recommandations et mises en garde que j'estime utiles pour vos études. Bien entendu, vous êtes entièrement libre d'en tenir compte ou pas, selon votre bon vouloir.

Avant-propos

Le *Cours du Vivant* est un recueil de quarante-neuf thématiques en lien avec la quête spirituelle, réparties en quatre volumes. Cette quête est dite « spirituelle » parce qu'elle vise l'incarnation pleine et entière de l'Esprit (*spiritus*, en latin) dans la matière.

Toutefois, cela ne signifie pas pour autant qu'elle ne se préoccupe que de la dimension spirituelle de l'être. La « matière », composée de l'âme (la psyché) et de son enveloppe charnelle (le corps), doit aussi solliciter l'attention de celui ou celle qui s'engage sur une telle voie, pour la simple et bonne raison que l'accomplissement de soi dépend d'un équilibre entre ses trois dimensions de l'être, lequel est de ce point de vue considéré comme un ensemble « corps-âme-esprit ».

Comme nous le verrons un peu plus loin, cette représentation ternaire de l'être humain détermine un paradigme philosophique relatif à la métaphysique de l'être. Ce paradigme a pour objectif de lui fournir une vision holistique cohérente de lui-même qui lui donne du sens et l'aide à évoluer vers le bonheur, la paix et la liberté d'être en tenant compte de ses conditions de vie et des contraintes avec lesquelles il doit naturellement composer.

Si la dimension spirituelle de l'être *est déjà parfaite* et n'a donc pas besoin d'être « travaillée », il n'en va pas de même pour l'âme et le corps, c'est-à-dire pour la personnalité que l'être incarne. En l'état actuel de l'humanité, la personnalité de la plupart des êtres est insuffisamment préparée pour recevoir l'influence de l'Esprit et doit donc passer par différentes phases de transformation.

Cette recherche de l'équilibre entre toutes les dimensions de l'être peut être considérée comme une démarche de développement personnel, d'épanouissement, d'éveil et aussi de perfectionnement de la personnalité (ou de l'ego), qui est envisagée dans ce contexte comme une « matière brute » qu'il s'agit de « travailler », en vue d'en obtenir la transmutation et la sublimation.

Si cette œuvre de perfectionnement, qui a tout à voir avec la réalisation du « Grand Œuvre » dont parlent les alchimistes, est l'idéal que vous poursuivez, vous devez impérativement savoir que le but n'est pas seulement constitué par l'achèvement de cette œuvre, mais aussi et surtout par la qualité du pas que vous faites pour avancer sur le chemin qui y mène.

C'est la raison pour laquelle la pratique occupe une place aussi importante dans le *Cours du Vivant*, aux côtés des notions théoriques qui s'avèrent indispensables également. Pour progresser sur la voie spirituelle, il faut non seulement comprendre intellectuellement la nature du travail à entreprendre sur soi-même, mais également se donner les moyens de l'accomplir du mieux que l'on peut, à travers la recherche du juste positionnement, tant à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur, au contact des autres et de la société.

À travers les Âges, des êtres d'exception sont parvenus à s'extraire des limites inhérentes à leur condition animale, inférieure, pour réaliser et incarner pleinement leur nature divine, supérieure. Parmi eux, certains ont ensuite montré la voie à suivre pour atteindre cette réalisation et la félicité qui en est la conséquence.

Le *Cours du Vivant* ne propose pas un enseignement révolutionnaire qui rendrait désuet tout ce qui a été transmis avant lui. L'objectif n'est pas de réinventer la roue dans un domaine où, de toute manière, tout a déjà été dit sous une forme ou une autre. Non, l'objectif poursuivi est d'offrir une vision la plus claire possible des grands principes et enjeux de la quête spirituelle en tenant compte de la mentalité de l'homme moderne et du contexte social au sein duquel il évolue. L'une comme l'autre n'étant plus les mêmes que celles qui étaient en vigueur il y a plusieurs siècles de cela, la

manière de vivre la spiritualité doit être adaptée en conséquence, même si ses grands principes sont immuables.

Tel qu'il vous est partagé dans ce premier volume, le *Cours du Vivant* est le fruit de plus d'une quinzaine d'années de recherches, de réflexions et d'expériences. Pour comprendre la nature autant que les enjeux et les pièges de la quête spirituelle, j'ai été chercher du côté des traditions religieuses, philosophiques et ésotériques, tout en m'intéressant également à la psychologie et aux connaissances scientifiques contemporaines. Rapidement, j'ai réalisé que je me trouvais face à un gigantesque puzzle dont les pièces étaient disséminées un peu partout dans ces différents domaines, mêlées également à d'autres pièces qui n'avaient rien à faire là et qui rendaient la recherche d'autant plus laborieuse. Il m'a donc fallu faire un important travail de tri, notamment en mettant à l'épreuve les connaissances et les outils pratiques à travers ma propre expérience.

Le *Cours du Vivant* est le résultat de cette démarche. Si je ne peux prétendre que toutes les pièces du puzzle ont été assemblées, j'ai toutefois le sentiment qu'il offre une vision suffisamment claire et cohérente de la quête spirituelle, de sorte vous puissiez vous en inspirer pour avancer et faire vos propres expériences, sachant que vous progresserez de toute manière à votre rythme et suivrez un itinéraire qui vous est propre, compte tenu des caractéristiques de votre personnalité, forcément singulières.

Scepticisme et discernement

La métaphysique regroupe de bien vastes domaines d'études. L'être, le cosmos, la vie, les Lois universelles et Dieu sont des sujets si complexes qu'il serait bien prétentieux d'affirmer tout en connaître et d'en parler de façon exhaustive sans jamais commettre une seule erreur, sachant d'ailleurs que, en ce qui concerne plus particulièrement cet « absolu » qui est Dieu, il faut être bien conscient que « le *Tao* dont on peut parler n'est pas le *Tao* éternel », comme l'a très bien dit Lao Tseu.

Le fait que ces domaines relèvent du « mystère » et du « sacré » invite à la prudence autant qu'à l'humilité. Depuis que j'ai commencé à m'y intéresser, je ne saurais compter le nombre de fois où j'ai dû me rendre à l'évidence que ce que je pensais avoir compris s'avérait en réalité fondé sur certaines illusions, interprétations et croyances erronées. De nombreuses fois, j'ai suivi certaines personnes en lesquelles j'avais placé toute ma confiance, je me suis livré avec détermination à des pratiques qui

promettaient monts et merveilles, j'ai adhéré à des systèmes de croyances qui faisaient sens pour moi, pour finalement déchanter et remettre en question tout un édifice de croyances qui étaient devenues des certitudes !...

En faisant de nouvelles expériences, de nouvelles rencontres et en comprenant les choses à partir d'un autre angle de vue, j'ai souvent dû admettre que ce que j'avais considéré comme « vrai » durant un certain temps, ne l'était plus. Bien que les désillusions aient parfois été très amères, aucune de mes erreurs n'aura été vaine dans la mesure où chacune d'elles m'aura permis de grandir en conscience et de comprendre l'importance fondamentale non seulement de l'humilité, mais aussi du scepticisme, de l'esprit critique et du discernement.

Si, à travers le *Cours du Vivant*, vous aurez accès à des connaissances et à des outils pratiques que j'estime valables, cela ne veut donc pas dire qu'ils représentent la sacro-sainte vérité pour autant. Ce qui est valable pour moi aujourd'hui pourrait tout à fait à nouveau être remis en question à l'avenir et ce qui est valable pour moi ne l'est peut-être pas pour vous. Ceci dit, ne rejetez pas d'emblée les informations qui ne s'accorderaient pas avec vos croyances actuelles et n'adhérez pas non plus aveuglément à ce qui est dit au motif que ce serait intellectuellement plaisant ou que cela conforterait vos propres croyances.

À ce titre, je vous recommande de prendre en considération ces sages recommandations du Bouddha historique, Siddhârtha Gautama :

« Ne crois rien parce qu'on t'aura montré le témoignage écrit de quelque sage ancien. Ne crois rien sur l'autorité des maîtres ou des prêtres. Mais ce qui s'accordera avec ton expérience, et après une étude approfondie satisfera ta raison et tendra vers ton bien, cela, tu pourras l'accepter comme vrai et y conformer ta vie. »

Ou de manière raccourcie :

« Ne croyez rien, peu importe où vous l'avez lu ou qui l'a dit, même si c'est moi, à moins que cela ne s'accorde avec votre raison. »

En fin de compte, c'est à vous qu'il revient de déterminer ce qui fait sens pour vous, sachant que la spiritualité est une affaire personnelle qui dépend pour beaucoup de votre sensibilité, de vos aspirations et des possibilités qui sont les vôtres.

Entre dogmes et paradigmes

Eu égard à ce qui précède, vous aurez compris que le *Cours du Vivant* n'a pas la prétention d'être dogmatique, même s'il peut porter à votre connaissance certains dogmes en vigueur dans les traditions.

En revanche, il propose un paradigme, soit un modèle ou une vision du monde qui se veut cohérent et dont la fonction est de vous aider à incarner la spiritualité tout en composant avec les contraintes imposées par le monde moderne.

Si le paradigme anthropologique qui détermine le fonctionnement de notre civilisation actuelle ne prend en considération que la psyché et le corps, le *Cours du Vivant*, à l'instar de la plupart des grandes traditions religieuses, prend également en compte l'esprit pour définir la nature de l'être humain et déterminer son devenir.

La dimension spirituelle a l'avantage de lui offrir une « verticalité » et, à travers elle, la possibilité de tendre vers un absolu, autrement dit vivre une forme de transcendance là où le paradigme matérialiste en vigueur au sein du monde moderne le maintient dans l'« horizontalité », bornant de ce fait sa quête de salut au développement de ses seules facultés physiques et psychologiques, d'où le recours à la technologie et à l'idéologie transhumanisme pour dépasser les limites que lui impose ce paradigme-là.

À la différence d'un dogme, un paradigme n'a pas la prétention d'être absolument vrai. Il propose un modèle qui peut être remis en cause ou faire l'objet d'adaptations. D'où l'importance, encore une fois, de l'esprit critique, du scepticisme et du discernement...

Que cherchez-vous ?

L'impulsion de base qui mène à la spiritualité comme vers le développement personnel d'ailleurs, est bien souvent le désir d'atteindre la paix, de guérir ou de se débarrasser de la souffrance. Autrement dit, ce sont les impulsions de désir et

d'aversion qui poussent les gens à s'engager dans une quête spirituelle, quels que soient les « outils » utilisés à cette fin.

Mais une fois engagé dans cette quête, tout l'enjeu va être de réussir à renoncer à ces impulsions contraires pour positionner la conscience dans l'équanimité, là où les impulsions de désir et d'aversion sont neutralisées. Cette démarche implique forcément des efforts, qui ne devront pas uniquement être accomplis quand « ça va mal » mais aussi quand « ça va bien ». Si tel n'est pas le cas, c'est ce qu'on pourrait appeler « l'ego spirituel » qui est aux commandes de la démarche, alors que c'est le renoncement à toute forme de volonté égotique qui doit être recherché si l'on entend véritablement pouvoir progresser dans cette quête.

Nous voyons donc que la justesse inhérente à la recherche du détachement doit devenir une préoccupation constante pour l'aspirant à l'Éveil. Il doit s'efforcer de chercher l'équanimité également par rapport à ce qui est source de plaisir afin de ne pas s'y attacher (dans la mesure où l'attachement créera inévitablement une forme de souffrance lorsque ce à quoi il s'était attaché viendra à disparaître, ce qui est inévitable dans un monde où tout est impermanent).

Sachant cela, on peut considérer sans exagérer que la grande majorité des personnes qui affirment « cheminer » spirituellement se bercent d'illusion puisque leur quête est menée par l'ego et les impulsions contraires qui en déterminent le fonctionnement, donc à partir du rejet de ce qui est source de souffrance et de l'attachement à ce qui est source de joie, de plaisir.

On peut facilement le comprendre dans la mesure où une telle démarche est difficile à concilier avec le mode de vie « normal » en société. En effet, l'effort de volonté grâce auquel l'ego est « crucifié », symboliquement parlant, va créer chez l'individu ce détachement qui lui fera perdre le goût de faire ce qu'il avait toujours fait jusque-là. Il trouvera futile ce pour quoi il éprouvait auparavant de l'intérêt. Comment, dès lors, continuer à vivre comme avant, avec le même mode de vie, les mêmes relations, le même travail, etc. ?

Il faut donc accepter également la perte de sens et la crise identitaire qui va découler de cette dynamique de recherche de l'équanimité. Si cela n'est pas porté par une très forte détermination, de terribles résistances vont inévitablement se lever et ramener l'ego dans ses schémas habituels, ses conflits qui, bien que sources de souffrance, restent connus pour lui et donc, d'une certaine manière, rassurants. D'où la « nuit noire de l'âme » qui marque pour beaucoup la première étape de cette quête,

une traversée du désert qu'il n'est pas possible de contourner si l'on souhaite préparer la personnalité à l'Illumination spirituelle qui doit s'en suivre.

C'est pourquoi il faut bien savoir ce que l'on cherche quand on veut s'engager sur une voie de Réalisation spirituelle, et se demander si l'on est prêt à consentir tous les sacrifices que cette voie va inéluctablement impliquer en termes de renoncement.

Temps à consacrer à vos études

L'un des objectifs du *Cours du Vivant* est de vous accompagner et de vous motiver dans votre pratique spirituelle quotidienne. Dès lors, si vous voulez que vos études vous soient profitables à ce niveau, octroyez-vous un peu de temps chaque jour pour lire les *monographies* et pour pratiquer leurs exercices.

Les thèmes abordés dans la partie théorique des *monographies*, de même que les exercices pratiques, ne susciteront pas toujours le même intérêt chez vous. Certains vous passionneront, alors que d'autres vous laisseront indifférent-e. Lorsque ce second cas de figure se présentera, plutôt que de « zapper » le temps consacré à vos études pour d'autres activités, reprenez l'étude de *monographies* antérieures et mettez davantage l'accent sur la pratique des exercices. Ainsi, vous garderez toujours une excellente dynamique de travail dans vos études.

Considérez qu'il vaut infiniment mieux en faire un peu chaque jour, que des tonnes de temps à autre. Et cela vaut également pour la pratique des exercices. Si aucune instruction ne vous est donnée concernant le temps à consacrer à chaque exercice, c'est pour que vous puissiez le déterminer vous-même, en fonction de vos besoins et de vos préférences, car évidemment tous les exercices n'auront pas pour vous la même valeur et les mêmes effets.

Quoi qu'il en soit, souvenez-vous toujours de cette sage parole de Swâmi Sivananda : « Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie. »

Impression des monographies

Lire les *monographies* sur un écran peut s'avérer fatigant pour les yeux (voir page n°11) et être déconseillé si vous le faites le soir avant de vous coucher à cause de la

lumière bleue produite par l'écran, qui perturbe le cycle de production de la mélatonine et, par conséquent, le sommeil.

Pour éviter cela, il vous est bien sûr possible d'imprimer les documents au format A4. Pour réaliser des économies de papier, vous pouvez imprimer deux pages par feuille, en mode *recto-verso*. La mise en page des documents a été prévue pour que leur lecture reste agréable sous cette forme-là également.

Un espace de tranquillité

Faites en sorte de ne pas être dérangé-e durant le temps que vous consacrez à la lecture de la *monographie* et à la pratique des exercices. Si vous vivez avec d'autres personnes, et dans la mesure du possible bien sûr, demandez-leur de vous laisser tranquille durant ce moment « rien que pour vous ».

Évitez également toutes les sources de stimulations sensorielles (téléphone portable à portée de main, par exemple) qui pourraient vous disperser et détourner votre attention, perturbant d'autant votre concentration, celle-ci étant d'une importance capitale, comme je vous l'explique dans la *monographie n°1*.

Réunir les bonnes conditions

Avant d'entamer l'étude d'une *monographie*, il est utile de vous recentrer pendant quelques minutes, pour affûter votre capacité de concentration et gagner en clarté d'esprit. Pour cela, pratiquez l'exercice de pleine conscience proposé dans la *monographie n°1*, pendant au moins 5 minutes.

À la suite de ce premier exercice, détendez-vous et effectuez quelques respirations profondes en appliquant les consignes suivantes :

1. En position assise, le dos bien droit sans appui sur le dossier si vous êtes assis-e sur une chaise, relâchez intégralement tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés pour le maintien de la posture. En particulier, détendez au maximum les muscles des extrémités, des épaules, des trapèzes, de la nuque et

des mâchoires, en commandant mentalement leur relâchement (par exemple : « *mes mâchoires se relâchent complètement* »), tout en ressentant les sensations produites par ce relâchement.

2. Une fois bien détendu-e, inspirez par le nez le plus lentement possible, en émettant un son guttural aussi faible que possible, et en ayant conscience du souffle vital (*prâna*) véhiculé par le souffle qui pénètre dans vos poumons. Pour bien conscientiser cette essence subtile, vous pouvez visualiser une lumière blanche éblouissante entrer par vos narines et remplir vos poumons à mesure que vous inspirez. Notez que votre visualisation n'a pas besoin d'être parfaitement nette dans votre esprit ; c'est l'effort de concentration qui importe.
3. Maintenez l'air dans vos poumons pendant 6 à 10 secondes. Restez bien détendu-e durant cette phase de rétention de l'air, et répétez mentalement : « *le plexus solaire se dénoue, harmonieusement* ».
4. Expirez par le nez le plus silencieusement possible, en maintenant la cage thoracique bombée et immobile durant toute l'expiration. Pour libérer complètement l'air des poumons, exercez une pression sur les viscères à l'aide des muscles abdominaux, comme si vous cherchiez à compresser une éponge imaginaire située dans votre ventre. Tout en exhalant, commandez mentalement le relâchement musculaire (par exemple : « *je me laisse complètement aller, je me détends intégralement* »).
5. Faites ainsi 3 à 5 respirations complètes.

Vous ne devez pas ressentir la moindre sensation d'essoufflement en pratiquant cet exercice de respiration. Si vous souffrez de pathologies cardiaques et/ou respiratoires, demandez préalablement l'aval du professionnel de santé qui vous suit.

Cet exercice permet une oxygénation optimale du cerveau, un relâchement du système nerveux autonome et une revitalisation de l'ensemble du corps. Pratiqué avant le coucher, il vous aidera également à entrer dans un sommeil de qualité.

Méthode de lecture

Le style d'écriture qui est le mien n'est pas toujours des plus faciles à appréhender et il vous faudra parfois produire un certain effort de concentration pour en saisir le sens. Mais cet effort-là, si astreignant soit-il, est en lui-même très bénéfique.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, je vous recommande de procéder à deux lectures successives ; une première rapide, d'une traite, mais néanmoins bien attentive. Grâce à cette première lecture, vous permettez au texte d'imprégner votre subconscient et vous « préparez le terrain » pour le second passage, au cours duquel vous prendrez davantage de temps pour méditer sur les enseignements qu'il renferme.

Réflexions et notes personnelles

Lors de votre seconde lecture, n'hésitez pas à prendre des notes, à faire des annotations dans la marge ou à surligner des passages si vous avez imprimé les *monographies*.

Appropriiez-vous les idées énoncées, mettez-les à l'épreuve, méditez-les, analysez, schématisez...! Étudiez le contenu des *monographies* de la manière qui vous convient le mieux, afin d'en tirer le plus de bénéfices possibles. En faire un résumé dans un support annexe (livret, carnet, feuilles volantes) qui vous accompagnera tout au long de vos études, est une option intéressante, en cela que ce support sera le témoin de vos prises de conscience, de vos questionnements et de l'évolution de vos énergies qui y auront été déposées au fur et à mesure de votre progression dans le *Cours du Vivant*.

Régénération de vos yeux

Si vous êtes contraint-e d'étudier les *monographies* sur un écran d'ordinateur, de tablette ou de *smartphone*, vos yeux s'en trouveront probablement fatigués, et ce d'autant plus si ce n'est pas le seul moment de la journée que vous passez devant les écrans.



Le cas échéant, pour aider vos yeux à se régénérer après ce temps d'exposition à l'écran, vous pouvez pratiquer l'exercice de respiration profonde présenté plus haut, en le déclinant de cette manière :

Dans une position assise, le dos bien droit et le corps le plus détendu possible, yeux et poings fermés (ces derniers posés sur vos cuisses), inspirez lentement par le nez en visualisant une lumière blanche éblouissante (symbolisant le *prâna*) provenant de votre environnement, pénétrer en vous et remplir tout votre corps. Gonflez d'air vos poumons le plus possible mais sans forcer, puis retenez-y l'air entre 6 à 10 secondes, en veillant à ce que votre corps reste bien relâché. Pendant cette phase de rétention de l'air, imaginez que la lumière blanche se concentre dans vos poings encore fermés, et que ceux-ci deviennent comme deux petits soleils, éblouissants. Puis, tout en expirant par le nez, posez vos paumes illuminées sur vos yeux, en visualisant ceux-ci devenir eux aussi éblouissants comme deux petits soleils. Mêlez à cette visualisation une phrase d'auto-suggestion de ce type : « *mes yeux se régénèrent harmonieusement* ». L'expiration doit être suffisamment lente pour que vous ayez le temps de projeter le magnétisme de vos mains vers vos yeux, tout en répétant plusieurs fois de suite votre suggestion. Dès que vous avez l'impression de manquer d'air, recommencez un nouveau cycle, et ainsi de suite, 3 à 5 fois.

Une autre méthode plus rapide consiste à frotter vigoureusement vos deux paumes pendant quelques secondes jusqu'à ce que vous y ressentiez une intense sensation de chaleur. Cela a pour effet d'y concentrer beaucoup de magnétisme, dont vous pourrez ensuite faire profiter vos yeux en appliquant sur eux vos paumes pendant quelques secondes, en visualisant là aussi la lumière et en répétant la même suggestion.

Mise en garde au sujet de la pratique

La voie spirituelle n'est pas un long fleuve tranquille !

S'il est vrai que l'on s'y engage le plus souvent sous l'impulsion d'un « désir de lumière », il faut bien être au clair sur le fait qu'avant de pouvoir jouir du rayonnement de la lumière spirituelle sous la forme de l'amour, de la paix et de la joie, il va falloir préalablement faire face à nos ombres intérieures et apprendre à les aimer.

Beaucoup de personnes s'engagent dans cette voie en croyant qu'elles vont rapidement pouvoir, grâce à elle, se débarrasser de leur souffrance. Si la quête est menée avec rigueur et détermination, il est probable que, dans un premier temps, ce soit l'inverse qui se produise, à savoir que la souffrance s'intensifie.

C'est un phénomène bien connu auquel les traditions font référence sous forme de paraboles, de mythes ou d'allégories. C'est cette « nuit noire de l'âme » à laquelle Saint Jean de la Croix a fait allusion. C'est ce « chemin de la nuit » par lequel il faut passer si l'on veut atteindre l'aube, comme l'a poétiquement écrit Khalil Gibran. D'où l'importance fondamentale de la question « que cherchez-vous ? »

Si vous suivez le *Cours du Vivant* et que vous mettez en pratique ses exercices, il est possible que vous fassiez l'expérience de ce phénomène. Loin de représenter une régression, il témoigne au contraire d'une progression sur la voie spirituelle. C'est un passage obligé qu'il n'est pas possible de contourner, bien qu'il soit possible de passer au travers sans pour autant qu'il s'apparente à un « chemin de croix » puisque l'accueil de la souffrance dans le juste positionnement intérieur lui permet en règle générale de se transmuter rapidement.

Ce juste positionnement, le *Cours du Vivant* en parle abondamment et ses exercices pratiques vous permettront de l'intégrer par l'expérience directe. Le but est que vous puissiez l'incarner à chaque fois que vous en aurez besoin, mais aussi le cultiver au quotidien quand « tout va bien » pour intensifier en vous la présence de la lumière spirituelle.

Si la quête spirituelle peut être difficile par les souffrances et les résistances mentales qu'elle occasionne, elle est en revanche d'une extrême simplicité puisqu'elle nécessite uniquement un effort de... lâcher prise, grâce auquel vous pouvez retrouver, à chaque fois que vous acceptez de l'accomplir, la position de l'observateur détaché, conscient et vigilant.

C'est là le cœur même de la pratique spirituelle, auquel le *Cours du Vivant* consacre une part importante de son contenu.

Remarques relatives aux exercices audios

La plupart des exercices audios du *Cours du Vivant* ont pour effet de vous placer dans l'état *alpha*, dans lequel le subconscient est perméable aux suggestions (inductions), visualisations et symboles que vous créez mentalement ou que vous entendez durant la guidance, mais aussi aux stimuli provenant du monde extérieur, ce qui signifie qu'il est possible que vous soyez influencé-e par des éléments extérieurs, à votre insu.

Il convient par conséquent de réduire autant que possible l'exposition à ces stimuli extérieurs provenant des plans physique et subtils, pour vous prémunir de tout risque que votre subconscient soit programmé dans un sens qui ne participe pas à votre épanouissement.

À cette fin, vous pouvez appliquer les conseils suivants :

- Isolez-vous dans une pièce silencieuse et faites en sorte de ne pas être dérangé-e durant toute la durée de la séance. Prévenez vos proches, si nécessaire ;
- Aérez la pièce au préalable, de sorte à ce que l'air ambiant soit le plus pur possible ;
- Évitez les ambiances sonores ou musicales durant vos exercices, même s'il s'agit de votre morceau relaxant favori, car l'ambiance vibratoire générée par les sons et leurs effets sur le subconscient sont très souvent bien différents de l'idée que vous vous en faites *a priori*, même si vous avez l'impression qu'ils vous aident à vous détendre ;

- Éteignez les appareils électriques (même ceux qui sont en mode *standby*) et autres instruments dont la mise sous tension n'est pas nécessaire pour l'écoute de l'exercice audio ;
- Utilisez de préférence toujours la même pièce, et si vous avez la possibilité de vous la réserver sans que d'autres personnes n'y entrent trop souvent, ce serait idéal. Le fait de pratiquer les exercices toujours dans la même pièce aura pour effet de l'imprégner en énergies de sérénité et de confiance propices à la mise en état *alpha*, dont votre pratique bénéficiera et vous aussi à chaque fois que vous vous trouverez dans cette pièce.
- Allumez une bougie non odorante, si possible de couleur blanche ou beige. La flamme de la bougie symbolise l'âme que vous êtes, dans sa « version » spirituellement réalisée. La simple présence d'une flamme de bougie, par la puissance du symbolisme qu'elle rayonne dans toutes les directions de l'espace, crée une protection efficace dans votre pièce.
- Effectuez un dégagement de l'espace vibratoire de la pièce, en visualisant pendant quelques secondes (faites confiance à votre ressenti en ce qui concerne la durée de la visualisation), de manière bien concentrée, une tornade de lumière d'un jaune très clair, éclatante et scintillante, tournant très rapidement autour de l'axe vertical que vous formez avec votre corps, balayant les murs et transmutant toutes les énergies de nature subtile potentiellement nuisibles pour votre âme. Associez à cette visualisation la répétition mentale du son OM, par salves de sept, dans un rythme rapide et bien appuyé (comme sur cet [enregistrement](#)). Autant que faire se peut, ne dissociiez pas l'image mentale de la tornade de lumière et la répétition du son OM.
- Selon vos croyances, appelez à vous la présence de votre Ange gardien, de votre Guide spirituel, votre Double lumineux, ou de toute autre entité dont vous avez foi en la capacité à vous protéger et à vous guider.

Si vous ne pouvez pas réunir toutes ces conditions, ce n'est pas grave. Faites simplement au mieux de vos possibilités, dans le détachement intérieur.

Terminologie et glossaire

Lorsqu'on parle d'ésotérisme, de spiritualité comme de psychologie, il est fréquent que des termes aient des sens parfois très différents selon le contexte au sein duquel ils sont utilisés. Des mots tels que « Dieu », « âme », « esprit » ou « ego » en sont de bons exemples.

Le *Cours du Vivant* étant paradigmatique, il est fondé sur une certaine terminologie qui vise à vous offrir une vision cohérente de l'être humain. Parce que la compréhension de cette terminologie s'avère essentielle pour saisir le sens des notions théoriques autant que la pratique, les différents termes qui la composent sont en règle générale définis à mesure qu'ils sont introduits au fil du texte.

Toutefois, si les définitions données en cours de route ne vous semblent pas suffisamment claires, ou si vous avez besoin d'un angle de vue supplémentaire pour vous aider à en saisir le sens, un glossaire est à votre disposition au format PDF, à consulter ou à télécharger à partir de cette adresse :

<https://le-pelerin.net/glossaire.pdf>

Intelligence artificielle

L'intelligence artificielle (IA) est en train de révolutionner beaucoup de domaines, dont celui de l'écriture. À l'aide d'un logiciel tel que *Chat GPT*, il est désormais possible de rédiger des livres sur une grande diversité de sujets, avec des résultats qui peuvent être tout à fait impressionnants en termes de pertinence, même si des erreurs et des incohérences sont toujours possibles étant donné que ce type de programme ne fait que créer du contenu en puisant ses informations dans une gigantesque base de données issue des connaissances humaines, forcément incomplètes et imparfaites.

Sans renier les possibilités qu'offre une telle technologie, je tiens à préciser qu'aucune IA de ce type n'a été utilisée pour la rédaction du contenu du *Cours du Vivant*. À l'exception des citations et des extraits d'ouvrages attribués à d'autres auteurs, je suis l'unique rédacteur de cet ouvrage. Le *Cours du Vivant* est donc le fruit d'un travail artisanal, à visage entièrement humain, le mien en l'occurrence...

Version audio

Des chapitres ainsi que des exercices du *Cours du Vivant* sont disponibles en lecture audio sur internet, à partir de cette page de mon site internet :

<https://le-pelerin.net/lcdv/audios>

Mise à jour des monographies

Le contenu du *Cours du Vivant* est évolutif, car il dépend en grande partie de ma compréhension sur la voie spirituelle, qui évolue à mesure que j'évolue moi-même.

Pour savoir si votre édition numérique est la dernière version, vous pouvez vous rendre sur mon site internet, à l'adresse suivante :

<https://www.le-pelerin.net/lcdv>

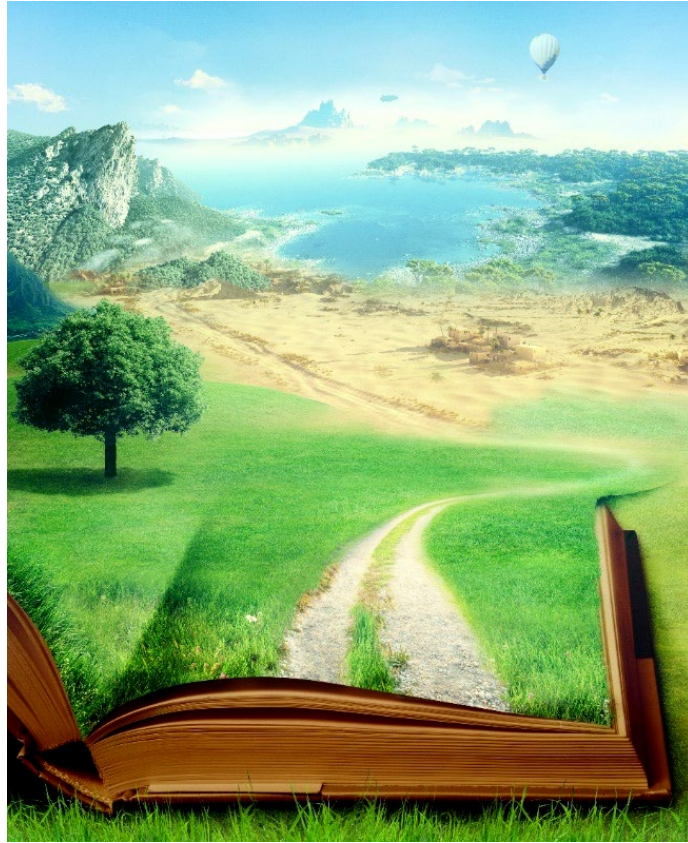
Sur cette même page internet, vous pourrez également vous inscrire et télécharger l'édition la plus récente et donc « à jour » de la version numérique des *monographies*.

Questions, suggestions et témoignages

Si vous remarquez des coquilles, des fautes d'orthographe ou de grammaire, ou si vous pensez que j'ai commis des erreurs dans la transmission de certaines connaissances, je vous serais reconnaissant de bien vouloir m'en faire part, en m'envoyant un email à l'adresse suivante :

contact@fredericburri.com

Aussi, si vous avez des questions ou si vous souhaitez me faire parvenir vos impressions sous la forme d'un témoignage, n'hésitez pas à m'écrire à cette même adresse.



Puisse le Cours du Vivant vous combler au-delà de vos espérances.

Que la Lumière remplisse votre cœur, et qu'elle rayonne au-dedans et au-dehors de vous, pour votre Bien suprême et celui de tous.