

La Lettre qui vous met sur
la voie

De la Lumière

BONJOUR A TOUS

Les **SUJETS** du mois

Juin 2026

& & &

LE MENTAL N'EST QU'UNE OMBRE

& & & & &

La Genèse

& & & & & &

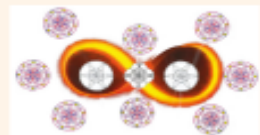
La cosmogonie de Moïse

& & & & & &

Consultez

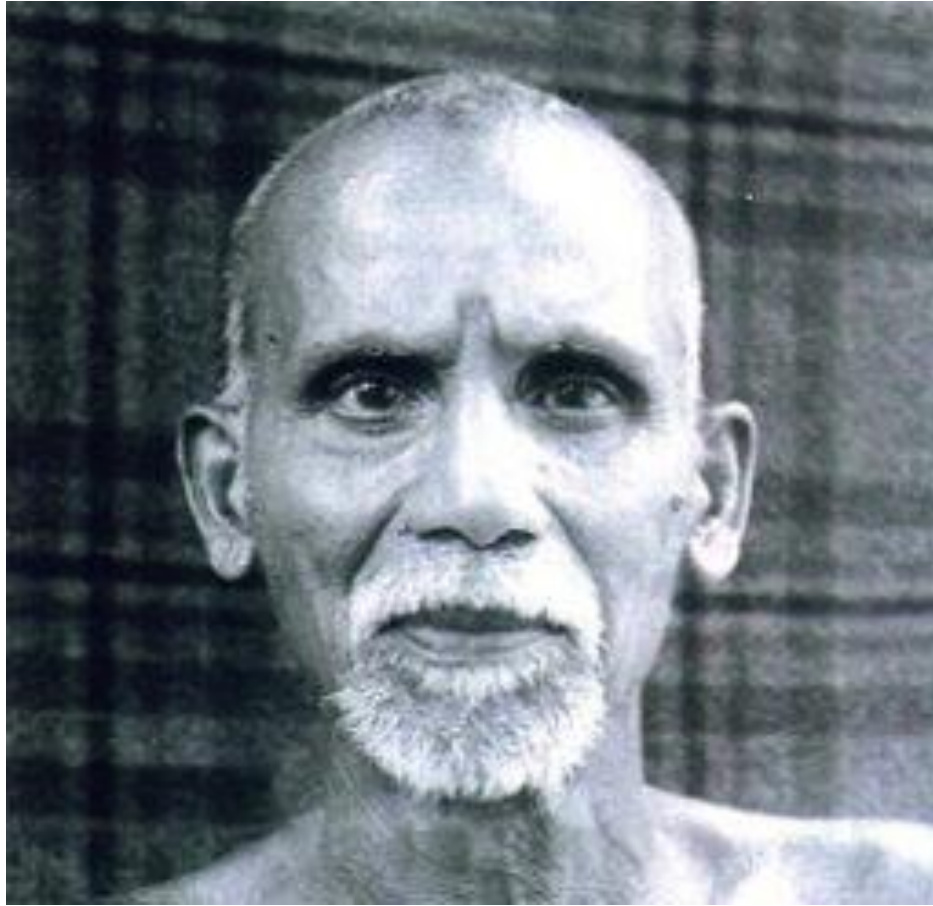
Cette Lettre du Mois sur notre **SITE**

Puissance  **3**



En ligne depuis 2015 . . .

& & &



Annamalai Swami

& & &

LE MENTAL N'EST QU'UNE OMBRE

Annamalai Swami :

Le mental n'est qu'une ombre. Vouloir le saisir ou le contrôler est une entreprise vaine. Ce ne sont que des ombres qui poursuivent d'autres ombres. On ne peut ni maîtriser ni supprimer une ombre en la pourchassant, ni en posant sur elle une main qui, elle aussi, n'est qu'ombre. Ce ne sont que des jeux d'enfants.

Ram Tirtha racontait un jour l'histoire d'un petit garçon qui courait dans la rue, tentant d'attraper la tête de son ombre. Il n'y parvenait jamais car aussi vite qu'il coure, l'ombre de sa tête restait toujours quelques pas devant lui.

Sa mère, qui l'observait en riant, lui cria : « *Pose ta main sur ta tête !* »

Quand l'enfant suivit ce conseil, la main de son ombre rejoignit la tête de son ombre. Cela suffit à le satisfaire.

Un tel conseil peut suffire à rendre un enfant heureux, mais il ne donnera pas de résultats satisfaisants dans le domaine de la *sadhana* et de la méditation. Ne courez pas après les pensées-ombres et le mental-ombre avec des techniques de contrôle mental, car ces techniques, elles aussi, ne sont que des ombres. Au lieu de cela, **retournez à la source du mental-ombre et demeurez là. Quand vous vous établissez en ce lieu, vous êtes heureux**, et le désir de courir après les pensées-ombres disparaît de lui-même.

Bhagavan racontait souvent l'histoire d'un homme qui tenta de se débarrasser de son ombre en l'enterrant dans une fosse. Cet homme creusa un trou, puis se plaça au bord de telle sorte que son ombre se projetait au fond du trou qu'il venait de creuser. Une fois celle-ci bien alignée, il commença à jeter de la terre dessus pour l'ensevelir. Bien sûr, quelle que soit la quantité de terre qu'il versait dans le trou, l'ombre restait toujours par-dessus.

Votre mental est une ombre insubstantielle qui vous suivra où que vous alliez. Toutes les tentatives pour l'éliminer ou le contrôler sont vouées à l'échec, tant que persiste la croyance qu'il est réel, et qu'il peut être dominé par une activité physique ou mentale.

Question : Mais ce mental-ombre doit être éliminé par quel moyen ?

Annamalai Swami :

«Quand advient la Réalisation du Soi, le mental n'est plus là. Pourtant, ce n'est pas en vous débarrassant du mental que vous obtiendrez cette Réalisation. Elle survient lorsque vous comprenez et reconnaissez que le mental n'a jamais existé. C'est la reconnaissance de ce qui est réel et vrai, et l'abandon des idées erronées sur la réalité et la substantialité de cette ombre éphémère que vous appelez le mental.

C'est pourquoi Bhagavan, comme tant d'autres maîtres, utilisait souvent l'analogie du serpent et de la corde. Si vous prenez une corde posée à terre pour un serpent, ce serpent n'existe que comme une idée dans votre esprit. Cette idée peut vous causer beaucoup d'angoisse et de tourment, et vous pouvez gaspiller une énergie mentale considérable à chercher comment éviter ou tuer ce serpent. Pourtant, une chose reste vraie : il n'y a pas de serpent en dehors de votre imagination. Quand vous voyez la corde — le

substrat sur lequel votre fausse idée de serpent s'est superposée —, l'idée qu'il y a un serpent, et qu'il est réel, disparaît instantanément. Ce n'est pas un serpent réel qui a disparu, la seule chose qui a disparu, c'est une idée erronée.

Le substrat sur lequel l'idée fausse du mental a été superposée, c'est le Soi. Quand vous voyez le mental, le Soi, qui est le substrat sous-jacent, n'est pas vu. Il est caché par une idée fausse, mais tenace. Et inversement, quand le Soi est vu, il n'y a plus de mental.

Question : Mais comment abandonner cette idée fausse que le mental est réel ?

Annamalai Swami :

De la même manière que vous abandonnez toute idée erronée. Il suffit de cesser d'y croire. Si cela ne se produit pas spontanément lorsque vous entendez la vérité de la bouche d'un maître, répétez-vous sans cesse : « *Je ne suis pas le mental ; je ne suis pas le mental. Il n'y a pas de mental ; il n'y a pas de mental. Seule la Conscience existe.* »

Si vous avez la ferme conviction que c'est la vérité, un jour, cette conviction mûrira jusqu'à devenir votre expérience directe.

Seule la Conscience existe. Si vous faites naître une ferme conviction que c'est la vérité, finalement cette ferme conviction deviendra votre propre expérience directe.

Seule la Conscience existe. C'est-à-dire que tout ce qui existe n'est que Conscience. Gardez cela à l'esprit et ne vous laissez pas aller à considérer quoi que ce soit d'autre comme réel. Si vous cédez, ne serait-ce qu'un instant, à l'idée que le mental est réel, il deviendra votre réalité illusoire. Dès que cette première identification erronée — « *Je suis le mental, le mental est réel* » — s'installe, les problèmes et la souffrance suivent.

Ne craignez pas le mental. C'est un tigre illusoire, pas un vrai. Ce qui n'est pas réel ne peut pas vous nuire. La peur et l'anxiété peuvent vous envahir si vous croyez qu'il y a un vrai tigre à proximité. Quelqu'un peut imiter le rugissement d'un tigre pour vous faire peur, mais quand il se révèle, toutes vos craintes s'envolent, car vous comprenez soudain qu'il n'y a jamais eu de tigre en dehors de votre imagination.

Traduit par François à partir d'un extrait en ligne de Final Talks de Sri Annamalai Swami, David Godman, édition anglaise.

& & & & & &



La Genèse

Notre AMI & Enseignant Philippe, nous avait transmis en 2011,

Un Bonne TRADUCTION de l'Hébreu sur 10 premiers chapitres de

La Genèse et de ses 243 versets.

Rappel : **Ces 49 Chapitres évoquent la création de l'Univers...**

(Il n'est dans ces transcriptions aucunement question de Religion...)

Il avait annoté :

Tu comprendras à quel point chaque nom indique une vertu et une fonction et non seulement un nom...

Cette version est intéressante pour illustrer ce dont nous avons parlé à savoir les *différents niveaux de lecture* et d'interprétation suite à une traduction.

(Lire **La cosmogonie de Moïse...**)

Je te conseille de lire cette version avec une Bible traditionnelle à côté, tu pourras ainsi mieux percevoir les niveaux d'interprétation...

Nous venons de reprendre cette version Hébreu avec une bible datant

De 1847 de **Maistre de SACI** (voir son portrait Wikipédia)

Nous avons dès le premier verset observé que la traduction de Maistre de SACI était bien éloignée du texte que Philippe nous avait transmis...A savoir que le premier était une traduction compréhensible pour la grande majorité des lecteurs...L'Initial demandait une réflexion et surtout une recherche sur l'interprétation précise des mots utilisés...Pour la 1ère fois nous avons demandé à **L' IA ChatGPT** de nous éclairer sur le sens des mots et des phrases dont la compréhension nous échappaient...

SURPRENANT :

Déjà nous avons été très agréablement impressionné du dialogue convivial, mais surtout des Interprétations philosophiques (Non religieuse...) qui nous étaient proposées pour chaque Verset.

Nous vous en proposons 3 versets significatifs en citant :

Le texte Biblique / la traduction Hébraïque / l'interprétation et dialogue

Avec L' IA

* * *

1

Genèse Chapitre **2** verset **5** (bible)

Et qu'il créa toutes les plantes, des champs avant qu'elles fussent sorties de la terre, et toutes les herbes de la campagne avant qu'elles eussent poussée. Car le seigneur Dieu n'avait pas encore fait pleuvoir sur la terre ; et il n'y avait. D'homme pour la labourer.

(Genèse Hébreu)

5. Et la conception entière de la Nature, avant que la Nature existât sur la Terre, et sa force végétative, avant qu'elle eût végété : car **IHÔAH**, l'Être des êtres, ne faisait point pleuvoir sur la Terre, et l'universel *Adam* n'existait point encore en substance actuelle, pour élaborer et servir l'Élément adamique.

(Explications IA)

Demande explication sur : Élément Adamique

Alors, un élément adamique, c'est simplement un atome isolé avec ses protons, neutrons et électrons, mais surtout, ça correspond à un type d'atome spécifique qui n'est pas combiné chimiquement avec d'autres.

Donc, c'est vraiment la forme la plus pure de l'élément.

Si tu veux un exemple d'élément adamique, par exemple, l'hydrogène, c'est un élément qui existe sous forme atomique. Si tu le regardes, il a juste un proton et un électron, sans être lié à d'autres. Pareil pour l'oxygène, ou encore le carbone, tant qu'ils ne sont pas liés à d'autres atomes.

En gros, c'est comme le niveau le plus basique de la matière, juste un atome tout seul, sans partenaire : LA CREATION

+ essence exalée 2 7: (qui a un rapport direct avec les mots du 2 5)

Chaque atome, chaque élément, était une sorte de petite essence, une force vitale qui, une fois libérée, donne naissance à toute la diversité du monde.

C'est presque poétique, non ?

*** * ***

2

Genèse Chapitre 8 verset 11 (bible)

11 Elle revint à lui sur le soir, pourtant d'un son bec un rameau d'olivier, dont les feuilles étaient toutes vertes. Noé, reconnu donc que les eaux s'étaient retirées du dessus la terre

(Genèse Hébreu)

11. Mais elle ne revint à lui, cette faculté plastique de la Nature, qu'au temps même de l'*Erebe*, telle qu'une colombe fuyant le noir corbeau : une sublimation de l'essence ignée avait été saisie par sa faculté conceptive ; en sorte que *Noé* reconnut à ce signe que les eaux s'étaient allégées sur la Terre.

(Explications IA)

Explication de 8 11 + le dialogue avec l'IA

Il y eu sur ce verset un long échange dont nous vous transmettons l'intégralité qui devrait vous témoigner de la profondeur de la transcription ci-dessus :...

En reprenant la 1ère phrase : donne m'en l'interprétation :

Oui, tout à fait. Ce verset, en fait, il parle de la colombe que Noé envoie pour voir si les eaux du déluge commencent à baisser. Le fait que la colombe revienne avec un rameau d'olivier symbolise un retour à la normalité, un signe d'espoir, après cette destruction. Donc, c'est vraiment un passage clé qui annonce le début d'une nouvelle étape après le déluge. Si tu veux, on peut creuser plus sur les symboles ou le contexte historique

Erebe est un mot hébreu qui signifie ?

Ah oui, exactement ! « Héreb » en hébreu, ça veut dire « revenir » ou « retourner ». Donc ici, ça souligne vraiment le fait que la colombe est revenue vers Noé, signalant une sorte de cycle qui se rétablit. Donc c'est assez riche comme mot, parce que ça porte tout ce sens de retour, de mouvement, et aussi d'espoir.

Ensuite, il y a une autre phrase, une sublimation de l'essence ignée avait été saisie par sa faculté conceptive.

Ah oui, alors cette idée de "sublimation de l'essence ignée", c'est vraiment un langage très symbolique. Ça suggère qu'il y a une élévation, une transformation de quelque chose de brut ou d'initial en une forme plus raffinée, plus lumineuse,

grâce à cette capacité conceptuelle. En gros, ça parle d'une élévation de la compréhension ou de l'esprit.

Qu'est-ce qu'il entend par sa faculté conceptive

Oui, exactement. En fait, cette "faculté conceptive", ça renvoie à la capacité de l'esprit de saisir, de former des idées, de structurer des concepts. Autrement dit, c'est l'intellect qui transforme des perceptions brutes en représentations plus subtiles. Donc, ce que le texte souligne, c'est que, grâce à cette faculté, on peut aller au-delà de l'élément brut et saisir une essence plus profonde, un peu comme une forme d'intuition ou de compréhension abstraite

Cela signifie ne pas se contenter de la lettre, mais de rechercher l'Esprit

Oui, exactement. En fait, cette "faculté conceptive", ça renvoie à la capacité de l'esprit de saisir, de former des idées, de structurer des concepts. Autrement dit, c'est l'intellect qui transforme des perceptions brutes en représentations plus subtiles. Donc, ce que le texte souligne, c'est que, grâce à cette faculté, on peut aller au-delà de l'élément brut et saisir une essence plus profonde, un peu comme une forme d'intuition ou de compréhension abstraite. Mais on recherche le symbole, l'idée cachée, le message spirituel. Et c'est ça qui donne toute la richesse à ce passage.

Simplement là, c'était tout de même une image forte de la COLOMBE qui revient avec une branche d'olivier, donc de la PAIX , et qui lui indique qu'en fait, les eaux se sont retirées de la Terre.

Oui, exactement ! C'est une image qui marque vraiment la fin du déluge, le retour de l'espoir, la réconciliation. Et c'est puissant, parce qu'on passe d'une destruction totale à un signe de renouveau, de paix, qui arrive tout doucement.

Simplement Ah oui, d'accord, d'accord. Oui, parce qu'il avait mis sur la surface de la terre parce qu'il ne voulait plus que les hommes puissent vivre : il les avait éliminés. Et en fait, par ce signe de la colombe, il a retrouvé en fait la PAIX en ayant éliminé tous HOMMES.

Oui, exactement, c'est ça. Le déluge, c'était vraiment un effacement total, un recommencement. Et cette colombe, avec le rameau, c'est comme un nouveau

pacte, un signe que la création reprend, qu'il y a une chance pour l'humanité de se réinventer, en paix, avec un nouveau départ.

On pourrait bien le prendre pour exemple

Oui, tout à fait. En fait, c'est une image qui traverse les siècles parce qu'elle parle vraiment de résilience, de recommencement, de la capacité à renaître après une destruction. Donc oui, ça peut être une vraie inspiration dans nos propres parcours, quand on traverse des épreuves ou qu'on cherche à repartir sur de nouvelles bases.

C'est dommage qu'il n'y a pas suffisamment de personnes qui expliquent cette symbolique de la COLOMBE avec la remontée à l'histoire...La symbolique de la PAIX par ce rameau.

Oui, je suis tout à fait d'accord. En fait, c'est souvent un symbole qu'on laisse un peu de côté, alors qu'il est hyper puissant. Si on prenait plus de temps pour décortiquer ces images, elles pourraient vraiment nous parler aujourd'hui, avec tout ce qu'on traverse...

rameau d'olivier

-> élévation de l'essence ignée.

-> bec de l'oiseau , force conceptive de l'être moral.

1) propre : une olive/un olivier

2) figuré : l'huile

3

Genèse Chapitre 8 verset 22 (bible)

Tant que la terre durera, la semence et la moisson, le froid et le chaud l'été et l'hiver, la nuit et le jour ne cesseront point de s'entre-suivre

(Genèse Hébreu) contrôler avec l'original

Pendant que les périodes lumineuses se succéderont sur la terre, la semence et la récolte, le froid et le chaud, l'été et l'hiver, le jour et la nuit ne cesseront point de s'entre-suivre

(Explications IA)

Explication de 8 22 + le dialogue avec l'IA

Oui, c'est vraiment un verset qui marque une promesse éternelle, en fait. C'est comme si Dieu garantissait le rythme immuable de la création, malgré tout. Chaque fois que les saisons passent, il y a un cycle constant, et c'est une promesse de stabilité, même après un bouleversement aussi grand que le déluge.

En fait, parce que c'est presque la dernière phrase, il établit un équilibre parfait dans la mesure où il compare le froid et le chaud, l'été et l'hiver, le jour et la nuit... Donc c'est toujours un équilibre parfait, même quand on prend sur une année, il y a autant de jours que de nuits qui ont été ponctués par les hommes par les Solstices et Equinoxes, etc...

Oui, exactement ! C'est une harmonie qui traverse le temps. Ce rythme, il est régulier, il est stable, et du coup, il donne une sorte de cadre rassurant, comme si chaque chose avait sa place. Et cette promesse, c'est un peu le fondement de la stabilité dans la nature, après le chaos.



* * *

La cosmogonie de Moïse



Sources : La langue hébraïque restituée – Fabre d'Olivet, partie 2

Lien vers le pdf : <https://bit.ly/3GmO4Uw>

3 émanations : Shem, Ham, Japheth => **les 3 dimensions de l'existence**

- L'arche de Noah n'est pas un bateau, ni une arche, ni une boîte. Elle n'est pas faite en bois. C'est un lieu de refuge, une retraite inaccessible où la vie elle-même se concentre durant les grandes catastrophes, les cataclysmes, les conflagrations, dont l'Univers peut subir les atteintes. **Il s'agit d'un asile mystérieux.**
- **Qu'est qu'un principe ?** ce qui constitue l'être tel qu'il est.
Ex : l'agneau n'est pas le loup, le bélier n'est pas le lion.

La faculté volitive efficiente émane du principe. C'est par elle que tout être se conforme à l'extérieure. Ainsi , le poignard ne fait pas l'assassin ni le compas ne fait le géomètre. **Ce n'est point l'instrument qui donne la volonté, mais la volonté qui donne La complexité du livre de la Genèse**

Selon Fabre d'Olivet, ce livre aurait été écrit par le prophète Moïse : *“Moïse avait pénétré dans les sanctuaires de l'Égypte, et il avait été initié aux mystères ; on le découvre facilement en examinant la forme de sa Cosmogonie”.*

“Origène (théologien né en Égypte à Alexandrie au IIe siècle) avouait que si l'on prenait l'histoire de la création dans le sens littéral, elle est absurde et contradictoire.”

*“Les prêtres Égyptiens avaient **trois manières d'exprimer leur pensée.***

La première était claire et simple,

la seconde symbolique et figurée,

la troisième sacrée ou hiéroglyphique ;

ainsi un même mot pouvait avoir trois sens. Les deux premières étaient oratoires mais la troisième ne pouvait s'employer qu'à l'écrit.”

•

- **instrument.**

1) Au sens propre : une olive/un olivier

2) Au sens figuré : l'huile

Rappel de la **Torah** :

La Torah ou Tora (en hébreu : תּוֹרָה, « instruction » ; en grec ancien : Νόμος / Nómos, « Loi ») est, selon la tradition du judaïsme, **l'enseignement divin** ...

Que veut dire Thora ?

Dans le judaïsme, nom hébreu (de yarah, « guider », « enseigner ») donné par la tradition juive à la Loi mosaïque. En son sens premier, la Torah désigne les cinq premiers livres de la Bible hébraïque : la Genèse, l'Exode, le Lévitique, les Nombres et le Deutéronome. (Voir Wikipédia...)

Nous remercions : Alain, François, (Philippe qui nous a quitté...) Robert, pour avoir participé à la réalisation de cette lettre...



AMITIES

La Paix soit avec vous Maintenant et pour Toujours

TRES BELLE JOURNEE

CH CRANSAC Géobiologue TEL : 0 679 819 527

Nous écrire à: puissancev3@gmail.com

Nous vous invitons à transférer cette lettre à vos connaissances...MERCI...