



Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut

La réussite dans le monde, aussi grande soit-elle, ne semble pas donner un sentiment complet de satisfaction. Peut-être que le plus grand besoin de l'homme est celui de la transformation.

En manipulant la matière pour la transformer en or, les alchimistes ont découvert des processus qui, selon eux, s'appliquent également à la recherche de la transformation humaine. Les humains, pensaient-ils, peuvent intervenir dans le fonctionnement de la nature et accélérer le processus. Le secret consistait à fournir de la chaleur, dont nous savons en physique qu'elle est une forme d'énergie.

De même que les alchimistes substituent l'athanor ou le four, et parfois l'alambic ou le distillateur, aux entrailles de la terre pour l'incubation des métaux, des cristaux ou des élixirs, de même le méditant utilise le corps, le champ magnétique et l'aura comme vaisseaux dans lesquels la transformation peut s'effectuer. L'image est celle de la construction d'un temple pour sauvegarder la divinité de notre être. C'est le substitut psychique de l'athanor, et nos corps subtils forment l'autel du temple.

Les alchimistes pensent également que nous sommes capables d'utiliser ces principes pour accélérer la transformation, tant en laboratoire que dans la psyché humaine. Leurs méthodes pour déclencher le processus créatif dans la nature en utilisant l'énergie, que l'on appelle accélération ("quickenning"), ont un parallèle étroit avec les compétences de transformation que nous développons dans la méditation. Dans cet article, nous allons explorer ces parallèles, afin de trouver les méditations qui nous font franchir les étapes de la transformation.

Si le voyage alchimique présente un schéma général similaire pour tous les alchimistes, les individus ont divisé le travail de manière particulière, certains en six étapes, d'autres en douze, d'autres encore en davantage. J'utilise le modèle en six étapes de Basile Valentinus.

La première étape : purger tout élément étranger de votre être (Symbolisé par Saturne)

En expirant, contractez votre abdomen, puis votre poitrine. En faisant cela, évacuez consciemment les toxines de votre corps, et les particularités que vous n'aimez pas, vers le bas afin qu'elles soient absorbées par la terre. Lorsque vous inspirez, en dilatant d'abord l'abdomen puis la poitrine, faites l'expérience du magnétisme terrestre, du champ électromagnétique de la planète Terre, qui remonte le long de votre colonne vertébrale comme la sève dans le tronc d'un arbre, faisant ce qui



ressemble à un saut quantique d'un chakra (et plexus du système nerveux autonome) au suivant. Maintenant, lorsque vous expirez à nouveau, concentrez-vous sur la puissance du pur esprit, une sorte d'énergie à haute tension, qui se faufile le long de la colonne vertébrale et chasse les impuretés.

Dans un deuxième temps, concentrez-vous sur l'interface et l'imbrication entre l'environnement et votre champ de vie. Identifiez-vous à votre champ électromagnétique plutôt qu'à votre corps. Lorsque vous expirez, faites l'expérience de ce champ qui s'étend, et lorsque vous inspirez, sentez le champ électromagnétique de la planète s'y engouffrer et se constituer en champ magnétique. Il n'y a pas de limite.

Ensuite, vous pouvez vous concentrer sur la façon dont l'environnement se répercute sur votre psyché, et sur l'impact de votre psyché sur l'environnement.

La deuxième étape : distiller les éléments désirés (Symbolisé par Jupiter)

Vous pouvez faire la distinction entre les éléments de votre être que vous considérez comme nuisibles et que vous souhaitez rejeter, et ceux que vous pensez pouvoir transmuter. Par exemple, vous sentirez que vous devez purger la sournoiserie, la haine, la cruauté, la méchanceté ; mais vous pourriez transmuter la rage en indignation, le ressentiment en rigueur, l'impitoyabilité en maîtrise, la passion en amour, et ainsi de suite. Vous effectuez donc deux opérations simultanément : filtrer et distiller. En expirant, vous repoussez les impressions de l'environnement qui sont trop éloignées de votre être réel, et en inspirant, vous transmutez les idiosyncrasies qui pourraient s'avérer utiles si elles étaient converties.

C'est ainsi que nous procédons à la transmutation des éléments de notre personnalité qui sont susceptibles d'être sublimés et exploités utilement. Nous devons abandonner nos béquilles, démasquer nos jeux d'esprit, nos fantaisies émotionnelles et nos dépendances, et élever le centre de notre perception de soi à un niveau de valeurs plus élevé. Le besoin de détachement se fait de plus en plus sentir, et nous commençons à prendre conscience de notre corps subtil et, à un stade ultérieur, de notre corps céleste.

Les alchimistes reconnaissent le rôle de la chaleur pour alimenter la transmutation ; la chaleur est une énergie. Pour les soufis, cette énergie peut être ressentie comme les courants d'énergie dans notre respiration.

Vous pouvez continuer à travailler à ce stade en vous concentrant une fois de plus sur le courant qui monte et descend dans la colonne vertébrale. En expirant, éliminez à nouveau les éléments nuisibles ; en inspirant, siphonnez les forces telluriques



de la terre, en transférant votre attention vers le haut de la colonne vertébrale. Vous sentirez la différence entre les vibrations les plus grossières et les plus subtiles, et vous sentirez que les plus grossières peuvent être raffinées. C'est la pratique yogique de la Kundalini. Dans cette deuxième phase du processus alchimique, ne vous perdez pas dans le vide, mais laissez les forces libérées par la pratique vous hisser à travers les sphères.

La troisième étape : s'identifier à la quintessence de son être (L'état immaculé, symbolisé par le croissant lunaire)

Cette étape dépend du travail de la deuxième étape, qui consiste à transmuter les particularités dont vous n'êtes pas satisfait.

Commencez par prendre une conscience vive, par exemple, de votre cœur, de votre foie, de vos reins, de vos glandes lymphatiques, de vos artères, de votre cerveau. Puis plus spécifiquement des cellules, par exemple de vos doigts.

Prenez maintenant conscience de la zone d'énergie qui entoure vos bras, vos épaules et votre tête. Imaginez que votre corps s'étend jusqu'à cette zone. Elle semble être un champ de force. Elle semble volatile, nébuleuse, instable, flottante, amorphe, comme de la fibre de verre. Identifiez-vous à elle, tout en considérant votre corps comme une cristallisation de celle-ci. Il imprègne les cellules de votre corps, s'entremêlant avec ses électrons. Vous avez l'impression que vous pouvez penser, être conscient et expérimenter sans corps.

Remarquez que votre esprit pense maintenant différemment, de manière archétypale. Vous ressentez une euphorie intense, un sentiment de liberté.

Après vous être identifié à la radiance physique qui entoure votre corps, portez votre attention sur une effusion plus subtile qui imprègne également votre aura physique.

Elle ne peut se maintenir que si vous maintenez votre alignement dans un état non-mondain et si vous décentrez votre conscience de la perception de vos sens.

Des réminiscences d'impressions angéliques afflueront dans votre conscience comme dans un état de rêverie. Vous êtes en train de vous connecter à votre contrepartie céleste et de percevoir quelque chose de la nature de la sphère céleste.

Il y a une étape supplémentaire. Au-delà de la réalité transfigurée, identifiez-vous à la programmation qui la sous-tend, puis à sa signification, puis à son intention, puis à sa splendeur. Livrez-vous totalement à une émotion cosmique de glorification, comme si vous participiez à la célébration des cieux. Pendant que vous faites cela,



vous pouvez vous concentrer sur les idiosyncrasies que vous pouvez transmuter et les envisager comme sublimées. Vous pouvez aussi trouver plus facile de vous élever au-dessus d'elles en affirmant votre liberté, en vous désidentifiant d'elles et en les considérant comme étrangères à votre être immaculé.

Cessez de vous identifier à votre psyché, qui apparaît maintenant comme un système de soutien. Imaginez le visage de votre contrepartie céleste qui vous transmet un sentiment d'innocence, sans tache, comme de l'eau distillée.

Vous avez l'impression de vous être réveillé dans les coulisses de l'univers. Balayant du regard les étoiles et les galaxies, tendez la main vers les sphères célestes : vous pouvez imaginer que, debout sur la terre, vous vous élevez vers le haut, et encore plus loin.

Reconnaissez qu'en fin de compte vous êtes votre réalisation, indépendamment du corps ou même de la personnalité. Découvrez que votre réalisation humaine n'est que la projection de la réalisation de votre être céleste, et qu'au-delà de cette perspective, vous vous élevez de plus en plus loin dans les domaines de signification derrière la pensée de l'univers.

Quatrième étape : intégrer les constituants de votre être (Le mariage alchimique, symbolisé par Vénus)

Pendant que vous inspirez, faites correspondre les caractéristiques de votre personnalité avec leurs archétypes. Par exemple, considérez le degré de votre générosité, puis élargissez-la à la générosité ultime de Dieu. En expirant, imaginez que votre générosité augmente en régression infinie à mesure que vous imitez son modèle parfait. Continuez ainsi, avec d'autres qualités.

Mettez en interface le visage de vos corps subtils avec les caractéristiques que vous avez acquises par votre héritage ancestral et votre expérience de la vie sur cette planète. Pour ce faire, vous devez raviver la mémoire de votre condition céleste, en vous accordant à la splendeur, à la beauté, à l'extraordinaire intelligence qui programme les événements, à la puissance de votre champ de vie. Réalisez que ces états sont tous présents en vous ; ils sont votre héritage céleste.

Vous pouvez maintenant corriger les distorsions de votre moi incarné en lui imprimant votre forme céleste. En complément, vous pouvez honorer l'ingéniosité acquise par l'incarnation, qui alimente en retour votre être subtil et céleste. Les fiançailles alchimiques consistent en ce processus d'interaction entre les avancées et leurs retours d'informations.



La cinquième étape : consolider la transformation qui s'est produite (Symbolisé par Mars)

La réalisation doit se traduire par une transformation tangible de votre personnalité ; c'est la créativité : lorsque la réalisation est renforcée par un accordage émotionnel, elle devient une configuration qui a la capacité de restructurer vos corps subtils et finalement votre corps physique.

Vous pouvez vous concentrer sur des qualités telles que la maîtrise, la compassion, la vérité, la joie, la paix, la liberté et, ce faisant, imaginer l'expression que prendrait votre visage si vous renforciez cette qualité dans votre personnalité.

Sixième étape : éternalisez ce qui a été accompli en vous incarnant (Symbolisé par le Soleil)

La rétroaction, le feed-back dans le logiciel de l'univers. Incarnez-vous consciemment en expirant, en vous considérant comme une pure intelligence qui se découvre en devenant matière - on ne peut être conscient sans corps. En inspirant, pensez au fait que votre corps devient conscient grâce à votre conscience, et que les caractéristiques essentielles de ce corps vont s'extraire de leur système de support, comme le parfum d'une fleur, et, ainsi sublimées, survivre aux limitations de ce corps.

Pir Vilayat Inayat Khan

Cet article a été publié pour la première fois dans le numéro 18 du magazine Caduceus, automne 1992.
<http://www.caduceus.info/>