



Karnad ar Brederouriezh drouizel  
cahier de sapience druidique

HEMETON

Lugunaissatis 3889 MT  
août 2019 e.v.

Niverenn 27  
Numero 27



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](mailto: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://ialosarmor.wix.com/ialos-ar-mor>

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.

C'est avec grand plaisir que tous les rédacteurs de Kad vous livrent ce nouveau numéro. Mes premières lignes iront vers nos lecteurs afin de vous remercier de votre fidélité, des mails que nous recevons nous témoignant de l'intérêt que vous portez à nos travaux, et pour vos témoignages sur la qualité des contenus que vous y trouver. Vous êtes de plus en plus à nous demander Kad et les réseaux de diffusion s'accroissent afin de s'élargir vers les publics intéressés.

Merci donc à tous, ainsi qu'aux membres de la Kredenn Geltiek qui participent à cette dynamique.

Nous sommes donc début août, au cœur de l'été, après avoir célébré Lugunaissatis, fête dédiée à Lugus. Temps du clan, de la Gorsedd nous célébrons avec joie, de la Lumière, des récoltes, des entreprises de tous genres, et nous prenons le temps de pause nécessaire à nous régénérer avant l'arrivée de l'automne. Cette période ressemble comme chaque année aux autres, différentes évidemment... Mais si nous y regardons de plus près, juillet semble prendre des allures de métamorphose, une pleine lune puissante accompagnée d'une éclipse partielle, de fortes chaleurs inhabituelles et répétitives concrétisant le phénomène de réchauffement climatique au cœur des problématiques d'aujourd'hui. Ce temps était aussi attendu par certains spirites, avec la date attendue du 19 juillet annoncée par Chico Xavier. Elle n'annonçait pas la fin du monde mais plutôt une zone (le temps étant un repère abrédien) de changement de conscience de l'humanité. Un enjeu spirituel qui va permettre une nouvelle étape dans notre évolution. A la Kredenn Geltiek, nous écoutons, nous observons, nous discutons et si nous ne rentrons pas dans une croyance aveugle d'une annonce prophétique, nous ne pouvons pas nous

détacher de nos ressentis concordants, nous invitant à nous "préparer" à un changement, un bouleversement subtil de notre monde et donc de notre société. Ce changement, nous n'avons pas les capacités à le définir mais nous pouvons contribuer à nous préparer, à nous rendre plus réceptifs. Pour nous préparer, nous parlerons finalement beaucoup de Bonheur dans ce Kad et comment, de plusieurs façons, que cela soit physique, subtil ou spirituel, nous pouvons y contribuer pour nous-même mais aussi pour ceux qui nous entourent. Non, le bonheur n'est pas futile, il est l'expression de la Lumière, de l'Amour inconditionnel que nous devons cultiver. Souffrir rassure, c'est un schéma connu pour exister plus facilement et un concept très judéo-chrétien qui pourri la Vie. Avec le Bonheur, les expériences difficiles ne vont pas s'arrêter, ne vont pas s'atténuer et ne vont pas disparaître. Nous devons juste les vivre, comprendre les expériences ou même juste les traverser et finalement réussir à les dépasser. Ne donner à la douleur que l'importance qu'elle mérite, sans s'y attacher. Le Bonheur c'est aller à la recherche de notre Manred, de notre part divine, c'est aussi finalement laisser la place à la joie. Cette joie en cette période de soleil c'est une vraie source de bien-être, de guérison subtile de nos différents corps.

Je vous invite donc – et je l'espère grâce un peu à la lecture de ce numéro 27 – à trouver cette vibration de joie pour qu'elle s'imprègne en vous et qu'elle vous guide chacun dans vos Vies, dans les épreuves, dans les tâches quotidiennes mais aussi dans notre Initiation qui ne cesse d'être en mouvement. Bon été, bonne lecture et que les Dieux et Déesses de Celtie nous accompagnent et nous guident dans les changements qui s'opèrent.

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



## SOMMAIRE DU NUMERO 27 NS.

La Voix du Gudaer	3
A propos du bon usage d'un Druides ...	5
Constats éthiques	6
La cohérence cardiaque	7
Les Rouelles d'Energie – Partie 4 sur 7.	9
Libérez le potentiel cache en vous !	12
Les Trois Fondements du Gwenved	14
Le dégagement	16
Prologue de la Queste	18
Et si vous passiez un été (presque) zéro déchet ?	19
Et demain...	20
Les Pierres Jaumâtres	22
La Vie des Clairières	24



## A PROPOS DU BON USAGE D'UN DRUIDE... \*

Un Druides (homme ou femme) n'est-il qu'un aimable philosophe un peu désincarné, planant tranquillement sur son petit nuage ? Certes un Druides est un homme (ou une femme) de spiritualité et il est normal qu'il ait la tête dans le Ciel. Mais il n'en reste pas moins qu'il (ou elle) doit aussi avoir les pieds sur la Terre.

Tout ce qui se passe au Ciel comme sur la Terre l'intéresse à tous points de vue. Un Druides (homme ou femme) est (ou doit être) un être complet. A ce titre il (ou elle) n'a pas le droit de se désintéresser de ce qui se passe ici-bas et surtout dans son propre entourage.

Autrefois les Druides étaient les conseillers des princes, les juges, les ambassadeurs, les diplomates, les médecins, les scientifiques. Il doit encore en être autant de nos jours et partout où ils se trouvent, les Druides doivent donc, et en ont le devoir certain, s'occuper des affaires contemporaines dans tous les domaines, et, chaque Druides, dans le domaine particulier de sa spécialité druidique, de préférence.

C'est pourquoi il est aussi du devoir des Druides, quoi qu'on en dise, de se mêler de politique et de devenir, ou plutôt de redevenir, les conseillers des hommes politiques de leur entourage immédiat. Il n'est pas nécessaire pour cela d'entrer en politique, c'est-à-dire de se présenter aux suffrages au moment des élections : non, ce n'est pas nécessaire, et je dirais même plus qu'il convient davantage que le Druides conserve un certain recul, une certaine distance vis-à-vis des partis politiques. Par contre il a le devoir impératif de "conseil" à tous ceux de son peuple, y compris et cette fois je dirais même : surtout aux hommes politiques.

Les Druides, autrefois conseillers des princes, doivent reprendre leur ancienne fonction dans la société et conseiller les actuels dirigeants, à

tous les niveaux. Dans les villages par exemple, ils conseilleront les maires, mais aussi les différents leaders syndicalistes ou associatifs. Ils conseilleront les élus de tous poils de leur entourage.

Ce ne serait pas une mauvaise idée de faire une sorte de circulaire-type pour contacter les différents "délégués" et leur offrir le service des conseils (gratuits) d'un Druides, "leur" Druides, comme autrefois. Il y aurait lieu de rédiger en conséquence un texte en ce sens. Evidemment les différents délégués accepteraient, ou non, cette offre, sans qu'il y ait lieu de s'offusquer des éventuels refus, voire des rejets ou de la ridiculisation possible.

Notre statut de Druides n'est plus actuellement – et on a bien le droit de le regretter – ce qu'il était dans l'antiquité, mais il peut fort bien le redevenir ! Ce sera certes un travail de longue haleine, mais chaque Druides dans son village devrait être "le conseiller" écouté des divers représentants associatifs et élus locaux. C'est en contrepartie une grande responsabilité qu'il faut nous préparer à assumer tôt ou tard, en tant que Druides. Mais en attendant nous devons faire savoir que les Druides existent toujours et qu'ils sont "les conseillers naturels" des représentants des populations.

Un Druides devrait pouvoir aussi être le "conseiller" des familles de son quartier ou de son village, en commençant, bien entendu, mais non exclusivement, par les familles professant la religion druidique. Petit à petit, en rendant service ainsi, bénévolement bien-sûr, ne fut-ce par exemple que pour faire une lettre pour l'un, une petite intervention par ci par là pour l'autre ; le Druides reprendra dans la société contemporaine la place éminente qu'il avait autrefois dans les anciennes sociétés celtiques, en tant que conseiller, arbitre, et chaque druide selon sa spécialité, médecin, architecte, artiste, enseignant, bénisseur, exorciste ou sacrificateur.

/\ An Habask  
Archégète

\* Cet article a été diffusé dans la revue Ar C'hewre 53, de 1990.



## CONSTATS ETHIQUES.

Nous constatons que depuis quelques années les Initiations et Réceptions à divers degrés de notre Tradition ne sont pas toujours motivées pour des raisons uniquement spirituelles... Nous constatons en effet que quelques Cérémonies, y compris de Réception au grade de "Druide Sacerdotal", ont permis de recevoir à ce Sacerdoce des personnes dont l'expérience et les connaissances n'étaient pas encore à la hauteur des fonctions et responsabilités qui vont avec ce degré.

Nous constatons même quelques "échanges" de "bons procédés entre amis", où des Cérémonies ont été organisées à destination de qui avait permis de vendre quelques livres, quelques disques, quelques conférences, quelques balades sylvestres, ... Dans certains de ces cas, ce sont même les qualités morales et spirituelles des Récipiendaires qui n'étaient pas à la hauteur du degré reçu.

Tout cela est bien regrettable, et la responsabilité de ces Cérémonies et de leurs conséquences incombe uniquement à celles et ceux qui ont en pris l'initiative. Pourtant, lorsque quelqu'un se disant Druide n'en est manifestement pas digne et/ou n'en assure pas les missions, c'est sur tout le monde que cela rejaillit. Ce qui nous rend du coup légitimes à dire ce qu'on pense des pratiques de ces Collèges...

Nous nous sentons d'autant plus légitimes à dire les choses que nombre de Kredennourien (Fidèles) se font finalement berner voire carrément abuser par ses pseudo-initiés. Et ce, parfois contre de l'argent.

Alors plutôt que de faire la liste des écarts que nous pouvons constater, profitons de ces constats

pour rappeler ce que sont, selon nous, les valeurs fondamentales de notre Tradition :

- réalité de la dimension initiatique et spirituelle de la Tradition ;
- organisation des Collèges et parcours en cohérence avec cette dimension ;
- adogmatisme et travail d'éveil et d'émancipation ;
- gratuité des Enseignements et des Cérémonies ;
- refus de la politique partisane, et surtout de celles des extrêmes ;
- exclusivité de la pratique druidique, sans mélange ni syncrétisme ;
- respect total du libre-arbitre de tous ;
- vie du Collège organisée selon nos valeurs et nos idéaux ;
- ...

Quiconque respectera ces quelques éléments sera accueilli dans nos Clairières en toute fraternité, avec respect et dans la reconnaissance de sa "Druidité". Je pense pouvoir m'avancer en affirmant qu'il en sera de même dans toutes les Clairières de l'Alliance Druidique.

Quant aux autres organisations, celles qui dérivent, nous n'avons pas de prise sur elles, et nous n'aspérons pas à avoir un "droit d'ingérence". Par contre, à toutes celles et tous ceux qui nous demanderont notre avis sur tel Collège ou tel autre, qu'il soit assuré que nous lui répondrons sans retenue. C'est là le moins que nous puissions faire.

Nous ne nous priverons pas non plus, à l'occasion, de faire savoir aux organisations elles-mêmes ce que nous pensons de leurs pratiques lorsque leur éthique compromettra la Tradition des Druides, dont la K:G: se veut une fervente, ardente et vigilante gardienne.

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



## LA COHERENCE CARDIAQUE.

### Le cœur, une longue histoire...

Si le développement récent des neurosciences sort le cœur de sa simple fonction de pompe et le remet progressivement au centre du système nerveux autonome, la médecine chinoise s'intéressait déjà à la variabilité de la fréquence cardiaque et au pouls comme informateur de santé dans le Huangdi Nei Jing, le plus ancien traité de médecine connu (XXVIII<sup>e</sup> siècle av. J.-C.).

Le médecin italien Antonio Marie Valsalva (1666 – 1723) remarqua plus tard que le cœur se synchronisait avec la respiration en accélérant à l'inspiration et en ralentissant à l'expiration.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Siegmund Mayer, Ewald Hering et Ludwig Traube découvraient que des oscillations rythmiques de la pression artérielle s'observaient à certaines fréquences respiratoires proches de 0,10 Hz chez l'humain. Nous reviendrons sur ce point plus loin mais ce sont les prémices des six respirations par minutes pour arriver à cette fréquence commune à de nombreux biorhythmes... Ces travaux vont ensuite être développés par le médecin russe Evgeny Vaschillo.

Née aux Etats-Unis il y a une quinzaine d'années, le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neuroscience et en neuro-cardiologie et de leur essor. Son impact sur la gestion du stress a été étudié et mis en lumière par l'institut HeartMath et a été introduit en France par les médecins David Servan Schreiber et David O'Hare.

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement). C'est une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque

obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

### Comment ça marche ?

Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires) et le système autonome (régulation automatique). Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle, permettant l'adaptation aux changements environnementaux. La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque (pouls) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.

Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique. Le sympathique déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion. Le parasympathique favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation... La santé étant l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique. Or l'inspiration stimule le sympathique lorsque l'expiration stimule le parasympathique.

La respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome ET par le système nerveux somatique, il est donc possible de contrôler le système nerveux autonome par cette voie.

La respiration qui équilibre : 5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration, soit 6 respirations par minute.

Lorsque l'on respire six fois par minute on est pratiquement certain d'atteindre cet état d'équilibre de

cohérence cardiaque. Ce n'est pas la seule méthode mais c'est la plus simple car il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, d'une constante physiologique propre à l'être humain. Avec cette fréquence de 6 respirations par minute on arrive à une fréquence respiratoire de 0,10 Hz qui semble être une fréquence de résonance de nombreux biorythmes (les systèmes sympathique et parasympathique ont aussi cette fréquence).

#### Les bienfaits de la cohérence cardiaque.

Pratiquer la cohérence cardiaque présente de nombreux bénéfices, à court terme comme à long terme.

Effets immédiats :

- augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque ;
- arrondissement et régularité de la courbe ;
- apaisement.

Effets sur une moyenne de quatre heures :

- baisse du cortisol, la principale hormone de défense secrétée pendant un stress ;
- augmentation de la DHEA, hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement ;
- augmentation des IgA salivaires qui participent à la défense immunitaire ;
- augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'attachement (aussi appelé "hormone de l'amour").
- augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone secrétée par le cœur et qui agit sur l'hypertension artérielle ;
- augmentation des ondes alpha qui favorisent la mémoire, l'apprentissage mais aussi la communication et la coordination ;
- action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).

Effets à long terme (au bout d'une dizaine de jours) :

- diminution de l'hypertension artérielle ;
- diminution du risque cardiovasculaire ;
- régulation du taux de sucre ;
- réduction du périmètre abdominal ;
- meilleure récupération ;
- amélioration de la concentration et de la mémorisation ;
- diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité ;

- meilleure tolérance à la douleur ;
- amélioration de la maladie asthmatique ;
- amélioration des maladies inflammatoires.

#### La cohérence cardiaque en pratique.

3 fois par jour, 6 respirations par minute et 5 minutes durant pour obtenir des résultats car ces trois chiffres ont une raison physiologique et sont basés sur de nombreuses études. Il s'agit du fameux 365.

3 fois par jour car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (3 à 6 heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée. L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. La séance la plus importante étant celle du lever au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante. Effectuer la deuxième séance quatre heures plus tard afin d'atténuer les événements survenus dans la matinée et préparer au repas et à la digestion. La troisième séance, en milieu ou fin d'après-midi est aussi importante que celle du matin car elle prépare à la soirée.

6 respirations par minutes car c'est la respiration à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon commune à l'espèce humaine et qui permet une augmentation optimale de l'amplitude de la variabilité cardiaque.

5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration en adoptant une inspiration abdominale par le nez et en expirant par la bouche comme si on soufflait dans une paille.

La posture : la position assise, le dos droit, est recommandée car la cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée pour des raisons anatomiques et physiologiques.

#### L'apprentissage et les guides respiratoire.

Pratiquer la cohérence cardiaque nécessite un apprentissage régulier et progressif, il est important de trouver les guides pour "entrer en cohérence cardiaque". L'idée étant de prendre le contrôle de 30 respirations pendant 5 minutes (une respiration = une inspiration et une expiration).

#### Guide pour compter les secondes

Utiliser une montre avec trotteuse ou électronique, un ordinateur... Mettre la minuterie ou



l'alarme électronique sur 5 mn. Compter les respirations : j'inspire lentement je compte 1, j'expire lentement je compte 2, ..., jusqu'à ce que l'alarme sonne. Obtenir 30 respirations en 5 mn.

Dessiner des vagues sur une feuille de papier, dessiner la respiration : la poitrine se soulève à l'inspiration, le crayon monte. La poitrine s'abaisse à l'expiration, le crayon descend. Possibilité de fermer les yeux. Compter le nombre de vagues. Objectif à 30 vagues sur 5 minutes.

Guide pour ne rien compter (applications en ligne, sur smartphone)

Avec ce genre de guide, on peut suivre des yeux un objet qui se déplace de bas en haut, et synchroniser la respiration avec le mouvement de cet objet pendant 5 minutes.

Logiciels de Cohérence Cardiaque

Même principe mais avec un retour visuel qui garantit le suivi de l'état de cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque est un outil simple, gratuit, sans contre-indication et à la portée de tous. C'est votre passeport santé physique et mental vers un bien être durable. Elle doit, tout comme le brossage de dents, s'inscrire dans une hygiène de vie globale et une certaine routine car son efficacité dépend de sa régularité.

Respirer d'une manière constante amène à vivre le moment présent. Tout le monde trouve cinq minutes trois fois par jour (parlez-en aux fumeurs). Les toilettes, transports en commun, embouteillages ou salles d'attentes peuvent même devenir des alliés... Si la pratique assise est conseillée on peut également pratiquer debout, voir en marchant dès que l'on se sent à l'aise avec cette respiration particulière. Les quelques mètres nous séparant du bureau de notre patron, sur un parcours de golf ou d'une prestation en public peuvent alors être l'occasion d'entrer en cohérence cardiaque et de mobiliser toutes ses capacités.

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



## **LES ROUELLES D'ENERGIE – PARTIE 4 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 lirons 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. Pour 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.

### Quatrième Rouelle dite Rouelle du Cœur.

La quatrième Rouelle est située sur la ligne médiane, sur le sternum. Il correspond au plexus cardiaque, au niveau du cœur. D'un point de vue physique, la Rouelle du cœur régit l'organe du cœur et les poumons, la respiration et la circulation du sang. En forte relation avec la 3<sup>ième</sup> Rouelle, elle agit sur la répartition des énergies. C'est aussi un potentialisateur d'énergie.

L'Esprit (Manred) réside dans cette zone à gauche : c'est l'Étincelle Divine en nous, la source, celle d'amour, de joie et de silence que le Divin a placé en chaque être humain. C'est notre identité propre qui connaît la Vérité. Une Sage Indienne Sri Mataji disait : "L'Esprit est le seul élément qui soit

*éternel en nous. Tout le reste est transitoire et évolutif".*

Dans l'éveil de la Nwyvre, lors de son passage au niveau de la Rouelle du Cœur, celle-ci nous aide à entrer profondément dans un état de paix, de silence et de sérénité. Nos fausses identifications avec l'ego et les conditionnements s'estompent et nous commençons la découverte de notre vraie Nature.

Cette Rouelle nous met en relation avec le domaine du soi, de l'être intérieur. Elle est liée au sens du toucher et à l'élément Air. Physiquement, elle correspond à la cage thoracique, à la circulation, aux bronches et aux alvéoles pulmonaires, aux mains. Elle est associée au thymus et à ses sécrétions. Emotionnellement elle concerne les polarités amour/tristesse. Elle permet d'exprimer la joie. La couleur qui lui est attribuée est le vert. Lorsque l'amour s'écoule inconditionnellement à travers elle, son rayonnement est rose. La conscience de ce centre entraîne un afflux d'énergie cosmique, renouvelable à volonté. C'est notre source d'amour. Sa conscience détermine le degré d'estime de soi. L'amour est l'élément indispensable à la fixation de l'énergie vitale.

L'attention que nous développons dans la Rouelle du Cœur détermine nos capacités d'expressions affectives. Toutes nos œuvres demeurent éphémères sans cet élément, car il est le catalyseur permettant leur fixation.

Il représente l'amour de soi et d'autrui, la paix, la sympathie, l'indulgence, le pardon, la confiance et l'élévation spirituelle. Il faut d'abord libérer le non-amour pour soi-même, qui passe par "*je donne et donc je reçois*" pour vivre la compassion ou l'amour inconditionnel, le désir de servir. Dans le centre de cette zone repose le cœur éthérique, là où l'on médite sur la lumière. La concentration sur ce centre permet de ralentir ou d'accélérer la circulation, de régulariser le cœur quand il éprouve quelque trouble ou douleur.

C'est lorsqu'on se sent gonflé de joie et d'amour que l'on sent le mieux l'existence de ce centre. Il permet l'ouverture à la vie, la gratitude, la compassion. Toutefois, les blessures émotionnelles l'ont souvent conduit à se refermer, à se rigidifier. Et par ce fait, vous pouvez sentir la présence de ce centre. Des douleurs y sont logées, on a le cœur gros. Ou bien, il est emprisonné par les constrictions des muscles respiratoires, qui sont la concrétisation des

peurs et des blessures. Un cœur libre est un cœur qui respire.

La Rouelle du Cœur est située au niveau du cœur physique. Il n'est donc pas exactement dans l'axe vertical du corps, mais décalé sur la gauche. Cette situation non symétrique est un peu étonnante par rapport aux autres centres qui sont alignés, mais elle trouve son explication lorsqu'on découvre qu'il existe deux autres centres d'énergie liés au cœur, l'un à droite et l'autre au centre. Le complexe des trois cœurs est donc symétrique. Peu importe en vérité, car le corps n'obéit pas forcément au besoin d'ordre de la part de notre mental. La nature est ce qu'elle est.

Le "cœur gauche", cœur physique représente l'aspect maternel. C'est le siège de l'amour inconditionnel et de la compassion. Il porte les mémoires émotionnelles de la vie présente. L'Aspect droit du cœur dit cœur spirituelle et lié à l'idée de Paix, il nous donne aussi le sens de la responsabilité envers les autres et de ce qui devrait être un comportement juste envers eux. Il représente l'aspect paternel, c'est-à-dire la capacité à assumer ses devoirs envers sa famille et la société. Parmi ces qualités, il y a celle qui permet d'exprimer l'amour d'une manière juste et adaptée à chaque personne et à chaque situation.

L'aspect central de cette Rouelle est situé derrière l'os du sternum, là où se créent les anticorps qui nous protègent des maladies. Il exprime la confiance en soi et le sentiment de sécurité. Tous nos doutes, peurs et incertitudes sont dissipés lorsque cette Rouelle est éveillée par La Nwyvre, et nous pouvons alors profiter pleinement de la joie de l'Esprit.

La Rouelle du Cœur est le siège de l'équilibre corporel. C'est le centre du système des Rouelles. Grâce à cette Rouelle, nous ressentons la Beauté de la Nature, de la Vie... La fonction principale de la Rouelle du Cœur est l'union par l'amour, sous toutes ses formes, y compris les tristesses, douleurs, mélancolies provoquées par la perte de l'amour. Mais cet amour qui va tendre vers "l'Amour Universel" doit commencer par l'amour de nous-mêmes, nous accepter tel que nous sommes. Lorsque nous souffrons de douleurs ou de maladies, nous pouvons accélérer considérablement la guérison en envoyant de l'amour à l'organe malade, car nous disposons là d'un vaste potentiel de transformation et de guérison – pour nous-mêmes et pour autrui – mais cet amour doit venir du plus profond de notre être. Les personnes vivant en harmonie sur cette Rouelle,

appelée "Porte de l'Âme", imposent le respect et l'estime par leur stabilité mentale. Elles aspirent au détachement, à la sagesse, à la compassion, à l'équilibre entre le physique et le psychique, ainsi qu'à l'harmonie entre le monde intérieur et le monde extérieur. Les sentiments sont dénués de conflits, tous les actes de la vie sont vécus avec sincérité.

Les Rouelles secondaires comme celles des mains ou des poignets, des coudes ou encore des épaules sont le prolongement de la Rouelle du Cœur, ils représentent l'expansion du cœur dans sa dimension horizontale.

#### Quatrième Rouelle trop active, "trop ouverte".

Une trop grande "ouverture" de la Rouelle du Cœur peut amener à des extrêmes : soit un Amour Universel sans limite amenant au don de soi (ce qui va donner des personnes dont la vie est totalement dévouée à aider les autres). Mais on risque aussi de trouver un égocentrisme et narcissisme total : la personne est carrément amoureuse d'elle-même et ne s'intéresse aux autres qu'à travers elle-même. Tendance à une générosité excessive dans le seul but d'avoir une reconnaissance en retour. Tendance à un excès de passions amoureuses non partagées et dévastatrices. Sentiment de supériorité dû à un amour de soi trop exclusif. Sentiment d'être exploité et incompris des autres en raison de l'amour excessif qu'on leur porte, amour qui est en fait un amour égoïste n'admettant pas l'échec. Problèmes cardiaques, altérations du rythme cardiaque, certains troubles de la circulation sanguine.

#### Quatrième Rouelle trop bloquée, "trop fermée".

Une Rouelle du Cœur trop bloquée vous rend vulnérable et dépendant de l'amour des autres. Vous avez peur d'être blessé, vous êtes triste et déprimé. Froideur, indifférence, "sécheresse du cœur", états dépressifs sont symptomatiques de ce blocage. Incapacité à aimer, indifférence. Incapacité à manifester son amour par peur du rejet et de l'échec. Echecs fréquents et répétés dans les relations amoureuses, sentiment de rejet. Manque de générosité, égoïsme, repli sur soi, sentiment de solitude. Les relations amicales et sociales se dérobent, se détournent de vous. Souvent par des activités physiques ou intellectuelles excessives, une "fuite en avant", la personne se persuade de n'avoir pas besoin de l'amour des autres et se protège contre d'éventuelles douleurs et ce qu'elle ressent comme

des attaques. Le résultat est souvent une personne médisante, ingrate, instable, possessive, arrogante, sarcastique, froide et cruelle. Sur le plan physique, tous les problèmes liés au cœur, à la circulation sanguine, ainsi que toutes les affections qui touchent les voies respiratoires.



Rouelle du Cœur équilibré : compréhension charitable, générosité, besoin de soulager les souffrances d'autrui, les liens personnels d'amour et d'amitié sont étendus aux autres, les déceptions et difficultés sont assimilées avec sincérité. Ce centre nous donne une sécurité totale, toutes nos peurs s'envolent lorsque Nwyvre est activée dans cette zone.

#### Fiche récapitulative de la Rouelle du Cœur.

Quelques éléments en synthèse :

- autres Noms : chakra du cœur, Anahata, Rouelle cardiaque ;
- stimulation : en exerçant une forte pression entre la base du 2e et du 4e orteil du pied gauche ce qui favorise les fonctions nerveuses du cœur, libère les peines et aide à retrouver la joie de vivre ;
- géométrie sacrée : l'octaèdre est le solide de Platon associé au chakra du cœur. L'octaèdre est le 2e solide de Platon, associé à l'élément Air et au 4e chakra. Il est directement lié au chakra cardiaque qui développe le centrage, l'amour inconditionnel ;
- Emplacement : milieu poitrine niveau du cœur ;
- Élément : Air ;
- Couleur : verte ou rose ;
- pierre : émeraude ou quartz rose ;
- la planète : Vénus ;
- glandes associées : Thymus ;
- organes associés : Cœur, circulation sanguine, système immunitaire, bas des poumons, thorax, peau, haut du dos ;
- mots associés : Amour inconditionnel, harmonie, pardon, compassion, compréhension,

transformation personnelle, chaleur, division, dévotion, désintéressement ;  
- verbe : j'aime.

C'est le médiateur entre l'esprit et la matière, indépendant des deux premiers, il correspond à un état émotionnel insensible aux événements extérieurs. Par lui, peuvent s'établir des rapports fondés sur la sympathie et l'amour inconditionnel dans toutes ses significations. On doit apprendre à se comporter avec compassion.

L'ouverture de cette Rouelle donne un sentiment de liberté et d'espace, c'est par lui que s'exprime notre voix, équilibrer ce centre, c'est, outre le bonheur d'ouvrir complètement notre cœur à notre monde environnant, décider sainement ce que nous voulons et ce que nous refusons, c'est précisément réguler nos anticorps, un excès (allergie) ou une faiblesse du système immunitaire et aider à prévenir ou résorber nombre de troubles cardiaques qui résultent du fait que nous n'écoutons pas la voix de notre cœur.

Maladies liées : angine de poitrine, maladies coronariennes, arythmies, hypertension, hypotension,

hypercholestérolémie, problèmes circulatoires, maladies et inflammations pulmonaires, asthme, difficultés respiratoires, refroidissements, allergies, dorsalgies, douleurs aux épaules, aux bras et aux mains (rhumatismes), maladies de la peau.

Quand doit-il être harmonisé :

- on ne se sent pas à l'aise en présence d'autrui ;
- on se sent seul et isolé ;
- on a du mal à vivre en société ;
- souvent de l'incompréhension avec votre partenaire ;
- on se sent incompris de nos amis ;
- on est souvent épuisé ;
- être entouré de gens nous épuisent ;
- on a de la peine à s'accepter soi-même.

Les Méridiens d'acupuncture : Estomac, Foie, Vésicule Biliaire, Rein, Cœur, Poumon.

Postures de Yoga : Poisson, Tortue, Chandelle, Perche, Cobra et variantes, 1/2 Arc et Arc, Diamant renversé, Mouette, Tout ce qui ouvre le thorax.

**/\ Beleernos  
Ialos ar Mor**



## **LIBEREZ LE POTENTIEL CACHE EN VOUS !**

*"Lorsqu'on regarde un iceberg, on n'en voit qu'une toute petite partie, la plus importante étant cachée sous l'eau. L'iceberg ne laisse paraître que 10% environ de ce qu'il est en réalité, le reste étant submergé. L'humain possède aussi à l'intérieur de lui une partie qui est submergée, mais qui ne demande qu'à émerger" (Stéphanie Milot – la Psychologie de l'Iceberg.)*

Gérer ses émotions... intelligemment!

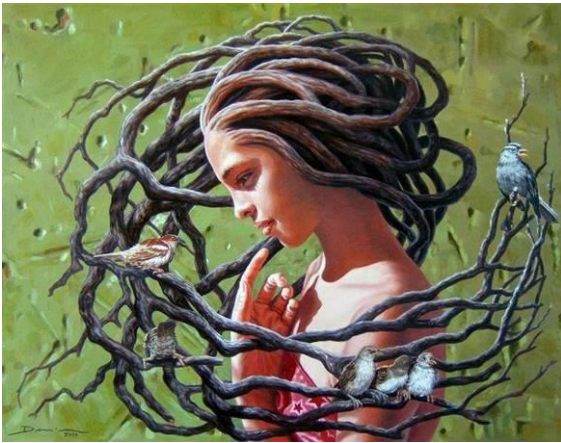
Il y a cinq éléments vitaux qui doivent être présents pour libérer ce plein potentiel.

Le premier élément est le développement de l'intelligence émotionnelle, cette intelligence qui nous permet, en tant qu'individus, d'atteindre le bonheur, l'épanouissement, l'équilibre et le succès dans toutes les sphères de notre vie. Par contre, si l'intelligence émotionnelle nous offre toutes ces belles richesses sur un plateau d'argent, nous savons aussi que de la développer représente un défi pour bon nombre d'entre nous.

Lorsque l'on parle de l'intelligence émotionnelle, on fait référence à quatre sphères bien distinctes, soit :

- la capacité de reconnaître ses émotions ;
- la faculté de gérer ses émotions ;
- l'aptitude à reconnaître les émotions vécues par les autres, ce qu'on appelle avoir la conscience des autres ;
- la faculté de bien gérer nos relations avec autrui.

Voilà un travail de toute une vie, mais qui peut nous permettre de nous épanouir en tant qu'êtres humains et donc être plus heureux.



#### Savoir apprécier ce qui est.

Le second élément est la *reconnaissance*. Notre reconnaissance doit s'exprimer à différents niveaux : bien entendu au niveau de ce que nous possédons mais aussi à l'égard des autres. Pourquoi certaines personnes sont-elles heureuses même si elles ne possèdent à peu près rien, alors qu'à l'inverse, certaines sont malheureuses dans leurs belles tours d'ivoire ? Quelle ironie ! On doit apprendre à être reconnaissant envers la vie et envers les gens autour de nous. Chaque jour, posez-vous les questions suivantes : De quoi suis-je reconnaissant dans ma vie ? A qui puis-je démontrer ma reconnaissance aujourd'hui ?

#### L'attitude, une question de choix.

Le troisième élément est *l'attitude*. Lorsqu'on fait allusion à l'attitude, nous savons tous qu'une bonne attitude dans la vie est primordiale pour réussir à différents niveaux. D'ailleurs, une étude très intéressante a été publiée par l'Université Harvard il y a quelques années, soulignant que 76% des gestionnaires classaient l'attitude parmi les trois facteurs les plus importants lors de l'embauche d'un nouveau candidat. Malgré que nous soyons tous

conscients que l'attitude est importante, nous savons aussi que c'est souvent tout un défi pour bon nombre d'entre nous que de conserver une bonne attitude, peu importe les événements de notre vie. Apprenons donc à voir la vie du bon côté. Lorsque vous vivez une situation que vous jugez désavantageuse, posez-vous la question suivante : Est-ce qu'actuellement j'adopte la meilleure attitude pour faire face à cette situation ?

Cette question vous aidera à modifier votre perception de ce que vous vivez. L'attitude est une question de choix, mais surtout... Elle est contagieuse !

#### Quand le plaisir est au rendez-vous !

Le quatrième élément et non le moindre, c'est le *plaisir*. Pourquoi parler du plaisir ? Parce que le plaisir est sans contredit l'un des dénominateurs communs chez l'ensemble des personnes qui ont réussi leur vie. Elles ont du plaisir dans la vie et c'est indéniablement un gage de succès.

Remettons donc du plaisir dans notre vie ! Chaque jour, posez-vous la question : Qu'est-ce qui me ferait plaisir aujourd'hui ?

Le plaisir n'a pas besoin de coûter cher. Un simple bain aux chandelles peut vous apporter un moment de bonheur extraordinaire. Comme on le dit, le plaisir se cache bien souvent dans les petites choses de la vie !

#### Motivation rime avec passion.

Le cinquième élément est la *motivation*. Pourquoi certaines personnes ont-elles cette capacité de se motiver, peu importe ce qu'elles ont à faire ? Comment arrivent-elles à faire certaines tâches moins exaltantes tout en faisant ressortir les éléments satisfaisants ? La meilleure façon de se motiver est de se questionner sur nos passions. Lorsque vous vous levez le samedi matin pour aller faire votre activité préférée, je suppose que vous n'avez pas besoin de beaucoup de motivation. La motivation est déjà présente, car vous allez vous adonner à une activité qui vous passionne ! La motivation va de pair avec la passion et le plaisir. Découvrez ce qui vous passionne et la motivation sera toujours au rendez-vous !

#### Autant de miracles que d'êtres humains.

Vous aurez compris qu'il n'y a effectivement pas de miracle, mais il y a sans contredit des éléments qui nous aident à atteindre le succès, le

bonheur, la paix intérieure qui, ensemble, vont permettre à notre plein potentiel d'émerger, libérant du coup notre capacité à être heureux et à avoir le sentiment de nous être accompli dans l'ensemble des sphères de notre vie. Voilà ce qu'Abraham Maslow appelle dans sa *Pyramide des besoins*, la réalisation de soi.

#### Cultiver notre plein potentiel.

Cultiver et développer ces cinq éléments est un travail de longue haleine, mais le jeu en vaut la

chandelle. Si vous récoltez une vie meilleure, n'est-ce pas invitant de les cultiver pour être plus heureux ?

Vivre, c'est... Permettre à notre plein potentiel d'émerger à la surface de notre vie! Il existe cinq ingrédients essentiels aussi bien à notre réussite qu'à la pleine réalisation de qui nous sommes : l'intelligence émotionnelle, la reconnaissance, l'attitude, le plaisir et la motivation. Il revient à chacun de nous de les cultiver pour voir fleurir notre plein potentiel !

/\ Olwen  
Ialos ar C'hoat



### **LES TROIS FONDEMENTS DU GWENVED. \***

Ou la Réalité du Devenir du Monde Blanc.

- *Jouir des dons de "Dieu",*
- *Etre fortifié par la Puissance Divine,*
- *Etre dirigé par la Science de "Dieu".*

(Les Triades)

Es-tu si aveugle OCCIDENT pour aller chercher ailleurs ta règle de Vie, alors que tu as le bonheur à ta porte ?... Lecteur, TOI ! oui, TOI, qui en ce moment tiens cette feuille et qui lis, vas-tu bien ranger ce Cahier auprès des autres précédents, et, puis reprendre le cours de ta vie comme si rien ne s'était passé en toi ? Ecouter de la même manière les fadaïses politico-religieuses de la télé et des journaux ? Continuer à te baigner dans leur écume puante, et te laisser intoxiquer et polluer par cette nourriture pourrie, dans ta chair et ton esprit ?...

Que fais-tu de ta Vie ? Entends-tu cette Voix intérieure te poser cette interrogation à ton oreille ? Incrédule, écoute, écoute... Réfléchi... Allons secoue-toi... C'est de ta vie que nous parlons.

Ne comprends-tu pas que l'heure est venue de réaliser la "PENSEE", afin qu'elle devienne pour et par tous ceux qui se réveilleront "la PENSEE AGISSANTE", relis les autres Cahiers Bretons, "AR GWYR... Le cri de l'Homme Cosmique, le Témoin de la Vérité,.. L'Homme-Vrai (Ar Gwyr) à la face du monde".

Allons, reprends-les, fais un effort, ne sois pas mou. Ne reste pas lecteur. Deviens "ACTEUR". Monte sur la grande scène de la Vie, ne reste pas spectateur. Ne subis pas l'existence, en te disant que c'est là ton destin... PREND LES DONNS DE "DIEU"... Travaille en toi cette parcelle Divine que tout homme reçoit en naissant.

Il t'appartient de développer par un travail quotidien toutes les merveilleuses facultés qui dorment en toi, et d'en "JOUIR". N'aie pas peur du mot, prend le Larousse, et tu y liras "Jouir"=avoir l'usage et la possession d'une chose avec ses avantages.

Cette "chose" c'est ton trésor ESPRIT et ses "avantages" sont tes "facultés" qui, attention, sont aussi tes "DEVOIRS"...Souviens-toi, pas de "pouvoirs" que des "devoirs". Plus tu en auras, plus

tu seras responsable vis à vis de tes frères. Plus aussi, tu auras besoin de l'Amour fortifiant de la Puissance Divine, FORCE des forces .Et surtout, souviens-toi, reprends encore les Cahiers, souviens-toi que le jour où tu te jugeras "TOI-MEME" à l'heure du "GRAND PASSAGE" ,l'étincelle Divine te dira : "*Pourquoi ne m'as-tu pas exaltée ? J'étais en toi et tu ne m'as pas reconnue... J'avais faim de vérité et tu ne m'as pas fortifiée, pourtant souventes fois Je t'ai tendu la main, mais tu ne l'as pas prise*".

Que répondras-tu ? Toi, qui t'es contenté d'exister en animal "bien nourri", repu de liens factices... Tu as la "possibilité" pour te fortifier, de puiser dans la FORCE que par AMOUR, l'INNOMABLE met à ta disposition... Nous disons : la possibilité. La décision de passer à l'acte relève de ta propre volonté, c'est ta liberté de choix...Car Tu es libre, et sur ton chemin, nous ne sommes que des poteaux indicateurs. Tu peux folâtrer dans l'herbe tendre ou patauger dans les ornières comme un gamin qui fait l'école buissonnière. Tu peux, aussi, prendre une grande lampée à la Source qui t'invite et chuchote à ton oreille une invitation à boire l'eau fortifiante de la Puissance Divine, pour reprendre le sentier de "l'école de la Vie", et ainsi aller plus loin, plus haut.

Tes yeux verront alors les poteaux indicateurs placés sur ton chemin. Alors, tu "connaîtras" les "signes" qui te feront mieux supporter les douloureuses épreuves de la route initiatrice qu'est la Vie.

Tu ne te révolteras plus, mais tu en chercheras causes et significations. Ton esprit s'épurera des faux semblants, tes yeux s'ouvriront à la lumière pour comprendre les "signes" signifiants qui jalonnent ta route et qui mènent vers toutes sciences émanentes de la Divine Nature Naturante en t'incorporant à la sublime Nature-Naturée qui procède de la Divine Sagesse de CE que l'on ne nomme pas.

Peu à peu tu comprendras qu'il n'existe rien de viable dans la science sans sagesse, de la sagesse sans harmonie, et que pour que l'Harmonie soit, l'AMOUR est NECESSITE.

Que tous savoirs sont vains s'ils ne portent en eux ce germe de Vie, qu'est l'AMOUR.

Que l'Amour exhausse au-dessus de la matière, qu'Il est le moteur sans lequel toutes forces sont destructrices.

NERZ - SKIANT - KARANTEZ = FORCE - SAGESSE - AMOUR, qui sont les manifestations primitives de I.O.W. indissociables dans la NECESSITE pour la continuité de la VIE.

La notion du Bien et du Mal y est soumise, et tu n'es pas juge en la manière du devenir cosmique. I.O.W. renfermant Tous Principes - Principe Unique, Lui-même, et non pas principe premier, ce qui indiquerait qu'Il est un début alors qu'IL EST sans commencement ni fin.

Principe Unique, mais multiplié dans Ses manifestations, à commencer par ce triple aspect Force, Sagesse, Amour. Ta voie devient simple : fais à autrui ce que tu voudrais qu'on te fit. Autrui étant ton prochain, la nature qui t'environne et dans laquelle tu vis et le Cosmos. Il faut que la notion d'autrui englobe dans ton esprit tous les êtres vivants, le Cosmos étant associé à cette idée... Car n'oublie jamais, "*ce qui est en haut est comme ce qui est en bas*". Il faut te souvenir que l'infiniment grand est bâti sur le même schéma que celui de l'infiniment petit.

Alors, qu'es-tu là-dedans, si tu restes seul dans ton coin ?

Mesure ce que tu peux ETRE ,si tu t'intègres dans ce grand mouvement de forces en devenant FORCE Toi-même. Partie subtile de la Force de Lumière, Vibration humaine intégrée dans la Vibration Cosmique, au Pouvoir Infini, à la Connaissance Infinie, à l'Amour Infini.

Témoignage rendu à "Dieu" par ces Œuvres (Triades). Fruit du VERBE qui transmute en l'ESPRIT ceux qui ayant peur de la Vie ,en LUI ont repris force et courage ,et ont avancés sur le chemin, en redistribuant autour d'eux ce qu'ils avaient reçu... Tout cela, malgré les souffrances, les doutes, les embuches et les entraves que le monde noir, toujours présent, dispense abondamment sur le sentier qui mène vers la Lumière.

Ce même esprit noir, qui fait que tu ranges calmement ce petit écrit à côté des autres sans le relire et essayer de les VIVRE... Lorsque que quelqu'un d'important vient chez toi, tu prépares ta maison et fais en sorte de bien le recevoir, ensuite après son départ, sa visite t'ayant fortifié tu te sens plus apte à affronter la vie. Alors qu'est ce Cahier que tu reçois pour toi ? Si tu t'es abonné par snobisme,

alors brûle-le sans le lire ,mais si tu le lis, réfléchis et prend acte.

Il faut être fort, les cœurs purs sont vulnérables dans une société corrompue. Sache que l'AMOUR et la VERITE sont des armes redoutables, et le COEUR peut devenir un lance-flamme écartant tous ceux qui ont peur de la LUMIERE... Aussi souviens-toi : "*Trois choses prévaudront à la FIN : La VERITE, la VIE, le FEU*". (Triades).

Les "HOMMES DU CHENE" sortent du Silence, regroupez-vous autour d'eux... Toi aussi tu fais partie de la "FORCE"... Viens te fondre en ELLE, afin que tu te souviennes.

*"Ne méprise pas ton corps, ni sa santé, ni son entretien. Il est ton meilleur serviteur, il ne doit pas*

*être ton maître. Avec sagesse et raison veille sur lui pour en être mieux servi.*

*Accoutume-toi à un genre d'existence qui soit à la fois pur, propre, viril. Souviens-toi que TU ES UN HOMME.*

*Car divine est la race des Mortes ! Et à ceux qui savent éveiller dans leur âme le Divin qui y sommeille, la Nature dévoile toutes choses.*

*Si vraiment tu as part à ces bienfaits, tu réussiras à mettre en pratique ce que je t'ordonne et ton âme guérie sera délivrée des maux... Et pour ce qui est du manger et du boire, confie-toi à la saine raison.*

*Alors, lorsque tu quitteras ton corps de chair, tu monteras vers le libre Ether, et du sera alors semblable aux dieux immortels, impérissable, comme eux". (Vers Dorés).*

**// Yann Meurzhin  
Archégète**

\* Cet article a été diffusé dans la revue Ar Gwyr, n°108, de 1993.



## LE DEGAGEMENT.

Nul Cheminant ne doute aujourd'hui de l'importance des démarches "libératoires" dans nos parcours initiatiques. Et même sans aller jusqu'à parler d'Initiation, nous avons tout intérêt à nous débarrasser régulièrement de tout ce qui nous entrave, nous bloque, nous limite.

Faire une démarche initiatique comprend la dimension de Quête, et sur cette Quête nous commettons souvent erreurs. La première est de chercher ou attendre quelque chose qui vient de l'extérieur ; alors que tout montre que nous sommes déjà ce que nous aspirons à devenir, et qu'il s'agit surtout de redécouvrir et mettre au jour qui nous sommes vraiment. La seconde est de vouloir intégrer des choses avant même d'avoir fait de la place dans nos "armoires intérieures". On comprend dès lors l'importance de faire du ménage en soi, et surtout de

se nettoyer de tout ce qui peut nous gêner dans notre Evolution spirituelle.

Cela ne se limite pas à nos parcours spirituels : nous sommes tous confrontés aux blessures, aux peurs, aux colères, ..., à tout un tas de choses que nous n'avons pas digérées. Il importe donc de faire une toilette en soi comme on en fait une quotidiennement à l'extérieur de soi.

Cette toilette intérieure va nous aider à nous libérer de nos blocages, qu'ils soient émotionnels, psychologiques, et même physiques. C'est ce que l'on peut appeler le "dégagement". A ma connaissance, ce concept n'apparaît pas dans la Tradition des Druides de la façon dont il est présenté ici, et pour cause : les Celtes étaient initialement des nomades. Et comme tous nomades, ils ne s'embarraient pas de choses inutiles. C'est avec la sédentarisation que les



Hommes ont commencé à prendre l'habitude d'entasser des affaires dans leur logis et à délimiter les propriétés. Il est donc probable que la transposition de cela sur le plan mental vienne aussi de la fin de l'époque de la sédentarisation.

Par contre, on va trouver l'idée du dégagement avec le Symbolisme du Chaudron. Sur le Chaudron de Gundestrup, on voit un grand personnage, probablement une Divinité, plonger des guerriers dans un Chaudron. A la suite de cela, ils repartent au combat, à cheval (qui est un animal psychopompe).



Cette image fait écho à un récit mythologique irlandais où il est question d'un Chaudron (ou d'une Source) où on peut plonger les guerriers morts dans les combats du jour. Le lendemain ils sont de nouveau prêts au combat, mais ils ont perdu l'usage de la parole. Ce dont il est question, c'est en réalité de la traversée du voile entre le Monde des Hommes et l'Autre-Monde. Divers textes nous précisent que cette traversée s'accompagne de l'oubli des existences quand elle se fait de l'Autre-Monde vers le nôtre (et on retrouverait nos mémoires dans l'autre sens). L'idée est que notre naissance en ce Monde s'accompagnerait d'une sorte d'oubli temporaire, pour ne pas influencer l'existence que nous nous apprêtons à vivre et les expériences que nous avons à faire. Cet oubli est ni plus ni moins qu'un dégagement, mais à un échelon supérieur à celui que je vous expose ici.

Ainsi, on comprend l'intérêt de la Prière de Lustration que nous a légué \ An Habask. L'idée est en effet de profiter de sa toilette extérieure pour procéder à une toilette intérieure. Tout porte ici sur l'importance donnée à la pleine conscience de ce que nous faisons ici et maintenant. Ainsi nous pouvons prendre notre douche quotidienne en ayant aussi à l'idée que nous nous lavons aussi à l'intérieur. Nous pouvons profiter du flot d'eau qui nous traverse de haut en bas pour demander que ce flot nous libère de nos blocages. Nous pouvons remercier les Eaux pour ce lavage, et faire le vœu que les Eaux emportent ces

blocages au loin, à l'Océan, pour qu'ils ne nuisent à personne.

Nous pouvons aussi imaginer que ces blocages sont à la base des énergies. En nous libérant d'eux par les eaux, nous libérons aussi des énergies qui, lustrées, peuvent utilement servir à d'autres. Elles vont d'ailleurs commencer à nous servir nous-mêmes puisque nous allons retenir des leçons grâce à ces blocages. Les rites incluant une immersion prennent ici tout leur sens, surtout lorsqu'ils se font dans des rivières, c'est-à-dire avec du courant pouvant emmener au loin ce dont nous avons été purifiés.



Les conditions de l'Abred font que nous sommes naturellement limités, en taille, en intelligence, en présence dans ce Cercle d'Expérience, ... Cette limitation impose de faire des choix. Et si nous faisons le choix de cheminer en Spiritualité, il va falloir lui faire de la place en nous, et si possible une place qui soit la plus propre et la plus belle possible. C'est pourquoi tout cheminement spirituel ne peut pas commencer par autre chose qu'un travail de libération, d'abandon, de lustration. C'est aussi le sens de la circulation solaire en entrant dans le Cercle, le sens de la purification par les Eléments. Il nous faut donc nous libérer, nous rendre disponibles à l'accueil du Divin en nous. Lequel finira par se faire de façon automatique. Car, pour être plus précis, le Divin est déjà en nous sauf qu'il est caché sous des couches de choses inutiles. En nous débarrassant d'elles, nous révélerons le Divin en nous. Nos cérémonies et nos parcours initiatiques n'ont pas d'autre objectif que de tout faire pour permettre cette Révélation. Et ça commence par des choses simples, comme le dégagement, qui doit nous aider justement à dégager le Divin en nous de tout ce qui nous sépare de Lui.

Encore une fois, cela ne concernera pas que notre parcours initiatique. Nous avançons dans la vie avec tout un tas de choses inutiles que nous traînons avec peine derrière nous. Pourquoi ne pas tout simplement s'en débarrasser, pourquoi ne pas les

dégager de nos bagages ? C'est juste une question d'attachement et d'habitude. Il importe donc, pour notre équilibre et même notre santé, que nous nous libérions de ces choses du passé voire du présent.

Et comme notre mental ne fait pas la différence entre le rêve et la réalité, nous pouvons même anticiper et nous intéresser aux événements à venir, surtout ceux pouvant être générateurs de stress...

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



### **PROLOGUE DE LA QUESTE.**

Va, mon blanc chevalier, vers la sylve profonde  
Où tes pairs, autrefois, trouvèrent leur destin ;  
Détourne tes regards des mirages du monde,  
Toi qui pressens le but et qui sais le chemin !

Pars sans tourner la tête - et que Dieu te conduise !  
Va vers la sylve ombreuse où tes pairs, autrefois,  
Chevauchèrent longtemps sous les frondaisons grises,  
Le gantelet au casque et l'anneau d'or au doigt.

Chevauchèrent longtemps, à l'ombre des bois noirs,  
Les héros d'autrefois - dont je rends témoignage -  
Pour avoir entendu vibrer en eux, un soir,  
Un déchirant écho de l'éternel Message.

Cet écho, l'entends-tu - mon fils - vibrer en toi ?  
L'entends-tu résonner dans la nuit solennelle ?...  
Va, l'éclair de tes yeux a trahi ton émoi :  
Il est temps de quitter tournois et jouvencelles !

Te voici donc élu pour la Queste mystique  
- Car l'éclair de tes yeux m'indique assez ton choix - :  
Cherche le seul sentier et le Trésor unique ;  
Le reste - tu le sais - t'est promis par surcroît.

Affronte calmement l'épreuve nécessaire  
Si tu veux faire enfin, selon qu'il est écrit,  
De ton cœur altéré d'amour et de lumière  
Le Graal immarcescible où descendra l'Esprit.

**// Ab Gwalwis  
Archégète**



## ET SI VOUS PASSIEZ UN ETE (PRESQUE) ZERO DECHET ?

La période estivale est propice aux expériences, aux changements de rythmes et d'habitudes. C'est le moment idéal pour participer à l'aventure zéro déchet.

Triste constat pour la planète : en moyenne, chaque Français produit annuellement 390 kg de déchets, soit 1,5 kg par jour, ce qui correspond à 260 poubelles par an. Et il ne s'agit que des déchets visibles, car chacun d'entre nous produit chaque année 50 tonnes de déchets "cachés", issus des ressources consommées (depuis l'extraction du pétrole jusqu'à la vente en magasin). Deux déchets sur trois finissent incinérés ou enterrés, entraînant la pollution de l'air et des sols. Notre économie basée sur la croissance, et dont le moteur principal est notre consommation, a multiplié les déchets et notre société est désormais plongée dans une culture du déchet sans limite : obsolescence programmée, matraquage publicitaire, gaspillage.

Plus ou moins consciemment, par nos achats, nous cautionnons ce modèle de consommation. Pourtant, acheter, consommer peuvent devenir des actes citoyens et nos cabas sont des bulletins de vote : nous approuvons par nos achats tel ou tel modèle de société. Changer nos pratiques à notre rythme, sans culpabiliser ni subir aucun discours moralisateur et en adoptant les gestes qui nous conviennent peut constituer le début d'un grand changement pour la préservation de la Terre et celle de notre santé. Dans leur ouvrage pratique et décomplexé "*Famille presque zéro déchet*" (éditions Thierry Souccar), Jérémie Pichon et Bénédicte Moret décryptent nos comportements et proposent à la surabondance d'emballages et de déchets des solutions simples, économiques et écologiques. Elles reposent globalement sur les 5 "R" :

**1 Refuser** : Refuser les emballages plastiques, à usage unique ou en aluminium thermocollé (type gourde de compote), les pots de yaourt, les barquettes de viande et de plats préparés... Défi difficile à relever car ces emballages sont omniprésents dans les rayons des grandes surfaces. L'astuce ? Fréquenter les marchés paysans et les magasins bio qui proposent des **produits locaux, de saison et de préférence en vrac**. Petite révolution : il faudra s'équiper d'un panier contenant plusieurs petits sacs réutilisables en tissu et des bocaux en verre.

Personnellement, un de mes cabas ressemble à ceci :



*Bocaux en verre, sacs en tissu, filet à provisions en chanvre. Il reste des composants plastiques dans mes contenants, mais c'est un début !*

**2- Réutiliser, réparer** : utiliser les circuits d'occasion pour vendre et acheter, fréquenter les *cafés-ateliers* où des bénévoles vous proposent d'apprendre à réparer vos objets détériorés.

**3- Réduire** en consommant moins mais mieux.

**4- Recycler** grâce au compostage et au tri.

**5 – Revendiquer** en effectuant des achats responsables et en partageant des pistes de réflexion sur les réseaux sociaux, dans les associations. En Loire-Atlantique, Lucie Blanchard a créé récemment l'association "*Les Nanas zéro déchet*" destinée à faire découvrir, grâce à des petites box thématiques, des produits et des astuces visant à limiter nos déchets.

Cette démarche non dogmatique n'est pas nouvelle (elle était systématiquement pratiquée autrefois afin d'économiser les ressources), mais elle nous amène à repenser notre consommation au quotidien. L'important est d'essayer à notre niveau et à notre rythme, d'adopter les habitudes écoresponsables qui nous paraissent justes et réalisables. Cuisiner au lieu de consommer des produits industriels (si, c'est possible ! C'est une ancienne adepte des lasagnes sous blister qui vous le dit), manger **bio, local et de saison**, réaliser soi-même et très rapidement ses produits d'entretien, ses

cosmétiques, fréquenter les vide-greniers, les ateliers de réparation associatifs, les ludothèques pour échanger ou prêter des jouets, les dépôts-ventes de vêtements, fabriquer un composteur ou installer un lombricomposteur, mutualiser des outils de bricolage et de jardinage sont autant d'idées qui permettent de s'engager facilement et efficacement dans la voie du zéro déchet.

Dès les premiers essais, il semble impossible de revenir en arrière tant la démarche est simple, évidente, écologique et tant elle crée du lien. Avantage non négligeable : elle est très économique. Economique en temps : adieu les deux heures hebdomadaires perdues dans les supermarchés. Economique financièrement : en cumulant toutes les économies faites à nous cinq pendant un an grâce à l'aventure "zéro déchet", nous avons pu financer intégralement nos vacances estivales.

Bon été à tous !



Uidia  
Ialos ar Mor



## ET DEMAIN...

N'y allons pas par quatre chemins : la société telle que nous la connaissons est amenée à disparaître. Il se peut même qu'elle ait déjà amorcé son déclin, franchi le point de non-retour. C'est ce que nous constatons si nous regardons et analysons les choses avec objectivité...

Je m'explique.

Les ressources pétrolières à notre disposition sont certes encore abondantes, mais le coût de leur extraction va clairement augmenter dans les années à venir, car plus le temps passera et plus ces ressources seront difficiles à aller chercher, donc plus onéreuses. Avec elles augmenteront aussi les dettes, que ce soit celles des états comme celles des sociétés qui travaillent dans l'énergie (car les investissements seront de plus en plus coûteux également). La nécessité de puiser largement dans ces ressources pour développer les énergies renouvelables fait que le développement de ces dernières n'y changera pas grand-chose, car arrivant clairement trop tard.

Tout est intimement lié dans notre société, et tout est centralisé sur un nombre de structures sans cesse en diminution. Donc si l'économie du secteur énergétique vacille, c'est finalement toute l'économie qui risque d'être mise à mal. Sans compter qu'une forte hausse du coût de l'énergie ne sera pas sans fortes répercussions sur nombre de domaines, de l'alimentation au transport, en passant par la santé, l'éducation, ..., et même sur le social car s'il n'y a plus d'économie il n'y a plus de prestations sociales, avec tout ce que ça pourra entraîner comme pauvreté et comme tensions. Des tensions sans cesse croissantes, avec une augmentation de la fracture sociale. De même sur le fonctionnement des réseaux informatiques, assez énergivores. Tout peut même carrément s'écrouler, à cause de ces interactions fortes, et ce potentiellement de façon brutale.

Ajoutons à ce triste (mais réaliste) scénario les conséquences sur notre santé de la pollution des eaux et des sols, de la piètre qualité de l'alimentation

industrielle et de la pollution de l'air. Ajoutons-y également le réchauffement climatique, avec ses répercussions sur les systèmes biologiques mais aussi sur les grands équilibres mondiaux (migrations climatiques). La nécessité de fuir la montée des océans, de migrer vers des endroits où l'eau est disponible ainsi que la nourriture ne se fera pas sans heurts. On voit déjà ce que donne l'accueil d'un bateau avec 40 migrants. Imaginons ce que donnera le déplacement des millions de personnes qui vivent actuellement dans les deltas, en bord de littoral ou sur des îles peu élevées, dans des zones déjà arides, ... Sans compter qu'il y aura bien quelques profiteurs pour tenter d'initier une nouvelle guerre "sainte" à partir de ces perturbations.

On peut imaginer des conflits pour aller capter l'eau et/ou l'énergie dans les pays qui en ont encore. Ça ne serait d'ailleurs pas nouveau : les deux guerres du Golfe et la tension actuelle entre les Etats-Unis et l'Iran ont clairement des causes énergétiques, comme la guerre du Golan ou le refus d'un état Kurde indépendant sont clairement liés à l'accès à la ressource en eau.

Tout cela pour dire qu'il est hautement raisonnable d'imaginer que notre mode de vie actuel vit ces derniers instants – au mieux ces dernières décennies –, et qu'il est déjà trop tard pour espérer inverser durablement les tendances. Et on peut également dire qu'il est probable que les changements à venir ne se feront pas dans la douceur.

L'autisme de la classe dirigeante ne peut être mis au compte de son ignorance : cela fait des décennies que la communauté scientifique tire la sonnette d'alarme. Elle a été considérée comme trop alarmiste, par jeu politique. Pourtant, le scénario "pessimiste" du GIEC est aujourd'hui largement dépassé. Idem sur la mauvaise qualité des eaux, sur les chutes de biodiversité, sur l'impact sur les océans de l'exploitation des pêches intensives, sur l'impact sur notre santé de certaines catégories de pesticides, ... C'est bien que les objectifs de la classe dirigeante sont autres que l'intérêt général et le long terme.

A partir de là, espérer se sauver et sauver ses proches en stockant quelques boîtes de conserves et en les défendant avec un fusil est totalement illusoire. De même qu'il est illusoire d'espérer que la science va demain nous apporter une réponse. De même qu'il est illusoire d'attendre de nos dirigeants un changement de cap franc et définitif. Les solutions ne viendront clairement pas d'en-haut.

On va droit dans le mur, à pleine vitesse, et on accélère encore notre course en nous faisant croire que c'est pour éviter le mur. Ça permet de traiter quelques problèmes à court terme tout en augmentant les problèmes de moyen terme, ainsi que la vitesse à laquelle nous cheminons vers eux. Mais peut-être est-ce mieux ainsi : plus vite tout cela va tomber, et plus vite nous pourrons passer à autre chose. Car ces changements qui s'imposent à nous sont peut-être à entrevoir comme une opportunité...

L'objectif de ces mots n'est pas de vous mettre en stress : le thermomètre de cet été, la carte des restrictions d'eau et quelques journaux télévisés y suffiront largement. L'objectif de ces mots est de nous interroger : en tant que Druide, quel peut être notre rôle dans cette histoire, quelle peut être notre stratégie ?

Nous pourrions nous engager politiquement et tenter de faire changer le cap. Mais ce combat semble perdu d'avance. D'abord parce que tout montre qu'on ne nous laissera pas la parole. Si nécessaire, on nous musellera en nous faisant passer pour des sectes, pour des fous voire pour des rebelles faisant acte de sédition. Ensuite parce que notre société a beaucoup trop d'inertie pour qu'un changement de cap puisse avoir un effet. Rien que la hausse des températures moyennes due changement climatique est inéluctable, et si nous arrêtons tout de suite il faudrait encore des décennies pour que la température cesse d'augmenter, et des décennies encore pour qu'elle revienne aux moyennes que nous connaissions avant l'explosion de l'ère industrielle.

Ce triste constat ne doit pas nous empêcher de faire des efforts, de tout faire pour ralentir avant le mur. Et ce ne serait-ce que pour mettre au point les méthodes d'avenir, de nous habituer à elles et de les enseigner à nos enfants. Et montrer également au plus grand nombre qu'elles fonctionnent.

Par-delà ces exemples que nous pouvons être, il nous reste deux choses importantes à faire : accompagner maintenant le changement, et préparer la suite. Les deux se rejoignant un peu, surtout si nous sommes parents et que nous gardons à l'esprit que notre mission est de préparer nos enfants au monde dans lequel ils vont vivre, et pas dans celui dans lequel nous sommes.

Accompagner, ça veut dire expliquer les causes pour qu'elles ne se reproduisent pas, rappeler quelles sont nos priorités et ce qui est finalement essentiel dans la vie, réconforter, aider au

développement de la bienveillance et de la collaboration, profiter des leçons de cette dure expérience pour grandir individuellement et collectivement en Sagesse et en Spiritualité. Il nous faudra aussi veiller à lutter contre les escalades de haine et de violence qui risquent d'arriver...

Préparer la suite, ça veut dire réfléchir dès maintenant au modèle socio-économique de demain, voire au modèle politique pour s'affranchir de l'actuelle classe dirigeante. C'est profiter de

l'occasion pour essayer de tendre vers des lois plus proches de celles d'En Haut. Il est à ce titre dommage que les expériences sociétales du type de Notre Dame des Landes ne puissent être tranquillement menées, ce qui colle d'ailleurs avec l'autisme déjà mentionné.

Collectivement, les Druides ont donc un gros travail à faire pour préparer demain. E ce travail doit commencer aujourd'hui.

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

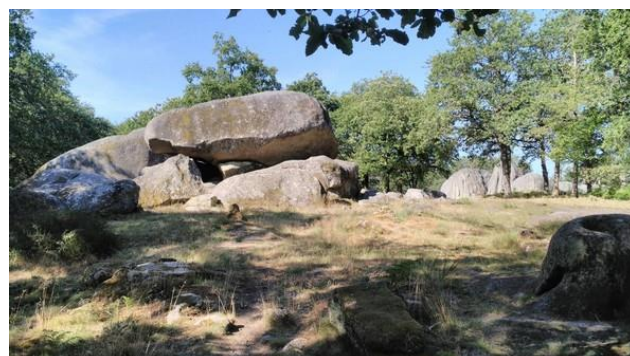


### **LES PIERRES JAUMATRES.**

Les Pierres Jaumâtres se trouvent dans le département de la Creuse, sur la commune de Toulx Sainte Croix, au sommet du mont Barlot (591 m). Ce site est classé site naturel depuis le 8 février 1927 sous le numéro PA00100214.



Le sommet est composé d'amas rocheux, dont certaines pierres sont en équilibre. Le terme pierre est un peu faible alors nous allons parler de mégalithe, tellement les tailles sont impressionnantes. Officiellement ce "chaos géologique" ou "amas granitique" est le résultat d'une érosion intensive au quaternaire (de -100 000 à - 10 000 ans) sous l'action des pluies, du vent et du gel.



Le médecin et politicien Jean-François Barailon (1743-1816) prétend que ces pierres ont été sculptées par des Druides Gaulois pour y célébrer des cérémonies. C'est bien-sûr une méconnaissance du sujet, car les constructions mégalithiques datent d'une période bien antérieure.

Des légendes sont nées pour expliquer les formations, et ont donné des noms aux pierres : la Bascule, l'Oratoire, les Pains de sucre, le Siège, la Grenouille, le Berceau...



Georges Sand parle de ce lieu dans un de ses romans "Jeanne" (1844), dont voici un extrait :

*"Ces blocs posés comme des champignons gigantesques sur leur étroite base, ce sont les menhirs, les dolmens, les cromlechs des anciens Gaulois, vestiges de temples cyclopéens..."*

*"Ce lieu sinistre, sans grandeur, sans beauté, mais rempli d'un sentiment d'abandon et de désolation, on l'appelle les Pierres Jomâtres."*



Cependant, même si ce lieu est l'œuvre de Mère Nature, devant sa magie, il reste facilement imaginable que des cérémonies ont pu se dérouler aux Pierres Jaumâtres.

A mon point de vue, le mont Barlot ressemble à Brocéliande de par son relief car il se situe également dans un massif ancien. Munissez-vous de bonnes chaussures pour gravir ce mont car le chemin est partiellement rocailleux.



**Noviodomos  
Ialos ar Mor**

## LA VIE DES CLAIRIERES.

### Ialos ar Mor (par /\ Gwezenn) :

Comme escompté, la fin du printemps et le début de l'été ont été les occasions magiques pour célébrer la fraternité et la rencontre.

Début mai, pour Belotennia, un Mediolanon simplifié a été organisé à Fégréac, durant lequel la cérémonie a été réalisée au sommet de la carrière du Bellion, sous un soleil puissant, avec les trois Clairières de la K:G.

Puis, en Limousin, le rassemblement de l'Alliance Druidique a été le lieu des retrouvailles autour d'un week-end de débats, échanges et accueil.

Mediosamonios a été célébrée en Brocéliande avec la K:G:H:, qui encore une fois nous a accueillis à l'Hôtié de Viviane où nous avons eu la chance de croiser des gens de Hong-Kong venus également ritualiser dans ce lieu haut en énergie.

Pour Lugnasad, Ialos ar Mor a eu la chance de recevoir sa sœur Uermeda, atterrissant tout juste depuis l'Equateur. Sous un soleil couchant, surplombant l'eau à Vertou, nous avons célébré les récoltes et les réussites de chacun.

Les cérémonies à venir promettent également beaucoup d'émotions et de passage. Tiocobrixtio, qui aura lieu le 22 septembre à Pornic, accueillera Lucio en la Clairière, ami également venu depuis l'autre côté de l'océan. L'assemblée générale de la K:G:, en début du même mois, donnera l'occasion de faire reconnaître Den ar Bae en tant que Mabinog, son chemin se faisant de ce côté de l'océan depuis désormais plusieurs années.

La marche vers Samonios se fera au courant de l'eau. La cérémonie devrait être célébrée vers le lac de Grand Lieu tandis que Genimalacta espère se faire dans les Marais salants.

Cette année 3889 MT se confirme donc comme celle du rassemblement et de l'égrégore, sous l'œil bienveillant de la Chouette qui ne cesse de nous surprendre et de nous protéger, où que nous soyons.

### Maen Loar (par ☉ Gwen Bleizez) :

Au cours de ce printemps 2019, Maen Loar a

pu participer à Mediolanon au mois de mai, au rassemblement de l'Alliance Druidique à Lapleau en juin suivi par Mediosamonios en forêt de Brocéliande ; cérémonies, rituels, chants, ateliers, méditation, ..., au programme de ces journées partagées avec nos Frères et Sœurs.

Un sacré travail de préparation, d'accueil et d'organisation à saluer ...

Une anecdote et peut-être un scoop. Paimpont, ville mythique de Brocéliande à une sœur jumelle, qui se trouve être dans le département du 56.

Laisser votre imagination vous conter la suite lorsque nos deux vendéennes en quête de trouver le chemin qui les menait à la cérémonie de Belotennia, se sont retrouvées dans ce lieu improbable... Le gps ne savait plus où donner de la tête et nos deux Sœurs non plus. Tout finit bien, puisqu'elles ont fini par arriver à bon port. Quelques photos immortaliseront ce moment.

Depuis les barbes ont continué de pousser, comme les blés qui nous accueilleront non loin du lieu où nous fêterons Lugnasad le mercredi 31 juillet 2019 à 11h00.

Que les récoltes de ce qui vous tient à cœur soient les meilleures possibles.

### Ialos ar C'hoat (par /\ Olwen) :

Le printemps a été riche en rencontres et en émotion. Et encore plus ce mois de juin : le rassemblement annuel de l'Alliance Druidique s'est tenu comme chaque année à Lapleau, où nous avons pu accueillir une nouvelle Clairière. Les ateliers et les rituels menés ont permis de renforcer des liens déjà existants et d'en créer de nouveaux.

Puis Ialos ar C'hoat a fêté Mediosamonios en Brocéliande, avec la K:G:H:. S'en est suivi un Condate à la taverne de la Forêt, avec un échange et un atelier sur le pentagramme, et un sur la dimension monothéiste-polythéiste-moniste de notre Tradition. Ce Condate a été pour nous l'occasion de montrer notre rituel de travail aux Suasores et Brateres de la K:G:H:.



Nous avons fêté Lugunaissatis à la Pelleterie début juillet, sous un soleil qui nous a réchauffé le Cœur, l'Ame et l'Esprit... Après un repas partagé chez Belena et Belobrennos, nous avons participé à un Condate brillamment mené par Milogenos sur les Dieux et Déesses.

Les prochains rendez-vous à venir sont la célébration d'un mariage en commun avec Lemovica le 4 août, une cérémonie de Lugunaissatis avec la Sente de l'Awen le 10 août, la Gorsedd de la K:G: le 1<sup>er</sup> septembre, Tiocobrixtio le 22 septembre et la Consécration du petit Gino le 28 septembre. Certains d'entre nous ont aussi prévu d'aller écouter les cerfs bramer courant septembre...

Nous vous souhaitons un bel été !

#### 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:.

#### Pøellgor Nevet :

Le prochain Pøellgor Nevet sera organisé le 3 novembre 2019 ev chez /\ Beleernos. Cette date est toutefois susceptible d'évoluer...

#### Mediolanon :

Le prochain Mediolanon de la K:G: se déroulera du 25 au 28 octobre 2019 ev, en Serent. Les intéressés, s'inscrire auprès de /\ Beleernos.

#### 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 Pøellgor 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 espérons que ces défauts ne soient que des défauts de forme, donc sans réelle gravité...



**KREDENN GELTIEK**  
**Communauté de la Croyance Celtique**  
**KENAVOD TUD DONN BREIZH**

---

**"TEIR GWECH TRI"**

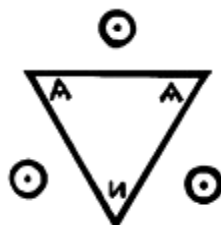
ou

**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 :

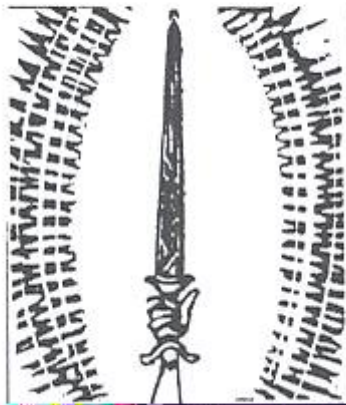
AWEN : Principe actif, Lumineux, Inspirateur, constamment expansif dans la Manifestation (le Monde Créé).

GLENNDIR : Notre Monde de Nécessité (selon le Bardo-Druidisme du XVI<sup>e</sup> 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 EMPECHERA  
DE MARCHER VERS  
LE BUT !

(KAN DA KORNOG)