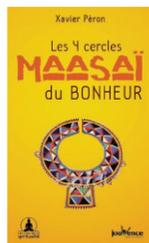




Par **Xavier Péron**  
Écrivain, coach de Vie,  
conférencier international

**POUR MIEUX LE CONNAÎTRE**  
Xavier Péron propose des séances individuelles (via Skype) ou collectives (par des ateliers) destinées à apporter une aide concrète pour mettre en application au quotidien les 4 clés maasaï universelles.

Parmi ses écrits : *Les Neuf leçons du guerrier maasaï*, éditions Jouvence, 2013, prix Alef 2014 des librairies Mieux-Être et Spiritualité et *Les 4 cercles maasaï du Bonheur*, éditions Jouvence, 2015.



Il est heureux de vous présenter son tout nouveau roman :

**Tu ne peux pas presser la Déesse en lui donnant un coup de coude.**



Éditions Eyrolles

**Informations:**

@ : peronxavier9@gmail.com  
www.xavierperon.com  
Facebook/Xavier Péron, les clés de la sagesse maasaï



## La spiritualité maasaï : Vers une cohérence intérieure sans dogme

**Chez les Maasaï, tout est cercle, de leurs villages à leurs bijoux en passant par l'ensemble de leurs rituels. On devient une personne à part entière, épanouie et heureuse de vivre, le jour où l'on réussit à s'insérer tout entier dans son propre cercle, ou plutôt le jour où l'on réussit à intégrer les leçons des quatre cercles.**

**J'ai** voulu dévoiler pour la première fois en Occident la force toute simple des quatre clés, que les Maasaï appellent « cercles », que ce peuple premier emblématique d'Afrique m'a « enseignées » dès l'enfance et que je mets en application avec succès dans mon quotidien depuis plus de cinq ans.

Apprenez avec moi à vous poser, à respirer, à ne rien faire et, en devenant posé, léger, vous vous apaiserez.

**L'Univers, prolongement de nous-mêmes**

Sachez que pour les Maasaï, Dieu est Féminin, et que le Ciel, gigantesque Utérus sacré, envoie sur Terre son liquide amniotique sous forme de pluie dans lequel germe la vie. De plus, nous sommes reliés en permanence à La Déesse-Mère au travers d'un cordon ombilical, « Osotwa », qui nourrit individuellement notre Destinée.

Les Maasaï s'adressent quotidiennement à Elle en ces termes : « Enk'Aï Osororua », c'est-à-dire « Dans Ton Nombri Sacré, je veux revenir et demeurer », sous-entendu, « Je suis prêt à refaire Un avec Toi, dans la chaleur originelle de Ton Utérus Sacré ». J'ai appris à leur contact que l'Univers est le prolongement de nous-mêmes, et qu'il est censé nous procurer tout ce dont nous avons besoin à condition de ne pas être dans une agitation émotionnelle ni dans une énergie négative, jugées particulièrement destructrices.

**Revenir, en souvenir, dans le ventre de notre maman**

Selon eux, L'Univers nous procurerait surtout l'unique vraie connaissance qui doit nous amener à un état naturel et continu de Bien-être. Pour que notre conscience mentale y accède facilement, il suffirait de nous remémorer, revivre symboliquement, et surtout reproduire les conditions tendres et douces de

l'environnement ouaté qui furent les nôtres lorsque nous étions dans l'utérus sécurisant de nos mamans.

Je me souviens, comme si c'était hier, de ma première nuit passée dans une « enkaji », maison végétale toute ronde, faite de bois, de terre et de bouse. « Malgré la dureté de la peau qui fait entendre son bruit mat, je dors comme un bébé, bercé par les sons si vivants des buches qui crépitent, les tintements rassurants des cloches accrochées au cou des vaches et, bien sûr, les *staccatos* de la brousse. Je suis si bien... »

**Apprendre à communier avec soi**

Ces sons primordiaux sont particulièrement sacrés parce qu'ils correspondent aux vibrations subtiles de l'Univers, telles que nous les ressentions lors de notre vie utérine, vibrations qui sont inscrites dans notre mémoire fœtale. Ces sons correspondraient également aux sons de certains animaux, en particulier ceux des vaches, surtout le tintement de leurs cloches (clarines) et aussi de l'eau qui coule, du bruit du vent et du feu qui crépite.

Ce n'est pas un hasard si les Maasaï se recueillent le plus souvent possible auprès de leurs vaches dans le silence musical de la nuit... C'est leur façon de communier avec eux-mêmes, avec l'embryon, avec le fœtus, donc avec l'unité originelle, l'épanouissement initial, l'Harmonie à la Source.

**PREMIÈRE CLÉ, PREMIER CERCLE**  
« Rechercher le Bon Ordre »  
« Aingoru Enkítóo »

Rechercher le « Bon Ordre » pour les Maasaï, c'est être pleinement conscient de renouveler son osmose avec soi-même, avec la nature, dès que menace une baisse d'énergie susceptible d'engendrer un chaos intérieur. C'est faire silence pour franchir la porte de sa dimension inconnue, se rencontrer au meilleur de soi-même et rencontrer au sommet « Enk'Aï », le Grand-Tout.

C'est aussi quitter les abstractions du mental, les aprioris, les dogmes, les concepts aux contours trop définis, conçus par des gens, mais pas par nous. Faire « Aingoru Enkítóo » permet de prendre conscience de cette partie de nous-mêmes qui est entremêlée à tout ce qui existe et qui n'est pas nous.

**Un conseil :** pratiquer la danse, le chant et la musique. Celle-ci en particulier renforce nos fondations intérieures. C'est la pensée qui vient du cœur, on la joue, on la chante pour rompre la monotonie du quotidien, conforter son âme et exposer au monde son Intérieur rempli d'Amour.

On peut aussi marcher dans une forêt, car notre « eau intérieure » est alors en résonance avec les sources d'eau pure qui ne manquent pas de se trouver là où s'élancent les grands arbres qui poussent d'est en ouest. Partout où il y a la Vie, « Enkishui », La Déesse apparaît d'une façon Elle aussi bien vivante et, simultanément, la Réalité devient sacrée, transcendante, efficace et éternelle.

**Apprenez à vous poser, à respirer, à ne rien faire et, en devenant posé, léger, vous vous apaiserez.**

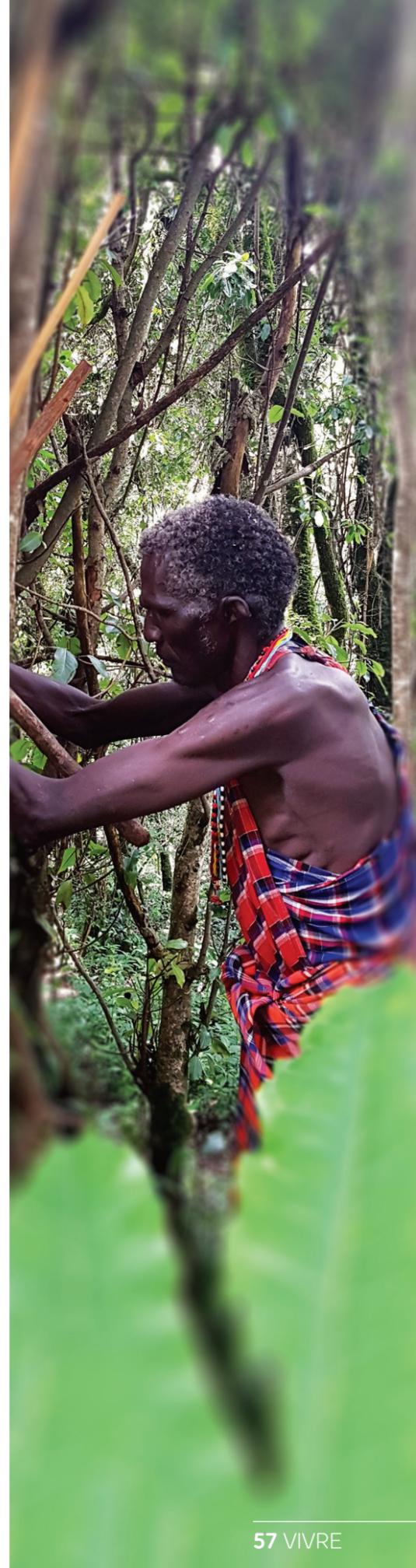
Les Maasaï perçoivent les deux mondes Masculin et Féminin comme incomplets. L'unité en soi ne peut s'accomplir selon eux qu'en mettant en pratique une troisième catégorie : le Féminin sacré, à savoir vivre debout en accord avec la fragilité de l'Être, avec le temps qui passe, avec l'éphémère; colorer sa vie en vivant l'instant pleinement sans juger pour ainsi la rendre efficace. Avec, comme corolaire, une foi illimitée en « Enk'Aï », c'est-à-dire le Plan Supérieur de Conscience qui nous dépasse, qui, disent-ils, a toujours une solution pour chacun d'entre nous, pour peu qu'on lâche prise avec le vouloir-tout-contrôler issu du mental et de la raison qui calcule sans arrêt.

**DEUXIÈME CLÉ, DEUXIÈME CERCLE**  
« Être dans la Joie » – « Encipaï »

Si l'on n'a pas la Joie en soi de manière inconditionnelle et sans calcul, on ne peut guère évoluer vers le Bonheur. Les Maasaï appellent respectueusement la Joie : « Encipaï ». Selon eux, c'est l'expression la plus pure de l'Amour, source de toutes choses. Toujours selon eux, il suffit de se mettre en disponibilité, en harmonie avec notre cœur pour libérer l'énergie créatrice qu'il produit à chaque instant. Imaginez un peu tout l'amour, toute la joie en forme de cœur humain, le vôtre. Il n'y a qu'à puiser dedans, c'est gratuit!

Cela dit, être dans la joie, le contentement, l'allégresse, la félicité, le bonheur, « Encipaï » regroupe toutes ces nuances. Ce n'est pas un impératif d'ordre logique et mental, par exemple « Il faut... », mais bien le résultat d'une démarche intérieure d'Amour de l'Autre fondée sur la non-médisance. Ainsi, pour ma famille maasaï, on n'est réellement joyeux et heureux de vivre que si l'on ne passe pas son temps à critiquer son voisin!

Les Maasaï m'ont enseigné la puissance vibratoire des pensées et des mots. Ils m'ont appris à surveiller mes paroles et à ne





## VIVRE, c'est...

Découvrir le But de ma vie et mobiliser toutes mes forces pour le réaliser

Quelle est votre destinée? Qu'êtes-vous venu faire ici, sur Terre? La réponse à cette question devrait être le point central autour duquel gravite toute votre vie. Comment savoir? Il faut revenir au centre de notre existence, loin des distractions illusoire du monde des apparences, là où cette réponse nous attend bien patiemment.

m'en servir que pour trois desseins : « guérir, bénir et prospérer ». La Joie que vous sentirez monter en vous une fois que vous aurez commencé à appliquer cette grande règle cosmique sera bientôt inversement proportionnelle à la médisance ou à la critique en train de se dégonfler d'un seul coup comme une baudruche.

Chez les Maasaï, l'Autre est considéré comme un prolongement, un miroir, une autre version de soi-même. D'où l'importance capitale des relations humaines et les soins tout particuliers qui y sont mis dans la mesure où derrière elles se cachent l'Unité, l'Harmonie et la Joie de participer tous ensemble et à égalité à la même fête : la Vie.

**TROISIÈME CLÉ, TROISIÈME CERCLE**  
« Accepter les difficultés » – « Osina Kishon » ou la Souffrance-Don

Nous amorçons maintenant un début d'acceptation de cette loi de l'existence incontournable selon laquelle il est contraire à notre évolution de ne jamais rencontrer d'obstacles sur notre chemin. La difficulté existe pour nous rendre compte de l'authentique sens de la vie humaine. Chaque moment de la vie est un acte de foi. Car dans la vie, il n'y a que des contraires, mais sachez que ceux-ci ne sont pas antagonistes, mais complémentaires.

La dualité règne à l'extérieur comme le jour et la nuit, la pluie et la sécheresse; et à l'intérieur de soi où s'entrechoquent les élans altruistes et les désirs égoïstes, la peur et le courage, etc. La refuser est, pour les Maasaï, le meilleur moyen de souffrir et d'être en conflit avec les autres. D'où la nécessaire acceptation de la dualité du monde et des êtres. Une attitude intégrée au quotidien qui favorise la patience et la bienveillance.

Contrairement au dualisme (cartésien) qui a pour conséquence de créer un climat d'opposition permanente, les Maasaï sont à des années-lumière de s'imaginer que la vie est un champ de bataille où chacun apprend à se débrouiller seul et agit pour son seul

bénéfice, lui faisant mener une vie insatisfaisante et dépourvue de sens.

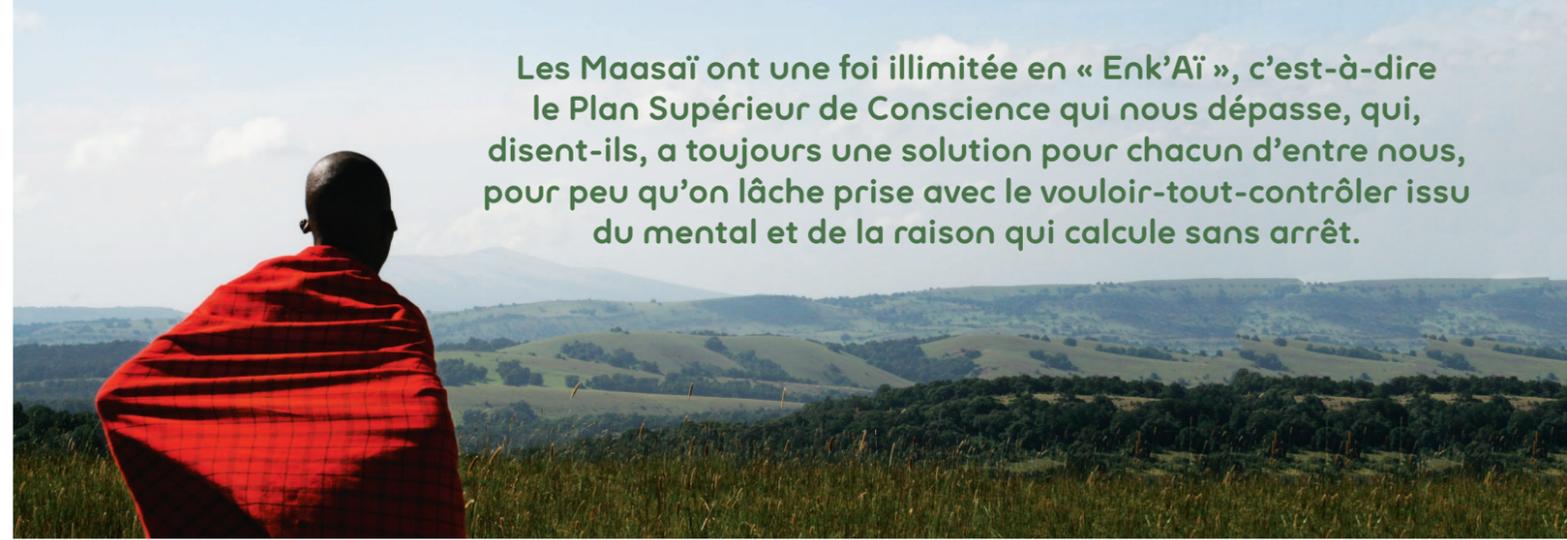
**QUATRIÈME CLÉ, QUATRIÈME CERCLE**  
« Planter son jardin intérieur pour découvrir sa destinée » – « Eunoto »

En ayant le sentiment d'avoir compris et intégré vos trois premiers cercles, vous ressentirez comme les Maasaï que, dorénavant, vous « avez le regard clair et la démarche alerte ». Une expression qui fait référence à l'extraordinaire liberté qui les habite, et, avec elle, une attitude indépendante, franche et directe vis-à-vis des autres et du monde en général. La clarté du regard signifiant que la cohérence intérieure se voit de l'extérieur et la démarche alerte témoignant d'un sentiment de légèreté et de sécurité dû à la certitude de marcher sur son bon chemin.

**Rechercher le « Bon Ordre » pour les Maasaï, c'est être pleinement conscient de renouveler son osmose avec soi-même, avec la nature, dès que menace une baisse d'énergie susceptible d'engendrer un chaos intérieur.**

Indéniablement, le pouvoir est en nous-mêmes; le pouvoir d'accéder à un champ d'énergie qui circule de manière invisible au-delà de la portée de notre mode de vie habituel de tous les jours. Les trois premiers cercles nous l'ont appris, nous amenant en douceur à apprivoiser le sens de notre destinée. Car, à l'évidence, nous sommes tous déterminés par un destin qui nous est propre.

Selon les Maasaï, la destinée de chaque être humain dépend de La Déesse Enk'Aï. Notre seule attitude possible, nous qui aspirons au bonheur, c'est d'adopter une certitude



Les Maasaï ont une foi illimitée en « Enk'Aï », c'est-à-dire le Plan Supérieur de Conscience qui nous dépasse, qui, disent-ils, a toujours une solution pour chacun d'entre nous, pour peu qu'on lâche prise avec le vouloir-tout-contrôler issu du mental et de la raison qui calcule sans arrêt.

reconnaissante pour tout ce qui nous arrive. Très vite, vous vous apercevrez que ce que vous aviez pris pour une frustration à l'instant où vous le viviez n'était pas autre chose qu'un moyen pour vous écarter d'une voie pleine de dangers qui n'était pas la vôtre. Inversement, ce que vous aviez tenu pour une circonstance favorable n'avait fait que vous conduire dans une impasse.

Tant que nous nous laissons influencer par les forces apparentes du monde physique, nous nous détournons de notre destinée. Faisons confiance à l'Univers pour nous « centrer » et porter à notre attention nos désirs les plus secrets.

### Que suis-je venu faire sur Terre?

Vous êtes maintenant en mesure de fusionner irrémédiablement en un « point central », votre centre intime ou votre destinée, les trois cercles de l'apprentissage dont vous vous êtes successivement entouré.

« Que suis-je venu faire sur Terre? » Il faut ressentir la nécessité vitale d'un point central, soit le But autour duquel mobiliser toutes les forces qui sont en moi. Petit à petit, avec ma « cible », tous les jours et de plus en plus près de mes pensées et de mon cœur, je me sens libéré du poids de l'indécision et je rentre bien ancré dans le monde réel qui est en moi et non à l'extérieur. Je

comprends de plus en plus qu'il est vain de gaspiller mon énergie en tous sens. Je me sens apaisé, équilibré physiquement et psychologiquement.

### Pour que s'accomplisse notre destiné

C'est possible! Je l'ai testé comme les Maasaï et je vous transmets avec allégresse cette clé essentielle de la Vie : pour qu'un organisme soit vivant, il faut qu'un point central lie, retienne, maintienne tous les éléments qui le composent. Comme le disait Albert Einstein : « La perfection des moyens et la confusion des buts caractérisent notre époque. »

Ainsi donc, toujours selon mes amis Maasaï, pour savoir quelle est sa destinée, quel est son But dans la Vie, il conviendrait tout simplement de ne jamais cesser de planter son jardin intérieur, constamment en devenir et jamais limité par des murs définitifs.

Allons droit sur notre chemin, laissons les sources de complication à la raison cartésienne. Laissons-nous nourrir dans le liquide amniotique originel. Laissons agir notre cœur, notre Centre, et nous nous sentirons infiniment protégés au centre des quatre cercles enfin réunis. Nous aurons ainsi appris à alimenter naturellement notre destinée. La boucle sera bouclée. 🍀



**La carrière de coach vous intéresse?**  
Venez découvrir le coaching du futur!

**Journée gratuite**  
12 mai 2018 à Beloeil

Formation professionnelle certifiante de  
**Coach en Neuro-Activ Coaching®**  
Début le 8 juin 2018

Certification internationale NAF (Neuro-Activ Coaching® Federation)  
Québec - France - Luxembourg - Maroc - Tunisie - Martinique  
Permet aussi de devenir membre de l'ICF

**institutbiocoaching.com**  
450-536-0967

