



## Se réveiller à 1h du matin

**Pour ceux qui dorment à l'heure, 1 heure du matin est une phase de sommeil profond et vous êtes complètement détendu. Mais si vous vous réveillez à cette heure, cela signifie que vous avez trop de soucis dans votre cœur et votre esprit. Et ces soucis et ces ressentiments vous mettent maintenant à l'épreuve.**

Lors de mes soins sur des patients en phase terminale. J'ai été touché lorsque dans les derniers instants, je voyais le patient converser avec des personnes invisibles, en particulier des parents décédés depuis longtemps.

Pendant longtemps, j'ai attribué cela à des hallucinations, mais je me suis demandé pourquoi elle ne voyait que des personnes décédées ayant existées ? C'est en prenant connaissance de l'existence de l'espace liminal que j'ai levé mon voile sur ce mystère. L'espace Liminal est le seuil intermédiaire entre les deux états de l'information ou Ames et de la matière ou de l'être. Mon patient, se trouvait au seuil entre la vie et l'au-delà.

Il est Admis qu'aux espaces liminaires, le voile séparant les domaines spirituel et physique est mince, de sorte que des manifestations du spirituel peuvent être vues dans le physique. Peut-être qu'un examen plus approfondi de ce concept vous le rendra plus clair.

### **Le voile**

Puisque qu'il semble que nous ne voyons pas les êtres spirituels dans notre environnement physique hormis dans les états de mort imminente, mais que certain d'entre nous ont la perception de la proximité avec leur défunt. Il doit y avoir une sorte de voile comme une frontière métaphorique entre le royaume du monde physique et le royaume du monde spirituel.

A mon sens, la notion de frontière ne peut s'appliquer qu'à la matière je préfère le terme de seuil, cet espace où l'on peut être à la fois dedans et dehors, ces deux mondes s'entremêlent ou sont interconnectés. Toute barrière les séparant n'est en fait qu'une illusion entretenue par nos croyances.

C'est pour cela que dans la tradition primordiale ce voile est appelé « le voile de l'illusion », car il est une contrainte pour limiter le vous physique de la conscience spirituelle infinie.

Le concept du "voile" comme métaphore d'une séparation ou d'une frontière entre le monde physique et le monde spirituel est présent dans diverses traditions religieuses et philosophiques. Voici quelques références où ce concept apparaît :

1. **Christianisme** : Dans le Nouveau Testament, la notion du voile peut être associée à la séparation entre l'humanité et Dieu, notamment mentionnée dans 2 Corinthiens 3:16, où il est dit que lorsque quelqu'un se tourne vers le Seigneur, le voile est enlevé, symbolisant l'accès à une compréhension spirituelle plus profonde grâce à la conversion ou à la foi en Christ.
2. **Hindouisme** : Le concept de "Maya" est souvent interprété comme le "voile de l'illusion", sous-entendant que le monde matériel est une illusion qui cache la réalité spirituelle ultime, Brahman. Dans cette perspective, Maya est ce qui empêche les êtres de percevoir la véritable unité de l'univers.
3. **Bouddhisme** : Le Bouddhisme parle de l'"ignorance" (Avidyā en sanskrit) comme du principal voile qui empêche les êtres de voir la réalité telle qu'elle est, à savoir impermanente, insatisfaisante et sans soi. La pratique bouddhiste vise à lever ce voile d'ignorance pour atteindre l'éveil.
4. **Soufisme (Islam mystique)** : Les soufis utilisent également la métaphore du voile pour décrire la séparation entre l'âme individuelle et la réalité divine. La quête spirituelle dans le soufisme consiste à retirer ces voiles d'ignorance et d'illusion pour réaliser l'unité avec Dieu.
5. **Kabbale (Mysticisme juif)** : Dans la Kabbale, il est question de "Pardes", représentant les niveaux d'interprétation des textes sacrés, mais aussi les différents niveaux de réalité spirituelle. Le passage à travers ces niveaux peut être vu comme un retrait progressif des voiles qui cachent les vérités spirituelles les plus profondes.
6. **Philosophie Platonicienne** : Bien que n'étant pas une religion, la philosophie de Platon décrit le monde des formes, qui est la réalité véritable, en opposition avec le monde sensible, qui n'est qu'une copie imparfaite et illusoire. La caverne de Platon est une allégorie qui illustre ce voile d'illusion séparant les perceptions sensorielles de la compréhension des Formes pures.

Dans chacune de ces traditions, le "voile" symbolise non seulement une barrière mais également le potentiel de sa levée, offrant un chemin vers une compréhension ou une expérience spirituelle plus profonde. La notion de seuil, évoque l'idée que ce voile n'est pas une barrière infranchissable, mais plutôt un passage, un point de transition entre le matériel et le spirituel, où une forme de communion ou de réalisation est possible

Malgré cela, il est courant de faire l'expérience de phénomènes transcendant le monde matériel, tels que l'observation d'entités spirituelles comme des fantômes, l'obtention de guidances et

d'inspirations spirituelles, l'expérience d'une dimension du soi plus vaste, l'accès à des niveaux de conscience élevés ou l'élargissement de sa propre perception. Ces expériences surviennent lorsque le voile entre les mondes s'affine où se dissout. Avec un entraînement adéquat, il est possible d'initier volontairement ces expériences.

### **Ce qui cause l'amincissement du voile**

L'amincissement du voile est influencé par l'afflux d'énergies lumineuses et ascendantes, facilitant ainsi l'accès à des niveaux de conscience supérieurs et à des expériences spirituelles immédiates. Ce phénomène s'intensifie à mesure que davantage d'individus parviennent à traverser ce seuil, contribuant à son affinement progressif.

En dirigeant intentionnellement votre concentration vers les sphères spirituelles, il devient possible de capter des visions ou des perceptions transcendant le voile, que ces expériences surviennent de manière spontanée ou par une démarche volontaire. Ces moments de connexion spirituelle élargissent vos capacités extrasensorielles et aiguisent votre sensibilité psychique.

Il existe des périodes spécifiques et des lieux où le voile entre les mondes est naturellement plus subtil, comme durant Halloween/Samhain ou à l'heure des sorcières. Ces circonstances permettent une transition plus aisée vers la perception d'une réalité au-delà du tangible, offrant des opportunités uniques pour l'exploration spirituelle et l'expansion de la conscience.

Les moments et lieux où le voile est le plus fin englobent les espaces liminaux, c'est-à-dire des seuils ou des espaces intermédiaires entre deux mondes ou états. Certains lieux spécifiques et périodes de l'année sont reconnus pour leur voile particulièrement ténu, facilitant ainsi les interactions et les perceptions du monde spirituel.

**Pour clarifier les moments et lieux où le voile est le plus fin, voici une présentation structurée :**

#### **Moments de la Journée :**

- Heures crépusculaires : Au lever et au coucher du soleil, où le jour rencontre la nuit.
- Heure des sorcières : Entre minuit et l'aube, un moment traditionnellement associé à une activité spirituelle accrue.

#### **Périodes de l'Année :**

- Samhain : Autour de fin octobre et début novembre, marquant la transition entre l'été et l'hiver.
- Beltane : Célébration du début de l'été, opposé à Samhain sur la roue de l'année.
- Solstice d'hiver et Équinoxe d'automne : Autres périodes de l'année où le voile est considéré comme plus ténu, souvent marquées par des célébrations et des rituels spirituels.

#### **Lieux Spécifiques :**

- Frontières entre la terre et l'eau : Plages, rivières, lacs où les écosystèmes se rencontrent.
- Cratères de météorites : Points d'impact où l'espace rencontre la terre.

# Objectif Sérénité

- Volcans et sources chaudes : Zones où l'énergie interne de la terre est accessible.
- Chutes d'eau : Lieux où l'eau tombe et rencontre l'air, souvent considérés comme des points d'énergie.
- Arches et tunnels naturels : Où la terre forme des ouvertures vers le ciel.
- Brouillard et brume : Conditions atmosphériques où l'air et l'eau se mélangent, créant une ambiance mystique.

## États Personnels :

- Expériences de vie transformatrices : Moments de changement significatif comme les expériences de mort imminente, la naissance d'un enfant, ou des périodes de transition intense.
- Pratiques de méditation : Moments de connexion intérieure profonde et de pratique spirituelle, pouvant amincir le voile personnel.

Ces moments et lieux offrent des opportunités uniques pour l'exploration spirituelle et la connexion avec des dimensions au-delà du physique. La méditation est fréquemment suggérée comme moyen d'accéder consciemment à ces états d'interaction accrue avec le monde spirituel.

## Rencontres avec le monde spirituel

Lorsque le voile entre les mondes s'amincit, certaines personnes peuvent ressentir divers signes indiquant une connexion accrue au monde spirituel. Ces signes peuvent varier d'une personne à l'autre et dépendent souvent de la sensibilité individuelle aux énergies subtiles. Voici une liste réorganisée et enrichie des signes potentiels d'un voile aminci :

Signe	Description
Perturbations du sommeil	Difficultés à s'endormir ou à rester endormi, réveils fréquents sans cause externe apparente.
Rêves intenses	Expériences de rêves plus vivants, étranges ou mémorables que d'habitude.
Perceptions spirituelles	Sensations visuelles ou autres perceptions indiquant la présence d'entités spirituelles.
Comportement animal inhabituel	Animaux domestiques agissant de manière étrange, comme s'ils percevaient des présences invisibles.
Malaise et fatigue	Sentiments de maladie ou d'épuisement sans cause médicale évidente.
Émotivité accrue	Sensation inhabituelle de vulnérabilité émotionnelle ou d'instabilité.
Intuition renforcée	Capacité accrue à percevoir ou à ressentir des intuitions ou des guidances.



# Objectif Sérénité

Odeurs fantômes	Détecter des odeurs sans source identifiable, sans lien avec des problèmes de santé.
Fluctuations thermiques	Expériences de sensations soudaines de chaud ou de froid sans raison environnementale ou médicale.

Il est important de noter que ces signes peuvent être interprétés différemment selon les croyances personnelles et les contextes culturels. La manière de gérer ces expériences peut également varier considérablement, allant de pratiques spirituelles spécifiques à des approches plus pragmatiques ou scientifiques.

## La signification spirituelle du réveil à 1 heure du matin

Se réveiller à 1 heure du matin peut avoir une signification spirituelle, mais avant d'explorer les aspects spirituels, il est crucial d'écartier les causes physiques comme l'anxiété, les troubles du sommeil comme l'apnée et l'insomnie, les changements hormonaux, notamment pendant la ménopause, ou encore des problèmes de glycémie et de thyroïde. Si ces facteurs sont éliminés et que les réveils persistent, il pourrait s'agir d'une invitation à prêter attention à des aspects plus profonds ou spirituels de votre vie.

Cause possible	Description	Solution potentielle
Anxiété	Stress ou inquiétudes affectant le repos	Techniques de relaxation, méditation
Glycémie irrégulière	Fluctuations du taux de sucre dans le sang	Régime alimentaire équilibré
Reflux acide	Remontées acides de l'estomac vers l'œsophage	Éviter les repas tardifs, surélever la tête
Changements hormonaux	Variations hormonales pouvant perturber le sommeil	Consultation médicale
Ménopause	Symptômes liés à la ménopause comme les bouffées de chaleur	Thérapies hormonales, remèdes naturels
Apnée du sommeil	Interruptions de la respiration pendant le sommeil	Appareils CPAP, changements de style de vie
Problèmes de thyroïde	Dysfonctionnements thyroïdiens pouvant impacter le sommeil	Traitements thyroïdiens
Cauchemars	Rêves effrayants récurrents interrompant le sommeil	Thérapie, techniques de gestion du stress

# Objectif Sérénité

Insomnie	Difficulté à s'endormir ou à rester endormi	Hygiène de sommeil, interventions cognitives
Changements de température corporelle	Inconfort dû à des variations de la température du corps	Ajustement de l'environnement de sommeil

Si après avoir exclu les troubles physiques, vos nuits sont encore hachées, envisagez une touche de surnaturel dans ce ballet nocturne. Sans plonger dans les abysses de la cause, préparez-vous à un rôle de zombie grognon au petit matin. Pas de panique, un coup de pouce est en approche. Souvent, ce réveil impromptu à 1 heure tient davantage de messages d'outre-tombe que de simples insomnies.

Abordons ce que signifie spirituellement le fait de se réveiller constamment à 1 heure du matin, sous trois angles ou écoles de pensée.

## L'explication orientale

1 heure du matin est un moment où vous devriez être détendu dans un sommeil profond pendant que le corps récupère des activités de la journée et restaure votre énergie. Se réveiller de façon récurrente à cette heure peut signifier que :

- Vous avez accumulé dans votre cœur, des soucis et des rancœurs qui vous donnent maintenant du fil à retordre la nuit.
- Vous pourriez être déçu sur le plan émotionnel
- Vous pourriez être aux prises avec l'indécision, la timidité et la peur.
- Vous avez des problèmes avec votre cœur, votre foie, votre vésicule biliaire ou votre circulation.
- Vous pourriez être préoccupé par votre apparence et votre poids

En MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) qui utilise le concept des méridiens d'énergie qui circulent dans le corps humain, sont reliés à un système d'horloge interne qui alimente en énergie différentes parties du corps à différents moments. Se réveiller à plusieurs reprises à la même heure est une indication du blocage des énergies dans la partie du corps correspondante ou des émotions qui lui sont associées.

1 heure du matin est une sorte d'espace liminaire en soi, car, dans la médecine traditionnelle chinoise, la tranche horaire 23 heures – 1 heure du matin correspond au méridien énergétique de la vésicule biliaire, et précède celle du foie :

## Tableau des Méridiens de la Vésicule Biliaire et du Foie

Tranche Horaire	Méridien	Organe Concerné	Émotions Associées
23h à 1h	Vésicule Biliaire	Vésicule Biliaire	Décision, Bravoure, Courage
1h à 3h	Foie	Foie	Planification, Organisation, Frustration (si déséquilibré)

**Points Clés à Retenir :**

- **23h à 1h - Méridien de la Vésicule Biliaire :** Cette période est idéale pour la détente et le sommeil profond, permettant à la vésicule biliaire de fonctionner de manière optimale. Les émotions de courage et de capacité de décision sont en avant-plan, soulignant l'importance de laisser derrière soi les hésitations de la journée pour accueillir un repos réparateur.
- **1h à 3h - Méridien du Foie :** Juste après la période de la vésicule biliaire, l'énergie se déplace vers le foie. C'est un moment crucial pour la régénération et la planification intérieure. Si on se réveille souvent à cette heure, cela pourrait indiquer une tension émotionnelle liée à la planification ou à l'organisation de la vie, ou encore une frustration due à des plans non aboutis ou à des ambitions contrariées.

La période entre 1h et 3h du matin est un moment clé dans la médecine traditionnelle chinoise, où l'énergie du corps transitionne du méridien de la vésicule biliaire à celui du foie. Cette transition peut parfois révéler un chevauchement d'énergies bloquées, offrant une fenêtre unique sur nos états émotionnels et physiques intérieurs.

Le foie, un organe central dans cette période, est étroitement lié à nos capacités de planification et d'organisation. Il symbolise la manière dont nous orchestrons notre vie et gérons nos aspirations. Lorsque ce méridien est déséquilibré, il n'est pas rare de ressentir de la frustration ou de la colère, signe que nos plans ne se déroulent pas comme prévu ou que nos efforts ne portent pas leurs fruits.

D'autre part, la vésicule biliaire est associée à notre capacité de prendre des décisions et d'agir avec courage. Un déséquilibre dans ce domaine peut se manifester par de la timidité, de la peur, ou une hésitation à passer à l'action, souvent exacerbés par des déceptions émotionnelles ou un sentiment de déséquilibre dans les échanges émotionnels avec autrui.

Pour harmoniser ces énergies et favoriser un sommeil réparateur, plusieurs pratiques peuvent être adoptées :

- **Détente Pré-Sommeil :** Instaurer une routine relaxante avant le coucher, telle que la méditation ou de légers exercices de yoga, peut préparer le corps et l'esprit au repos.
- **Ambiance Apaisante :** La musique douce ou la lecture d'un bon livre peuvent créer une atmosphère propice à la détente et à l'évasion mentale.
- **Réflexion et Lâcher-Prise :** Consacrer un moment pour réfléchir aux événements de la journée, en particulier à ceux qui ont suscité de la peur ou de la colère, et s'efforcer de les libérer consciemment.
- **Hydratation et Mantras :** Boire de l'eau froide et réciter des mantras peuvent être des gestes simples mais puissants pour apaiser l'esprit et encourager l'auto-pardon et l'acceptation de soi.

En intégrant ces pratiques dans notre routine nocturne, nous nous donnons les moyens de naviguer plus sereinement à travers les défis émotionnels et énergétiques, favorisant ainsi un sommeil plus profond et plus réparateur.

## L'Explication Chrétienne du Réveil Nocturne

### Prudence Spirituelle :

Le christianisme aborde avec prudence les interactions avec les esprits du monde spirituel, considérant la plupart comme malveillants, à l'exception du Saint-Esprit. Cette prudence s'étend à l'interprétation des réveils nocturnes, qui pourraient être perçus comme des moments où le Saint-Esprit communique ou incite à la prière pour des intentions spécifiques.

### La Structure des Veilles :

La journée est divisée en huit veilles de trois heures chacune, avec quatre veilles durant le jour et quatre pendant la nuit. Chaque veille est associée à des types de prières spécifiques. Le réveil à 2 heures du matin se situe dans la troisième veille nocturne (minuit à 3 heures du matin), une période réputée pour l'activité intense des esprits malveillants, également connue sous le nom d'« heure des sorcières ».

### L'Heure des Sorcières :

Cette veille est considérée comme particulièrement vulnérable aux influences démoniaques, avec une croyance selon laquelle sorciers et satanistes sont particulièrement actifs. C'est un temps où les rêves, qu'ils soient divins ou diaboliques, circulent avec une liberté accrue.

### Guidance et Intercession :

Les réveils durant cette période peuvent être interprétés comme un appel à la prière :

- **Protection** : Prier contre les attaques sataniques et chercher la protection divine pour soi-même et ses proches.
- **Ordre et Paix** : Commander la matinée pour prévenir les actions des mauvais esprits, apporter la paix et éviter les conflits ou accidents.
- **Concentration de la Prière** : Être attentif aux instructions divines pouvant émerger à travers les rêves ou les visions, et se concentrer sur les domaines de vie nécessitant des prières spécifiques.
- Faites face à toute distraction et à toute tempête de destruction qui bloque la provision et la bénédiction de Dieu. Parlez de calme et de paix à toute confusion sur votre chemin.
- Soyez attentif aux instructions de Dieu et notez-les pour pouvoir les consulter ultérieurement.
- Libérez-vous de toute situation de prison, et présentez vos propres besoins à Dieu.

### Pratiques de Relaxation :

Adopter des routines relaxantes avant le coucher peut favoriser un sommeil paisible et une meilleure réceptivité aux messages divins. Cela inclut l'aération de la chambre, la lecture et la méditation sur les Écritures, et l'écoute de musique apaisante.



En intégrant cette compréhension et ces pratiques, le croyant peut naviguer à travers ces moments nocturnes avec une perspective spirituelle éclairée, voyant dans ces réveils non pas une perturbation, mais une opportunité de connexion plus profonde avec le divin.

### Explication psychique/traditionnelle

Comme nous l'avons déjà évoqué, l'espace liminal entre le milieu de la nuit et l'aube est l'un des moments où le voile qui sépare le monde physique du monde spirituel s'amincit.

Il est connu sous le nom d'heure fatale, bien qu'il s'étende sur plus d'une heure. Certains pensent qu'elle va de 1 heure à 3 heures du matin, d'autres la situent entre 3 heures et 5 heures du matin. D'autres encore la situent entre 4 et 5 heures du matin. Notre discussion place l'heure fatidique entre 1h et 3h du matin.

### Se Réveiller à 1h du Matin : Interprétation et Actions

#### Signification du Réveil à 1h du Matin :

Se réveiller à cette heure peut être marqué par diverses croyances et folklore, notamment :

- L'amincissement du voile entre les mondes des morts et des vivants, permettant aux entités spirituelles de traverser plus aisément.
- Une période où les médiums, sorcières et autres praticiens spirituels ressentent une augmentation de leur puissance.
- Un moment où les âmes errantes et les esprits peuvent interagir plus librement avec le monde physique.

#### Script pour Accueillir et Interpréter le Message Spirituel :

##### 1. Réception Initiale :

- **À votre réveil** : Restez immobile sur votre dos. Commencez par prendre trois longues respirations profondes, accueillant consciemment l'énergie nouvelle qui se présente à vous.
- **Visualisation** : Fermez doucement les yeux et concentrez-vous sur l'espace derrière vos paupières, l'œil de votre esprit. Observez les images, symboles, ou sensations qui se manifestent.

##### 2. Interprétation :

- **Notez vos visions** : Si un symbole, une lettre ou une image apparaît clairement, enregistrez-le mentalement ou, si possible, notez-le brièvement pour ne pas l'oublier.
- **Réfléchissez au message** : Pensez à ce que ces visions pourraient signifier pour vous. Il se peut que le message ne soit pas immédiatement clair, mais une réflexion matinale pourrait vous éclairer.

##### 3. Réintégration du Sommeil :

# Objectif Sérénité

- **Retour au calme** : Si le message semble clair, laissez-le vous guider doucement vers un sommeil paisible. Si des questions demeurent, envisagez de répéter le processus de visualisation, accueillant de nouvelles informations.

#### 4. Réexamen au Réveil :

- **Méditation matinale** : Au réveil, prenez un moment pour méditer sur le symbole ou la vision, explorant ses implications ou les actions à entreprendre en réponse.
- **Journal des rêves** : Consignez en détail votre expérience dans un journal des rêves pour un suivi et une réflexion approfondis.

#### 5. Poursuite de l'Interprétation :

- **Patience et ouverture** : Si les réveils persistent, continuez à explorer et à noter vos expériences. La compréhension peut nécessiter du temps et de la répétition.

Ce script est conçu pour vous guider à travers l'expérience spirituelle d'un réveil à 1h du matin, vous aidant à accueillir et à interpréter les messages potentiels de manière calme et centrée.

#### Conclusion

L'expérience du réveil nocturne, notamment à 1 heure du matin, revêt une signification profondément personnelle et peut varier grandement d'un individu à l'autre. Ces moments d'éveil soudain ne sont pas toujours empreints de tranquillité; ils peuvent être tumultueux et déroutants.

Il arrive que les visites spirituelles de cette heure soient troublantes, plongeant l'individu dans un état d'anxiété, de frisson ou de désarroi. À travers mes propres expériences, j'ai découvert l'importance de s'ancrer dans le réel pour naviguer à travers ces instants. La proximité de pierres d'ancrage, utilisées pour leur capacité à ramener à une sensation de stabilité et de connexion à la terre, s'avère être un soutien précieux dans ces moments.

Chaque personne vit et interprète ces réveils nocturnes à sa manière, les façonnant en fonction de ses propres perceptions et expériences.