

Extrait 1 du livre

La biologie de l'amour

**« Spiritualiser la matière et la mettre au service
de l'apprentissage de l'amour par le partage
dans une communion de volonté entre nos deux mondes.
A cela nous vous aidons »**

Amsa

Dans son livre « Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance », Mathieu Ricard évoque les excellentes raisons de pratiquer la compassion. Parmi elles, il rappelle que les données scientifiques récoltées au cours de ces dernières années ont montré comment l'amour, ou son absence, modifie fondamentalement notre physiologie et la régulation d'un ensemble de substances biochimiques, substances qui peuvent même influencer la façon dont nos gènes s'expriment au sein de nos cellules. Cet ensemble d'interactions complexes affecte profondément notre santé physique, notre vitalité et notre bien être. Des recherches scientifiques sur l'influence de la méditation bouddhiste de compassion, effectuées notamment par la professeure de psychologie et de neuroscience Barbara Fredrickson¹, démontrent que cette pratique, en seulement quelques semaines, transforme les comportements amenant plus d'amour et de joie dans le quotidien des participants. Mais surtout, les mesures de leur condition physique confirment que leur état de santé s'améliore elle-aussi nettement.

L'amour n'est donc pas un simple concept new-age, mais bien un état intérieur qui peut se cultiver jusqu'à devenir un puissant outil de santé et de transformation du monde environnant par contagion et résonance. Les émotions positives engendrent une spirale ascendante : « *Elles construisent la force d'âme et influencent la façon de gérer l'adversité,* » écrit Barbara Fredrickson.

Méditer, prier, se re-liaison au monde au spirituel, autant de façons d'améliorer ses conditions d'existence et de sortir de la peur. Il faut une forme de courage pour accepter que nous sommes largement contagieux et qu'il en va de notre responsabilité de faire le choix de la lumière à chaque instant.

**« Notre peur la plus profonde n'est pas
que nous ne soyons pas à la hauteur.
Notre peur la plus profonde est
que nous sommes puissants au-delà de toutes limites.
C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus... »**

Extrait du discours d'investiture de Nelson Mandela écrit par Marianne Williamson

Se relier pour re-créeur l'UNITE dans l'amour

Pourquoi et à quoi le monde spirituel demande-t-il de nous aider ? Pour Amsa, à qui j'ai posé la question en transe écriture, nous sommes comme les deux faces d'une même pièce : indissociables et complémentaires.

« Dans l'urgence, nous souhaitons vous aider car nous sommes la part visible et invisible d'un même monde. La part de la matière du vivant (de l'incarnation) est aussi importante que la part spirituelle. »

¹ Barbara Fredrickson est une des principales figures à l'origine de la Psychologie positive aux Etats-Unis. Elle est docteur en psychologie, professeur de psychologie et de neuroscience à l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill (UNC Chapel Hill) et directrice du laboratoire Emotions Positives et Psychophysiologie (PEP Lab) de cette université.

Extraits 2 du livre

Les manifestations physiques de l'au-delà Effet poltergeist ou signe des guides

*« Je vois ma vie comme une série
ininterrompue d'occasions de m'éveiller »*

Ram Dass, philosophe

Peur des hantises!

Depuis la mort de mon mari, des objets tombent régulièrement chez moi... Après le décès de ma fille, la radio et la TV s'allumaient toutes seules à la maison... Les objets que je perds réapparaissent tout seul... Que faire ?

Les effets poltergeist et autres manifestations physiques effrayantes

Claquement de porte, déplacement d'objet, changement de température, tuyauterie qui siffle, radio et télévision qui s'enclenchent seuls, variation de volume sonore, les phénomènes physiques inexplicables nommés « poltergeist » ne manquent pas. Ils agrémentent souvent les histoires de fantômes et installent la peur avec efficacité.

Pour les spirites du mouvement de Allan Kardec, ces manifestations sont considérées comme des blagues ou de petites agressions d'esprits inférieurs, pour l'église catholique ce sont des phénomènes dits de hantises annonçant la présence d'un esprit malveillant ou démoniaque. Pour les psychologues, il s'agit d'hallucinations, d'autosuggestions, de symptômes. Pour les métaphysiciens, ces manifestations seraient dues à un effet de psychokinèse spontanée, produite inconsciemment par une personne perturbée. La psychokinèse est la faculté métapsychique d'agir directement sur la matière, par l'esprit. C'est un mot introduit par le scientifique Joseph Banks Rhine² pour désigner « tous les effets physiques et biologiques semblant se produire à partir du désir, conscient ou non d'un individu ». Pour les médiums, ces manifestations physiques sont des cadeaux précieux du monde spirituel qui prouvent la présence de défunts ou de guides. Ces manifestations peuvent être effrayantes parce qu'elles proviennent de l'invisible mais pourquoi y voir de la malveillance ?

Il n'y a jamais de conséquences négatives graves à ces manifestations (souffrance physique, mort, destruction) mais plutôt des conséquences psychologiques issues de notre façon d'interpréter le phénomène.

En soi, un claquement de porte est un claquement de porte ! Selon qu'on le vive comme une conséquence d'un courant d'air, comme une menace d'un esprit frappeur ou comme le signe d'amour de notre enfant décédé, notre vie va radicalement changer.

Mais Hannes Jacob invite à la prudence avant de croire à une manifestation physique du monde spirituel : « Quand des enfants ou des adolescents sont hyperactifs par exemple, il émane d'eux des décharges électro-magnétiques qui peuvent casser des objets, ou des gens mal enracinés peuvent dérégler des ordinateurs, des montres, etc. Dans 99 % des cas, c'est l'énergie des vivants qui cause ces manifestations. Il existe des listes entières de choses très concrètes à vérifier avant de croire que ce pourrait être un esprit. »

Dans ma pratique de médiumnité, j'invite toujours mes clients et mes élèves à une observation factuelle et neutre du phénomène. Un phénomène physique inexplicé n'est en aucun cas une preuve de la présence d'un défunt ou d'un guide spirituel sauf si ce dernier est capable de le reproduire, s'il répond directement à une demande que nous avons effectuée ou s'il est accompagné d'un très fort sentiment de présence.

Si nous sommes confrontés à pareille situation et que toutes ces conditions sont remplies, il est primordial de rester calme et d'essayer d'entrer en interaction avec l'âme qui se manifeste.

² Joseph Banks Rhine (1895 - 1980) est l'un des premiers scientifiques à avoir utilisé des méthodes statistiques pour étudier les perceptions extra-sensorielles et la psychokinèse.