



Karnad ar Brederouriezh druidel
cahier de sapience druidique

HEMETON

Satios 3890 MT
mars 2020 e.v.

Niverenn 30
Numero 30



Kad est le bulletin d'études et de philosophie druidique de la Kredenn Geltiek. Parution apériodique de une à deux fois par an en moyenne. Gratuit. Non imprimé, distribué uniquement par courriel (à solliciter auprès de : ialosarmor@orange.fr).

ADMINISTRATION ET REDACTION :

Directeur de la Publication : Hervé Maigret.

Rédaction : Hervé Maigret, Stéphanie Leseur, Marion Jésus-Plu, Yoann de Baneston.

Siège de la Kredenn Geltiek : 29, rue de Sèvres – 44 200 Nantes.

REDACTION :

Les auteurs sont priés de faire parvenir leurs articles en version informatisée, ou manuscrits à la condition d'être lisible. Les articles non insérés ne seront pas rendus. Les auteurs seuls sont responsables des opinions qu'ils émettent dans leurs articles.

Nos dessins, photos et autres clichés ne peuvent être reproduits, en totalité ou en partie, qu'avec l'agrément écrit de la rédaction de Kad. Toutes atteintes à nos droits de propriété feront l'objet de poursuites. Il en est de même des textes publiés par Kad.

La Rédaction.

** ** *

Pour plus d'informations : <http://www.kredenn-geltiek.fr>

Si vous recevez cette revue gratuite, c'est que vous l'avez demandé et que votre adresse de courriel figure dans un fichier qui ne comporte que la liste des courriels, sans aucune autre mention (pas de nom, pas d'adresse postale, ...). Si vous souhaitez recevoir Kad, c'est que vous consentez explicitement à l'existence de ce fichier au sens du Règlement Général sur la Protection des Données. A défaut, nous pouvons stopper les envois sur simple demande et effacer votre adresse courriel de notre fichier. Pour tous renseignements, vous pouvez utiliser l'adresse de courriel mentionnée sur le site indiqué supra.

LA VOIX DU GUDAER.

Très chers lecteurs de Kad, ce numéro 30 sort dans des conditions bien particulières, le coronavirus est arrivé en France, dans toute l'Europe et dans des dizaines de pays à travers le monde. Vers quel monde d'ailleurs allons-nous ? La redistribution des cartes va-t-elle s'opérer ? La terre souffre et a trop donné, l'humain a trop pris sans demander, sans remercier, la Nature nous envoie-t-elle un message ? Mais avant d'analyser tout cela c'est le temps de vivre la période de Satios. Dans notre Tradition Satios signifie les grandes semailles, c'est avant tout la célébration du renouveau. Pour ne pas rester avec les idées noires devant l'horreur du nombre de morts et de malades, regardons le moment présent avec un arrêt sur le temps, tel le Soleil en équilibre avant de repartir vers l'action du renouveau et semons les graines de l'Espoir.

Cette édition a donc été avancée car Kad est avant tout un outil de reliance entre nous, un moyen de partage. Il nous a semblé, avec l'équipe de rédaction, de profiter de ces temps de confinement pour libérer notre imaginaire et notre esprit afin

d'écrire et livrer des articles à la fois sur la situation mais aussi sur notre Tradition.

Retrouvons les moments "vrais", reprenons la maîtrise de nos vies en adéquation avec nos valeurs, prenons le temps de lire, de regarder autour de nous, de sourire, de faire ce que l'on dit et de dire ce que l'on fait. Prenons le temps seul ou en famille de redécouvrir qui nous sommes et avec qui nous sommes.

Enfin avant de vous livrer le sommaire, une pensée à tous les soignants et les médecins, les travailleurs de tous les jours qui affrontent parfois sans les protections nécessaires le quotidien pour le service des autres. Pensons à l'autre et ne perdons pas notre capacité solidaire dans la nouvelle vie qui se construit.

Prenez soin de vous et de vos proches et surtout restez chez vous...

**//\ Beleernos
R:D:G: de la K:G:**



SOMMAIRE DU NUMERO 30 NS.

La Voix du Gudaer	3
Le changement, c'est pour quand ??????	5
Les Rouelles d'Energie – partie 7 sur 7	6
Les adieux d'Arthur	8
La maladie, le mal a dit...	9
Transmission de la Tradition	10
Les Kelpies	12
Le confinement	14
Je crois...	15
Réflexion sur la magie	16
Jin Shin Jyustu – L'harmonie dans les doigts	17
La Vie des Clairières	19



LE CHANGEMENT, C'EST POUR QUAND ??????

Ces derniers temps sont marqués par quelques difficultés, quelques crises même. L'épidémie de coronavirus met notamment en évidence nos fragilités : fragilité en tant qu'humain face à un virus, fragilité organisationnelle vis-à-vis des effets de la mondialisation, fragilité économique et financière, et même fragilité humaniste car ce sont une nouvelle fois les plus fragiles qui souffrent le plus et qui souffriront encore dans les temps à venir. Et le fossé se creuse encore entre ceux qui souffrent et ceux qui profitent de la situation.

Inversement, cette affaire révèle de belles potentialités voire des opportunités. Ainsi a-t-on pu rapidement voir que le ralentissement de la production industrielle chinoise avait un effet positif sur la qualité de l'air et potentiellement sur le climat. De même, certains enfants de Chine ont pu enfin voir les étoiles et être touchés par leur beauté et leur poésie. On a devant les yeux la preuve que notre organisation mondiale et libérale est une erreur, que ce soit sur le plan industriel, économique, financier, ..., mais aussi et surtout humain et environnemental. Une telle mise en évidence devrait inciter à réfléchir et à prendre des décisions...

Cette épidémie montre aussi que la résilience ne va pas de soi, qu'il faut qu'on s'y prépare et qu'elle est d'abord à envisager à l'échelon local. Elle montre aussi qu'il ne faut pas attendre grand-chose de nos décideurs question changement.

Elle nous montre enfin toute l'étendue de notre imbécillité collective : entre la panique dans les supermarchés, les avions qui volent à vide pour conserver leur créneau horaire et finalement la reprise à venir plein pot de la production industrielle, ..., force est de voir que notre mode de fonctionnement est tout sauf digne d'une espèce évoluée. Pire : nous pourrions tirer une leçon de cette triste aventure, mais nous n'en ferons rien. Le changement ne viendra pas, pas cette fois-ci, pas maintenant. Donc il viendra probablement trop tard. Et nous aurons certainement à le subir plutôt qu'à le construire. Et ce sont certainement les plus fragiles qui auront encore le plus à souffrir lors de cette transition.

Je pourrais gloser sur ce sujet pendant des lignes, mais ce n'est pas mon but. Il est même hautement probable que vous partagiez ces constats,

car vous ne lisez pas Kad "par hasard". Je vais au contraire rebondir et changer de point de vue pour aborder un autre changement : le nôtre, et poser la même question : c'est pour quand ? Car on a beau hurler sur le fait que le système ne change pas, il n'a pas de raison de le faire si d'abord nous ne changeons pas nous-même...

Ce qui est vrai à l'échelle mondiale l'est finalement tout autant à l'échelle de chacun d'entre nous. Nous avons du mal à opérer les changements, nous avons du mal à les initier et les poursuivre, ..., alors même que nous avons parfois et de façon évidente toutes les preuves que nous ne sommes pas sur le bon chemin, que nous ne sonnons pas juste. Et bien-sûr, je ne parle pas nécessairement de changer de métier, de maison, de région, ... Je parle d'abord des petits changements que nous pouvons faire dans notre quotidien, dans notre façon d'acheter, de nous déplacer, de vivre ensemble. Je parle aussi du changement de notre point de vue sur les choses, de notre posture qui est parfois très éloignée de celle que nous devrions réellement tenir.

Cela me fait penser à une phrase entendue il y a peu et dont j'ignore l'auteur : "*quand un homme honnête fait une erreur, soit il cesse de faire cette erreur, soit il cesse d'être honnête*". C'est bien de cela dont il est question...

Un parcours spirituel et initiatique (pléonasme) n'a pas d'autre objectif que de nous aider à prendre conscience des écarts qui existent entre ce que nous sommes réellement et profondément, et le rôle que nous nous forçons à jouer ici et maintenant. L'objectif n'est donc pas d'utiliser – et encore moins de manipuler – nos Mythes et nos Symboles pour y trouver des prétextes expliquant ce qu'on est déjà (ça c'est être malhonnête, essentiellement vis-à-vis de soi-même). L'objectif n'est pas de nous justifier et encore moins de nous conforter dans nos illusions (même remarque). L'objectif est bien de mettre en évidence nos schémas et fonctionnements obsolètes, pour que nous en changions.

Nous rencontrons alors de la résistance : difficultés émotionnelles liées à la prise de conscience, processus de deuil à propos de ce que nous devons lâcher (situations, postures, opinions voire personnes parfois), appréhension de cet inconnu vers lequel tout changement nous fait aller.

Si nous n'entrons pas activement dans ces processus, si après un cycle de la Roue de l'Année nous en sommes au même point qu'avant, si nous prenons du temps et de l'énergie à résister et à expliquer pourquoi il n'y a pas de raison de changer ou pour expliquer pourquoi il faut attendre demain pour le faire, c'est que nous ne sommes pas sur la Voie initiatique. Nous jouons juste un rôle, un rôle de plus à ceux qu'on peut déjà jouer au travail, au village ou à la maison. Un rôle qui nous éloigne de ce que nous devrions être et faire.

Et non seulement nous n'avancions pas pour nous-même, mais nous pouvons également ralentir voire freiner l'avancement de celles et ceux qui nous entourent, ce qui générera assurément des difficultés.

C'est justement dans ces choses que notre parcours et nos Clairières prennent tout leur sens, car ils nous encadrent, nous accompagnent voire nous guident. Le changement implique une prise de risque, et face à elle la solidarité et la fraternité des Clairières nous permettent de limiter ces risques au maximum, d'avoir un filet de sécurité pour amortir une éventuelle chute. Et ce dans le respect, la liberté et comme je viens de le dire la fraternité. C'est aussi pour cela que nous évoluons collectivement, que nous avançons ensemble, que nous sommes dans l'action et pas dans l'immobilité.

La Tradition des Druides ne nous dit pas ce vers quoi nous devons aller. D'abord parce que chacun est libre. Ensuite parce qu'il y a certainement autant de réponses que de membres dans nos Clairières. Par contre la Tradition des Druides, en tant que Voie initiatique, nous incite à nous mettre en mouvement et nous donne des outils pour opérer ces changements effectivement et les vivre au mieux. Et

là où la vie est finalement magnifique, c'est que ces changements nous conduisent vers plus de bonheur. Alors pourquoi résistons-nous encore ? Qu'attendons-nous pour enfin opérer ces retournements ?

Nous sommes face à une somme de défis. Nous pouvons choisir de les relever ou de leur tourner le dos. Plus nous leur tournerons le dos, plus les défis seront durs à relever. Ils ne disparaîtront pas, c'est trop tard maintenant. Plus nous nous attacherons voire nous cramponnerons aux anciens schémas et fonctionnements, plus la vie nous tirera fort pour nous forcer à lâcher. C'est à nous de choisir la méthode dans laquelle nous souhaitons nous engager.

Fort heureusement, les générations à venir sont plus souples que nous. Les "milléniums" fonctionnent sur d'autres schémas que les nôtres. Si aujourd'hui ils nous déroutent, ils peuvent également nous inspirer voire nous montrer la voie. Ils n'ont pas peur du changement, et il est de moins en moins rare de voir un jeune ingénieur quitter sa carrière parisienne et prometteuse pour revenir dans son territoire et y faire des choses, certes moins payées mais plus vraies ; au grand dam des parents qui ont payé les études et qui ne comprennent pas une telle attitude, et en plus ils sont réellement sincères ! Ces gens nous montrent une des voies à suivre. Ils sont ceux à qui nous devons transmettre notre Tradition car ils sauront quoi en faire.

Il est donc important de recevoir des jeunes dans nos Clairières et Collèges, ce qui implique que nous fassions tout pour les y accueillir vraiment. Et cela impliquera que nous allons devoir changer nous aussi dans nos Clairières, dans nos façons de les faire fonctionner voire dans la façon de transmettre notre Tradition...

**/\ Arouez
Ialos ar C'hoat**



LES ROUELLES D'ENERGIE – PARTIE 7 SUR 7.

Petit rappel : en approfondissant chacune de ces Rouelles d'Energies nous faisons le chemin de mieux les connaître, de mieux nous connaître et donc

de mieux les comprendre, de mieux nous comprendre. Ce qui peut être complété par vos propres travaux.

Ces Rouelles sont subtiles, sacrées, nous lisons à leur propos des généralités parfois contradictoires, mais comme toute chose sacrée je vous invite à aller à la rencontre de chacune de ces Rouelles par un travail méditatif ou autre, de voir pour chacune comment elle résonne, comment elles vibrent avec vous. Elles ont aussi une part de mystère à vous offrir, elles sont uniques dans votre relation avec votre propre Manred.

7^{ième} Rouelle dite Rouelle Coronale ou Rouelle Couronne.

Elle est nommée Sahasrara en Inde, ce qui signifie "lotus aux mille pétales". Cette Rouelle est centrée au niveau du sommet du crâne, c'est l'une des principales entrées d'énergie. Cette Rouelle est en connexion avec la glande pinéale, l'épiphyse et la partie cérébrale postérieure. Elle échappe d'une certaine manière au corps physique. Elle transcende l'action de toutes les autres Rouelles, et elle nous ouvre les "Portes du Royaume du Tout". Elle nous relie avec le cosmos, l'Univers, l'Infini, les Dieux et Déesses.

Elle est directement active pour la Spiritualité, la méditation... Cette septième Rouelle correspond à la couronne d'énergie qui se forme au sommet de la tête, lorsque l'énergie circule harmonieusement. Elle est l'expression de notre harmonie. Elle s'ouvre vers le haut. C'est le point où afflue l'énergie cosmique. Son élément est la lumière intérieure. A ce niveau de conscience, nous sommes connectés à toute l'Humanité. Sa couleur est le violet mais elle peut apparaître aussi en blanc ou en or.

L'hormone qui lui est associée, la sérotonine agit contre le stress, augmente l'optimisme, accentue les sensations d'énergie et de force physique. Emotionnellement, elle concerne les polarités orgueil-harmonie, humilité. Elle est liée à tous nos sens et permet d'éprouver l'empathie qui est la faculté de percevoir l'état physique et émotionnel des personnes côtoyées. Sa pleine conscience libère de la roue des incarnations terrestres.

Pour résumé, elle correspond au système de croyance, à la vision de spiritualité, à la sagesse, à la voie spirituelle, à la connaissance totale de soi, la pureté, la sagesse et la conscience de l'âme. Par-là, passe la connexion directe avec le Divin et les Guides. Cette Rouelle transcende les six Rouelles précédentes qui lui sont reliées sur le plan

énergétique, elle est donc la synthèse et l'aboutissement de tous.

Lorsqu'elle est éveillée et équilibrée, ce qui n'est possible que si toutes les précédentes sont en harmonie, nous nous branchons sur la connaissance ultime au-delà de l'espace et du temps, là où le présent rejoint l'éternité. Il n'est donc pas étonnant que les sages aient qualifié cet état de béatitude où d'extase.

7^{ième} Rouelle trop active, "trop ouverte".

Cette Rouelle n'est jamais trop ouverte ou trop active, mais par des "manipulations" imprudentes, elle peut être "dérégulée" et en désharmonie. Dans ce cas la personne ne se sent pas faire partie de ce monde, se sent exclue, en perte d'identité, son ego est dilué et cela peut aller jusqu'à la folie. Elles ont beaucoup de peine à vivre normalement, n'ont jamais "les pieds sur terre" et doivent impérativement travailler assidument sur les premières Rouelles pour s'assurer une stabilité qui leur échappe. Dans ses effets néfastes, ce centre est aussi celui des délires mystiques. S'il délivre de la peur, il peut être extrêmement dangereux. Certains mystiques en plein délire s'exposent à des manifestations et des pulsions négatives et violentes.

7^{ième} Rouelle bloquée, "trop fermée".

Une Rouelle coronale trop bloquée peut avoir pour conséquence des personnes ressentant une sorte d'absurdité face à la vie, tout en ayant peur de la mort. Pour refouler et ignorer ce vide, elles se lancent dans un surcroît d'activité, en se chargeant de nouvelles responsabilités, pour se prouver qu'elles sont indispensables. On assiste alors à certains moments de la vie à des dépressions importantes, des remises en question, des prises de conscience de l'absurdité de la vie actuelle. Mais il faut savoir que cette Rouelle Couronne est rarement ouverte naturellement. Son ouverture se fera au fur et à mesure de votre évolution spirituelle, et du travail fait sur les autres.



Fiche récapitulative de la Rouelle Couronne.

Quelques éléments en synthèse :

- emplacement : sommet du crâne (fontanelle) ;
- Élément : pensée ;
- glande associée : pinéale ;
- organes associés : cerveau central et hémisphère droit, œil droit, système nerveux central ;
- mots associés : perfection, intégration, unité avec le divin, sagesse et but, conscience universelle, compréhension, éclairément ;
- verbe : je sais ;
- maladies liées : maux de tête, faiblesse du système immunitaire, sclérose en plaques, troubles nerveux,

troubles psychiques, troubles de la mémoire, insomnies.

Quand doit-elle être harmonisée :

- on est dépressif ;
- on manque de joie de vivre ;
- on manque d'énergie malgré un sommeil suffisant ;
- quand on a des maladies chroniques ;
- quand notre système immunitaire est très affaibli ;
- quand on est en quête des mondes supérieurs ;
- quand on pense qu'il n'y a pas de vie après la mort ;
- quand on a envie de découvrir la force de la sagesse.

**//\ Beleernos
Ialos ar Mor**



LES ADIEUX D'ARTHUR.

Voici que Galaad à l'armure de feu
S'est assis, sans frémir, au Siège Périlleux...
Les temps sont accomplis, la Queste s'est ouverte,
Adieu Bohor, Gauvain, Lancelot, Perceval ;
Ah ! combien, d'entre vous rencontreront leur perte
Sans avoir découvert la vérité du Graal !

Demain, s'enfonceront dans la forêt profonde
Où leur Sort les attend, ceux que mon cœur aimait...
Pourquoi faut-il qu'ici leur roi, seul, se morfonde,
Désespérant, hélas, de les revoir jamais ?

Les temps sont accomplis, la Queste s'est ouverte ;
Partez, bons chevaliers, et que vous garde Dieu :
En priant, j'attendrai dans la salle déserte.

Seul, je vous attendrai quand vous courrez le monde,
Mais, au festin du Graal, ne serez si nombreux
Que l'êtes en ce jour à notre Table Ronde ! ...

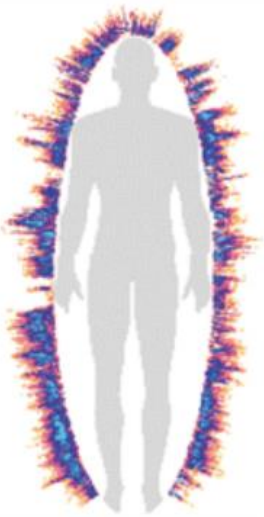
**//\ Ab Gwalwis
Archégète**



LA MALADIE, LE MAL A DIT... RELATION ENTRE LES EMOTIONS ET LES MALADIES.

Le ressentiment, les regrets, la haine, forment dans notre être une accumulation de nœuds, tout comme la petitesse, les envies, la jalousie. Nos peurs et nos sentiments négatifs forment des nœuds, des barrières, des "kystes émotionnels"... Ces nœuds, tout comme des détritrus dans un ruisseau, forment des barrages et empêchent la force de vie et le flux d'énergie de circuler harmonieusement.

Cette stagnation d'énergie, comme des déchets au fond d'une poubelle, finissent par créer des maladies, le "mal a dit" ... ce que nous ne disons pas... Nivelier ces nœuds par la sérénité, l'acceptation de ce qui est, l'oubli, le pardon, c'est laisser à nouveau circuler la vie, l'amour, et la laisser irriguer tout notre être. *"Tout m'est donné, et je redistribue tout ce qui m'est donné..."*. Cette affirmation, quand elle est dite avec confiance, irradie, propulse un merveilleux échange. Cette vibration empêche l'écoulement dans le néant. Tout m'est donné, je donne tout ... rien ne se perd. Voilà le grand mouvement dans lequel il faudrait s'incorporer pour être serein, confiant.



Relation entre les émotions et les maladies.

"Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime !". Toutes les émotions que vous refoulez à l'intérieur de vous-même, parce que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas les verbaliser, peuvent se cristalliser dans différentes parties de votre corps.

Les émotions génèrent des symptômes physiques, par exemple la peur et l'angoisse donnent des palpitations cardiaques, des vertiges, des sueurs, des tremblements, les mains moites.

D'autres émotions et leurs possibles conséquences :

- la panique : des diarrhées ;
- la colère retenue ou la rancune : une crise de foie ;
- la difficulté à trouver ou à prendre sa place : des infections urinaires à répétition ;
- quelque chose qu'on ne veut pas entendre ou quand on ne veut pas s'écouter : des otites, des douleurs d'oreilles ;
- quelque chose qu'on n'a pas osé dire, qu'on a ravalé : une angine, des maux de gorge ;
- un refus de céder, de plier, d'obéir ou de se soumettre : des problèmes de genoux ;
- la peur de l'avenir, la peur du changement, la peur de manquer d'argent : des douleurs lombaires ;
- l'intransigeance, la rigidité : des douleurs cervicales et une nuque raide ;
- un conflit avec l'autorité : des douleurs d'épaules ;
- tout prendre sur soi : également des douleurs d'épaules, la sensation d'un fardeau ;
- serrer les dents pour affronter quelqu'un ou une situation sans rien dire : des douleurs dentaires, des aphtes, des abcès ;
- la peur de l'avenir, des difficultés à aller de l'avant, ou un besoin de "lever le pied" : des douleurs dans les jambes, les pieds, les chevilles.

Bien-sûr, il ne faut pas généraliser. Ça peut être tout simplement un problème mécanique, le résultat d'un faux mouvement, d'un coup de froid, ... Mais si vous ne trouvez pas d'explications, essayez de réfléchir à ce qui se passe dans votre ressenti.

Au besoin, faites la thérapie par l'écriture : écrivez ce qui vous préoccupe et brûlez ou déchirez. Ça permettra à l'émotion de s'évacuer.

Comment inverser la tendance ?

Se permettre d'être qui on est, avec ses imperfections, ses faiblesses. On n'a pas à être parfait, d'ailleurs la perfection n'existe pas. C'est un chemin, et non pas un but à atteindre.

Prendre soin de soi, se donner de la douceur, se traiter avec bienveillance.

S'épanouir dans des activités qui nous plaisent, qu'on a choisies, se faire plaisir.

Se donner le droit d'exister, on est sur terre, il y a une bonne raison, à nous de faire que notre vie

nous corresponde le mieux possible, faire du mieux qu'on peut avec ce qui est.

Se donner un but, soutenir une cause, donner un sens à sa vie.

/\ Olwen
Ialos ar C'hoat



TRANSMISSION DE LA TRADITION.

La tradition telle que nous l'entendons est la mémoire des anciennes civilisations disparues ou perdues. Pour nous, occidentaux, elles concernent surtout les civilisations et cultures ayant existé avant la dernière glaciation, celle de Würm entre 15000 et 25000 ans avant notre ère.

Mythes, légendes, mémoires, ethnies ont été en partie portés jusqu'à nous, par ces mythes et récits, sous forme de légendes et de symboles. Les communications nous sont donc parvenues en partie ou en totalité de cette réserve mémorielle de ces sociétés. Cette masse d'informations est importante par la quantité et la qualité. Elle forme les enregistrements akashiques. Elle constitue la mémoire mondiale qu'il faudra être en mesure de déchiffrer et de traduire si l'on veut la transmettre. C'est son enseignement qui va constituer la base des instructions initiatiques. Ce n'est donc pas suivre l'enseignement de livres, mais faire renaître dans nos consciences ce que nous savons déjà sans nous en rendre compte. Mais seuls sont initiés ceux qui le méritent et seuls peuvent être initiés ceux qui possèdent cette information dans le code génétique.

Le futur candidat doit posséder des qualités exceptionnelles d'intelligence, de caractère et de ténacité. Il fait partie d'une aristocratie héréditaire spirituelle. Celle-ci ne se manifeste pas... Elle n'a pas de prétention élitiste. Il est même certain qu'elle fait son possible et, plus encore, pour passer inaperçue ! C'est cette aptitude qui lui a permis de survivre au-

delà du temps et d'échapper en partie aux massacres, aux persécutions et aux tentatives d'éradication.

Nous devons comprendre et estimer qu'il existe une technique de la transmission qui ne peut s'apprendre par ces écrits. Pas plus qu'elle ne peut s'apprendre dans une institution établie. Cette transmission constitue donc un des moyens de parvenir à l'initiation. Ces techniques demandent des spécialistes de l'information, spécialisés dans des domaines très variés, car c'est d'après elles que ces spécialistes reconnaîtront ceux qui sont aptes à l'initiation. Souvent, il est fait appel à des techniques paranormales qui vont demander de grandes connaissances psychologiques mais aussi un bel et harmonieux équilibre de la part des spécialistes.

Ces exigences impliquent que l'esprit et le corps soient en équilibre (un esprit sain dans un corps sain), et il faut donc que le spécialiste soit en possession de tous ses sens, physiques, mentaux et spirituels. Ainsi la transmission ésotérique exige une préparation de haut niveau pour préparer le corps à la réception de la connaissance "initiale". Il ne faut pas oublier que cette transmission peut déclencher des troubles graves dans les équilibres primordiaux si le candidat n'est pas préparé comme il se doit.

La réception de la connaissance initiale est-elle l'expression d'un choix ou d'un acte de volonté ? Compte tenu ou travail considérable qu'implique la quête de la connaissance, il est certain que celle-ci demande de la volonté mûrement réfléchie, appuyée

sur une opiniâtreté indéfectible. Car la moindre faiblesse peut faire échouer le travail accompli. L'expression ou choix est à la mesure de la connaissance de soi-même, de son être intérieur.

La personne qui estime être en mesure de recevoir l'initiation peut-elle la demander et peut-on être en mesure de la refuser ?

La refuser ? Par lui-même.

L'impétrant se trouve dans une position pour lui peu appréciable. En effet, son refus le place dans la non-reconnaissance de son travail et de ses acquis. En somme, il recule. Mauvais jugement de lui-même ou non-maîtrise des qualités exigées à l'initiation, d'où l'importance de bien se connaître. Au lieu de la refuser, il doit se mettre en attente pour faire le point, demander conseil auprès d'autres initiés, voire renforcer ses connaissances. Le chemin de celles-ci est rempli de doutes, et ils sont nécessaires pour la réalisation de son devenir. Les absolus nuisent à l'appréhension du "Tout".

La refuser ? Par l'initiateur.

Il nous semble difficile de pouvoir admettre cette éventualité. Cela impliquerait qu'il y a eu erreur de jugement de la part du Sanglier formateur. Il faut également se rappeler que la décision d'une initiation est une décision collégiale (Druides sacerdotaux). Cependant, il faut savoir dire non si l'initiateur pressent que le moment n'est pas là, ou si le candidat à l'initiation n'est pas prêt. C'est à lui seul que reviendront la décision et la responsabilité de ce refus. Pour rappel, seul un Druide sacerdotal peut initier un impétrant.

Nous avons surtout évoqué l'initiation... Pourtant elle n'est pas l'acte final de la transmission ! Les traditions rassemblent un ensemble très important de connaissances variées. La transmission est à la hauteur du transmetteur et de ses connaissances maîtrisées. L'impétrant doit connaître sa tradition et travailler les connaissances qui s'y rapportent, et pour ce faire le transmetteur lui-même être de cette tradition afin de transmettre les mêmes gestes, les mêmes attitudes dans le déroulement des mêmes rituelles.

A l'exposé de ce sujet important, il se pourrait qu'on puisse avoir l'impression de sortir du sujet... Le problème est donc de transmettre ces connaissances, non pas à la lettre mais dans l'esprit ! Actuellement un transmetteur possède-t-il la totalité

des connaissances ? On peut en douter. Mais il existe certainement des druidisants qui possèdent la maîtrise d'au moins une branche des traditions. Ils sont donc aptes à communiquer leur savoir à leurs élèves en leur communiquant la chaleur ou verbe qui animera leurs phrases.

Pour être complète cette transmission doit également être étudiée sur tous les plans :

- physiquement, par la vie des sujets dans l'harmonie ;
- intellectuellement, en faisant ressortir l'intelligence qui est contenue dans ces enseignements.
- spirituellement, le transmetteur doit s'appliquer à susciter la vie de cette tradition en animant par son verbe, les pensées transmises.

Car, il s'agit bien là de la transmission totale de la vie de l'esprit et non pas de textes d'où l'abstraction est très souvent obsédante, ce qui implique la nécessité de maîtriser les symboles et leurs interprétations dans notre tradition. Pour que la tradition survive, il faut donc qu'elle soit transmise mais avec des mots, des pensées d'aujourd'hui. Cette tradition représente un tout qui s'est exprimé par la pensée, des paroles, mais aussi des attitudes, des gestes. L'enseignement (ndlr : l'enseignant ?) a le devoir de la faire revivre à l'esprit de son disciple. Il veillera donc à ce que toute sa représentation traditionnelle soit parfaite et ressemble le plus possible à ce qu'elle a pu être par le passé.

Le transmetteur se doit d'imaginer le verbe, les gestes, les attitudes et le déroulement des rites ! Il doit en effet être devenu un maître en la matière, s'être approprié toute la gestuelle qui lui permet d'accueillir, et de diriger les forces de la nature. Sans la voix où s'incarnent les pensées, il ne peut y avoir de réalisation spirituelle, car c'est par elle que se manifeste la valeur, la force des puissances appelées ! C'est donc par l'ensemble de sa personnalité que l'enseignant va réaliser aux yeux de son disciple l'exemple de ce qu'il veut transmettre. Il faudra du temps, de l'énergie, de la ténacité pour que la transmission se complète peu à peu jusqu'au moment où les deux correspondants jugeront que tout ce qui devait être transmis et su, l'est maintenant en puissance, dans l'être enseigné.

Il est possible qu'en ce moment arrivé, le disciple ressente et exprime le désir de concrétiser cet enseignement. Alors cela peut aboutir à l'acte cérémonial appelé "initiatio". C'est à ce moment que

les initiés du cercle pourront juger si le disciple est arrivé au point où il a franchi le fossé qui sépare le profane du maître. Lors de la cérémonie sacrée, il va avoir encore transmission. Par contact physique [...] se transmettront les flux magnétiques, ce qui achèvera et complètera l'initiation de la transmission. La transmission de la tradition est un besoin vital et une nécessité si nous voulons que l'enseignement de nos Ancêtres survive dans le futur et en nous, présents.

Ainsi, il faut bien comprendre que ce n'est pas uniquement par des écrits, des paroles que va

s'opérer cette transmission. Certes, cela va y coopérer, mais c'est surtout par l'exemple donné que les disciples prendront conscience de cette tradition, et cela jour après jour. Prendre ou reprendre vie, va nécessiter pour le nouveau Mabinog, de se préparer à devenir lui-même un exemple permanent. Il devra accepter et subir cette transmutation de tout son être et de tout son esprit.

Sous les Trois Cris de la Lumière Blanche,

// **Goff ar Steredennou**
Archégète

* Cet article est paru initialement dans le n°158 de la revue Ar C'hewre, en 2006.



LES KELPIES.

Après les Orcades, je vais continuer encore un peu mes explorations écossaises, en vous parlant cette fois d'une légende, celles des Kelpies.

Dans les traditions écossaises donc (et irlandaises aussi), un Kelpie est une créature qui concentre en elle des éléments chevalins et aquatiques. Ceux qui se rappellent de l'article de Uidia sur Grand-Lieu voient déjà où je veux en venir... A ceci près qu'en est en Ecosse, et que l'aspect chevalin paraîtra plutôt sous les traits d'un poney que d'un cheval.

Les Kelpies écossais

Selon la toile, le nom de "Kelpie" serait issu de l'anglais "kelp", signifiant "varech". Le lien avec le nom du varech incite à penser que les Kelpies seraient plutôt des êtres marins, ce qui n'est pas exact : des légendes existent aussi dans les terres, au bord des Lochs écossais. En gaélique, les récits nous parlent plutôt de *Fuath* ou d'*Each Uisge*, soit un "cheval d'eau", encore que les spécialistes aient tendance à distinguer les Kelpies des *Each Uisge*,

considérant que ces derniers sont plus dangereux que les Kelpies.



Toujours sur la toile, on trouve un extrait de La Revue des deux Mondes (1838), qui est suffisamment intéressant pour être donné ici dans son intégralité.

"Une fois, le Kelpie, sortant d'un fourré de saules, était venu galoper au milieu d'une bande d'enfants qui jouaient au bord du lac. Le Kelpie s'était couché à leurs pieds, se laissant caresser comme un chien, hennissant de plaisir, leur présentant la croupe avec une docilité tout à fait

engageante. L'un des enfants s'y était assis, puis un second, puis un troisième, puis enfin toute la bande ; car, à mesure qu'un nouveau cavalier se plaçait sur le dos du petit cheval, sa croupe s'allongeait de manière à faire place à ceux qui restaient. Un seul, plus timide ou mieux avisé que les autres, n'avait pas voulu s'y asseoir. Tout à coup le Kelpie se mit à hennir d'une manière bruyante et à caracoler, à la grande joie des enfants qui se pressaient sur son dos. Mais au même instant, prenant le galop, il s'était élancé en trois bonds du côté du lac, et il avait disparu sous les eaux avec sa proie. Une autre fois, dans la montagne, une procession traversant un petit lac gelé vit tout à coup la glace s'ouvrir sous ses pas, et deux cents personnes furent noyées. C'était encore le Kelpie qui, par passe-temps, avait brisé la glace avec sa croupe. Depuis on a appelé ce lac 'le lac des corps morts'".

Par la suite, je reviendrai sur quelques points de ce récit.

Kelpie et Cheval Mallet

Les Kelpies vivent essentiellement aux abords des eaux vives (océan, rivière) et quelques fois aux bords d'étendues d'eau dormante (lac, marais). Ils ont une apparence de cheval, mais peuvent éventuellement se transformer en d'autres créatures y compris humaines. Ils sont perçus comme les Gardiens des Eaux auprès desquelles ils demeurent. Le parallèle avec le Cheval Mallet du lac de Grand-Lieu est donc totalement fondé. Il l'est d'autant plus que les histoires qui sont racontées précisent que les Kelpies sont rarement dangereux : ils séduisent les humains qui se perdent auprès des eaux (et ils s'y perdent souvent à cause du brouillard ou de la nuit, donc à la frontière entre les Mondes). Les Kelpies les invitent à les chevaucher en suggérant qu'ils vont les aider à se retrouver (pour cela ils s'allongent près des gens perdus, et se tortillent gentiment), mais finalement s'en vont galopant et, dans de rares cas, les noient ou les dévorent. C'est donc la même chose que pour les Chevaux Mallet en général, celui de Grand-Lieu étant probablement le seul Cheval Mallet gentil des traditions populaires du continent. Nous pourrions même dire que le Kelpie est analogue au Cheval Mallet de Grand-Lieu (en plus les Kelpies sont souvent blancs), les autres Chevaux Mallet étant plutôt liés aux Each Uisge (qui sont plutôt noirs).

On peut même penser au cheval Bayard, notamment grâce à l'extrait de la Revue des Deux Mondes qui raconte que le cheval peut s'étendre au

fur et à mesure que des gens montent dessus. Les Kelpies présentent d'ailleurs d'autres points communs avec la légende des Quatre Fils Aymon.



On dit aussi qu'on peut capturer un Kelpie en attrapant sa bride et en l'éloignant de l'eau. La présence de la bride suggère que le Kelpie est harnaché, ce qui lui retire tout caractère complètement "naturel". Plus largement, la bride ou le mors sont des symboles assez fréquents dans la Tradition celtique, qui pourraient représenter la destinée. Cette destinée, soit on peut la subir et dans ce cas on est dans la même position que le cheval que quelqu'un dirige par son mors. Prendre une bride ou un mors, offrir une bride, c'est reprendre ou offrir la liberté. Dans ce cas, on devient acteur de sa destinée, on ne subit plus. Dans cette interprétation, l'Eau prend une autre valeur : elle représente les cycles de la Fatalité, le cercle d'Announ dont on s'éloigne en entrant dans les cycles de la Nécessité (Abred).

Il peut être ici intéressant de faire le lien entre le symbole de la bride et celui du joug, qui est l'étymologie du Yoga.

Mais là où ces légendes deviennent intéressantes, c'est quand certaines d'entre elles nous racontent que les Kelpies entrent dans l'eau avec leur cavalier sur le dos, mais que curieusement celui-ci ne se noie pas. Il survit au fond de l'eau comme s'il était à la surface de la terre, il respire, il parle même, ... Dès lors, le fond du lac ou de la mer fait inévitablement penser aux Tertres et aux Châteaux sous les Eaux (comme celui de la Dame du Lac), qui sont bien-sûr des lieux de l'Autre Monde. Le Kelpie rejoint en cela la Sirène.

On retrouve dans cet aspect la dimension psychopompe du Cheval. Alors, ce qui fait peut-être du Kelpie une créature "démoniaque" c'est qu'il est le "maître du temps" et nous conduit dans l'Autre Monde à un moment que nous n'avons bien-sûr pas choisi. C'est en s'imposant à notre volonté que le Kelpie prend une dimension maléfique, alors qu'en fait il est juste là pour nous conduire là où nous finirons tous par aller le moment venu. Il est même des récits où le Kelpie permet un retour dans notre Monde, comme on en trouve dans bien d'autres

récits, irlandais notamment. Et dans tous les cas, ce retour se fait sans interruption du temps depuis notre Monde, ce qui est aussi un des traits caractéristiques des voyages dans l'Autre Monde où le temps n'existe pas.

Si on se rappelle que les lieux d'eau, les lacs et les marais notamment, avaient la réputation d'être

des "Portes de l'Autre Monde", il est alors normal que ces portes soient gardées. Mais ces Gardiens ne sont pas comme des Cerbères, ils sont plutôt dans des postures de passeurs. De coup, pas sûr qu'il ne faille pas monter sur le dos d'la bête si on la croise !

**// Arouez
Ialos ar C'hoat**



LE CONFINEMENT.

Quelle étrangeté que d'être confiné ! Avoir le temps : le temps de prendre conscience de la longueur du temps. Le temps de faire nos gestes quotidiens, toujours les mêmes mais aujourd'hui maintes fois répétés donc quasi ritualisés.

Le temps de se servir de ses sens, entendre le chant des oiseaux, qui nous narguent de l'extérieur...

Voir les différentes couleurs du jour et de la nuit, regarder le passant passer et ressentir l'envie.

L'élan de faire le tri de toutes les richesses que nous avons à notre disposition et que nous regrettons.

Avoir le temps de retour à soi, comme notre Nemeton intérieur. Prendre soin de notre corps, merveilleux orchestre si bien huilé.

Profitons de ce temps pour l'aimer, le remercier avec gratitude. Toute cette belle mécanique qui nous permet de nous mouvoir, voir s'émouvoir...

Il a fallu qu'un grain de sable vienne faire s'entailler cette automatisation de nos vies pour que ces dernières reprennent leurs aspects sacrés et précieux. Quelle ironie de penser qu'un virus technologique allait mettre tout cela à mal... Que nenni ! Un "bon vieux" virus bactériologique... Qui l'eut cru !

Retour aux sources, brutal mais efficace.

Nous le sentions tous inconsciemment que ce système n'était pas le bon. La Nature a agi. Quelle leçon ! Gaïa reprend ses droits. Moins de pollution, retour aux valeurs oubliées : service à la personne, compassion, solidarité.

Nous avons été si orgueilleux de croire que nous pouvions la dominer. La grande leçon est qu'elle n'a pas besoin de nous alors que l'inverse n'est pas vrai.

Aussi bénissons-la, chérissons-la et apprenons de cette leçon d'humilité.

**☯ Kened
Ialos ar Mor**



JE CROIS...

Qu'il est difficile de comprendre les leçons de la situation que nous vivons depuis le début de l'année 2020. Tout commence en Chine puis en quelques semaines se propagent partout dans le monde, en touchant rapidement et particulièrement la Corée puis ensuite l'Italie puis très vite la France, l'Espagne, l'Allemagne et les États-Unis et peu à peu, partout dans le monde !

Ce virus Covid-19 est naturel, soit non fabriqué par l'homme... La Nature si malmenée se défendrait-elle ? Cela semble inimaginable pourtant ce que nous pouvons constater malgré l'horreur du nombre de morts croissant est aussi un fait ! Ce coronavirus nous met face à nos paradoxes, à notre incapacité à changer le monde dans lequel nous vivons et avons construit. L'Univers ne tente-t-il pas de reprendre les choses en mains ? Les lois naturelles frappent violemment et sévèrement, mais pourquoi ? Nous avons l'habitude de ne pas croire au hasard alors il nous faut comprendre et changer... Ce qui me frappe c'est que ce virus met notre société KO ! Il oblige les états et notre système à revoir complètement son fonctionnement de vie, à tirer le frein à main.

Les premiers effets si nous ne restons pas sur le nombre de cas touchés est une amélioration non intentionnelle de la pollution. L'air devient plus pur dans les villes polluées, l'eau s'éclaircit par exemple à Venise jusqu'à accueillir des dauphins ! En plein dérèglement climatique et suite aux accumulations des catastrophes écologiques comme l'Amazonie ou les forêts en feu en Australie pour ne citer que cela, le Covid-19 nous terrasse invisible et silencieux. Une guerre est déclarée. Une contre le virus, oui mais aussi une guerre contre nous-même, contre notre système. La Nature nous dit STOP. Telles les lois de la Nature, le virus touche essentiellement les plus âgés et les plus faibles comme une espèce de sélection terrible mais une sélection "réfléchie" épargnant les enfants. Cela me rappelle mes cours à l'école où le félin chasse le troupeau et élimine ceux qui courent les moins vite et les plus âgés, mais rassurons-nous le félin ne chasse que le minimum pour survivre. Est-ce ce schéma qui nous attend avant que nous ne retrouvions l'équilibre ?

L'économie vacille, les chefs d'états doivent revenir sur leurs positions et plus rien ne se passe comme ce qui était prévu. Alors que le fascisme est

présent de plus en plus dans le monde et que les discriminations deviennent communes à ne plus faire bouger les grandes démocraties. Le virus nous met face à la discrimination et en un coup de baguette magique nous devenons tous des discriminés, riches, pauvres, gouvernants, blancs, noirs, occidentaux... Étrange de devoir "tous en égalité" expérimenter cette mise à l'écart !

Nous devenons aussi presque tous des migrants en fuite de notre système et comme eux nous nous retrouvons coincés aux frontières.

Continuons sur notre système, où la productivité et la consommation sont les rois, où le temps ne suffit plus pour vivre une journée toujours de plus en plus chargée, nous courons, sans repos, sans pause, sans prendre parfois le temps de dire à nos proches que nous les aimons, un arrêt forcé nous est imposé par le Coronavirus.

Malgré la gestion et l'organisation dans les foyers nous nous retrouvons en famille, à la maison avec le temps. Le temps de prendre le temps, le temps de se poser avec nos véritables valeurs, le temps de discuter, le temps d'avoir peur et le temps se resserre à l'essentiel. Nous redécouvrons la Vérité.

Dans une société où la famille explose, l'expérience nous impose de nous retrouver en famille et de donner l'éducation à nos enfants ! Face aux épreuves nous sommes en construction de notre véritable famille. Et puis nous pensons, après le clan familial, aux amis, ..., mais quels amis ? Ceux des réseaux sociaux, ceux que nous "likons" sans connaître ? Non les vrais, ceux que nous avons envie de voir et de serrer dans nos bras ce qui pour l'heure n'est plus possible. Drôle de coïncidence que de changer notre rapport à la proximité, à l'autre ! Ce virus nous enlève "le Vrai" nous éloigne de nos proches pour nous faire comprendre l'importance de nos gestes simples et indispensables à la socialisation et à la fraternité. Ce virus nous met face à nos grandes devises Liberté, Égalité, Fraternité. D'ailleurs la Fraternité se développe depuis, et les outils sociaux comme internet deviennent l'outil juste, fédérateur et complice des élans de générosité. L'humain se révèle dans les deux sens : la peur et la bêtise mais aussi le seul remède qui s'impose, c'est de s'unir, de se rassembler pour l'autre, pour le clan. A l'heure de l'agriculture bio et responsable à notre tour de

devenir Responsable, responsable de l'autre mais avant tout de nous-même, des valeurs avec lesquelles nous voulons vivre. Encore une fois le virus nous met face à la chaîne terrible de dépendre de l'autre. Nous allons échapper à ce virus si nous devenons co-responsables. Le sort de l'autre va dépendre de nos actes !

Le temps n'est pas à regarder derrière, c'est trop tard ! Vivons pleinement l'expérience qui nous

est imposée, vivons-la dignement, co-responsables et tirons les enseignements nécessaires pour construire le renouveau de demain.

Les lois humaines ne tiennent plus, la Nature a repris sa place à nous de la respecter, à nous de l'honorer et de suivre son Évolution. L'heure de l'Éveil a sonné, réveillons-nous !

/\ **Beleernos**
Ialos ar Mor



REFLEXION SUR LA MAGIE.

Nous pouvons lire et entendre beaucoup de choses sur les rituels druidiques et leur magie. Honnêtement, il y a du bon et du moins bon. Il y a aussi du sincère et du fantasmé, voire du carrément manipulateur... Et si nous le voulons, nous pouvons sans trop de difficultés rencontrer des gens qui nous expliquent leurs pouvoirs, et la puissance qui en résultent dans leurs cérémonies.

Je ne nie pas l'existence de cette dimension à nos cérémonies. Mais si cette magie existe, elle est plus un don que nous font l'Univers et nos Divinités, que la réelle manifestation des "pouvoirs" personnels de l'Officiant.

Je reste aussi très prudent sur ce sujet. J'ai même tendance à d'abord adopter une posture clairement sceptique. Car au final, quelle crédibilité peut-on accorder à ces "grands marabouts" qui s'enorgueillissent de pouvoir par exemple changer la météorologie à leur guise, mais qui sont en réalité incapables de se changer eux-mêmes ?

Ce n'est pas là une critique ni un jugement, juste un constat. On fait tous comme on peut, avec nos histoires, nos blessures et nos désirs... Et si nous sommes en ce monde, c'est bien parce que nous sommes imparfaits, moi le premier !

Alors une nouvelle fois, je vais adopter un point de vue légèrement décalé sur ce sujet. Et m'excuse d'avance auprès de celles et ceux que cela pourront choquer.

De mon point de vue donc, si nos rituels druidiques sont des actes magiques en soi, ils sont potentiellement bien plus que ça. Magiquement s'entend. En effet, je suis convaincu que nos cérémonies druidiques peuvent devenir complètement et magnifiquement magiques à l'unique condition que nous fassions vraiment l'effort de mettre en œuvre ce qu'elles nous invitent à faire. Et cela vaut pour les cérémonies initiatiques comme pour les cérémonies calendaires formant la Roue de l'Année.

C'est en cela me semble-t-il que réside le réel pouvoir de nos cérémonies : elles nous montrent la voie, nous la décrivent étape par étape comme nous vivons les cérémonies les unes après les autres. Et à partir de cette succession de temps forts, c'est à chacun de nous, par nos décisions et nos actions, de concrétiser ou pas toute la magie potentielle que nos cérémonies renferment. Ce qui signifie que cette magie ne se limite pas au temps des cérémonies, bien au contraire. Et ce qui signifie aussi que pour pouvoir effectivement constater cette Haute Magie qu'est

notre changement, il faut du temps, de la patience et de la persévérance.

Il n'y a donc rien à attendre passivement de nos temps rituels, mais tout à comprendre et à faire. Et du coup, si la magie, c'est parce que l'âme

agit... Et si notre âme agit, c'est parce que nous acceptons de changer pour tendre vers ce que nous sommes réellement et fondamentalement.

**/\ Arouez
Ialos ar C'hoat**



JIN SHIN JYUSTSU. L'harmonie dans les doigts

"L'Art du Créateur à travers l'Homme de Connaissance et de Compassion".

Jirô Murai, maître japonais
(1886-1961)

Les concepts de base.

Les concepts de base sont les suivants :

- Il existe une énergie de vie qui circule à travers l'univers et à l'intérieur de chaque organisme individuel.
- Cette énergie de vie universelle se manifeste à différents niveaux de densité (...).
- Le souffle est l'expression de base de l'énergie de vie. Le souffle nous permet de relâcher les tensions accumulées et de libérer l'énergie stagnante grâce à l'expiration. Chaque fois que nous inspirons, nous recevons en abondance de l'énergie nouvelle et purifiée.
- Quand l'énergie vitale circule en nous sans encombre, nous sommes en parfaite harmonie.
- Les obstructions, qui mènent à une disharmonie aux niveaux physique, mental et émotionnel, sont créés par les "attitudes".
- Il existe cinq attitudes de base : l'inquiétude, la peur, la colère, la tristesse et la prétention (faux semblant), correspondant chacune à un doigt.
- Le simple fait de se tenir un doigt est un moyen puissant d'harmoniser les fonctions énergétiques et de neutraliser l'influence négative des attitudes.
- Chaque doigt, en plus d'harmoniser l'attitude correspondante régule l'énergie d'organes directement liés à ces attitudes.

La première étape vers l'harmonie : la respiration.

L'idée essentielle dans ces concepts est que cette énergie n'est pas une force abstraite et inaccessible. L'un des principaux moyens permettant de faire circuler cette énergie est en fait bien plus facile à utiliser que ce qu'on pourrait penser : il suffit de respirer.

Les 36 respirations

Voici un exercice simple qui se sert de la respiration pour rééquilibrer toutes vos fonctions intérieures :

- Commencer par compter vos expirations. (Un, j'expire, j'inspire. Deux, j'expire, j'inspire Trois...).
- Comptez jusqu'à ce que vous ayez effectué 36 respirations complètes. Laissez circuler votre souffle naturellement, votre respiration deviendra automatiquement plus profonde et plus régulière.

La respiration est cruciale pour orienter le flux d'énergie vitale vers un schéma précis. A chaque expiration, l'énergie descend devant le corps, à chaque inspiration suivante, elle monte le long du dos. Ce mouvement particulier est le plus basique de tous les flux énergétiques du corps. En nous

détendant, en expirant et en recevant le souffle suivant, nous permettons à l'énergie de suivre son trajet sans rencontrer le moindre obstacle.

Deuxième étape : les doigts.

Ou comment ne pas se laisser envahir par les émotions (attitudes).

Cette pratique nous permet de calmer et de prévenir les sentiments d'inquiétude, de peur, de colère de tristesse ou de faux-semblant. Pour cela, il suffit de se tenir le doigt d'une main, avec l'autre main, sans serrer, sans masser, sans appuyer, juste "tenir" (voir figures).

Pratiquer :

- Autant de fois que vous le souhaitez, au réveil, le matin, dans la journée, au coucher ou pendant la nuit.
- Confortablement allongé ou assis ou confortablement debout.
- En choisissant le côté qui vous paraît le plus tendu et poursuivant avec le côté le moins tendu (équilibre).

Combien de temps :

- 3 minutes environs par doigts ou bien jusqu'à ce que vous sentiez une pulsation régulière sous les doigts en "entretien".
- 10 minutes pour un bénéfice plus "complet".

Le pouce : *l'inquiétude, la rate, l'estomac.*



L'index : *la peur, les reins, la vessie.*



Le majeur : *colère, le foie, la vésicule biliaire.*



L'annulaire : *tristesse, poumons, côlon.*



L'auriculaire : *faux semblant, essayer de prétendre, cœur, intestin grêle.*



Comme nous l'avons vu, le simple fait de se tenir un doigt peut être un moyen puissant d'harmoniser les fonctions énergétiques et de neutraliser l'influence négative des attitudes. Quand nous nous tenons un doigt tout en effectuant l'exercice des 36 respirations, nous dynamisons notre capacité à relâcher les attitudes, même celles qui sont le plus profondément enfouies en nous.


Rappelez-vous que rien n'est plus essentiel que de respirer quand on veut lâcher prise de certaines attitudes et restaurer ainsi l'harmonie dans le mental, le corps et les émotions.

Cet exposé, aussi modeste qu'incomplet, est tiré du livre "Jin Shin Jyutsu" d'Alice Burmeister et Tom Monte (ed. Jouvence), un bon point de départ pour s'initier à cet Art.

Pour aller plus loin, le site de référence www.jsj.fr sur lequel vous pouvez vous inscrire à l'info Lettre de Nathalie Max qui propose une pratique "ensemble" quotidienne avec des horaires

différents chaque jour.

Maintenant que vous savez à quoi servent vos doigts, faites-vous du bien !

 **Ategnotos**
Ialos ar Mor



LA VIE DES CLAIRIERES.

L'épidémie de Covid-19 et les précautions indispensables qu'elles nous imposent nous ont conduit à suspendre un temps les activités collectives et en présentiel.

Ainsi nos Clairière Ialos ar Mor, Maen Loar et Ialos ar C'hoat ne se sont pas réunies depuis les Cérémonies d'Ambivolcios, qui toutes se sont très bien passées. De même avec la Cérémonie à destination des Kredennourien.

Nos Clairières restent cependant actives, même si c'est à distance, notamment en entretenant une chaîne de prières journalière mise en place dès les premiers signes de gravité de l'épidémie de Coronavirus. Elles sont également prêtes à reprendre leurs activités, le plus tôt possible nous l'espérons, si possible pour les Cérémonies de Belotennia.

Nous ne manquerons pas de prévenir les uns et les autres de l'évolution de nos activités.

D'ici là, prenez soin de vous !

Projets "inter clairière" :

Les Kredennourien qui le souhaitent peuvent s'associer à des projets de travaux et de recherches pour l'heure ciblés sur le Pays Nantais. Les thèmes sont :

- les Dieux et Déesses du Pays Nantais ;
- les Sites Sacrés du Pays Nantais ;
- les Contes et Légendes du Pays Nantais ;
- les Plantes Sacrées du Pays Nantais.

Plus d'informations sur le site internet et auprès du R:D:G:.

Pœllgor Nevet :

Le prochain Pœllgor Nevet sera organisé le 9 novembre 2019 ev chez /\ Beleernos. Cette date est toutefois susceptible d'évoluer...

Mediolanon :

La dernière session du Mediolanon s'est tenue du 25 au 28 octobre 2019 ev, en Serent. Les présents ont pu s'enrichir de la seconde partie du Setlonertos, d'une expérience d'hypnose, d'un atelier sur la musique et le chant, ainsi que d'un temps dédié aux danses bretonnes (que nous avons pu vivre avec les propriétaires des lieux). Les échanges ont aussi porté sur l'aurore et le crépuscule, et se sont chacun conclus par des cérémonies spécifiques liées à ces deux moments particuliers. Une nouveauté cette année : nous nous sommes accordés une sortie terrain, dédiée au dolmen de la Loge aux Loups.

Skol an Drouiz :

Depuis l'automne 2018 ev, Ialos ar C'hoat organise des séances mensuelles d'échanges sur les fondements de la Tradition des Druides. Ce temps mensuel est appelé Skol an Drouiz.

Pour permettre aux Sœurs et Frères éloignés de profiter de ce temps d'échange, chaque séance de Skol an Drouiz est accessible en direct et de façon dématérialisée. Tous les membres de la K:G: peuvent

donc se connecter pour assister à ces séances s'ils le souhaitent. Sinon les supports, quand il y en a, sont à la disposition de tous.

De plus, et comme suites à la décision du dernier Pœllgor Nevet, les vidéos sont désormais en ligne, à la disposition de tous (y compris le public) et ce à l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/channel/UCdVeNteVa2wF4LAVDn6VLsA>

Ces vidéos sont des productions "artisanales", donc avec leurs défauts. Nous veillons à que ces défauts ne soient que des défauts de forme, donc sans réelle gravité...

Depuis septembre 2019, Ialos ar Mor a aussi mis en place un rendez-vous mensuel, oralement et sans support, autour de l'enseignement de la Tradition des Druides.



KREDENN GELTIEK
Communauté de la Croyance Celtique
KENAVOD TUD DONN BREIZH

"TEIR GWECH TRI"

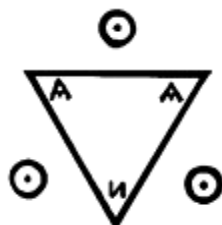
ou

La Grande Ennéade

JE CROIS :

- 1° - Que "celui qu'on ne nomme pas" est, qu'il est l'Esprit, et le Cœur du Monde.
- 2° - Nous le concevons diversifié ; c'est à dire qu'il est couramment multiforme dans ses Attributs ; Dieu Inconnu, Inconnaissable, dont on ne peut rien dire, ..., mais éternellement présent.
- 3° - Qu'il se manifeste en des Émanations et Hypostases accessibles à nos ferventes Invocations ; Esprit de Vérité ; Conscience Absolue et pourtant ; accessible à CEUX QUI SAVENT RECEVOIR.
- 4° - Que le Macrocosme et le Microcosme sont faits à l'image d'un de l'autre, comprenant trois Plans : Corporel et Matériel ; Spirituel ou Informel ; et Animique et Subtil.
- 5° - Que l'Esprit de l'Homme qu'on appelle l'Âme, est le reflet de "Celui qu'on ne nomme pas".
- 6° - Que l'Étincelle Divine ou AWEN* anime en GLENNDIR*, les Êtres les moins différenciés ; que leurs Consciences collectives s'affirment ou s'individualisent au travers de multiples formes vivantes pour parvenir, dans l'Homme, à la pleine "Connaissance" ; avec liberté de choix. Ce choix déterminera les épreuves et traversera les incarnations successives, lesquelles le feront progresser vers la Béatitude finale : dans le Cercle du GWENVA.
- 7° - Que toute Créature parviendra au GWENVA, après de plus ou moins nombreuses incarnations.
- 8° - Que l'Homme tend à la Perfection par la pratique des trois Devoirs Primordiaux : Courage indéfectible, Bienveillance universelle, Générosité de tous les instants.
- 9° - Que les Rites de la Kredenn Geltiek ont une efficience réelle : que les Évocations Rituelles et la Méditation aident véritablement l'Homme à percevoir la Perfection ; que l'Initiation est nécessaire pour atteindre la Condition Primordiale (HENGOUN-KENT*).

Le Poëllgor Nevet.



NOTE IMPORTANTE : La plus grande liberté d'interprétation, dans le détail, est laissée aux Fidèles de la Kredenn Geltiek, mais qui n'admet point le minimum doctrinal exprimé par les neuf paragraphes – ci-dessus – ne saurait se prévaloir d'appartenir à cette Croyance, ni par conséquent être regardé comme un véritable Frère, par les serviteurs du Dieu LUG, fils de notre Grande Mère DANA, Mère de tous les Celtes !

Explications brèves :

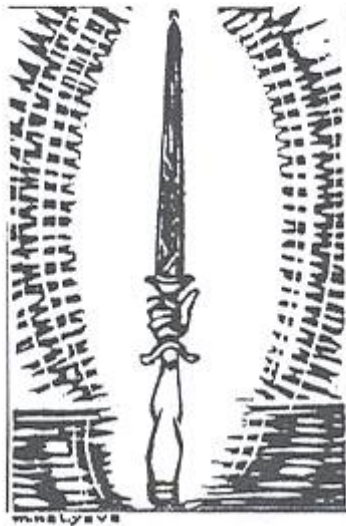
AWEN : Principe actif, Lumineux, Inspirateur, constamment expansif dans la Manifestation (le Monde Créé).

GLENNDIR : Notre Monde de Nécessité (selon le Bardo-Druidisme du XVI^e siècle), État d'épreuves et de dépassement de soi, Périodes (incarnées) transitoires ... des multiples devenirs de l'Homme.

HENGOUN-KENT : Condition Primordiale ; "État" des Temps mythiques des origines ; impliquant une union hiérogamique des Êtres et des Éléments. Il est incontestable que nous sommes dans les Temps cycliques crépusculaires d'un Monde s'autodétruisant jusqu'à une fin conséquente, et lequel donnera naissance à un nouvel âge : plus harmonieux dans la Cosmogonie future.

(R.T.)

NETRA NA DEN NE VIRO
OUZHIMP DA GERZHOUT
WAR-DU AR PAL !



RIEN NI PERSONNE
NE NOUS EMPÊCHERA
DE MARCHER VERS
LE BUT !

(KAN DA KORNOG)