



# *Iomael*

DES MOTS POUR GRANDIR



I.R.É.N.I.S



# *Iomael*

DES MOTS POUR GRANDIR

de la part de  
*Jean-James Garreau*



## Jean-James Garreau



*Biologiste, chercheur indépendant en écologie humaine, chef d'entreprise, co-fondateur de la société «Le Sojami», co-auteur du documentaire «Comment Nourrir l'Avenir» ([www.commentnourrirlavenir.com](http://www.commentnourrirlavenir.com)).*

*Président de l'association IRÉNIS. Écrivain, auteur du «Je de l'Esprit, voyage au coeur d'un changement de paradigme» ([www.jedelesprit.com](http://www.jedelesprit.com)), co-auteur de «Des aliments aux mille vertus».*

# Table des matières

<i>Prologue</i>	<i>p.8</i>
<i>1- Parle-nous de l'Amour</i>	<i>p.10</i>
<i>2- Parle-nous du Don</i>	<i>p.14</i>
<i>3- Parle-nous du Pardon</i>	<i>p.20</i>
<i>4- Parle-nous du Plaisir</i>	<i>p.24</i>
<i>5- Parle-nous du Mariage</i>	<i>p.28</i>
<i>6- Parle-nous des Enfants</i>	<i>p.34</i>
<i>7- Parle-nous de l'Amitié</i>	<i>p.38</i>
<i>8- Parle-nous de la Parole</i>	<i>p.42</i>
<i>9- Parle-nous de la Beauté</i>	<i>p.46</i>
<i>10- Parle-nous de l'Enseignement</i>	<i>p.50</i>
<i>11- Parle-nous de la Connaissance de Soi</i>	<i>p.54</i>
<i>12- Parle-nous de la Liberté</i>	<i>p.58</i>
<i>13- Parle-nous de la Raison et de la Passion</i>	<i>p.62</i>
<i>14- Parle-nous du Bien et du Mal</i>	<i>p.66</i>
<i>15- Parle-nous du Crime et du Châtiment</i>	<i>p.70</i>
<i>16- Parle-nous des Religions</i>	<i>p.74</i>

<i>17- Parle-nous de la Prière</i>	<i>p.78</i>
<i>18- Parle-nous du Temps</i>	<i>p.82</i>
<i>19- Parle-nous du Lâcher-Prise</i>	<i>p.88</i>
<i>20- Parle-nous de la Joie et de la Tristesse</i>	<i>p.92</i>
<i>21- Parle-nous du Rire</i>	<i>p.96</i>
<i>22- Parle-nous de la Boisson et de la Nourriture</i>	<i>p.100</i>
<i>23- Parle-nous des Vêtements</i>	<i>p.106</i>
<i>24- Parle-nous des Maisons</i>	<i>p.110</i>
<i>25- Parle-nous du travail</i>	<i>p.114</i>
<i>26- Parle-nous de l'Achat et de la Vente</i>	<i>p.118</i>
<i>27- Parle-nous de la Richesse</i>	<i>p.122</i>
<i>28- Parle-nous des Lois</i>	<i>p.126</i>
<i>29- Parle-nous de la Souffrance</i>	<i>p.130</i>
<i>30- Parle-nous de la Mort</i>	<i>p.136</i>
<i>31- Parle-nous de la Vie</i>	<i>p.140</i>
<i>Epilogue</i>	<i>p.146</i>

# Prologue

*Depuis de nombreuses années, un livre accompagne mon sommeil.*

*Maintes fois je l'ai ouvert pour me rassasier de ses propos, qui au fil du temps, sont devenus une partie de moi-même...*

*Et puis un beau matin, les mots qui suivent ont vu le jour...*

*Ils me sont venus dans la plus profonde sérénité de mon âme, réchauffés par un soleil ancien...*

*Ils ne se veulent pas l'héritage d'une Vie, mais ils sont plutôt un legs vivant, à continuer de construire...*

*Ces mots m'ont parfois réveillé la nuit, au creux de rêves hors du temps, comme ces voyageurs au long cours, heureux de rentrer à bon port...*

*Et si j'offre particulièrement ces mots à mes proches et fils bien-aimés, ils sont surtout à partager sans*

*modération, comme dans un banquet qui ne compte point ses convives...*

*Car ces mots ne sont pas miens, ils sont tels des oiseaux migrants, complices du Ciel.*

*Ils recherchent une aire de repos, avant de reprendre leurs vols...*

*Ils aiment à se poser dans les esprits ouverts, se nourrissant de leurs réserves, au goût d'éternité...*

*Et puis, si certains d'entre vous, reconnaissent l'ouvrage de mon chevet, sachez que ces propos sont aussi remplis de gratitude, et de beaucoup d'humilité.*

*Ils sont plus que tout un hommage à leur auteur, ainsi qu'un essai actualisé au goût du temps.*

*Un essai immensément respectueux de ce qu'il a voulu partager...*

*Il n'y a pas si longtemps.*



-I-

*Parle-nous de*  
*l'Amour*



*L'Amour est une force de cohésion... elle est le lien qui unit tout le cosmos.*

*Elle est une information qui imprègne chaque niveau de la Vie, chaque créature.*

*Elle est omniprésente et elle est née avec le Cosmos.*

*C'est la troisième dimension de la Vie avec l'Esprit et la Matière.*

*L'Amour secrète l'Esprit et l'Esprit concrétise la Matière.*

*L'Amour habite chacune et chacun d'entre vous sans que vous ne le sachiez déjà et même s'il dort parfois longtemps, il se réveille toujours car vos rêves sont sa réalité...*

*L'Amour n'est pas un cœur qui bat la chamade, il est avant cela...*

*Il est avant le sexe et la biologie, il est à l'origine des stratégies de rapprochement des espèces, il est leur pérennité et leur reproduction...*

*Il a inventé le plaisir, mais il n'est pas le plaisir... il est avant cela.*

*Vous ne pouvez pas saisir l'Amour, car c'est lui qui vous saisit, comme l'eau dans laquelle vous vous baignez...*

*Et lorsque vous baignez dans l'Amour, alors vous vous confondez avec la Vie.*

*Vous possédez ses atouts, vous utilisez ses instruments...*

*Et vous jouez sa symphonie dans l'orchestre de la Vie...*

*Vous voyez le Maestro attentif et confiant dans les talents qu'il a pris soin de mettre au plus profond de vos cœurs, et vous ne craignez point, de faire une fausse note.*

*Vous pouvez tomber amoureux, mais en réalité vous vous relevez avec le véritable Amour, car lui seul permet à l'Homme de se tenir debout sur le chemin de sa Vie.*

*Il ne vous rend pas aveugles, mais sa lumière vous fait parfois ciller les yeux, car elle éclaire vos propres intérieurs et dévoile vos secrets.*

*Et même si l'Amour peut revêtir de multiples facettes, son plus grand pouvoir est à la fois son plus grand miracle ...*

*Il transforme votre peur de donner... en une joie profonde.*

*Ainsi il vous ouvre sur le monde et vous prépare à recevoir.*

*Il vous fait entrer joyeux dans la valse de la Vie et dans l'éternité.*

*Vous êtes nés par et pour l'Amour.*

*Il est inné en Vous, bien que vous l'ignoriez.*

*Et ne pensez pas que l'Amour soit l'apanage des Hommes, il unit toutes les créatures entre elles, qu'elles soient animales, végétales ou autres...*

*Il vous unit à Elles, mais il les unit aussi à vous.*

*Ainsi vous pouvez apprendre et vivre l'Amour partout dans l'Univers, car Il exprime toutes les créatures...*

*Et c'est par chacune d'elles qu'il exprime, la Joie du Vivre ensemble.*



-2-

*Parle-nous du*  
*D*on



*Vous êtes à l'aube de connaître la véritable puissance du don, car vos âmes au fil de leurs vies recherchent le pleinement vivre...*

*Et vous devenez de plus en plus conscients de vos « pertes de connaissance » ...*

*Ces absences qui vous affectent lorsque vous êtes avides ... avides de ne penser qu'à inspirer, avides d'emmagasiner de trop grandes quantités d'air...*

*Depuis bien trop d'années vous retenez vos souffles et vous suffoquez, mais qu'attendez-vous ainsi ?*

*Peut-être un simple signe...*

*Un signe de l'amour, celui pour expirer, mourir à ce que vous gardez, croyant vous sécuriser.*

*Bientôt, l'Humanité lâchera son véritable souffle qui « explosera » sur la terre entière, et son impact touchera le cosmos entier car il va naître de la force de l'Amour...*

*Il est là, le don... patient mais sûr de lui-même.*

*Comme chaque être humain, vous tenez dans une main le « donner », et dans l'autre son frère le « recevoir » ...*

*Ne craignez pas que ce dernier vous lâche, et vous laisse seuls avec son jumeau, car ils sont inséparables.*

*Ils méritent tous les deux votre gratitude, cette magnifique reconnaissance qui équilibre la sagesse.*

*Vous ne pouvez donner sans recevoir, tout comme vous ne pouvez recevoir sans donner.*

*C'est l'essence du souffle de la Vie.*

*Et comme la Vie est un désir qui devient pensées, paroles et actions, alors ces trois composantes de la création sont les merveilleux outils du don, tout comme ceux du recevoir.*

*Il faut parfois toute une vie pour le comprendre, toute une vie pour l'apprendre et surtout le pratiquer, mais sachez que vous êtes sur terre simplement pour vivre cela ...*

*Et comme l'enfant qui apprend à marcher, vos chutes sont pour mieux vous relever et vous tenir debout, face dans le soleil et dans le vent...*

*Que vous l'acceptiez ou non, chaque être vivant redonne tout ce qu'il a reçu, l'espace d'un dernier souffle...*

*Et votre dernier souffle sera un nouveau premier souffle ... celui de votre esprit...*

*Votre esprit entre alors dans le même cycle de cette « valse à trois temps »... car il n'est pas exempt de cette loi de la Vie.*

*Lui aussi pourra trouver la joie du donner et du recevoir dans d'autres champs d'existence...*

*La Vie de l'esprit est semblable à la Vie de la matière...*

*Ce ne sont que deux champs d'expériences qui se conjuguent pour compléter le Vivre.*

*Vos âmes et vos corps le savent, c'est en donnant que vous vous reliez véritablement à toute la création.*

*Alors régulièrement, demandez-vous très sincèrement ce que vous pouvez donner à la Vie, et non point ce que vous pouvez lui prendre...*

*Ainsi chaque matin, méditez sur ce que vous pourriez ou aimeriez donner en pensées, en paroles ou en actions durant ce jour...*

*Et chaque soir, faites le bilan de ce que vous avez reçu... avec une profonde gratitude.*

*Ne pensez pas que ces dons concernent simplement vos sœurs et vos frères humains.*

*Bien au contraire, la Vie aime qu'ils s'adressent à toutes les autres créatures.*

*Gardez en mémoire que chaque instant de votre Vie est une opportunité unique pour faire grandir votre générosité, et cette générosité est la seule chose qui vous appartienne...*

*C'est dans cet état d'esprit que les « miracles » vous arriveront.*



INSTITUT DE RECHERCHES & D'ÉTUDES  
NATURE, INDIVIDUS, SOCIÉTÉS

L'Institut de Recherches et d'Études : Nature, Individus, Sociétés est né en 1994 sous l'impulsion de Jean-James Garreau. C'est une association loi 1901 à but non lucratif, indépendante de tout pouvoir financier, religieux et politique, qui a pour objectif de promouvoir les thèmes liés à l'écologie humaine (alimentation, santé, économie, initiatives citoyennes...).

Au croisement de la géographie, de la sociologie et de la biologie, l'écologie humaine explore les relations entre les humains et l'environnement avec une approche interdisciplinaire et cherche à étudier ces liens dans leur complexité.

L'intégralité des bénéfices liés aux droits d'auteurs et la vente de cet ouvrage sera intégralement reversée à l'association IRÉNIS pour la réalisation de futurs projets.

**Suivez nos projets et soutenez l'association sur**

**WWW.IRENIS.FR**  
**INSTITUT.IRENIS@GMAIL.COM**

# Iomael

Ainsi les mots ont parlé...

Je souhaite sincèrement qu'ils entrent dans votre esprit avec la même délicatesse qu'ils sont sortis du mien...

Mais est-ce le « mien » ou bien un peu le vôtre...

Ils m'ont fait oublier le temps, l'espace de leur accouchement, et je me suis laissé faire pour qu'ils jaillissent dans un sourire intérieur.

Mais ce n'est point tout, en sortant aussi délicatement, ils m'ont aussi touché le cœur...

Des émotions les enrobent, car ils vibrent de Vie, et parfois je les relisais surpris et songeur.

Je les caressais à peine qu'ils bougeaient dans mes pensées, comme le fœtus remue lentement dans le ventre de sa mère.

Leur Vie est bien là... Et ces mots ont parlé...

Puissent-ils toucher votre âme, comme ils ont élevé la mienne en me faisant aussi leur lecteur.

Très souvent, je les reprends, car leur discours ne veut pas rester que des mots.

Ces mots ont parlé... pour devenir des « faire ».

Ils m'ont traversé pour que je ne sois plus le même et que j'accepte ma lumière.

Puissent-ils vous éclairer afin que jaillisse la vôtre...

Ensemble, nous éclairerons jusqu'au fonds de l'Univers...



Institut de Recherches et d'Études : Nature, Individus, Sociétés

IRÉNIS - Agropole BP 109 Estillac 47931 Agen (FRANCE)

[www.irenis.fr](http://www.irenis.fr) / contact : [institut.irenis@gmail.com](mailto:institut.irenis@gmail.com)