

La puissance de l'intention dans la dynamique de groupe

Roland Bérard, PS4 (2001/2002)

Résumé

La participation à un groupe (un à un, en équipe, en réunion ou en comité) au travail ou au loisir est l'une des nombreuses façons de faire l'expérience relationnelle. Toute relation avec un autre est un miroir dans lequel nous pouvons apprendre à nous connaître et grandir.

Souvent, les buts du groupe ne sont pas bien définis ou compris par tous les participants. Les distractions, la dynamique sociale et les personnalités interviennent et causent des délais dans le processus d'atteindre les buts du groupe. En comprenant les quatre dimensions de l'être humain, surtout celle du niveau de l'intention où l'on trouve notre intention et nos désirs les plus profonds, on peut saisir l'importance de la puissance de l'intention et le rôle qu'elle joue dans notre vie.

Une technique très simple « d'alignement du hara de groupe » est très efficace pour aligner consciemment les participants d'un groupe afin qu'ils puissent se concentrer sur le but et la tâche à exécuter. La technique permet aux participants de réfléchir et de se rappeler leur raison personnelle d'être là et leur permet aussi de participer de façon à enlever les barrières et à minimiser les conflits. Ceci fait en sorte que les participants peuvent se permettre d'être créatifs tout en ayant du plaisir, de partager leurs dons uniques avec le groupe et de réaliser leur tâche de vie.

Cet article présente la relation entre la dimension physique et l'énergie, le concept du hara et d'intention, et démontre une technique simplifiée pour appliquer la puissance de l'intention. De plus, l'article souligne la rétroaction et les expériences d'individus auxquels ce concept a été présenté, ainsi que les expériences personnelles de l'auteur suite à l'utilisation de cette méthode.

Introduction

Tout ce que nous faisons a son origine dans l'essence pure de l'individu. Une impulsion créative de l'essence pure cascade à travers les dimensions pour se manifester dans le monde physique.

En se servant d'une simple cabane d'oiseaux comme exemple, une impulsion de créer cette cabane naît dans l'essence de l'individu et l'individu fixe son intention de la construire. Les pensées et les idées se concrétisent sur ses caractéristiques et finalement, tous les matériaux sont assemblés. La cabane est construite et ensuite placée dans un endroit où les oiseaux pourront l'utiliser.

Dans cet article, on démontre que notre corps est énergie et que tout est interrelié. Les quatre dimensions de l'être humain sont introduites et le rôle que chacune joue dans les interactions de groupe est expliqué. Puisque la volonté et l'intention jouent tous les deux un rôle dans la manifestation de ce que nous désirons ou souhaitons, les deux sont définis et discutés.

Les techniques complètes d'alignement de groupe ainsi qu'une technique plus simplifiée y sont détaillées, et des exemples d'utilisation par l'auteur et par d'autres individus y sont présentés.

Cet article est fondé sur le travail de Barbara Brennan, qui est healer et enseignante depuis plus de 25 ans. Son travail est publié dans deux livres, « Le pouvoir bénéfique des mains », et « Guérir par la lumière ». Barbara est la directrice de l'école *The Barbara Brennan School of Healing*, ou BBSH, dans laquelle ces principes sont enseignés en profondeur depuis 20 ans.

1. Le corps énergétique, l'interconnection et les relations

1.1 Du corps solide au corps énergétique

L'optique scientifique du corps humain a beaucoup évolué au cours du dernier siècle. Newton, Einstein et la physique atomique nous ont démontré que le corps humain est composé d'atomes qui sont en réalité de l'énergie cristallisée. Les dimensions et les distances relatives entre le nucléus et les électrons dans un atome sont telles qu'un atome est pratiquement un espace vide!

Les hologrammes existent depuis environ 1965. Si vous coupez un hologramme en petits morceaux, chaque morceau contient toujours l'image complète; elle devient tout simplement de plus en plus diffuse. Chaque morceau contient l'information complète de la pièce originale en trois dimensions. Ce principe est aussi miroité dans nos cellules. L'ADN contient toute l'information requise pour fabriquer un corps humain.

« L'hologramme nous fournit un modèle nouveau et unique qui pourrait aider la science à comprendre la structure énergétique de l'univers ainsi que la nature multidimensionnelle de

l'être humain ».¹ « Le concept holographique « explique que chaque morceau est une représentation exacte du tout et peut être utilisé pour reconstruire l'hologramme en entier»².

1.2 L'interconnection de tout

Brennan nous rapporte que « les scientifiques découvrent maintenant l'évidence d'une interconnection immédiate et universelle à l'intérieur de l'encadrement de la science, à la fois mathématiquement et expérimentalement. »³ Elle se réfère aussi au théorème de Bell qui supporte le concept que les particules sous-atomiques sont connectées d'une façon qui transcende le temps et l'espace.

L'expression de la théorie moderne du chaos affirme que « l'effet d'un battement des ailes d'un papillon en Amérique se fait ressentir jusqu'au Japon ». Il est bien connu par la science physique qu'un expérimentateur ne peut observer quoi que ce soit sans qu'il l'affecte d'une façon ou d'une autre.

En combinant le principe holographique, la physique moderne, la théorie du chaos et l'interconnection, on peut voir que tout est énergie et tout est interrélié.

1.3 L'interconnection de nos relations et des groupes

L'interconnection s'applique aussi dans nos relations personnelles et de groupe. Toute interaction avec un autre affecte l'autre personne, ceux dans l'entourage immédiat et ceux avec lesquels nous entrons en relation plus tard. L'état dans lequel nous laissons une interaction influence notre approche et notre interaction avec la prochaine personne. Le comportement et les mots d'une personne affectent tous les autres membres d'un groupe.

2. Les quatre dimensions de l'être humain

Dans son livre « Guérir par la lumière » l'auteure Brennan présente quatre dimensions de l'être humain. Elles sont la dimension du monde physique, de l'aura, du hara et de l'essence pure.

2.1 La dimension physique (la « réalité »)

Cette dimension est celle de notre monde physique qui nous est tous familier. C'est la réalité dont nous sommes conscients et telle qu'elle se manifeste dans notre vie. Cette réalité consiste en des objets physiques, la terre, les planètes, mais inclut aussi les êtres humains et nos relations avec eux. C'est dans le monde physique que nous voyons le résultat de l'énergie et la conscience des trois autres dimensions.

¹ Gerber, Vibrational Medicine, p. 45

² Brennan, Le pouvoir bénéfique des mains, p. 25

³ Brennan, Le pouvoir bénéfique des mains, p. 26, 27

2.2 La dimension des champs énergétiques humain et universel

La deuxième dimension est celle du champ énergétique humain (CÉH) et du champ énergétique universel (CÉU, ou l'aura). Le champ énergétique est un gabarit pour le corps physique et sert de véhicule pour les réactions psychosomatiques. L'aura définit notre personnalité et notre façon d'être en relation avec les autres et à l'intérieur des groupes.

2.2.1 Le champ énergétique universel

Le champ énergétique universel (CÉU) est composé d'énergie universelle. Cette énergie a été appelée énergie vitale, chi, ki ou prana. Cette énergie a une conscience et nourrit tout ce qui vit, et toute matière dite « morte ». Cette énergie imprègne l'univers et connecte tout. Brennan donne un historique très complet des références au CÉU.⁴

2.2.2 Le champ énergétique humain

Le champ énergétique humain (CÉH) est la partie du CÉU qui touche intimement à la vie humaine. C'est le niveau où il existe un gabarit sur lequel repose le monde physique. À ce niveau, l'énergie et la conscience ne peuvent être séparées. Le CÉH ou l'aura est composé de chakras et de niveaux énergétiques (souvent appelés corps éthériques).

Chakras

Chakra est un mot sanskrit qui signifie « roue ». Les chakras agissent comme entonnoir qui captent l'énergie du CÉU et la métabolise pour que le corps puisse l'utiliser. Chaque chakra nourrit les glandes endocrines et certains organes et en plus gouverne une fonction psychodynamique. Par exemple, le 5^e chakra nourrit l'appareillage vocal, les poumons et les bronches. Ce chakra influence aussi comment on se sent par rapport à notre place dans la société, notre facilité d'expression, notre facilité d'exprimer nos besoins et notre facilité de recevoir.

Il y a 7 chakras principaux et beaucoup de chakras secondaires. Les 7 chakras sont à peu près au niveau des glandes endocrines. Sur le plan vertical, il y a un chakra à la tête (chakra de la couronne) et un au périnée (chakra de la base). Il y en a 5 autres sur le plan horizontal, un au 3^e oeil, à la gorge, au cœur, au plexus solaire et au sacrum. Chacun des chakras sur le plan horizontal a un aspect avant et arrière. En général, les aspects avant sont reliés à nos émotions, les aspects arrière à notre volonté et ceux de la tête à notre raison.

Niveaux

Le CÉH a 7 niveaux. Chaque niveau est d'une vibration unique et est superposé aux autres. Chaque niveau rayonne du centre et se pose au-dessus du corps physique et des autres niveaux à des vibrations de plus en plus élevées (et non en couches comme celles d'un oignon). L'aura complète rayonne environ 1 mètre du corps, plus ou moins, selon l'état de la personne.

⁴ Brennan, Guérir par la lumière, pp 16-18

Les trois premiers niveaux sont reliés aux aspects physiques (sensations, émotions envers soi-même et le mental ou la pensée rationnelle). Le quatrième niveau est relié à nos relations avec les autres et est aussi le pont entre les niveaux physique et spirituel. Les niveaux 5, 6 et 7 sont reliés aux aspects spirituels (volonté divine, amour divin et savoir divin).

De la même façon qu'un champ magnétique influence son environnement, le CÉH affecte aussi son entourage.

2.3. La dimension du Hara (niveau de l'intention)

La dimension du hara se trouve sous celle de l'aura et est la base sur laquelle repose l'aura.

2.3.1 Hara traditionnel

Hara est un mot japonais qui signifie « bedon ». « Le hara pour les japonais est une attitude globale qui permet à un individu de s'ouvrir à la puissance et à la totalité de l'énergie vitale originale et à en témoigner par la satisfaction, la signification et la maîtrise dans le vécu. »⁵

Le hara est relié au concept chinois du Dan-Tien (ou Tan Tien). Les anciens textes chinois décrivent le Dan-Tien comme étant « le meilleur endroit dans le ventre ». Les deux (hara et Tan Tien) rattachent ce point de centre (localisé au centre de gravité du corps, juste en dessous du nombril) à notre capacité d'être centré. Tous les arts martiaux enseignent aux apprentis à bouger et à diriger leur puissance à partir du hara.

Du hara, l'individu se connecte vers le bas à la terre et vers le haut au divin. Ceci est un état dans lequel l'équilibre parfait entre la tension et la relaxation est retenu dans les muscles. Ancrée dans le hara, une personne est enracinée à la terre et ne perd pas l'équilibre. L'action qui a son origine dans le hara se déroule sans effort et n'est pas une question de volonté.

Un individu qui s'est rebranché à son hara, et qui agit à partir du hara est centré, calme et présent. Cet individu est en contact avec son essence et la totalité de son être. Le hara est un droit de primogéniture, mais il est souvent oublié ou perdu à l'âge de l'adolescence.

2.3.2 Le hara selon Brennan

La dimension du hara, selon Barbara Brennan, est le niveau où nous maintenons notre intention et où se trouvent nos désirs les plus profonds. L'intention est reliée à notre capacité de manifester ce que nous désirons dans la vie. Le désir profond est relié à nos tâches de vie personnelles et mondiales.

Dans cette dimension, le hara est formé d'une ligne mince (comme un laser) au centre du corps. La ligne relie trois points le long de cette ligne et se branche à la terre. Les trois points sont :

- Le point ID – Ce point d'individuation (ID) est notre connexion à notre spiritualité supérieure. Ce point est environ un mètre au-dessus de la tête.

⁵ Von Dürckheim, Hara: The Vital Center of Man, p 12

- Siège de l'âme – Dans ce point se trouve notre désir profond, ce que nous désirons le plus dans notre vie. Il est juste au-dessus du cœur.
- Tan-Tien – Le Tan Tien est le centre de puissance reconnu dans toutes les formes d'arts martiaux. Il est au centre de gravité du corps, environ cinq centimètres sous le nombril.

Une ligne de hara en santé est droite, énergisée et profondément enracinée dans la terre. Quand cette ligne est saine, on se sent complet et synchronisé avec notre mission personnelle.

Le hara est la première dimension dans laquelle une impulsion créative peut être déviée en émergeant de notre essence pure. Quand l'intention est fixée sur cette dimension, ceci affecte la dimension de l'aura et celle du corps physique, ce qui est crucial aux activités de la vie quotidienne. C'est à partir de là que nos relations de groupes peuvent être influencées, et ce sujet est approfondi à la partie 5.

2.4. La dimension de l'essence pure

La quatrième dimension de l'être humain est celle de l'essence pure. Cette dimension se trouve sous celle du hara. Physiquement, le point de l'essence pure est au centre dimensionnel du corps, soit environ 7 centimètres en haut du nombril.

L'essence pure contient notre essence, tout ce que nous sommes, et est notre connexion au divin. C'est notre étincelle divine, notre dieu intérieur. Elle existe en dehors du temps et de l'espace, et même du concept de l'âme. Toute impulsion créative a son origine dans l'essence pure, et cascade à travers les autres dimensions pour enfin se manifester dans la réalité physique.

2.5 Les distorsions dans les quatre dimensions

En tant qu'individu, nous avons chacun notre façon de gérer notre champ énergétique et notre intention. Ceci affecte notre personnalité et nos interactions au sein d'un groupe.

Lorsque nous interagissons avec notre monde durant notre enfance, nous tentions d'exprimer nos besoins et notre amour pour ceux qui nous entouraient. De la perspective de l'enfant, les réactions inattendues des adultes peuvent être perçues comme rejet, abandon, trahison, contrôle, invasion, ou une combinaison de ceux-ci. Ces expériences ont été déplaisantes, et même parfois traumatisantes.

À la longue, nous avons appris des mécanismes de défense pour éviter de ressentir la douleur. Ces défenses ont empêché la circulation d'énergie. Ces réactions ont éventuellement créé des blocages énergétiques et/ou des distorsions dans les différentes dimensions.

- Dans la dimension du hara, ces distorsions apparaissent comme des déviations, des cassures et des faiblesses dans la ligne du hara. Quand ceci se produit, nous ne sommes pas alignés avec notre mission et notre intention est déviée. Nous sommes déconnectés de nos désirs profonds, de la terre et/ou de notre spiritualité.

- Dans l'aura ou CÉH, ces distorsions deviennent des blocages qui empêchent l'énergie de circuler. Ces blocages causent de la douleur, des jugements contre soi-même, un manque de clarté, des croyances qui nous limitent, des blocages et distorsions émotionnels, un manque d'amour envers soi et des relations difficiles. Notre amour devient conditionnel plutôt qu'inconditionnel et nos relations deviennent difficiles et déplaisantes.
- Dans les chakras, ces distorsions se manifestent en disfonctions ou déchirements des chakras. Un chakra qui ne fonctionne pas bien nourrit mal le corps et les organes. Ceci amène la maladie ou le malaise où il y a disfonction ou un déséquilibre dans les aspects de vie influencés par ce chakra.
- Sur le corps physique, les distorsions se manifestent en maladies, tensions, spasmes musculaires ou autres pathologies.

3. La personnalité et les structures de caractère

Les distorsions expliquées plus haut deviennent des mécanismes de défense habituels qui se sont développés à partir des blessures et traumatismes d'enfance pour chaque individu. Ces images, croyances et mécanismes de défense deviennent notre personnalité et gouvernent la façon dont nous entrons en relation avec les autres, et de ce fait, moulent et contrôlent notre vie. De bien des façons, ils étouffent notre énergie et nos impulsions créatives qui émergent de l'essence pure.

Les structures de caractères (caractérologies) est un terme utilisé par les psychothérapeutes pour décrire certains types physiques et psychologiques. Wilhelm Reich a identifié cinq catégories majeures après avoir reconnu que les personnes ayant vécu des enfances similaires avaient des corps similaires.⁶ Les différents aspects des personnalités et des systèmes physiques et énergétiques de ces structures de caractères sont détaillés dans le chapitre 13 du livre « Le pouvoir bénéfique des mains » de Barbara Brennan et encore plus en détail dans le chapitre 15 de son deuxième livre « Guérir par la lumière ».

Brennan caractérise plusieurs systèmes de défense énergétiques qui sont utilisés dans des circonstances différentes tels que – porc-épic, éloignement, négation verbale, contrôle de limites, suçage oral, grippe mentale, silence, hystérie, démonstration de puissance/volonté ou n'importe quelle combinaison de ceux-ci.⁷ Quelques-unes d'entre elles vous sont peut-être familières; tous en utilisent une ou plusieurs en relation.

Les défenses et les structures de caractère démontrent ce que nous ne sommes pas, plutôt que ce que nous sommes. Même si nous sommes conscients du mécanisme de défense d'un individu, il est important de ne pas perdre de vue ses talents et ses dons.

⁶ Brennan, Le pouvoir bénéfique des mains, pp 109 & ff.

⁷ Brennan, Le pouvoir bénéfique des mains, pp 104-106

4. Volonté et intention

L'intention et la volonté sont présentes à chaque moment de notre vie, dans tout ce que nous entreprenons et dans chacune de nos relations. Il devient très important de comprendre ces concepts quand il s'agit de la dynamique de groupe, que ce soit dans le milieu du travail, dans les loisirs ou en croissance personnelle.

Quand nous voulons accomplir une tâche ou donner direction à notre vie, nous pensons d'abord à ce que nous voulons faire, prenons une décision et dirigeons ensuite nos énergies pour que ça se manifeste. Cette énergie peut venir d'un état de volonté ou d'intention.

4.1 Intention

L'intention est une décision ou un choix d'agir sur une impulsion créative de l'essence pure qui sera exécutée ou manifestée dans le futur. C'est de faire naître une idée dans le monde physique. « Le simple mot intention implique que le moi est responsable, qu'il fait un choix libre, a l'intention d'agir, d'être.... »⁸.

L'intention peut être positive ou négative; elle peut aussi être sans effort.

« L'intention négative est une intention de demeurer dans un état de nier la vie et le soi, de choisir la séparation. L'intention négative se manifeste dans les choix motivés par la fierté, l'égoïsme, et la peur; c'est un choix de rester séparé, isolé et seul ».⁹

« L'intention positive est la capacité de faire un choix pour l'état unifié (harmonieux)... et se manifestera dans les choix motivés par l'amour, la vérité, l'intégrité, le courage, l'harmonie, et la joie. C'est l'intention d'être unifié avec son intérieur et de supporter cette conscience unifiée dans les interactions avec les autres. L'intention positive est l'intention de laisser couler le flux de la vie ».¹⁰

L'intention sans effort est une intention pure, qui laisse simplement les choses arriver et manifester ce qui est désiré. Ceci veut dire aucune poussée et un lâcher prise d'un temps précis et de toutes les exigences qui l'accompagnent. L'intention sans effort peut être réalisée avec patience, un lâcher prise et la foi.

Carole, une finissante de l'école Barbara Brennan, était indécise sur la façon d'établir son commerce. Un bon matin environ un an plus tard, elle a décidé en s'éveillant que le temps était venu. Elle a fixé son intention de le réaliser et a donné foi à l'univers. De façon surprenante et sans effort, un beau local s'est libéré dans un voisinage idéal à coût raisonnable. Venu le temps d'acheter l'ameublement, une grande partie de ce qu'elle avait besoin était en solde. Son cabinet est maintenant bien établi. Ceci est un bon exemple de la façon dont l'intention sans effort s'est manifestée dans sa vie.

⁸ Pathwork Guide Lecture #195, “Identification With the Spiritual Self to Overcome Negative Intentionality”

⁹ BBSH, Student Handbook Year 3, AK 8

¹⁰ BBSH, Student Handbook Year 3, AK 8

4.2. Volonté

La volonté est la force motrice qui nous permet d'accomplir ce que nous voulons. On peut la considérer comme un véhicule de manifestation d'une intention.

La volonté est soit équilibrée, sous-utilisée ou abusée.

Quand la volonté est sous-utilisée, nous nous laissons faire et nous abandonnons notre puissance aux autres. Quand la volonté est abusée, elle devient « pouvoir sur les autres ». C'est de l'agressivité et de la maîtrise de soi ou du contrôle des autres pour obtenir les résultats voulus. Ceci est la cause de compétitions malsaines, d'agressivité, de guerre, de relations déplaisantes, et finalement d'épuisement, sans égard pour ce qui se trouve dans son chemin. Quand la volonté est sous-utilisée ou abusée, elle n'est pas équilibrée avec la raison et l'émotion.

Dans un sens positif, la volonté est associée à la force de caractère, au succès et à la compétition saine. La volonté équilibrée nous permet d'avancer et de surmonter les obstacles et les peurs avec la dose idéale de raison et d'émotion.

5. Le hara et les groupes

Tel que mentionné plus haut, une fois que l'intention est fixée dans la dimension du hara, elle affecte les dimensions de l'aura et du monde physique. Ceci est crucial aux activités quotidiennes. C'est à partir de là que la dynamique de groupe peut être influencée.

5.1 Le hara au niveau de l'individu

Au niveau de l'individu, « fixer son intention est un acte de choix conscient par lequel vous alignez votre raison, volonté et émotion et choisissez de faire, agir ou être d'une façon particulière pour supporter le résultat désiré ».¹¹

Quand le hara est sain et que nous y sommes alignés, nous ressentons beaucoup d'intégrité, de puissance et de mission personnelle parce que nous sommes synchronisés avec la mission universelle. Ce n'est pas une question d'avoir raison ou non, c'est une question d'être aligné. Puisque la mission universelle n'a pas d'adversaires, ceux qui s'argumentent ou prennent des positions d'adversaires ne peuvent tout simplement pas être alignés. Quand nous ne sommes pas alignés, nous glissons facilement dans nos réactions automatiques ou nos défenses. C'est à ces moments que nous sommes contrariés avec les autres et avec notre tâche de vie.

« Pour tous les aspects de notre vie, y compris la santé et le cheminement de la guérison, où nous avons de la difficulté à créer ce que nous voulons, c'est alors que nous avons des intentions confuses et contrariées.¹² « Au degré où vous avez aligné votre hara, au même degré êtes-vous aligné à votre mission et en intention positive. Au degré où vous n'êtes pas aligné à la dimension de l'intention, à ce même degré êtes-vous en intention négative. C'est aussi simple que ça. »¹³

¹¹ BBSH, Student Handbook Year 3, AK 8

¹² Brennan, Guérir par la lumière, pp. 287, 288

¹³ Brennan, Guérir par la lumière, p. 290

5.2 Hara au niveau des groupes

Comme nous l'avons vu, nous sommes connectés holographiquement à tous et tout; l'état de notre hara (intention) affecte directement nos relations et nos dynamiques de groupe. La mission de l'individu est branchée à celle du groupe. Lorsque l'individu a aligné sa mission dans le moment avec les tâches de vie, et a connecté sa raison d'être présent dans le groupe, ceci aligne automatiquement sa mission à celle du groupe.

Quand chaque individu a fixé son intention d'accomplir les buts du groupe, la participation devient unifiée à la tâche présente. La créativité de chaque individu émerge de son essence et contribue à l'intention du groupe. Parce que chacun de nous est unique, nous contribuons nos propres talents et dons au groupe, et nous enrichissons ainsi l'expérience du groupe. Toutes les interactions sont plus faciles.

Une fois que le but du groupe est défini, et que quelques individus se sont alignés, une ligne de hara du groupe se crée qui représente l'intention du groupe. Dès qu'un plus grand nombre d'individus s'alignent, ça fait boule de neige par induction harmonique et aide aux autres à s'aligner. De plus en plus, la ligne de hara du groupe prend forme. Le hara de chaque individu se branche à celui du groupe comme les rayons d'une roue.

Cet alignement est palpable; l'énergie de la salle est différente, elle est beaucoup plus solide et tout le monde est beaucoup plus centré, calme et concentré. Pourquoi ça fonctionne? À mesure que chaque individu aligne son hara et fixe son intention, l'impulsion créative qui émerge de l'essence pure de chaque individu n'est pas dévié lorsqu'elle cascade à travers les autres dimensions. Elle se manifeste alors dans le monde physique aussi pure que possible, et alignée au but du groupe. Dans ce scénario, tout le monde y gagne.

Ce processus peut sembler chaotique au début, mais si l'on permet au chaos d'exister, il se transformera graduellement au résultat désiré.

5.3 Techniques d'alignement de groupe

Il y a des techniques spécifiques pour aligner un groupe ou pour fixer ou renforcer le hara du groupe.

Une technique complète et plutôt élaborée sera présentée en premier, suivie par quelques méthodes moins « ésotériques » et plus simples.

5.3.1 Enracinement

La plupart des gens vivent dans le haut du corps, dans leur tête ou même dans certains cas, à l'extérieur de leur corps. La plupart des gens ne se permettent pas de respirer jusqu'en bas de l'abdomen. Ces gens ne sont pas entièrement présents et sont « déracinés ».

L'enracinement est un acte concret qui amène la conscience à la connexion à la terre. Ceci nous aide à avoir les « pieds bien à terre » et nous aide à nous centrer en notre totalité, ce qui amène un équilibre entre le haut et le bas, entre le ciel et la terre.

On peut s'enraciner ou améliorer son enracinement en procédant selon ce qui suit :

- Écartez les jambes à la largeur des épaules, avec les pieds parallèles. La plupart des gens ont tendance à pointer les pieds vers l'intérieur ou vers l'extérieur.
- Pliez les genoux pour être en position solide.
- Tenez le cou et le dos bien droit.
- Apportez votre conscience dans le bas du corps afin de sentir que vos jambes et vos pieds font bien partie de votre corps entier.
- Imaginez des racines qui poussent profondément dans la terre et sentez-vous bien ancré et supporté.
- Respirez profondément jusqu'au fond de l'abdomen et relâchez complètement.

Cet exercice vous aidera à trouver votre centre et votre vérité et calmera votre esprit. Ceci est utile lorsque vous vous sentez écarté ou nerveux, ou juste avant d'entrer dans une réunion.

5.3.2 Alignement

Voici les étapes pour aligner un groupe d'individus au hara du groupe.

- Demandez au groupe de former un cercle, assis ou debout (le cercle est préféré mais pas obligatoire).
- Demandez au groupe de faire ce qui suit :
 - Demandez-leur de s'enraciner.
 - Demandez-leur d'imaginer une ligne laser de lumière dans le centre du corps, qui part d'au-dessus de la tête jusqu'au centre de la terre. Dites-leur que c'est leur ligne d'intention.
 - Invitez-les à aligner leur raison personnelle de faire partie de ce groupe avec le but du groupe. Vous pouvez utiliser les mots suivants « Alignez votre raison personnelle d'être là avec le but du groupe qui est (verbalisez ici le but du groupe et ajoutez les mots **plaisir** et **créativité**.) Maintenant, permettez à votre intention d'amener votre essence et vos désirs profonds en cascadant à travers l'aura et le monde physique, pour vous permettre de partager vos talents et vos dons avec tous ceux qui participent ici ».
 - Rappelez-leur que ce travail/loisir est une expression de leur identité à tous les niveaux.
- Attendez un moment pour que tous puissent faire ceci consciemment.
- Dès qu'ils ont terminé, commencez l'activité ou la réunion.
- S'il se manifeste un conflit, ça signifie que l'intention dévie. Répétez l'exercice.

5.3.3 Techniques simplifiées

Cet exercice est la façon idéale d'aligner une intention de groupe, mais elle pourrait présenter un vrai défi si vous êtes timide, ou si quelques individus dans le groupe ne sont pas réceptifs à ce concept plutôt ésotérique.

Dans ce cas, vous voudrez probablement utiliser une façon différente d'intégrer le groupe. Je vous suggère ici quelques idées pour introduire le concept de façon plus acceptable aux participants. Plus l'exercice est pratiqué, plus facile se trouvent les mots parfaitement adaptés à chaque situation.

Comme chef de groupe

- « Avant de débuter, j'aimerais vous inviter à devenir conscient que votre présence dans ce groupe, ainsi que le travail que vous faites, est une expression de qui vous êtes, et vous permet de contribuer vos dons uniques au monde. Maintenant, imaginez une ligne laser au centre de votre corps, qui rejoint le centre de la terre. Ceci est votre ligne d'intention. Prenez un moment pour aligner votre intention et votre raison personnelle d'être là avec l'objectif du groupe qui est (verbalisez l'objectif). Ceci aidera notre groupe à se concentrer et à accomplir notre but rapidement et avec moins de conflits ».
- « Alors, on commence! Je crois que le but de notre rencontre est (verbalisez le but). J'invite tout le monde à réfléchir sur la façon dont cette réunion/activité s'intègre dans votre vie/travail et je vous invite ensuite à aligner votre intention pour participer de façon à ce que tout le monde gagne. Ceci nous aidera à atteindre nos objectifs rapidement et facilement.
- « Est-ce que quelqu'un se souvient de la raison pour laquelle nous sommes ici aujourd'hui? Voici comment je résumerai notre but (verbalisez le but). Y a-t-il quelqu'un qui aurait des commentaires ou quelque chose à ajouter? Alors voilà, commençons et je vous invite à contribuer de façon à ce que tous puissent amener sa créativité au groupe en ayant du plaisir. Tout le monde y gagnera. »
-
- « L'activité/réunion d'aujourd'hui est très importante. Voici ce que nous espérons accomplir... Vous êtes tous ici parce que vous avez quelque chose d'unique et de valeur à contribuer. Ceci aidera notre groupe/compagnie à s'améliorer, à concentrer nos efforts, à être créatif et enfin à sauver du temps et de l'argent. Y a-t-il quelqu'un qui aurait quelque chose à ajouter avant de commencer? »
- Rappelez-vous que, plus vous amenez les participants à reconnaître leur mission, plus chacun réalisera comment cette activité s'intègre dans sa vie et le plus facilement pourra-t-il s'aligner à l'intention du groupe.

Comme participant, et non chef de groupe

C'est plus facile de dire tout ça quand on est chef de groupe car on peut décider ce qui sera dit en premier. Cependant, si vous êtes participant sans être chef de groupe, vous pouvez utiliser l'invitation suivante :

- « Je lisais récemment (ou je viens d'apprendre) un bon exercice pour nous aider à concentrer notre attention et à réaliser nos buts. J'aimerais bien que vous puissiez l'essayer avec moi. Ça prendra juste une minute. D'accord? »

Vous pouvez alors utiliser l'une ou l'autre des introductions suggérées plus haut pour aligner le groupe. Les membres du groupe vous demanderont probablement de le répéter à la prochaine réunion!

5.3.4 Supporter un groupe

Si seulement un individu dans le groupe a aligné son hara et est aligné au but du groupe, ceci influencera le groupe par induction harmonique. Alors, jusqu'à un certain point, vous êtes capable de supporter un groupe même si personne n'a fait l'exercice d'alignement. Vous allez vous rendre compte que si vous avez aligné votre mission et fixé votre hara pour être présent à partir de votre totalité, vous allez interagir d'un état uniifié. Vous allez être capable de ramener le groupe doucement lorsqu'il dévie, surtout si vous vous rappelez de le faire par intention plutôt que par volonté.

Bien sûr, plus il y a d'individus dans le groupe qui connaissent la technique et qui alignent leur hara, plus le hara du groupe sera fort et plus facilement se déroulera l'activité. Ceci se manifestera même si l'exercice n'est pas verbalisé. Le fait de le verbaliser cristallise l'intention dans l'esprit de tout le monde et permet une activité beaucoup plus créative, effective et concentrée.

5.3.5 Situations dans lesquelles cette technique peut être utilisée

Cette technique peut être utilisée dans plusieurs situations différentes.

- Elle peut être utilisée dans votre vie personnelle pour vous aider à manifester ce dont vous avez besoin. Ceci est une bonne manière de commencer la journée et l'exercice peut être répétée chaque fois que vous débutez une nouvelle activité.
- Elle peut être utilisée simplement pour fixer votre intention de manifester quoi que ce soit. Ceci pourrait être aussi simple que « je veux rencontrer une telle personne aujourd'hui » ou « j'ai besoin de trouver un travail plus intéressant ». Faites l'exercice en disant « je fixe mon intention de... » et lâchez prise. En lâchant prise, on ne pense pas consciemment comment ça se manifestera, mais on le remet à l'univers et on a confiance qu'il nous le donnera une fois l'intention fixée. Vous allez être surpris de voir comment vos résultats se produiront sans effort!
- Elle peut être utilisée dans toute activité dans laquelle deux ou plusieurs personnes ont décidé de collaborer :
 - Une tâche, une réunion, ou une session de négociation
 - Un projet qui exige un travail d'équipe
 - Une session de revue stratégique corporative
 - Une session de formation
 - Une discussion avec un partenaire dans une relation intime
 - Une réunion avec un employé ou son patron
 - Tout autre activité; vous êtes limité seulement par votre imagination!

6. Expérience personnelle avec le hara de groupe

L'auteur a utilisé avec succès la technique de hara dans les situations suivantes :

Performance d'orchestre

L'auteur fait partie d'un ensemble musical. La technique est utilisée avant chaque répétition importante, chaque concert ou séance d'enregistrement, ou simplement quand le groupe se sent éparpillé, distrait et a de la difficulté à se concentrer (fautes, oubliés, etc.). Si d'autres personnes participent (coordonateur, ingénieur de son ou d'enregistrement), ils sont invités à participer à l'exercice. Ceci les amène dans le hara du groupe.

Les concerts subséquents sont bien réussis avec plaisir et créativité. La synergie et le sens d'appartenance au groupe sont bien sentis et la foule est emballée. La production du premier disque compact du groupe a été enregistré en direct en très peu de temps en studio et les résultats ont été très satisfaisants. La technique a été utilisée au début de chaque session d'enregistrement.

Troupe de théâtre amateur

L'auteur a fait partie d'une troupe de théâtre amateur d'environ 20 participants âgés de 10 à 70 ans. La technique a été utilisée pour la première fois avant un spectacle et le groupe a demandé que l'exercice soit répété à chaque spectacle par la suite.

Cérémonie

Durant la dernière semaine de chaque année à l'école de Barbara Brennan, chaque classe crée une cérémonie pour partager le cheminement de l'année avec les autres étudiants et professeurs. L'alignement de groupe est couramment utilisé à chaque réunion pour préparer l'événement, avant chaque répétition et avant la cérémonie. C'est étonnant de voir comment tout semble chaotique jusqu'à la dernière minute mais que tout rentre dans l'ordre facilement et sans effort lors du déroulement de la cérémonie. La foule et les participants en sont ravis.

Présentation

Quand ce projet d'étude a d'abord été présenté aux auditoires, cet exercice a été fait sans que les participants sachent de quoi il s'agissait. L'exercice a aidé chaque individu à se concentrer et le hara du groupe à se solidifier. L'objectif verbalisé utilisé a toujours été « d'être curieux de ce nouveau matériel et d'avoir une ouverture quant à sa pertinence dans la vie quotidienne pour y apporter le plaisir et la créativité ».

7. Rétroaction des participants au projet d'étude

Durant le projet d'étude, ce concept fut présenté à 64 personnes dans 6 groupes différents : 3 de ces groupes étaient composés du personnel de bureaux d'ingénieurs (41), 1 d'un réseau de thérapeutes pratiquants (12), 1 d'une équipe de conseillers de carrière dans une université (6) et 1 du grand public (5).

Un questionnaire a été distribué aux participants immédiatement après la présentation, et un autre quelques mois plus tard.

7.1 Résumé des réponses aux questionnaires

Les résultats du questionnaire distribué immédiatement après la présentation sont les suivants :

- 68 % n'avaient jamais entendu parlé du CÉH; il s'agissait de leur 1^{re} introduction.
- 79 % ont clairement compris la relation entre le corps humain et le CÉH.
- 16 % avaient utilisé le principe d'intention dans un contexte de groupe auparavant.
- 97 % ont reconnu la différence entre la volonté et l'intention.
- 65 % ont trouvé utile l'exercice d'enracinement.
- 46 % avaient utilisé une technique semblable auparavant (prière, verbalisation de l'objectif de groupe).
- 92 % ont clairement compris la technique d'aligner un groupe suivant la présentation.
- 55 % prévoyaient utiliser cette technique dans le futur, et 28 % n'étaient pas certains.
- La plupart ont trouvé les mots suggérés appropriés au besoin.
- 81 % ont reconnu l'importance et le bénéfice de fixer l'intention dans leur vie privée.
- 90 % étaient curieux d'en savoir plus long sur le CÉH.

La moyenne des réponses du deuxième questionnaire sur une échelle de 1 à 5 (1 étant aucune amélioration, 5 étant une amélioration importante) ont indiqué que :

- Il y avait eu une légère augmentation dans la conscientisation de l'état d'alignement d'un groupe auquel ils avaient participé (1.7/5).
- Il y avait eu une légère augmentation dans la conscientisation de leur propre intention (2.5/5).
- Il y avait eu une légère augmentation dans la conscientisation des interactions énergétiques entre les gens (2/5).
- Il y avait eu une légère augmentation dans la conscientisation de la différence entre la volonté et l'intention (2/5).
- 45 % auraient souhaité avoir utilisé cette technique dans quelques-unes des réunions auxquelles ils avaient participé.
- 89 % n'avaient pas utilisé la technique depuis la présentation.

7.2 Commentaires d'individus ayant assisté à la présentation

Voici les commentaires de quelques-uns des individus qui ont assisté à la présentation.

Projet étudiant

Huit à dix étudiants de dynamique de groupe avaient à créer un sketch qui représentait ce qu'ils avaient appris durant le cours. Ils ont choisi des scènes du film « Matrix ». Une des étudiantes a suggéré à la dernière répétition d'essayer la méthode d'alignement du hara. Satisfait des résultats, le groupe a demandé de refaire l'exercice avant la présentation finale. La présentation a été très bien réussie et le groupe a eu de très bonnes notes.

Directrice des ressources humaines – bureau de génie conseil

« J'essaie de centrer mon intention avant chaque interaction importante et délicate pour que je puisse transmettre le bon message. J'essaie de plus en plus de partager avec l'autre personne le but de notre réunion pour que nous puissions aligner nos énergies dans la même direction. J'ai remarqué chez moi un changement positif. Je comprends davantage, je suis plus réceptive et je peux retourner à un état d'équilibre plus rapidement qu'avant. Je suis de moins en moins sur la défensive et j'accepte que je ne peux pas avoir toutes les réponses et toutes les solutions. »

Ingénieur – directeur des propositions

« J'utilise ce que vous nous avez enseigné tous les jours, car ça m'aide à être plus centré sur l'objectif de la journée. Ceci m'accorde quelques moments pour choisir comment je veux que ma journée se déroule et ce que je veux y accomplir. »

Participante dans un groupe tam-tam

« L'exercice de hara de groupe dans nos séances de tam-tam nous a aidé à devenir plus centrés, forts et la solidité se fait sentir dans la pièce. Il se fait beaucoup de cheminement personnel et de guérison durant nos sessions. »

Participante à un atelier

« Ça m'a complètement épater et a fait fondre mon cœur que mes désirs profonds et mon intention étaient bienvenus et accueillis par le groupe. Le fait de m'avoir demandé et que d'autres s'attendent à ce que j'aide les autres à soutenir leur intention m'a fait sentir tellement bienvenue, reçue et appartenant au groupe. Très peu de mots ont été exprimés, mais le sentiment était palpable. Durant la fin de semaine, avant chaque unité d'activité et après chaque pause, nous formions un cercle et fixions de nouveau notre intention et notre hara. Si j'avais connu cette technique auparavant, ça aurait fait une énorme différence dans ma carrière corporative. »

8. Résumé et conclusion

Le corps physique est une configuration énergétique. Tous sont interreliés de façon holographique avec tout ce qui existe. Le CÉH nourrit le corps humain et contient nos émotions, pensées et croyances avant qu'elles ne se manifestent dans notre réalité physique. Le CÉH est aussi un véhicule pour les relations interpersonnelles. La dimension du hara supporte notre intention. Notre essence pure est notre étincelle divine.

Nos expériences d'enfance nous amènent à développer des réactions automatiques qui causent des distorsions dans notre champ énergétique et dans notre intention. L'impulsion créative, lorsqu'elle émerge de notre essence pure, est déformée en cascadant à travers les dimensions du hara et de l'aura avant de se manifester dans le monde physique, ce qui amène des conflits dans nos relations et nos interactions de groupe.

La compréhension du hara de groupe peut rendre son utilisation très efficace pour :

- se réaligner avec notre mission personnelle de participation à un groupe;
- centrer le groupe et améliorer la participation et la créativité de chaque individu au groupe en alignant la tâche personnelle de chaque individu à celle du groupe;
- manifester ce que nous désirons dans la vie et apporter les changements nécessaires.

Cette technique peut être utilisée dans les activités personnelles et de groupe, au travail ou au loisir, de façon à ce que ceux qui ne sont pas familiers avec le concept puissent l'accepter et l'adopter une fois l'expérience vécue. En utilisant la technique, les conflits sont minimisés, la peur est réduite et la créativité se fait voir et sentir. Ceci permet à chaque individu de contribuer ses dons et talents au groupe et au monde entier. Les idées individuelles, plutôt que de rester non exprimées, sont enrichies et contribuent au résultat final. Tout le monde y gagne.

La présentation de ces concepts à des individus qui n'en n'avaient aucune connaissance a effectivement introduit les concepts des quatre dimensions de l'être humain et la technique d'alignement de groupe. La plupart ont conscientisé l'impact de fixer son intention en groupe et plusieurs étaient curieux d'en connaître davantage sur ces nouveaux concepts.

Ces résultats sont encourageants et indiquent qu'un travail plus répandu et approfondi dans ce domaine serait très bénéfique dans l'environnement corporative et personnelle à mesure que l'importance de fixer son intention est reconnue.

Bibliographie

Brennan, Barbara Ann, Le pouvoir bénéfique des mains (Hands of Light, A Guide to Healing Through the Human Energy Field, Bantam Books, 1988, ISBN 0-553-34539-7)

Brennan, Barbara Ann, Guérir par la lumière (Light Emerging, The Journey of Personal Healing, Bantam Books, 1993, ISBN 0-553-35456-6)

Gerber, Richard, Vibrational Medicine, Bear & Company Publishing, 1988, ISBN 1-879181-28-2

Von Dürckheim, Karlfried.Graf. Hara: The Vital Center of Man (S. Von Kospoth & E. Healey, Trans), London: Unwin Paperbacks, 1962, (original work published 1956).

Luisa Jaffé, PS4 project for BBSH-2000, The Power of Intention: How to bring our longings to manifestation

Yamaoka, S. The Art and the Way of Hara, Singapore: Heian, 1992, (original work published in 1976)

Markert, C. Dan-Tien: Your Secret Energy Center, York Beach, Maine: Samuel Weiser, inc.

Almaas, H. Diamond Heart Book 3: Being and the Meaning of Life

Whiteside, John, The Phoenix Agenda

Whiteside, John & Egli, Sandra, Flight of the Phoenix

Pathwork Guide, Lecture #195, Identification With the Spiritual Self to Overcome Negative Intentionality

Barbara Brennan School of Healing (BBSH), Student Workbook Year 3, AK 8

Talbot, Michael, The Holographic Universe, Harper Perennial, 1992, ISBN 0-06-092258-3