

# 7 NOTIONS FONDAMENTALES EN SPIRITUALITÉ

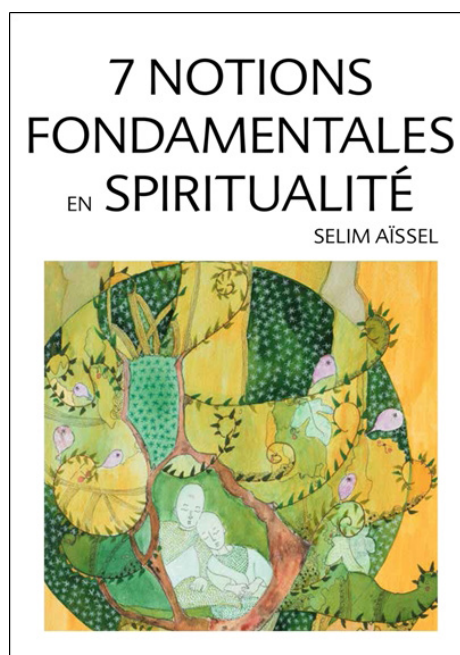
ÉDITIONS  
**ECCÉ**

## Selim Aïssel

Si vous êtes un homme ou une femme avec des questions fondamentales sur la nature humaine, la souffrance, le sens de votre vie sur Terre. Si vous ne voulez pas les fuir ou les remettre à plus tard, jusqu' à ce qu'une situation difficile ou douloureuse ou l'approche de la mort les fasse remonter à la surface. Si vous avez le courage de remettre en question vos croyances, en dehors de toute théorie philosophique, psychologique ou religieuse. Si vous avez la curiosité de découvrir l'Enseignement d'un Maître spirituel qui, pendant près de quarante ans, a dévoilé la spiritualité à des hommes et des femmes aspirant à se libérer de la souffrance, à s'éveiller à leur esprit et à réaliser leur nature véritable. Alors, ce livre s'adresse vous.

Vous y découvrirez notamment : la pratique directe, vivante et immédiate de l'observation de soi, le seul chemin à pouvoir vous mener vers la connaissance de vous-même ; des éléments cosmologiques éclairant votre place et votre responsabilité dans l'univers, son devenir et sa relation avec les différents mondes ; les neuf pratiques fondamentales, un ensemble de méthodes destinées à harmoniser votre triade corps-psychisme-esprit.

Un livre passionnant et éminemment pratique permettant d'aborder la spiritualité en toute simplicité avec clarté.



Réf. 72462

Précommande n° : L99161

14/11/2022

19,90 €

Livre Broché • 326 pages • 15 x 21 cm

Religions - Spiritualité  
Spiritualité Occidentale - 107

Spiritualité  
Selim  
Aïssel  
Cosmologie



67 - Bas-Rhin

*Selim Aïssel est l'un des rares maîtres spirituels vivants, dans la lignée des Rudolf Steiner, Gurdjieff, Krishnamurti, Osho, Il est l'auteur de plus de 300 ouvrages sur la spiritualité, et de plus de 10 000 heures de conférence sur ce sujet.*

## Selim Aïssel nous explique magistralement ce qu'est un chemin spirituel aujourd'hui et comment il se pratique.

Table des matières

Première notion : Les bases de la Psycho-Anthropologie : 1. Les bases psycho-spirituelles - 2. Les bases cosmologiques - 3. Les bases éthiques - Deuxième notion : Les buts et les effets de la Psycho-Anthropologie : 4. La Psycho-Anthropologie : trois buts, deux effets - 5. Précisions sur l'éveil spirituel, la libération et la réalisation spirituelles - Troisième notion : de l'esprit aux "petits moi" de la personnalité - 6. Créer et fortifier le "je conscient" face aux "petits moi" de la personnalité - 7. Du moi imaginaire au "je conscient" - 8. L'ennéagramme de la résolution de tous les problèmes - Quatrième notion : les trois nœuds noirs : 9. Correspondances entre les centres, les chakras et les tan tien. - 10. Les trois nœuds noirs et leurs effets - Cinquième notion : Ciel, Terre,

être humain : 11. L'être humain : entre la Terre et le Ciel - 12. L'âme et l'esprit - Sixième notion : les cinq mouvements élémentaux : 13. Les 4 mouvements + 1 - 14. Liens entre les cinq mouvements élémentaux et les branches du Samadeva - 15. Les énergies toxiques et curatives liées à chaque mouvement - 16. Cinq mouvements créateurs de la vie et du karma - Septième notion : les neuf pratiques fondamentales de la Psycho-Anthropologie : 17. Pulsions animales et impulsions spirituelles - 18. Les neuf pratiques fondamentales - 19. Harmoniser les différents niveaux d'existence de l'être humain - 20. Élèves et groupes de la Psycho-Anthropologie - En guise de conclusion.

## 10. Les trois nœuds noirs et leurs effets

### Le premier nœud noir et ses effets

Le premier nœud noir est situé entre le chakra racine (centre des instincts) et le chakra sexuel.

- L'être humain ne perçoit la réalité qu'en fonction d'un besoin instinctif à satisfaire (exemple du sein maternel). A partir de son avidité et de son besoin de survie, l'enfant projette le sein de sa mère sur toutes sortes d'objets. Tout ce qui met l'être humain en mouvement lui fait percevoir le monde selon l'un ou l'autre de ses traits instinctifs. Toutes les perceptions de ses sens sont faussées par les instincts.
- La perception de la réalité à partir des traits négatifs du caractère conduit à une vision fautive de soi, des autres et du monde. Toutes les perceptions sont fragmentées et déformées.
- Cette vision fautive empêche une valorisation juste. C'est une conséquence du point précédent. Quand on perçoit les choses et les êtres de façon fautive, on ne peut pas reconnaître leur véritable valeur.

- L'être humain accorde davantage d'importance à tout ce qui est matériel, au détriment de la dimension spirituelle, parce qu'il ne perçoit pas son être spirituel réel.
- L'être humain se perçoit comme un moi unique et non comme la multiplicité de petits moi formant sa personnalité.
- L'être humain se prend pour sa personnalité et n'est pas en contact avec son essence spirituelle.
- L'énergie de l'essence spirituelle ne peut pas se manifester parce que l'être humain doit d'abord veiller à sa survie. Deux instincts animaux prennent le dessus : la peur de mourir et l'agressivité pour survivre, et l'essence spirituelle n'a pas la force de transformer ces instincts animaux à un niveau humain. Si personne n'éveille l'humanité ou la spiritualité dans cet être humain, il continuera à vivre à partir de ses instincts animaux, "humanisés" à un niveau inférieur en traits négatifs du caractère. C'est ce qui domine chez la plupart des êtres humains.
- Le premier nœud noir fait poser des intentions et fixer des buts dont la réalisation se trouve déviée. Par exemple, des élèves de la Psycho-Anthropologie se réunissent pour leur Travail de groupe afin de contribuer à une humanité meilleure et ils finissent par entrer en conflit.
- L'être humain veut donner de lui-même une image différente de ce qu'il est réellement, une image fausse, manifestation de la vanité. Vous vous prenez pour cette image. Il est important de remarquer en vous ce mouvement intérieur qui veut toujours montrer aux autres une image de vous.

Le premier nœud noir ne permet pas à l'être humain d'être authentique.

*Auditeur : Dans une situation bien précise, je me suis observée et j'ai remarqué une multitude de rôles et de masques en moi.*

Pour l'être humain ordinaire, il est impossible de sortir de cette problématique, en tout cas dans un premier temps. L'indication est de s'en rendre compte en devenant l'observateur de cette personnalité ("persona" = le masque), de tous les rôles qu'on joue, en prenant un peu de recul et en devenant plus conscient, en renforçant le "je conscient" qui voit les personnages qu'on joue. C'est le premier travail à faire sur le Chemin : devenir l'observateur de tous ces petits moi qui se succèdent, remarquer qu'on n'arrive pas à être authentique, on ne sait même pas ce que c'est. Progressivement, on joue ces rôles un peu plus consciemment et on cherche l'authenticité à un autre endroit. Le chemin de l'authenticité passe par la considération extérieure, le service et la prise de responsabilité.

*Auditeur : En ce qui concerne le premier nœud noir, je ressens un blocage au niveau physique, dans le bas de mon dos. S'agit-il d'une réalité ou d'une projection de ma part ?*

Les maux de dos, dans la région lombo-sacrée, viennent de tensions physiques liées à un dysfonctionnement énergétique dû au premier nœud noir. Il induit aussi la plupart des troubles digestifs et sexuels. Les plus sensibles parmi vous perçoivent les micro-mouvements de leur sacrum/coccyx (reste de l'appendice caudal) sous l'influence des émotions ; c'est le souvenir résiduel

des mouvements de la queue chez les chiens ou les chats, par exemple, sous l'effet des émotions. Vous le remarquerez si vous êtes plus attentif et davantage dans l'observation et la présence physique, et vous pourrez apprendre à détendre cette région.

Le Yoga de Samara, les Arkana thérapeutiques et le massage Hakim du dos libèrent les tensions physiques et permettent à l'énergie de mieux circuler dans cette région. Ils ont aussi une influence spirituelle puisqu'ils libèrent la circulation énergétique. Si cette région reste bloquée par ce nœud noir, elle empêche toute évolution spirituelle.

### *Comment se libérer du premier nœud noir*

Faites l'effort de ne pas réagir négativement aux manifestations désagréables des autres, c'est le travail sur soi le plus important sur le Chemin : observer cette tendance à réagir négativement et ne pas le faire. C'est ce qui transforme l'énergie des instincts en une énergie de conscience. Plus nous transformons les énergies instinctives, plus l'énergie de vie devient subtile et spirituelle. Cette transformation passe par l'observation de ses propres réactions instinctives face aux attitudes négatives des autres, sans les manifester.

Une façon de les transformer, c'est de voir l'état dans lequel est celui qui est négatif ou désagréable, et ne pas accepter d'être dominé par son état, ne pas accepter d'être aussi médiocre que lui, mais le comprendre et faire le travail intérieur : supporter les manifestations négatives des autres sans manifester et sans refouler, en transformant cette énergie en soi grâce à l'observation.

Nous sommes libres, soit de réagir au même niveau animal que l'autre, soit de nous élever à un niveau humain, ce qui ne signifie pas subir ou accepter l'attitude négative de l'autre, mais qui oblige à trouver intérieurement une attitude d'un meilleur niveau que seulement instinctif et animal. Nous devenons créatifs pour savoir comment adopter une attitude véritablement humaine basée sur la compréhension et la non-violence. Ce n'est ni un commandement ni une loi morale : c'est le mode de fonctionnement d'un être humain qui veut dépasser le niveau animal et évoluer spirituellement parce qu'il a compris quelques principes et qu'il décide de les appliquer... évidemment dans la vie réelle, tous les jours, dans sa famille, au travail, partout. C'est en maîtrisant ses instincts animaux et en manifestant les qualités de l'Esprit qu'on transforme sa vie ordinaire en une vie spirituelle. L'église, le temple, la synagogue, la mosquée, c'est toujours et partout. J'observe l'attitude désagréable de quelqu'un, je regarde ce qui monte de désagréable en moi et je suis libre, parce que j'observe. J'observe la peur, ou le sentiment d'infériorité ou de supériorité face à l'autre, ou ma paresse (pas envie de faire l'effort). Observer le monde extérieur et observer l'effet qu'il vous fait, c'est le début de la libération. Après, vous faites en fonction de votre niveau de compréhension, d'évolution, de maîtrise de vous. Parfois, vous réagirez sereinement et d'autres fois, vous vous laisserez aller au conflit mais, chaque fois, vous montrerez qui vous êtes et où vous en êtes. Vous vous le montrerez surtout à vous-même, et là, vous aurez encore le choix de vous sentir coupable d'être aussi

nul ou de vous justifier, au lieu de rester dans l'observation et de percevoir le souffle de l'essence spirituelle derrière toutes les réactions instinctives et mécaniques.

Notre mode de fonctionnement habituel est issu des instincts animaux dans leurs aspects négatifs. N'utiliser que leurs aspects positifs ne poserait aucun problème ! Observez-le dans votre vie ; sinon, tout restera théorique et ne vous fera pas avancer, ne vous rendra pas meilleur et ne rendra pas le monde meilleur. Si vous observez comment vous agissez à partir des instincts animaux dans leurs aspects négatifs, c'est-à-dire à partir de vos traits négatifs du caractère, vous pourrez peu à peu ressentir suffisamment de dégoût pour décider que vous n'en voulez plus. Tant qu'on n'est pas arrivé à ce stade, c'est difficile parce que tout reste théorique. Tant que vous ne vous rendez pas compte de la situation, vous ne pouvez pas agir, vous trouvez que c'est normal, vous avez toutes sortes de "bonnes" raisons (justifications) pour continuer.

Quel est le meilleur lieu ou le meilleur moment pour s'entraîner à ce travail ? Le travail avec les autres se fait dans la vie ordinaire, mais le véritable lieu d'exercice se situe pendant les réunions entre élèves. Les moments de stages et de formations sont essentiels quand un grand nombre d'élèves sont réunis dans la même intention élevée car, alors, une force supérieure est présente et peut agir en chacun. Le lieu le plus important est le Travail de groupe qui rassemble des profils d'êtres humains très différents. C'est là qu'une force supérieure propose à chacun un travail spécifique et renforce ses qualités relationnelles. C'est

aussi un travail de responsabilité au service du Grand Œuvre. Il s'agit du travail sur la troisième ligne, au service de l'Ecole ou de l'humanité. et c'est un travail sur la vanité qui essaie constamment de protéger la fausse personnalité et l'image de soi au détriment de l'essence.

Autre travail essentiel : la pratique des mouvements du Yoga de Samara. Le chakra racine est relié au centre du mouvement, donc on peut avoir une influence sur tout ce qui est instinctif par la pratique de mouvements effectués en conscience, en particulier les Arkana majeurs et autres mouvements sacrés. Ils font une sorte de tri énergétique. Ils élèvent l'énergie du mouvement de façon plus équilibrée vers les autres centres et dans tous les corps, laissant uniquement dans le centre instinctif les mouvements innés. Une pratique psychocorporelle consciente et de qualité participe à l'harmonie des deux centres inférieurs (instinctif et sexuel), avant même d'atteindre le centre du mouvement lui-même.

## **Le deuxième nœud noir et ses effets**

Le deuxième nœud noir est situé dans le deuxième Tan Tien.

- Il sépare le centre émotionnel en deux parties. Le centre émotionnel de l'être humain est coupé en deux. La partie des véritables sentiments se trouve dans le chakra du cœur. Mais l'autre partie, celle des émotions, se trouve dans le chakra du plexus solaire lié au centre du mouvement (émotion = ex-movere = mouvement vers l'extérieur). Les



êtres humains ont tous le cœur brisé et c'est pourquoi ils sont pleins de tiraillements émotionnels. C'est la raison pour laquelle vous pouvez aimer quelqu'un et aussi le détester. Tout ce que vous vivez est normal : vous êtes fabriqués ainsi.

- Il dénature l'énergie du centre émotionnel inférieur. Toutes les énergies qui remontent du centre des instincts entrent dans le centre émotionnel inférieur qui, par nature, est fait pour manifester l'amour, l'amitié et les qualités relationnelles. Mais il ne peut pas fonctionner à son véritable niveau, avec sa propre énergie (qui est positive et chaleur du cœur) parce qu'il est constamment envahi par ces montées d'énergie et d'émotions instinctives, et elles sont très puissantes. Même vos amours se transforment avec le temps en ennui, en indifférence, en colère ou même en haine... C'est la dégradation de l'amour qui existe naturellement ; l'intention première est dénaturée et déviée. Ce n'est pas une théorie, je vous décris la vie d'une grande majorité d'êtres humains.
- Il renforce l'égoïsme. L'énergie vitale et les énergies instinctives, qui sont déjà perverties par le premier nœud noir, entrent ensuite dans le chakra suivant, le plexus solaire lié au centre du mouvement. S'il n'était pas dénaturé, ce chakra nous permettrait de nous individualiser, avec une richesse et une diversité individuelles. La perversion de ce chakra introduit trop d'énergie, ce qui non seulement ne permet pas de s'individualiser et de s'affirmer naturellement comme un individu différent des autres, mais aussi renforce

l'égoïsme, l'enfermement sur soi et la tendance conflictuelle dans les relations avec les autres. Ce chakra ne peut pas remplir sa fonction normale, avec un autre effet encore : par ses activités, l'être humain produit des œuvres non différenciées, mais où chacun s'imagine pourtant être un individu à part, comme les adolescents... qui se ressemblent tous. Aujourd'hui, tous les êtres humains sont influencés de la même façon et tous croient tout ce que leur transmettent les médias et autres outils de communication.

### *Le travail pour se libérer du deuxième nœud noir*

La libération du deuxième nœud noir passe par la gratitude et la conscience de l'interdépendance. Le centre du mouvement, le chakra du plexus solaire, sert à nous individualiser, mais il nous enferme aussi dans notre égoïsme. C'est la raison pour laquelle nous sommes capables d'affirmer, comme des enfants ou des adolescents, que nous n'avons besoin de personne. Nous ne saisissons pas à quel point nous sommes dans une interrelation constante, bien au-delà de ce que vous pouvez imaginer, avec ceux qui nous entourent, nos ancêtres et ceux qui viendront après nous. Sans lien, nous sommes immédiatement morts. Nous sommes aussi dans une interdépendance constante. L'être humain n'est rien et ne possède rien par lui-même. Tout ce que vous avez et tout ce que vous êtes, vous l'avez reçu. L'ingratitude est de l'infantilisme, de l'ignorance et de l'égoïsme. Même ce que vous avez acquis par votre intelligence ou vos efforts, c'est la vie et un faisceau de facteurs et de situations qui vous l'ont

donné. Vous avez tout reçu, sans beaucoup payer. La pratique de la gratitude consiste donc à reconnaître le lien et l'interdépendance, et à dire merci le plus souvent possible. Cette seule pratique de la gratitude peut révolutionner votre vie.

*Auditeur: Je suis dans la gratitude pour la Méditation Originelle® que vous nous avez enseignée. Cette gratitude me permet donc de dénouer le deuxième nœud noir ?*

Oui, mais la gratitude n'est pas seulement dans la tête et dans les mots. Elle doit s'exprimer dans tes attitudes. Il faut que tu partages et que tu offres des cadeaux (regards conscients, sourires...) autour de toi. Sinon, la gratitude devient un poison.

### ***Les attitudes des bodhisattvas***

- La bienveillance envers les autres, toujours et sans exception. On fait le bien dès que c'est possible.
- Des comportements respectueux et non-violents.
- Le partage équitable au niveau matériel, émotionnel, intellectuel et relationnel. Par exemple, on donne à l'autre un temps de présence et d'écoute.
- Des paroles douces et courtoises.
- Tout ceci sans discrimination.

La respiration consciente est un autre outil : comme le deuxième nœud noir se situe au niveau de la poitrine, il est très important de pratiquer la respiration consciente et des techniques énergétiques qui améliorent la qualité respiratoire et purifient l'énergie du centre émotionnel inférieur.