

Extrait du livre

La Voie de la tortue *Etre et donner*

de Denise Kikou Gilliland
aux Edditions Favre ©2020

Comment et pourquoi ça marche ?

La pratique de « la Voie de la tortue » fonctionne sur le rayonnement de son attitude intérieure, la puissance de la pensée, la qualité de l'égrégoire créé, les principes de guérison à distance, le phénomène de masse critique, la loi de réciprocité. Plusieurs recherches empiriques et scientifiques en ont largement démontré l'efficacité.

La biologie de l'amour / la posture intérieure

Dans son livre « Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance », Mathieu Ricard évoque les excellentes raisons de pratiquer la compassion, comme ici « la loi des 4S ». 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 Fredrickson, 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-lie au monde au spirituel, autant de façons d'améliorer ses conditions d'existence. 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

« Par la conscience de l'Unité,
le Respect et l'Amour
deviennent le naturel état d'Être.

Aimez-vous les uns les autres
assez fort pour que le rayonnement
Unique de l'Amour
s'inscrive dans le réel de
Nos mondes.

Gratitude »

*Message reçu de KÿA, guide spirituelle
pour le livre "L'au-delà sans peur"
canalisé par Kikou*

La puissance de la pensée et de l'imagination créatrice

Nos narrations intérieures, nos rêves éveillés, nos fantasmes sont des pensées qui associées à des émotions, des sensations et des sentiments, acquièrent un véritable pouvoir d'auto-transformation. Elles deviennent vivantes en nous au point qu'elles influencent notre humeur, notre santé, notre comportement donc notre rayonnement.

La gestion du mental, la suggestion, la pensée positive sont utilisées en thérapie. Lorsque nous transformons une croyance limitante en une affirmation bénéfique que nous répétons sur une période conséquente, ou que nous imaginons une performance sportive avant de l'accomplir, notre cerveau enregistre ces informations comme une réalité. Il ne fait pas la différence entre la réalité imaginée ou vécue. C'est pour cela que la sophrologie, l'hypnose, la PNL (programmation neuro-linguistique), l'imagination créatrice, etc. obtiennent de bons résultats thérapeutiques. Il s'agit de programmer ou re-programmer autrement sa réalité intérieure pour en faciliter la manifestation extérieure. En créant de nouveaux sillons d'énergie mentale, de nouvelles connexions neuronales, en changeant nos circuits internes, nos réflexes conditionnés, nous permettons une transformation parfois radicale. Ces changements sont observables, quantifiables et ont été scientifiquement beaucoup étudiés en ce qui concerne les effets placebos et nocebos.

L'effet placebo correspond au résultat psycho-physiologique positif (bénéfique) constaté après l'administration d'une substance ou la réalisation d'un acte thérapeutique, indépendamment de l'efficacité intrinsèque du traitement.

La croyance qu'un médicament va nous faire du bien suffit dans un grand pourcentage de cas à diminuer la douleur. Le résultat est encore plus significatif avec une injection placebo, et encore davantage avec une opération placebo (simulation). Il a été observé chez des patients pour un groupe varié de symptômes et maladies. Les effets positifs du placebo seraient de l'ordre de 30 % et pourrait atteindre 60-70 % dans les migraines ou les dépressions. C'est énorme.

L'effet psychologique ou physiologique lié à la prise d'une substance inerte n'est pas toujours bénéfique, il peut être dommageable pour l'individu : c'est l'effet nocebo, du latin : « je nuirai », terme introduit en 1961 par Walter Kennedy. La croyance qu'un traitement nous fait du mal induit une péjoration de notre état ou rend concret les effets secondaires d'un médicament après leur lecture !

Il est donc primordial d'être conscient de ce qui nous habite en terme de pensées et croyances.

Au delà de cette efficacité de transformation, nos narrations internes comme nos représentations (les images qui nous habitent) sont des énergies. A force d'être répétées, elles prennent forme et densité. Nous les appelons alors des pensées formes. Elles commencent à rayonner, nous dégagent énergétiquement ce que nous pensons et sentons. Cette émission d'énergie est souvent inconsciente et non maîtrisée. Mais tous, nous avons pu remarquer une fois ou l'autre, que lorsque nous sommes amoureux, davantage de gens nous regardent et nous sourient. Lorsque nous sommes en paix et plein de compassion, nous attirons les confidences. Ou à l'inverse, lorsque la colère se sent dans notre champ, le vide se fait autour de nous.

Nos intentions, pensées, croyances ont donc un réel impact sur nos proches et notre environnement. Mais cela va bien au-delà. Lorsque nous focalisons nos pensées sur un individu à distance, par exemple pour lui envoyer de l'énergie de guérison, il réagit à cela. Des recherches scientifiques ont été faites sur la guérison spirituelle et énergétique à distance. Il en ressort très nettement que les personnes bénéficiants de prières de guérison se remettent plus rapidement que les autres, souffrent moins et moins longtemps, et ce, même s'ils ne savent pas qu'on travaille sur eux. Ces recherches effectuées à l'aveugle (sans que le patient sache qu'on travaille sur lui), prouvent qu'il ne s'agit pas là d'un effet placebo mais bien de l'impact réel de l'énergie spirituelle sur la matière.¹

Mon grand-père Pierre-André Perret, mystique érudit, aimait répéter de son vivant: « De notre hygiène intellectuelle et morale dépend le sort de notre vie ». Nous pouvons ajouter: « **De la qualité de nos pensées dépend notre relation aux autres et au monde, vivons dans la conscience de notre propre pouvoir de contagion !** »

Egrégore

Un égrégore est produit par un courant de pensées collectives. Lorsque plusieurs personnes focalisent sur un même objet, dans un même but, avec intensité, ils créent un champ d'énergie commune. Il en va de même lorsqu'une action se répète souvent dans un même lieu comme par exemple la prière à l'église, ou la souffrance à l'hôpital. Ce sont des champs unifiés de mêmes vibrations et fréquences qui créent une réalité en soi. Les égrégores peuvent être positifs comme négatifs. Lorsqu'ils sont négatifs, il est utile de les « nettoyer » en purifiant le lieu par des rituels appropriés.² Nous créons tous des égrégores dans nos familles par exemple. La table familiale est vite imprégnée d'énergie densifiée par la répétition de mêmes attitudes, conflits ou rires. D'autant plus lorsque les

¹ Lire l'excellente recherche effectuée par Jérôme Bösch publiée dans le Forum des médecins suisses. Partie 1.

https://medicalforum.ch/journalfile/view/article/ezm_smf/fr/fms.2002.04536/3902ea5920c627f11af2784983929d90ecaafb3b/fms_2002_04536.pdf/rsrc/jf

Partie 2. <https://fr.scribd.com/document/78178501/J-Bosch-Bases-scientifiques-de-la-guerison-energetique-spirituelle-Partie-2>

² Voir mode d'emploi de mon livre « L'au-delà sans peur » aux Editions Favre

membres d'une famille s'assoient toujours aux mêmes places. Ces densifications d'énergie conditionnent et influencent tous ceux qui les traversent. La répétition de la même attitude ou des mêmes gestes en est alors grandement facilitée parce que conditionnée. Cette facilitation a été étudiée scientifiquement et les résultats en prouvent l'impact.³

Dans le cadre de « La Voie de la tortue » l'égrégoire est constitué à distance. Le point de raliement est double : la porte d'entrée en est un, l'intention commune en est un autre. C'est pourquoi nous ne pouvons pas y accéder autrement. Il est possible de pratiquer « la loi des 4S » de différentes façons, à différents rythmes, plus ou moins bien, mais il est absolument nécessaire de prendre la même porte d'accès dans la même intention pour nourrir le même espace. L'objectif étant de permettre à la terre et ses habitants de se régénérer, il est également important d'y amener une énergie d'Amour et des visions, solutions, innovations positives. Sans quoi l'égrégoire se chargerait probablement de négativité bien qu'à ce stade il soit suffisamment solide pour ne plus être dénaturé.

Selon les époques et les contextes, les mêmes égrégores portent différents noms. L'inconscient collectif de Jung est un égrégoire qui ressemble à l'Akasha, mot sanscrit qui signifie « mémoire primaire », grande bibliothèque qui contiendrait la mémoire du monde. Pour Rudolf Steiner fondateur de l'antroposophie, il s'agissait d'une dimension intemporel où passé, présent et futur sont accessibles à une conscience clairvoyante. Nous pouvons nous représenter un égrégoire comme un champ unifié de plusieurs énergies individuelles. Regroupées, elle crée une identité particulière propre à cet égrégoire. Il y a donc quantité d'égrégores qui chacun a une qualité, une personnalité.

L'énergie d'un égrégoire, son identité vibratoire influence les actions de toutes personnes touchées par son rayonnement. Plus l'identité est définie et sa vibration élevée, plus il sera difficile d'y résister. Ainsi entrer dans une pièce où il vient d'y avoir des éclats de rire d'enfants, nous donnera envie d'y rester. Notre propre champ vibratoire se syntonisera automatiquement sur celui de l'égrégoire. Nous y goûterons la joie. En revanche si nous contactons un égrégoire de peur ou de violence, nous aurons immédiatement envie de quitter les lieux ou notre agressivité augmentera. C'est ainsi que les comportements sont influencés par cette énergie, par effet de résonance.

Mieux encore, la terre est entourée d'un champ électro-magnétique que nos sentiments et émotions influencent. Le rayonnement du coeur, de l'Amour, est le plus puissant générateur électrique mais aussi magnétique du corps. C'est pourquoi, créer un égrégoire avec l'Amour est très efficace. Il semblerait que lorsque nous modifions, par le coeur, le champ magnétique et électrique d'un atome, nous modifions littéralement l'atome en question, c'est à dire la matière dont nos corps sont fait. C'est ainsi que nous pouvons régénérer ce qui nous constitue et ce qui nous entoure. Focalisation, concentration, rayonnement du magnétisme du coeur par notre amour, tous ensemble et dans une même intention.

Phénomène du 100^e singe. Champ morphique.

L'efficacité d'un égrégoire repose sur la cohérence du groupe. Cohérence au niveau de l'identité, des objectifs, cohérence dans le temps et par delà le temps. Mais sa vitalité

³ Lire Alain Brêthes sur le sujet.

dépend du nombre de personnes y participant et de l'énergie apportée par chacun ainsi que du temps passé à l'activer.

Plus l'égrégoire est alimenté et plus son rayonnement s'étend. En contrepartie, moins il est nourri et plus sa force s'affaiblit. C'est ainsi que les égrégoires se créent, se développent, puis certains s'anémient et disparaissent. Mais lorsqu'ils sont suffisamment vitalisés, ils s'inscrivent dans la mémoire de l'univers et vont jusqu'à transformer durablement des espèces entières.

Nous pourrions dire qu'un égrégoire devient alors un champ morphique qui ne disparaîtra plus.

La première étude scientifique publiée à ce sujet a eu lieu dans les années 50 et porte le nom de « **phénomène du 100^e singe** ». Des chercheurs ont observé qu'il suffisait qu'une masse critique d'individus, en l'occurrence des singes, changent d'habitude pour que l'ensemble de la communauté l'adopte sans qu'ils

ne soient dans le même lieu, ni qu'ils aient communiqué entre eux. Cela signifie qu'une habitude imprègne un champ subtil, nourrit un égrégoire créé par une certaine quantité d'individus, et cette habitude devient une norme pour l'ensemble de l'espèce. C'était en 1952 sur l'île de Koshima au Japon. Les scientifiques nourrissaient les singes en jetant des patates douces sur le sable. Les singes, des macaques japonais, ont commencé à laver les patates douces avant de les manger. En 1958, presque tous les singes de l'île avaient pris cette habitude. Mais la chose la plus surprenante observée par ces scientifiques fut que l'habitude de laver les patates douces se transmettait par au-delà des mers... Des colonies de singes habitant d'autres îles ainsi que la troupe de singes de Takasakyama sur le continent commencèrent aussi à laver leurs patates. C'est cela l'influence d'un égrégoire créé par une communauté. Au 100^{ème} singe, il devient si puissant que tous en sont influencés où qu'ils soient localisés.

En 1989, Rupert Sheldrake, biologiste britannique, fait connaître au public le concept de **champs morphiques** dans son livre « La mémoire de l'univers ». Il apporte un nouvel éclairage sur le phénomène du 100^e singe. Un champ morphique est créé par la répétition d'une « action » dans l'univers. Il est immatériel, non local, non temporel, mais contient la mémoire qui permet à toute entité (des particules atomiques aux galaxies, en passant par les êtres vivants) de se développer à l'image de celles qui lui ont précédé. De la sorte, on peut parler d'une forme de mémoire de tout ce qui se passe dans la nature. Les phénomènes se reproduisent tels qu'ils se sont déjà produits, parce qu'ils se sont déjà produits. Et le fait qu'ils se reproduisent augmente encore la probabilité qu'ils se reproduiront de la même manière. Et cela concerne tant les atomes que les cellules, les végétaux, les animaux, les humains, les planètes, étoiles et galaxies.

L'égrégoire influence très rapidement les comportements mais il transforme la matière elle-même et devient un champ morphique lorsqu'un certain pourcentage et une certaine densification sont atteints. C'est le phénomène de la masse critique.

L'effet Maharishi.

Nous pouvons quantifier la masse critique nécessaire à un changement de paradigme grâce au maître indien Maharishi Mahesh Yogi. Dans les années 70, Maharishi a propagé la méditation transcendentale en Occident. Pour cela, il a adopté le mode de pensée des Occidentaux à savoir quantifié, prouvé l'impact de la méditation par la mathématique et la science.

En 1993, il a obtenu de 48 villes des Etats Unis, les variations statistiques du taux de criminalité sur un an. Année pendant laquelle il savait combien de personne pratiquait quotidiennement la méditation transcendentale dans chaque ville. Il a alors observé qu'il suffisait que le 1% de la racine carrée de la population de la ville médite pour le taux de criminalité descende en moyenne de 23%. L'impact est quantifiable, mesurable et indiscutable !

Pour « **La Voie de la tortue** » nous aurions donc besoin que **8400 personnes** seulement nourrissent activement l'égrégoire du double 8 pour qu'il impacte la matière elle-même. Ce chiffre représente le 1% de la racine carrée de la population mondiale qui s'élève actuellement à 8 milliards de personnes.

C'est donc primordial que l'urgence du changement fasse l'objet d'une prise de conscience d'un nombre suffisant de personnes. Plus nous serons nombreux à pratiquer « La voie de la tortue », plus l'égrégoire créé sera puissant et agissant.

L'influence à distance (hommes/plantes/machines)

Nous avons vu l'efficacité de la guérison spirituelle à distance grâce à l'intention conjuguée des guérisseurs, associée au rayonnement vibratoire d'Amour qu'ils rayonnent et à leur capacité de concentration sur une cible commune. L'impact de l'énergie de guérison à distance est scientifiquement démontré aussi bien sur des humains que sur des plantes. Mais ce n'est pas tout ! Il a été observé que des machines génératrices de nombres aléatoires, baptisées « Egg » sont elles aussi influencées à distance par les vagues d'émotions planétaires.

Un réseau global d'environ 40 stations de recherches a été mis sur pied sous le nom de « Global Consciousness Project (GCP) » dès 1998 à l'Université de Princeton aux Etats-Unis par des chercheurs.⁴ Actuellement, il y aurait 70 stations disposées partout sur la planète.⁵ « Egg » mesure l'effet qu'ont les humains sur les nombres générés de façon aléatoire par l'appareil. Et le résultat est phénoménal. Les appareils, lorsqu'ils sont soumis à une vague d'émotions ou de pensées simultanées d'un grand nombre de personnes, s'éloignent des valeurs habituelles et se mettent à générer des séquences de nombres organisés.

L'un des événements observés dont le résultat déviait fortement par rapport à la probabilité du hasard a été la retransmission à la télévision de l'enterrement de la Princesse Diana, dont on suppose qu'environ 600 millions de personnes ont suivi le déroulement et ont partagé le deuil. Des déviations significatives d'une importance comparable ont été constatées notamment lors de la visite d'un Pape en Israël, lors de la proclamation de résultats d'élections présidentielles aux Etats-Unis par la Cour Suprême, lors des attentats du 11 septembre 2001 ainsi que lors du concert de bienfaisance de New York donné par des musiciens célèbres pour soutenir les personnes directement touchées par ces événements. Un résultat similaire a été constaté lors de la « One nation prayer » musulmane au commencement du Ramadan le 16 novembre 2001. Les exemples datent un peu mais les résultats quels que soient les exemples sont significatifs.

Il n'est plus à démontrer que nos pensées et nos émotions influencent l'univers. Nous vivons dans une réelle et concrète interdépendance. L'UNITE existe. La synchronicité

⁴ <http://noosphere.princeton.edu/fristwall.french.html>

⁵ Localisation des « Egg » sur la planète en 2009. <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:GlobalCP.jpg>

existe. Nous sommes tous interconnectés. **Chacun de nos gestes, chacune de nos paroles, chacune de nos pensées ont une résonance et un impact sur l'environnement.**

Résonance. Co-relation. Réciprocité

Nous influençons notre environnement par notre climat intérieure qui transparait et rayonne autour de nous. Nous aimons être naturellement et inconsciemment dans les champs d'énergie joyeuse, paisible, sacrée. En tant que guérisseurs, nous devons activer une énergie d'Amour aux vibrations élevées pour que notre patient puisse recevoir les énergies spirituelles guérissantes, mais aussi pour qu'à notre contact, en pénétrant notre champ, il accède à un taux vibratoire plus élevé que le sien et par là-même potentiellement guérissant. Par effet de résonance, il fait sien notre taux vibratoire.

Lors d'études effectuées pendant des séances de guérison spirituelle avec encéphalogramme sur la tête du patient et sur celle du guérisseur, il a été observé que le patient se synchronise après quelques minutes sur la fréquence cérébrale du guérisseur. Le patient au repos a une activité cérébrale d'une moyenne de 10-12Hz. Pendant la guérison, le patient se syntonisent sur celles du guérisseur qui se situent entre 4 et 7Hz. A la fin du traitement, synchronisé dans le temps avec le guérisseur, le patient revient instantanément à l'activité cérébrale de base.⁶

L'effet rebond de l'intention du guérisseur a été étudiée par Lynne McTaggart lors de ses nombreuses recherches sur l'efficacité de la guérison à distance. Vouloir apaiser une situation apporte la paix non seulement au patient ou aux régions concernées, mais aussi au(x) guérisseur(s). Demander la guérison permet de la vivre dans son propre corps. Cet effet rebond entre l'intention et son effet sur l'émetteur lui-même est observable aussi dans son effet physiologique. **Il est donc scientifiquement « prouvé » que donner c'est recevoir.**

Dans le cadre des mêmes recherches, il a été également validé que le fait de se distraire de soi en se concentrant sur autrui (végétaux, animaux ou humains) entraîne une réduction immédiate de l'activité des régions du cerveau associées au soi et liées à la peur, l'inquiétude, la dépression.

Pratiquer la guérison à distance ou / et « la Voie de la tortue » a donc aussi un effet physiologique bénéfique sur le pratiquant lui-même.

Cette résonance entre deux personnes s'amplifient comme nous l'avons vu avec le rayonnement des égrégores. Des populations entières réagissent par effet de résonance à une énergie donnée.

Dans l'étude des co-relations, l'interdépendance est flagrante. Maman sourit, bébé sourit. Nous rions, notre ami rit aussi. Nous pleurons, les yeux des autres s'embuent. Nous émanons de l'amour, nous ne vivons plus de conflit ou nettement moins. Et si nous réagissons à nos proches, il est évident qu'eux aussi réagissent à nous. Il est donc

⁶ Recherche effectuée notamment sur Hannes Jacob. https://www.frequences.ch/fr/Ecole_guérison_-_Neuchâtel/Scientific_Approach/Documents/L_analyse_des_fréquences_cérébrales.html

important, dans cette conscience, de penser le NOUS, le collectif et de se mettre à son Service.

En physique quantique, il est dit que l'observateur crée l'observé. Il n'y a pas de réalité intrinsèque. Le même fait observé par deux êtres différents donnera deux émotions et deux narrations distinctes de mêmes valeurs. Le fait ne peut donc être dissocié de celui ou celle qui l'observe.

Résonnance et réciprocité sont des concepts très proches mais cependant pas tout à fait identiques. La loi de réciprocité signifie simplement que nous recevons ce que nous donnons et parfois davantage encore. Dans « La voie de la tortue » comme en guérison, cette vérité est flagrante. Commencer sa journée par une pratique lors de laquelle nous émettons de l'Amour et imaginons la terre et ses habitants dans leur perfection est profondément nourrissant. Certaines visions sont porteuses de vibrations telles qu'elles modifient notre regard sur le monde. De multiples témoignages reçus le confirment. A imaginer et nourrir la beauté, la sagesse et l'amour, nous nous en imprégnons jusqu'à en faire notre propre réalité intérieure. Cela n'empêche pas de s'informer des catastrophes planétaires en cours, mais de toujours revenir à ce qui devraient être si nous honorions la planète et le vivant.

Le double 8 : l'infini et l'éternité

Le logo montré par la tortue qui a dicté « la loi des 4S » est constitué de deux 8 qui se croisent en leur centre formant ainsi le symbole de l'éternité. On peut aussi voir dans ce logo une fleur à 4 pétales. Le 8 est utilisé en guérison énergétique et spirituelle pour régénérer, équilibrer, unifier et surtout faire rayonner l'énergie du coeur.

Le 8 est l'alliance entre deux états. Il est sacré car il réunit les deux mondes, le spirituel et le physique dans une perpétuelle circulation. Couché, il devient lemniscate, symbole de l'infini.

Dans le dessin du 8, l'énergie source s'incarne pour devenir matière. La boucle du haut symbolise l'invisible, l'intangible, le sans forme, l'inaccompli, le spirituel ; la boucle du bas évoque le niveau physique, la forme, le tangible, la matière.

Le passage, le sas est très important **car il nous fait prendre conscience du changement de forme. La transformation du spirituel en matière, de l'incarnation ou de l'unification.** Il nous aide à transmuter nos ombres en or, suggère de recycler, dépolluer, et nettoyer.

Nombre de l'infini, symbolisant l'équilibre cosmique, il invite à harmoniser la circulation des énergies pour mieux ressentir la globalité de l'être, il communique l'alternance des polarités qui s'attirent et se repoussent pour créer une énergie parfaitement équilibrée.

Lorsque deux 8 se croisent en leur centre, le symbole devient celui de l'éternité. C'est donc l'éternité qui circule en nous, pour signifier que tout départ revient à sa source et que tout mouvement porte en lui sa cause et son effet. L'infini se référant davantage à l'espace et l'éternité à la temporalité.