

LE CORPS INTÉRIEUR

24 septembre 2004

Introduction

Les phénomènes inexplicables par les connaissances de la science actuelle tels que :

- o La télépathie,*
- o La perception empathique de la souffrance d'autrui dans son propre corps,*
- o Les dons de guérison,*
- o Les apparitions à l'état d'éveil de scènes étrangères à la réalité,*
- o La bilocation,*
- o Les rêves prémonitoires, etc....,*

peuvent trouver une explication en émettant l'hypothèse que le corps physique est une enveloppe, ou une matrice, contenant un autre corps subtil, pouvant devenir indépendant et actif sous certaines conditions.

Cette hypothèse se révèle judicieuse pour donner à l'homme un nouveau sens à sa vie, à une époque où les nécessités économiques et matérielles envahissent dangereusement la conscience humaine, et où les religions traditionnelles restent sottement sourdes à l'appel désespéré d'une humanité en quête d'authenticité.

Libérer le corps intérieur de l'emprise du corps physique représente une voie, certes encore marginale, mais une voie au fond naturelle, engageant l'avenir de l'homme vers plus de liberté et d'autonomie.

Dans cet exposé nous allons suivre la méthode particulière décrite par Clémence Amiel dans son livre « Communiquer avec l'invisible », aux Editions Philippe Lebaud. Ce livre est disponible dans la bibliothèque de Présence.

I – Particularités sensorielles du corps intérieur

Pour bien saisir ce dont il est question à propos de ce corps intérieur, regardons-le comme un corps à part entière, nanti des mêmes facultés que le physique, c'est à dire ayant la capacité de percevoir, de se mouvoir, d'agir, d'aimer, de penser, etc.

Pour ce qui est de la perception, ce corps possède un système sensoriel qui le rend capable de voir, d'entendre, de toucher, etc..., tout comme le corps physique, mais sur un registre vibratoire dans lequel les sens ordinaires ne peuvent pas s'aventurer. Nous allons mettre en parallèle ce qui distingue ou rapproche ces deux systèmes de perceptions.

SENS ORDINAIRES	SENS INTÉRIEURS
<i>Informations intérieures et extérieures.</i>	<i>Idem</i>
<i>Organes de perception limités à cinq, ou un peu plus.</i>	<i>Organes plus nombreux, qu'il est difficile de dénombrer exactement.</i>
<i>Situés plus bas et orientés aussi vers le bas, capables d'être actifs dans le milieu lourd pour lesquels ils sont faits.</i>	<i>Situés plus haut, orientés vers le haut sont presque inactifs dans les conditions terrestres, écrasés par la lourdeur physique.</i>
<i>Limités par les obstacles naturels, ainsi de la vue qui ne peut être opérationnelle la nuit.</i>	<i>Ne semblent pas gênés par eux.</i>
<i>Agissent dans un espace limité.</i>	<i>En extension quasi infinie.</i>
<i>Se situent sur le devant d'une scène.</i>	<i>Fonctionnent comme en arrière plan.</i>
<i>Concernent le proche.</i>	<i>Concernent le lointain.</i>
<i>Apparaissent en comparaison, comme des sensations secondaires et superficielles.</i>	<i>Informent sur un espace plus vivant, d'une profondeur inconnue et habitée.</i>
<i>Perceptions relativement stables.</i>	<i>Perceptions beaucoup plus variables et changeantes, parce qu'agissant dans un univers paraissant beaucoup plus vivant.</i>
<i>Sens communs à tout le monde.</i>	<i>Sens plus individualisés, comme s'il étaient imprégnés de notre personnalité.</i>

Citons quelques obstacles au développement des sens intérieurs :

- *L'attrait du monde.*
- *Le fonctionnement automatisé de notre machine.*
- *La difficulté d'assumer une position marginale dans la société.*

*Il existe un lien étroit entre les deux corps, et c'est l'absence de **distance** entre eux qui annihile le fonctionnement extrasensoriel. Plus nous sommes pris par les intérêts venant du monde extérieur et plus nous maintenons prisonnier nos facultés intérieures.*

Le travail va donc consister à créer une distance entre ces deux corps pour permettre au subtil de fonctionner indépendamment. Pour cela une éducation de l'attention va être nécessaire.

II - L'attention comme outil de réorientation

Deux personnes observant la même scène ne perçoivent pas les mêmes choses ; cela tient au fait que l'attention de l'une et de l'autre se situe sur des aspects différents de la scène en question.

L'intérêt ainsi porté sur une des facettes constituant la réalité, indique qu'il existe en nous une sorte de volonté passive, choisissant ou préférant capter telle information plutôt que telle autre. Il y a là une observation intéressante mettant en évidence une des capacités de l'être humain de choisir, ou de sélectionner ce qu'il perçoit.

À partir du moment où une observation de soi nous conduit à prendre conscience de ces choix ou sélection automatiques, nous pouvons réorienter notre attention selon de nouvelles priorités.

L'attention peut être perçue comme appartenant aux facultés sensorielles du corps intérieur. Plus précisément, elle serait le canal ou la fonction privilégiée pouvant mettre en contact le corps physique et le corps énergétique de manière consciente.

Il est évident que nous portons très peu d'intérêt à notre monde intérieur dans notre existence ordinaire. C'est comme si nous tournions le dos à notre réalité profonde pour investir un univers de surface coupé du sens véritable qui l'anime.

Pour percevoir le sens contenu dans le monde extérieur qui nous entoure, il faut d'abord faire un retour sur soi-même, puis de là, investir le monde

extérieur avec une perception nouvelle. La pratique régulière de la concentration, de la méditation, participe de cette tentative de réorientation de l'attention.

En fait, il y a deux voies qui se proposent à nous. Dans la première, nous cherchons à établir le silence mental ; dans la seconde, nous détournons l'attention du monde extérieur vers les phénomènes internes. Ces deux voies permettent en opposant une résistance à l'attraction exercée par le corps physique sur le corps intérieur, de créer une distance entre les deux.

L'objectif véritable du vide mental est d'engendrer de l'espace dans lequel pourra s'exercer le corps intérieur. Plus le silence est profond et plus l'espace est vaste. C'est une voie difficile à suivre. Celle consistant à orienter différemment l'attention est relativement plus facile. Pour y parvenir, la première chose à faire est de l'obliger à se fixer.

Cette fixation peut s'exercer de différentes manières :

- **Sur des objets extérieurs** que l'on observe à condition d'éviter un regard normal s'arrêtant au plan physique. L'objectif est de franchir ce dernier. Pour cela, il faut de l'énergie ; et la faculté de fixer son attention signale une augmentation de l'énergie disponible.*
- **Sur une activité corporelle interne** habituellement peut investie sensoriellement, comme la respiration ou les battements du cœur.*
- **Sur des objets intérieurs** formés par notre faculté imaginative. Dans ce cas, le support n'est plus physique mais psychique.*

III – Mobilité du corps intérieur

Quelle est la nature de cet espace dans lequel le corps intérieur va se mouvoir ? Il est extrêmement difficile de circonscrire, de situer le lieu où il se meut, de notre point de vue ordinaire.

Ce lieu se situerait dans le prolongement subtil du plan physique, chaque objet de celui-ci étant comme le support d'un monde intérieur et contenant en lui une porte secrète permettant d'y entrer... Et nous entrons où ? Dans un monde parallèle au nôtre ? En tout cas, dans un état de la matière beaucoup plus subtil que celui qui caractérise le plan physique.

Une expérience de rêve qui illustre bien les propriétés de voyage du corps intérieur est celle où nous sommes dans l'espace : nous voyons défiler à une vitesse vertigineuse -qui peut toutefois être contrôlée- des paysages en dessous de nous. Ce sont des sensations étranges que de voir défiler ainsi sous nos yeux des régions complètes vues d'en haut, et de sentir l'énergie particulière ainsi que l'état nécessaire à ce vol et à ces perceptions.

Pour avoir une petite compréhension des facultés de voyage du corps énergie, nous pouvons les comparer à la faculté de la vue ordinaire de voir des scènes loin de nous, un peu comme si nous y étions et être transporté instantanément là où le regard se pose. Le corps intérieur voyage un peu de cette manière ; l'intention qui guide le regard oriente le voyage qui s'effectue à la vitesse de la lumière, voire à une vitesse supérieure.

Le fait que le corps physique reste immobile n'empêche pas au regard de se porter au loin et de toucher un lieu particulier. De même, le fait que le corps intérieur soit relié au corps physique ne l'empêche pas d'atteindre ses objectifs.

Par une face, le corps intérieur est enfermé dans le corps physique, et par une autre, il en est libre. Le premier est mobile dans un espace immobile, le second est immobile dans un espace mobile.

IV - Les erreurs dans la communication

Lorsque l'on cherche à appréhender la réalité invisible avec notre sensorialité seconde, des altérations peuvent se produire faussant l'information.

Mis en contact avec des perceptions d'un ordre nouveau, l'être humain tend à surestimer la véracité des informations reçues. S'il entend une voix, il l'interprète comme une voix d'origine divine ; s'il a une vision, il lui accorde une confiance totale, en faisant fi de ses capacités de discrimination.

En réalité, s'ouvrir à la perception extrasensorielle n'est pas une garantie de la qualité des messages reçus. Les principales sources ou natures des altérations sont, selon Clémence Amiel, les suivantes :

- Éclatement du contenu de l'information en éléments fractionnés se présentant sans lien logique entre eux, comme si cette information parvenait jusqu'à nous comme une pluie de projectiles arrivant en désordre

et dont certains passeraient à côté du récepteur. Pour comprendre le message, il est nécessaire de procéder à une reconstitution du message.

- Déperdition d'éléments qui n'obéit à aucun critère d'importance : une partie capitale du contenu peut passer à côté de la cible, tandis que des points secondaires de détail seront captés.

- Interprétation erronée du message par le recevant : simplification de sens, schématisation d'idées, transposition du message sur un plan qui ne le concerne pas, suppression des nuances...

V - Les deux formes principales du fonctionnement extrasensoriel

A – La forme ponctuelle se présente sous la forme de flashes. Elle pourrait être comparée au pointillisme en peinture. Les images ou les mots perçus sont en général très clairs, intenses, distincts, brefs. Elle est en général descriptive, et concerne plutôt des faits concrets ou des informations précises. C'est une forme d'expression relativement statistique qui rend peu compte des notions de temps et d'espace.

B – La forme linéaire est en général plus pâle comme si l'information perdait en intensité et en clarté ce qu'elle gagne en continuité. C'est un mode d'expression qui rend mieux compte des idées intellectuelles parce qu'il ordonne l'information, ce que ne fait pas la forme ponctuelle.

Ces deux modes présentent toujours un aspect « haché » caractéristique, et les altérations par éclatement, déperdition, interprétation, les concernent tous les deux. Pour résumer, disons que le mode ponctuel correspond au registre de la pensée concrète, pratique, et le mode linéaire à celui de la pensée abstraite, réflexive.

VI - De la qualité du message

Dans une représentation géographique de l'espace invisible, il est possible de distinguer trois zones :

- *la zone basse, inférieure, de laquelle proviennent des informations très incertaines*

- ▣ *la zone médiane un peu plus fiable*
- ▣ *la zone haute, supérieure, plus sûre.*

Les messages provenant des zones inférieures se reconnaissent aux particularités suivantes :

- ▣ *nature pénible, ou vulgaire, ou effrayante des messages*
- ▣ *instabilité émotionnelle des interlocuteurs rencontrés et leur fermeture au dialogue*
- ▣ *les discours sont solennels, alambiqués, obscurs*
- ▣ *impression de précipitation, d'excitation et foisonnement d'idées*
- ▣ *discours trop long ressemblant étrangement à nos formes d'expression*
- ▣ *paroles trop sonores, trop graves ou trop aiguës, images ayant trop de relief, indicateurs d'une trop grande proximité.*

Les niveaux élevés se reconnaissent aux signes inverses :

- ▣ *une certaine lenteur dans le flux de la communication*
- ▣ *des interruptions régulières*
- ▣ *une impression de paix et de légèreté*
- ▣ *une patience et une ouverture au dialogue que rien n'altère.*

Les zones médianes fonctionnent comme un miroir et l'on y rencontre souvent un parfait accord avec nos propres opinions. Les idées envoyées correspondent généralement exactement à celles que l'on espère ou que l'on craint. Souvent aussi, la zone médiane sert de relais entre les zones supérieures et nous.

VII - Développement des facultés extrasensorielles

Une progression en trois étapes :

1. ■ *Eveil du corps intérieur sans exiger de lui qu'il apporte des informations exactes. Vivre cette étape comme un jeu, avec des exercices répétés régulièrement mais brièvement. Se servir de l'imagination et de l'attention comme pont pour rejoindre le corps intérieur.*

2. ■ *Domestication et orientation des facultés. Choix d'un but à atteindre, ou d'un domaine à explorer, puis en cultivant un état de réceptivité, permettre au sens intérieur de développer une créativité échappant à un contrôle conscient. Phase de questionnements et de réponses. Ouverture d'un dialogue.*
3. ■ *Amélioration de la précision des messages. C'est la phase concernant la qualité des résultats obtenus. Obtenir des informations fiables, régulières ; peut demander une période de temps assez longue. Mettre les fruits de son travail au service de ses semblables.*

VIII - Exercices pour la phase d'éveil

Entraînement à la visualisation

Nota : *Tous les exercices qui suivent sont puisés dans le livre de Clémence Amiel, déjà cité.*

1. Les yeux ouverts, corps en mouvement ou assis

-

Travail sur la couleur : *créer à gauche et à droite du champ visuel, mais sans tourner les yeux, des colonnes colorées dont on fait varier la couleur. Éviter dans cette période de début, de les former face à soi, parce que les phénomènes créés au centre du champ de vision sont plus lourds, surtout les yeux ouverts.*

Travail sur la luminosité : *en regardant du coin de l'œil les objets croisés pendant la marche, projeter autour d'eux un halo rayonnant doré. Les objets doivent être saisis au moment où ils vont disparaître du champ de vision, et il ne faut pas les regarder vraiment. Le halo doit être très*

lumineux. Au début, il peut être simplement pensé avant d'apparaître distinctement.

Travail sur la forme : essayer de voir un fauteuil ou une chaise dans une pièce, un arbre planté au coin d'une rue, une voiture garée devant la maison... Ces formations doivent toujours être latérales. Une simple impression visuelle suffit au début. Une fois ces formes apparues les entourer d'un halo lumineux.

Travail sur le mouvement : imaginer une personne marchant à côté de soi. Il faut essayer au moins d'entrevoir sa silhouette, sa démarche, ses gestes, puis l'entourer encore d'un halo lumineux.

2. Les yeux fermés à pratiquer le soir avant de s'endormir

Travail pour la formation de l'espace intérieur : inspirer, puis expirer lentement, l'attention étant intimement associée aux mouvements de la respiration. S'alourdir intérieurement dans l'expiration, puis se sentir devenir de plus en plus léger, aérien, dans l'inspiration. A la fin de l'inspiration, ressentir l'impression qu'une fenêtre s'ouvre devant soi sur une étendue sans limite.

A ce moment, on doit éprouver la sensation de sortir un peu de soi par cette fenêtre et de basculer en avant. Au début, il faut donner le plus de profondeur possible à cet espace vide. On peut ensuite établir plusieurs plans dans cette profondeur : un plan lointain, un plan moyen, un plan rapproché, et essayer à chaque niveau de former des images lumineuses.

Travail sur la mémorisation et l'animation d'images : cet exercice s'appuyant sur un support, commencer par découper dans du papier coloré un disque de la taille d'un verre de table et le coller sur un carton noir. Choisir de préférence une couleur claire, bien lumineuse.

Placer ce carton sur une étagère, ou le punaiser sur le mur à la hauteur des yeux, de façon à le voir souvent dans la journée pour que la mémoire s'en imprègne bien. Un objet qui passe souvent sous les yeux est mémorisé plus facilement qu'un objet sur lequel on se concentre longtemps. Ce

carton peut être aussi placé face au lit pour pouvoir le regarder avant de s'endormir.

Allongé dans son lit, la lumière éteinte, essayer de reproduire mentalement le disque coloré le plus exactement possible. Une fois cette image obtenue, on doit successivement :

- ▣ l'entourer d'un halo lumineux
- ▣ l'imaginer en relief
- ▣ l'animer d'une série de mouvement.

Exercice à répéter régulièrement chaque soir. Possibilité ensuite d'utiliser cette image comme déclencheur pour d'autres perceptions.

Travail sur la mémorisation et l'animation d'objets : penser à un objet quelconque que l'on connaît bien, et essayer de se le représenter de la façon la plus exacte possible. Chercher ensuite à l'animer, puis à le déplacer sur son écran intérieur.

Travail de création du mouvement autour de soi : imaginer une scène animée et essayer d'en voir tous les aspects. Le lieu peut être connu ou imaginaire. Si l'on se représente une forêt, il faut arriver à voir les feuilles des arbres agitées par le vent, l'eau du ruisseau couler sur les pierres, un oiseau voler de branche en branche, etc.

Travail pour s'éprouver soi-même en mouvement : on peut s'imaginer en train de marcher, ou en train d'exercer une certaine activité. Les gestes doivent être reproduits mentalement avec la plus grande exactitude possible.

On peut aussi se sentir voler dans les airs. Il faut ressentir le mouvement du corps, voir le paysage défiler au-dessous de soi. Cet exercice peut être difficile au début. Pour plus de facilité, on peut visualiser devant soi un objet volant que l'on suit des yeux et qui vous entraîne à sa suite.

Il est possible d'imaginer des exercices pour le développement de tous les sens.

IX – Exercices pour la phase de dialogue

Tous ces exercices sont décrits dans le livre de Clémence Amiel. Lorsque nous entrons dans cette phase, nous sommes parvenus au premier point de ralentissement de l'octave (voir les écrits concernant l'œuvre de Gurdjieff et l'ennéagramme). Ici, l'introduction d'une nouvelle dynamique est nécessaire pour aller plus loin dans notre développement intérieur.

Pierre Cornuez

Table des matières

<i>I – Particularités sensorielles du corps intérieur.....</i>	<i>2</i>
<i>II – L'attention comme outil de réorientation</i>	<i>3</i>
<i>III – Mobilité du corps intérieur</i>	<i>4</i>
<i>IV - Les erreurs dans la communication</i>	<i>5</i>
<i>V - Les deux formes principales du fonctionnement extrasensoriel</i>	<i>6</i>
<i>VI – De la qualité du message</i>	<i>6</i>
<i>VII - Développement des facultés extrasensorielles</i>	<i>7</i>
<i>VIII - Exercices pour la phase d'éveil.....</i>	<i>8</i>
<i>1. Les yeux ouverts, corps en mouvement ou assis</i>	<i>8</i>
<i>2. Les yeux fermés à pratiquer le soir avant de s'endormir.....</i>	<i>9</i>
<i>IX – Exercices pour la phase de dialogue.....</i>	<i>11</i>