

Le Grand Livre de la Guérison :

GUERIS-TOI TOI-MÊME

MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE

Frank HATEM
Dr en Ontologie (Montréal)

Le Grand Livre de la Guérison :

GUERIS-TOI TOI-MÊME

MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE

Editions GANYMEDE

ISBN : 979-10-227-2487-6

Nouvelle édition, revue et complétée. Edition originale 1994.

© GANYMEDE SARL-HATEM 2014

*Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partiels
réservés pour tout pays quel que soit le support*

**Editions GANYMEDE
BP 50013
77221 TOURNAN cedex (France)**

contact@hatem.com

<http://www.hatem.com>

LIBRAIRIE DE L'HYPERSCIENCE

Livres et DVDs par **Frank Hatem et Léon Raoul Hatem**

Disponibles chez le même éditeur :

« ***Et l'Univers Fut*** » (Léon Raoul HATEM) 1^e volume Théorie Unitaire complétée par F. HATEM

« ***Naissance et Vie de l'Univers*** » (version 1956 de la Théorie Unitaire de L. R. Hatem)

« ***Le Livre de l'Infini*** » (manuel de base) ou « ***Quand la Réincarnation Devient une Certitude Scientifique*** » (Frank HATEM).

« ***La Fin de l'Inconnaissable*** » : l'Énergie Magnétique, Clef de l'Univers et de l'Homme ; d'où vient l'esprit, comment il engendre la matière (Léon Raoul et Frank HATEM)

« ***Quelle Science pour Demain*** » (comparaison de l'Hyperscience avec les théories du « Big Bang » et de la Mécanique quantique (Frank HATEM).

« ***La Règle du Je*** » - créer par l'esprit, s'aimer soi-même et acquérir confiance (Frank HATEM).

« ***Plénitude et Prospérité : la Cosmic Golden-Card*** » (Frank HATEM).

« ***La Matière, Piège de la Science*** » (brochure)

« ***La Révolution Mentale*** » (brochure de méditation métaphysique)

« ***La Nouvelle Genèse où l'Homme et l'Univers ne font qu'Un*** » (reliure des sept numéros du journal GANYMEDE)

« ***La Science Découvre l'Esprit Créateur de l'Univers*** » (brochure 2 volumes – colloque de 1993)

« ***Le Métaphysicien et le Magicien*** » (Connaissance du monde occulte)

« ***De l'Emotion à l'Illumination*** » (Frank HATEM)

« ***Electricité à gogo*** » : comment produire son électricité de façon autonome.

EN ANGLAIS : « ***New Knowl'Age*** »

DVDs de l'HYPERSCIENCE :

« ***Quand l'Univers Révèle ses Secrets*** ». 2 h 40 en compagnie de Léon Raoul Hatem et de ses appareils magnétiques créateurs d'énergie

« ***L'Horloger de l'Univers*** » - 50 minutes. collection Jean-Yves Bilien

« ***Guérir notre Relation au Monde*** » (Frank HATEM) ; (Ed Jacques Marin et Damien Geffroy)

« ***Les Lois métaphysiques de l'émotionnel*** » colloque «Guérir ses émotions, guérir sa planète» 1h 32

DVDs aux Editions DEBOWSKA PRODUCTIONS :

« ***Ni « Dieu » ni « Big Bang » ?*** » 45 minutes avec Frank Hatem

« ***Energie Libre !*** » (La véritable origine de l'univers par Léon Raoul Hatem).

Livres de Frank HATEM publiés par Louise Courteau éditrice (Québec) :

« ***LES CINQ CLEFS*** face à la dictature mondialiste des Illuminati » et

« ***LA SIXIEME CLEF, la Clef Vibratoire*** : vers l'Homme Nouveau, pour une Civilisation Nouvelle »

« ***Les Cinq Clefs*** » existent en Espagnol (Editions Obelisco) et en Roumain (Editions Excalibur)

Frank Hatem est également l'auteur de « ***L'Origine du Monde*** » chez Félix (sans nom de l'auteur).

MINI-PREFACE

*par Maïntanā VAYMAYE VELLOUM ou « Le Dragon », au choix,
ce Grand Moi que d'autres appellent le « Double ». Ou l'ange inspirateur.
Et il a la mauvaise habitude de dire déjà tout dans la préface !...*

« Etre ou ne pas être bien ». Telle est la seconde question. Car tant qu'à être, autant que cette quête finie d'infini se passe le mieux possible. Il y en a même qui, pour tenter de se trouver bien, passent leur vie à rechercher, trouver, et écrire la compréhension la plus parfaite possible de l'univers et de Soi... On en connaît.

Mais c'est vrai, quand on y pense : cette quête est finie, mais le but est infini ! Alors comment y arriver ? On n'y arrive pas. On évolue toujours et quand on croit qu'on a fini, on recommence. Et dans ce cas comment ne pas être perpétuellement insatisfait ? Comment parvenir au bien-être total ? Faut-il attendre la mort ? Même pas.

Accepter d'être limité pour s'aimer et se dépasser, en tirer toujours une meilleure relation avec l'univers, voilà la seule solution. De quoi suis-je créateur ? De la relation que je suis avec le monde, toujours plus loin vers l'unité. Harmonie.

C'est ce que font les particules atomiques, et ça leur réussit bien car elles semblent immortelles, et, dans les accélérateurs du C.E.R.N., on ne leur trouve pratiquement aucune ride. Quelques « traces » peut-être. Alors autant les imiter : toujours en recherche de fusion avec l'autre sans jamais y parvenir, qui finissent par vivre joyeuses en « mouvement perpétuel », en orbite le plus vite possible, jamais susceptibles, jamais fatiguées, totalement épanouies dans leur éternelle et inconsciente mission de nous donner un corps.

Mais comme nous avons un mental qui nous fait des misères (la douleur n'est pas mentale, mais la souffrance beaucoup plus), on a tout fait pour que vous compreniez tout cela dans le premier volume : « Et l'Univers Fut ». Car le meilleur moyen d'accepter et d'aimer c'est de comprendre. La joie en dépend. Ceux qui courent vers rien sans savoir pourquoi ne peuvent que rester malheureux.

Alors est-ce qu'on va mieux après avoir compris ? Définitivement OUI. On se demande bien pourquoi l'humain se serait depuis toujours interrogé sur la vie, l'existence, les astres et désastres, si comprendre ne servait à rien. Il y a des limites à l'absurde. Cette course ne se fera pas sans peines, par contre, la souffrance, elle, est évitable. C'est un regard, et un regard c'est une compréhension. Vous êtes là pour ça.

Guérir c'est faire en sorte que certains effets ne se manifestent plus, et donc soigner avant tout les causes de mal-être. Bonne nouvelle, les causes on vous les a déjà expliquées. Reste à faire le lien avec nos quotidiens. C'est-à-dire là où nous avons tant de misère à manifester qui nous sommes vraiment, notre être profond. Oui oui, cette vérité qui nous fait si peur. Et que « l'ange » souffle à nos oreilles barricadées peut-être jusqu'à présent.

AVANT-PROPOS UN PEU INCONFORTABLE

COMMENT ON EN EST ARRIVE LA

Avoir bobo, c'est toujours une urgence. On a tous des mal-être. Hélas, ce n'est pas dans l'urgence, même si c'est cela qui nous fait généralement nous intéresser à la guérison, qu'il faut faire de la Métaphysique. C'est tout le temps, et en particulier quand tout va bien, qu'on devrait se consacrer à sa propre guérison. Guérir est la recherche de la paix totale, de l'harmonie totale, et on n'est sur Terre que pour cela. Mais si on attend la guerre pour cela, ce sera très très difficile.

Eteindre les causes de tous les mal-être, ce n'est pas avec une recette de cuisine qu'on le fera. Si on veut aller mieux de façon durable, on ne fera pas l'économie de la compréhension de ce qu'on appelait « Dieu », la Cause des causes, à laquelle toutes les autres, même les plus quotidiennes, sont subordonnées. Il va falloir comprendre le premier drame de l'Etre, qui sous-tend tous les autres. Et pourquoi on se donne des conditions de vie stressantes. C'est pourquoi ce livre fait suite au volume cité qui explique complètement l'origine de l'univers et de l'existence de façon totalement rationnelle et satisfaisante. On peut vouloir y échapper, mais on ne comprendra pas les fonctionnements qui nous ont menés là d'où l'on veut sortir aujourd'hui sans cet effort d'introspection. Et évidemment, cela suppose d'oublier un peu tout ce qu'on a appris dans ce domaine, puisque c'est cette incompréhension qui, principalement, entretient les problèmes de soi et du monde. Savoir d'où on vient et où on va, et pourquoi, telle est la clef.

Une « théorie unitaire intégrale », c'est-à-dire atomique et cosmogonique, c'est le vrai point de départ pour comprendre ce que c'est que soi. On se demande même comment on pourrait comprendre l'origine de l'Etre, de l'univers, du Tout manifesté ou non, sans disposer d'un tel PRINCIPE UNIQUE. Sans avoir synthétisé tout le réel apparent dans une seule Loi. Car partir de quatre ou cinq « forces » ou de plusieurs « principes », cela rend toute question pertinente impossible. Par laquelle commencer ? Faut-il quatre ou cinq réponses ? Une par « force » ? Comme s'il y avait quatre ou cinq façons d'« exister », quatre ou cinq causes premières à l'Etre ? L'Etre est un et unique, personne ne se poserait raisonnablement la question des cinq causes de l'univers. Donc tant qu'on fait appel à plusieurs « forces » en Science, on est dans l'erreur et il ne faut pas avoir peur de tout balayer car ce n'est pas en améliorant la bougie qu'on découvre l'électricité.

Et vouloir guérir avant de comprendre ce qu'est la souffrance, c'est la même chose.

Il fallait donc bien une théorie unitaire, un Principe unique, AVANT de s'interroger sur la cause de l'Etre, celle dont la réalisation pourrait éteindre la souffrance. Poser la question de l'existence avant de comprendre la nature de l'existence, c'est la certitude que cette question est prématurée et que les réponses seront ineptes. Vous avez entendu parler bien des fois de « Big Bang » pour les étoiles, ou d'observation « quantique » pour les atomes, de « comètes » pour la vie et pour l'eau, « d'espace » pour la « gravité » et de neurones pour l'esprit. Et finalement de hasard pour l'univers et même pour « Dieu ».

La cause de la souffrance ? Rien de plus simple quand on a compris la simplicité de la cause unique de l'univers. Et donc il est temps d'en tenir compte et de se servir de la Connaissance pour résoudre nos problèmes récurrents, car le pourquoi est la clef du comment. La seule. Et pas l'inverse.

Au niveau de la guérison, le « quantique » ne fait rien d'autre que justifier ou recopier des techniques millénaires (la Sophrologie, la maîtrise de la matière par la pensée, ou la gestion de l'ADN par la gestion des mémoires, etc., bien que tout cela n'a rien de spécialement quantique). Ces techniques anciennes repeintes au goût du jour ont pour fondement la Connaissance ancestrale que les Grands Maîtres de l'antiquité ont ciselée siècle après siècle, et dont on retrouve les éléments au fil des Traditions ésotériques ou religieuses. Mais depuis, la Science n'a fait que régresser. S'enfermer dans le matérialisme. Pourtant, à force d'étudier cette matière qui échappe aux sens car elle n'est que Principes immatériels, on finit fort heureusement par revenir aux évidences qui sont au cœur de l'Etre, et y ont toujours été, même si le mental tente « scientifiquement » de les contourner par attachement à l'ego. Et alors on peut requalifier en « quantique » des techniques qui vont de soi, mais qui, repeintes aux couleurs de la Science moderne, prennent subitement une sorte de crédibilité nouvelle et commencent à intéresser ceux qui ont la télévision pour référence. La Science a simplement tout fait pour discréditer les connaissances ancestrales pendant des siècles, aux seules fins de se les approprier plus tard et de les reconnaître, lorsqu'elle ne peut plus faire autrement sans se ridiculiser.

Mieux vaut aller droit au but en partant des bonnes bases. C'est tout le propos de cet ouvrage que vous avez entre les mains et qui va au fond des choses, établissant une vraie Psychologie sur une vraie Ontologie (la Psychologie est plus personnelle, l'Ontologie, « Science de l'Etre », plus universelle), elle-même fondée sur une vraie Métaphysique, et tirant toutes les conséquences concrètes pour que chacun, à quelque niveau qu'il soit dans son cheminement spirituel, puisse enfin se guérir lui-même.

Et qu'on ne s'y trompe pas, les contorsions théoriques « scientifiques » ne sont pour rien dans ces développements, leurs prétendus progrès n'ont servi qu'à densifier le brouillard. Seules des bases justes permettent des développements justes, et des bases justes ne s'établissent ni par l'observation, ni par l'analyse, ni par l'hypothèse, qui sont les trois piliers du matérialisme et de l'ego.

LA JOIE POUR PREUVE EXPERIMENTALE

Pour se guérir soi-même, il faut d'abord s'aimer soi-même. Et n'aime-t-on pas que ce que l'on connaît ? « Guéris-toi toi-même » commence par « aime-toi toi-même », et « aime-toi toi-même » commence par « connais-toi toi-même ».

Vous avez sûrement remarqué comme moi que d'aucuns se croient guéris de tout parce qu'ils ont un discours positif sur tout. Ou qu'ils s'aiment en tant qu'ego en oubliant d'aimer autrui. Dans les milieux spirituels, « choisir la joie » semble la panacée, en affirmant que tout est parfait, que tout est « Dieu ». Que tout ce qui vient vient pour notre bien, qu'on est créateur, même si on ne sait pas pourquoi. Mais voilà où le neurone blesse. On ne sait pas pourquoi et le mental n'est pas toujours d'accord.

Du coup, après avoir assisté à mille séminaires de développement personnel, et en suivant mille techniques à la fois, on reste parfois sur sa faim. On peut adopter un comportement d'apparence spirituelle, mais au fond de l'être, le mental est toujours là qui sape le travail, parce qu'il n'a jamais été vraiment pris en compte. Et en fait c'est lui qui récupère les bénéfices et accroît son pouvoir sous forme d'« ego spirituel ». Il est beaucoup plus judicieux d'utiliser ces techniques une fois la maturation métaphysique effectuée. C'est vrai également pour la pratique des sciences occultes. Tout comme pour soigner on a intérêt à agir d'abord sur le global et les causes, avant de s'intéresser au local et au symptomatique, on a intérêt aussi à comprendre ce qu'est l'esprit et comment il fonctionne avant d'apprendre des méthodes de réforme personnelle, souvent très intéressantes au demeurant.

C'est vrai en soi que tout est parfait, qu'il vaut mieux parler en positif et nettoyer ses mémoires, et plus tôt on en est convaincu, mieux on se porte, mais ce choix à la mode est souvent artificiel si on n'a pas compris pourquoi. Et ce n'est pas parce qu'on joue cette joie qu'on a tout résolu. Pour que la joie soit effective, disponible en cas de crise, et « sans objet », ce qui est évidemment souhaitable et hautement spirituel, il faut de bonnes raisons. Cela ne vient pas par décret. Il faut que le cœur s'ouvre et il ne s'ouvre pas tant que le conscient reste subordonné au mental (le mental sert de robinet au cœur) et persiste à défendre l'ego avec de fausses croyances confortables. Il peut faire semblant, on peut se prendre dans les bras et avoir toujours le sourire, mais bien souvent cela repose sur des malentendus savamment entretenus. C'est une unité de façade.

Je fais vraiment l'unité si mon mental ne voit effectivement plus d'inconvénient à ce que l'autre soit moi, mais en général c'est justement ce qu'il refuse. Et si on s'en détourne, il restera toujours revendicatif. Et on continuera à ne pas clarifier les concepts, afin qu'aucun ego ne soit touché dans son orgueil en s'apercevant qu'il se trompe.

Tout reste à faire, donc, pour revenir aux vraies sources de la compréhension et faire enfin l'unité là où on ne faisait que camoufler la guerre.

Et alors un « hug » (se prendre dans les bras) veut vraiment dire quelque chose. Sa chaleur vibratoire s'étend au bout du monde, la joie devient inévitable et c'est ce qui se passe quand la Connaissance déclenche l'amour, et non quand l'amour (en fait, généralement, l'affectif) fait office de connaissance.

Soyons clair : la joie ni l'amour ne sont le fruit du hasard ni d'une décision. Cela a des causes et si les causes sont là, ils en découlent. Et LA CONDITION PRINCIPALE DE L'AMOUR EST LA CONNAISSANCE (reconnaissance mentale définitive que l'autre est moi).

L'avantage de la Connaissance par rapport à la pratique technique, c'est que ses acquis sont DEFINITIFS. Quand on a compris, on a compris. Alors que ce qui est devenu habituel par la pratique de la pensée positive, par exemple, peut être remis en cause à la première crise. Le robinet mental de l'amour n'est toujours pas ouvert.

Ne vous y trompez pas, lorsqu'un maître est tout amour et semble exempt de mental et d'ego, c'est précisément parce que ce travail mental est achevé. Dans cette vie ou une autre. Il n'y a plus d'obstacle mental à l'unité.

Et sans amour il y a peu de chances de parvenir à la moindre guérison car c'est cette énergie qui transmute vers la paix. Et la forme immédiate que doit prendre ce vrai amour est la GRATITUDE INCONDITIONNELLE. Et c'est de cette gratitude que viendra la joie, la vraie, le « *tout est merveilleux* » après lequel on court mais auquel on échappe par impatience et par paresse.

C'est la Connaissance qui conduit à l'amour. L'amour contient la gratitude. C'est la gratitude qui conduit à la joie. Et c'est la joie qui guérit en produisant les hormones utiles et en régénérant les synapses dont on a besoin.

La gratitude inconditionnelle, c'est dire profondément merci quoi qu'il advienne, MAIS AVEC SINCERITE. Merci à qui ? La question ne se pose pas car si on est en état de dire vraiment merci quoi qu'il advienne, c'est qu'on a foi dans ce qui engendre l'univers. C'est cela qu'on remercie. Si on n'a pas cette foi, on fait seulement semblant de dire merci.

Et si on n'a pas cette foi, de deux choses l'une : ou bien on attend que la suite de nos vies pleines de tribulations finisse par nous obliger à comprendre, et c'est le cas le plus fréquent, ou bien on étudie et on comprend. « *Ce que l'homme n'apprend pas par la sagesse, la souffrance le lui enseigne* ». Si on a compris cela, **guérir devient une préoccupation secondaire, la préoccupation première est de tirer les enseignements de la souffrance**. Si on ne veut que guérir on ne guérira pas car c'est reculer pour mieux sauter.

Choisir la sagesse, cela s'apprend. Et cela ne se fait pas dans l'urgence.

La Métaphysique hatémienne est la voie pour la compréhension la plus immédiate possible. Elle s'appuie sur une « maïeutique », qui consiste à accoucher une âme en confrontant le mental à des questions auxquelles il est obligé de répondre d'une seule et unique façon. L'exemple-type est notre question : « *est-ce que je peux avoir conscience de quelque chose qui ne soit pas DANS ma conscience ?* ». Le mental ne peut que répondre NON, et dès lors il a changé de bord. Il ne croit plus à la matière, il sait que tout est esprit. Il devient un allié du cœur. En tout cas il est en route pour le devenir.

Il n'y a donc que deux voies traditionnelles possibles : attendre que l'expérience de la vie, des vies, donne la Connaissance, c'est la voie dite « humide » de l'Alchimie, et cela

est aussi définitif, ou mettre tout de suite le mental au garde-à-vous face au Soi par la compréhension métaphysique.

C'est cette dernière voie qui est la-nôtre. Il ne peut y avoir de promesse de guérison que s'il y a effort de compréhension. Car toutes les autres méthodes seront des recettes partielles s'appliquant à tel ou tel niveau de l'humain, l'émotionnel, ou le physique etc., et n'éviteront absolument pas de passer par les affres des vies successives. Car les bases ne sont pas acquises.

Evidemment, la « Voie sèche » est la plus difficile. Pour cela, le « Jnâna Yoga » que nous pratiquons avec vous est le yoga le moins visité. Tenter de développer sa compassion, revivre ses traumatismes passés, maîtriser ses cellules, s'ouvrir à l'autre, tout cela est très intéressant, mais ne repose sur aucun fondement solide tant que le mental n'est pas rééduqué et donc continue de chercher des échappatoires. L'Amour ne s'apprend pas. La Connaissance s'apprend, et c'est d'elle que découle nécessairement l'Amour.

Il n'est pas indispensable de connaître tout de la Création, il suffit d'avoir une vision juste d'ensemble. Les détails ne feront que renforcer cette vision, la préciser, l'approfondir, mais beaucoup sont en état de percevoir la Vérité sans aller au bout de la compréhension métaphysique. Heureusement.

Quel est ce minimum vital de compréhension qui conduit à la joie ? Voici quelques éléments, qui globalement se résument à une certitude : TOUT EST MOI. Vers où que se tourne mon regard, JE SUIS CELA. C'est ma création puisque c'est dans ma conscience. Ne paniquez pas, vous êtes en train de guérir.

« L'acte d'observation » qui « réduit la paquet d'ondes de probabilité » de la Physique quantique, définissant la particule et par suite l'univers, tente de se rapprocher de cette évidence. Le problème c'est que la Physique quantique ne sait pas pourquoi il y a un tel acte d'observation, ni pourquoi il crée la matière, ni à quoi cela sert. Elle n'a donc aucun pouvoir guérisseur réel puisqu'elle autorise et entretient la fuite mentale.

Entretenir le doute est une stratégie du mental pour échapper au Vrai.

La vraie gratitude n'a qu'une source :

**LE CREATEUR DE TOUT CE QUE JE PERÇOIS
EST LE BUT QUE JE POURSUIS.**

Ce qu'il va nous falloir débusquer c'est cette contradiction interne que nous avons tous et qui, d'un côté, veut la joie et l'amour, mais de l'autre, refuse catégoriquement les conditions de cette joie et de cet amour universels car elles remettent en cause l'ego.

Cette contradiction qui me mène à toutes les souffrances finira quand même par obliger l'ego à rendre les armes.

Donc dans tous les cas, tout est bien, tout est pour mon bien, et la gratitude devrait aller de soi. Sauf que dans le second cas elle n'est pas puisque je n'ai rien compris.

Le malheur provient de l'attachement à cette ignorance. L'attachement est l'œuvre du mental qui défend l'ego avec ses caractéristiques et ses possessions grâce auxquelles il peut se définir, croire qu'il est quelque chose, lié à l'espace et au temps. **En tant que possédant, on n'est pas. En tant qu'Être, on a tout**, et par conséquent on ne craint aucune perte. Il n'y a pas de possibilité de ne pas avoir tout.

Les possessions d'un ego sont limitées, car l'ego est délimité. La peur en découle. Un certain type de peurs en tout cas.

C'est la croyance que je suis un ego qui engendre les problèmes. Comme la croyance qu'il y a des « états » : des choses qui ont une durée alors que tout change à chaque instant. Même si c'est imperceptible.

Idem pour la croyance que l'Absolu est un état, c'est-à-dire que cet état serait accessible. Il ne l'est pas. C'est un but. Si j'utilise la « Terre Promise » comme une motivation à évoluer, à changer d'ego perpétuellement, je suis dans le bonheur. Si je m'attends à la posséder, pensant que certains y sont parvenus, je la compare à mon territoire actuel, qui m'apparaît alors méprisable. Croire à la réalité de la matière, aux états, et à un état final merveilleux et accessible, rend la joie impossible. Ceux qui font l'expérience de la possession, de l'opulence, en font souvent le constat. Ceux qui, au contraire, vivent le présent pour vivre un amour croissant s'aperçoivent que chaque étape est merveilleuse, et ils connaissent la joie de la gratitude.

Je suis mouvement. Changement. Si je compare mon état présent à un idéal, je ne peux que me mépriser, voire me haïr. Le processus d'autodestruction suit son cours à travers mille maux. Si j'ai compris que l'idéal INACCESSIBLE est la source de tous mes états successifs, indispensables pour qu'il se réalise progressivement mais sans aboutissement final, éternellement, alors je ne peux qu'aimer mon état présent, quel qu'il soit. La guérison est en route car l'énergie d'amour fait son œuvre. Il n'y a qu'elle. Là où il n'y a pas l'amour il n'y a pas l'énergie, et donc la vie recule.

Reconnaître en premier lieu le BUT est la clef. Car le comprendre c'est comprendre qu'il est inaccessible, et alors on voit son ego comme parfait car jouant un rôle délimité pour constituer cet infini petit à petit. Si l'infini était possible, rien ne serait. Car rien ne serait nécessaire. Comparé à l'Absolu, tout est nul. Si le but est impossible, c'est que je suis parfait tel que je suis pour constituer cet « inaccessible ». Alleluia.

Ce regard change tout.

Si vous ne comprenez pas cela pour le moment, ce n'est pas grave, cela viendra. L'important est de sentir que c'est vrai, que je ne suis rien, aucun état, juste une succession d'instant de vie, dont il ne reste rien à chaque instant, et qu'il faut saisir en lui-même pour lui-même sans le comparer à d'autres ou à un idéal possible. L'état présent est toujours parfait car constitutif du But, d'où la joie inconditionnelle. Vous comprenez maintenant ? Si je juge mon état, c'est cuit. Je m'attache à cet ego et le déteste à la fois. Mais si cela reste une quête, alors chaque instant de vie est incomparable, irremplaçable, et je suis déjà presque guéri. L'homme est un projet.

Alors à tout de sweet.

TABLE DES MATIERES

Mini-Préface	7
Avant-propos un peu inconfortable.....	9
INTRODUCTION : La Pyramide de la Guérison	
Peut-on guérir d'exister ?	21
Dessin Pyramide de la Guérison	25
<i>Annexe I : Hiérarchie des remèdes et hiérarchie des causes</i>	26

PREMIERE PARTIE : Eteindre la cause de la souffrance par la résolution du Paradoxe du Présent

CHAPITRE PREMIER : DIX-MILLE PROBLEMES, UNE SEULE SOLUTION	
L'esprit est présent	33
L'instant présent, libérateur et créateur	38
Le guérisseur toujours à votre disposition	46
 Annexe II : Du moi au Soi	
Guérir, c'est comprendre qu'on est le Présent créateur	51

CHAPITRE SECOND : POURQUOI CET EGO QUI NOUS FAIT TANT DE MISERES ?	
Le Paradoxe du Néant fait l'Etre	59
A quoi cela sert-il de comprendre tout cela	64
Résumé de la cause de l'ego	67
 Annexe III : Naissance des pensées	
Origine de la mémoire.....	69

CHAPITRE TROISIEME : L'ANALYSE METAPHYSIQUE	
Causes et conséquences de la peur	71
Le rejet de l'Infini	74
Après la peur de l'Infini, le désir d'Infini	79

DEUXIEME PARTIE : Ontologie (connaissance de soi) au-delà du Quantique

CHAPITRE QUATRIEME : L'IDENTITE	
Qui suis-je ?	83
Le Nirvâna sans peine	84
Je suis un but	85
Origine et nature de l'ego	87
Le choix de soi	89
<i>Exercice d'identification</i>	90

CHAPITRE CINQUIEME : JUGEMENT ET IMAGE DE SOI

Le « conscient », pas si conscient que cela	93
Pas de bonne image de moi tant que j'ai une image de moi	94
Risquer son image	96
Ai-je besoin d'être aimé ?	98
L'ego réhabilité quand même	99

<i>Annexe IV : les Sept Niveaux de Jugement</i>	101
<i>Annexe annexe : pour se mettre en relaxation profonde</i>	102

Liberté=Authenticité	103
Comment je crée l'univers ? En choisissant mon mode observatoire	104
Le Créateur n'a pas de passé	106
La Psychologie Holistique, thérapie globale	109
Acceptation et Prière	111
<i>Psychologie Holistique, Métaphysique Opérative, Astrologie Métaphysique, Numérologie Vibratoire</i>	113

<i>Annexe V : Je suis à l'image de mon univers, ou est-ce mon univers qui est à mon image ?</i>	
<i>Faut-il croire à l'Astrologie ?</i>	114
<i>Identification au corps via l'énergie cosmique</i>	115
<i>L'Astrologie à la lumière de l'Hyperscience Métaquantique</i>	116
<i>Pourquoi Douze ? La décomposition fractale du Nombre d'Or</i>	118
<i>Les symboles métaphysiques qui constituent les douze facettes de l'humain</i>	121

CHAPITRE SIXIEME : L'INCARNATION

Pourquoi j'ai un corps	129
Le corps est-il si fini que cela ?	130
L'esprit, créateur du corps qu'il croit être et subir	133
Accepter d'avoir un corps	135
Mon corps n'est pas un dû	136
Mon corps n'est pas une malédiction	137
Le corps n'est pas sans intérêt	138
L'incarnation, une décision de chaque instant	139
Désormais, je fais la vaisselle et je paie mes impôts à temps	142
Incarner l'adulte	143
<i>Les exercices à vivre du Dr Frank</i>	144

<i>Annexe VI : Incarnation et Sexualité</i>	
<i>L'évolution sexuelle complètement métaquantique</i>	149
<i>Annexe VII : Le défi Sexe et Spiritualité</i>	
<i>Pourquoi ce désir sexuel est-il si présent, et peut-on, doit-on en sortir ?</i>	158
<i>Exercice de Xavier F. : « S'il y a des pommes »</i>	166

CHAPITRE SEPTIEME : ETRE CONFIANCE EN SOI

Fais-toi confiance	173
Du rebelle au souverain	175
<i>Exercice à vivre : rappel au Présent et à la Liberté</i>	177
<i>Les Clefs de la confiance en soi</i>	180
<i>A méditer pour la confiance en soi</i>	184
La confiance en soi en tant que personne et en tant que chemin	188
Confiance en ma bonne étoile ?	191
Merci qui ?	193
Identité et Gratitude	195