

# *La Lumière Invisible*

## *Voyage au coeur du Sacré*

Récit autobiographique de

Jean-Claude Puech



Jean-Claude Puech

# La Lumière invisible

*Voyage au Cœur du Sacré*

© Jean-Claude Puech, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3872-1

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À mes Amours d'enfants :*

*Emmanuelle, Antoine, Lauren, Mathilde, Louise, Giulia.*

Le grand poète Rainer Maria Rilke a dit dans un poème que nous sommes les abeilles de l'univers :

*“Nous butinons dans la lumière du visible pour l'accumuler dans la grande ruche d'or de l'invisible.”*

Pour vous démontrer à quel point il avait raison, j'ai écrit ce livre où les chapitres sont comme des fleurs à récolter et vous invite à un ballet entre les mondes, visibles et invisibles.

*"Ce livre est l'exploration intime d'un chercheur en quête d'éveil, naviguant dans la nuit de ses propres mystères, développant des outils de la Connaissance de Soi, pour trouver l'écho de la Conscience.*

## Préface

Dans l'écho des mots d'André Malraux – "Le 3ème millénaire sera sacré ou ne sera pas" – résonne une vérité de plus en plus reconnue, y compris dans les cercles scientifiques les plus avancés. Face à la complexité indéniable et à l'ordonnement mystérieux des frontières du macrocosme et du microcosme, même les esprits les plus rationnels en viennent à conjecturer l'existence d'une intelligence supérieure, une entité qui transcende la compréhension humaine. Le paradigme darwinien, si révolutionnaire en son temps, atteint aujourd'hui ses limites. C'est pourquoi je préconise une approche transpersonnelle, soutenue par deux outils principaux.

En combinant les connaissances qui vont suivre, nous ouvrons la voie à une compréhension transpersonnelle qui non seulement valide la notion du Sacré, mais aussi offre une voie tangible vers une réalisation personnelle et collective plus profonde. Je vous invite, donc, à considérer cette approche comme non pas une alternative, mais une extension nécessaire de la connaissance humaine en ces temps de complexité grandissante.

## I. LA QUÊTE

## Pourquoi ai-je commencé ?



À l'âge de 20 ans, cette période de la vie où la jeunesse entière semble être un vaste territoire d'exploration, un paysage ouvert devant soi, j'ai choisi de me lancer dans une aventure exceptionnelle. Mais pour comprendre cela, il faut remonter un peu le fil du temps, jusqu'à un hiver austère en 1941, dans la Normandie enveloppée du voile pesant de l'occupation allemande.

Je suis né à la lisière de deux villages emblématiques, "la Vieille-Lyre" et "la Neuve-Lyre". Ces noms eux-mêmes portent en eux une dualité, une dialectique du passé et du présent, de l'ancien et du nouveau. C'était à "la Neuve-Lyre" que je suis venu au monde, au sommet du Bourg – le Haut du Bourg, pour être précis. En apparence, mon entrée dans ce monde ne semblait guère différente de celle de n'importe quel autre enfant de ce temps et de ce lieu. Mais *'tout est symbole'*, n'est-ce pas ?

J'ai baigné très tôt dans un environnement magique, Mon père, un charcutier de profession, était également un guérisseur non conventionnel, ce qui, comme vous pouvez l'imaginer, a posé certains dilemmes légaux. Les gendarmes locaux l'emportaient régulièrement pour "exercice illégal de la médecine", et pourtant, ces mêmes forces de l'ordre se tournaient vers lui pour ses compétences en radiesthésie lorsqu'il s'agissait de retrouver un corps disparu.

Un jour, une mère désespérée, les larmes aux yeux, s'est précipitée chez le pharmacien du village avec son enfant gravement brûlé par de l'eau bouillante. À sa grande surprise, le pharmacien lui a conseillé de se rendre chez le charcutier. L'ironie de la situation n'échappe à personne ; le pharmacien a dû expliquer que son fils ne serait pas "découpé en saucisson", mais que mon père possédait, en effet, le don singulier de guérir les brûlures.

Mais le 1er juin 1961, à 11 heures précises, la "Catastrophe de Clamart" frappa avec une force dévastatrice. Une explosion souterraine fit 20 victimes, alors que

le quartier était érigé sur une colline perforée de galeries de champignonnières. Les tirs et les explosions souterrains élargissaient régulièrement ce gruyère, jusqu'à ce funeste jour où tout s'effondra. Ma mère fut engloutie sous les décombres, et mon neveu Paul, miraculeusement, se releva avec une jambe cassée. À 20 ans, j'ai tout perdu : ma maison anéantie, ma sœur chérie, ma tendre mère, et mon bien-aimé parrain disparu. Toutes les personnes qui m'étaient chères avaient disparu. Face à ce vide abyssal, à la souffrance insoutenable, à l'absence cruelle, mon esprit, en deuil, se mit en quête de réponses.

Ainsi, à l'âge tendre de 20 ans, cet appel intérieur ne pouvait plus être ignoré. Il exigeait une réponse, une quête. Ce n'était pas tant une décision calculée qu'une nécessité incontournable, un appel à un voyage intérieur et extérieur. Comme Ulysse prenant la mer ou Parsifal se lançant dans sa quête du Graal, j'ai su que je devais prendre la route, munis des outils de l'astrologie et de la psychologie des rêves, pour trouver des réponses, pour chercher le sens dans un monde en pleine métamorphose.

Le Haut du Bourg de "la Neuve-Lyre" m'avait donné une perspective, mais c'était à moi de monter encore plus haut, vers les étoiles peut-être, dans la quête de ma propre épopée. Je m'avançais alors, pas à pas, dans le labyrinthe de la vie, une vie qui avait commencé en apparence de manière ordinaire, mais dont chaque tournant semblait maintenant prédestiné à être tout sauf ordinaire.

Dans les méandres de ma douleur, je me suis perdu, subissant des "absences" au milieu de mes pensées tourmentées. Refusant la posture de la victime, je m'élevai au-dessus de l'apitoiement. Je fis la paix avec la vie, la transformant en un terrain d'expérimentation unique. Entre la gratitude d'être en vie et la pesanteur de l'existence, je me suis trouvé partagé.

Avec le recul, je réalise que ces questions lancinantes de mon passé étaient le point de départ de mon voyage. Dépourvu de références, j'entamai une exploration en territoire inconnu, une "Voie vers l'Invisible". Je devais répondre à des interrogations fondamentales : Est-ce que la vie a un sens ? Sommes-nous tous liés ? Quelle est ma propre légende personnelle ?

Mon intuition murmurait : "Chaque être humain arrive sur Terre avec une mission à accomplir." Les mots de Friedrich Nietzsche, "Deviens ce que tu es. Fais ce que toi seul peux faire," résonnèrent en moi dès l'âge de 17 ans. Cette question cruciale, "Le Sens de la Vie", devint le fil conducteur de ma quête.

Cependant, mes réponses ne venaient pas de l'éducation conventionnelle, bien au



contraire. Avec le recul, je réalise que ce fut un chemin de découverte en dehors des sentiers battus, une exploration personnelle. Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où vais-je ? Dans quel état erre-je ?

Jung nous éclaire : nos rêves révèlent notre passé collectif et personnel, nos rêves prémonitoires guident notre avenir, et nos rêves nous révèlent notre nature profonde, sans complaisance. Ils nous guident, mettent en lumière nos erreurs et nous encouragent à développer nos dons trop souvent négligés.

La grande énigme de l'existence est de se demander qui nous sommes réellement, un peu comme chercher des clés dans un labyrinthe sans plan. Et si cela ne suffisait pas, il faut aussi répondre à la question du sens de la vie.

Je n'ai pas pris cette quête trop au sérieux à 20 ans, mais j'ai découvert des outils qui fonctionnaient pour moi. Tout cela est une grande aventure, une quête épique pour découvrir le sens de notre existence sur cette planète étrange. Cette quête a pris tout son sens après la disparition de ma sœur Paulette, de mon oncle Julien et de ma mère Thérèse. J'étais désespéré, me demandant où ils étaient passés, si seulement ils avaient pris un billet aller simple pour une autre dimension. C'est alors que je me suis lancé dans une recherche effrénée au cœur du labyrinthe de la souffrance.

Est-ce que la Vie me pose une question ? Ou suis-je moi-même la question que le monde attend, une question à laquelle je dois fournir ma propre réponse ? Sinon, je me condamne à subir ma vie, à me conformer aux schémas sociaux, culturels et éducatifs.

Nietzsche m'interpelle : "Deviens celui que tu es !" Le sens de la vie, c'est l'art de vivre. Nous sommes venus sur cette Terre, une école où la Vie elle-même est notre Grand Maître. Chaque jour, elle nous interroge sous la forme d'épreuves et de défis, tout en nous gratifiant de ses bienfaits, les cadeaux de la vie.

La manière dont nous répondons à ces défis existentiels détermine notre évolution en tant qu'êtres humains. Plus notre compréhension des défis est claire, plus nos réponses sont adaptées. J'ai finalement trouvé un réconfort dans ce chaos, et j'ai pensé que partager ces découvertes pourrait aider d'autres chercheurs d'eux-mêmes. C'est un peu comme un GPS intérieur pour naviguer dans les méandres de la vie.

## YOGA

"... Au cours d'un déjeuner en famille, un cousin, journaliste de profession, m'offrit un conseil des plus surprenants : le Yoga ! Nous étions en 1958, une époque où le Yoga était une véritable énigme en France. Il n'existait qu'une seule librairie à Paris, nichée paisiblement sur le Boulevard Saint-Germain, où l'on pouvait se procurer un ouvrage sur cette discipline mystérieuse. Mon désir de découvrir cette voie était insatiable. Je m'élançai précipitamment dans cette boutique, où, perchée sur un escabeau, une vendeuse me questionna depuis le fond de l'allée : 'Vous désirez les deux tomes, n'est-ce pas ?'"

"De retour chez moi, je me plongeai dans ces deux volumes reliés sur le Yoga. Toutefois, mes premiers pas dans cette quête du bien-être intérieur ne passèrent pas inaperçus. J'entamai la pratique de la pose de 'Sarvangasan', suscitant les railleries de mon entourage. Mes débuts n'étaient guère prometteurs, et je passai pour un original. C'est alors que je pris conscience que le chemin vers l'harmonie intérieure exigeait la discrétion."

"Je m'engageai également dans la pratique de la relaxation, où je découvris des états de conscience insoupçonnés. Un univers intérieur s'ouvrait à moi, une dimension inexplorée. Chaque soir, dans l'intimité de mon lit, je m'abandonnais à la respiration profonde, m'allongeant avec les jambes légèrement écartées, les paumes de mes mains tournées vers le ciel. Mon esprit se vidait progressivement, laissant place à une sensation de pesanteur, puis au calme absolu. Le vide mental s'installait, ouvrant la voie à des sensations inédites, fascinantes, déconcertantes. J'explorais un univers intérieur, devenant le témoin d'une réalité cachée."

"Avec pour guide ce précieux livre, je m'adonnais à la relaxation corporelle, plongeant toujours plus profondément dans mon intériorité. Je laissais aller, je détendais, je découvrais le vide intérieur, cultivant le 'rien', ce 3 fois rien, ce moins que rien... je le cultivais avec une ferveur digne d'un athlète. Comme la nature abhorre le vide, ce 'rien' devenait le germe d'une renaissance, l'éclosion d'un univers intérieur, le début d'une aventure au cœur de ma propre conscience, où je vivais des états de conscience inexplorés."

"Au commencement, la méditation n'était pour moi qu'un refuge, un moyen de surmonter les aléas de la vie et les périodes de tourmente. Mais cette pratique me récompensa bientôt par une paix intérieure et une sérénité inestimable . J'en