

VIRGINIE TANGUAY

L'appel de l'âme

De la souffrance à l'éveil



Flammarion

VIRGINIE TANGUAY

L'appel de l'âme

De la souffrance à l'éveil



Flammarion

Virginie Tanguay

L'Appel de l'âme
De la souffrance à l'Éveil

Flammarion

Virginie Tanguay

L'Appel de l'âme - De la souffrance à l'Éveil

Flammarion

Tous droits réservés

© Flammarion, Paris, 2018

ISBN numérique : 978-2-0814-4767-7

ISBN du pdf web : 978-2-0814-4768-4

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 978-2-0814-4620-5

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Présentation de l'éditeur :

« Le désespoir ressenti tout au long de mes premières années de vie me poussa à entreprendre un long voyage. En quête de réponses à mon éternel questionnement, j'ai exploré plusieurs sentiers, pour finalement comprendre que la vérité résidait en moi. Et que la conscience était cet élément clé que j'avais toujours recherché. »

Virginie Tanguay, 35 ans, au parcours de vie compliqué, s'interroge sur sa Vérité, sa véritable nature. Elle nous livre son expérience et sa prise de conscience qui l'ont menée à un éveil spirituel.

Livre de témoignage et livre pratique, cet ouvrage explore avec une grande honnêteté toutes les étapes de cet éveil : de la découverte de ses démons intérieurs à celle de sa mission de vie. Un chemin de l'ombre vers la lumière...

Par son écriture sans filtre et sa méthode très personnelle ponctuée par des exercices réguliers, l'auteur nous invite à réaliser un voyage au cœur de la spiritualité. Un voyage au cœur de l'exploration de soi, qui transformera votre regard sur la vie, sur vous-même et sur les autres.

Un voyage intérieur pour trouver Sa Vérité.

Ancien membre des Forces armées Canadiennes et diplômée de l'école nationale de police, VIRGINIE TANGUAY choisit, à l'âge de 34 ans, de se consacrer à ses passions véritables : la spiritualité et l'écriture. Elle crée ainsi le blog « Leçons de vie » et devient auteur pour plusieurs sites traitant de spiritualité.

SOMMAIRE

Avant-propos

PARTIE I - MON PARCOURS D'ÉVEIL

Prélude - Le voile de l'oubli

Chapitre 1 - Mes démons intérieurs

Chapitre 2 - Mon armure

Chapitre 3 - Le choix

Chapitre 4 - Mon premier miracle

Chapitre 5 - Les fondations s'effondrent

Chapitre 6 - Un second souffle

Chapitre 7 - Mon second miracle

Chapitre 8 - Le coup de fouet

Chapitre 9 - L'obstination

Chapitre 10 - La Lumière au bout du tunnel

Chapitre 11 - À la conquête du monde

Chapitre 12 - Mon Âme m'appelle

Chapitre 13 - Je réponds à l'Appel

Chapitre 14 - Synchronicités

Chapitre 15 - L'Éveil

Chapitre 16 - La mission d'Âme

Chapitre 17 - Du Faire à l'Être

Chapitre 18 - L'Ère du Cœur
Chapitre 19 - La chambre 271
Chapitre 20 - Le retour au bercail

PARTIE II - PRATIQUEZ LA VOIE SPIRITUELLE

Chapitre 21 - Qu'est-ce que l'âme ?
Chapitre 22 - L'observation
Chapitre 23 - Êtes-vous un Artisan de Lumière ?
Chapitre 24 - Les illusions à laisser de côté
Chapitre 25 - Les défis à relever
Chapitre 26 - Les cadeaux qui vous sont offerts
Chapitre 27 - Les outils pour se reconnecter à l'âme
Chapitre 28 - L'Univers et son fonctionnement
Chapitre 29 - Le Processus de Réincarnation
Chapitre 30 - La Science au service de la Spiritualité
Chapitre 31 - L'émergence d'une Nouvelle Conscience
Chapitre 32 - L'Éveil de l'Âme
Chapitre 33 - Le Changement planétaire
Chapitre 34 - La Mission d'Âme

L'Appel de l'âme

*« À toi, ma précieuse Jenny, mon rayon de soleil.
Grâce à ton âme lumineuse, j'ai pu enfin comprendre
le sens de l'amour inconditionnel.*

*À toi, Benoit, qui a su prendre ma main
pour me ramener à la maison.
Un jour, je ferai la même chose pour toi...*

*Et à vous tous, chers travailleurs de la Lumière,
qui avez choisi de répondre à l'Appel.
Merci d'éclairer la voie. »*

Il en fallait de l'audace à Ernest Flammarion, l'homme fondateur de la maison d'édition du même nom, pour vouloir « diffuser le savoir auprès du plus grand nombre » en 1876. Tout comme il en a fallu à son frère, Camille, éminent astronome, pour écrire sur la pluralité des mondes habités. Tous deux furent des précurseurs, des initiateurs, des passeurs.

L'initiation à portée du plus grand nombre, pour paraphraser Ernest, voilà l'axe de cette collection « Corps et Âmes ». Car si, depuis, le millénaire a changé et la science a évolué, nous nous posons encore et toujours les mêmes questions existentielles et essentielles : qui sommes-nous, d'où venons-nous, où allons-nous... Aujourd'hui, nous arrivons à une sorte de bascule de la connaissance qui fait que nous devenons tous des initiés.

À travers les odyssées de leurs vies, les hommes et femmes auteur·e·s présenté·e·s ici nous amènent à élargir nos consciences, à nous ouvrir à d'autres perspectives, à nous interroger sur nos vies. Chacun, chacune, à sa manière, nous parle de guérison physique, psychique, spirituelle et du besoin de grandir, s'épanouir et s'élever.

AVANT-PROPOS

On dit que le moment choisi par notre âme pour faire son entrée dans le monde en dit long sur le type de personne que nous allons être. Je suis née le 23 mars, avec douze jours de retard. Il faut croire que je n'étais pas très fébrile à l'idée d'entreprendre cette grande aventure humaine. Pourtant, je suis une femme de défi. J'ai toujours aimé me dépasser, apprendre, me questionner et tenter d'atteindre l'impossible. Pourquoi donc avoir autant tardé ?

Voici pourquoi. J'ai eu peur. Peur d'avancer dans l'existence terrestre, sans avoir les outils nécessaires pour tracer ma voie.

Je suis née avec le syndrome d'Asperger, un trouble envahissant du développement sur le spectre de l'autisme. Après avoir découvert ce syndrome chez ma fille, je me suis rapidement reconnue en elle. C'est alors que j'ai vu défiler mon enfance, mon adolescence et ma vie de jeune adulte et que j'ai enfin compris. J'ai compris pourquoi je m'étais sentie si différente, au point de croire que je provenais d'une autre planète.

Cependant, l'autisme n'explique pas tout. Ce n'est qu'un élément parmi tant d'autres. Et je remercie le Ciel de m'avoir tenue dans le mystère jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Grâce à cela, grâce à la souffrance causée par la méconnaissance de ma condition d'autiste,

je n'aurais probablement pas vécu cette transformation intérieure, qui me fit prendre contact avec mon âme.

Le désespoir ressenti tout au long de mes premières années de vie me poussa à entreprendre un long voyage. En quête de réponses à mon éternel questionnement, j'ai exploré plusieurs sentiers, pour finalement comprendre que la vérité résidait en moi. Et que la *conscience* était cet élément clé que j'avais toujours recherché.

Je n'ai jamais cru aux recettes miracles. Je sais, pour l'avoir expérimenté, que le changement se fait de façon graduelle. Et que la beauté du processus se trouve dans les petits pas que nous faisons, jour après jour. Nous sommes bien ici pour cela : évoluer, en devenant meilleur que la veille. Voilà ce que reflète le parcours que je m'appête à vous faire partager.

J'espère de tout mon cœur que ce guide vous aide dans votre cheminement, qu'il éclaire votre lumière intérieure et qu'il vous reconnecte à votre Essence spirituelle. Et, surtout, je souhaite qu'il vous apporte réconfort, joie, paix et amour.

« Ta vie est ton message »

Gandhi

« Venez jusqu'au bord. Nous ne pouvons pas. Nous avons peur. Venez jusqu'au bord.
Nous ne pouvons pas. Nous allons tomber. Venez jusqu'au bord. Et ils sont allés. Et il
les a poussés. Et ils se sont envolés. »

Guillaume Apollinaire

PARTIE I

MON PARCOURS D'ÉVEIL

« Plus vous en savez sur votre histoire, plus libre vous êtes »

Maya Angelou

Prélude

Le voile de l'oubli

Vous êtes là-haut. Vous observez la Terre en ressentant toute la profondeur de la tristesse du monde des hommes. Votre âme pleure. Elle éprouve un urgent besoin d'*agir*.

En levant les yeux, vous constatez que vous n'êtes pas seul. En fait, vous reconnaissez les membres de votre famille. Ils sont tous présents à vos côtés et ressentent la même désolation, le même chagrin qui vous transperce le cœur. Instinctivement, vous savez ce que vous avez à faire. Cela est si limpide à vos yeux. Vous êtes appelé à faire le grand saut pour venir éveiller l'Humanité, pour la sortir de son illusion et pour apporter un peu de Lumière sur ces ténèbres.

Quelqu'un prend maintenant la parole. Il vous explique les règles du jeu. Si vous choisissez de vous incarner sur cette Planète, vous perdrez tous vos repères. Vous perdrez vos mémoires. Vous ne vous appellerez plus qui vous êtes. Vous vous sentirez seul, isolé et apeuré. Vous aurez à retrouver votre chemin, dans un environnement qui n'est pas le vôtre et qui vous semblera hostile. Très hostile.

En fait, au début, tout vous paraîtra menaçant. Vous ne pourrez faire confiance à personne, puisque les gens ne vous comprendront pas. Vous vous sentirez différent parmi ces hommes et ces femmes. Vous ne serez pas à votre place dans ce monde gouverné par l'égo. Mais puisque vous oublierez tout sur vous-même et sur votre Vérité, vous vous adapterez. Vous ferez comme tout le monde et suivrez le chemin tout indiqué.

Toutefois, sur cette route, vous trouverez des obstacles. Vous les franchirez un à un, non sans difficulté. Vous tomberez dans les pièges de l'existence terrestre et vous souffrirez. Beaucoup. Et vous ne comprendrez pas d'où proviennent ces souffrances. Mais ne vous inquiétez pas, nous placerons des Anges sur votre chemin. Ces Anges vous guideront, en cas de besoin. Ils vous mèneront vers une autre voie, où vous retrouverez tranquillement vos mémoires. Vous vous éveillerez du coma artificiel dans lequel vous étiez plongé et vous commencerez à vous rappeler.

Au début, ce ne seront que de petites intuitions. Si vous les écoutez attentivement, elles se transformeront en messages, en synchronicités et, finalement, en visions. Votre âme vibrera si fort que vous n'aurez d'autre choix que de la suivre. Elle vous prendra par la main et vous guidera jusqu'à votre Lumière.

Lorsque vous aurez enfin retrouvé votre véritable identité, vous comprendrez. Vous vous rappellerez pourquoi vous avez choisi cette mission. Vous saurez ce que vous êtes venu accomplir sur cette Terre. Et votre vie deviendra le symbole de la Lumière.

Soyez fier de vous. Votre mission n'est pas facile. Vous risquez de ne jamais retrouver votre chemin et votre Lumière. Mais ce que vous faites, vous le faites par amour pour autrui. Vous ne pouviez tout simplement pas ignorer cet appel à l'aide qui était lancé.

Continuez d'avancer et de vous rappeler. N'abandonnez surtout pas. Nous sommes nombreux à être ici avec vous. Vous n'êtes pas seul. Laissez tomber votre mental, ouvrez grand votre cœur et laissez-vous guider par l'Appel que vous ressentez au fond de vous. Entendez-vous ce murmure ? C'est la voix de votre âme qui tente de s'exprimer. Et ce qu'elle a à vous dire est d'une importance capitale.

Chapitre 1

Mes démons intérieurs

Bienvenue en ce monde, chère âme de Lumière. Te voici maintenant à l'orée d'un nouveau départ, d'une nouvelle expérience. Le jeu commence, ici et maintenant. Voici ton décor et voilà les personnages qui feront partie de ton histoire.

Ces âmes t'accompagneront tout au long du parcours et t'aideront à retrouver ta Vérité, celle qui est endormie au fond de tes mémoires. Écoute à présent ce qu'elles ont à t'enseigner.

Ma mère adorait les bébés. Je ne sais quelle guêpe l'avait piquée, mais elle eut du mal à s'arrêter après le septième enfant. Lorsque mon frère Joe vint au monde, elle tenta d'en avoir un huitième, mais elle perdit le bébé. Peut-être que sept enfants à cette époque, c'était bien assez.

Dans les années 1970, il était de moins en moins de coutume au Québec d'avoir une famille nombreuse. La femme intégrant le marché du travail, il devenait plus ardu pour les parents de jongler avec les obligations familiales et la carrière. Ma mère fut donc confrontée à une alternative après le bébé numéro trois : la carrière

ou la famille. Elle jeta son dévolu sur la seconde option, au grand bonheur de mes frères et sœurs qui sont nés après. Je n'ai jamais été au courant des raisons qui ont présidé à ce choix. Tout ce que je sais, c'est que, grâce à elle et à mon père, j'eus la chance de grandir au sein d'une famille exceptionnelle.

La dynamique familiale chez les Tanguay était bien particulière. D'un côté, ma mère faisait de son mieux pour maintenir l'ordre et la discipline dans la maison. Malgré ses efforts soutenus et sa bonne volonté, on ne peut malheureusement pas dire que le calme régnait dans cette demeure. Les repas étaient animés et bruyants, les amis entraient et sortaient à tout moment, les bébés pleuraient, les enfants couraient, les ados hurlaient à toute heure du jour et de la nuit. Mon père, quant à lui, était chargé de la maintenance du phare, d'une certaine façon. Préparation de lunch, transport à l'école, emplettes de toutes sortes... À cela s'ajoutait le stress encouru par le fait d'avoir à subvenir financièrement aux besoins de la famille. Ce n'est pas pour rien qu'il nous accordait nos moindres caprices : il n'avait plus la force de nous dire non !

Notre quotidien n'était pas semblable à celui des autres familles de notre entourage. Pour nous, le chaos était la norme et la seule réalité que nous connaissions. Nous avions l'habitude de nous entasser les uns sur les autres dans la voiture. « Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept... Tous ces enfants sont-ils à vous ? » Partout où nous allions, mes parents s'entendaient poser cette question.

C'est donc dans cette dynamique que je grandis : au sein d'une famille quelque peu excentrique, mais ô combien divertissante ! Chez nous, on ne s'ennuyait jamais. On jouait, on blaguait, on se chicanait, on se réconciliait et on recommençait. Ayant un sens inné du devoir, je faisais de mon mieux pour aider mes parents qui, entre nous, ne voyaient plus le bout ! Ma sœur aînée et mon frère cadet

n'étant pas de tout repos, je tentais du mieux que je pouvais de donner un coup de main, en me faisant discrète.

D'ailleurs, il y avait une autre raison qui justifiait mon silence. Étant autiste, j'avais rapidement constaté que j'étais différente. Or, à cette époque, je ne connaissais pas l'autisme, encore moins le syndrome d'Asperger. Je ne pouvais qu'observer l'écart immense entre ma façon d'être et celles des autres. Ne voulant pas être mise à l'écart, je crus bon de devoir m'adapter. Tel un caméléon, j'allais dans la vie en imitant mes semblables et en faisant le moins de vacarme possible.

J'appris, très jeune, le sens de la débrouillardise et de l'autonomie. Malgré un entourage bienveillant, je n'aimais pas demander d'aide. Je préférais faire tout par moi-même, de cette manière j'étais certaine que le travail serait bien fait et que je ne recevrais pas de reproches. D'ailleurs, j'avais horreur des reproches. Je voulais que tout soit parfait. En fait, je voulais *être* parfaite. Ne me donnant pas le droit à l'erreur, j'étais plongée dans un univers de tourments. J'étais angoissée à l'idée de ne pas avoir de bons résultats scolaires. « Et si jamais je fais une erreur à l'examen, qu'est-ce que mes parents vont dire ? Ils me feront de gros yeux et vont être déçus... Et si je n'agis pas correctement, qu'est-ce qu'ils croiront à mon propos ? »

De ces pensées répétitives sont nés mes démons intérieurs : la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas répondre aux attentes, d'agir différemment des autres, d'être jugée et de décevoir les gens que j'aime. Ces peurs me hantèrent des années et me firent porter mon premier masque : celui de la petite fille parfaite. N'acceptant pas ma différence, je préférais me cacher et jouer un rôle. Et ce rôle, je le jouais avec brio.

En fait, il était devenu mon unique identité. « À partir d'aujourd'hui, Virginie, tu ne comptes plus. Tout ce qui a de l'importance, c'est de ne pas te faire démasquer. » J'avais donc d'excellents résultats scolaires, j'avais un comportement exemplaire et je n'attirais pas l'attention. Je refoulais également tout signe de révolte en ravalant mes émotions, dès qu'elles pointaient le bout de leur nez. Il ne fallait surtout pas que l'on soupçonne que, au fond, je jouais la comédie et que j'étais loin d'être celle que je laissais paraître.

C'est ainsi que j'appris à me fondre dans le décor. Or, à l'intérieur de moi, je bouillonnais. J'étais en colère contre moi et contre la vie. « Pourquoi est-ce que je ressens le besoin de me cacher ? Ne suis-je pas assez bien, telle que je suis ? » Étant partagée entre ma tête et mon cœur, je choisis de me taire. Toutefois, cela eut son lot de conséquences : injustice, rejet, abandon, tous ces sentiments me tiendront prisonnière de mon mal-être de nombreuses années. **La douleur étant trop intense à supporter, je me cachais derrière le masque du rigide en bloquant mes émotions. « De cette manière, j'éviterai d'être blessée à nouveau... »**

À cela s'ajoute un événement qui m'a particulièrement marquée. J'étais à la maternelle. Chaque soir, après l'école, j'embarquais dans l'autobus scolaire, où un jeune garçon m'attendait impatiemment. Il m'avait fait promettre de lui apporter un jouet par jour et j'avais juré de ne le dire à personne, au risque de me faire tabasser. Ayant peur de lui, je restais fidèle à ma promesse et lui apportais mes plus beaux jouets. Mes parents finirent par en prendre conscience et je me retrouvai dans le bureau de la directrice, avec le jeune garçon en question. À tour de rôle, nous eûmes à nous excuser. Ce fut là ma première expérience consciente avec l'injustice. Je n'avais rien fait de mal, j'avais simplement eu peur et je devais m'excuser pour cela. Du

haut de mes cinq ans, je me rappelle m'être sentie injustement punie. « Eh bien, Virginie, que cela te serve de leçon. La prochaine fois, ne dis rien. Surtout, ne dis rien à personne, sous peine de revivre l'injustice. »

L'envie de m'exprimer venait de disparaître dans les profondeurs de mon âme et mon premier réflexe fut de me replier sur moi-même. Au lieu d'extérioriser l'incompréhension que j'éprouvais face à la situation et le sentiment d'injustice que j'avais ressenti, je rentrai dans ma tanière. Je m'y sentais en sécurité, protégée contre les attaques d'autrui et l'autorité malsaine. Or, ce que je ne savais pas, c'est que, en me réfugiant dans cet endroit, je m'interdisais d'explorer mes véritables sentiments. J'appris donc à vivre en « surface » en me préservant de toutes émotions réelles et profondes.

Chapitre 2

Mon armure

Nous sommes là à tes côtés, tu n'as pas besoin de te cacher. Dépose ton armure, elle est bien trop lourde à porter.

Si tu te rappelais ce que nous savons à ton sujet, tu n'aurais plus peur.

Regarde-toi dans le miroir et vois toute la profondeur de ton âme.

Exerce tes yeux à voir au-delà.

Au-delà de l'apparence, au-delà du doute, au-delà de l'illusion.

Qu' observes-tu maintenant ?

Sens-tu la Présence de ton Esprit ? Ressens-tu la Splendeur de ton Âme ?

Tu es tellement plus que ce que tu crois être. Rappelle-toi, regarde dans ton cœur et tu trouveras enfin le repos.

L'adolescence arriva ensuite, sans faire de vagues. Toujours dans la peau de mon personnage, je me comportais tel un ange, à quelques petites exceptions près... Je me souviens d'une fois où j'avais tenté de faire l'école buissonnière, l'espace d'une journée. Ma mère avait rapidement su ce que je manigançais et m'avait

immédiatement rappelée à l'ordre. Je ne me rappelle pas les mots exacts qu'elle avait employés. Par contre, je me souviens fortement m'être dit que je venais d'être démasquée et que cette erreur de parcours ne devrait plus se reproduire, au risque de perdre son amour.

Dès ma tendre enfance, j'avais associé le mot *amour* à *perfection*. Cela s'était fait à mon insu, de façon sournoise, en me répétant constamment que je n'étais pas *assez bien*. Nos pensées étant créatrices, je manifestais ainsi dans ma réalité des situations qui me permettaient de renforcer cette piètre opinion que j'avais de moi-même. Plus je m'accrochais à mes pensées, plus je me faisais critiquer, plus mon expérience me faisait croire que je n'étais effectivement pas à la hauteur. Tout cela ayant pour effet de me plonger encore plus dans mon personnage de *miss parfaite*. Parce que j'aspirais à être aimée plus que tout. « Alors si je dois jouer un rôle pour arriver à mes fins, je le ferai. »

De là est né mon besoin de plaire, qui eut longtemps une emprise malsaine sur moi, ainsi que mon penchant à suivre les ordres sans jamais discuter. Tel un mouton, je suivais le troupeau. On me disait de tourner à gauche, je tournais à gauche. On me demandait d'être performante, je l'étais. Sans jamais laisser transparaître mon désarroi, mon désaccord, ni même l'anxiété qui commençait à prendre possession de mon corps tout entier.

En acceptant de porter ce masque de perfection, je m'aventurai dans les ténèbres. Et puisque je n'avais jamais osé demander d'aide, je m'enlisai dans les profondeurs de mon mental. En surface, je semblais équilibrée, épanouie et enjouée. Personne ne se doutait de ce qui se cachait derrière mon armure. Or, dans mon for intérieur, je me sentais perdue dans le brouillard et je ne voyais aucune lumière à l'horizon. Tout ce que je ressentais, c'était de l'angoisse. J'étais

terrifiée à l'idée de jouer la comédie toute ma vie. Mais je ne pouvais en parler à personne. Cela dévoilerait mon secret et je perdrais la face et l'amour de mes proches.

J'ai donc choisi de tenir mon armure très serrée contre mon corps, pour protéger mon cœur, qui ne voulait pas souffrir d'un manque d'amour. Malgré toutes mes difficultés et incompréhensions intérieures, je m'estimais extrêmement privilégiée. J'avais la chance de vivre auprès d'une famille unie et aimante, avec des parents extraordinaires qui donnaient le meilleur d'eux-mêmes pour que nous ne manquions de rien. Mon père travaillait d'arrache-pied pour pouvoir nous envoyer à l'école privée et ma mère se dévouait corps et âme pour tenir la maison et pour nous éduquer. J'avais un toit au-dessus de ma tête, je faisais partie d'une équipe de sport, j'avais de bons amis et je réussissais bien à l'école.

Mes grands-parents avaient même eu la gentillesse de nous faire profiter de leur chalet, un endroit magnifique où ma famille et moi passions tous nos étés. Ce lieu était à mes yeux un véritable coin de paradis. Nous passions nos journées à nous baigner, à aller pêcher sur le lac, à jouer au badminton, à faire du vélo. Bref, c'était un endroit magique, où nous nous amusions comme de petits fous.

Je n'avais aucune raison de me plaindre de mon sort. La vie était généreuse à mon endroit et j'en étais consciente. Toutefois, ce n'était pas assez pour calmer mes peurs et mes angoisses, qui me suivaient, où que j'aille et quoique je fasse. « Vais-je un jour pouvoir déposer mon armure, sans perdre l'amour de ceux qui comptent pour moi ? »

Déjà à cette époque, mon âme m'appelait. Elle m'appelait à me rappeler ma véritable nature, à déposer mon masque, mon armure, et à accepter ma différence. À me contempler dans mon entièreté, avec mes défauts et mes qualités. Mais ce n'étaient que de doux murmures et je n'y faisais guère attention. De toute façon, qu'est-ce

que l'âme pour une jeune adolescente de quinze ans ? Ma mère étant une fervente catholique, elle m'en avait vaguement glissé un mot dans l'instruction religieuse qu'elle me donnait. L'âme était donc cette partie de nous qui, à notre mort, s'en allait soit en enfer, au purgatoire ou au paradis, selon la façon dont nous avons mené notre vie. Voilà ce que je savais sur l'âme.

Cela me faisait plus peur qu'autre chose. « Si tu te comportes mal, Virginie, ton âme errera en Enfer pour l'éternité. » Ne voulant pas finir mes jours avec Lucifer, je décidai de tout faire pour qu'on n'ait rien à me reprocher à l'heure fatidique. Cette crainte renforça malheureusement ma tendance à me préserver de toute parole, pensée et émotion et me poussa à continuer ma course à la perfection. J'avais si peur de remettre en question les paroles et croyances des adultes. Ils en connaissaient tellement plus que moi et le simple fait de les contredire me plaçait en bien mauvaise posture. Qui étais-je de toute façon pour faire valoir mon opinion ?

J'accordais beaucoup d'importance aux regards que les autres portaient sur moi. Puisque **j'étais continuellement en mode « observation »**, je croyais que les gens en faisaient tout autant. Je marchais donc sur des œufs en me questionnant sans arrêt sur ma façon d'agir. Dans mon esprit, c'était un combat de chaque instant : « Qu'est-ce que les gens vont penser si j'ose dire comment je me sens ? Vont-ils croire que je suis bonne à rien ? Et si je me dévoile, vont-ils m'aimer tout de même ? »

Voulant atténuer mes peurs, je me taisais. Je croyais ainsi que les autres ne pourraient pas atteindre mon cœur et découvrir ma vérité. Mais, j'en avais assez de jouer la comédie. Je sentais que mes forces m'abandonnaient et que je ne pourrais continuer longtemps à vivre ainsi. J'entendais mon âme me murmurer que c'était de la folie de se

cachez derrière mon masque. Mais, quelle autre option avais-je devant moi ?

Chapitre 3

Le choix

Chère âme courageuse, nous savons à quel point tu souffres.
Tu crois devoir te protéger, alors que tu n'as qu'à t'ouvrir.
Ta différence, c'est un don du Ciel, et non un ennemi à combattre.
D'ailleurs, vous avez tous, ici-bas, quelque chose à offrir à ce monde.
C'est pourquoi vous êtes ici, pour répandre vos lumières singulières en ces temps difficiles.
Pars maintenant à la recherche de ce qui te fait vibrer.
Après avoir ouvert plusieurs portes, tu trouveras enfin celle qui apaise ton cœur. Lorsque tu l'auras trouvé, tu ne douteras jamais plus.

Faire son entrée dans le monde des grands est pour la plupart des adolescents une période de grandes réjouissances. Toutefois, pour ma part, je peux dire que ce fut tout le contraire. Cette transition de l'adolescence à l'âge adulte provoqua en moi un grand bouleversement. « Comment choisir alors que je suis en guerre contre moi-même ? » M'étant protégée sous mon armure, j'avais

omis d'explorer mon identité véritable, mes objectifs de vie ainsi que ma raison d'être. Alors, impossible pour moi de prendre des décisions importantes, de m'arrêter sur un choix de carrière et d'être certaine que cette décision me conviendrait. Voilà pourquoi j'étais autant perturbée. Je m'étais intentionnellement forcée à faire un choix, pour faire comme les autres, en sachant pertinemment que cela ne me mènerait nulle part.

Ne voyant aucune autre voie à l'horizon, je finis par me faire une raison en m'inscrivant au collège. Deux ans plus tard, je décrochai mon diplôme de musique. **Or, la vie m'attendait au tournant en me renvoyant en pleine figure la même question. « Que vas-tu faire maintenant de ta vie, Virginie ? »**

Entre-temps, j'avais décroché mon premier emploi en tant que soldat dans les Forces armées canadiennes. Ayant été attirée par le côté prestigieux et valeureux de cette organisation, je tentai ma chance en envoyant ma candidature et fus acceptée dans l'infanterie. Auprès de mes pairs, je me sentais comme un poisson dans l'eau. Tout ce que j'avais à faire, c'était de suivre les ordres, sans jamais avoir à converser ni à faire valoir mon opinion. « Alléluia, j'en ai fini avec les questions et les décisions difficiles ; je ne suis pas douée pour cela. »

Je fis ma place plutôt facilement au sein de mon groupe, puisque je n'abandonnais jamais, même dans les moments les plus difficiles. Pour une femme de mon gabarit, je dois admettre que c'était impressionnant de me voir transporter mon « rack sac », qui était quasi plus lourd que moi ! Mais, comme l'infanterie était en grande partie réservée aux hommes, je me faisais un point d'honneur de faire en sorte que les femmes soient bien représentées. Je voulais démontrer que la force féminine est aussi importante que la force masculine et qu'il doit y avoir un équilibre entre les deux formes

d'énergie. Je donnais donc toujours le maximum de moi-même, en toute circonstance. Je commençais à me rendre compte que j'avais une volonté à toute épreuve et une grande détermination.

J'en appris énormément sur moi pendant ces six années d'infanterie. Je découvris que j'avais un penchant naturel à me rapprocher des autres, que j'avais un grand cœur et que je voulais aider mon prochain. Je sus que l'aventure m'attirait et que je me complaisais dans le dépassement de soi. Cette expérience a été salubre, malgré les difficultés que j'ai rencontrées en cours de route. Ceux qui ont fait leur service militaire me comprendront. Il n'y a rien de plaisant dans le fait de courir des kilomètres, chargés à bloc, de dormir dehors lorsque le froid vous transperce le corps ou de simuler une attaque lorsque vous n'avez pas dormi de la nuit. Mais ce n'est que dans l'armée que j'ai rencontré cette fraternité qui nous pousse à ne faire qu'un avec l'autre. Et c'est ce qui m'a le plus marqué de mon expérience dans les Forces. En tant qu'humains, nous avons l'habitude de nous voir séparés les uns des autres. Pourtant, sur le plan de l'âme, nous ne formons qu'Un. Ce grand principe de vie, que vous retrouverez tout au long de ce livre, je ne le saisisais pas dans son entièreté à l'époque. Tout ce que je savais, c'était que si mon compagnon tombait, je tombais avec lui. *Parce qu'il est moi, et je suis lui.*

Bien que bénéfique dans son ensemble, cette expérience participa à ajouter une touche supplémentaire de rigidité à mon masque. Je croyais prouver ma valeur en dissimulant mes émotions ainsi que mes douleurs physiques et ma détresse psychologique. Je pensais devoir endurer d'énormes souffrances pour me faire accepter dans le groupe. J'étais certaine que si j'osais admettre mes difficultés, les autres me mettraient à l'écart. D'ailleurs, je m'y étais risquée une fois, et l'on avait ri de moi. J'avais donc choisi de me taire, ce qui

n'était pas nouveau pour moi. Toujours en quête d'amour, je fis abstraction de mes nombreux malaises en rendossant mon armure, qui était de plus en plus robuste.

Sachant pertinemment que mon passage dans les Forces n'était que temporaire, je décidai d'ouvrir une autre porte en tentant ma chance dans l'enseignement. Étant plutôt impulsive de nature, je n'avais pas cru bon de m'interroger sur les exigences du métier. Inévitablement, je serais amenée à m'exposer au grand public et les gens se rendraient vite compte de ma différence. **Ce qui devait arriver arriva ; n'ayant pas le courage d'affronter ma peur, j'abandonnai pour la première fois ma vie. C'est à ce moment que s'installa en moi ce sentiment qu'on appelle culpabilité. « Voyons, Virginie, tu n'es pas une lâcheuse ! Qu'est-ce qui t'a pris d'agir ainsi ! »**

C'est dans un piteux état que je retournai à la case départ, sans fierté et avec beaucoup de ressentiment. Accablée par le remords de n'avoir pas su outrepasser ma peur, je décidai de prendre une année sabbatique. Je me réfugiai encore plus dans mon antre et choisis de continuer à vivre en superficialité. Je n'osais pas me regarder droit dans les yeux, pensant ainsi faire taire la douleur qui me grugeait le fond de l'âme. « Cela pourrait faire encore plus mal, Virginie, et tu ne veux pas t'aventurer dans ce borborygme. »

Les mois passèrent et passèrent... Jusqu'au jour où mon regard se posa sur la description du métier de policier ainsi que sur les qualités requises. Voici, en grande partie, ce qui m'a interpellée à cette époque : « Les patrouilleurs interviennent souvent dans des situations dangereuses. Ils doivent donc être résistants au stress et savoir prendre rapidement de bonnes décisions. On attend également d'eux qu'ils aient assez de fermeté pour faire respecter la loi. » Étant une femme de défi, je me dis que cela représentait une

merveilleuse occasion d'affronter ma peur et de développer ces qualités que j'admirais tant à l'époque. « Après tout, rien de mieux qu'une immersion complète dans tout ce qui ne me vient pas naturellement pour développer un peu mes capacités. »

Je m'engageai donc tête baissée dans ces études, en croyant de tout mon cœur avoir enfin trouvé ma voie. Pourtant, quelques jours après le début des cours, je ne me sentis pas du tout à ma place. En proie à une inquiétude et une anxiété si intenses que la panique s'empara de moi et ne me quitta plus. « Qu'est-ce qui cloche chez toi, Virginie ? Vas-tu finir par comprendre que TU es le problème ? Ce n'est pas normal que tu ne trouves ta place nulle part... Va bien falloir que tu acceptes ton malheur... » C'est dans cet état d'esprit que je commençai mes études en techniques policières. Toutefois, la vie m'ayant fait une promesse, elle m'envoya le premier ange, qui m'aida à retrouver ma Lumière.

Chapitre 4

Mon premier miracle

Nous avons entendu tes larmes, nous avons senti ton cœur en détresse. Nous sommes fidèles à notre promesse.

Nous savons que tu t'es égarée et que tu ne sais pas comment retrouver ton chemin. Tu crois devoir t'adapter, alors que c'est tout le contraire.

Si nous t'avons envoyée en ces temps et en ces lieux, c'est que tu as quelque chose de particulier à apporter à ce monde. Accueille dans tes bras l'Ange de l'Amour, il te ramènera sur ta route et illuminera ta vie par sa Présence.

Cet ange, il te fera découvrir un grand secret.

Il t'amènera à revisiter le fond de ton âme et à y voir toute la beauté, l'originalité et la créativité qui s'y cachent.

Ces qualités resplendiront de cet Être, pour que tu les accueilles et les voies enfin en toi.

Quelques mois après le début de mes études, quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre que j'étais enceinte ! Cela me donnait le plus beau des prétextes pour mettre un terme à cette technique

policière de malheur, sans me faire traiter de lâche et sans avoir l'impression d'abandonner pour une seconde fois.

Mon âme, pendant tout ce temps, s'était tenue à mes côtés, en me priant de l'écouter. D'aussi loin que je puisse me rappeler, elle m'avait envoyé d'innombrables signes pour me rappeler qui j'étais, pour que ma Vérité soit entendue. Or, à cette époque, je ne croyais pas aux signes et j'étais aux prises avec mon ego. J'étais bel et bien tombée dans les pièges de l'existence terrestre et je n'avais aucun souvenir de ma véritable nature et de ma mission d'âme.

Je n'avais jamais soupçonné que ma différence provenait d'un choix qu'avait fait mon âme, quant à mes capacités cognitives. En s'incarnant dans ce corps, avec les forces et les faiblesses qui en font partie, mon âme savait que tout cela finirait par éveiller mes mémoires. Que le fait de me sentir différente me pousserait à vouloir en apprendre davantage sur moi. Qu'il me serait impossible de rester prisonnière de mon mal-être, tant j'allais souffrir de cet état d'incompréhension qui m'habitait.

Après la nouvelle concernant ma grossesse surprise, je me rappelle avoir été prise de panique. « Quel genre de mère vais-je pouvoir être si, au départ, je ne m'aime pas moi-même ? Vais-je pouvoir montrer et faire ressentir à mon enfant ce qu'est l'amour ? » Je ne me sentais pas apte à la tâche, mais je ne pouvais pas reculer. Ce bébé était bel et bien là, prêt à faire son entrée dans le monde. « Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir lui enseigner ? » J'avais toujours eu le sentiment que j'étais une étrangère ici-bas. Que je n'étais pas comme tous les autres et que je ne serais jamais à ma place dans ce monde.

Je me sentais vivre dans une réalité illusoire, comme si la vérité nous était cachée. J'avais peur d'élever mon enfant dans ce lieu étrange, qui suscitait en moi tellement de bouleversements. Et j'avais

surtout la trouille que ma fille ne soit comme moi et qu'elle se sente différente et incomprise toute sa vie. En même temps, j'étais fébrile à l'idée qu'un bébé allait naître. J'avais toujours adoré les bébés. Ils étaient si innocents et naïfs, tout comme je l'étais. Très jeune, j'avais développé un fort attachement envers eux en m'occupant de mes frères et sœurs. J'avais toujours aimé les prendre dans mes bras, les regarder sourire et les voir découvrir le monde avec leurs grands yeux.

Vint le jour où la vie me fit cadeau de mon premier miracle. Entre mes mains se tenait la plus belle chose que j'avais jamais vue : une petite fille extraordinaire et en parfaite santé. J'eus l'impression que le temps s'arrêta d'un seul coup, pour que je puisse savourer le bonheur naissant d'être une maman. Ce fut un instant de grâce, le plus proche du paradis qui soit. Ma seule crainte à ce moment fut que Jenny soit comme moi. Elle avait hésité à entrer dans le monde, et il avait fallu que la femme médecin aille la chercher à l'aide d'une ventouse. Mais, tout de même, j'avais participé à la création d'une petite merveille et je sentais que j'avais enfin trouvé ma raison d'être.

Je me sens quelque peu honteuse de déclarer ce qui va suivre, puisque j'adore mon rôle de mère. Et j'adore ma fille. Mais cela n'est jamais venu combler le vide que je ressentais au fond de moi. Malgré tout le bonheur que m'apportait mon enfant, je me sentais rongée par l'inquiétude et le tourment. « Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à être heureuse comme tout le monde ? Pourtant, j'ai tout ce qu'il me faut pour l'être... une maison, un homme dans ma vie, une petite fille en bonne santé, une famille et des amis extraordinaires. Que veux-tu de plus, Virginie ? »

Je n'avais aucun indice sur les raisons de mon mal-être et je n'osais en parler à personne. Pour moi, l'idée que mes proches puissent me juger par manque de compréhension était insoutenable.

Je me réfugiai donc dans ma caverne qui était à présent si familière en croyant que de cette façon, la souffrance ne m'atteindrait plus. Or, je me sentais de plus en plus abandonnée et isolée, aux prises avec de profonds sentiments de solitude et de rejet.

Je travaillais à cette époque au sein de l'entreprise du père de ma fille. N'ayant aucun objectif et aucun rêve qui m'était propre, je l'aidais à réaliser les siens. Je me démenais pour que sa compagnie prenne de l'expansion, pour qu'il soit satisfait des résultats... En fait, pour qu'il soit satisfait de *moi*. Pour qu'il me déclare que sans moi, il n'y arriverait pas et que j'étais précieuse à ses yeux, malgré mes particularités.

Ne pouvant identifier clairement les raisons derrière mon mal-être, il m'était impossible de communiquer efficacement avec lui et de lui faire part de ce que je vivais intérieurement. Je gardai donc pour moi seule mes émotions et mes pensées, jusqu'au jour où tout s'écroula...

Chapitre 5

Les fondations s'effondrent

Tu nous as oubliés. Tu t'es oubliée.

Tu vis à présent dans la peur et tu explores les bas-fonds. Mais sois sans crainte, cela fait partie du plan que tu as établi.

Pour te rappeler ta Vérité, tu iras à la rencontre de ce que tu n'es pas. Et lorsque tu auras exploré l'ombre, ta Lumière tu la trouveras.

Sois prudente et n'oublie pas le petit ange que nous avons placé sur ton chemin.

Maintenant, plonge-toi dans l'expérience, elle te mènera exactement là où tu es attendu.

Il y a des moments dans la vie où nous croyons être dans un mauvais rêve et où tout ce que nous désirons, c'est que quelqu'un nous réveille. Où nous voudrions être ailleurs, tellement la douleur est intense et insupportable. C'est exactement ce que j'ai vécu, lors de la séparation d'avec le père de ma fille.

J'avais l'impression de vivre le pire cauchemar qui soit. Et pourtant, ce cauchemar, c'est moi qui l'avais initié. Toutefois, je n'aurais jamais cru que ça aurait fait si mal. Quoique, même si j'avais

été prévenue au départ des émotions que cela allait me faire vivre, ma décision aurait été la même. Je ne pouvais plus vivre comme ça. Je ne pouvais plus faire semblant que tout allait bien. Je n'acceptais plus de me mentir à moi-même, en jouant le rôle de « je fais tout pour te plaire dans cette relation, en me négligeant sur tous les aspects ».

Depuis notre rencontre, David et moi étions peu loquaces dans nos rapports. Nous nous étions précipités aveuglément dans cette relation, sans prendre le temps d'instaurer une base solide. Nos discussions tournaient autour de la pluie, du beau temps et de son entreprise. Les seules fois où nous essayions de parler sérieusement de sujets plus « émotionnels », cela tournait au vinaigre. Nous ne nous comprenions tout simplement pas. Cinq années plus tard, nous étions toujours au même stade. Nous étions incapables de communiquer et de faire route ensemble. Nous étions si différents... J'étais en quête de vérité, de réponses à mes questions. Je voulais partir à l'aventure et rêvais d'explorer le monde. Quant à lui, il préférait la tranquillité de son coin de pays.

Après des années à essayer d'améliorer notre condition, il était devenu évident pour moi que notre couple était voué à l'échec. Malgré notre bonne volonté à faire fonctionner notre relation, c'était de la folie de vouloir continuer. Nos chemins devaient se séparer. Et je connaissais très bien les répercussions de cette déchirante décision. Nous avions passé cinq années à tenter de solidifier cette relation. Et, à travers tout cela, nous avions eu notre fille Jenny. Qu'allait-elle devenir si ses parents se séparaient ?

Mais, je dus me rendre à l'évidence, la séparation était la meilleure des solutions envisageables. Je traversai donc l'enfer. Ayant grandi au sein d'une famille unie, où le divorce et la séparation n'étaient pas une option, j'avais l'impression de trahir

mes parents. Et de trahir David, Jenny et tout l'Univers entier par la même occasion. Je me sentais à nouveau lâche, méprisable et insignifiante. « Virginie, tu n'es qu'une moins que rien. Égoïste, déloyale et trouillarde. Tu ne mérites l'amour de personne. »

La nuit qui suivit la séparation, je me suis écroulée. Et ce mot n'est pas assez puissant pour exprimer le désarroi et la peur qui me transperçaient l'âme à grands coups de flèches. J'étais devenue une épave émotionnelle flottant à la dérive. Rien n'arrivait à contenir mes sanglots. Des centaines de pensées me traversaient l'esprit en même temps, me laissant confuse et anéantie. J'observais avec dégoût l'incohérence de ma vie tout entière sans rien y comprendre. « Qu'ai-je fait de mal pour me retrouver dans cet état ? Où me suis-je trompée ? » J'avais l'impression que j'étais prise dans un labyrinthe infernal et que je n'arrivais pas à trouver la sortie. Peu importe l'embranchement que je choisissais, je me retrouvais toujours dans la noirceur, dans la souffrance et dans la détresse. « Virginie, tu fous tout en l'air, quoi que tu fasses ! »

Je me sentais si coupable de ne pas pouvoir offrir à ma fille la chance que j'avais moi-même eue de vivre au sein d'une famille nombreuse et unie. À mes yeux, rien ne pouvait être plus douloureux que la décision que je venais de prendre. J'avais gâché l'avenir de mon enfant. Je la privais de son bonheur. Et pourquoi ? Pour me retrouver dans cet état ? Rien n'avait plus de sens...

Les mois qui suivirent ne furent pas plus joyeux. Tout s'écroulait autour de moi et en moi. J'avais bâti ma vie et cette relation amoureuse en dépit de ma véritable nature. Je n'avais aucun souvenir de mon identité spirituelle et c'est pourquoi je souffrais autant. Ma lumière était éteinte et rien n'arrivait à la rallumer. Je m'étais coupée de toute émotion, de tout ressenti, car la douleur était trop intense. C'est pourquoi je n'entendais rien ; ni mon cœur ni mon

âme. En moi, c'était le silence total, à l'exception de mon ego qui revenait à la charge en criant : « À quoi as-tu pensé, Virginie ! Crois-tu que c'était ça la solution à ton problème ? Franchement... »

Me sentant infiniment honteuse d'avoir mis un terme à ma relation, j'avais quitté la maison en laissant à David quasiment tout ce que nous possédions. Comme je me retrouvai sans logement, mes parents eurent la gentillesse de m'accueillir chez eux, mais je me sentais coupable de leur imposer ma présence, ainsi que celle de ma fille de deux ans. J'étais alors sans argent, sans voiture, sans maison et sans fierté. Je ne voyais pas du tout comment j'arriverais à me sortir de cette impasse. Et surtout je m'en voulais d'avoir placé Jenny dans une telle position. Plus jamais elle n'aurait le privilège de vivre auprès de ses deux parents. Elle aurait à passer sa vie entre les deux et cela me fendait le cœur rien que d'y penser. J'étais une mauvaise mère, une mauvaise personne et j'irais en enfer pour cela. « Bonjour Lucifer, réserve-moi une place, je m'en viens dans très peu de temps. »

Toutefois, je n'avais pas encore touché le fond du baril. Toutes ces années d'émotions refoulées m'éclataient maintenant en plein visage, telle une bombe à retardement. C'en était trop pour moi. Je n'arrivais pas à gérer la colère qui m'envahissait parce que j'avais préféré jouer un rôle, au lieu de m'accepter totalement, pour ce que je suis. Je n'arrivais pas à contenir en même temps ma blessure d'injustice, mes émotions de tristesse, de solitude et d'incompréhension. Ce qui me fit bifurquer sur un chemin des plus obscurs...

J'explorai le monde des bars et de l'alcool. Je m'enfonçai de plus en plus dans les ténèbres... Imaginez, pour une petite fille parfaite, ce qu'est la sensation de se vomir dessus et de ne pas se souvenir de sa soirée de la veille. Je ne sais pas exactement quand j'ai touché le

fond. Toutefois, je me rappelle que ce n'était pas plaisant du tout. Ma vie n'avait plus aucun sens. Je ne me reconnaissais plus et je me sentais perdue, comme jamais auparavant. J'étais dans la noirceur la plus totale. Je n'entendais que la voix de mon ego me dire : « Es-tu contente maintenant ? C'est pour ça que tu as craché sur ton ancienne vie ! Elle, au moins, te garantissait la sécurité. Maintenant, tu n'es à l'abri nulle part. »

Je me rappelle par moments m'être dit qu'un jour les choses s'arrangeraient pour le mieux. Lorsque je regardais ma fille dormir, je sentais que les choses *devaient* changer et qu'elles *allaient* changer. Je ne sais pas si c'est la voix de ma conscience qui s'éveillait tranquillement. Ou si c'était parce que je ne pouvais pas aller plus loin dans la chute. Or, cette lueur d'espoir et ce sentiment m'ont aidée à remonter la pente, petit à petit.

Chapitre 6

Un second souffle

Tu avances maintenant tranquillement vers la Lumière, mais, avant, d'autres défis t'y attendent.

Ils se présenteront sous différentes formes, tout cela pour te rappeler une seule et même chose.

Que tu es ici dans le but d'éveiller tes mémoires, pour ensuite éveiller celles des autres.

Ne t'attarde donc plus sur tes difficultés, mais permets à tes dons de s'exprimer.

Et, ainsi, tu verras ton monde se transformer.

Après la séparation et les mois de descente aux enfers, je repris quelque peu le dessus. Ma sœur Laurence, qui devait à l'époque faire son inscription au collège, m'informa de son désir d'être policière. Il faut dire que nous avons beaucoup de points communs, elle et moi. Il n'était donc pas surprenant qu'elle soit attirée par ce domaine, qui m'avait interpellée quelques années auparavant. À mes yeux, c'était une belle occasion de reprendre des études, me disant que cette fois-ci ce serait plus facile, puisque je ne serai pas

seule. J'avais toujours eu une peur bleue des lieux où les habiletés sociales étaient requises. Et l'école en faisait partie. Pour moi, mettre les pieds dans un endroit où je ne connaissais personne, c'était se jeter dans la gueule du loup. Mon niveau de stress et d'anxiété montait en flèche, j'en faisais même des cauchemars. « Et si jamais les gens me trouvent étrange, je serai seule dans mon coin durant toutes mes années d'études. »

C'est cette même pensée qui m'avait fait suivre ma sœur Marie-Noëlle dans ses études en restauration, quelques mois avant. C'était beaucoup plus facile d'affronter cet univers hostile à deux, plutôt que d'y naviguer seul. Voilà pourquoi j'avais développé la manie de suivre les autres. D'ailleurs, à cette époque de ma vie, je ne me donnais pas le droit d'être ce que je suis. Je n'acceptais pas mes difficultés. Je croyais que, en me plaçant le plus possible dans des situations où les habiletés sociales, l'autorité et la communication sont requises, je finirais par acquérir un certain talent.

En même temps que mon retour aux études, je décidai de me reprendre en main. Je déménageai, me trouvai un boulot de serveuse et me remis à l'entraînement. Par moments, je fis de petites rechutes. La vie de bar étant ce qu'elle est, remplie de plaisirs et de joies éphémères, il est souvent difficile d'en décrocher. C'est à ce moment qu'un certain Dave fit son apparition dans ma vie.

Dave... Il incarnait à la perfection tout ce que j'avais toujours recherché chez un homme. Fort, sportif, comique, indépendant, intelligent, avec une joie de vivre incommensurable. J'étais tout de suite tombée sous son charme. Il était l'archétype de l'homme viril dans toute sa splendeur. Joueur de hockey professionnel, blagueur, ayant la répartie facile. Une aura mystique l'entourait, faisant en sorte que j'en étais totalement accro. Nous nous rencontrions à l'occasion autour de quelques bonnes bières et nous discussions

pendant des heures, sans jamais voir le temps passer. J'étais carrément obnubilée par cet homme. J'étais aspirée par son énergie masculine, ce qui me faisait perdre tous mes moyens. J'agissais telle une écervelée auprès de lui, une vraie adolescente qui découvre la passion pour la toute première fois. Or, cette passion finit par se transformer en cauchemar.

Nous habitions à cinq heures de route de distance. Et c'était un homme occupé ; il n'avait donc pas beaucoup de temps à me consacrer. Nous nous rencontrions bien souvent à mi-chemin de nos villes respectives, et les quelques heures s'écoulaient trop rapidement à mon goût. Dès que nous nous quittions, j'entendais mon cœur sangloter. Je voyais son départ comme la fin de mon bonheur. Je n'avais qu'une idée en tête : le revoir le plus tôt possible. Alors je lui écrivais que je m'ennuyais et que je voulais fixer un rendez-vous rapidement. Mais son emploi du temps était trop chargé. Alors je me sentais rejetée et abandonnée. Mon cœur, pour se protéger, se mit à lui en vouloir. C'était plus facile d'être en colère contre lui que de regarder mes blessures en moi. J'avais souffert d'injustice et de rejet en me sentant toujours différente des autres. Il me renvoyait ces blessures et c'était très douloureux. Je finis par me sentir toute petite auprès de lui. Et, surtout, je me sentais manipulée. « Si ce qu'il me dit est vrai, alors pourquoi me rejette-t-il constamment ? » Mon cœur fragile finit par en avoir assez. Je mis un terme une première fois à notre relation. Or, j'étais passionnément éprise de lui, ce qui me fit regretter mon geste sur-le-champ. Je le suppliai de me reprendre. « Au diable l'orgueil, je ne peux vivre sans lui. » Nous tentions donc l'impossible, à nouveau. Toutefois, les choses n'avaient pas changé. Il était toujours aussi occupé et j'avais besoin de lui plus que jamais. C'était véritablement malsain pour nous deux.

Je choisis donc de remettre un terme, pour une seconde fois. Aussitôt fait, je fus prise d'un sentiment de vertige. « Qu'est-ce que je viens de faire ? » Dave était devenu une drogue pour moi et je ne pouvais plus m'en passer. Je pris donc le peu d'estime qui me restait et lui écrivis un mail. Je ne me rappelle pas exactement le contenu de cette lettre, mais cela devait ressembler à : « S'il te plaît, reprends-moi... snif, snif... j'ai compris maintenant et je vais changer... » Mais, de vous à moi, je n'avais rien compris. J'étais toujours dans l'obscurité la plus totale et je ne savais pas plus qui j'étais. Cette relation m'avait fait explorer les ténèbres de mon âme. J'avais dit si souvent que Dave faisait ressortir le pire en moi, et c'était vrai. À ses côtés, j'étais devenue dépendante, apeurée, faible, chétive, effacée et par-dessus tout... éteinte. La flamme qu'il avait allumée en moi lors de notre première rencontre avait laissé place à la froideur de la nuit.

C'est à ce moment que Dave prit une décision qui amena à la lumière du jour toute la tristesse et la colère qui m'habitaient. Il m'écrivit qu'il ne pouvait plus continuer ainsi, que notre relation était bel et bien finie et qu'il ne voulait plus que je souffre. Que j'avais pris une décision et que je devrais en subir les conséquences. Mon cœur arrêta de battre lorsque je lus son message. Quelque chose à l'intérieur de moi explosa en mille morceaux. Je me suis mise à hyperventiler. Je sentis quelque chose prendre le contrôle de ma volonté ; une sorte de démon qui me poussait à me frapper la tête contre le mur. J'étais en détresse psychologique et émotionnelle. L'enfant meurtri au fond de moi appelait à l'aide, mais personne ne l'entendait. J'étais *seule*. À nouveau.

Aucun homme n'avait réussi à voir ce qui se terrait sous mon armure. Aucun homme n'avait fait ressortir le bon en moi. Mais comment pouvait-il le faire, alors que je ne voyais que le mauvais ? J'avais espéré que certains d'entre eux aient des talents de devin.

Qu'ils aient des yeux super-puissants qui leur permettraient de voir à travers moi, tel un rayon X. Je dus attendre quelque temps avant que cet homme hors de l'ordinaire se présente devant moi. Mais quand il s'est présenté, je l'ai tout de suite reconnu.

Chapitre 7

Mon second miracle

Tu as exploré ta part d'ombre, à présent tu es en paix avec cette partie de ton Soi

Tu es fin prête à accueillir l'Ange du Milieu, celui qui viendra équilibrer ton monde.

Cet ange harmonisera les deux aspects de ton Soi, ta part d'Ombre et de Lumière. De lui, tu apprendras à faire la paix avec ton passé et à t'accepter, dans ton entièreté. À ses côtés, tu connaîtras de grandes révélations. Tu pourras enfin te dévoiler, puisqu'il connaît le fond de ton âme, de toute éternité.

Benoit était un ancien membre de mon régiment à l'armée. Nos chemins s'étaient croisés, lors de mon passage au 4^e bataillon. Mais, à l'époque, je n'avais que dix-huit ans et il en avait trente-deux. Nous n'en étions pas du tout au même stade. Je festoyais encore bien souvent dans les bars et il venait d'être papa. Il était évident que rien ne se passerait entre nous. Toutefois, comme la vie fait si bien les choses, un membre du bataillon ouvrit une page Facebook, quelques années plus tard. C'est par le biais de cette page que Benoit me

retrouva et m'invita à venir chez lui, histoire de nous remémorer quelques bons vieux souvenirs d'armée.

J'étais très loin de me douter que cette invitation changerait à tout jamais le cours de mon existence. Lorsque j'ouvris la porte de son appartement, j'eus le sentiment d'être sortie du contexte espace-temps. Et que mes yeux ne voyaient pas l'homme qui se tenait devant moi, mais l'âme de cette personne. Et cette âme m'était si familière...

Cela n'a pris qu'un seul regard. Un regard pour que mon Être tout entier s'éveille. C'était d'une telle clarté : Benoit et moi, nous nous connaissions bien avant cette soirée, bien avant notre rencontre dans l'armée... Il n'avait même pas à dire un seul mot ; je savais que c'était lui que j'attendais depuis toujours.

Ce soir-là, Benoit m'ouvrit grand son cœur et je me suis vue, pour la toute première fois de ma vie, à travers ses yeux. L'image qu'il me renvoyait était d'une telle beauté qu'il m'est difficile de la décrire avec des mots. Or, si je me risque, je dirai que j'eus un aperçu de la profondeur de mon âme. Cette vision était lumineuse, vibrante, étincelante, pure, réconfortante et divine.

Cette rencontre fut pour moi une véritable libération. Au côté de cet homme, je sentais que je pouvais exprimer ma Vérité, celle qui était enfouie au fond de mes mémoires. Je pouvais me dévoiler, en toute confiance, sans peur de me faire juger. Je retirai donc, l'espace d'un instant, mon armure, qui m'étouffait depuis si longtemps. Je versai des larmes. Je me montrai à nue pour la toute première fois de ma vie, en laissant Benoit me regarder. Je ressentis mon âme se révéler dans toute sa Magnificence. C'était une expérience extatique. Je sus, à cet instant précis, que ma vie n'allait jamais plus être la même. Je venais, grâce à cet homme, d'établir le premier contact réel avec mon âme et avec la partie lumineuse de mon Être.

Avec Benoit, tout s'était fait naturellement. Moi qui avais connu tant de difficultés dans mes relations amoureuses, j'étais apaisée de voir que, parfois, les choses peuvent être simples. Il habitait non pas à mille lieues de chez moi, mais à quelques kilomètres de distance. Il était disponible et faisait de moi sa priorité. Il m'encourageait dans mes projets farfelus et me donnait la chance de communiquer, aussi maladroitement que je le faisais. Et, surtout, il faisait ressortir le bon en moi. Il me renvoyait ma générosité, mon courage, ma douceur, ma réceptivité, ma persévérance et ma force de caractère. À ses côtés, je retrouvai ma Lumière.

Malheureusement, je la perdais rapidement dès que je fis mon entrée à l'École nationale de police. J'étais terrorisée à l'idée de devoir vivre quinze semaines dans un environnement qui éveillait en moi autant de peur et d'anxiété. « Pourquoi, Virginie, es-tu si dure envers toi-même ? » Je voulais tant dépasser mes difficultés, pour ne pas vivre avec ces sentiments douloureux toute ma vie. « Si ce n'est pas ici et maintenant, ce sera quand ? » De plus, c'était l'endroit idéal pour affronter tous mes vieux démons, en même temps. Je devais me soumettre à l'autorité, je devais me surpasser dans un contexte qui me mettait extrêmement mal à l'aise, je devais être ferme, rigide et communiquer efficacement. Je devais m'intégrer et m'adapter à la culture policière en endossant le rôle de la femme forte qui excelle dans toutes les disciplines. Et je devais tout faire pour avoir une meilleure note que mon voisin, la compétition étant féroce pour obtenir une place au sein des organisations policières.

Or, après le contact que j'avais eu avec mon âme, tout cela n'avait plus aucun sens à mes yeux. J'avais entrevu qu'au niveau de l'âme il n'était pas question de performance, d'autorité, de rigidité ou de compétition. Aux yeux de l'âme, tout cela n'a rien de naturel. Ce qui est important, c'est uniquement d'être authentique en émanant notre

Lumière intérieure et en laissant notre Être resplendir. Or, je n'arrivais pas à briller dans cette institution et dans ce corps de métier. Je me sentais éteinte et perdue à nouveau.

À tout moment, durant ces quinze semaines qui me parurent interminables, je ressentais que je n'étais pas à ma place. Je savais, au fond de moi, que je n'étais pas faite pour être policière. Puisque rien ne me venait naturellement, il était évident que je n'avais pas les qualités requises. J'aurais beau travailler fort toute ma carrière durant, je n'aurais pas su m'épanouir dans ce domaine et faire valoir mes talents naturels. Mais, impossible d'abandonner. « Cette fois-ci, Virginie, tu y vas jusqu'au bout ! Tu dois être un exemple pour ta fille et ce n'est pas vrai que tu fais autant d'efforts en vain. Tu seras policière, que ça te plaise ou non ! »

Vint enfin le jour tant attendu, celui de la graduation. Quelle délivrance, j'en avais enfin fini avec cette école. Non sans fierté, j'allai récupérer mon diplôme. Je me rappelle m'être dit que c'en était enfin fini de la peur, mais seulement pour un court laps de temps. Parce que je n'étais pas dupe. Je savais qu'elle reviendrait à la charge dès que je commencerais les processus d'embauche pour être engagée en tant que policière.

Mon Être tout entier me disait que je n'étais pas née pour exercer ce métier. Et que si je choisissais cette voie, j'aurais à continuer la bataille pour les années à venir : la lutte contre ma véritable nature. Mais il m'était impossible de faire marche arrière, à présent. Je décevrais ma famille et tout le monde qui m'avaient supportée durant cette épreuve. Cela faisait maintenant quatre années que je mettais ma vie en veilleuse pour m'assurer une belle carrière. Impossible de reculer. J'envoyai donc ma candidature à la Sûreté du Québec.

Chapitre 8

Le coup de fouet

N'oublie pas, c'est toi qui as choisi cette épreuve.
Tu savais que c'était la meilleure manière pour toi de t'éveiller.
Tu devais passer par là, pour que germent en toi les graines du Rappel.
Ton désespoir et ton chagrin te mèneront là où tu dois être.
La détermination dont tu as fait preuve tout au long de tes études te servira plus tard. Non pour être une bonne policière, mais pour ta mission personnelle.
Maintenant, l'heure est venue pour toi de prendre une autre direction.
Un nouveau chemin qui te permettra d'utiliser ton véritable potentiel, et non celui que tu crois devoir développer.
Tout est déjà là en toi.
Tu n'as qu'à accueillir, au lieu de repousser.

Je me souviendrai toujours de cette lettre envoyée par la Sûreté du Québec. Je l'avais attendue avec un tel enthousiasme. Par je ne sais quel miracle, j'avais réussi à franchir, une à une, les étapes du

processus de sélection, et cette lettre marquerait l'apothéose de ma réussite. Lorsque j'entendis Benoit me dire que la lettre était enfin arrivée, je sentis mon cœur battre très vite. Toutefois, cela ne dura qu'un instant.

À la lecture des premiers mots, je compris que ma candidature était rejetée. « Vous ne répondez plus aux critères de notre organisation. » C'est tout ce à quoi j'eus droit comme explication. Je sentis monter en moi, à cet instant bien précis, de profonds sentiments de colère, de trahison et d'humiliation. Paradoxalement, je me sentis libérée d'un lourd fardeau. À cela se mêlaient des sentiments de rejet et d'injustice. C'en était trop. J'explosai en larmes.

Je pleurai ces années à ne pas m'être écoutée, ces signes que j'avais négligé de suivre, ces messages que j'avais balayés de la main. Je pleurai de m'être infligé un tel traitement et de n'avoir pas su m'aimer. De m'être jugée si sévèrement et de n'avoir pas su accepter ma différence. Je pleurai pour ces années perdues à essayer d'être la personne qu'on voulait que je sois. Et je pleurai pour cette leçon que la vie m'enseignait ; elle qui n'avait eu d'autre choix que de me frapper en plein visage. Elle avait tenté de capter mon attention pendant des années, en vain. Maintenant, elle ne pouvait plus y aller de main morte. Elle devait me secouer de l'intérieur pour que je m'éveille et ouvre enfin les yeux.

Cette lettre marqua le début d'une bataille épique entre ma tête et mon cœur ; bataille qui s'échelonna sur plusieurs années. Je marchai dorénavant sur une corde, tel un funambule qui tanguait légèrement d'un côté comme de l'autre. D'une part, ma tête me suggérait de persévérer dans cette direction. L'image de moi abandonnant exacerbait mon amour-propre : « Vois-tu de quoi tu avais l'air, madame la lâcheuse ? C'est cette image de toi que tu veux garder en tête pour le restant de tes jours ? » Et, d'autre part,

j'entendais la voix de mon cœur me dire que cette lettre de refus n'était nullement le fruit du hasard. Que l'Univers venait de m'envoyer un message bien précis, pour me dire que telle n'était pas ma destinée. Que j'étais attendue ailleurs.

Qui écouter ? Qui avait tort, et qui avait raison ? Où se trouvait la vérité dans ce dilemme ? Je ne savais pas du tout à qui me fier : ma tête ou mon cœur ? J'entrevois deux routes à l'horizon. La première me donnait la possibilité de m'accrocher, de continuer à lutter, de me battre pour prouver ma valeur. J'avais déjà exploré ce chemin et, quoiqu'en pense mon cœur, il m'était familier et étrangement rassurant. L'autre route qui se dessinait devant mes yeux était floue et incertaine. Je ne savais pas ce qui m'attendait là-bas et cela était effrayant. « Et si je m'aventure sur ce chemin et que je m'y perds, qu'arrivera-t-il ? Je n'ai aucun point de repère pour me guider. »

Étant déconnectée de mon guide intérieur, j'avais peur d'ouvrir la marche. Alors je me laissais guider par ce qui était connu et approuvé de tous. Jamais, dans ma vie, on ne m'avait laissée entrevoir la possibilité qu'il existe une autre façon de vivre. Que nous pouvions créer notre propre route en suivant nos intuitions et l'Appel de notre âme. Qu'une force invisible veille sur nous, à tout moment, et que nous pouvons compter sur elle. Cette force, elle était LA route à suivre, le guide ultime qui soit.

Chapitre 9

L'obstination

Il ne te reste qu'un obstacle à franchir : ton obstination.
Ton entêtement à ne pas ressentir,
à ne pas vivre selon ta Vérité et à ne pas accepter ta différence.
Ton acharnement à être la meilleure.
Ta résistance à ne pas voir au-delà du mental.
Ton attachement à ton ego et à tout ce qui t'est familier
Et ta fermeté à te couper de toute émotion, par peur que cela te fasse mal.
Ce que tu ne remarques pas, c'est qu'en agissant ainsi tu te fais souffrir. Maintenant, tu dois aller jusqu'au bout de ton obstination.
Tu iras au cœur de ta blessure.
Tu te plongeras dans un Univers dominé par l'ego des Hommes.
Et tu comprendras enfin pourquoi tu es ici.

Après un long moment d'hésitation, je choisis de suivre la voix de mon ego, qui ne cessait de me crier à tue-tête que je devais persévérer dans cette direction. Que si je mettais une croix sur cette carrière, je vivrai toute ma vie dans la honte. Je soumis donc ma

candidature au poste de constable spécial, au palais de justice. J'avais entendu parler de cette opportunité qui était offerte à tous ceux et celles qui avaient fait leurs études en techniques policières et qui avaient obtenu leur diplôme. C'était un emploi tout indiqué pour se faire valoir auprès des organisations policières. Le fait d'être admis en tant qu'agent de la paix au palais de justice permettait d'acquérir de l'expérience dans le domaine, ce qui bonifiait ensuite le *curriculum vitae*.

Je portai donc l'uniforme de policier pendant six mois. Six longs mois à remettre mon masque du rigide et à vivre dans la peur. À observer toute l'absurdité du monde, gouverné par le mental. Dans ce monde illusoire, il n'y avait pas de justice. Seulement des ego surdimensionnés, luttant pour survivre. À tout moment, l'inconscience humaine m'entourait et j'avais l'impression de vivre dans un cauchemar. Des parents qui avaient abandonné leurs enfants, des adolescents en révolte, des avocats qui défendaient plus leur intérêt que la cause en question, des personnes en position d'autorité qui avaient abusé de leur pouvoir, de longues batailles pour prouver qui a raison, qui a tort. Le jeune enfant pris au piège entre ses deux parents, luttant pour avoir sa garde. Des délinquants aux prises avec des problèmes de drogues et de comportement. Des hurlements, des larmes, de la colère, du ressentiment, de la vengeance, de la violence. J'ai vu ce que c'était que d'être perdu dans la noirceur de son mental... et je me suis reconnue.

Mes yeux se sont ouverts. Je m'étais perdue. Ma place n'était pas là. Ce n'était pas en œuvrant au palais de justice que je soignerais ma blessure d'injustice. Ce n'était pas en endossant le rôle d'agent de la paix que je trouverais la paix intérieure. Et ce n'était pas en étant confrontée à l'autorité malsaine de mon supérieur que je trouverais réponse à mon aversion envers l'autorité. Alors je suis partie. Les

réponses ne se trouvaient pas là. Je raccrochai mon uniforme de policier et je rendis mon arme. J'acceptai enfin, après toutes ces années, d'arrêter ce combat. Je me libérai du poids porté lors de cette bataille et tournai la page de ce chapitre de ma vie.

Je ne savais toujours pas où se trouvaient les réponses à mes questions. Ce que je savais toutefois, c'est que **je ne voulais plus vivre ainsi, dans la peur, dans l'inconscience et dans l'oubli**. Mon Être ne le supportait plus. Je commençais à entrevoir que je n'étais pas ici pour mener une vie « traditionnelle ». Que ma différence était peut-être ce qui allait me permettre de créer ma propre voie, si je lui laissais la chance de s'exprimer.

De toute façon, qu'avais-je à perdre ? J'avais exploré de fond en comble ce qu'on me proposait depuis que j'étais toute petite. Et rien n'avait réussi à m'inspirer, à me faire vibrer intérieurement, au point de crier : « C'est pour cela que je suis née ! » **Et là, dans ce tournant de ma vie, j'étais fin prête à me laisser emporter par quelque chose de plus grand que moi...**

Chapitre 10

La Lumière au bout du tunnel

Tu t'es libérée à présent d'un lourd fardeau.
Tu as allégé ton armure et fait la paix avec ce chapitre de ta vie.
Tu as compris la leçon qui s'en dégage :
tu n'as pas à être ce que tu n'es pas, pour te permettre d'être ce que tu es.
Tu es maintenant prête à faire le premier pas vers ta sagesse et connaissance intérieure. De cet espace émergeront les réponses à toutes tes questions.
Si tu tends l'oreille et suis les battements de ton cœur, tes mémoires s'illumineront. Tu retrouveras ta vision d'enfant et tu apprendras à faire confiance à tes ressentis.
Tu te détacheras tranquillement de ton mental.
Ce travail sera fastidieux. Il sera ton prochain obstacle.

Après avoir pris conscience de ce que ma vie avait été jusqu'à présent, je n'avais qu'une seule certitude : *je ne sais pas qui je suis*. Mais j'étais maintenant prête à faire un pas pour le découvrir, même si ce pas m'entraînait dans une direction complètement nouvelle et

inconnue. Après avoir passé mon existence entière dans l'obscurité la plus totale, j'étais impatiente à l'idée d'être enfin éclairée. Par une heureuse coïncidence, un livre fut placé sur mon chemin : *Le Secret*, de Rhonda Byrne¹. C'était une véritable révélation pour moi, la lumière au bout du tunnel. *Nos pensées sont créatives et elles attirent vers nous, tel un aimant, tout ce à quoi nous pensons.*

J'avais l'impression de m'ouvrir, telle une fleur au printemps qui s'éveille après un rude hiver. J'avais passé toute ma vie « endormie » et, après la lecture de ce livre, je sentais que le monde s'ouvrait devant moi. Je me suis donc mise à dévorer tous les bouquins traitant de développement personnel. C'était devenu une véritable obsession chez moi. Je voulais percer tous les secrets de l'Univers. En fait, je voulais percer mes propres secrets et enfin arriver à découvrir qui j'étais, sous les apparences et les masques sociaux que je portais.

« Pourquoi personne ne m'a-t-il jamais enseigné ce que j'apprends dans les livres ? Est-ce un secret bien gardé du gouvernement, pour que nous ne dérogeons pas à notre rôle de membre de la société ? Si nous savions que nos pensées sont créatives, dès notre plus jeune âge, nous créerions une tout autre réalité ! Nous retrouverions notre pouvoir et notre vie serait bien différente... » Plusieurs questions venaient me hanter. Je ne comprenais pas pourquoi tant de savoir n'était pas connu de la majorité des gens. Pourquoi toutes ces informations ne circulaient-elles pas au sein de notre société ? Pourtant, nous avions appris tant de choses sans importance à l'école, quand nous aurions pu en apprendre sur le fonctionnement de notre esprit, sur les lois de la nature, sur les forces invisibles qui sous-tendent notre monde... J'étais en mode réceptif, à la recherche de chaque information qui pourrait m'en apprendre un peu plus sur moi et sur les mystères de notre monde.

Mon cœur, mon âme et mon esprit commençaient à s'éveiller tranquillement. Ma vision de la vie s'agrandissait et me laissait entrevoir, à l'occasion, une autre réalité. Sans toutefois être sortie complètement de l'illusion, j'aimais me laisser emporter dans un Univers où tout était possible. **Or, puisque le changement se fait de façon progressive, j'étais susceptible de replonger dans le coma, à la moindre occasion.**

Je passai les années qui suivirent dans une sorte de sommeil paradoxal. Selon la teneur des événements auxquels je faisais face, je vagabondais entre l'inconscience et l'ouverture. Un pas dans l'obscurité, un pas dans la lumière. Ma vie vacillait entre le travail, auquel je me dévouais corps et âme six jours par semaine, et la pression que je mettais à Benoit pour que nous nous achetions une maison et pour que nous nous mariions dans les mois à venir. J'étais toujours à la poursuite de joies et de bonheurs extérieurs, dans l'espoir que cela viendrait combler le mal-être intérieur qui m'habitait. Au cours de mes nombreuses heures d'insomnie, j'entendais ma petite voix intérieure me dire que je faisais encore fausse route. « Quand vas-tu arrêter de venir me déranger, toi ? Tu n'es pas encore contente, ta vie s'améliore pourtant ? »

Chapitre 11

À la conquête du monde

Tu cours, mais connais-tu réellement l'objet de ta quête ? Que poursuis-tu avec une telle agressivité ?

Ne réalises-tu pas que tous ces efforts sont vains ?

Tu noies tes pensées négatives dans le travail et tu poursuis un idéal qui n'est pas le tien.

Pourquoi ?

Parce que tu ne sais rien de qui tu es réellement.

Tu ne vois pas la Vérité derrière l'illusion de ce monde.

Si tu savais combien tu es proche de la Grande Révélation.

Celle qui te fera retrouver ton pouvoir et tes mémoires. Celle qui te permettra d'arrêter de pourchasser des illusions...

Je travaillais avec acharnement en vue d'acheter ma première maison. J'outrepassais encore une fois mes limites, sans écouter mon corps meurtri qui me suppliait d'arrêter. Je poursuivais mon objectif avec détermination et entêtement. « Je l'aurai cette foutue maison, coûte que coûte. » Et, un jour, je l'eus. Aussitôt, je m'empressai d'atteindre les prochains objectifs : mariage et lune de miel. J'étais à

la conquête du monde, allant de but en but et croyant qu'ainsi je réussirais à combler le vide intérieur que je ressentais depuis l'enfance.

Ben et moi avions chacun un emploi qui nous permettait de vivre décemment. Nos filles grandissaient et devenaient de belles jeunes femmes. Nous formions un couple heureux, malgré nos petites disputes, et nous étions profondément amoureux l'un de l'autre. J'avais tout ce qu'on pouvait espérer de la vie.

« Alors pourquoi est-ce que je ressens encore ce vide au fond de moi, bordel ? » Je ne mâchais plus mes mots. J'étais tellement furieuse contre moi. Pourquoi fallait-il que j'en veuille plus ? Je me souviens d'un moment bien précis où j'étais assise dans mon patio, aux côtés de Ben. Je regardais la cour, les yeux dans le vide et le cœur lourd. C'est à cet instant que je m'entendis prononcer : « Chéri, pourquoi est-ce que tout ça, ce n'est pas encore assez pour moi ? Pourquoi est-ce que j'en veux plus ? »

J'étais profondément désemparée. La peur revenait se nicher en moi et ne me quittait plus. Qu'allait-il falloir que je fasse pour être enfin satisfaite ? Pour être en paix avec moi-même et pour que ces foutus sentiments de peur et de mal-être trouvent refuge ailleurs. Je n'aspirais à rien de moins qu'à une vie enchantée, magique et miraculeuse. Les livres que j'avais lus me promettaient cela, et bien plus encore. Pourquoi ma vie n'était-elle donc pas à la hauteur de mes espérances ? Je ressassais sans arrêt les mêmes questions dans mon esprit. La nuit était devenue une véritable ennemie pour moi. Je me rongais les sangs à essayer de voir clair dans les ténèbres qui m'entouraient.

Après plusieurs semaines d'insomnie et d'angoisse, j'étais devenue une véritable loque humaine. J'étais dans l'eau jusqu'au cou, et je n'en menais pas large. Même mes proches commençaient à

remarquer que je n'allais pas bien, mais ils étaient loin de se douter de l'ampleur de ma tourmente. J'étais aux prises avec mes démons intérieurs et ils m'en faisaient voir de toutes les couleurs. En plus d'affecter mes pensées, mon mal-être se s'exprimait dorénavant sur le plan physique. Je maigrissais, je ne digérais plus rien, j'avais le teint pâle et le regard vide. J'étais repliée sur moi-même et je n'osais pas admettre que j'avais besoin d'aide.

J'en avais assez de ce monde illusoire, de cette comédie humaine et de cette course perpétuelle vers le succès et la richesse. Je voulais plutôt connaître la tranquillité intérieure et la paix d'esprit. **Mais, pour cela, je devais lâcher prise sur tout ce qui m'était connu et familier...** Je devais me jeter dans le vide et faire confiance à la vie. Le précipice qui se dessinait sous mes yeux semblait être la seule possibilité, la seule chance que j'avais de pouvoir repartir de zéro. Mais ô combien j'avais peur ! **Moi qui avançais dans la vie les poings serrés, je devais à présent rompre avec ma manie de vouloir tout contrôler.** « Et si jamais elle ne se trouve pas là ta solution, que feras-tu ? »

Et là, sans crier gare, j'entendis ce murmure en moi, cet Appel à faire le grand saut...

Chapitre 12

Mon Âme m'appelle

Vois-tu à présent la perfection du plan que tu as établi ? Il devait en être ainsi.

Tel était le programme que ton âme avait minutieusement planifié. Voilà pourquoi tu avais choisi ces événements, ces difficultés et ces obstacles.

Tu savais que cela t'amènerait à ressentir ce sentiment de désespoir, qui précède toujours l'aube d'un nouveau départ.

L'heure est venue pour toi, la transformation est entamée.

C'est ainsi que je compris que la souffrance et le désespoir sont de puissants propulseurs, de véritables outils de transformations intérieures. Ils nous amènent à nous épurer, à nous débarrasser des illusions et de nos anciennes croyances. C'est ce processus que j'ai vécu en touchant le fond et en lâchant prise ; une alchimie spirituelle s'est opérée à l'intérieur de moi et m'a permis de me reconnecter à mon âme.

Ce processus de transformations a eu pour effet de me recentrer vers l'intérieur. Moi qui avais passé ma vie entière à être tournée

vers l'extérieur, j'apprenais à me découvrir autrement. J'explorai mon intériorité pour la toute première fois et fus surprise de constater que je ne m'étais jamais permis d'être moi-même. **Je m'étais enfermée à double tour à l'intérieur de moi et j'avais jeté la clé au loin.** Ce faisant, je n'avais fait qu'imiter les autres. J'avais adopté leur comportement, leurs croyances, leurs visions du monde, en m'effaçant complètement.

J'avais cru devoir me battre pour justifier ma place en ce monde. Je m'étais battue pour gagner le respect des autres à l'armée, pour que les hommes me considèrent, pour avoir assez d'argent pour m'acheter une maison, pour sortir la tête haute de ma séparation, pour me faire accepter en tant que policière.

Je m'étais battue contre moi-même. J'avais lutté contre ma différence, contre mes démons intérieurs, contre ma propre volonté à faire les choses différemment. J'avais adopté l'idée que la vie était difficile, que seuls les plus forts survivront et que nous étions des adversaires, les uns pour les autres. J'avais cru que personne n'était là pour m'aider, que j'étais seule à avancer dans le noir et que mon mal-être n'était que le fruit de mon imagination. J'avais cru que le mensonge était plus facile à vivre que d'admettre la vérité, que l'action était préférable à l'immobilité, que l'introspection anéantissait notre volonté.

Ces croyances avaient eu un effet dévastateur sur ma vie et avaient empoisonné mon esprit et mon cœur. Et, là, mon âme me murmurait qu'il était temps que ma Vérité voie le jour et que ma vie exprime enfin ce en quoi je crois. « Mais quelle est ma Vérité ? En quoi crois-tu, Virginie ? » Je commençai donc la reconstruction de mes fondations en remettant absolument tout en question.

Je pourrais qualifier les mois qui suivirent de profonde crise existentielle. Les masques que j'avais portés depuis mon enfance

tombèrent un à un. Je voulais *tout* comprendre. Pourquoi avais-je joué le rôle de la petite fille parfaite, pourquoi est-ce que je ne m'étais jamais véritablement aimée, pourquoi est-ce que je ne m'étais pas écoutée ? Pourquoi est-ce que je faisais un travail qui ne me correspondait pas et pourquoi je n'avais jamais accepté le fait que je sois différente. Je voulais aller puiser en moi, sonder le fond de mon âme pour savoir qui j'étais, pour connaître ma raison d'être et découvrir ma mission ici-bas. Je voulais comprendre pourquoi j'avais vécu tel un mouton, pour qu'enfin les choses changent autour de moi et en moi.

C'est à ce moment que je découvris une citation de Gandhi qui ouvrit grand mes yeux : « Sois le changement que tu veux voir dans le monde. » Mais quelle révélation ! J'avais toujours attendu que le monde extérieur change, alors que, pendant tout ce temps, la vie attendait que *moi* je change. Je pris pour la première fois la responsabilité de ma vie et de mon propre bonheur. J'arrêtai de blâmer les autres et l'Univers tout entier pour mon manque de sérénité. J'étais consciente à présent que je devais me concentrer sur mon monde intérieur et enfin accepter d'explorer le fond de mon âme.

Ayant toujours eu le réflexe de m'adonner aux divertissements, je m'isolai pendant quelque temps pour faire le calme en moi. C'est alors que mon âme frappa à ma porte et m'apporta la réponse à la question que je m'étais toujours posée : « Pourquoi est-ce que je ressens un immense vide au fond de moi et qu'un mal-être m'habite jour et nuit ? » Je compris que cela provenait de la perte de contact avec mon âme. Cette coupure, je l'avais vécue en arrivant dans ce monde en tombant dans les pièges de l'existence terrestre. Le vide que je ressentais au fond de moi provenait d'un souvenir lointain d'une époque où je ne faisais qu'Un avec la Source.

Le contact rompu contribua à mettre mon mental au plus bas en croyant dur comme fer que je n'étais qu'un corps, sans âme et sans esprit. Ce n'est qu'en touchant le fond que mes mémoires s'éveillèrent. Lorsque j'ai compris que je n'étais pas celle que je croyais être, le gouffre qui s'était creusé en mon for intérieur fut rempli de lumière et de chaleur. C'était comme si ma vie d'avant n'avait été qu'un prélude au véritable chef-d'œuvre à venir. Elle ne m'avait que préparée à tout ce qui allait suivre...

Chapitre 13

Je réponds à l'Appel

Ton monde s'est transformé.

Tu t'es ouverte à la vie, en laissant aller le monde de la perception

Tu vois enfin au-delà du voile de l'illusion.

Tu sais dorénavant que l'Univers est derrière toi.

Que nous sommes tous là à tes côtés et que tu peux avancer sans crainte,

sur ton propre chemin.

Vois combien le monde est beau, lorsque tu l' observes avec les yeux de l'âme.

C'est étrange comme plusieurs années peuvent passer sans que rien ne chamboule votre existence et que, en l'espace de quelques semaines, votre vie s'illumine comme par magie. C'est ce qui m'est arrivé lorsque j'ai enfin pris contact avec mon âme. Cette chère âme qui m'appelait depuis toujours et qui n'a jamais cessé de le faire, malgré tous les revers que je lui faisais subir. Malgré mon entêtement à vouloir tout réussir par moi-même, sans jamais demander d'aide.

Tout ce temps, elle était auprès de moi, à espérer qu'un jour je serais enfin prête à l'écouter. Et ce moment était enfin venu.

Ma vie durant, je me suis sentie seule. Je croyais devoir tout faire par moi-même, sans jamais être soutenue par quiconque. Et là, je sus que je n'avais jamais été seule. J'avais seulement mis mon âme en veilleuse. Et c'est pour cette raison que ma vie avait été un long combat. En fait, mon adversaire n'avait jamais été la vie en tant que telle, mais seulement et uniquement *moi*. Je m'étais battue contre ma véritable nature. Je m'étais battue contre ma Vérité. J'avais choisi la peur contre l'amour et, sans m'en rendre compte, je m'étais identifiée à mon ego, au lieu de me laisser guider par mon âme. Maintenant, celle-ci illuminait les ténèbres dans lesquelles je m'étais perdue, en me murmurant : « Bienvenue chez toi. »

C'est ainsi que je me suis ouverte à la spiritualité et que ma conception du monde s'est modifiée. **En répondant à l'Appel de mon âme, j'ai réalisé que nous ne sommes pas simplement un corps et un esprit, voguant dans un univers chaotique et hostile. Nous sommes des êtres spirituels, venus sur Terre pour faire évoluer notre âme, en toute conscience.**

Je découvris également que j'avais des dons, des talents particuliers, dont je devais faire bénéficier le monde. Je sus que j'avais un potentiel illimité à explorer, que mes pensées étaient créatives et qu'il y avait un espace mystérieux en moi à approfondir. C'est de cet espace intérieur qu'émergeaient les miracles.

L'âme appelle sans arrêt, à tout moment de notre vie. Parfois parce que nous faisons fausse route et d'autres fois pour capter notre attention sur un point en particulier. Pour ma part, elle a commencé à m'appeler pour me faire comprendre que je n'étais pas seule, pour guérir mon cœur en peine. Ensuite, elle m'a appelée pour que j'établisse le contact avec elle, par le biais de l'écriture. Puis, elle m'a

guidée vers l'éveil à la spiritualité. Aujourd'hui, elle m'appelle à transmettre ce message d'amour et d'espoir. Et demain, qui sait où mon âme me mènera ? La seule chose qui importe, c'est d'ouvrir son cœur et de lui faire savoir que nous sommes prêts. Prêts à nous laisser guider vers une destination inconnue et à vivre des vagues de transformations intérieures. Prêts à laisser tomber notre raison, pour vivre une existence miraculeuse et enchantée. Prêts à sortir de l'illusion et à vivre la vie pour laquelle nous sommes nés.

Répondre à l'Appel ne veut pas dire laisser tomber sa vie entière, pour partir vivre en ermite. Cela nous propose simplement de faire ce qui nous apporte de la joie et de suivre notre cœur et nos intuitions. **De mettre de côté nos jugements, nos peurs, nos doutes, et de cesser de vouloir tout contrôler. De nous plonger dans ce qui nous anime plutôt que de nager à contre-courant. C'est un retour vers notre authenticité, vers notre Soi véritable.**

C'est le début d'une nouvelle façon d'Être.

Chapitre 14

Synchronicités

Tu as répondu à l'Appel, avec ouverture et abandon.
Cela a résonné jusqu'en haut et dans les profondeurs de ton âme.
Tu vois à présent la perfection de ton monde et comprends que tout n'est que leçons.
À celui qui est prêt à entendre, le maître apparaît.

Mon âme avait été entendue et je faisais maintenant route avec elle. Le chemin devenait subitement beaucoup plus facile à suivre. Au lieu d'errer en pleine forêt, comme je l'avais fait toute ma vie, je marchais dorénavant sur un sentier plaisant, bordé par d'innombrables panneaux lumineux. L'Univers se mettait maintenant de la partie et m'envoyait des indications très claires. Les synchronicités affluaient de toutes parts. Je me couchais le soir avec une question en tête, et mes rêves m'apportaient la réponse. Et, d'autres fois, la réponse me provenait d'un bout de conversation que je captais, ou d'un livre qui me tombait miraculeusement sous la main.

Je sentais la présence de mon âme qui me parlait à tout moment, par le biais de mes pensées, de mes émotions et de hasard bien improbable. En fait, je m'éveillais à une tout autre réalité, en prenant conscience qu'il n'y avait pas de coïncidences. Que rien en ce monde n'est le fruit du hasard et que les choses nous arrivent pour une raison particulière. Qu'un plan divin est orchestré à la perfection et que je ne suis que l'humble témoin de ce chef-d'œuvre. Je compris que mon âme, avant de s'incarner sur Terre, avait choisi les lignes directrices de ma vie, dans le dessein d'accomplir efficacement sa mission. Alors, ce n'était pas par hasard que j'étais née au sein de la famille Tanguay, que j'avais rencontré Benoit, que j'étais tombée enceinte lors de mes études et que je n'arrivais pas à trouver ma place nulle part. Tout cela avait été planifié, bien avant mon arrivée dans l'univers terrestre.

Ma vision s'élargissait et j'étais capable de voir avec les yeux de mon âme. Je vis la Vérité derrière le drame humain : la perte du lien sacré avec l'âme amenait l'homme à s'identifier à l'ego. Ce faisant, il se coupait de la Source et de l'aide qui était mise à sa disposition. Il ne croyait plus en rien, se sentant isolé et apeuré. Il ne croyait plus en l'âme, en l'amour et en l'unité. Il croyait que la vie était vide de sens, qu'elle était due au hasard et qu'il devait se battre pour survivre. Pourtant, s'il ouvrait grand son cœur et se liait à son Essence, il verrait toute la splendeur du monde dans lequel nous évoluons. Ce monde entretient un dialogue constant avec nous en parsemant notre expérience de messages et de leçons. Tout ce que nous avons à faire, c'est d'ouvrir notre conscience, en étant attentifs aux messages que la vie nous envoie.

En observant la vie avec notre âme, nous avons une perspective nouvelle sur notre destinée. Nous ne sommes pas venus sur Terre pour payer des factures, pour courir après le temps, pour nous

inquiéter de ce que demain sera, ni pour vivre dans la souffrance. *Nous sommes venus ici pour faire évoluer notre âme.* Elle, qui a connu plusieurs vies avant, et qui continuera son chemin, après la mort de notre corps physique. Que vous adhériez ou non à mon point de vue n'est pas ce qui importe. Ce qui compte, c'est que vous soyez en paix avec vous-même. Et, pour moi, c'est en me reconnectant avec mon âme que j'ai trouvé la paix intérieure et que je suis venue combler le vide qui m'habitait depuis toujours.

Chapitre 15

L'Éveil

« Ne pas connaître l'éveil conduit à la confusion. »

Lao-tseu

Ma vie entière m'avait préparée à ce qui allait suivre. Je vécus une véritable renaissance. J'étais née une première fois pour vivre les expériences indispensables à l'accomplissement de la seconde partie de ma vie. J'avais vécu dans l'inconscience, dans l'obscurité, et maintenant je renaissais à la lumière du jour. J'avais l'impression d'être une nouvelle personne, avec de nouveaux yeux. Je ne voyais plus la réalité comme avant. J'étais fascinée par ce qui n'était pas visible à l'œil, par les messages de mon âme, par mes intuitions nouvelles, par l'ouverture de ma conscience. Je détectais avec beaucoup plus d'aisance les ruses de l'ego. Je n'entrais plus dans ses jeux ; je préférais rester là, à l'observer et à rigoler. Il faut dire que c'était un sacré malin, toujours à nous entraîner dans des complications et des manigances.

Son rôle était maintenant limpide à mes yeux : l'ego avait peur de mourir, c'est pourquoi il nous faisait croire qu'il était la seule identité que nous avions. De cette manière, il survivait. Le fait de reconnaître

son petit manège signifiait pour lui son arrêt de mort. Alors il mettait le paquet et ne nous laissait jamais tranquilles. « J'ai le plaisir de t'informer que tu es bel et bien cette voix machiavélique dans ta tête, qui te pousse à juger, étiqueter, condamner, séparer. » J'ai cru dur comme fer à ce discours pendant des années et cela ne m'a apporté que tristesse, tourment, haine et incompréhension.

En m'éveillant, en prenant conscience de *qui je suis réellement*, je me suis libérée de la prison dans laquelle je m'étais enfermée. Et cet éveil était la clé que j'avais toujours recherchée. J'entendais les anges chanter dans le ciel et mon cœur me murmurer : « Ravie de te rencontrer, Virginie. Il était grand temps que nous fassions connaissance. »

L'éveil m'a permis de dépasser le monde illusoire dans lequel j'évoluais. Et c'est là que j'ai découvert notre véritable pouvoir. **Notre pouvoir ne se situe pas dans le monde extérieur, dans le contrôle, dans la compétition et dans la réussite. Il se situe au cœur de notre Être véritable.** Dans nos sentiments et dans les vibrations que nous émettons. Dans nos pensées et dans nos actions empreintes d'amour et d'intégrité.

Nous avons le potentiel de créer le monde de nos rêves ; de créer la beauté, la bonté, l'abondance et de répandre l'amour. Mais, pour cela, nous devons accepter de retourner à l'essentiel. Nous devons quitter le monde de la perception et nous plonger dans un autre univers. C'est ce que j'ai accepté de faire, lorsque l'Éveil s'est manifesté en moi. J'ai choisi de quitter cette mascarade et de partir en quête de vérités intérieures.

Et c'est à ce moment que j'ai commencé à m'interroger sur ma mission d'Âme.

Chapitre 16

La mission d'Âme

« La plus belle chose qui puisse arriver à un être humain, c'est de découvrir ce feu sacré, le feu de son âme, et de faire en sorte que sa vie entière soit l'expression de ce feu sacré. »

Annie Marquier

Je cherchais depuis toujours la réponse à cette fameuse question : « Où est ma place en ce monde ? » J'avais tout tenté pour répondre à cette interrogation. J'avais étudié dans des domaines diversifiés, j'avais travaillé auprès de plusieurs organisations différentes, j'avais même été jusqu'à présenter à ma famille un projet, qui nous permettait de vivre en communauté. À cette époque pas très lointaine, je croyais avoir trouvé ma place auprès d'eux, puisque je les aime de tout mon cœur.

Ce que l'Éveil m'a fait réaliser, c'est que la question à me poser n'est pas de savoir *où* est ma place, mais plutôt de découvrir ce qui me permet de laisser émaner ma Lumière naturellement. Et je peux vibrer à plusieurs endroits, et non à une seule place ou dans un seul domaine, comme je le croyais. J'ai donc arrêté de suivre l'idée que je devais trouver et faire ma place. C'est alors que m'est apparue une

vision magnifique et si simpliste : je suis ici pour illuminer la Terre, en étant moi-même. *Je suis mon message*. Je n'ai pas besoin de choisir une profession quelconque ni de trouver ma place auprès d'un groupe ou d'un organisme. Je n'ai qu'à rayonner, dans tout ce que je suis, dans chaque geste, dans chaque pensée et dans chaque parole prononcée.

Cette vision m'a emplie de joie et m'a permis de comprendre pourquoi je n'avais jamais trouvé ma raison d'être. Je l'avais tout simplement cherchée au mauvais endroit. J'avais choisi d'adhérer aux croyances de la société, qui nous enseignent de trouver le bonheur à l'extérieur et de suivre le mouvement des masses. J'avais cru devoir m'épanouir en suivant la trace des autres et le fait de ne pas y parvenir me rongait de l'intérieur. Je croyais être le problème et de là naissaient mes tourments et angoisses. Si j'avais su à l'époque que ma raison d'être résidait dans le simple fait d'être moi-même, cela aurait apaisé mon cœur en peine.

Chaque âme incarnée sur Terre possède une mission spécifique et une mission plus générale. Nous sommes tous ici dans le dessein de faire évoluer l'Humanité et de vivre des expériences en toute conscience. Quant à la mission spécifique de chacun, il nous faut plonger au cœur de notre Être pour nous la rappeler. Elle est inscrite dans nos mémoires et lorsque nous faisons de l'espace dans notre vie, en calmant notre mental, elle émerge des profondeurs en remontant à la surface.

J'ai longtemps cherché un sens à ma vie, une direction que je pourrais prendre pour que mon existence prenne son envol. Ce n'est que lorsque j'ai embrassé ma mission d'âme que j'ai compris. J'ai compris pourquoi j'avais autant souffert. J'avais traversé l'obscurité pour retrouver ma Lumière. Et ma Lumière, *c'est qui je suis*. C'est la plus grandiose partie de mon Soi. En m'incarnant sur Terre, j'ai

oublié qui j'étais, pour que ma vie soit le symbole de mon message. J'ai perdu ce lien sacré, celui qui me permet de me relier à ma Splendeur. En renouant ce lien et en recouvrant ma Lumière, je pus enfin assembler chaque pièce du casse-tête. Le chaos apparent qu'avait été ma vie se transforma en une belle et magnifique fresque. Chaque événement vécu, chaque personne rencontrée sur ma route m'avait enseigné une leçon me permettant de me rapprocher un peu plus de ma Vérité.

Les moments marquants de ma vie représentaient chacun à leur tour une scène, dans la pièce de théâtre de mon existence. Mon parcours avait été une longue histoire ayant une signification bien précise : *je devais passer par l'ignorance de ma véritable identité et de mon rôle ici sur Terre pour retrouver ma Lumière, mon étincelle spirituelle.*

Si j'ai réussi à trouver mon chemin malgré les embûches, nous le pouvons tous, soyez-en certain. Et c'est ainsi que le feu sacré de nos âmes illuminera enfin l'obscurité et que nous transformerons notre monde.

Chapitre 17

Du *Faire* à l'*Être*

Pourquoi inverser l'ordre des choses, alors que tout est parfait ? Tu comprends maintenant où se situe ton point de départ.

Toute action découle d'un état d'Être

Voilà pourquoi tu dois te centrer

avant d'entreprendre quelque action que ce soit.

Accomplir ne signifie rien, si l'intention n'émane pas naturellement du cœur.

L'éveil spirituel est à l'image de l'ours qui sort de sa tanière, après une longue période d'hibernation. L'hiver avait été rude pour ma part, mais le printemps était annonciateur de grand changement. Après plusieurs périodes de méditation, de lecture et de dialogues avec mon âme, je compris une Vérité fondamentale : la clé de l'épanouissement se trouve dans l'*Être*, non pas dans le *Faire*.

En posant notre regard sur la société occidentale actuelle, nous observons ce qu'elle propose plutôt que d'inverser l'ordre des choses. Nous apprenons très jeune à exceller dans l'art du *Faire*. Nous devons faire des études, faire des efforts, faire des

performances, faire des entretiens d'embauche, faire de l'argent, faire des enfants. Ce verbe d'action est devenu le centre de nos préoccupations. Et, malheureusement, il nous pousse à voir la vie comme une longue course vers l'excellence. Or, pour la plupart d'entre nous, nous arrivons à la ligne d'arrivée à bout de souffle, en nous demandant où ont bien pu passer nos quarante dernières années. Combien de fois ai-je entendu la phrase suivante : « Si j'avais su, j'aurais fait les choses autrement. » Voyez-vous toute l'étendue de la tristesse de cette pensée ? L'homme arrivant à la fin de sa vie, croyant encore dur comme fer que le bonheur se trouve dans le fait de *Faire* ?

En tant que mère, je me suis longtemps sentie coupable de ne pas faire assez d'activités avec ma fille, de ne pas faire assez de dessins et de ne pas passer assez de temps avec elle. Toutes les raisons étaient bonnes pour que je me sente égoïste et ingrate, alors que tout ce que j'avais à faire se résumait à *être* avec elle. Lorsque j'ai compris ce principe, j'ai enfin réussi à me décharger du poids de la culpabilité que je portais sur les épaules en croyant être une mauvaise mère. J'ai compris qu'il y avait une nuance fondamentale entre ces deux notions. La notion de *Faire* nous transporte dans un univers d'action, où s'entremêlent performances, compétition et prouesses. Elle trouve vie dans le monde extérieur. La notion d'*Être* est tout autre. Elle reflète cet espace intérieur, d'où notre état prend forme et jaillit. Nous pouvons donc être dans la joie, dans la paix, dans l'unité, dans la complétude, dans l'amour. Et nous pouvons également être dans la colère, dans le doute, dans le ressentiment ou dans le chagrin. Cet espace intérieur soutient le *Faire*, et non l'inverse. Par exemple, si nous sommes dans la joie, nous allons faire les choses en toute légèreté. Au contraire, si nous sommes en colère, nous risquons de faire les choses brusquement.

Tout ce qui importe alors, c'est l'état intérieur dans lequel nous nous trouvons, à tout moment. Notre vie extérieure n'est que le reflet de notre monde intérieur. J'eus un aperçu de ce concept, durant mes années de fête. Je me sentais tellement mal intérieurement que ma vie extérieure n'était pas reluisante. Je manquais d'argent, mon appartement était dans un état abominable, je ne payais pas mes factures et que dire de mes relations amoureuses... Elles étaient vides de sens et loin d'être spirituelles. J'avais beau faire n'importe quoi pour arranger la situation de l'extérieur, j'étais dans un si piteux état intérieur que rien ne changeait. Ce n'est que des années plus tard, à la lumière de mon éveil, que je pris conscience que la première étape vers l'accomplissement de Soi est d'être en paix avec soi-même. De se concentrer sur son monde intérieur. De travailler à harmoniser tous les aspects de son Soi, et que ce n'est qu'ainsi que nous arriverons à créer une autre réalité extérieure.

J'ai passé un temps inimaginable à me questionner sur le *comment faire*. Comment faire plus, comment faire mieux, comment gagner du temps, comment gagner de l'argent. comment, comment, comment... Je n'avais plus une once d'énergie et plus aucun désir d'agir lorsque venait le temps de passer à l'action, puisque je m'étais épuisée mentalement. Lorsque j'ai inversé l'ordre des choses, je me suis aperçue que tout coulait naturellement. En me connectant à mon âme et en me concentrant sur mon état d'être, je me suis libérée d'un lourd fardeau psychologique et émotionnel. Le meilleur exemple que je puisse donner concerne l'écriture de ce livre. Je ne me suis jamais demandé comment j'allais faire pour l'écrire. Je m'assure simplement d'être dans un état propice à l'écriture avant d'ouvrir mon portable. Je médite, je m'apaise et je laisse place à ma Lumière intérieure en suivant le courant. C'est si exaltant de ne plus se soucier du *comment faire*, ni du but à atteindre.

En procédant ainsi, en nous concentrant sur notre état d'être, nous pouvons enfin mettre un terme à notre expérience douloureuse. **Nous transcendons l'ego et entrons dans une nouvelle ère : *celle du cœur.***

Chapitre 18

L'Ère du Cœur

Vous voici maintenant tous prêts à entreprendre le virage ultime. Après avoir exploré votre mental, vous vous ouvrez à votre potentiel latent.

L'Ombre se dissipera à présent et la Lumière brillera. N'oubliez pas tout le chemin parcouru.

Lorsque vous serez tenté de vous rendormir, rappelez-vous que vous êtes plus fort que ce que vous croyez.

Bienvenue à l'ère du cœur. Ici, nous laissons notre peur à l'entrée et pénétrons dans un monde de bienveillance, de simplicité et de pureté. Nous entrons dans le royaume de l'amour, où règnent la joie de vivre, l'émerveillement et la douceur. Enfant, j'avais vécu dans ce royaume, mais je m'étais rapidement égarée en refoulant les murmures de mon âme. En choisissant de me laisser mener par mon mental, j'avais perdu le contact avec mon guide intérieur. Maintenant, il était de retour et il me réchauffait le cœur.

C'était si bon de se sentir soutenue et guidée. Et surtout de constater que ma guidance provenait de l'intérieur. J'avais perdu un

temps fou à chercher les réponses à l'extérieur quand, tout ce temps, elles étaient en moi. J'avais attendu qu'on me donne l'approbation, le feu vert, pour être qui je suis. Et pour faire ce que j'avais envie de faire depuis toujours. J'avais attendu littéralement qu'un ange descende du ciel pour me donner sa bénédiction. Je voulais qu'il me dise : « Vas-y, Virginie, écris-le, ton message, je t'en donne le droit ! » Mais, comme cela n'arrivait jamais, je me retenais d'explorer mon potentiel. J'admirais ces auteurs, qui se donnaient le droit d'écrire leurs pensées. J'étais fascinée par ces gens, qui exprimaient haut et fort leur Vérité. Et je vénértais silencieusement tous ces hommes et ces femmes qui prenaient la parole et qui émanaient leur Lumière. Je ne me doutais pas que si j'admirais autant ces gens, c'est parce qu'ils reflétaient une partie de moi-même encore inexplorée. Et que j'avais en moi les mêmes qualités et la même part de Lumière.

Lorsque j'ai mis fin au règne de la terreur de mon ego, j'ai compris que je pouvais être et faire tout ce que mon cœur m'appelait à explorer. Je me suis donné la permission d'exprimer ma Vérité. Je n'avais besoin d'aucune approbation provenant de l'extérieur. Si je voulais écrire sur ma vie, pourquoi me retiendrais-je de le faire ? Si je voulais créer la beauté autour de moi, qu'attendais-je pour la créer ? C'est en écoutant les battements de son cœur et les murmures de son âme que nous constatons que la vie est simple. Si le fait d'écrire me comble de bonheur, alors je vais écrire. Si mes créations m'apportent de la joie, alors je vais créer. Et si le fait de véhiculer mon message me rend heureuse, alors je vais l'exprimer dans tous les confins de l'Univers. C'est aussi simple que cela.

Autrement, nous passons notre vie à mourir à petit feu. C'est ce qui m'arrivait lorsque je gardais tout en moi ; en réprimant mes passions, je me privais d'oxygène. Nos passions sont l'Appel de notre âme, qui tente de s'exprimer à travers nous. Et, croyez-moi, il

est préférable de les suivre, sinon notre vie devient fade. Ce n'est qu'en suivant ma passion pour l'écriture que j'ai retrouvé le goût de sortir de mon lit le matin. Que je suis fébrile rien qu'à l'idée d'ouvrir mon portable et de doucement transcrire mes pensées. Que je souris bêtement en pensant aux prochaines lignes que je vais écrire.

Suivre l'élan de son cœur, c'est une occasion d'aller sonder les profondeurs de son âme. C'est l'aventure d'une vie. C'est se plonger en plein mystère et embrasser l'inconnu. Il n'y a aucune garantie sur notre destination ni sur ce qui nous attend en chemin. Mais c'est là tout le charme de cette expédition.

Nous seuls savons ce qui nous fait vibrer, ce qui nous illumine de l'intérieur. Lorsque nous nous plongeons dans nos passions, nous mettons en œuvre les forces de l'Univers. Nous vibrons à une fréquence plus élevée et attirons à nous les personnes, les situations et les événements dont nous avons besoin pour continuer d'évoluer. Le monde fonctionne ainsi. Il ne nous demande pas de nous soumettre à des travaux forcés ni de passer des heures à faire des choses qui ne nous plaisent pas. Il nous propose simplement de suivre notre cœur et d'être dans la joie, cet espace intérieur qui attire vers nous les choses naturellement.

L'ère du cœur est à nos portes. Le monde a été trop longtemps gouverné par le mental ; le moment est venu pour l'Humanité de vivre autrement. D'ouvrir son esprit, de mettre de côté ses jugements et ses peurs, et de suivre les appels de son âme et de son cœur. D'élever son niveau de conscience et de se laisser guider par ses intuitions. De retourner vers Soi, de retourner à l'amour et de rentrer au bercail...

Chapitre 19

La chambre 271

À travers sa souffrance, tu comprendras enfin qui tu es. Tu retourneras à ce qui a réellement de l'importance.

Ce n'est qu'en te secouant au plus profond de tes entrailles que tu verras luire en ses yeux la Vérité.

Lorsque tu retraverseras des moments difficiles, rappelle-toi ce que ce petit ange t'a enseigné.

Ne l'oublie jamais.

Parfois, la vie nous bouscule. Elle nous apporte des leçons sous forme d'expériences si bouleversantes qu'elles marquent nos mémoires à tout jamais. C'est ce que j'ai vécu dans cette fameuse chambre numéro 271.

Cette expérience commença un soir d'août, alors que je regardais tranquillement la télévision avec mon mari. Ma fille, qui était chez son père, avait l'habitude de m'appeler *via* Face Time tous les soirs. Et, ce soir-là, lorsque je l'eus au bout du fil, je compris instinctivement que quelque chose n'allait pas. Jenny avait mal au ventre et me disait que ce n'était pas un mal de ventre ordinaire.

Quarante-huit heures plus tard, elle souffrait toujours autant ; je me rendis donc aux urgences.

L'attente fut interminable. Je regardais ma fille souffrir, sans pouvoir rien y faire. J'étais bouleversée. C'était comme si l'on me poignardait directement dans le cœur. Je ne cessais de lui répéter que, si je le pouvais, je prendrais sa douleur sans hésiter. Mais j'étais démunie. J'observais silencieusement les grosses larmes de crocodile couler le long de ses joues en lui flattant les cheveux. J'avais envie de hurler contre le système de santé tout en sachant que le personnel médical faisait de son mieux. J'avais si mal de voir ma fille dans cet état que j'arrivais à peine à retenir mes larmes de détresse.

Finalement, ma fille fut examinée et je sus que Jenny avait une crise d'appendicite et qu'elle devait se faire opérer dans la journée. Elle fut donc transférée en pédiatrie, où elle y resta les quatre jours suivants.

Lors de ce séjour à l'hôpital, le temps s'arrêta pour me permettre de saisir l'ampleur de ce que j'étais en train de vivre. Ma vie en dehors de cette chambre n'avait plus aucune importance ; la seule chose qui comptait à mes yeux, c'était ma fille et son bien-être. Pas une seule fois je ne suis allée vérifier mes courriels ou mon compte Facebook. Je n'ai même pas pensé à aller jeter un coup d'œil sur mon blog ni sur mon compte en banque. Je ne m'inquiétais pas à propos du nouveau travail que je devais commencer et que j'avais dû retarder. L'important, c'était que je sois avec Jenny, à chaque instant, pour la rassurer et lui apporter mon amour. C'est tout ce que je pouvais faire. Être présente pour elle et l'aimer de tout mon cœur.

Cette expérience m'a littéralement transformée. Dans cette chambre, je compris toute la puissance contenue derrière ce mot de cinq lettres, que nous employons trop souvent à la hâte. L'amour... Combien de fois dans ma vie m'étais-je empêchée de le vivre, de le

partager, de le ressentir, de le goûter, de le respirer, de le communiquer. Mon âme me démontrait à présent qu'il était grand temps que je l'accepte dans mon quotidien, et que j'en fasse la pierre angulaire de mon existence.

Pour moi, l'amour avait toujours été quelque chose que l'on ressent en de rares occasions. Un moment de grâce qui vient et qui repart. Un mot que l'on dit de temps à autre. Une émotion qui nous anime l'espace d'un instant. Et là, dans cette chambre, en regardant les yeux bleus de ma fille, je voulus devenir amour et, l'être, pour le restant de mes jours. Me laisser habiter par cette émotion sublime, au point d'en perdre la raison. Je voulus ne faire qu'un avec l'amour, me fondre en lui et rayonner de bonheur pour l'éternité.

Et puis tout devient clair. L'amour est mon foyer, mon bercail. Je viens de l'amour et je retournerai à l'amour. Je suis l'amour.

Ce que j'ai vécu dans cette chambre est plus grand que nature. Cela m'a secouée comme jamais auparavant. J'étais née de l'amour et je rentrais finalement chez moi, après une longue absence. J'étais partie explorer des terres inconnues, des endroits sombres, pour mesurer combien ma propre demeure était accueillante et chaleureuse. Je m'étais battue contre des démons imaginaires, j'avais cherché à l'extérieur un trésor qui sommeillait déjà en moi, j'étais tombée dans les pièges tendus par mon ego et j'avais affronté toute seule la tempête en croyant ainsi prouver ma valeur. Et jamais, au grand jamais, je ne m'étais doutée que ma véritable demeure était en moi et qu'elle était tout simplement l'endroit le plus merveilleux du monde.

J'avais gravi des montagnes, assisté à un lever de soleil du haut d'un volcan, visité plusieurs pays. J'étais descendue dans des grottes et j'avais exploré des canyons. J'avais volé dans le ciel, vu des panoramas à couper le souffle, et avais été témoin de la majesté de

certaines endroits du globe. Mais jamais je n'avais cru que ma maison était ce lieu en moi, si magnifiquement resplendissant et aimant que cela dépassait tout entendement.

Tout s'éclaircissait à présent. En négligeant de suivre les appels de mon âme, je m'étais éloignée de ma demeure. Et, maintenant, j'ouvrais la porte de cet endroit qui ne m'avait pourtant jamais quittée. Cet endroit, c'était l'amour, c'était ma nature véritable.

Chapitre 20

Le retour au bercail

Chère Artisane de Lumière, bienvenue chez toi.
Nous nous réjouissons de ton retour et sommes heureux de te voir resplendir.
Ton flambeau illumine à présent l'obscurité.
C'est tout un parcours que tu viens d'entreprendre.
Mais, sois sans crainte, la partie difficile est derrière toi.
Maintenant, tu avances les yeux grands ouverts et le cœur en paix.
Tu ouvres la marche vers l'ère de la Lumière.

Après toutes ces années d'absence, je venais enfin de rentrer au bercail. Je me suis souvenue que j'étais l'expression de l'amour et que j'étais ici dans le dessein de partager qui je suis. Et ma vie prit enfin son envol. Au lieu de me laisser emporter dans le tourbillon infernal de mon mental, je compris que je n'avais qu'à me laisser guider par ma propre vision intérieure. Cette vision m'amena à explorer non pas le monde de la perception, mais l'univers silencieux qui m'habitait. Cet espace intérieur avait tellement de

choses à me faire partager, des messages si riches et puissants qui ne cessent encore aujourd'hui de m'émouvoir.

À travers mon parcours, nombreuses sont les leçons qui m'ont offert la possibilité de m'éveiller, de changer ma conception du monde et de qui je suis. Mais, comme je vivais une vie frénétique, sans jamais prendre le temps de m'apaiser et d'explorer mon intériorité, je n'entendais pas la voix de mon âme. En fait, je n'entendais rien, outre mon ego, qui à chaque nouvelle occasion s'en donnait à cœur joie.

À plusieurs reprises au cours de ma vie, j'ai connu ce sentiment qu'on appelle désespoir. Et je vous mentirais si je vous disais qu'il ne vient plus parfois me visiter. Or, ce que j'ai appris, c'est que cette émotion, si difficile à vivre soit-elle, contient le pouvoir de nous transformer et de nous élever. En allant jusqu'au bout de notre souffrance, nous y découvrons quelque chose d'extrêmement précieux. Nous y découvrons notre Être véritable, celui qui se tient en retrait du monde de la forme et de la perception. Celui-ci observe, sans porter de jugement, et accepte la vie comme elle vient. Il est solide comme le roc, souple comme les palmiers, profond comme l'océan, immobile comme la montagne.

Ce qui est d'autant plus fascinant, lorsque nous commençons à l'apprivoiser, c'est qu'il nous fait comprendre que tout est déjà là en nous et que rien n'est extérieur. En fait, le monde de la perception n'est qu'une extension, le reflet de notre état de conscience. Et plus nous nous essayons à élever notre niveau de conscience, plus les répercussions sur le monde extérieur sont apparentes.

Voilà LA leçon que j'ai retenue de mon propre parcours : *l'extérieur reflète l'intérieur*. Le monde de la forme n'est réel que dans la mesure où nous nous en servons pour revenir vers nous. C'est là son unique rôle. Et voilà pourquoi notre âme a choisi de venir

expérimenter la matière. Pour se rappeler son état originel d'unité, dans un univers de dualité. Pour permettre à la conscience de prendre de l'expansion et pour participer à la création de ce monde.

Chacune de nos épreuves de vie se manifeste dans notre réalité pour que nous nous tournions vers l'intérieur. Elles sont le signal qu'il nous faut pénétrer en nous pour observer ce qui se passe. Ce n'est qu'ainsi que nous nous guérirons individuellement et collectivement. Que nous pourrions faire de ce monde un monde meilleur. Et que nous pourrions évoluer vers des dimensions plus élevées, dimensions où règnent l'amour, la paix et la joie.

Nous sommes capables de faire ce bond quantique, de connaître ce saut dans notre évolution. Nous avons en nous le potentiel d'inverser le cours des choses, en vivant en toute conscience et en nous souciant les uns des autres. Nous ne sommes pas condamnés à une vie de misère, de lutte et de combat. Voyez au-delà du voile de l'illusion. Voyez ce qui se cache derrière ce que vous percevez. Ce monde est vraiment un univers fantastique, où il nous est donné la chance de créer notre propre chemin. Mais, pour cela, il nous faut accepter de faire un pas, puis un autre. Jusqu'à ce que l'épreuve ultime se présente à nous et nous demande de faire le grand saut. Allons-y maintenant et sautons ensemble.

« Il suffit qu'un seul être humain fasse un pas en avant pour que toute la terre en profite »

Gandhi

PARTIE II

PRATIQUEZ LA VOIE SPIRITUELLE

« Les conflits dans le monde sont le résultat de nos conflits intérieurs ; ainsi la guerre fait ravage dans le monde depuis le début des temps parce que nous ne sommes pas prêts à régler le conflit là où il se trouve vraiment, c'est-à-dire en chacun de nous. »

James Twyman

But de cette deuxième partie :

Le but de cette section du livre est de vous guider sur la voie de l'éveil, en ouvrant une fenêtre sur votre dimension spirituelle intérieure. En portant votre attention sur l'univers subtil qui vous habite, vous transformerez votre état de conscience et deviendrez ainsi le témoin de puissantes transformations dans votre vie. Au lieu de refléter dans le monde extérieur une image de vous dénuée de sens, vous observerez avec une joie profonde une nouvelle version de vous-mêmes, fruit d'une plus grande compréhension de qui vous êtes réellement.

Au fil de votre lecture, vous serez amené à vous observer, à vous épurer, de manière à renouer avec cette part de vous qui attend patiemment votre retour. Voilà pourquoi plusieurs pistes de réflexion et exercices sont proposés dans les chapitres suivants ; pour vous permettre de vous reconnecter avec votre âme et ainsi, faciliter votre parcours et accélérer votre évolution.

Je crois fermement que l'Humanité est prête à accueillir cette nouvelle conscience qui émerge à présent sur Terre. Tout nous indique que notre monde est sur le point de s'écrouler. Pourtant, lorsque je regarde autour de moi, je vois des hommes et des femmes qui aspirent vraiment à ce que les choses changent. Je côtoie des gens qui travaillent quotidiennement à devenir de meilleures personnes. Je vois une nouvelle génération d'enfants qui s'ouvrent à la nouveauté et qui acceptent la différence. Et je reçois des témoignages de tous les continents, des récits inspirants de personnes éveillées qui œuvrent au bien-être collectif.

Tout cela nous fait entrevoir un avenir meilleur. Un monde plus neuf, où l'ego ne dirigera plus nos vies et où l'âme reprendra la place qui lui revient.

À présent, entamons ensemble ce périple sacré, qui vous mènera dans les profondeurs de votre être véritable.

Chapitre 21

Qu'est-ce que l'âme ?

« Quatre mille volumes de métaphysique ne nous enseigneront pas ce qu'est l'âme »

Voltaire

« L'Âmenésie » : le voile de l'oubli

Comme le dit si bien Voltaire, il est pratiquement impossible, à l'aide de simples mots, d'enseigner ce qu'est l'âme. Pour réellement comprendre et connaître l'âme, l'expérience est le meilleur professeur qui soit. Je ne m'attarderai donc pas sur la définition du terme. En revanche, je souhaite tout de même vous donner une certaine base, pour bien commencer notre apprentissage ensemble.

Notre âme, *le souffle vital en nous*, est l'énergie spirituelle qui circule à travers nous. Véhicule de notre Être à travers nos différentes incarnations, elle se distingue de notre corps et de notre esprit. Elle incarne notre nature spirituelle, notre lien avec les mondes subtils.

Notre âme connaît la Vérité à notre sujet. Elle garde en elle tout le chemin que nous avons parcouru, lors de nos différents passages dans le monde terrestre. Elle se rappelle qui nous sommes et ce que

nous sommes venus accomplir ici-bas. Or, et cela va sembler paradoxal au début, l'âme est soumise au principe de l'oubli en arrivant sur Terre. C'est ce que j'aime appeler « l'âmenésie ». Elle n'a aucun souvenir de son identité véritable. En s'incarnant dans le monde de la matière, elle doit en premier lieu se rappeler qui elle est et d'où elle vient, pour ensuite être en mesure d'accomplir sa mission.

Nous entendons souvent dire que l'âme s'incarne dans le dessein de faire un apprentissage particulier. J'apporterais une nuance à cela. Il serait plus juste de dire qu'elle s'incarne dans le dessein de se recréer, toujours selon la plus belle Vision qu'elle a d'elle-même. Comme nous l'avons vu, l'âme est l'énergie spirituelle en nous. Elle est donc déjà amour, miséricorde, compassion et joie. Elle n'a pas à apprendre à l'être, elle n'a qu'à se le rappeler, pour ensuite répandre ces énergies dans le monde.

Lorsque l'âme sort finalement de son état d'amnésie, elle se souvient du lien l'unissant au Grand Tout. Elle passe de l'état de séparation à l'état d'unité. À partir de là, notre vision du monde commence à changer. Nous ne voyons plus seulement à travers le filtre de notre mental. Nous voyons *au-delà* de l'illusion. Les souvenirs commencent à émerger tranquillement et nous sentons une force nouvelle naître en nous. Notre corps et notre esprit se mettent à travailler en harmonie avec l'âme, et non plus sans elle et contre elle.

Dans les temps anciens, cette réunion des trois parties de notre Être était un événement plutôt individualisé et personnel, expérimenté uniquement par quelques individus isolés. De nos jours, il est question d'un grand mouvement d'éveil collectif. Notre Terre mère vibrant à une plus haute fréquence, nous sommes de plus en plus nombreux à ressentir l'Appel de la Source. Ce faisant, la

conscience individuelle et collective, qui est à présent infusée par l'âme universelle, s'élève pour atteindre un plus haut niveau. Vous avouerez que cela est plutôt rassurant pour l'avancée de la race humaine.

L'incarnation sur Terre

À présent, pourquoi l'âme choisit-elle de s'incarner sur Terre ? Pourquoi ne choisit-elle pas de poursuivre son évolution, dans les sphères célestes d'où elle provient ? Parce que ce n'est qu'ici, sur Terre, qu'elle peut utiliser le contraste pour se recréer, et ainsi remplir sa mission. Pour vous expliquer simplement la chose, ce n'est que sur Terre que l'âme peut faire l'expérience de qui elle est. Nous vivons ici-bas dans un univers relatif. Une chose existe, *en rapport* avec une autre. Et puisque l'âme souhaite expérimenter le sentiment d'amour le plus élevé qui soit, elle ne peut le faire qu'au sein de notre champ contrastant. Dans les plans élevés de conscience d'où elle provient, elle ne peut pas expérimenter l'amour, puisqu'il n'y a que cela. Il n'y a rien d'autre à choisir et à être. Elle ne peut donc pas se recréer, dans la Vision la plus magnifique qu'elle a d'elle-même.

Malgré la difficulté qui l'attend en s'incarnant dans le monde de la matière, l'âme courageuse accepte de venir ici, pour enfin connaître, de manière expérientielle, ce qu'elle est fondamentalement. *Une énergie divine et pure, une conscience illimitée, libre et aimante.* En arrivant sur Terre, elle fera face à un double défi : se rappeler qu'elle fait partie du Grand Tout, mais également connaître et faire l'expérience d'elle-même, en tant qu'individu à part entière. Et tout cela commence par la levée du principe de l'oubli. Puisqu'en arrivant sur Terre nous perdons nos mémoires

quant à notre véritable identité, l'âme tentera, au cours de ses différentes incarnations, de découvrir ce qui se cache derrière l'illusion qui lui est présentée. Pour ce faire, chaque personne entreprend un parcours qui lui est propre. Pour certains, plusieurs vies seront nécessaires avant qu'ils puissent accéder aux souvenirs et, pour d'autres, ce sera plus court. Pourquoi ? Parce que l'âme ne peut aller à l'encontre de ce principe fondamental qu'est le libre arbitre. Malgré le fait qu'est inscrit en elle notre plan de vie, nous avons toujours le choix de le suivre ou de prendre une autre direction.

Notre âme, avec l'aide de nos guides spirituels, décide d'un plan à suivre lors de notre prochaine incarnation. Elle choisit donc avec minutie l'endroit, le lieu, l'époque, les parents, la famille, les relations, les épreuves ; tout cela pour lui permettre de progresser. Or, dans la vie de tous les jours, nous pouvons choisir, de façon consciente ou non, de déroger aux accords que nous avons établis dans notre plan. Nous sommes libres de décider si nous poursuivons notre ascension, en acceptant de suivre notre âme. Ou si nous préférons prendre une autre trajectoire, pour expérimenter autre chose. Autrement dit, à chaque instant de notre existence, nous sommes à la croisée des chemins ; nous pouvons choisir de suivre le plan initial ou l'ignorer.

Exercice

Le signal d'alarme

Demandez-vous s'il vous est déjà arrivé de ressentir une forte pression intérieure, une sorte de signal envoyé pour vous prier de reprendre le cap. Si tel est le cas, sachez que votre âme et vos guides tentent de communiquer avec vous. Cela peut se manifester de bien des façons : maladie récurrente, perte d'emploi à répétition, difficultés relationnelles, disparition totale de points de repère, etc.

En prenant conscience du message contenu derrière ces situations difficiles, vous comprendrez que votre âme veille constamment sur vous. Et, puisqu'elle est éternelle, elle ne souhaite pas vous bousculer. Elle sait que si ce n'est pas dans cette vie, ce sera dans l'autre. Sa perspective est illimitée, contrairement à celle de notre mental. Elle tentera donc, tout au long de notre vie, de nous ramener vers elle tout en respectant notre libre arbitre. Elle se manifestera lorsque de l'aide lui sera demandée, elle vous prendra la main et vous montrera la meilleure voie à suivre pour votre évolution personnelle. Interroger cette partie de notre Soi et accepter de la suivre, c'est nous plonger au cœur de nous-mêmes. De cet espace intérieur émergent les réponses à toutes les questions que nous nous sommes posées sur nous-mêmes, sur notre place dans l'Univers et sur notre mission de vie.

Où se situe l'âme ?

Avant de poursuivre notre réflexion sur l'âme humaine, je tiens à m'attarder sur une question qui peut sembler bien anodine mais dont la réponse nous aidera plus tard dans notre compréhension du

concept *Nous ne formons qu'Un*. Je vous invite donc à ouvrir grand votre esprit et à mettre de côté vos anciennes croyances. Nous allons explorer ensemble une nouvelle possibilité, quant au fait que l'âme ne se situe pas là où nous l'avions cru...

À la base, de quoi est composé notre Être ? D'un corps, d'un esprit et d'une âme. Pour ce qui est du corps, il nous est simple de savoir où il se situe ; nos sens nous permettant de le voir clairement. À présent, qu'en est-il de l'esprit ? La science nous a démontré que celui-ci se trouve dans chaque cellule de notre corps. En fait, notre esprit est une énergie qui ne se situe pas uniquement dans notre cerveau, comme la croyance populaire nous l'enseigne. Cette énergie, que nous pouvons appeler également *pensée*, est présente dans notre corps tout entier. Chaque cellule de notre Être est habitée par cette énergie, par cette intelligence consciente. Maintenant, qu'en est-il de l'âme ? Où se trouve-t-elle ?

Nous avons longtemps cru que l'âme se trouvait à *l'intérieur* du corps. Mais l'âme ne se trouve pas uniquement *dans* le corps. En fait, l'âme est partout ; dans, à travers et autour de nous. L'âme est comme une enveloppe qui maintient le corps ensemble. En d'autres termes, l'âme est un champ d'énergie duquel notre corps émerge.

Maintenant, pourquoi est-ce si important de changer notre conception par rapport à la localisation de notre âme ? Pourquoi inverser la pensée traditionnelle et voir les choses autrement ? La raison en est simple : quand on adopte une vision différente, notre connaissance de *qui nous sommes* s'approfondit. En positionnant notre âme non pas uniquement en nous, mais tout autour de nous, nous comprenons que nous sommes une seule et même âme. Nous sommes un seul et unique Être. *Il n'y a personne d'autre que VOUS*.

Prenez le temps nécessaire pour digérer cette nouvelle. Vous pouvez à présent regarder les autres différemment. Les autres, c'est

vous. Et vous êtes *les autres*. Il n'y a pas d'espace qui délimite l'endroit où votre âme commence et où la leur termine. Il n'existe aucun endroit où votre âme ne rejoint pas celle des autres.

Saisir cela, c'est comprendre un des plus grands secrets de l'Univers. Et appliquer cette notion dans notre quotidien, c'est le défi ultime. Pourquoi ? Parce que nous ne grandissons pas au sein d'une société qui prône l'unité. Nous sommes plutôt conditionnés à nous voir tous séparés les uns des autres. Nous faisons donc une distinction entre « mon corps » et « celui des autres ». Et lorsque nous entretenons la croyance que notre âme se situe dans le corps, il est évident que nous faisons la même distinction : « mon âme » et « celle des autres ».

La seule nuance qu'il y a à faire, quant à l'âme, est une question de vibration. Plus une âme est éveillée, plus sa vibration est élevée. Lorsque nous agissons avec conscience et discernement, notre propre taux vibratoire s'intensifie, ce qui a un impact direct sur le monde extérieur et sur les autres. Et c'est ainsi que nous expérimentons notre pouvoir de création dans le monde de la matière, de façon harmonieuse et volontaire.

Prendre conscience que nous sommes tous la même âme, expérimentant la vie selon notre Vision du moment, suffit pour mettre un terme à toutes les guerres au sein de l'Humanité. À toute la discorde, à toutes les querelles, à toute la disharmonie présente dans nos relations interpersonnelles. Cela nous ramène automatiquement à l'état d'unité, l'état originel qui nous définit. S'il n'y a qu'un seul d'entre nous, comment pouvons-nous continuer à agir sans amour ? S'il n'y a personne d'autre, pourquoi entretenir des rancœurs, de la colère, du ressentiment et de la haine ?

Trop longtemps, nous avons cru que c'était uniquement sur le plan métaphysique que *nous ne formions qu'Un*. Que ce concept

abstrait était laissé au rang des « belles idéologies spirituelles et religieuses », et était inapplicable dans notre réalité quotidienne ! Or, en admettant que notre corps ne soit pas le temple de notre âme, mais que c'est plutôt l'inverse, nous pouvons comprendre, sur le plan physique, qu'il n'y a aucune séparation. La seule différenciation perceptible, entre vous et moi, se situe dans ce que nous choisissons de manifester, à chaque instant présent.

Cette nouvelle Vision, quant à la localisation de notre âme, nous amène donc à comprendre plus en profondeur qui nous sommes ainsi que notre rôle ici-bas. **Nous sommes une âme unique et universelle qui, pour faire l'expérience de la Vie dans le monde de la forme, a choisi de se différencier en ce que nous pouvons appeler *l'âme individuelle*. Nous sommes donc le *Un*, faisant l'expérience du *plusieurs*, cela pour permettre à la Vie d'évoluer et de prendre de l'expansion, toujours et à jamais.**

Comment communiquer avec l'âme ?

Il existe plusieurs manières d'entrer en communication avec son âme, mais la première étape reste toujours la même : *être dans le moment présent*. Notre mental aime vivre dans le passé et le futur. Il aime se promener dans le temps, ressasser de vieux événements et se projeter dans l'avenir. Il n'accepte pas que le seul temps dont nous disposons soit l'instant présent. Dans cet espace, nous créons notre réalité, instant après instant. À chaque nouvelle pensée, à chaque nouvelle parole. Grâce à nos gestes et à nos actions. Grâce à nos ressentis, à nos vibrations.

Lorsque nous pénétrons dans cet espace, notre âme communique avec nous. Elle nous inspire, nous guide et nous insuffle de la force. Elle nous montre le meilleur chemin à suivre pour notre évolution.

Lorsque nous vivons notre vie en prenant conscience du seul temps qui nous est accordé, nous sommes ouverts à la communication. Nous sommes à l'écoute des messages et des Appels de notre âme. Chacun de nous peut avoir une façon particulière de communiquer avec son âme. Tous les moyens sont bons, pourvu que cela vous connecte avec ce qui est, dans le moment présent.

La méditation

La méditation nous relie au moment présent. À chaque inspiration, à chaque expiration, nous nous plongeons en notre Être intérieur. Nous calmons notre esprit et acceptons la vie, comme elle se présente. Nous lâchons prise et sommes à l'écoute de nos réels sentiments. Ceux qui ne sont pas exercés par notre ego. Nous explorons le monde avec de nouveaux yeux. Nous sommes réceptifs à ce qui est, et devenons des observateurs. Au lieu d'être impliqués dans l'action, nous apprenons à simplement *Être*. À être cette Présence silencieuse qui nous habite.

Se promener dans la nature

La nature est un merveilleux endroit pour nous faire apprécier l'instant présent. Pour nous permettre d'entrer en communication avec notre âme. Lorsque nous prenons le temps d'admirer la beauté de notre monde, nous ouvrons notre cœur et permettons à la lumière d'y pénétrer. Notre mental s'apaise et nous laisse la chance de voir avec les yeux de l'âme. Le monde a tant à nous offrir. Mais, lorsque nous passons notre vie à courir, nous passons à côté des merveilles qui se trouvent sous nos yeux. Et nous n'avons pas besoin d'aller loin pour être témoins de la majestuosité de Dame Nature. Nous n'avons qu'à regarder par la fenêtre et observer un arbre, contempler

le lever du soleil ou admirer une fleur. Voir la perfection de la création en toute chose.

Observer l'Univers dans lequel nous évoluons nous permet de nous connecter à l'Essence derrière les choses. Nous devenons l'observateur du processus de la Vie et comprenons qu'une force invisible gouverne le monde, avec un esprit d'abandon et d'amour inconditionnel.

Aller se promener dans la nature ouvre notre conscience. Lorsqu'une telle chose se produit, notre âme émerge et nous murmure ses messages. Ce peut être un Appel à nous éveiller, à nous relier à elle, ou un message particulier concernant un aspect de notre vie. Ce peut être la réponse à une question que nous nous posons, apparaissant comme une intuition soudaine. Cela peut également prendre la forme d'une idée, d'une certitude ou d'un changement quelconque à apporter dans notre vie.

L'écriture

Par le biais de l'écriture, notre âme peut entrer en contact avec nous. Cela peut se faire d'une manière toute simple. Nous écrivons une question et notre âme nous répond. Nous laissons émerger en nous Sa réponse, sans rien forcer. Lorsque notre âme communique avec nous de cette façon, nous pouvons voir la différence. Les mots coulent naturellement, avec fluidité. Notre mental ne vient pas interférer. Nous accueillons Sa réponse, avec ouverture d'esprit et confiance. Nous savons d'instinct que c'est la voix de notre âme qui nous parle, et non celle de notre ego. Sa voix est pure, chaleureuse et réconfortante. Elle dénote une grande sagesse et connaissance intérieure. Elle éclaire nos pensées et transforme nos peurs en émotions d'amour.

Communiquer avec son âme de cette manière peut s'avérer d'un grand secours. Au lieu de nous creuser la tête à obtenir des réponses, nous interrogeons la partie de notre Soi qui connaît tout de nous. Puisque rien ne lui est caché, notre âme sait tout ce que nous désirons nous rappeler. Elle connaît la Vérité sur nos vies antérieures, sur notre karma et sur notre mission de vie. Elle attend simplement que nous lui demandions de l'aide pour nous révéler ces mystères à notre propos.

Vous pouvez communiquer avec votre âme de façon continue en tenant un journal de bord par exemple. De cette manière, vous pourrez observer votre vie selon une perspective élargie. Vous verrez que tout arrive pour une raison. Bien que certains événements isolés puissent n'avoir aucun sens à première vue, vous finirez par comprendre leur signification lorsque vous regarderez votre vie avec un certain recul. Vous verrez que chaque pièce du casse-tête finit par prendre sa place. Tout est parfait en ce monde. C'est un des messages que notre âme souhaite nous communiquer.

En communiquant régulièrement avec votre âme par écrit, vous pourrez retracer votre parcours de vie et voir à quel point chaque événement avait sa raison d'être. Chaque personne rencontrée, chaque situation vécue avait un rôle à jouer dans la grande pièce de théâtre de votre existence.

La communication verbale

Nous pouvons également entretenir un dialogue avec notre âme. Il suffit de poser des questions à voix haute et d'observer ensuite nos pensées et nos ressentis. L'âme entre en contact avec nous de cette façon. Elle nous apporte des Visions, nous fait sentir dans un état de bien-être intérieur et élève nos pensées.

Communiquer de cette manière avec notre âme nous relie encore une fois à l'instant présent. Cela nous place en mode réceptif, prêt à accueillir notre guidance interne et à suivre la voie dictée par cette dernière. Cela annonce notre intention de vouloir être éclairé de l'intérieur. Au lieu de nous en remettre à notre mental, nous déclarons que nous sommes prêts à vivre différemment. Nous cessons de lutter et faisons confiance à l'Univers.

Les arts

Peu importe l'art que vous pratiquez, cela vous relie automatiquement au moment présent et vous permet d'entrer en contact avec votre âme. Que ce soit par le biais de la peinture, de la musique, du dessin, du théâtre, de la photographie, chacune de ces activités vous relie naturellement avec cette partie de votre Soi. Ne vous est-il jamais arrivé de perdre la notion du temps lorsque vous regardiez une œuvre d'art, lorsque vous écoutiez un concert de musique, jouiez d'un instrument ou peigniez un tableau ? Le temps ne compte plus lorsque nous nous plongeons dans ce qui nous fait vibrer. Lorsque nous embrassons nos passions et que nous pratiquons une activité nous reliant à notre âme.

La lecture

La lecture est un excellent moyen pour se connecter à notre âme et pour pénétrer dans l'instant présent. Lorsque nous nous plongeons dans un livre, que ce soit un roman policier, un roman fantastique ou un livre traitant de la croissance personnelle, nous oublions nos soucis quotidiens. Nous nous immergeons dans un autre Univers, où règnent l'imagination et la visualisation. La lecture stimule notre esprit et éveille notre âme. Elle nous apporte de

nouvelles connaissances et nous fait rêver. Elle est une bouffée d'air frais pour celui qui se sent triste, anxieux ou préoccupé.

Le fait de lire un peu chaque jour nous permet d'être plus axés et centrés vers l'intérieur, au lieu de nous précipiter vers le monde extérieur. Ainsi, nous sommes à l'écoute de nos ressentis. Nous sommes conscients et réceptifs. Cet état permet à notre âme de véhiculer ce qu'elle a à nous transmettre comme information.

La pleine conscience

Lorsque nous sommes soumis à un mode de vie frénétique, axé sur la performance, la course vers l'excellence et les bons résultats, la vie défile à toute allure. Nous avons l'impression de manquer de temps pour faire tout ce que nous voulons. Nous courons d'un point à un autre, sans prendre le temps d'observer ce qui nous entoure. Nous sommes inconscients. Inconscients de nous-mêmes, de la vie qui circule en nous et autour de nous, de la beauté de ce monde et de notre lien nous unissant à toute chose. Nous n'avons pas le temps pour les murmures de notre âme, ni même pour le repos et la relaxation de notre corps physique.

Être pleinement conscients, voilà la clé qui nous relie à notre Être tout entier. Cela nous permet d'ouvrir les yeux et de sortir de l'illusion. De nous « désidentifier » de notre mental et d'accepter que nous ne sommes pas seulement un corps physique. Nous sommes des êtres spirituels, avec un esprit et une âme. Tant que nous n'acceptons pas cette Vérité, nous continuons de nous accrocher à nos pensées négatives. Nous croyons être des hommes et des femmes aux capacités limitées. Nous nous percevons comme étant séparés du reste du monde et nous luttons pour avoir notre place ici-bas.

La pleine conscience, quant à elle, nous permet d'explorer les profondeurs de notre Être. Elle se concentre sur notre monde intérieur et nous propose d'apporter notre attention sur nos pensées, nos sentiments et nos intentions. D'observer ce qui se passe en nous, pour pouvoir modifier notre état d'être, au besoin. De nous réaligner lorsque nous voyons que nous faisons fausse route. De sentir la Présence qui nous habite et qui est là pour nous guider, pas à pas.

La pleine conscience nous fait entrevoir l'existence de l'âme. Elle ôte le doute et sème les graines de la connaissance et de la sagesse intérieures. Elle ouvre notre cœur et permet à notre âme de nous communiquer, en toute liberté.

La porte d'accès au monde spirituel

« De même que la valeur de la vie n'est pas en sa surface, mais dans ses profondeurs... Les choses vues ne sont pas dans leur écorce, mais dans leur noyau... Et les hommes ne sont pas dans leur visage, mais dans leur cœur... »

Kalil Gibran

Notre arrivée en ce monde se déroule ainsi : nous basculons de l'état d'unité d'où nous sommes issus, pour venir explorer le monde de la matière, le monde de la dualité. Nous nous réveillons soudainement dans un corps, sans avoir conscience que nous sommes également une âme et un esprit. Cet état de séparation, provoqué par le voile de l'oubli, fait naître en nous une grande souffrance. Nous croyons que seule existe la réalité de la troisième dimension et que nous ne sommes qu'un corps, voguant dans ce monde étrange.

Or, lorsque nous commençons à nous éveiller, nous réalisons qu'une autre réalité existe, en dessous des illusions du monde de la forme. L'âme est ce pont qui relie le monde de la perception au

monde spirituel ; elle y est la porte d'accès. L'Univers qu'elle nous fait explorer lorsque nous choisissons de la suivre est bien différent de notre réalité tridimensionnelle. C'est le royaume de l'Être intemporel, le royaume intérieur de la conscience pure. Dans ce lieu, nous sortons du contexte espace/temps. Il n'est alors plus question d'objectif à atteindre, d'échéancier, ni de prouesse. Il est question d'évolution.

C'est en pénétrant dans ce monde que nous nous réveillons du cauchemar induit par notre état de séparation. En accédant à cet Univers, nous comprenons que les formes auxquelles nous nous étions identifiés, notre corps, nos pensées, nos possessions ne nous représentent pas. Que nous sommes le « Je suis » derrière la forme. Nous ne sommes donc pas notre corps, notre mental, notre âge, notre carrière. Nous *sommes*, tout simplement.

Faire l'expérience de cet état nous est offert si nous acceptons de nous laisser guider par notre âme. Puisque celle-ci n'accorde pas d'importance au contenu, mais à l'Essence des choses, elle nous aide à faire le premier pas en direction de notre véritable identité.

Exercice

La Fleur

Observez, en étant totalement présent à vous-même, une fleur. Contemplez-la, *sans la nommer mentalement*. Si vous restez attentif, vous verrez une ouverture se produire en vous. Cette ouverture s'est créée parce que vous êtes sorti de votre identification à la forme et que vous êtes entré dans le royaume de l'Esprit. Vous venez de vous éveiller à la beauté, à l'Essence même de qui vous êtes.

Reconnaître les pièges de l'ego

Une étape importante de notre progression en tant qu'âme incarnée dans le monde de la matière est de nous « désidentifier » tranquillement de notre mental. De prendre un pas de recul face à cette entité qu'est l'ego. Et de comprendre de quelle manière nous nous sommes fait piéger. Avant de pouvoir sortir de nos « enfermements » mentaux, nous devons savoir comment nous nous sommes fait prendre au jeu.

Voici comment : nous souffrons d'un dysfonctionnement. Bien que l'esprit humain soit hautement intelligent, cette même intelligence qui nous représente est entachée de folie. Et cette folie est destructrice, nous poussant à agir avec violence et cupidité.

Comment nous guérir de ce dysfonctionnement ? Comment aller à la racine de ce mal-être ? En basculant de l'inconscience à la conscience. En étant pleinement présents à Soi, nous reconnaissons notre propre folie individuelle et collective. Nous permettons ainsi à la santé mentale et émotionnelle d'émerger, sans avoir à *faire* quoi que ce soit. La présence à Soi est donc l'élément fondamental, celui qui nous fait réaliser que le point de départ de toute réalisation se situe au niveau de notre état de conscience.

Combien d'entre nous quittent la maison le matin sans avoir pris le temps de vérifier dans quel état d'Être nous sommes ? Sans avoir pris le temps de nous centrer, de pénétrer à l'intérieur de nous et de nous demander ce que nous voudrions vivre aujourd'hui ? De la joie, de la paix, de l'harmonie, de la complétude, est-ce cela que nous voulons expérimenter ? Bien sûr que oui. Alors pourquoi notre journée ne reflète-t-elle donc pas ces états ? Parce que nous sommes hypnotisés par notre mental et que nous nous accrochons au flot incessant de nos innombrables pensées. Nous sommes passés d'*Être Humain* à *Faire Humain*.

Voilà le piège dans lequel nous sommes tombés. En nous identifiant à nos formes-pensées, nous avons oublié d'être. Nous avons oublié de vivre. Nous avons oublié de créer. Or, lorsque nous devenons conscients et présents à nous-mêmes, nous transcendons la pensée et découvrons une dimension en nous beaucoup plus vaste que la dimension de l'ego, du mental humain. Nous nous libérons de notre identification à la forme pour revenir à notre état primordial.

Regardons à présent les nombreuses formes-pensées qui nous traversent l'esprit, nous laissant croire que nous ne sommes qu'un petit être apeuré, luttant pour sa survie. Reconnaître les pièges de l'ego nous permet de nous « désidentifier » de cette voix dans notre tête. Sans vouloir l'éliminer, nous apprenons à l'observer, en toute conscience, et retrouvons ainsi le lieu nous unissant à la Source de notre Être.

Il a tort et j'ai raison

L'ego vit dans la peur. Il a besoin de se montrer supérieur aux autres et de faire valoir son point de vue haut et fort. À ses yeux, il détient la vérité absolue et ne veut pas se faire remettre en question. Il aime avoir raison, gagner sur les autres et leur faire croire qu'ils sont dans l'erreur. Tout cela dans le dessein de s'élever au-dessus de ses semblables, pour remonter dans son estime personnelle.

Je suis meilleur que lui

L'ego est en compétition avec les autres. Il veut prouver à tous qu'il est le meilleur, le plus fort, le plus courageux, le plus beau, le plus éloquent. Il est loin d'adhérer à l'idée que nous ne formons qu'Un et que nous ne sommes ni supérieurs ni inférieurs à quiconque.

Je ne suis qu'une victime

L'ego ne croit pas que nous sommes le Créateur de notre existence. Pour sa part, l'Univers entier est contre lui. Il se sent constamment attaqué, bafoué, insulté, ignoré et tous les prétextes sont bons pour justifier son besoin de se plaindre de son sort. Il aime attirer l'attention de cette façon. « Je n'ai pas de chance, pourquoi cela m'arrive-t-il, je n'ai rien fait pour mériter un tel traitement ? »

Je ne suis pas à la hauteur

Voilà qui démontre parfaitement à quel point l'ego est rusé. Nous sommes tous uniques, éclatants, précieux et dotés de dons extraordinaires. Alors, comment pourrions-nous ne pas être à la hauteur ? L'ego croit que nous devons nous cacher et aime nous faire croire que nous ne sommes pas assez bons. Ainsi, nous passons notre temps à courir et à en faire toujours plus, pour prouver notre valeur.

Je n'aime pas cette personne

L'ego juge, classe, étiquette absolument tout ce qui se trouve sur son chemin : les personnes, les événements, les situations. « Je n'aime pas cette personne, cela n'aurait pas dû se produire ainsi, cet événement est arrivé au mauvais moment, ce type a très mal agi, à sa place je n'aurais pas fait les choses de cette manière. » Toutes ces remarques sont des stratagèmes de notre mental, nous séparant les uns des autres.

Je n'y arriverai jamais

Notre ego aime nous faire croire que nous n'avons pas en nous le potentiel requis. Puisqu'il a peur, il préfère que nous n'essayions pas. De cette manière, nous ne risquons pas d'échouer. L'ego déteste l'échec, cela lui fait mal ; alors il préfère nous décourager.

La vie est un combat

L'ego passe son temps à se battre ; il se bat pour survivre. Il croit que la vie est rude, que nous devons nous battre pour mériter notre place en ce monde. À ses yeux, rien n'arrive facilement et tout est une question d'efforts et de bataille à gagner. Il vit selon la loi du plus fort. « Je vais leur prouver que je suis capable, que je suis plus fort que lui. »

Je suis seul au monde

Voilà comment l'ego se sent ; isolé, seul, apeuré, abandonné et coupé du reste du monde. Il ne voit pas le lien qui unit toute chose. Alors, il ne croit pas que les autres puissent vouloir l'aider et il sent qu'il doit tout faire par lui-même.

J'en connais plus que mon voisin

Ici encore, nous pouvons débusquer la voix de notre ego, qui se donne un air suffisant. L'ego est vantard et aime se pavaner. « J'ai plus d'éducation, plus de connaissances et plus de sagesse que les autres. »

Je dois me prendre au sérieux

L'ego aime se donner de l'importance et se rehausser aux yeux des autres ; c'est pourquoi il aime se prendre très au sérieux. *La vie*

n'est pas une partie de plaisir est son slogan préféré. Il ne se donne pas le droit de rire, de s'amuser et de retrouver son enfant intérieur. Il préfère être constamment en train de faire quelque chose « d'important ».

Exercice

La voix de votre ego

Et vous, qu'est-ce que votre ego s'amuse à vous faire croire ? Quelles sont les peurs qu'il éveille en vous ?

Chapitre 22

L'observation

« Sans franchir le seuil de la porte, découvrez le monde. Sans jeter un regard par la fenêtre, peut-être verrez-vous les voies du ciel. Car, plus on s'éloigne, moins on sait. Par conséquent, le sage ne s'aventure pas et pourtant il sait. Il ne regarde pas et pourtant il nomme. Il ne s'acharne pas et pourtant il atteint l'achèvement. »

Tao-tô-king

Observez le déroulement de votre vie

Je vous pose une question. Quand vous êtes-vous arrêté la dernière fois pour prendre une pause, afin de faire le point sur la direction que prend votre vie ? Avez-vous récemment pris le temps d'interrompre toutes vos activités, vos obligations, vos innombrables besoins pour simplement *observer* le déroulement de votre vie ? Vous savez, il est si facile de se laisser emporter par toutes les exigences d'une vie bien remplie et de s'apercevoir, des années plus tard, qu'à travers tout cela nous nous sommes perdus. Prenons une mère de famille par exemple.

5 h 45 : Allez hop, la journée commence ! À peine a-t-elle eu le temps de goûter au plaisir d'être allongée au chaud sous les couvertures qu'elle est déjà en train de penser à tout ce qu'elle a à faire avant d'aller travailler.

5 h 50 : Préparation du déjeuner et des lunches pour les enfants.

6 heures : On réveille la marmaille. « Surtout les enfants, ne traînez pas, nous sommes pressés ce matin. », « J'ai pourtant dit hier de préparer ton linge d'avance, je ne veux pas te voir changer de t-shirt trois fois ce matin, nous n'avons pas le temps ! »

6 h 30 : Départ pour porter les enfants à l'école. « Enfin, ce n'est pas trop tôt, allons-y et n'oubliez pas vos sacs à lunch ! »

7 heures : Départ vers le lieu de travail. « Ah ! enfin, j'ai un moment à moi pour me relaxer. À moins que... ah non, ça commence déjà à bloquer... maudit trafic... »

8 heures : C'est parti pour une autre journée au boulot.

Et vous courez ainsi toute la journée, pour satisfaire votre patron, pour répondre aux attentes des clients, pour écouter votre collègue se plaindre que son mari ne l'aide pas à la maison. Arrive l'heure où vous quittez le travail, tendue, en pensant à ce que vous allez faire pour le dîner. Ah zut, vous devez vous arrêter à l'épicerie. Au pas de course, vous allez chercher ce qu'il vous manque pour faire le repas en ramassant en passant les enfants à l'école. Enfin, arrivée à la maison, vous vous installez pour faire faire les devoirs tout en répondant au téléphone et en brassant ce qui cuit sur le poêle. Ainsi de suite, jusqu'à ce que sonne l'heure du dodo. « Enfin, il est 21 heures, je mérite bien une bonne nuit de sommeil avec la journée que je viens de passer. Et, demain, ça risque d'être pareil... » Juste au moment où vous êtes prête à glisser dans un profond sommeil, votre conjoint revient de sa partie de hockey et vous dit qu'il s'ennuie de vous, qu'il voudrait avoir un moment intime avec

sa femme, puisque cela fait longtemps que vous ne lui accordez pas de temps et d'attention...

Dans notre société occidentale, la journée que je viens de décrire est ce que l'on appelle la *norme*. Comprenez-vous pourquoi tant de femmes se plaignent de ne pas avoir assez de temps pour elle ? Pourquoi tant d'hommes se sentent délaissés par leur femme et mal aimés ? Pourquoi les enfants ressentent autant d'anxiété et de stress ? Pourquoi les familles explosent et deviennent dysfonctionnelles ?

Chacun tente de faire du mieux qu'il peut. La mère fait son possible pour élever ses enfants, tout en accomplissant des prouesses au travail. Le père, quant à lui, tente de gravir les échelons au boulot et de rapporter le plus d'argent possible pour que sa famille ne manque de rien. Et, dès que les enfants sont en âge de comprendre, ils imitent leurs parents en s'adaptant au rythme des adultes.

Ce qui est dramatique dans cette situation vécue par la plupart d'entre nous, c'est que nous n'avons même pas le temps de nous apercevoir qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond. Jusqu'au jour où nous nous écroulons et que nous éclatons en larmes dans le bureau du psy. Bien souvent, nous croyons que c'est nous le problème, que nous n'avons pas su nous adapter correctement et que nous devons faire encore plus d'efforts à l'avenir.

Alors voilà : la plus grande question que nous affrontons tous n'est pas de nous demander *quand* nous allons apprendre, mais, plutôt, quand allons-nous agir à partir de ce que nous avons *déjà* appris ? Einstein ne pouvait mieux le dire : « La folie, c'est de faire tout le temps la même chose, et de s'attendre à un résultat différent ! »

Pourquoi répétons-nous toujours les mêmes comportements et agissons-nous constamment de la même façon, si nous savons que nous obtenons toujours les mêmes résultats ? Parce que nous

n'avons pas su développer et conserver nos capacités d'observation. Enfants, nous observions instinctivement ce que faisaient les adultes. C'est de cette manière que nous avons appris à nous développer ; en imitant les gens autour de nous. Or, lorsque nous avons atteint un certain stade de maturité, nous avons cru à tort que nous n'avions plus besoin de cette faculté. Parce que, maintenant, nous savons ce qui fonctionne. Ah oui, le savons-nous vraiment ? Si nous savions ce qui fonctionne, nous n'en serions pas là. Nous serions sortis du cycle de la misère que nous avons créée tout autour de nous.

En vérité, lorsque nous avons mis de côté nos capacités d'observation, nous avons tout simplement arrêté d'évoluer. Nous avons cessé d'observer ce qui nous sert, ce qui fonctionne pour nous en tant que collectivité et en tant qu'individu, au profit des croyances et des structures sociales déjà établies. À l'heure actuelle, notre société se fonde toujours sur l'ancien paradigme : « Je gagne, tu perds. » Nous croyons que ce sont eux *contre* moi, et non pas eux *et* moi. Le véritable problème se situe dans notre programmation, qui nous incite à agir de façon individualiste et à être en compétition, les uns par rapport aux autres. Cela concerne la manière dont nous avons appris à nous voir et rejoint l'essence même de qui nous sommes.

Le lien intrinsèque nous unissant

Laissez-moi vous parler d'une découverte assez exceptionnelle, qui nous laisse présager que rien en ce monde n'est séparé de quoi que ce soit et que nous existons, *en tant que lien*. Giacomo Rizzolatti, professeur en physiologie et ancien directeur du département de neurosciences à l'université de Parme, a observé l'activité cérébrale chez les singes, puis chez les humains. Il a découvert que lorsque

nous voyons quelqu'un vivre une action ou éprouver une émotion, nous activons dans le même instant les mêmes neurones que la personne observée. C'est ce qu'on appelle les neurones miroirs. Ces neurones s'activent dans notre cerveau et nous font ressentir les mêmes émotions que l'autre comme si c'était nous qui étions en train de vivre l'événement. Nous sommes donc des êtres empathiques du fait de notre biologie et, pour comprendre nos semblables, nous avons un mécanisme inné qui fait en sorte que nous les imitons.

Vous avez probablement déjà écouté quelqu'un qui parlait avec passion d'un sujet qui vous intéresse. Avez-vous remarqué qu'à certains moments vous hochiez la tête pour lui renvoyer le message que vous étiez sur la même longueur d'onde que lui ? Avez-vous également déjà assisté à une compétition sportive et ressenti les mêmes émotions que la personne qui vient de remporter la course ? Ou avez-vous pleuré en regardant quelqu'un verser des larmes, même si vous ne connaissiez pas la personne ni même la raison de son chagrin ?

Voilà pourquoi tout cela vous est arrivé. Vous vous fondez naturellement en l'autre, comme s'il n'y avait aucune différence entre l'autre et vous. Parce que vous êtes connecté, au niveau le plus fondamental qui soit. Nous le sommes tous. Une connexion tellement intrinsèque et profonde qu'il nous est impossible de dire où commence une chose et où elle se termine.

Trop longtemps, nous avons cru que la nature était tournée vers la domination et régie par la loi du plus fort. Maintenant, il est temps qu'un nouveau paradigme voie le jour. La nature ainsi que les humains ont une pulsion à se fondre. En fait, le besoin le plus fondamental que nous ayons, c'est *la pulsion de connexion*. Nous n'avons qu'à observer notre comportement pour le comprendre. Nous sommes nés pour nous lier d'amitié avec les autres, pour

partager, pour aimer. Nous avons un besoin viscéral d'appartenance, d'unité, d'équité, de justice et d'être en accord avec les autres. Même les preuves scientifiques abondent en ce sens. Plusieurs expériences ont démontré que notre besoin d'appartenance est si puissant que la moitié des victimes de crise cardiaque meurt non pas à cause du cholestérol, mais parce qu'elles sont isolées. La solitude peut mener à la maladie, puis à la mort. Est-ce que cela nous en dit assez long sur qui nous sommes, sur le lien qui nous unit les uns aux autres ?

Exercice

Votre noyau familial

Observez à présent votre cellule familiale. Sans penser nécessairement que vous êtes en guerre les uns contre les autres, avez-vous déjà eu l'impression que votre conjoint et vous, vous n'étiez pas du tout sur la même longueur d'onde ? En fait, il vous arrive de vous demander s'il parle le même langage que vous. Et vos enfants, ah ! les enfants... Vous demandez de simples consignes et ils vous regardent d'un air étrange, comme si vous étiez une extraterrestre !

À présent, je vous demande de fermer les yeux. Imaginez que vous êtes dans une grande pièce entouré de dizaines de miroirs. Vous êtes en plein centre de la pièce et vous tentez d'observer ce qui se passe autour de vous. Or, il y a tant de lumière que vous peinez à ouvrir les yeux. En fait, cela vous est impossible. Vous gardez donc les yeux fermés, mais, puisque vous êtes têtu(e)s, vous choisissez d'avancer tout de même. Vous tendez les bras pour vous protéger et faites quelques pas. Vous avancez, avancez, avancez... Mais il n'y a rien. Vous n'atteignez jamais les miroirs. Pourquoi, croyez-vous ? Parce que les miroirs ne sont qu'un reflet de vous-même ; ils ne sont pas réels.

Identifiez vos besoins

C'est la même chose avec les membres de votre famille, à la différence près que ceux-ci sont bel et bien en chair et en os ! Et si vous observez les choses d'un point de vue élargi, vous constaterez que vos proches ne sont qu'un miroitement de qui vous êtes. C'est pourquoi nous entretenons tous les mêmes désirs, que nous avons tous les mêmes besoins. Nous sommes tous des représentations de l'Être unique et nous aspirons tous essentiellement à la même chose : *aimer et être aimé.*

En sachant cela, nous pouvons entrevoir toute situation qui se présente à nous sous un nouveau jour. Chaque altercation, chaque difficulté rencontrée, que ce soit avec votre ami(e), votre patron(ne) ou votre enfant, vous ramène indubitablement à votre besoin primaire, celui de partager et de célébrer l'amour. La prochaine fois que vous aurez une dispute avec votre mari ou votre femme, demandez-vous quel est l'objet véritable de cette mésentente. Se peut-il que derrière cet échange, il y ait un besoin que vous n'avez pas clairement identifié ?

C'est à cela que sert l'observation. Voir ce qui se cache derrière nos agissements, derrière nos comportements, nos pensées et nos émotions. Remarquer qu'en fait, nous voulons tous la même chose. Ce que nous désirons, c'est nous unir aux autres, nous connecter, en partageant ce que nous sommes. La seule différence, c'est que nous ne nous y prenons pas tous de la même façon. Il y en a pour qui cela se fait très facilement ; sans ambiguïté, ils arrivent à exprimer d'une main de maître leurs ressentis. Mais, pour d'autres, cela demande beaucoup de pratique. Nous devons apprendre en premier lieu à identifier notre besoin et à nous le rappeler constamment. Et les autres sont là dans ce but bien précis. Ils nous servent de rappel, par leur simple présence. En étant le témoin de nos vies, ils nous

ramènent vers nous, vers l'intérieur. Ils nous aident à corriger nos fausses perceptions et nous font comprendre qu'en fait, nous sommes tous dans le même bateau.

Notre vieux système de croyances, basé fondé en grande partie sur la loi du plus fort et sur la séparation, nous mène droit à l'extinction de notre race. Nous tentons tant bien que mal de combattre les problèmes environnementaux, économiques, politiques et militaires. Nous blâmons les systèmes de santé, d'éducation et de justice. Toutefois, nous nous attaquons au mauvais problème. Nous ne faisons qu'effleurer le bobo. Nous saisissons la gravité de la situation, mais nous ne comprenons pas la nature, la véritable origine du problème. Nous continuons à essayer de résoudre chaque difficulté comme si cela était extérieur à nous. Mais laissez-moi vous dire ceci : *le problème, il est en nous et se situe au niveau de nos croyances les plus fondamentales.*

Les croyances erronées

Les Hommes font face à un dilemme de la première importance : continuer de croire à nos anciennes conceptions sur la Vie et sur l'Univers ou admettre que ces croyances ne fonctionnent pas, qu'elles sont incomplètes et que nous avons un besoin pressant d'en adopter d'autres. Bref, nous devons explorer la possibilité de modifier nos croyances, nous devons envisager l'idée qu'elles ne nous servent plus. Cela nécessite du courage parce que demandez-vous d'où proviennent ces croyances ? De personnes qui nous sont chères.

Exercice

Vos croyances

Posez-vous la question : « À qui devrais-je donner tort pour que ma vie change ? » Par exemple, à qui devrais-je donner tort pour que ma situation financière s'améliore ? À mon père, qui m'a enseigné et démontré que l'argent n'apportait pas le bonheur. Cet exercice, quoique difficile à faire au départ, est d'une efficacité redoutable pour identifier vos croyances. Vous verrez que ce en quoi vous croyez ne provient pas du voisin, que votre système de pensée est programmé depuis belle lurette et est l'héritage que vous ont légué les gens qui ne souhaitent que votre bonheur.

Voilà l'inconfort dans lequel nous sommes, lorsque nous osons remettre en doute les croyances transgénérationnelles. Toutefois, cela est nécessaire, si nous voulons que notre vie s'améliore, si nous voulons laisser un monde nouveau aux générations à venir.

En observant le déroulement de votre vie, vous est-il déjà arrivé de vous dire qu'un élément manquait à votre compréhension ? Lorsque vous vous voyez courir dans tous les sens, lorsque vous revenez complètement épuisé(e) du travail, lorsque vous vous voyez compter les sous... Pouvez-vous simplement vous dire : « C'est ça et c'est tout, la vie est ainsi. » Je sais qu'intuitivement vous savez qu'il y a plus. Que la clé de votre problème se trouve quelque part. Je vous propose donc de prendre un temps d'arrêt pour simplement devenir l'observateur de votre vie.

Analysez ce qui fonctionne

Qu'est-ce qui fonctionne pour vous et qu'est-ce qui ne fonctionne pas ? Quelles croyances vous permettent d'avancer et lesquelles

vous limitent ? Quels gestes, quelles idées, quels concepts, quelles actions vous permettent d'être et de créer qui vous êtes ?

Exercice

Observez avant d'agir

Ce qui fonctionne	Ce qui ne fonctionne pas
Croire que nous sommes unis	Croire que nous sommes séparés
Écouter l'âme	Écouter l'ego
Manger quand j'ai faim	Contrôler mon alimentation
Faire de l'exercice	Me dire que je n'ai pas le temps
Croire en moi	Douter de moi
Me fier à mes intuitions	Me fier à mon mental
Suivre l'élan de mon cœur	Suivre le mouvement des masses
M'aimer moi-même	Vouloir me faire aimer à tout prix
Me concentrer sur mon monde intérieur	Porter mon attention sur le monde extérieur
Méditer	Partir de la maison en négligeant de me recentrer d'abord
Être ouvert à de nouvelles possibilités	Me fermer et m'accrocher à mes illusions
Écouter ma vérité	Croire à la vérité des autres
Demander de l'aide	Croire que je suis seul
Croire que l'Homme est fondamentalement bon	Croire que l'Homme est fondamentalement mauvais
Être conscient	Être inconscient
Faire confiance aux gens	Me méfier des autres

Accepter le changement	Me battre contre le changement
Dire la vérité	Propager le mensonge
Être moi-même	Jouer un rôle
Me responsabiliser	Me victimiser
M'accepter dans mon entièreté	Vouloir être parfait(e)
Acquérir des connaissances	Ne pas faire l'effort d'en apprendre davantage
Me remettre en question	Ne pas me poser de questions
Créer mon propre chemin	M'adapter

Apprendre à observer avant d'agir peut vous faire gagner un temps précieux. Au lieu de vous précipiter et de vous rendre compte sur votre lit de mort que vous êtes passé « à côté » de votre vie, il vaut mieux ralentir la cadence quelque peu, pour réajuster le tir. Si vous vous êtes reconnu à travers le portrait de la mère de famille mentionné plus haut et que vous êtes satisfait de votre situation, alors continuez ainsi ! Vous êtes sur le bon chemin. Cependant, si une petite voix s'est réveillée en vous à la lecture de ces mots, c'est qu'il y a quelque chose qui cloche. Un aspect de vous sait qu'il y a certainement une autre façon de vivre.

Si tel est le cas, trois options s'offrent à vous : vous retirer de la situation problématique, la changer ou l'accepter, ainsi que les conséquences qui en découlent. Par exemple, si vous observez que votre travail ne vous convient pas, qu'il vous limite au lieu de vous faire sentir libre et épanoui(e), vous avez le choix. Peu importe la

décision que vous prendrez, la seule question à vous poser reste toujours la même : est-ce que cela est au service de votre Soi véritable ?

Chapitre 23

Êtes-vous un Artisan de Lumière ?

Namasté (« Mon âme salue ton âme »)

« En toi, je salue cet espace où réside l'univers entier. En toi, je salue la lumière, l'amour, la bonté, la paix parce que ces choses se trouvent aussi en moi. Parce que nous partageons ces attributs, nous sommes reliés, nous sommes semblables, nous ne sommes qu'Un. »

Maharishi

Qu'est-ce qu'un Artisan de Lumière ?

L'Artisan de Lumière, également appelé travailleur de la Lumière, est une âme qui est éveillée, dont l'intention la plus profonde est de répandre la Lumière sur Terre, c'est-à-dire l'Amour, la Connaissance et la Vérité. C'est un Être qui a choisi de partager l'aspect lumineux de son Soi, afin d'éclairer le monde par sa Présence. Les âmes des Artisans de Lumière viennent de plans supérieurs et sont ici pour élever le niveau de conscience, sur le plan terrestre. Elles choisissent de s'incarner ici-bas, pour faire évoluer l'Humanité vers des dimensions plus élevées.

Un Artisan de Lumière est quelqu'un qui choisit consciemment de répondre à l'Appel de la Source, de l'amour, plutôt que d'écouter la voix de son ego, représentant la peur. Il comprend l'importance de sa mission et n'a qu'à faire émaner sa Lumière pour éveiller l'âme de ses semblables. Il s'aligne avec ce qui l'éclaire de l'intérieur et partage naturellement ses dons, toujours dans le dessein d'être une Lumière vive dans le monde.

Les Artisans de Lumière sont souvent attirés vers la spiritualité, puisqu'ils ressentent le lien profond les unissant à leur âme et au monde de l'Esprit. À mesure qu'ils travaillent à élever leur niveau de conscience, ils s'ouvrent à l'énergie cosmique et se reconnectent à leur Essence véritable.

Certains Artisans de Lumière ont vécu l'expérience d'être déconnectés de leur âme, dans cette vie ou dans une vie antérieure. Dès lors, ils se sont sentis perdus, isolés et coupés du reste du monde. Un profond vide intérieur, tel un trou en plein cœur, les a habités. Ils ont alors ressenti une sorte de nostalgie, un mal du pays, qui les a poussés à se raccorder à leur Essence vitale. Ne pouvant plus supporter la séparation, ces travailleurs de Lumière ont commencé à comprendre que rien de ce qui provient de l'extérieur ne peut venir combler le vide qu'ils ressentent. Ils entreprennent alors une quête, pour soigner leurs blessures, qui sont en fait les blessures de l'Humanité tout entière. L'état de séparation amène les gens à chercher des réponses dans le monde extérieur. L'Artisan de Lumière sait, pour sa part, que les réponses se trouvent en lui.

Grâce à cette prise de conscience, les âmes des travailleurs de Lumière sont destinées à être des messagères, des enseignantes et des guérisseurs. De ce fait, ils aident les autres à se reconnecter à leur Soi et à faire confiance à leur guide intérieur.

L'Artisan de Lumière reconnaît les deux dimensions de son âme, sa dimension universelle et sa dimension individuelle. La dimension universelle émane naturellement à travers lui. Il n'a pas à faire ou à dire quoi que ce soit pour qu'elle vibre. Elle transparaît dans chacun de ses gestes, dans chaque pensée, dans chaque action. Quant à la dimension individuelle, celle-ci demande une action spécifique de sa part. Le premier pas est de prendre conscience de sa présence et le second est d'utiliser ses talents, ses dons et ses qualités particulières, afin de servir le monde.

C'est à ce stade que certains Artisans de Lumière tombent dans le piège tendu par leur ego. Celui-ci tentera de les faire douter en leur disant qu'ils ne sont pas assez bien, qu'ils n'ont rien à apporter aux autres, qu'ils ne sont pas assez doués, talentueux, etc. Leur mental les fera douter de leur message, de leur mission, et leur murmurerà que ce qu'ils désirent entreprendre a déjà été tenté, a déjà été écrit ou a déjà été créé.

Le piège, c'est cela : réussir à les faire douter d'eux-mêmes, au point de nier l'expression de leurs talents uniques. Les encourager à croire que cela ne vaut pas la peine qu'ils se lancent dans de telles entreprises. Qu'ils n'ont rien à apporter au monde. Qu'ils sont éteints.

Il est important qu'ils se rappellent qu'une Lumière singulière les anime et qu'elle attend sagement qu'ils s'éveillent, pour qu'enfin ils retrouvent leur pouvoir. Cette Lumière, c'est un cadeau qu'ils ont reçu du divin. Elle est en eux pour qu'ils en fassent bénéficier l'Humanité, et pour leur permettre d'évoluer en répandant la beauté, l'amour et l'authenticité sur Terre.

Les caractéristiques des Artisans de Lumière

Voici différentes caractéristiques que possèdent les Artisans de Lumière. Chaque âme étant singulière, cela ne veut pas dire que pour être un Artisan, vous devez détenir *tous* les traits cités ci-dessous. Or, si vous vous reconnaissez dans la majorité des caractéristiques, cela devrait faire vibrer une petite sonnette en vous !

Exercice

Cochez les caractéristiques qui vous
représentent

Ils se sentent souvent différents des autres, dus du fait de leur mission prégnante.	
Ils grandissent très souvent au sein d'une famille et d'une société qui prononcent beaucoup de jugements à leur égard.	
Ils sont hypersensibles.	
Ils ont besoin de se retirer très souvent du monde extérieur, pour vivre des moments de calme et de quiétude. Ils ressentent souvent le besoin d'être centré sur leur Être intérieur.	
Ils sont de grands rêveurs et idéalistes. Cela est dû au fait qu'ils détiennent une grande mission.	
Ils possèdent, pour la plupart, des talents artistiques.	
Ils ont de la difficulté à adhérer à des structures sociales organisées. Ils ne se sentent pas à leur place dans des métiers traditionnels.	
Ils ont une aversion naturelle envers l'autorité, ce qui les pousse à résister aux décisions et valeurs basées fondées uniquement sur la hiérarchie ou le pouvoir. Ils ressentent cette aversion au fond d'eux-mêmes, puisque cela ne s'harmonise pas avec leur mission.	
Très jeunes, ils se sont sentis à part des autres exclus, différents et souvent incompris. Ils préfèrent la solitude et s'éloignent souvent de leur entourage.	
Ils ont souvent l'air timides et réservés, puisqu'ils sont fortement empathiques et sensibles. Puisqu'ils ont de la facilité à se mettre dans la peau des autres, ils éprouvent certaines difficultés à s'affirmer et à s'exprimer.	

Ils ne peuvent tolérer la violence, l'agressivité, l'hostilité.	
Ils ressentent le besoin d'aider les autres, d'apporter leur contribution à l'ensemble de l'Humanité. Ce désir leur provient du cœur et ils ne peuvent pas faire autrement que de suivre cette impulsion. Quelle que soit la profession choisie, cela est toujours en lien avec le partage, l'entraide, l'enseignement, la guérison.	
Ils se sentent unis envers tout ce qui les entoure : les animaux, les végétaux, la nature, les autres êtres humains. Ils comprennent l'interrelation entre toutes les choses. Ils ne tolèrent pas qu'on puisse faire du mal aux animaux, ou manquer de respect envers l'environnement. Cela les attriste profondément.	
Ils ont, dans de nombreux cas, l'impression d'être des étrangers sur cette Terre, puisqu'ils gardent en eux des souvenirs de sphères de Lumière non terrestres.	
Ils ont un niveau spirituel assez élevé. Ils aiment prendre part à des discussions concernant la spiritualité et sont, en général, fascinés par le sujet.	
Ils ont une personnalité forte, pour être en mesure de se déconnecter des idées de la société et pour avoir le courage d'être eux-mêmes et d'ouvrir la marche.	

Les fonctions des travailleurs de la Lumière

Les fonctions des travailleurs de la Lumière sont nombreuses et variées, mais elles ont toutes un lien avec l'augmentation vibratoire

de la Planète. Puisque les âmes des Artisans de Lumière ont choisi de s'incarner en vue d'introduire un nouveau type de conscience sur Terre, leurs tâches sont toujours reliées, d'une manière ou d'une autre, à leur mission. Voici différentes fonctions que peuvent avoir les Artisans de Lumière, dans l'accomplissement de leur mission respective :

- Ils ont une personnalité forte, pour être en mesure de se déconnecter des idées de la société et pour avoir le courage d'être eux-mêmes et d'ouvrir la marche.

- Guérir leurs blessures intérieures, afin de poursuivre leur évolution et de vibrer plus intensément.

- Être un exemple pour les autres, en étant fidèles à eux-mêmes. Ils doivent apprendre à vivre en écoutant leurs ressentis, en faisant confiance à leur intuition. Ce faisant, ils deviendront des guides et des modèles pour les autres.

- Répandre les énergies provenant du cœur et non celles qui sont fondées sur l'ego.

- Purifier leur corps, leur esprit et leur âme, pour émettre leur Lumière naturellement.

- Unifier les différentes énergies qui circulent en eux.

- Servir la Source en transmettant et en enseignant des messages provenant d'une dimension plus élevée.

- Aider les autres âmes à retrouver leur Lumière.

- Se connecter à leur joie intérieure, en suivant ce qui les anime.

- Simplifier leur existence, en ne gardant que l'essentiel.

- S'unir aux autres Artisans de Lumière.

- Accepter leur mission d'âme et en faire la pierre angulaire de leur existence.

- Activer leurs mémoires karmiques et se rappeler qui ils sont.

- Être à l'écoute de leurs intuitions et de leurs rêves.

- Suivre leurs passions et l'élan de leur cœur.
- Répondre aux Appels de leur âme.
- S'élever au-dessus des limitations physiques et accepter leur nature spirituelle.
- Se « désidentifier » de leur ego.
- Vivre en harmonie, en équilibrant tous les aspects de leur Soi.
- Être enraciné et conscient du lien les unissant à la Terre.
- Avoir la foi envers ce qui est invisible.
- Élever leur niveau de conscience.
- Prendre soin de leur corps physique.
- Partager leurs dons, leurs talents uniques.
- Se libérer des énergies négatives.
- Accepter de ressentir leurs émotions.
- Laisser aller toutes formes de jugement.
- Supprimer les programmes, surtout ceux dits transgénérationnels.
- Répandre leur Lumière partout où ils vont et quoi qu'ils fassent.

Nous vivons actuellement une période de grandes transformations. De plus en plus de gens s'éveillent à leur véritable nature et commencent à ressentir l'Appel de leur âme. Les Artisans de Lumière se reconnectent à leur mission et à leur vraie identité. Ils prennent conscience de leur raison d'être et choisissent de participer activement à l'élévation de l'énergie vibratoire. En ces temps de grands changements, les travailleurs de la Lumière peuvent se servir de certains outils, pour accomplir plus efficacement leur contrat d'incarnation.

Les outils mis à leur disposition

L'intention

Prendre conscience de ses intentions véritables, celles qui proviennent du cœur. Pour accomplir sa mission, l'Artisan de Lumière qui se concentre sur ses intentions sera guidé et soutenu par les forces invisibles qui gouvernent notre monde. L'intention clarifie notre vision et nous permet d'atteindre nos objectifs, sans lutter. Elle nous permet de lâcher prise, en suivant le courant.

La visualisation

La visualisation est un outil extrêmement puissant. À l'aide d'images mentales, le subconscient agit de façon à transformer ces images en réalité matérielle. Cela peut aider le travailleur de la Lumière à canaliser les énergies de son esprit, et ainsi élever son niveau vibratoire. Le fait de se visualiser en train d'accomplir sa mission et de répandre l'Amour et la Lumière sur Terre est une manière efficace pour l'aider à exprimer ces images dans le monde physique.

La gratitude

La gratitude est le fait d'être reconnaissant de tout ce que nous sommes, de ce que nous faisons et avons. C'est la prière la plus puissante que nous puissions envoyer à l'Univers. En remplissant son cœur de gratitude, l'Artisan de Lumière attire ainsi plus de raisons d'être reconnaissant. C'est pourquoi c'est un outil formidable. De plus, cela lui permet d'entrer en contact avec son Essence véritable.

La patience

La patience est une noble vertu à développer. Puisque tout est parfait dans cet Univers, il n'y a aucune raison de vouloir brusquer les choses, d'aller trop vite ou de sauter des étapes. Tout arrive en temps et lieu. L'Artisan de Lumière sait que son âme a planifié chaque événement de sa vie. Il sait que tout suit un ordre supérieur. C'est pourquoi il fait preuve de patience et respecte son propre rythme d'évolution.

La persévérance

La persévérance va de pair avec la patience. Ces deux vertus sont étroitement liées, puisque la patience mène à la persévérance. Le travailleur de la Lumière se sert de cet outil pour ne pas abandonner en cours de route. Il sait qu'il doit continuer sur sa voie, malgré les obstacles dressés devant lui. Il fait confiance au plan établi par son âme et persévère en prenant conscience de l'importance de sa mission.

Le contrôle de la pensée

La Vie nous a offert un don d'une puissance infinie : celui de créer notre réalité, grâce à nos pensées. L'Artisan de Lumière utilise la force de son esprit, pour créer un Nouveau Monde, où règnent l'Amour, la Lumière, la Connaissance et la Paix. Il cultive un état d'esprit positif, en observant ses pensées. Il se sert d'elles pour atteindre ses objectifs et élever son niveau de conscience.

Quitter les systèmes de croyances fondés sur l'ego et en adopter de nouveaux fondés sur le cœur

Les anciens schémas de croyances fondés sur l'ego ne servent plus à l'Artisan de Lumière. Cela ne l'aide pas dans

l'accomplissement de sa mission, puisque celui-ci souhaite instaurer un climat d'amour sur Terre. L'égo étant relié à la peur, il est important de revoir ses anciennes croyances et de les élever à un plus haut niveau. Le nouveau système de croyances fondé sur le cœur permettra d'augmenter les vibrations du travailleur de la Lumière ainsi que celles de notre Planète. Cela participera au processus d'ascension de la conscience.

La foi

La foi est un état de grâce, qui élève celui qui l'adopte en son cœur. C'est un merveilleux outil pour l'Artisan de Lumière. Il lui permet de croire que le bien l'emportera sur le mal, l'amour sur la peur, et l'union sur la séparation. La foi l'aide à avoir confiance en sa propre guidance interne et lui permet de ressentir la connexion avec son Être tout entier et avec l'Univers.

La simplification

La simplification est essentielle à l'Artisan de Lumière. Il doit se débarrasser de tout ce qui ne lui sert pas, du stress inutile, des tensions et des énergies déséquilibrées en lui. Il doit apprendre à simplifier ses pensées en gardant uniquement celles qui sont empreintes d'Amour et de Lumière. Il doit se défaire de certaines possessions matérielles inutiles. En simplifiant ainsi son existence, il fait confiance à la Source, sachant que celle-ci pourvoit naturellement à tous ses besoins.

Un cœur ouvert

Avoir un cœur ouvert, c'est être connecté à l'Esprit, à la Terre. Un cœur ouvert permet au travailleur de la Lumière d'équilibrer son

système de chakras et de retrouver le pouvoir qui réside à l'intérieur de lui. Il atteint ainsi un niveau de vibration très élevé. À ce stade, la vie devient légère et il attire naturellement les choses vers lui.

Vous seul savez si vous êtes ou non un Artisan de Lumière. Votre âme sait pourquoi elle a choisi cette incarnation et ce qu'elle est venue accomplir ici-bas. Votre âme se rappelle votre Vérité la plus profonde, celle qui est inscrite dans vos mémoires. Bref, vous avez toujours su, au plus profond de votre Être, pourquoi vous êtes ici. Toutefois, comme bon nombre d'Artisans de Lumière, vous attendez une confirmation provenant du monde extérieur. Vous attendez l'approbation des autres, vous attendez qu'ils vous reconnaissent en tant que tel. Pourtant, vous n'avez qu'à interroger la part de vous qui sait. Vous n'avez qu'à écouter ce que votre âme et votre cœur vous murmurent.

La Nature étant parfaite, elle amène le travailleur de la Lumière à s'éveiller à sa mission, lorsque le moment est venu. Rien n'est précipité et tout est déjà programmé en vous, au sein de vos propres cellules. Chaque événement de votre vie a été choisi et planifié, pour que vous accédiez, en temps et lieu, à votre potentiel spirituel.

Puisqu'en s'incarnant sur Terre les Artisans de Lumière ont oublié qui ils sont, ils traversent souvent de grandes épreuves dans le but de les faire évoluer plus rapidement. C'est ainsi qu'ils recouvrent leurs facultés et se reconnectent à leur mission d'âme. Leur objectif étant de prôner par l'exemple, ils doivent vivre leur propre ouverture de la conscience et se reconnecter à leur Essence, avant de pouvoir venir en aide à autrui.

Pour venir en aide à ceux et celles qui ont perdu leurs mémoires, quant à leur véritable identité et à leur mission d'âme, voici certains signes qui vous indiquent si vous êtes un travailleur de la Lumière. Si tel est le cas, vous vous reconnaîtrez dans ces propos. Vous

ressentirez vos vibrations s'élever à la lecture de ces mots. Ils résonneront en vous et éveilleront vos mémoires.

Signe que vous êtes un travailleur de la Lumière

Vous savez que le premier pas pour élever votre conscience est de travailler sur votre monde intérieur, puisque le monde extérieur n'est que le reflet de votre état d'être. Vous savez que tout changement s'opère en premier lieu à partir de la conscience individuelle ; c'est pourquoi vous vous concentrez sur vous-même, au départ.

Vous êtes profondément empathique. Vous avez une capacité naturelle à vous mettre dans la peau des autres. Vous ressentez fortement les vibrations des gens qui vous entourent. C'est pourquoi vous avez besoin de vous isoler bien souvent, pour pouvoir faire la différence entre vos vibrations et celles d'autrui. Votre empathie vous aide à accomplir votre travail de guérison, puisque cela vous permet de détecter facilement les émotions des autres.

Les gens sont naturellement attirés vers vous. Puisque vos vibrations sont élevées, vos paroles, vos pensées et vos actions résonneront dans le cœur des gens, et ils voudront graviter autour de vous. Sans faire quoi que ce soit, vous faites du bien aux personnes qui entrent en contact avec vous.

La mort ne vous effraie pas. Puisque vous savez que ce n'est qu'une étape sur le chemin de l'évolution, vous n'avez pas peur de quitter ce monde. D'ailleurs, vous savez que ce monde n'est pas le vôtre. C'est un passage choisi par votre âme, mais ce n'est pas votre véritable demeure.

Vous avez la conviction que tous les problèmes peuvent se guérir par des méthodes spirituelles. Au lieu de faire confiance

aveuglément à votre mental, vous écoutez ce que votre cœur vous dit et vous cherchez en vous les solutions à vos difficultés. Vous vous fondez toujours sur vos intuitions, sur vos ressentis, et vous choisissez d'activer le potentiel spirituel en vous.

Vous avez eu un parcours de vie hors de l'ordinaire, que vous pourriez qualifier de difficile. Vous n'êtes pas capable de suivre ce que la société vous suggère, ce qui vous pousse à créer votre propre voie. Sur cette voie, des épreuves vous attendaient, pour vous aider à vous reconnecter à votre Soi supérieur. À présent, vous faites confiance à la vie et vous avancez sur votre chemin, de manière beaucoup plus sereine.

Vous ressentez le besoin de partager vos connaissances en écrivant, en enseignant, en conseillant, en guérissant. Vous savez que vous êtes ici pour aider les autres et vous en faites une priorité. Vous ressentez un Appel au fond de vous, vous disant que vous êtes unis les uns aux autres, et que votre rôle est d'aider votre prochain.

Les problèmes sociaux et environnementaux de la Planète vous affectent beaucoup. Vous ne pouvez pas envisager de détruire notre Terre, puisque vous êtes ici pour répandre l'amour, et élever la conscience de l'Humanité. Vous êtes ici pour protéger notre Planète, non pour la détruire. Pour ce qui concerne la société, vous n'adhérez pas aux valeurs mises en place par nos gouvernements. L'éducation, la santé, la politique, la justice, tout cela vous attriste de voir que le monde des humains est sous l'empire de l'ego et de la peur.

Vous vous sentez comme un étranger en ce monde. Vous éprouvez une certaine aversion envers l'autorité et observez avec méfiance nos hommes d'État. Vous ne pouvez pas concevoir qu'un homme se positionne au-dessus des autres. Pour vous, les hommes sont tous égaux et chacun devrait pouvoir vivre décemment. Vous

ne concevez pas que certains puissent mourir de faim, alors que d'autres vivent comme des rois.

Vous vivez certaines expériences mystiques, telles des prémonitions, des rencontres angéliques. Vous pouvez avoir développé vos dons de télépathie, de clairvoyance, de clairsaudience. Cela est le signe que vos dons spirituels s'éveillent. Vos rêves vous donnent accès à certaines informations, dont vous n'avez pas conscience dans votre vie éveillée. Vous vous sentez soutenu, guidé et encouragé par votre voix intérieure. Vous communiquez avec vos guides spirituels et vos anges gardiens. Vous entrez également en contact avec votre âme et êtes conscient qu'il y a beaucoup plus que ce que le monde des cinq sens nous permet de capter.

Vous aimez passer du temps seul, à méditer, à observer la nature, à lire, à écrire. Vous savourez chaque instant de solitude, puisque cela vous permet d'entrer en communion avec votre vrai Soi.

Vous vous sentez en harmonie avec tout ce qui vous entoure. Que ce soit une fleur, un chat, une personne étrangère, le ciel, les étoiles, le cosmos, vous vous sentez uni envers toutes choses. Lorsque vous levez les yeux au Ciel, vous êtes en paix. Vous avez l'impression que c'est là votre véritable demeure.

Lorsqu'un Artisan de Lumière s'éveille à sa nature spirituelle et à sa mission de vie, il élève son âme par ses vibrations. Cela affecte tous les autres travailleurs de la Lumière, qui seront automatiquement atteints par cette nouvelle fréquence vibratoire. En d'autres termes, plus nous sommes nombreux à nous éveiller, à retrouver notre Lumière intérieure, plus nous toucherons l'âme et le cœur des autres membres de notre clan. Ce faisant, nous illuminerons la Terre grâce à nos étincelles singulières et nous diffuserons la Joie, la Paix et l'Amour, en ce monde qui en a grandement besoin.

Chapitre 24

Les illusions à laisser de côté

« À force d'entretenir en nous des illusions, on finit par créer autour de nous un monde illusoire. »

Pierre Trépanier

Les pièges de l'existence

Lors de son séjour sur Terre, l'âme humaine se voit présenter une illusion qui semble si réelle que la plupart des âmes incarnées tombent dans le piège et oublient tout de leur Vérité. Nous pouvons dire que, à ce stade, l'Homme dort. Il dort si profondément qu'il ne peut voir au-delà des apparences. Il croit aux mensonges qui circulent au sein de l'Humanité, depuis la nuit des temps. Ces mensonges, ce sont les illusions qui nous tiennent prisonniers de nos enfermements. Ce sont les idées véhiculées de génération en génération, quant à nos origines. Et ce sont les concepts et valeurs sur lesquels nos sociétés se fondent et reposent.

Si nous sommes un tant soit peu observateurs, nous ne pouvons pas dire que les idées, concepts et valeurs en lesquels nous croyons nous ont permis d'atteindre un niveau de conscience plus élevé. En

fait, c'est tout le contraire. C'est pourquoi il est important de plonger à la source de nos croyances, si nous voulons basculer de l'état de rêve, dans lequel nous sommes plongés, à l'état d'éveil collectif.

Voici donc la liste de nos principales illusions, d'après le livre *Communion avec Dieu*¹. Peu importe que nous vivions en Afrique, en Amérique, que nous soyons blancs, noirs, chrétiens, arabes, hommes, femmes, enfants, nous partageons en grande majorité toutes ces croyances, jusqu'au jour où notre état d'être bascule de l'inconscience à la conscience.

L'illusion de la séparation

Cette illusion est en tête de liste puisqu'elle est la plus dommageable de toutes et est à l'origine de l'état actuel des choses sur notre planète. En tant qu'humains, on nous a enseigné à nous voir comme étant séparés du Grand Tout, du *Un* dont nous sommes issus. Comment cela serait-il possible ? Comment une chose peut-elle être distincte de la Source dont elle provient ? Comment cette croyance s'est-elle développée en s'implantant profondément dans notre inconscient collectif et en faisant sombrer l'Humanité dans la noirceur ?

Cela a été possible parce que nous n'avons jamais pris le temps de remettre en cause nos croyances d'origine. En choisissant l'inconscience, nous avons cessé d'évoluer. Nous nous sommes freinés dans notre quête de Vérité. Au lieu de poursuivre notre route sur le chemin de la réunification, nous nous sommes séparés, de plus en plus. Nous nous sommes éloignés de nous-mêmes, nous laissant prisonniers du monde des illusions.

L'illusion du besoin

L'illusion du besoin naît d'un sentiment de manque et d'incomplétude, d'une chose que l'on considère comme étant nécessaire à l'existence et extérieure à soi. Or, ce que nous avons oublié en arrivant sur Terre, c'est que *nous sommes la vie éternelle, se manifestant sous plusieurs formes*. Nous n'avons besoin de rien puisque tout est déjà en nous.

Nous ne faisons pas allusion ici à nos besoins de base, comme le sommeil ou l'alimentation. Nous parlons des besoins nés des exigences de l'ego. Celui-ci se battant pour survivre, il nous fait croire que nous sommes en perpétuel état de manque. Voilà pourquoi il élabore autant de plans ; afin d'assurer sa survie.

Exercice

Les besoins

Mis à part les besoins essentiels, comme l'eau et l'oxygène, de quoi croyez-vous avoir besoin pour vivre ? D'amour, de reconnaissance, d'abondance, d'occasion, de calme, de beauté. Continuez la liste...

Maintenant, lutez contre votre ancien réflexe qui vous incite à vous demander « Vais-je survivre ? » et demandez-vous plutôt : « Comment vais-je vivre ? » En partageant ce qui est déjà en vous ! En partageant la beauté, l'amour, l'abondance, le calme, etc.

L'illusion de l'échec

Cette illusion rejoint la précédente et nous pouvons la résumer ainsi : *le résultat de la vie est incertain*. Cette idée provient du fait que nous croyons que l'Univers a des besoins, des désirs et que, d'une

certaine manière, il peut ne pas obtenir ce qu'il souhaite. Ceci est une projection de notre propre vision de nous-mêmes. Nous projetons sur l'Univers et sur le monde entier notre peur d'échouer et de mourir. Puisque nous ne savons pas ce qui se passe après la mort de notre corps physique, nous doutons du processus de la Vie.

L'échec n'est qu'illusion et nous éloigne de qui nous sommes. Puisque nous sommes des êtres éternels, nous ne pouvons échouer ; notre succès est garanti. Peu importe le chemin que nous empruntons, nous pouvons être certains d'une chose : nous ne pouvons pas nous perdre à jamais. *Parce que nous sommes la vie et le chemin, la vérité et la voie.*

Exercice

La peur de l'échec

Demandez-vous : qu'arrivera-t-il si vous échouez ? Si vous ratez cet entretien d'embauche, si vous faites une erreur dans l'examen, si vous vous ridiculisez devant le public, si vous n'obtenez pas cette promotion ? Inscrivez les répercussions de ces prétendus échecs.

Les leçons derrière l'échec

À présent, observez les choses différemment. Pour chaque répercussion inscrite, demandez-vous ce que cela a à vous enseigner. Je vous donne un exemple. Disons que vous avez inscrit : si j'échoue à cet entretien d'embauche, je n'aurai pas l'argent nécessaire pour payer les études de mon enfant. Ensuite, prenez un peu de recul et demandez-vous qu'est-ce que cela a à vous apprendre, quelle est la leçon derrière cet « échec ». Peut-être que ce travail n'était pas fait

pour vous, qu'il vous aurait rendu amer et triste. Peut-être qu'une autre carrière vous attend quelque part et que ce n'est qu'ainsi, en n'ayant pas le poste convoité, que vous prendrez le temps nécessaire pour vous questionner sur vos aspirations profondes.

Si vous prenez du temps pour revenir vers vous, vers votre intériorité, je vous garantis que vous ne pourrez jamais échouer. C'est ainsi que fonctionne la Vie. Et, comme par magie, elle placera sur votre route l'argent nécessaire pour payer les études de votre enfant.

L'illusion de l'insuffisance

Cette illusion découle directement de notre état de séparation. Encore une fois, c'est au moment où nous nous sommes séparés du *Un* que l'insuffisance est apparue dans notre réalité. S'il n'y avait qu'une seule personne, et que vous étiez cette même personne, vous ne pourriez croire en cette illusion. Il y en aurait assez pour vous. Il y aurait assez de nourriture, d'eau, d'argent, de ressources naturelles, d'amour, etc.

Lorsque nous avons choisi de nous diviser, lorsque nous nous sommes fragmentés, nous avons basculé de l'abondance au manque, de l'éternité à la croyance en la mort. Soudainement, il n'y avait *plus assez* de vie. L'existence éternelle qui était nôtre s'est transformée en une vie marquée par un début et par une fin. De là est né le concept de survie. Puisque la vie était maintenant limitée, nous devons nous battre pour vivre suffisamment, pour connaître l'abondance, pour avoir assez de temps. Pour ne pas passer « à côté » de notre vie, pour atteindre nos objectifs, pour être en bonne santé, pour goûter au bonheur. Voici donc le paradoxe : nous sommes en compétition avec la vie, pour avoir l'occasion d'avoir *la vie même*.

La croyance en l'insuffisance nous mène à la compétition, à l'oppression et inévitablement à la dépression. Nous nous combattons nous-mêmes, pour obtenir plus de nous-mêmes. Nous luttons, parce que nous croyons qu'il n'y a *pas assez de vie*. Que seuls ceux qui remporteront la victoire pourront y avoir droit ! Et de cette illusion découle la prochaine...

L'illusion de l'exigence

Le fait de croire qu'il n'y en a pas assez pour tout le monde nous incite à créer cette autre illusion. Comment nous qualifions-nous pour avoir toutes ces choses que nous voulons ? Que devons-nous faire pour ne pas connaître l'insuffisance, puisque ce que nous désirons est limité et réservé uniquement à un petit groupe de gens ? Quelles sont les exigences à remplir ? S'il vous plaît, dites-le-moi que je puisse m'adapter !

Ce questionnement nous entraîne indubitablement à inverser l'ordre des choses. Au lieu de simplement *Être* et de faire les choses à partir de cet état, nous accordons la première place au domaine du *Faire*. Si nous faisons les choses que nous croyions devoir faire, si nous remplissons les exigences, nous pourrions devenir la personne que nous voulons être. Si nous nous acquittons de nos obligations quotidiennes, nous serons libres. Si nous faisons cet exercice, nous serons en bonne santé. Si nous excellons lors de cette conférence, nous serons heureux.

Cette déformation de la réalité a été jusqu'à nous faire croire que, pour trouver enfin la paix d'esprit à laquelle nous aspirons tous, la Vie exige certaines choses de nous. En d'autres termes, il y a certaines conditions à remplir pour trouver le bonheur.

Les exigences à remplir

- Sois un bon garçon ou une bonne fille (sous-entendant que nous ne le sommes pas à la base)
- Aie de bonnes notes et poursuis ton apprentissage au collège.
- Obtiens ton diplôme, en étant meilleur que les autres et en prouvant ta valeur.
- Trouve-toi un métier respectable, qui te permettra de t'assurer un bon train de vie.
- Marie-toi et aie des enfants.
- Sois un bon parent et donne à tes enfants ce que tu n'as pas reçu.
- Fais ce qu'on te dit sans rouspéter, après tout, tu n'as qu'à suivre les ordres.
- Fais ce que ton Église, tes parents et ta société te demandent en ne posant pas trop de questions.
- Ne désobéis pas et ne déroge pas aux croyances véhiculées au sein de la société.
- Mène une bonne vie en travaillant à la sueur de ton front.
- N'apprécie pas l'argent, surtout s'il te provient de quelque chose que tu aimes faire.
- N'apprécie pas le sexe ni le pouvoir.
- Si tu fais l'amour dans un but autre que la procréation, n'éprouve pas de plaisir.
- Et, par-dessus tout, si tu ne trouves pas le bonheur en cours de route, ne décourage pas les autres qui sont à sa poursuite.

Voilà une courte liste des choses que nous croyions devoir exécuter, dans l'espoir de « réussir notre vie ».

Exercice

La course aux objectifs

Quels sont les objectifs que vous vous êtes fixés pour accéder au bonheur ?

Que croyez-vous qu'il se cache derrière cette habitude à vouloir atteindre l'inatteignable ? La peur viscérale de n'être PAS ASSEZ. Pas assez beau, pas assez bon, pas assez intéressant, pas assez intelligent, pas assez digne d'être aimé pour ce que l'on est.

Et si vous retournez maintenant à l'essence de qui vous êtes ? Croyez-vous que la Vie exige quoi que ce soit de vous ? Ce n'est pas la Vie qui est exigeante, c'est votre ego qui l'est.

L'illusion du jugement

La Vie exige certaines choses de nous, comment savoir qui a réussi à remplir ses conditions ? C'est à ce stade qu'apparaît la notion de jugement. Puisque la Vie a établi toute une liste d'obligations que nous devons remplir, il doit y avoir un moyen pour elle de choisir qui a réussi le test et qui a échoué. Elle est donc libre de nous juger.

Alors, puisque la Vie elle-même nous juge, comment faire pour ne pas juger les autres ? Et, par-dessus tout, comment faire pour ne pas se juger soi-même ? Cela est une mission impossible. Nous avançons donc en attaquant, en critiquant et en exigeant la perfection des autres. Ce qui donne naissance à un autre paradoxe : nous croyons être imparfaits et incapables de nous qualifier adéquatement, toutefois nous exigeons la perfection des autres.

Le professeur exige la perfection de son élève, qui lui demande la perfection de son professeur imparfait. Le patron demande la perfection de son employé qui, lui, exige la perfection de son patron imparfait. Et, en agissant ainsi, nous créons la prochaine illusion...

L'illusion de la condamnation

La Vie nous juge également, elle nous condamne à son tour. Et quelle peut bien être cette condamnation ?

Puisque nous croyons que nous allons tous mourir un jour ou l'autre, nous ne pouvons considérer la mort comme la punition ultime. Il doit y avoir quelque chose d'autre, quelque chose de *plus*. De là naît la croyance en notre perdition : notre âme errera dans la noirceur à tout jamais.

L'illusion de la conditionnalité

Cette illusion découle des trois précédentes et naît de cette contradiction : on nous a enseigné que la Vie était aimante, pourtant elle nous juge et elle condamne, si nous ne respectons pas ses exigences. Pour que cela puisse être, il doit y avoir quelque chose que nous n'avons pas saisi par rapport à l'amour. De cette pensée naît l'amour conditionnel. Si la Vie nous condamne, l'amour inconditionnel ne peut exister. Et cette illusion nous conduit droit à l'extinction de la race humaine.

Tu seras gentil si...

Combien d'entre nous ont grandi en entendant : « Tu seras gentil si... tu ranges ta chambre, si tu me rapportes des bonnes notes de l'école, si tu ne déranges pas trop tes camarades de classe... » Que

pensez-vous qu'un enfant a emmagasiné dans son esprit ? Il n'a pas entendu : « Tu seras gentil », mais « je t'aimerai si... »

C'est cette vérité fondamentale que nous devons comprendre, si nous voulons espérer un revirement de situation. L'amour, le vrai, le seul et l'unique est inconditionnel. Voilà ce qu'il est et ce que nous sommes, par nature.

Nous baignons dans un Univers irradiant cette énergie pure qu'est l'amour inconditionnel. Cependant, nos illusions nous poussent à croire que nous devons remplir certaines conditions pour être aimés. Et que les autres doivent correspondre à notre modèle fondé sur l'amour conditionnel ; sinon ils ne peuvent mériter notre affection.

Exercice

L'amour conditionnel

Quelles conditions croyez-vous devoir remplir pour être aimé ? Avoir une belle carrière, passer inaperçu(e), avoir un compte en banque bien garni, devenir une bonne cuisinière, ne pas contredire vos amis, etc. Continuez la liste.

Le point de départ pour être aimé est de s'aimer soi-même, dans son intégralité. Et, pour ce faire, vous devez quitter le monde de la perception et renouer avec votre Essence. Vous avez droit à l'amour, puisque vous *êtes* amour. Il n'y a aucune condition à remplir pour cela.

L'illusion de la supériorité

Notre croyance en l'insuffisance et en la séparation nous incite également à croire en l'illusion de la supériorité. Puisqu'il n'y en a pas assez pour tout le monde nous devons prouver notre supériorité, peu importe le stratagème employé. Pourvu que cela nous place au-dessus des autres.

L'illusion de l'ignorance

La Vérité peut nous blesser. Pourtant, la Vérité nous libère, tandis que l'ignorance et le mensonge nous tiennent prisonniers de l'illusion.

Cette croyance en notre propre ignorance a eu un effet dévastateur en nous tenant éloignés de *qui nous sommes réellement*. On nous a dit que nous ne pourrions jamais savoir la Vérité, qu'il était trop dur pour nous de comprendre. Mais cela n'est rien d'autre qu'une illusion de plus. La Vérité, vous la connaissez. Vous pouvez l'avoir oubliée momentanément, mais elle ne peut être perdue à jamais.

L'utilité du processus

Nous avons toujours su, au plus profond de notre Être, que nous rêvions. Que toutes ces croyances ne sont qu'illusions. Or, nous avons oublié l'utilité du processus : *en l'absence de ce qui n'est pas, ce qui est n'est pas*. En l'absence de la division, l'unité n'est pas. En l'absence de l'insuffisance, l'abondance n'est pas. Et, en l'absence de l'illusion, la Vérité n'est pas. C'est pour cette raison que l'illusion fut créée. Pour nous permettre d'expérimenter l'égalité, l'amour inconditionnel, la complétude et le non-jugement, dans le monde de la matière.

En prenant conscience de l'utilité du processus, vous pouvez dorénavant vous en servir pour créer une nouvelle réalité. Vous pouvez choisir d'être tout ce que vous voulez expérimenter : l'abondance, la santé, la joie, la paix, l'amour. Vous pouvez à présent mettre de côté vos illusions en accueillant et en intégrant dans votre vie cette nouvelle vision. *Vous n'avez plus à expérimenter ce que vous n'êtes pas pour connaître ce que vous êtes.* Vous vous êtes enfin éveillé(e) à une réalité plus vaste, où vous êtes le maître de votre univers. La Vie n'est dorénavant plus votre ennemi. Elle est simplement là à vous offrir tout un champ de possibilités. Et il n'en tient qu'à vous d'aller puiser dans ce champ, et de créer votre propre route. Alors, que choisirez-vous, maintenant que vos mémoires se sont éveillées ?

Chapitre 25

Les défis à relever

« Les défis sont ce qui rend la vie intéressante et les surmonter est ce qui donne sens à la vie. »

Joshua J. Marine

Les sphères de l'existence

Les sphères de l'existence humaine peuvent être regroupées en six catégories : la santé, la carrière, les relations humaines, les finances, la confiance en soi et la connexion spirituelle. La qualité de notre vie dépend de *l'équilibre* que nous créons entre ces six catégories, l'une n'étant pas plus importante que l'autre. En fait, ces catégories sont toutes interdépendantes et servent d'outils d'évolution en nous permettant d'expérimenter diverses situations au cours de notre existence.

Exercice

Trouver l'équilibre

Pour chaque catégorie, inscrivez ce que vous avez mis en place dans votre vie pour atteindre l'harmonie dans ces différentes sphères. Voici un exemple :

La santé	La carrière	Les relations humaines	Les finances	La confiance en soi	Connexion spirituelle
Faire de l'exercice quotidiennement	Exercer une profession en lien avec mes valeurs	Consacrer du temps pour se sociabiliser et apprendre à respecter l'autre	Gérer l'argent avec sagesse. Donner et recevoir de façon équilibrée	Revenir vers mon intériorité et m'apprécier à ma juste valeur	Méditer et lire des ouvrages pour ouvrir mon esprit

Cet exercice peut sembler simpliste à première vue. Or, il a le pouvoir de refléter fidèlement la puissance de votre concentration et de votre attention. S'il vous a fallu chercher longtemps pour inscrire les stratégies utilisées pour améliorer votre santé, cela démontre que cette sphère de votre vie n'est pas équilibrée et qu'à l'avenir vous devrez y apporter des ajustements.

Les défis rencontrés

En tant qu'âme incarnée dans l'Univers physique, nous faisons tous face, dans cette vie ou dans une autre, aux mêmes difficultés. Nous expérimentons tous à un certain moment des problèmes dans ces différentes sphères de l'existence terrestre, pour permettre à l'âme d'avancer sur son chemin. Voilà pourquoi vous devriez voir ces difficultés comme une roue vous permettant

d'avancer dans la vie. Chaque défi rencontré est une occasion de progresser et d'apprendre, et non un problème de plus à braver.

Voici une méthode pour vous aider à penser autrement et à percevoir différemment les défis s'offrant à vous.

Exercice

Votre défi actuel

Première étape : Choisissez le domaine de votre vie dans lequel vous éprouvez des difficultés actuellement.

Deuxième étape : Identifiez vos attentes face au défi rencontré dans ce domaine. Par exemple, si vous avez choisi le domaine de la santé, vous pourriez indiquer : guérir de ce cancer, retrouver l'usage de mes jambes, atteindre mon poids santé, etc.

Troisième étape : Identifiez vos croyances, quant à vos attentes. Pour reprendre l'exemple cité ci-dessus, disons que vous souhaitez guérir du cancer, mais qu'en indiquant vos croyances face à cette situation, vous vous dites que c'est impossible. Cette étape vous permet de prendre conscience de la façon dont vous percevez votre plus grand espoir. Vous pouvez vous rendre à l'évidence que dans cette situation, votre croyance, quant à vos chances de guérison, est loin d'être positive et n'est nullement libératrice. Et ce n'est qu'en vous rendant compte des croyances que vous entretenez en votre for intérieur que vous pouvez commencer votre véritable travail de guérison.

Quatrième étape : Cette étape vous permettra de vous libérer de vos croyances limitantes et de la fausse image que vous entretenez sur vous. Regardez-vous dans le miroir et répondez à ces grandes questions de l'âme : « Qui suis-je, pourquoi suis-je ici ? » Lorsque vous aurez répondu du plus profond de votre Être à ces questions, vous pourrez laisser aller vos attentes et vos croyances, parce que vous saurez que votre bonheur et votre paix intérieure ne dépendent pas des événements et conditions extérieures de votre vie. Vous êtes maintenant libéré des croyances fallacieuses à votre sujet. Vous comprenez que votre cancer n'est pas qui vous êtes. Vos problèmes d'argent ne vous représentent pas, vos relations difficiles ne vous définissent pas. Vous êtes la santé, vous êtes l'abondance, vous êtes l'harmonie. Et les conditions actuelles de votre vie ont été créées pour vous ramener vers ces grandes Vérités. Lorsque vous aurez saisi cela, vous serez guéri(e). Vous utiliserez chacune de vos expériences, chacun de vos défis, en ne les percevant plus comme des ennemis à combattre, mais comme le meilleur moyen de progresser vers une plus grande connaissance de Soi.

Ce que les défis nous enseignent

Vous êtes un Esprit créateur, éveillé et conscient. Voilà ce que vos expériences et vos défis vous enseignent. Chaque épreuve, chaque obstacle se présentant à vous a pour but d'attirer votre attention sur un aspect de votre monde intérieur, cela pour vous faire comprendre que vous êtes déjà tout ce que vous aspirez à être. Tout est déjà là en vous. Tout a déjà été implanté au sein de vos propres cellules. Vous avez et vous êtes la santé parfaite. Vous avez et vous êtes l'abondance. Vous êtes en parfaite communion avec les autres et vous êtes connecté(e)s sur le plan spirituel avec le Grand Tout. Et puisque vous êtes et avez toutes ces choses, vous pouvez à présent les offrir aux autres.

Exercice

Qu'avez-vous à offrir aux autres ?

Peu importe votre niveau social, votre éducation, votre réussite financière, vous avez toujours quelque chose à offrir à quelqu'un. Si vous n'avez pas d'argent, vous pouvez offrir un sourire ou tendre l'oreille à quelqu'un qui ne souhaite qu'être écouté.

Faites la liste des dons qui sont les vôtres, des qualités qui vous distinguent et de ce que vous pouvez offrir à autrui.

Le voyage du retour

Vivre ainsi, en vous connectant à votre Essence et en offrant aux autres le meilleur de vous-même, est la meilleure manière de vous sortir de l'illusion du manque, qui est profondément enracinée en vous. Vous verrez que vous avez TOUJOURS quelque chose à donner à ce monde ; ainsi, vous vous guérirez de vos croyances trompeuses et retrouverez le lien vous unissant à la Source.

Ce lien qui existe, entre la Source et vous, est le seul moyen de vous ramener à la maison. Et entreprendre ce voyage sacré, *revenir chez Soi*, ne peut se faire qu'en suivant le courant. Il est là le véritable défi. Notre ego aime avoir le contrôle. Il croit ainsi être le seul à régner sur son royaume. Or, ce royaume n'est qu'un mirage, reflétant nos plus grandes peurs. En acceptant de nous laisser guider par la Source en nous, par la force invisible qui nous a créés, nous sommes assurés d'arriver à destination. En fait, nous ne pouvons manquer

notre destination, puisque nous ne l'avons jamais *réellement* quittée. Nous l'avons uniquement oubliée. *Nous nous sommes oubliés*. De ce fait, nous nous sommes tournés vers le seul pouvoir qui semblait être nôtre : notre mental. Nous nous sommes donc endurcis, au lieu de nous adoucir. Nous nous sommes cramponnés, au lieu de nous abandonner. Nous avons douté, au lieu de croire, et nous nous sommes divisés, au lieu de nous joindre au mouvement d'unification de la vie tout entière.

À présent, nous pouvons voir que chaque défi rencontré, chaque épreuve placée sur notre route, n'est qu'une occasion créée par la partie de notre Soi qui aspire à rentrer au bercail. Cette partie, appelons-la *âme*, a une longueur d'avance sur notre personnalité. Pourquoi ? *Parce qu'elle se souvient*. Elle se rappelle l'époque où elle ne faisait qu'Un avec la Source, avec le Grand Tout. Et, dans un incroyable mouvement d'expansion, elle commence son voyage de réunion et d'intégration. En d'autres termes, il vient un temps où notre âme a atteint le point le plus avancé sur son chemin de séparation. C'est alors qu'elle est prête à entreprendre le voyage du retour.

Exercice L'élastique

Prenez un élastique dans vos mains et étirez-le jusqu'à ce qu'il ait atteint sa capacité maximale. L'élastique résiste du mieux qu'il peut, mais vous savez que si vous tirez juste un peu plus, il explosera en mille morceaux. Puis, relâchez la tension. Qu'arrive-t-il alors ? L'élastique reprend sa forme initiale. Cela est un beau parallèle à faire avec le voyage de l'âme. L'homme parcourt son chemin en tant qu'individu séparé du Grand Tout, jusqu'au jour où l'état de division ressenti atteint son paroxysme. Il n'a plus la force de résister. C'est là que l'Appel se fait entendre. En fait, l'âme l'appelait sa vie durant, mais il n'écoutait pas *réellement*. À présent, il est prêt à parcourir le chemin autrement. Il est prêt à laisser aller sa résistance à la vie et au changement, et à se laisser guider vers sa destination ultime.

Chapitre 26

Les cadeaux qui vous sont offerts

« Ce que nous sommes est le cadeau que la Vie nous a fait. Ce que nous devenons est le cadeau que nous faisons à la Vie. »

Michel Saint-Jean

En arrivant ici-bas, nous avons reçu plusieurs cadeaux, pour que nous participions de façon consciente à la création de ce monde. Puisque la Vie aspire à s'exprimer et à prendre de l'expansion à travers nous, elle a pris grand soin de nous fournir tous les éléments nécessaires à la matérialisation de nos intentions profondes.

Voici donc les cadeaux qui nous ont été généreusement offerts. Ces cadeaux font partie d'un grand système de cause à effet. Et ce système, qui sous-tend notre Univers, a été conçu en vue de créer et d'exprimer la Vie. Comprendre ce système nous donne accès à notre véritable potentiel et nous permet de participer au processus de création de la Vie et de notre réalité.

Le premier cadeau a trait à l'énergie de l'attraction, c'est notre *pouvoir de création*. Le deuxième se rapporte à la loi des opposés, nous offrant *l'opportunité*. Le troisième cadeau est celui de la sagesse, nous procurant *le discernement*. Le quatrième constitue la joie de

l'émerveillement offert par *l'imagination*. Et le cinquième cadeau, lié au principe des cycles, nous offre *l'éternité*. Voici donc l'ensemble du processus : pouvoir de création, opportunité, discernement, imagination et éternité. Nous pouvons regrouper cela en un mot : Vie. Et c'est ainsi que nous ne faisons qu'Un avec la Vie, nous recréant constamment et participant conjointement au processus sacré de la création au sein de l'Univers.

Le pouvoir de création

Notre pouvoir de création est lié à cette loi de l'Univers qu'on appelle la Loi de Vibration ou loi de l'attraction. Nos vibrations nous permettent de manifester, à l'aide de nos pensées et de nos sentiments, nos désirs et intentions dans la réalité. Nous sommes donc amenés, grâce à ce pouvoir, à créer tout ce dont nous voulons faire l'expérience dans l'univers physique. Tout ce que nous avons à faire, c'est de nous concentrer sur notre monde intérieur et, ainsi, élever nos vibrations.

L'opportunité

Ce deuxième cadeau est en lien avec cette autre loi que l'on nomme la Loi de la Polarité. Cette loi nous offre un champ contextuel, dans lequel nous avons l'opportunité d'exprimer notre pouvoir de création. Comme nous l'avons vu précédemment, cette loi nous amène à nous rappeler cette réalité de l'univers physique : *en l'absence de ce que tu n'es pas, ce que tu es n'est pas*. En l'absence de la petitesse, la grandeur n'est pas. La grandeur ne reste qu'un concept si la petitesse n'existe pas. Pour faire l'expérience de la grandeur, il

doit y avoir *autre chose*. Pour ressentir et faire l'expérience de l'amour, la peur doit exister. Dans la réalité de la troisième dimension dans laquelle nous évoluons, une chose existe, en relation avec son opposé.

Nous sommes donc libres d'expérimenter la santé et la maladie, la pauvreté et la richesse, l'échec et le succès ; cela dans le but de définir et de démontrer qui nous sommes réellement. Et c'est à ce stade qu'entre en jeu notre libre arbitre et que deux voies se dressent sous nos yeux. La première nous permet de nous définir grâce à nos expériences difficiles et la seconde nous aide à nous recréer en toute simplicité. En d'autres termes, vous pouvez faire l'expérience de votre être véritable en passant par la souffrance et la résistance ou par la joie et la légèreté. Bien qu'une voie soit plus chaotique que l'autre, vous êtes libre de tracer votre propre chemin.

À présent, lorsqu'une difficulté survient dans votre réalité, demandez-vous quelle voie vous avez empruntée et rappelez-vous que vous avez le choix de changer de trajectoire, grâce au cadeau qu'est l'opportunité.

Le discernement

Voici pourquoi ce cadeau vous a été offert : lorsque vous avez formulé vos désirs et que la loi des opposés ne vous présente que le contraire, faites usage de discernement. Cela vous permettra de voir au-delà des déceptions que peut occasionner la loi des opposées. Ces vertus que sont le discernement et la sagesse nous permettent de garder à l'esprit que ces contrariétés ne sont que temporaires. En créant l'Univers relatif, la Vie savait que le terrain de jeu sur lequel nous nous aventurerions n'était pas des plus faciles. C'est pourquoi elle nous a offert un tel cadeau.

Notre sagesse intuitive est à notre disposition à tout moment, pour nous aider à surmonter les difficultés, sans avoir envie d'abandonner en cours de route. Nous faisons partie du processus d'expression de la Vie et puisque ce processus peut être complexe lorsque nous sommes « en plein dedans », la Vie a voulu alléger notre fardeau. Elle a donc placé en nous tous les éléments nécessaires pour nous guider en cas de besoin.

Toute la sagesse, toute la connaissance, toute l'intelligence, toute la vérité se situent donc au fond de notre Être. Lorsque nous ressentons du découragement, lorsque tout semble mal aller, nous n'avons qu'à plonger à l'intérieur de nous. À établir le contact avec notre sagesse intuitive. Celle-ci nous fera comprendre que ce que nous croyons vivre de « négatif » dans nos vies n'est en fait qu'une opportunité créée par nous, *pour* nous, en vue de nous connaître, de façon expérientielle. Le cadeau de la sagesse nous permet de recentrer nos pensées sur la loi de la Vibration, en dépit de ce que peut nous faire vivre la loi de la polarité.

L'imagination

Ce cadeau nous aide à continuer d'imaginer et de croire que ce que nous désirons est *déjà* en chemin et que ce n'est qu'une question de temps avant que cela ne se manifeste dans notre réalité. Ce principe stipule que l'émerveillement n'est rien d'autre que notre état naturel. Voyez comment les bébés et les enfants s'émerveillent devant de petits riens. Ce sont les meilleurs professeurs qui soient, puisqu'ils n'ont pas oublié *qui ils sont*. Ils savent d'instinct qu'ils sont l'expression de l'amour infini et que tout ce qui les entoure n'est là que pour les émerveiller.

L'imagination nous aide à créer une meilleure version de nous-mêmes et à atteindre de nouveaux sommets. Puisque nous devenons ce à quoi nous pensons, l'imagination précède toujours la création. En d'autres termes, vous n'avez qu'à vous laisser imprégner de belles images et de pensées prospères pour que cela se reflète dans votre réalité. Quand nous faisons appel à cette faculté, nous nous ouvrons à un univers de possibilités et nous permettons à de nouvelles créations de voir le jour.

L'éternité

Ce cadeau est en lien avec la Loi du Rythme, stipulant qu'il n'y a pas de lignes droites dans l'Univers et que le procédé de création ne connaît pas de fin. Il est éternel. Pour vous le représenter à l'aide d'une image, vous pouvez le visualiser comme un cercle. La Vie est en constante évolution et ne cesse jamais de se recréer. Elle se déplace, à travers nous, sur la grande roue cosmique, pour toujours et à jamais. Voilà ce qu'est l'éternité. Et où il est question d'éternité, il est question de patience. Lorsque nous comprenons que la Vie est cyclique, nous embrassons cette noble vertu qu'est la patience. Nous accueillons avec une plus grande ouverture les événements dans notre existence. Nous cessons de nous empresser d'atteindre nos objectifs et faisons plutôt confiance au fait que la Vie nous apportera au moment opportun tout ce dont nous avons besoin.

Voici donc l'ensemble des cadeaux que nous avons reçus en arrivant sur cette Terre. À présent, comment ces derniers peuvent-ils améliorer notre vie ? La réponse va peut-être vous surprendre : *en les utilisant de façon à améliorer la vie des autres*. Voilà le secret ultime, la raison qui fait en sorte que tous ces cadeaux se retrouvent en nous. Pour permettre à la Vie de se manifester de la façon la plus

extraordinaire auprès de tous ceux et celles dont nous touchons l'existence. Cette vérité se fonde sur le concept *nous ne formons qu'Un*.

En offrant aux autres le meilleur de nous-mêmes, en leur faisant bénéficier des trésors qui sont en nous, nous décuplons notre pouvoir. Et, puisque nous sommes tous une seule et même Entité, tout ce que nous faisons à nos semblables nous revient au centuple. C'est de cette manière que le mécanisme de manifestation fonctionne. Si nous aspirons à expérimenter toutes les richesses de l'Univers, nous n'avons qu'à être *la Source*, qui apporte joie, amour, paix, abondance, santé, harmonie et lumière dans le cœur et dans la vie des autres. Comment ? À travers la relation humaine.

Les relations humaines

Pourquoi sommes-nous ici, si ce n'est pour expérimenter le bonheur que nous procure le fait d'être en relation ? Si notre âme est venue au corps, et le corps à la vie, c'est pour évoluer. Et notre relation avec tout ce qui nous entoure est l'outil le plus fantastique qui soit mis à notre disposition pour accomplir cette tâche. À chaque instant, nous sommes en train de créer, de connaître, de devenir et de faire l'expérience de qui nous sommes vraiment. Comment pourrions-nous nous connaître, si la relation n'existait pas ? Comment pourrions-nous démontrer notre générosité, notre compassion et notre grandeur d'âme, s'il n'y avait personne avec qui partager nos particularités ? Comment pourrions-nous savoir que nous sommes tout cela, s'il n'y avait pas l'*autre* ? Voilà pourquoi les relations sont si importantes dans nos vies : elles nous permettent d'exprimer, de rayonner et de célébrer l'amour, notre nature intrinsèque.

Comment expliquons-nous alors qu'autant de relations échouent ? Si tout ce que nous avons à faire dans une relation, c'est de démontrer que nous sommes l'expression de l'amour, pourquoi y a-t-il tant de relations qui finissent en queue de poisson ? Pourquoi y a-t-il autant de séparations qui se passent mal, d'amis qui en viennent à se détester, de parents qui abandonnent leur enfant et de familles qui éclatent ? Parce que nous passons notre temps à nous concentrer sur *l'autre* au lieu de nous concentrer sur le rayonnement de notre *Soi*. Qu'est-ce que l'autre va dire, comment va-t-il réagir, ce que l'autre va faire, comment et avec qui va-t-il le faire ? Nous sommes tellement préoccupés par cet autre que nous oublions le but fondamental de la relation : ce que nous sommes, en rapport avec l'autre. En réorientant notre point de mire vers nous, toute relation devient un temple sacré, un lieu où nous pouvons exprimer en toute authenticité notre Être fondamental. Toutefois, nous devons rester vigilants : l'égo se sentira délaissé, attaqué et opprimé. Il reviendra donc à la charge assez régulièrement en pointant du doigt nos frères. C'est ce qui nous arrive lorsque nous perdons de vue l'objectif des relations ; nous tombons dans les pièges tendus par notre mental farouche. Nous jugeons, nous étiquetons, nous condamnons. Nous blâmons l'autre de ne pas répondre à nos attentes, nous rouspétons en le rabaissant, nous nous plaignons qu'il n'est pas l'être fantastique que nous nous imaginions qu'il soit. Nous nous concentrons sur toutes les raisons que nous avons d'être déçus en négligeant le seul aspect qui a de l'importance : qui nous choisissons d'être, en ce moment même. Amour ou peur ? Le choix nous appartient.

L'épreuve, dans toute relation, est de mesurer à quel point nous sommes à la hauteur de nos propres idées, de notre propre vision, de notre capacité à nous recréer. Et, puisque notre capacité de création

est infinie, nous avons donc, à chaque instant présent, le pouvoir et la force de refléter notre état interne, dans le monde visible. Si, par exemple, nous nous trouvons face à quelqu'un d'inconscient, nous avons le choix. Soit nous réagissons et tombons dans le domaine de l'ego, soit nous nous recréons. Le terme *recréer* signifie ici : redéfinir qui vous voulez être, en rapport avec la situation et la personne, et l'exprimer ouvertement. Il y a une nuance à saisir entre la *réaction* et la *création*. La réaction provient de nos conditionnements passés tandis que la création nous situe immanquablement dans le moment présent. Elle aligne notre corps, notre esprit et notre âme en éliminant les pensées destructrices et en nous purifiant.

Dans la majorité des relations que nous entretenons, nous avons tendance à pointer l'autre du doigt en négligeant de nous regarder droit dans les yeux. Pourquoi comportons-nous ainsi ? Parce que nous avons peur de ce que nous pourrions voir et découvrir en nous-mêmes. Nous croyons si fort à notre propre culpabilité que nous oublions que nous sommes parfaits, sur le plan spirituel. *Des pécheurs, voilà qui nous croyons être.* Des hommes et des femmes indignes et impurs. Cela est l'erreur fondamentale que nous commettons si nous croyons aux mensonges dans notre tête, si nous nous identifions au discours de l'ego. La preuve que notre mental nous leurre est visible lorsque nous tombons amoureux. Au début, nous regardons l'être aimé comme s'il était une œuvre d'art. Nous voyons toute la beauté qui émane de lui et sommes stupéfaits devant tant d'éclat. Puis, nos yeux spirituels se referment et nous retrouvons notre vision humaine. « Il n'est pas si beau que ça finalement, il a plus de défauts que je croyais, il aurait besoin de refaire sa garde-robe... » Nous perdons de vue sa perfection spirituelle et oublions, par le fait même, la nôtre.

Si nous aspirons à des relations plus riches, plus saines et plus authentiques, il n'y a qu'un seul point d'observation pour y parvenir : nous-mêmes. En nous concentrant et en nous connectant sur notre Être intérieur, nous nous ouvrons aux attributs divins qui sommeillent en nous, à notre pouvoir sacré. Et c'est en nous ouvrant, en offrant aux autres le meilleur de nous-mêmes que notre âme remplit sa fonction. Peu importe ce que l'autre est, dit, fait, exprime, tout ce qui compte, c'est ce que nous sommes, en rapport avec cela. Si notre âme aspire à expérimenter l'amour, la joie, l'abandon, tout ce que nous avons à faire est de le manifester, à travers la relation. Nous n'avons qu'à agir avec le cœur, à rire, à danser, et à lâcher prise. Si notre âme est venue pour connaître la paix, la compassion et la bonté, alors apportons réconfort, écoute et tendresse à l'autre.

L'amour par le vide

Il existe deux types de relation. Marianne Williamson dans son livre *Un retour à l'amour*¹ les nomme « relation particulière » et « relation Sainte ». Dans une relation particulière, nous nous trouvons dans un espace que l'on peut qualifier *d'amour par le vide*. Nous désirons ardemment être en relation avec quelqu'un pour que ce dernier comble nos vides intérieurs. Nous plaçons sur les épaules de cette personne le fardeau de toutes nos lacunes. De ce fait, nous croyons devenir plus forts. Or, qu'arrive-t-il lorsque cette personne s'épuise, ou qu'elle est simplement dépassée par ses propres vides intérieurs ? Ne pouvant plus nous supporter, nous nous écroulons, tel un château de cartes. Et nous blâmons cette personne, croyant qu'elle nous rejette et nous abandonne. De là naît une émotion très puissante : le ressentiment. C'est pour cette raison que nos relations intimes déclenchent souvent colère et déception. Nous projetons sur

l'autre notre fureur, au lieu de faire face à notre propre incapacité à nous gérer.

Dans ce type de relation, nous sommes habités par la peur. Nous avons la trouille de nous montrer sous notre vrai jour. Nous choisissons, au début surtout, de laisser transparaître uniquement notre part de lumière. Nous croyons que si l'autre perçoit un tant soit peu notre part d'ombre, il prendra ses jambes à son cou et s'enfuira très loin de nous. Nous passons donc notre temps à nous cacher, en jouant un rôle. Nous sommes tellement terrorisés par nos propres imperfections humaines que nous ne pouvons accepter de nous dévoiler, dans notre entièreté. Il devient évident qu'aucune évolution n'est possible ; les deux individus continuant de rejouer le même scénario en prétendant être ce qu'ils ne sont pas.

L'amour par le plein

Dans une relation Sainte, nous sommes dans un tout autre état intérieur. Nous sommes dans ce que l'on qualifie d'*amour par le plein*. Nous ne cherchons pas à nous engager avec l'autre pour combler nos vides, mais pour partager notre complétude. Nous nous acceptons dans notre intégralité en accueillant chaque aspect de notre Soi, et entrons dans la relation pour guérir nos blessures, pratiquer le pardon et nous améliorer. Si l'objectif de la relation est source d'entente entre les deux partenaires, ils peuvent s'épanouir en se sentant totalement acceptés.

Ce type de relation nous force à sortir de notre zone de confort. En nous dépouillant, en nous montrant à nu, nous permettons à l'autre de nous percevoir, sans masque, sans artifice. Cela peut être inconfortable au début, puisque nous avons l'habitude de nous voiler. Toutefois, si nous nous sentons en sécurité, notre motivation à

nous dépasser s'intensifiera et nous permettra de sortir du stade de l'ego. Lorsqu'un tel climat de confiance s'établit au sein de la relation, cela donne la possibilité aux deux personnes impliquées de guérir, dans la joie, l'harmonie, et la reconnaissance que nous ne formons tous qu'Un.

Chapitre 27

Les outils pour se reconnecter à l'âme

« Tu erres d'une pièce à l'autre, cherchant le collier de diamants déjà à ton cou. »

Rumi

Les outils que nous allons découvrir ensemble ont tous le même but : vous faire basculer de l'extérieur vers l'intérieur. Comme le mentionne Rumi, tout ce que nous recherchons se trouve déjà à l'intérieur de nous.

La gratitude

La gratitude est un outil de transformation extrêmement puissant. À elle seule, elle attire vers nous des changements incroyables, autant intérieurement qu'extérieurement. Lorsque nous sommes reconnaissants pour ce qui est, nous chassons le doute de notre esprit. Nous nous concentrons sur tous les bienfaits qui se manifestent dans notre vie, au lieu de porter notre attention sur ce qui nous manque. Voilà pourquoi c'est une affirmation puissante que

nous envoyons à l'Univers. Puisque nous attirons ce sur quoi nous nous concentrons, le fait de dire merci nous apporte toujours plus de bénédictions.

Combien d'entre nous passent leur vie à attendre... À vouloir, à désirer et à souhaiter que des miracles surgissent dans notre réalité. « Je pourrai enfin être heureux et reconnaissant, si j'ai le travail de mes rêves. Si j'obtiens plus d'argent ou si cette personne cesse de me causer du tort. » Nous observons l'état de notre malheur au lieu de voir toute la beauté qui nous entoure. Qui plus est, nous associons bien souvent la gratitude au déni. Faire « comme si » nous roulons sur l'or, alors que notre situation financière est catastrophique peut sembler être du déni. Or, la gratitude est loin d'être comparable à cela. Elle inverse simplement l'ordre des choses. Elle concentre notre attention sur toutes les raisons que nous avons d'être reconnaissants, au lieu de nous arrêter sur ce que nous n'avons pas.

La gratitude provient d'un état d'Être. Elle nous propose d'expérimenter une nouvelle manière de regarder notre réalité. C'est un changement de perception. Et un changement de perception *est* un miracle, en tant que tel. Notre mental, lorsqu'il n'est pas aligné avec notre Soi véritable, a tendance à déformer la réalité. Lorsque nous changeons notre perception et regardons avec les yeux de l'âme, nous entrevoyons la réalité différemment. Nous percevons l'amour, au lieu de voir la peur. Telle est toute la force contenue dans la gratitude.

Nous avons toujours le choix de nous comparer aux autres. De croire qu'il nous manque quelque chose pour être heureux. Une plus belle maison, de meilleurs copains, un mari plus compréhensif. Un compte en banque mieux garni, une meilleure éducation, un enfant moins turbulent. Or, notre Univers fonctionne ainsi : *dans la vie, nous n'obtenons pas ce que nous voulons, mais ce pour quoi nous sommes*

reconnaissants. Et plus nous sommes reconnaissants, plus nous aurons des raisons de l'être. C'est un magnifique cercle sans fin.

Exercice

J'éprouve de la gratitude pour...

Faites la liste de toutes les raisons que vous avez d'éprouver de la gratitude en ce moment.

Soyez certain(e) que plus vous vous concentrez sur le positif, plus la vie vous répondra en vous comblant de mille et une façons. Et ne soyez pas surpris(e) si, après avoir fait cet exercice quelques jours, vos intentions ne sont plus les mêmes. Vous ne serez peut-être plus tenté d'aspirer à la réussite financière pour calmer votre besoin de sécurité. Vous chercherez à expérimenter l'abondance pour pouvoir en faire bénéficier autrui. Vous ne voudrez plus contrôler votre vie, vous préférerez lâcher prise et faire confiance. Lorsque vous serez aligné(e) sur votre Être véritable, vos perceptions laisseront place à quelque chose de plus profond, de plus authentique. Vos intentions se fonderont désormais sur les désirs de l'âme, et non sur ceux de l'ego.

Cultivez le moment présent

Nous avons tendance à considérer notre vie comme une longue ligne horizontale, que nous divisons en trois temps : passé, présent, futur. Cela nous permet d'avoir un contexte dans lequel encadrer notre expérience présente. Lorsque nous pénétrons dans notre

espace intérieur et que nous retrouvons le lien nous unissant à notre âme, nous comprenons qu'en fait il n'y a qu'un seul instant : *le moment présent*. C'est le seul temps dont nous disposons, c'est tout ce qui est réel.

Notre vie ne se déroule donc pas comme nous l'imaginons. Nous ne vivons pas une succession d'événements, mais une superposition d'expériences, qui arrivent toutes en même temps. Tout est en train de se produire *simultanément*. Concrètement, cela revient à dire que vous êtes déjà la personne que vous souhaitez devenir. Cette promotion que vous désirez, vous l'avez. Ce livre que vous voulez écrire est déjà écrit, à cet instant précis. Tout ce dont vous rêvez, tout ce que vous voulez attirer est déjà là, en vous. Il se produit, à *cet instant même*.

D'un point de vue rationnel, cela est pratiquement impossible à comprendre et à accepter. Or, si nous élargissons notre vision, pourquoi cela ne pourrait-il pas être ? N'avez-vous jamais ressenti une sensation de déjà-vu ; vous vivez une situation et vous avez l'impression de l'avoir *déjà* vécue. Ce ressenti, cette impression est bel et bien réelle, puisque vous êtes justement *en train de* vivre cette situation, à cet instant. Vous ne l'avez pas vécue *hier*, vous la vivez *maintenant*.

Pendant que vous êtes en train de lire cette phrase, je sais que votre esprit est en train d'*essayer* de comprendre. Toutefois, votre mental ne peut comprendre ce qui s'est réellement passé : vous avez vécu une ouverture de la conscience. Cette ouverture vous a permis de voir au-delà du temps terrestre, qui n'est autre qu'une illusion. Dans cet espace de conscience, vous avez rencontré l'éternité. Vous vous êtes vu(e)s, à plusieurs endroits du continuum espace-temps, et avez fait l'expérience de ce qu'on appelle un éclair de lucidité. Vous

avez compris qu'il n'y a qu'un seul d'entre nous, expérimentant différentes choses à différents niveaux sur l'échelle de la Vie.

Et puis vous avez refermé les yeux et continué votre rêve. Or, une petite voix au fond de vous s'est éveillée, en se rappelant Sa Vérité. Et elle attend sagement que vous ouvriez les yeux à nouveau...

Notre mental nous fait croire que le temps est un continuum, qui va de gauche à droite. À gauche, nous avons notre naissance, à droite, notre mort. Entre ces deux points se situe notre vie. Notre existence se résume donc à cela : le commencement, le milieu, la fin. Avouez que tout cela n'est pas très excitant. Cependant, du point de vue de l'âme, il n'existe pas de début ni de fin. Il n'y a qu'un seul instant, *l'éternel instant présent*. Notre vie, elle, se déroule maintenant. Ni hier ni demain, maintenant.

Lorsque vous vous ouvrez à cette nouvelle conception du temps, vous comprenez pourquoi il est vain d'avoir des attentes, puisque celles-ci vous projettent dans le futur. Si nous partons du principe que tout arrive en même temps, à quoi cela vous sert-il d'avoir des attentes ? Cela ne fait que gâcher le moment présent. Tout ce à quoi vous aspirez est déjà là. Vous n'avez qu'à ouvrir votre conscience et à vous plonger dans l'instant. C'est ce que font les bébés. Ils n'attendent rien, ils observent le monde et vivent chaque instant, sans rien espérer d'autre que ce moment. C'est pourquoi ils sont si fascinants. Ils nous rappellent ce que c'est que d'être connecté à notre Essence.

Une grande partie de nos malheurs provient du fait que nous n'accueillons pas le moment présent. En fait, nous préférons le fuir. Au lieu d'apporter notre attention sur l'ici et maintenant, nous ressassons de vieilles chimères en espérant silencieusement qu'un jour notre passé s'illuminera. Ou nous nous attardons à nous projeter dans l'avenir en ébauchant des plans qui sont censés

changer notre vie. La véritable question à nous poser est : « Pourquoi attendre demain ? » Pourquoi ne pourrions-nous pas être heureux tout de suite, à l'instant ? La réponse est simple : parce que nous avons l'impression qu'il nous manque quelque chose. Et cette croyance est l'ennemi numéro un de l'instant présent. Tant que vous alimenterez votre esprit avec cette pensée, vous ne serez pas en paix. Et tant que vous n'irez pas à la source de cette croyance, elle vous empoisonnera l'existence. Alors, allons-y, plongeons-nous au cœur de cette notion de « manque ». Nous allons jouer à un petit jeu.

Qu'est-ce qu'il vous manque, selon vous, pour être heureux et pour accepter de vivre le moment présent ? De l'argent, un partenaire de vie, une famille plus aimante, une meilleure santé ? D'accord, vous avez tout ça. Et, après, que vous manque-t-il ? Un métier qui vous passionne, un voyage en Europe, une villa au bord de la mer ? Bingo, vous l'avez. Quoi d'autre ? Ah oui, de la reconnaissance de vos proches, le respect de votre patron, l'admiration de vos amis, un gouvernement plus honnête, un mode de vie plus sain... Voyez-vous où je veux en venir ? Il est naturel de vouloir toutes ces choses, mais le problème réside dans le fait que vous croyez ne pas pouvoir être heureux, puisque cela ne reflète pas votre réalité du moment. Alors vous attendez.

Exercice

Vos attentes

Qu'est-ce qui vous empêche de profiter du moment présent ? Qu'attendez-vous exactement ?

Ce qui est tragique dans ce scénario, c'est que même lorsque vous aurez toutes ces choses que vous désirez ardemment, vous aurez encore l'impression qui vous manque quelque chose. C'est dans la nature humaine. Et tant que nous ne nous guérissons pas de cette folie du manque, le bonheur se tiendra toujours très loin de nous.

Alors, quelle est la solution à notre problème ? Elle est dans notre nature spirituelle. Lorsque vous la reconnaissez et que vous renouez le lien avec votre âme, vous retrouvez ce qu'il vous manque, ce que vous croyiez avoir perdu. Et vous vous sentez à nouveau complet, entier et parfait. Vos mémoires s'éveillent et vous rappellent certaines Vérités que vous aviez oubliées.

Ces Grandes Vérités sont inscrites dans les Annales akashiques de votre âme et de tout l'Univers. Et vous pouvez y avoir accès en tout temps. Comment ? En pénétrant dans l'instant présent. Vous pouvez consulter ces archives, dans lesquelles est inscrite l'histoire de chaque âme, depuis l'aube de la Création, et avoir accès à l'information que vous recherchez. Vous pourrez consulter votre « passé » et l'utiliser pour vous aider à explorer à fond vos expériences une à une, et ainsi en tirer les leçons.

C'est pour cela que nous avons créé l'illusion du temps en arrivant sur cette Terre. Pour nous permettre de progresser toujours plus et de faire l'expérience de notre Soi en tant que *Créateur*. Sans le temps et l'espace, nous ne pourrions expérimenter cet attribut fondamental. Nous ne pourrions-nous recréer éternellement, dans la Vision la plus magnifique que nous ayons de nous-mêmes.

La Vie est bel et bien un seul et même événement, qui se déroule *ici et maintenant*. L'espace et le temps ne sont que des outils créés par nous pour nous permettre d'évoluer toujours et à jamais vers des sphères de conscience de plus en plus élevées. Pour nous permettre

de nous rappeler l'Être véritable que nous sommes. De façon imagée, visualisez-vous en train de vous diviser en plusieurs morceaux. Chaque petit morceau représente un aspect de vous dont vous voulez faire l'expérience. Et vous utilisez le temps et l'espace pour ramasser les morceaux.

Nous sommes donc un Grand Tout et pour nous connaître en tant que *tout ce qui est*, nous avons choisi de nous diviser, et ainsi faire une expérience approfondie de chaque aspect de notre Soi, à mesure que nous nous rappelons qui nous sommes.

Se promener dans la nature

En observant la façon dont la nature crée, nous comprenons que tout se déroule naturellement, à son propre rythme. La nature crée sans acharnement, sans jugement, sans difficulté. Elle représente la création dans toute sa simplicité et sa splendeur. En prenant exemple sur elle, nous avons accès au même pouvoir de création. Nous cessons de nous battre et d'aller à contre-courant. Nous lâchons prise et acceptons chaque événement de nos vies, avec un esprit pétri de foi et d'abandon.

En tant qu'humains, nous avons tant à apprendre de la nature. En ouvrant notre conscience au point de ne faire qu'Un avec notre environnement, nous sommes en harmonie avec les lois fondamentales qui gouvernent notre Univers. C'est à partir de cet état d'unité que nous accédons à notre véritable potentiel.

Tout dans notre monde est cyclique, sans exception. Lorsque nous comprenons que notre Univers fonctionne ainsi, nous prenons conscience que notre vie suit ce même courant. Nous comprenons également que le changement est l'unique constante de l'existence. C'est la seule certitude que nous puissions avoir.

Le processus cyclique de la nature donne l'occasion à chaque chose de retourner d'où elle vient, de retourner à la Source. Que nous l'acceptions ou non, la nature suit le cycle suivant : non-vie, vie, non-vie. La fin de l'automne peut être un moment triste pour celui qui n'aime pas le froid de l'hiver, mais elle laisse dignement sa place à une nouvelle saison. Elle fait tout simplement partie du monde du changement.

L'enseignement à retenir de tout cela est de reconnaître le cycle constant de toute chose dans nos vies et d'accepter le changement. Comme l'énonce le célèbre proverbe : « Après la pluie, le beau temps. » Cela nous démontre la nature constante des choses, où les fins deviennent des débuts. Parfois, les événements nouveaux dans nos vies nous semblent être des fins douloureuses. Perte d'emploi, rupture amoureuse, faillite personnelle... Toutefois, lorsque nous sommes conscients qu'il y a une constante au-delà des déceptions du moment présent, nous reconnaissons que « Ça aussi, ça passera ». Nous apprenons simplement à connaître chaque étape d'un cycle émotionnel.

Exercice

La fin et le début

Qu'est-ce qui actuellement dans votre vie symbolise la renaissance ? En d'autres termes, qu'est-ce qui touche à sa fin et laisse sa place à quelque chose de nouveau ?

Trop souvent, nous apprenons à lutter contre le changement. Nous avons tendance à lui résister, par peur et insécurité. Nous sommes plus à l'aise avec ce qui est connu, même si cela nous

apporte de l'insatisfaction sur le long terme. Combien d'entre nous ont déjà exercé une profession qui ne nous apportait aucune joie ? Pourquoi passons-nous nos plus belles années à faire quelque chose qui nous rend amers et malheureux ? Et pourquoi restons-nous dans une relation qui nous empêche de nous épanouir ? Parce que nous n'acceptons pas de nous remettre en question ; cela nous fait trop peur. Nous préférons le petit confort de notre sécurité illusoire. Et, durant tout ce temps, une voix au fond de nous s'évertue à nous dire que la vie pour laquelle nous sommes nés n'est qu'à quelques pas devant nous. Et que, si nous osons sortir de notre zone de confort, nous serons soutenus par une force si puissante qu'e, au lieu de marcher, nous volerons. Nous déploierons enfin nos ailes et prendrons notre envol. Voilà l'effet que cela produit lorsque nous abandonnons notre résistance au changement. Lorsque nous l'acceptons pour ce qu'il est : une période de transition, un moment précieux qui survient pour nous fournir des indices sur le but et la direction de notre existence.

L'enfant intérieur

La notion d'enfant intérieur a été inspirée par les travaux de Carl Gustav Jung, fondateur de la psychologie analytique. Ce dernier avait remarqué que nous avons tous en nous, un enfant brimé, malmené, abandonné, qui ne demande qu'à s'exprimer.

Dès notre naissance, on nous dit comment être, comment agir, comment parler, pour « rentrer dans le moule ». Nos propres instincts créatifs et notre individualité s'en trouvent affectés et, dans la plupart des cas, réduits au silence. Nous voulons avant tout être acceptés et aimés et, pour ce faire, nous sommes prêts à sacrifier la part de nous qui diffère de la norme. Toutefois, cela a un prix. Nous

nous privons de ce qu'il y a de plus authentique en nous, nous nous coupons de la magie, du mystère, du plaisir, de l'émerveillement, de l'énergie créatrice et de l'intimité des relations.

À cela s'ajoutent nos blessures intérieures profondes, vécues durant les premières années de notre développement et masquant notre Être véritable. Nous avons tous, étant enfant, été blessés ; que ce soit par nos parents, un membre de la famille, un camarade de classe, un professeur. La douleur ressentie fut si forte que nous avons appris à nous protéger, à nous défendre en nous cachant sous un masque. Le masque du fuyant, pour la blessure du rejet. Le masque du dépendant, pour la blessure de l'abandon. Le masque du masochiste, pour la blessure de l'humiliation. Le masque du contrôlant, pour la blessure de la trahison et le masque du rigide, pour la blessure de l'injustice. Ces masques, nous les portons lorsque la blessure est ravivée. Lorsque tel est le cas, nous nous coupons de notre enfant intérieur qui, lui, ressent et souhaite réagir différemment.

De là naît notre sentiment de culpabilité. Nous sommes divisés entre nos réels besoins et envies et ceux qui sont approuvés au sein de notre société. Nous étouffons notre voix intérieure, l'enfant en nous qui est innocence, créativité, pureté, spontanéité et originalité. Celui-ci, ne pouvant plus s'exprimer et rayonner, se reclut très profondément en nous en attendant le jour où nous irons finalement à sa rencontre.

Notre enfant intérieur attend des années durant que nous le prenions dans nos bras et que nous lui demandions pardon. Pardon de ne pas l'avoir aimé, de l'avoir abandonné, de l'avoir trahi. Pardon de ne pas l'avoir écouté, de l'avoir jeté comme une vieille guenille aux oubliettes et de ne pas l'avoir laissé briller.

Voilà ce qu'il symbolise : *le pardon de Soi*. Voir par-delà l'illusion de la culpabilité et découvrir l'innocence qui se cache en nous. Retrouver la pureté de notre Essence profonde, de qui nous étions avant de porter tous ces masques qui nous encombrant. C'est reconnaître en nous l'amour et nous libérer de l'empire de la peur.

La culpabilité que nous entretenons à notre endroit ne fait que recouvrir notre potentiel latent. Elle nous maintient prisonniers du monde de la forme et brime notre liberté. Elle empoisonne notre créativité en flétrissant notre jardin intérieur.

Exercice

Je me sens coupable de...

De quoi vous sentez-vous coupable ? Qu'est-ce qui vous empêche de faire briller votre enfant intérieur ? Voici un exemple :

- Ma timidité
- Trop manger
- Ne pas passer assez de temps avec mes enfants
- Ne pas me surpasser suffisamment
- Ne pas atteindre mes objectifs
- Me tromper constamment
- Manquer de patience
- Ne pas toujours être de bonne humeur
- Décevoir mes parents
- Ne pas être assez confiant(e)
- Fuir lorsque j'ai peur
- Porter un masque

Nous avons tous nos propres raisons de nous sentir coupables. Et plus nous grandissons, plus la liste s'alourdit. Le poids de nos remords affecte à présent chaque sphère de notre vie : notre santé

dépérit, nos relations interpersonnelles en pâtissent, notre travail nous consume petit à petit et notre vie spirituelle se trouve anéantie.

À présent, observons les choses différemment. Qu'arriverait-il si nous laissions tomber nos rancœurs, notre honte et nos jugements ? Voici ce que dit *Un cours en Miracles* sur ce sujet : « Dans ce monde, toutefois, le pardon est une correction nécessaire pour toutes les erreurs que nous avons faites. Offrir le pardon est la seule façon pour nous de l'avoir, car cela reflète la loi du Ciel voulant que donner et recevoir soient la même chose.[...] Le pardon est le moyen par lequel nous nous souviendrons. Par le pardon, la façon de penser du monde est renversée. Le monde pardonné devient la porte du Ciel, parce que sa miséricorde nous permet enfin de nous pardonner. Ne tenant personne prisonnier de la culpabilité, nous devenons libres¹. »

Voilà ce qu'est le pardon. Se libérer de notre croyance en notre propre culpabilité et retrouver notre innocence. Comprendre que la seule erreur que nous avons commise est une erreur de perception. Et que, en nous libérant de nos « malperceptions » et du passé, nous serons guéris et nous guérirons le monde.

L'expérience

Savez-vous ce qui nous fait le plus grandir et évoluer tout au long de notre parcours ? Ce ne sont pas les idées, les concepts, les croyances, les pensées ni la parole des autres. Ce sont nos expériences de vie. *L'expérience est le meilleur véhicule qu'a la Vie pour nous transmettre ses leçons.* À chaque instant, l'Univers nous fournit des occasions d'apprendre, par le biais de certains événements, et c'est à nous que revient le privilège de prendre conscience du message qui nous est adressé. Voilà pourquoi vous devez toujours

vous fier à vos propres expériences, au lieu de prêter attention aux conclusions que font les autres. Vos expériences, ainsi que les sentiments qu'elles font naître en vous, représentent ce que vous connaissez de manière intuitive et factuelle. C'est le mode de communication qu'utilise la Vie pour entrer en contact avec nous.

Très jeunes, nous apprenons à faire confiance à la vérité des autres. Ainsi, nous connaissons la vérité de tout un chacun ; celle du gouvernement, de nos parents, celle du professeur et du prêtre. Mais qu'en est-il de *notre* Vérité, de notre expérience personnelle ? Combien d'entre nous ont entendu dans leur enfance : « Ne fais pas ça, sinon tu vas te blesser. » Est-ce que ce message avait autant d'impact sur vous que si vous preniez votre bicyclette et que vous vous ramassiez le nez au sol, pour avoir été trop vite ? Pourquoi alors faisons-nous aveuglément confiance aux pensées, aux paroles et aux croyances d'autrui, plutôt que d'écouter notre propre expérience ? Parce que nous n'avons pas appris à nous fier à nous-mêmes, puisque personne ne nous a dit que la Vérité résidait en nous. Alors, nous la recherchons partout ailleurs.

Malheureusement, lorsque nous tentons de trouver la Lumière à partir du monde extérieur, nous butons contre des contradictions. Nous ne voyons qu'illusions, conflits, incohérences et difficultés. En fait, nous y voyons la peur. À l'inverse, en observant notre propre expérience à partir de l'intérieur, les leçons et réponses qui en émergent sont teintées d'amour, d'authenticité et de sagesse. C'est à ce niveau que notre Vérité prend forme et que les illusions s'estompent.

Maintenant, comment faire pour que notre Vérité voie le jour ? D'abord, en arrêtant cette fâcheuse habitude que nous avons de nous précipiter vers le monde extérieur. Il est vrai de dire que le monde de la forme nous happe continuellement, par ses tentations, ses

promesses, ses belles images en apparence. Toutefois, comme dans chaque situation, nous avons le choix. Nous pouvons nous laisser prendre au piège et croire que ce monde est l'unique réalité qui soit. Ou nous pouvons reconnaître qu'une force vit en nous, une force qui nous a créés et qui nous libérera de l'empire de la peur. Cette peur que nous retrouvons dans le monde de la forme ne fait que recouvrir notre Vérité en la dissimulant sous d'innombrables couches de protection. L'expérience est là pour enlever le voile, pour nous permettre de retrouver notre Lumière. Voilà pourquoi nous ne devons jamais sous-estimer nos expériences ; sans elles, nous serions perdus à tout jamais dans les ténèbres.

Vous savez, la Vie est patiente envers nous. Elle veille sur nous et ne désespère jamais. Elle sait qu'un jour nous comprendrons son message. C'est pourquoi nous avons parfois l'impression de revivre constamment les mêmes situations. *Parce que nous n'avons pas saisi la leçon.* Elle réitère donc son invitation en changeant le décor ou les personnages à l'occasion, mais en gardant toujours la même intention. Et elle continuera ainsi et ne s'arrêtera que lorsque nous crierons *eurêka* ! Il n'en tient donc qu'à nous d'accepter cette forme de communication pour ce qu'elle est : un canal nous reliant à notre âme et au monde de l'Esprit.

Le lâcher-prise

« La tolérance à la douleur peut être grande, mais elle n'est pas sans limite. Tôt ou tard chacun finit par reconnaître, même très vaguement, qu'il doit y avoir une meilleure voie. » Voilà ce qui est inscrit dans *Un cours en Miracles*. Et voilà ce qui représente fidèlement ce que nous ressentons tous, un jour ou l'autre.

Combien d'entre nous croient être libres sans être conscients qu'en fait nous nous sommes enfermés dans une prison de verre ?

C'est dans notre esprit que nous nous sommes vendu comme esclaves, et cela au détriment de notre liberté. En croyant n'être rien d'autre que notre mental, nous nous cramponnons à lui avec une telle poigne qu'il nous est impossible de lâcher-prise. « Si je laisse aller la seule identité qui me définisse, je serai précipitée du haut de la falaise et je me fracasserai tête la première sur les rochers. » C'est souvent la première image qui nous vient à l'esprit lorsque nous pensons au concept du lâcher-prise. Maintenant, si je vous dis que le lâcher-prise est la voie qui mène à la libération ? Que se passe-t-il en vous ? Probablement de l'inconfort...

Nous avons grandi dans un monde qui nous fait croire que la lutte est nécessaire à la survie de notre espèce. Alors, avec toute notre bonne volonté, nous avons choisi de nous atteler à la tâche. Or, peu importe notre force physique et mentale, le fait de nous battre, de lutter et d'arpenter cette voie devient épuisant à la longue. Cela nous affaiblit, au lieu de nous rendre plus forts.

Exercice

La Falaise

Imaginez que vous vous tenez tout en haut d'une falaise. Vous regardez vers le bas et êtes terrorisé(e) par la profondeur du gouffre. Sous vos pieds se trouve l'immensité du vide. Pour éviter de chuter, vous vous accrochez à ce qui est connu. Un arbre peut-être, ou une corde. Mais, tranquillement, vous sentez que vos mains deviennent moites. Elles commencent à desserrer leur emprise. Vous ne pourrez plus tenir très longtemps. Et puis, finalement, vous n'avez d'autre choix que de laisser-aller. Vous vous sentez alors précipité dans le néant. Votre cœur se serre dans votre poitrine et votre respiration s'accélère. Vous chutez pendant quelques minutes et êtes surpris de ne pas encore avoir touché le sol. Vous vous dites : « Mais que se passe-t-il donc ? »

En réalité ce qui s'est passé, c'est que vos illusions se sont évaporées. En lâchant prise, en desserrant votre poigne et en sautant à pieds joints dans le vide, votre Vérité a pu voir le jour. Et elle vous a sauvé(e) du triste sort qui vous guettait. Vous êtes à présent installé(e) confortablement sur le rivage de la liberté et êtes soulagé(e) du poids que vous transportiez sur vos épaules. Vous observez votre passé en constatant à quel point vous ignoriez tout de vous. Et vous riez de bon cœur, sachant que votre vie ne sera plus jamais la même.

Les choses ou les personnes auxquelles nous nous accrochons représentent notre peur. Et d'où provient notre peur ? De nos illusions. De la mal perception que nous avons en nous. En lâchant prise sur notre mental et sur le monde extérieur, nous sommes propulsés dans les profondeurs de notre âme. Et c'est à ce niveau que se situe la fin de notre parcours d'esclave et que commence notre chemin en tant qu'Être affranchi.

Les ancrages

Qu'est-ce qu'un ancrage ? C'est un élément qui nous permet d'éprouver un sentiment particulier. Ce peut être une image mentale ou un objet physique. Un ancrage nous met en contact direct avec une certaine émotion et nous permet de la conserver en notre for intérieur.

Voici une liste de différents ancrages que vous pouvez utiliser dans votre quotidien, pour revenir vers votre intériorité. Ces derniers vous aideront, dans vos moments difficiles, à réorienter vos sentiments et vos pensées, pour que ceux-ci s'alignent sur vos véritables intentions.

Chanson d'âme

Nous avons tous un air qui nous fait sourire, qui nous rend particulièrement heureux et nous connecte instinctivement à notre cœur. Une chanson qui nous permet d'oublier les tracasseries passagères et nous rappelle que la vie est belle, quoi ! Une musique qui fait danser notre âme, dans un mouvement de joie éternelle et sans fin.

Exercice

La chanson d'âme

Quelles sont vos chansons d'âme, celles qui vous reconnectent à votre Essence ?

Bijoux ou objets matériels

Parfois, il nous suffit de mettre notre main sur un bijou ou sur un objet pour nous relier à notre âme. Ce peut être un cadeau reçu d'une personne chère à votre cœur ou un objet que vous affectionnez particulièrement.

Exercice Les bijoux

Quels sont les bijoux ou objets qui vous permettent de vous relier à votre âme ?

Les photographies

Les photographies, particulièrement celles qui immortalisent des souvenirs chers à notre cœur, nous relient instinctivement à notre âme et au moment présent. Lorsque nous arrivons à nous rappeler l'essentiel de la vie, grâce à certaines images, nos prétendus problèmes nous semblent soudainement bien futiles.

Exercice Les photos

Quelles sont les photos que vous affectionnez ? Est-ce qu'elles sont mises en évidence à votre domicile ou sur votre lieu de travail ?

Les souvenirs marquants

Nombreux sont les souvenirs marquants mémorables que nous gardons en mémoire. La vie étant généreuse, elle nous offre la chance de vivre plusieurs moments magiques. Lorsque nous traversons nous nous heurtons à des difficultés, le souvenir d'un moment particulier, où nous avons éprouvé de la joie, de l'amour et de la paix, nous permet de nous réaligner vers l'intérieur.

Exercice

Les souvenirs

Quels sont vos souvenirs les plus marquants ?

Le non-jugement

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi nous passons notre temps à juger les autres ? Parce que nous nous jugeons nous-mêmes. Nous sommes si apeurés par notre propre imperfection humaine que nous projetons ces images sur les autres. Nous jugeons toujours en vue de nous élever à nos yeux. Prenons un exemple. Nous jugeons les riches en croyant qu'ils sont des personnes égoïstes, qui profitent du système et de la gentillesse d'autrui. Mais, paradoxalement, nous jugeons les pauvres, qui, eux, ne sont que des gens paresseux, n'ayant aucune ambition. Nous nous élevons, en rabaissant nos semblables, peu importe leur degré de réussite. Maintenant, enlevons les autres de l'équation. Qui reste-t-il ? Nous. *Nous* avons peur d'être égoïstes, de profiter du système, d'être paresseux et de ne pas avoir assez d'ambition.

C'est la même chose concernant les injustices commises à notre égard, la trahison, l'abandon dont nous rendons les autres responsables. *Nous* sommes injustes envers nous-mêmes, nous nous trahissons et nous nous abandonnons. Mais, puisque nous manquons de discernement et de conscience, nous blâmons les autres. Nous les jugeons. Nous nous victimisons et ne prenons pas la responsabilité de notre vie. Malheureusement, pour nous, les conséquences d'un tel comportement sont dévastatrices. Nous entretenons une telle colère dans notre cœur que à grande échelle, nous nous entre-tuons et nous détruisons la planète. Et, à petite échelle, la situation n'est pas plus favorable.

Maintenant, la bonne nouvelle est que nous avons le pouvoir de renverser la vapeur, en mettant fin à nos jugements de toutes sortes. Toutefois, cela demandera un engagement ferme de notre part. Nous devons apprendre encore une fois à nous déprogrammer, puisque, dans notre société, le jugement est non seulement toléré, mais quasiment devenu un mode de vie. Nous enseignons à nos enfants qu'il est normal de juger, que cela développe l'esprit critique et qu'ils ne pourront survivre dans cet environnement s'ils s'abstiennent d'émettre leur avis. Mais attention ici : il y a une nuance à faire entre le jugement et le fait d'enseigner à nos enfants à développer leur capacité d'observation ainsi que leur « pensée consciente. ». Avoir une opinion personnelle et donner son appréciation n'est pas le problème. *Le problème se trouve au niveau de la conscience.* Lorsque nous nous déconnectons de nous-mêmes, nous devenons mesquins, attaquants et arrogants. Nous blessons nos semblables, en nous blessant nous-mêmes.

Pratiquer le non-jugement, c'est nous reconnecter à notre Essence vitale. Lorsque cela se produit, les sentiments que nous entretenons sont d'un tout autre ordre vibratoire. Nous retrouvons notre pureté

et arrêtons de projeter nos mauvaises perceptions dans le monde. La prochaine fois que vous vous surprenez à juger, arrêtez-vous quelques secondes et concentrez-vous sur votre cœur. Rappelez-vous que, lorsque vous jugez un frère, c'est vous que vous jugez. Et vous ne voulez plus de ce champ d'énergie négative. Ce que vous voulez, c'est retrouver la perfection de votre Être intérieur et projetez sa Lumière dans le monde qui vous entoure.

La méditation

« Plus tu es silencieux, plus tu es en mesure d'entendre. »

Roumi

Nous sommes connectés à un point fondamental avec tout ce qui est : que ce soit avec ce qui est manifeste, la matière, ou avec ce qui est non manifeste, le monde de l'Esprit. La croyance populaire nous incite à penser que la spiritualité est séparée de la matière. En fait, la spiritualité est *dans* la matière et *au travers* d'elle. La matière, ce n'est rien d'autre que de l'information, de la spiritualité manifestée. Et c'est à l'intérieur de la matière que nous sommes connectés à l'Univers. C'est notre point de départ, l'endroit où nous retrouvons notre connexion avec le Grand Tout. Quand nous méditons, nous pénétrons à l'intérieur de la matière, par le biais de notre conscience. Et c'est dans cet espace que nous avons accès à l'information. Dans chacun de nos atomes, dans chaque cellule du corps humain se trouve l'information de tous les autres atomes de l'Univers. N'est-ce pas incroyable de voir à quel point nous sommes connectés ?

À travers la méditation, nous devenons de plus en plus conscients que nous ne sommes pas simplement un corps, mais un Être multidimensionnel. Nous nous entraînons à nous

« désidentifier » de la forme, et connaissons ainsi l'extase de savoir qui nous sommes vraiment, sans avoir à quitter le corps. Nous élevons l'énergie vitale en nous, par le simple fait de porter notre attention vers l'intérieur.

Exercice Transfert d'énergie

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration quelques instants. Écoutez votre cœur battre et sachez apprécier petit à petit toutes les largesses dont vous avez pu bénéficier dans votre vie. Puis, concentrez-vous sur le fait de transférer votre pulsation cardiaque dans vos mains. Après quelques instants, vous devriez sentir vos mains devenir chaudes, et ressentir votre pouls battre à cet endroit. Grâce aux pouvoirs de l'intention, de l'attention consciente et de la gratitude, vous avez réussi un véritable tour de force : vous avez transféré votre énergie d'une partie de votre corps à une autre.

La pratique de la méditation nous place en position de disponibilité, afin de faire l'expérience de la conscience totale. Cet état de disponibilité s'appelle *Éveil véritable*. Nous pouvons l'expérimenter de plusieurs façons. En étant en position assise, couchée, en étant debout. En marchant, en étant dans l'action, en faisant l'amour. Si vous êtes novice en la matière, je vous conseillerais d'y aller graduellement. Les méditations dites guidées sont à privilégier. Le fait de suivre les instructions de quelqu'un d'autre nous aide dans les premiers temps à calmer notre mental.

À l'image des sportifs, nous devons nous entraîner, mais, contrairement à eux, nous ne sommes pas dans une recherche de performance ni de perfection. Nous sommes dans une quête de vérité ; la Vérité sur *qui nous sommes*. Nous devons simplement être

ouverts, en nous abandonnant à l'expérience. Ne pas tenter de contrôler nos pensées et nos émotions, simplement les laisser apparaître, pour ensuite se transformer et disparaître, sans intervention de notre part.

Lorsque nous sommes dans cet état de lâcher-prise et d'acceptation, nous ne jouons plus de rôle. Le monde de la forme n'a plus d'emprise sur nous, nous nous sentons légers et en confiance. Nous sommes en contact avec notre sagesse intuitive, ainsi qu'avec notre propre beauté intérieure. Notre âme vient à notre rencontre, et nous murmure que nous ne sommes plus séparés de quoi que ce soit.

La méditation est l'expérience par laquelle nous contemplons l'Esprit. Nous reconnaissons l'Esprit en nous, pour ensuite le reconnaître chez les autres. Nous devenons totalement conscients de notre nature fondamentale. Notre vie se remplit de bénédictions et nous commençons à voir la perfection en toute chose. Les secrets de l'Univers ne se trouvent pas dans le vacarme et dans le monde extérieur. Ils se trouvent dans les silences de notre monde intérieur. Vous connecter à ce monde vous ouvrira la porte à de transformations si puissantes que votre vie se métamorphosera sous vos yeux, sans que vous ayez à déployer le moindre effort.

Chapitre 28

L'Univers et son fonctionnement

« Les Principes de la Vérité sont au nombre de sept, celui qui les connaît et les comprend possède la clé magique qui ouvrira toutes les portes du Temple avant même de les toucher. »

Le Kybalion

Lois cosmiques et universelles

Sur le plan étymologique, le terme Cosmos vient du grec et signifie « ordre de l'Univers ». Nous vivons donc au sein d'un Univers structuré, régi et maintenu en place grâce aux différentes Lois cosmiques. Ces Lois permettent l'interaction entre la forme et l'Esprit, entre le visible et l'invisible et sont issues du Tout, du Un, de la Création. Lorsque le Un s'est fragmenté en milliard de petites particules, l'équilibre et l'harmonie contenus au sein de l'Unité ont été affectés, d'où l'émergence de ces grandes Lois universelles. Chaque être de l'Univers vivant selon ces principes permet au Cosmos de maintenir son état originel, d'où émanent la paix, l'harmonie, la joie, l'équilibre et l'amour inconditionnel. De ce fait,

l'homme peut goûter à ces attributs provenant de l'Unité et en faire l'expérience dans sa vie de tous les jours.

Ce système de lois n'a de sens que lorsqu'il y a *séparation*. Dans l'Unité, ces Lois n'ont pas de raison d'être, puisque le Tout est naturellement harmonieux, équilibré et ordonné. Notre but ici-bas est de retourner d'où nous sommes issus, c'est-à-dire de retourner au Grand Tout en retrouvant *l'unicité* en nous. Voilà pourquoi il est important de connaître ces Lois : elles sont le chemin nous guidant vers la compréhension de qui nous sommes et nous permettant de rentrer au bercail.

Chaque être humain qui parcourt son chemin d'évolution en toute conscience sait qu'un travail d'introspection et de compréhension doit être entrepris pour cesser de vivre dans l'ignorance. Et comprendre le fonctionnement de notre Univers est une étape fondamentale dans notre parcours vers la connaissance de Soi.

Voici donc les sept Lois universelles, telles que décrites par Hermès Trismégiste dans *Le Kybalion*, texte fondateur livrant la sagesse des philosophies de l'Égypte et de la Grèce antiques.

1^{re} loi : Loi du Mentalisme

« Le Tout est Esprit, l'Univers est mental. »

Cette loi nous indique que tout ce que nous voyons, chaque manifestation, chaque matérialisation présente dans l'Univers physique provient de l'Esprit. En d'autres termes, notre réalité est une manifestation de l'Esprit, de ce qui se passe sur les plans invisibles.

Le Tout est la Réalité ultime et se retrouve dans toutes les manifestations et les apparences de l'Univers matériel. Sous chacune

des différentes formes se cache l'Esprit ; et c'est en lui que nous vivons, que nous agissons. Voilà le véritable pouvoir contenu en nous : nous *sommes* Esprit et ce même esprit agit sur la matière. De là découlent nos facultés mentales.

2^e loi : Loi de Correspondance

« Ce qui est en Haut est comme ce qui est en Bas, ce qui est en Bas est comme ce qui est en Haut. »

Cette loi, confirmée par la science, nous explique que dans la plus petite des particules réside le Tout. Ce qui est infiniment petit est comme ce qui est infiniment grand. Le microcosme reflète le macrocosme, et *vice versa*. Nous comprenons également que notre monde extérieur n'est que le miroitement de notre réalité intérieure. Ainsi, ce que nous changeons en nous, nous le changeons dans le monde.

Cette loi nous indique également qu'il y a une correspondance, une unité entre les mondes physique, mental et spirituel. Ce que nous changeons sur le plan physique impacte les plans mentaux et spirituels, et inversement. Bref, il n'y a aucune séparation. Tout est Un, tout est imbriqué, interrelié et interconnecté. Ce que nous modifions en nous impacte l'Univers entier. De même, les changements au niveau du Cosmos nous influencent directement.

3^e loi : Loi de la Vibration (aussi appelée Loi de l'Attraction)

« Rien ne repose ; tout remue ; tout vibre. »

Tout comme la loi de Correspondance, la science moderne vient confirmer cet énoncé en démontrant que tout est en mouvement dans notre Univers. Puisque tout est énergie et que l'énergie vibre constamment, rien n'est statique. De plus, les énergies vibrant sur des fréquences similaires s'attirent, alors que les énergies ayant des fréquences vibratoires opposées se repoussent. Nous attirons donc vers nous tout ce qui résonne, tout ce qui vibre sur la même fréquence que la nôtre.

Comprendre cette loi nous fait prendre conscience de l'importance des vibrations que nous émettons. Puisque nos vibrations créent et attirent des manifestations de fréquences vibratoires similaires, cela veut dire que nous pouvons contrôler ce que nous attirons. Il nous suffit de changer de fréquence, d'entretenir des pensées plus riches, de ressentir des émotions positives, regorgeant d'amour, de paix et de joie.

4^e loi : Loi de Polarité

« Tout est Double ; les pôles opposés peuvent se concilier ; tout a deux extrêmes ; les extrêmes se touchent ; tout est et n'est pas, en même temps ; toutes les vérités ne sont que des demi-vérités ; toute vérité est à moitié fausse ; il y a deux faces à chaque chose. »

La loi de Polarité stipule qu'en toute chose il y a deux pôles, deux aspects qui semblent opposés et contraires, mais qu'en fait ils représentent seulement différents degrés du même élément. Pour simplifier la chose, prenons l'exemple du chaud et du froid. Ces deux éléments semblent être deux choses complètement différentes. Pourtant, ils représentent tous deux la même chose, en l'occurrence, la température, et présentent uniquement une variation de degrés. De même, l'amour et la peur sont la même chose et représentent

différents degrés d'un sentiment unique. L'ombre et la lumière, le bien et le mal, l'inconscience et la conscience, l'ordre et le désordre, la connaissance et l'ignorance, l'unité et la séparation. Pour chaque chose dans l'Univers il existe son complément.

« Les extrêmes se touchent » signifie que nous ne pouvons pas voir l'Univers comme une ligne droite, mais plutôt comme un cercle. Ce n'est qu'en comprenant ceci que nous pouvons prendre conscience que l'amour et la haine coexistent et représentent différentes intensités de la même émotion. Le symbole du *tàijí tú*, que nous analyserons plus tard, est ce qui explique le mieux cette notion.



5^e loi : Loi du Rythme

« Tout s'écoule, au-dedans et au-dehors ; toute chose a sa durée ; tout évolue puis dégénère ; le balancement du pendule se manifeste dans tout ; la mesure de son oscillation à droite est semblable à la mesure de son oscillation à gauche ; le rythme est constant. »

Cette loi nous enseigne les rythmes de la vie, la cyclicité, le fait que chaque chose est en mouvement. Ce principe, lié à la loi de Polarité, indique que le mouvement se produit entre les deux pôles. Tout ce qui monte redescend, comme la marée nous l'enseigne. Tout

comprend un flux et un reflux, l'énergie circule en toute chose, s'élève puis s'abaisse de nouveau.

Tout début est précédé d'une fin, toute fin devient un début. Lorsqu'une chose arrive à un point culminant, le mouvement du balancier s'enclenche. C'est ce qui explique le progrès et le recul, la montée et la chute des grands empires, la réussite et l'échec, la connaissance et l'oubli... Elle se manifeste dans la création et la destruction des mondes, dans notre état émotionnel et mental, dans nos prises de conscience et période d'inconscience.

Le rythme est la seule constante prévisible, le mouvement infini de l'expression de la Vie, qui prend de l'expansion et se rétracte, pour toujours et à jamais.

6^e loi : la Loi de Causalité

« Toute Cause a son Effet ; tout Effet a sa Cause ; tout arrive conformément à la Loi ; la Chance n'est qu'un nom donné à la Loi méconnue ; il y a de nombreux plans de causalité, mais rien n'échappe à la Loi. »

Cette loi pourrait se résumer à : « on récolte ce que l'on sème » et stipule que rien dans notre Univers n'est le fruit du hasard. Tout effet, toute manifestation dans le monde de la forme est précédé d'une cause. Nous avons donc le pouvoir en nous de devenir la cause de notre expérience au lieu d'être uniquement l'effet. Au lieu de réagir, nous devenons des participants. Nous délaissions le rôle de victime et prenons la responsabilité de notre vie.

En prenant conscience de cette loi, nous comprenons que nous devons travailler au niveau de la cause, qui se situe dans notre monde intérieur. Ce n'est qu'ainsi que nous transformerons notre réalité, que nous changerons l'effet. Chacune de nos pensées et de

nos émotions dégage une certaine énergie, une vibration, qui se matérialisera tôt ou tard dans le monde de la matière. En harmonisant nos pensées et nos émotions, en travaillant à élever nos vibrations, nous verrons émerger une nouvelle réalité, plus en lien avec qui nous sommes et avec nos intentions profondes.

7^e loi : La loi du Genre

« Il y a un genre en toutes choses ; tout a ses Principes Masculin et Féminin ; le Genre se manifeste sur tous les plans. »

Cette loi stipule que le genre existe en tout, sur tous les plans. Les Principes Masculin et Féminin, sur le plan physique, se manifestent sous la forme du sexe et agissent toujours dans le dessein de créer. Tout être porte un genre dominant, en dépit du fait que les deux principes sont contenus en lui. Nous reviendrons également sur ce point un peu plus tard, lors de la présentation du symbole du *tàijí tú*.

Ce qu'il est important de retenir à ce stade de notre exploration, c'est que chaque être humain est à la fois mâle et femelle et par le fait même, entier, complet et parfait. Nous n'avons donc besoin de rien pour venir nous compléter. Nous n'avons qu'à harmoniser les forces en nous. En fusionnant les deux polarités qui nous caractérisent, nous retrouvons notre état originel d'Unité et nous mettons un terme à notre illusion de séparation et d'incomplétude.

Nous allons à présent nous attarder sur ce symbole et sur sa signification. Vous allez voir les ressemblances frappantes entre ce symbole et les sept Lois universelles.



Connu sous le nom *tàijí tú*, ce symbole taoïste représente la dualité yin-yang, c'est-à-dire les polarités féminine et masculine présentes en toute chose. Dans la philosophie chinoise, ces deux forces que sont le Yin et le Yang sont complémentaires et non opposées, comme on peut le croire dans notre société occidentale. En interaction constante, ces polarités maintiennent l'harmonie au sein de l'Univers et coexistent pour ne former qu'Un. Nous pouvons résumer le tout ainsi : « La dualité au sein de l'Unité ». Le *tàijí tú* est donc plus qu'un symbole ; en fait, il sous-tend toute une philosophie de vie qui a pour but de nous permettre de retrouver notre unicité, notre complétude et de guérir de notre état de séparation.

Le cercle extérieur représente le Grand Tout, l'Univers dans sa totalité, l'*Unité*. À l'intérieur de ce cercle, nous retrouvons la *dualité* à travers Yin et Yang, ces deux polarités désignant l'équilibre et l'harmonie au sein de l'Univers (selon la 4^e loi : Loi de Polarité). Bref, nous comprenons que la dualité est une composante de l'Unité, et non l'inverse comme nous pourrions le croire.

Les formes en noir et blanc que l'on retrouve dans le cercle représentent l'interaction des deux polarités complémentaires, le mouvement du Yin, l'énergie féminine, et du Yang, l'énergie masculine. La forme en « S » entre les parties blanche et noire symbolise le mouvement constant entre les deux polarités. Il n'y a rien de statique au sein de notre Univers (selon la 3^e loi : Loi de la

Vibration). Les deux polarités coexistent côte à côte et fusionnant dans une danse éternelle.

Le Yin et le Yang ne sont pas deux entités distinctes, mais bien un seul et même élément qui s'est différencié. Comme le chaud et le froid représentent la même notion, c'est-à-dire la température à des degrés différents, le principe féminin et le principe masculin représentent tous deux la même chose. Ils symbolisent l'énergie, vibrant à des fréquences et à des intensités différentes. En combinant les deux formes d'énergie, nous créons un équilibre à l'intérieur de nous et, conséquemment, cet équilibre se reflète dans le monde qui nous entoure.

Les deux petits cercles, le cercle noir dans la partie blanche et le blanc dans la partie noire, représentent bien cette complémentarité. Ils nous enseignent que rien n'est soit tout noir soit tout blanc. Il y a toujours une nuance de gris, un peu de Yin dans l'énergie Yang et *vice versa*. Même si nous sommes de sexe féminin, nous avons une part de masculin en nous et inversement. N'est-ce pas merveilleux ? Comprenez-vous pourquoi nous sommes des êtres complets et entiers ? Les deux polarités vivent en nous, se meuvent et se fusionnent, dans un cycle perpétuel. Maintenant que vous en avez conscience, vous n'avez besoin de personne pour venir vous « compléter ». Vous n'avez qu'à partager et rayonner votre complétude.

Le Yin et le Yang

Signification du Yin, la Polarité féminine

Étymologiquement, Yin signifie « ombre ». Il symbolise donc tout ce qui est voilé, caché, dissimulé. Il représente la noirceur,

l'obscurité, la fertilité, la réceptivité. Voilà pourquoi il est associé à la féminité. Nous associons également à la polarité Yin la passivité, le froid, la gauche, la lune, la gentillesse, la douceur. Les personnalités Yin sont en général des personnes plus introverties, timides, calmes, qui n'aiment pas les étalages en public, les grandes manifestations et préfèrent la tranquillité.

Signification du Yang, la Polarité masculine

Étymologiquement, Yang signifie « Lumière ». Le Yang représente la fermeté, la force, l'action. Voilà pourquoi il est associé à la masculinité. Nous associons également à la polarité Yang l'extériorité, le chaud, la droite, le soleil, la positivité, l'agitation. Les personnalités Yang sont en général des personnes plus extraverties, plus ouvertes, aimant se mettre en avant. Elles aiment quand les choses bougent. Elles préfèrent le changement et l'aventure à une vie routinière.

Voici un tableau non exhaustif des différentes caractéristiques du Yin et du Yang

Yin	Yang
Intuition	Logique
Souplesse	Rigidité
Tangible	Intangible
Abstrait	Concret
Douceur	Dureté
Contraction	Expansion
Descente	Ascension
Immobilité	Mouvement
Interne	Externe
Lenteur	Rapidité
Nourricier	Fécondant
Profondeur	Surface
Quantité	Qualité
Recevoir	Donner
Émotionnel	Rationnel

En observant ce tableau ainsi que les caractéristiques vues précédemment, nous comprenons l'importance du lien de complémentarité entre ces deux formes d'énergie. Imaginez-vous être constamment en train d'utiliser votre énergie Yin. Dans certaines situations, il est favorable d'utiliser son intuition, d'être souple et doux, de prendre son temps et de laisser parler ses émotions. Or, imaginez que vous ayez à prendre une décision sur-le-champ. Par exemple : vous êtes en voiture et, soudainement, un accident de la route se produit devant vous. Vous devez intervenir, le temps que les ambulanciers arrivent. Dans cette situation, il se révélerait plus utile

de puiser dans votre énergie Yang, de réagir rapidement, d'être rationnel et de passer à l'action.

Dans notre vie de tous les jours, nombreuses sont les fois où nous oscillons d'un pôle à l'autre. Il peut même arriver que nous ayons à utiliser les deux formes d'énergie en même temps. Reprenons l'exemple de l'accident. Vous avez dû réagir rapidement pour aller porter secours aux victimes. Lorsque vous vous approchez de la voiture, vous trouvez le conducteur étendu sur le sol. Vous enclenchez donc les procédures de réanimation cardio-respiratoire. Or, la femme du conducteur se trouvant à vos côtés est prise de panique. Vous devez alors la rassurer, la calmer en faisant preuve de douceur et de souplesse. Au même moment, vous puisez dans vos énergies Yin et Yang.

Cet exemple nous démontre l'interaction et l'interdépendance de ces deux formes d'énergie. D'ailleurs, ce que la loi de Polarité nous fait comprendre, c'est qu'en l'absence de ce que tu n'es pas, ce que tu es n'est pas. Chaque chose a besoin de son contraire pour exister. En l'absence de l'énergie féminine, l'énergie masculine n'est pas. En l'absence de l'intérieur, l'extérieur n'est pas. Nous pouvons faire le lien avec la loi de Correspondance : l'intérieur reflète l'extérieur et inversement, puisque les deux plans coexistent et sont interreliés. De plus, nous comprenons qu'en l'absence de l'ombre la lumière n'est pas.

L'Ombre et la Lumière

Voilà qui nous mène à saisir une vérité fondamentale : *nous avons tous en nous une part d'ombre et de lumière*. Et, pour pouvoir avancer sur notre chemin de vie, nous devons prendre conscience de cet état de fait. Nous sommes des êtres duels, c'est-à-dire que nous abritons

en nous la lâcheté et le courage, la colère et le calme, la faiblesse et la force, etc. À chaque instant, nous pouvons choisir d'aller puiser dans notre côté sombre ou lumineux. Il est là notre pouvoir : prendre conscience que notre personnalité est double et que nous sommes libres d'expérimenter l'un ou l'autre des aspects qui nous constituent.

Lorsque notre part d'ombre est intériorisée et accueillie comme faisant partie de nous, nous ne projetons plus notre côté obscur sur les autres et sommes plus en mesure de les accepter dans leur entièreté. Nous cessons de nous mentir à nous-mêmes, de nous juger et de juger nos semblables. Et, pour ce faire, il existe un merveilleux outil qui se nomme « le miroir des relations ».

Exercice

Le miroir des relations

Imaginez que vous faites face à quelqu'un de dur et de méchant. À présent, demandez-vous si cela reflète un aspect de votre Être qui n'a pas encore été intériorisé et accepté. Si vous rencontrez cette énergie chez un autre, c'est qu'elle est en vous également. Et lorsque vous aurez accepté ce fait, vous rencontrerez de moins en moins cette énergie dans votre vie.

Il appartient à tout un chacun d'entreprendre notre propre travail de guérison, et cela passe automatiquement par la reconnaissance de notre part d'ombre et de lumière. Pour pouvoir revenir à l'Unité, il nous faut explorer la dualité. N'oubliez pas, la dualité est une caractéristique de l'Unité. Lorsque vous serez en paix avec chaque aspect de votre Soi, vous vous libérerez du monde des illusions et vous rapprocherez de votre Vérité.

Le parcours qu'entreprend notre âme, en se projetant dans l'Univers physique, peut être perçu comme une bénédiction ou comme une malédiction. Nous pouvons croire que nous sommes les victimes d'un jeu cruel, sans but ni sens. Nous pouvons perdre notre temps et notre énergie à lutter, à tenter de répondre aux attentes de l'ego et à espérer trouver le bonheur ainsi. Or, un autre chemin peut être emprunté : celui de la connaissance, de la compréhension et de la reconnexion. C'est ce que nous propose l'apprentissage des Lois universelles, l'analyse des polarités Yin et Yang, ainsi que l'acceptation de notre part d'ombre et de lumière. Tout cela se rejoint pour former l'harmonie et l'unité au sein de notre expérience quotidienne.

Exercice

Les relations amoureuses

Nombreuses situations que nous vivons jour après jour peuvent sembler paradoxales. Prenons le cas des relations amoureuses. Qui peut affirmer, sans l'ombre d'un doute, n'avoir jamais éprouvé quelques frustrations par rapport au comportement de sa douce moitié ? Pourtant, nous éprouvons un amour sans borne pour cet autre, même si parfois nous n'avons qu'une envie : lui sauter à la tête ! Comment est-ce possible de ressentir ces deux émotions contradictoires ? Parce qu'elles représentent la même chose, tout simplement. Elles sont inséparables et coexistent dans le même espace. En prenant conscience de cela, vous pouvez utiliser la loi de Vibration, pour élever votre niveau de conscience tout en reconnaissant que votre partenaire a également une part d'ombre en lui. Au lieu de le juger, regardez en vous ce que son comportement ou ses paroles vous renvoient. De plus, demandez-vous si son comportement a permis à l'énergie de se rééquilibrer. Peut-être aviez-vous utilisé l'énergie Yin, la douceur par exemple, et l'énergie Yang devait venir rééquilibrer la situation. Cela peut expliquer la fermeté dont votre partenaire a usé.

Voyez-vous, dans le même exemple, nous avons jonglé avec les Lois cosmiques, avec l'ombre et la lumière, avec le Yin et le Yang. Nous avons utilisé le miroir des relations afin d'analyser ce que nous avons à apprendre dans cette situation, ce qui nous permet par la suite de nous guérir et de nous libérer d'anciens schèmes émotionnels.

Voilà ce que nous apporte la connaissance du fonctionnement de notre Univers. Ce n'est pas qu'un concept, c'est un réel outil de travail, à utiliser et à appliquer dans notre quotidien. En expérimentant la Vie avec un regard différent, en sachant que notre Univers est ordonné et soumis à certaines Lois, vous aurez beaucoup plus de facilité à voguer à travers les nombreuses situations que la Vie vous présente. Votre compréhension s'étant approfondie, vous ne verrez plus votre conjoint, votre patron, vos clients comme des ennemis, mais comme des partenaires. Vous observerez que nous faisons tous face aux mêmes situations, aux mêmes difficultés et que nous essayons, chacun à notre façon, de nous en sortir. D'améliorer notre condition, nos relations, notre environnement et de parcourir notre bout de chemin, dans l'amour et l'acceptation de Soi.

Chapitre 29

Le Processus de Réincarnation

« Notre vie est un voyage constant, de la naissance à la mort. Le paysage change, les gens changent, les besoins se transforment, mais le train continue. La vie, c'est le train, ce n'est pas la gare. »

Paulo Coelho

La réincarnation, qu'est-ce que c'est ?

La réincarnation est un processus d'évolution permettant à l'homme de comprendre le sens de l'Univers et de devenir un être plus sage, assez pour être responsable d'immenses pouvoirs. Petit à petit, la succession des vies dans le monde de la matière donne l'occasion à l'homme de se perfectionner, de s'élever, afin de vibrer sur la plus haute fréquence de l'amour. Ce processus de perfection lui permet d'explorer le monde de la dualité, des contrastes, afin d'atteindre une plus grande clarté spirituelle. En étant exposé à différentes situations opposées et contradictoires, l'homme peut comparer les éléments antagonistes et faire un choix. En tout temps, il peut choisir la lumière ou les ténèbres, la souffrance ou le bonheur, la matière ou l'esprit.

À travers ses différents passages ici-bas, l'âme se réincarne à de nombreuses reprises, et acquiert une plus grande sagesse spirituelle. Ainsi, elle se rapproche toujours plus de la perfection, de la paix, de la joie et de l'harmonie. À chaque nouvelle incarnation, elle change de personnalité, d'époque, de lieux, de famille, afin de connaître différentes destinées. Ce n'est qu'ainsi qu'elle explore chaque possibilité et évolue, en prenant des milliers de décisions et en analysant les résultats obtenus. Chaque vie lui en apprend davantage sur elle-même, sur les autres, sur le sens de la vie et sur le fonctionnement de l'Univers.

En adoptant différentes enveloppes charnelles et capacités cérébrales, l'homme se voit évoluer de l'extérieur vers l'intérieur. Il apprend à devenir plus tolérant, à respecter les autres, à s'adapter aux différents cycles de la vie. Il comprend qu'il possède déjà tout ce dont il a besoin et que tout ce qui advient au cours de son existence est une occasion parfaite pour lui de grandir et de tirer une leçon de ses difficultés. Chaque situation vécue le transforme et élève son énergie vitale et son niveau de conscience. C'est ainsi qu'il accède à de nouveaux pouvoirs et qu'il développe ses dons naturels.

En explorant chaque subtilité dans le monde de la matière, l'homme finit par se rappeler sa véritable nature : il redécouvre qu'il est un esprit immortel, doté d'une conscience intemporelle. Ainsi, il peut quitter à sa guise l'univers matériel pour retourner à son état d'être originel.

Le cycle de réincarnation

Chaque esprit suit le processus de réincarnation pendant ce qu'on appelle *un cycle cosmique*, ce qui correspond à une rotation du système solaire autour du centre de notre galaxie. Cette période,

s'échelonnant sur 25 920 ans, permet à la Terre de traverser les douze constellations. Ainsi, au travers de ce cycle cosmique, l'Esprit reçoit les différentes énergies et influences des étoiles représentées par les signes du zodiaque. Ces douze cycles de 2 160 ans chacun génèrent des processus et des états différents. Selon la sagesse ancestrale égyptienne, l'esprit se réincarne environ 700 fois dans des corps, des époques, des circonstances et des personnalités différentes, et s'élève ainsi du 1^{er} au 7^e niveau de conscience. À chaque existence, l'homme est imprégné de différentes énergies irradiées par les étoiles, lui permettant d'apprendre quelque chose de nouveau.

Ainsi, notre voyage dans le monde matériel comporte plusieurs phases : enfance et jeunesse, âge adulte, maturité et vieillesse. À chacune de ces phases correspondent des expériences, des apprentissages, des enseignements et également des tonalités émotionnelles prédominantes. L'homme devient de plus en plus conscient de lui-même et accède à une meilleure connaissance de Soi. Sous l'influence des deux forces fondamentales que sont le Yin et le Yang, l'homme décide de ses actes et de sa conduite, et accède à de grandes vérités universelles, par l'exercice de la comparaison.

Le cycle de la réincarnation est donc un long parcours entrepris par notre âme, afin d'accéder à un certain niveau de sagesse. Lorsque l'homme devient détaché des désirs terrestres et que les expériences matérielles ne sont plus nécessaires à son évolution, l'âme choisit de continuer son parcours dans le monde de l'Esprit. Elle se libère ainsi du cycle des naissances et des morts terrestres, pour évoluer dans d'autres sphères de conscience.

L'âme chemine donc en alternance au travers de l'Univers manifesté et non manifesté. Notre mort dans le monde physique symbolise notre naissance dans l'autre monde et *vice versa*. Ainsi, notre naissance dans le monde matériel fut la fin de notre voyage

dans le monde de l'Esprit. Et lorsque nous aurons terminé notre parcours terrestre, nous naîtrons à nouveau dans le monde subtil.

Nombreuses cultures et religions utilisent le terme « karma » pour décrire ce processus de réincarnation. Le bouddhisme entre autres révèle qu'au travers des différents cycles vécus, l'homme comprend l'importance de ses actes en prenant conscience du lien unissant la cause et l'effet. En d'autres mots, l'individu *est* la cause, le monde physique en est l'effet. Tout ce à quoi l'individu pense, est, fait, ressent, transparaît dans l'Univers manifesté et a une répercussion sur la matière.

Chaque être humain est donc responsable de son propre karma, de ses actes, et plus il se responsabilise et acquiert de la sagesse, plus il se rapproche de la sortie du cycle des réincarnations. Toutefois, avant d'atteindre la sagesse universelle, l'âme doit se connaître dans sa totalité. Voilà pourquoi autant d'existences et d'expériences sont nécessaires. L'Univers étant amical, il n'attend pas de nous que nous acquérions toutes les leçons en une seule vie.

L'entre-vie

L'entre-vie est cette dimension où l'âme se dirige après la mort du corps physique, en attente de sa prochaine incarnation. Cet endroit, cet état intermédiaire est appelé *Bardo*. Ce terme tibétain désigne l'état de l'esprit durant la période entre la mort et la renaissance dans un autre corps. C'est dans ce lieu que l'âme élabore sa prochaine vie incarnée, en étant consciente de ses besoins d'évolution. Pour ce faire, elle passe sa vie en revue et évalue ce qu'elle a accompli et ce qu'elle a compris sur l'Univers. Ainsi, elle élève le niveau de sa conscience temporelle, avant de se réincarner, avant de poursuivre son processus d'amélioration et d'évolution.

Lors de son passage dans l'entre-vie, l'âme détermine donc quelle est la leçon essentielle apprise au cours de sa dernière incarnation. Par la suite, à l'aide des guides spirituels, elle planifie les grandes lignes de son prochain passage dans l'Univers physique.

Certains outils existent pour avoir accès à notre entre-vie dont la thérapie de régression. Cette thérapie a été développée et mise au point par le Dr Michael Newton. Auteur de plusieurs livres à succès, tel *Journées dans l'Au-Delà*¹ et *Un autre corps pour mon âme*², cet hypnothérapeute fut l'un des premiers à livrer l'expérience de ses patients dans l'entre-vie. Avec plus de 7 000 régressions effectuées, il en conclut que la thérapie de régression dans l'entre-vie permet d'accéder aux mémoires de l'âme, grâce à un état hypnotique profond. Cette régression dans cet état intermédiaire permet de connecter l'âme à la vie éternelle. C'est un voyage sacré qui permet au patient de trouver des réponses à des questions existentielles de l'ordre du « Qui suis-je », « Pourquoi suis-je ici ? ». Le thérapeute guide le patient vers cet état, cette zone, ce qui lui permet d'explorer son entre-vie.

Pourquoi effectuer une régression ?

Plusieurs buts peuvent être visés lors de cette régression. En voici quelques-uns :

Connaître sa mission de vie

C'est un des plus grands buts recherchés. Comprendre sa mission de vie, son contrat d'âme, permet à la personne de connaître le but de son passage sur Terre. Ce qu'elle doit apprendre dans cette vie et

ce qu'elle est venue accomplir comme mandat. Elle peut également savoir ce qu'elle est venue régler dans cette incarnation.

Rencontrer un ou plusieurs guides spirituels

Ce moment est très émouvant. La personne se connecte avec son ou ses guides, ces Êtres spirituels qui accompagnent chacun d'entre nous dans notre propre chemin d'évolution. Ces guides communiquent souvent des messages, pour aider la personne à poursuivre son parcours.

Trouver l'origine de certains sentiments ancrés profondément

Certaines personnes ressentent des émotions puissantes, qu'elles n'arrivent pas à s'expliquer. Même en analysant leur enfance, elles ne trouvent pas de raison qui viendraient expliquer leur état d'être. Chez certains, des sentiments de culpabilité, de tristesse et de solitude les habitent jour et nuit. L'hypnose de régression peut venir éclaircir la situation et les aider à comprendre l'origine de ces sentiments.

Comprendre et accepter sa nature spirituelle

Le fait de vivre une session de régression dans l'entre-vie permet au client d'approfondir ses croyances quant à la réincarnation, d'en faire l'expérience et d'ainsi renforcer sa foi. Cela l'aide à comprendre que nous sommes des Êtres spirituels venus vivre une expérience terrestre.

Entrer en contact avec des êtres chers décédés

Il arrive à l'occasion, durant une séance, qu'un être cher se manifeste. Ce contact apaise la personne qui consulte et l'aide à accepter le décès de l'être en question. Il est également possible, si le consultant le désire, de questionner les guides sur la possibilité d'établir le contact avec la personne décédée. Si le guide juge qu'il peut être approprié d'établir un tel contact, la personne pourra communiquer avec l'être cher.

Rencontrer sa famille d'âme

En plus de notre famille humaine, nous avons une famille d'âme, un groupe qui nous suit dans nos différentes incarnations. Dans la plupart des cas, notre groupe d'âme travaille sur une problématique particulière, en s'entraidant et en se soutenant à travers les vies.

Répondre à plusieurs questions que nous nous posons

Lors de la régression dans l'entre-vie, nous pourrions communiquer avec nos guides spirituels et leur poser certaines questions telles que :

- Quels apprentissages suis-je venu(e) faire ici ?
- Pourquoi ai-je choisi ce corps ?
- Qu'ai-je à apprendre de certains événements marquants de ma vie ?
- Qu'est-ce que cette personne a à m'apprendre ? Que puis-je lui enseigner à mon tour ?
- Comment puis-je aller de l'avant dans ma mission de vie ?
- Pourquoi suis-je lié(e) à ce groupe d'âme ?
- Pourquoi mon enfant m'a-t-il choisi(e) comme parent ? Qu'est-ce que j'ai à lui apprendre ?

– Pourquoi ai-je choisi ces parents, cette famille, ces amis, ces partenaires amoureux, cette époque, ce lieu ?

Apprendre à pardonner

La régression dans l'entre-vie peut nous être d'un grand secours quant à notre compréhension et application du pardon. Les informations reçues dans cette zone peuvent nous aider à comprendre les agissements de certaines personnes qui nous causent du tort. Nous aurons ainsi plus de facilité à pardonner. Certaines âmes acceptent de jouer un « rôle » difficile dans notre incarnation, simplement pour nous aider à évoluer et nous permettre d'améliorer des aspects de notre Soi.

Obtenir de l'information quant à notre domaine professionnel et à notre vie amoureuse

Ici encore, nous pourrions questionner notre guide pour savoir si nous sommes sur la bonne voie par rapport à notre profession. Si l'emploi que nous occupons est aligné sur notre mission d'âme ou si, au contraire, nous nous en éloignons. Auquel cas, notre guide pourra nous aider à prendre certaines décisions qui nous aideront à nous réaligner. Nous pourrions également communiquer avec nos guides, quant à nos relations amoureuses. Ils pourront nous éclairer, notamment si nous sommes avec une personne qui nous aide dans notre évolution. Nous pourrions les interroger pour savoir pourquoi nous rencontrons toujours le même type de personne en amour. Notre guide pourra également nous dire si nous avons déjà rencontré notre partenaire actuel, dans une vie antérieure.

Se libérer de la peur de la mort

La régression dans notre entre-vie nous fait comprendre, de façon expérientielle, que la mort n'est qu'un passage vers une nouvelle vie. Lorsque la personne comprend et voit à l'œuvre le processus de réincarnation, sa peur de la mort s'évanouit. Elle comprend pourquoi elle est ici et s'applique à faire de sa vie une expérience positive, dont elle sera satisfaite au moment de la mort de son corps physique.

Prendre conscience de l'utilité de certains défis placés sur notre chemin

Lors de la régression, nous pourrions demander à nos guides de nous aider à comprendre pourquoi certains défis font leur apparition dans notre vie. Les guides peuvent nous faire voir leur pertinence, nous faire prendre conscience de la raison pour laquelle un tel défi se présente à nous. Ils nous éclairent sur les leçons à tirer de ces épreuves.

Trouver la cause de certains problèmes de santé

Lors de la session de régression, le consultant pourra comprendre et découvrir la source de certains problèmes de santé qui le frappent. Il pourra ensuite être mieux à même de comprendre, par les guides, l'origine de cette maladie, et ce qu'il doit en attendre. Il arrive même à l'occasion que les guides acceptent de guérir, sur les plans subtils, la personne en question. Lors de son réveil, la personne se sent beaucoup mieux et voit les effets bénéfiques de cette guérison.

La régression dans l'entre-vie est une expérience marquante, touchante et profonde. Grâce à la connexion établie avec notre âme éternelle, nous sommes capables de voir l'entière évolution de notre karma. Nous comprenons avec une plus grande acuité notre vie

actuelle ainsi que les leçons que nous sommes venus apprendre. Une telle expérience amène des changements durables et positifs dans notre vie et procure une meilleure compréhension de notre propre existence. Grâce aux précieux conseils de nos guides spirituels, nous aurons une vision renouvelée du monde dans lequel nous évoluons et nous naviguerons dans cette existence avec confiance, foi, sagesse et connaissance.

Chapitre 30

La Science au service de la Spiritualité

« Le partage de la connaissance et de la science doit être l'essence de la vie d'une société qui se veut évolutive »

Madiou Diallo

La science et la spiritualité ont longtemps été en guerre. Pourtant, elles ont un but commun, en lien avec la recherche de la Vérité et la quête de Sens. Depuis la nuit des temps, l'homme s'interroge sur le sens de la vie, sur sa place au sein de cet Univers ainsi que sur son identité profonde. Et c'est par l'exploration, l'expérimentation et l'acquisition de connaissances que nous trouvons différents éléments de réponses qui, une fois réunis, nous mènent dans la même direction. Que ce soit par l'étude du monde visible ou celle du monde de l'Esprit, ces deux disciplines que sont la science et la spiritualité se rejoignent pour nous permettre d'évoluer vers une plus grande connaissance de Soi. Mais, avant d'en arriver là, la science a connu quelques faux pas.

De l'Ancienne à la Nouvelle Science

Les fondements de notre histoire actuelle, du point de vue scientifique, reposent en grande partie sur les découvertes d'Isaac Newton et de Charles Darwin. D'après Newton, tous les éléments composant notre monde sont dissociés les uns des autres et foncièrement indépendants. Darwin, quant à lui, soutenait l'idée que ce sont les individus possédant les meilleurs atouts génétiques qui ont les plus grandes chances de survie. La théorie de l'évolution de Darwin suggère donc que nous sommes séparés les uns des autres et que, pour chaque gagnant, il doit y avoir un perdant. Nous avons donc grandi au sein d'un monde façonné par cette vision limitée de qui nous sommes réellement et avons plutôt cru être séparés de tout.

Maintenant, ce que la Nouvelle Science nous dit est tout autre. Les scientifiques ont découvert que nous formons, en tant qu'êtres humains, une unité indissociable avec tout ce qui est dans l'Univers. Nous sommes interdépendants de ce Tout et nous exerçons constamment une influence sur ce même Tout. Au cours des dernières décennies, la science a démontré qu'un champ d'énergie intelligent et vivant unissait tout ce qui existe dans l'Univers. Ce champ, certains l'appellent *la divine matrice*, d'autres l'appellent *l'âme de la nature*, *la conscience universelle* ou *Dieu*. Peu importe le nom qu'on lui donne, ce champ est bel et bien présent ; en fait, il n'y a aucun endroit où il n'est pas. Il n'y a donc aucun espace vide dans l'Univers, contrairement à ce que nous avons longtemps cru.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont scindé en deux un photon (particule de lumière) et ont catapulté à plusieurs kilomètres de distance les deux particules. Ils ont obtenu comme résultat que peu importe ce que l'on faisait à la première particule, la seconde réagissait comme si elle était toujours connectée à la première. Ils ont ainsi prouvé que dès lors qu'une particule est physiquement connectée à une autre, les deux particules resteront

connectées par leur énergie, même si ultérieurement elles se retrouvent séparées l'une de l'autre.

Cela est applicable à l'Univers également. Les scientifiques mentionnent que l'Univers fut au départ connecté, puis séparé (la fameuse théorie du *Big Bang*). Et ce que les hommes de science ajoutent est que chaque particule constituant notre monde est encore connectée aux autres particules, par leur énergie. Et puisque nous sommes constitués de ces mêmes particules, cela explique pourquoi en tant qu'humains nous sommes tous connectés les uns aux autres.

Deuxième découverte... L'ADN humain (molécule transportant notre bagage génétique héréditaire) exerce un effet direct sur la matière. Ces résultats furent obtenus à la suite d'une expérience réalisée par le D^r Vladimir Poponin. Son expérience démontra hors de tout doute que la matière qui compose notre corps, en l'occurrence l'ADN, a une influence directe sur la matière qui compose notre monde. Et, soit dit entre nous, cela ne fait que confirmer ce que les anciens mythes, les religions et les maîtres spirituels de tout temps ont affirmé, comme quoi il existait bel et bien un lien de cause à effet entre notre monde intérieur et la réalité perceptible avec nos cinq sens.

Troisième découverte... L'émotion humaine exerce un effet direct sur l'ADN, lequel affecte la matière. Une expérience menée en 1993 par le HeartMath Institute a prouvé que notre cœur produit un effet sur l'ADN de notre corps. Les scientifiques ont observé que certaines émotions ressenties par les participants faisaient en sorte que l'ADN se détendait, tandis que d'autres émotions qualifiées de négatives le contractaient. En d'autres termes, tout ce que les participants avaient à faire pour changer l'ADN dans leur corps était d'entretenir d'autres types d'émotions. Voici ce que le rapport nous dit :

l'émotion humaine crée des effets qui transcendent les lois conventionnelles de la physique, de l'espace et du temps.

À la lumière de ces constatations, nous pouvons conclure que l'émotion humaine transforme la matière. Notre monde intérieur a bel et bien un impact sur le monde extérieur. N'est-ce pas prodigieux ? Et, maintenant, qu'est-ce qui sert d'intermédiaire, de pont si vous voulez entre ces deux mondes ? Le champ.

Le champ d'énergie

« Le champ est la seule réalité »

Albert Einstein

Ainsi donc, à la croisée des chemins entre science et spiritualité, les chercheurs ont découvert un phénomène qui révolutionne notre vision du monde. Ce phénomène, le champ d'énergie, est un océan de vibrations, situé dans l'espace entre tout ce qui est, et reliant chaque élément de l'Univers. Et, en tant que partie du Tout, nous sommes en communication perpétuelle avec ce champ. En d'autres termes, nous faisons partie d'un vaste réseau de connexions, où des échanges d'information ont lieu, à chaque instant. Que nous en soyons conscients ou non, nous sommes en relation constante avec ce champ et par son intermédiaire, nous avons accès à un réservoir de connaissances et de possibilités sans fin.

Le champ agit tel un miroir et nous reflète dans le monde de la matière ce que nous créons intérieurement, c'est-à-dire nos pensées, nos sentiments, nos images mentales, etc. Comment cela fonctionne-t-il ? Comment ce champ fait-il pour transformer nos pensées, nos émotions, nos idées, en leur équivalent physique dans le monde de la forme ? Ce que la science a découvert à ce propos c'est qu'en lui

résident toutes les possibilités et que, dans ces possibilités, *tout est déjà là*. La paix, la joie, la guérison, l'amour, mais également la guerre, la peur et la maladie. Tout ce que vous pouvez imaginer, tout ce que vous pouvez désirer, se trouve dans ce champ. Vous n'avez qu'à aller puiser en lui. Si vous souhaitez guérir d'un cancer ou connaître la réussite, vous n'avez qu'à communiquer avec lui et lui demander ce que vous voulez. Mais, avant tout, vous devez comprendre une chose fondamentale.

Comment fonctionne le champ ?

Comme nous l'avons vu, le champ est un miroir qui reflète les sentiments que vous êtes en train d'expérimenter, *ici et maintenant*. Il est primordial que vous saisissiez cela. Le champ répond aux sentiments que vous ressentez, en ce moment même. Si vous communiquez avec lui de façon à demander que votre guérison ait lieu dans les jours à venir, c'est ce que vous expérimenterez. En d'autres termes, votre guérison ne sera pas instantanée. Le champ reflète votre réalité présente, et non une réalité passée ou future. Donc, ce que vous voulez connaître et expérimenter, que ce soit la guérison, le succès, la relation parfaite, vous devez d'abord entretenir le sentiment que *cela a déjà eu lieu*.

Approfondissons maintenant notre exploration quant au fonctionnement du champ d'énergie. Voici une équation simple qui nous permet d'entrer en contact avec lui.

*Conscience + Croyance + Compréhension =
Accès aux possibilités et au champ d'énergie*

Commençons donc avec le premier élément : la *conscience*. D'un point de vue étymologique, la conscience vient du latin *conscientia* et est composée du préfixe *con*, qui signifie « avec » et de *scientia* qui signifie « connaissance ». La conscience se réfère donc à la connaissance. Et pour ce qui nous intéresse actuellement, j'ajouterais la connaissance de qui nous sommes et de notre rôle au sein de cet Univers dans lequel nous évoluons.

Ce que les scientifiques ont découvert dernièrement au sujet de la conscience est remarquable. Les diverses expériences menées ont révélé que les particules qui composent notre Univers sont influencées par notre conscience. En outre, plus une particule est regardée par l'observateur (nous, en l'occurrence), plus l'influence de l'observateur sur la particule est grande. L'observateur affecte la particule au point d'impacter le monde physique. Nous pouvons donc conclure que nous ne sommes pas simplement des observateurs, nous sommes des participants. Voilà qui nous sommes et ce que nous faisons : *nous participons à la création de ce monde, par le fait même d'exister dans cet Univers*. Voilà toute la force qui est contenue en nous. Notre conscience est ce qui organise l'énergie, c'est elle qui crée le monde tel que nous le connaissons. Elle joue le rôle central dans le façonnement de notre réalité physique. En portant notre conscience et notre attention sur une chose en particulier, cette chose prend forme dans le monde de la matière. Notre réalité est donc le résultat de notre état de conscience et de ce sur quoi nous nous concentrons. Nous pouvons ainsi co-crée ce monde sur la base de l'amour ou de la peur. Sur la base de l'unité ou de la séparation. Sur la base de la foi ou de la méfiance. Sur quoi voulez-vous poser votre regard ? Que voulez-vous voir émerger dans votre nouvelle réalité ?

Enchaînons maintenant avec le deuxième élément nous permettant d'interagir avec le champ : les *croyances*. Tout d'abord, qu'est-ce qu'une croyance ? C'est l'union entre la pensée et l'émotion. En d'autres termes, ce que nous pensons d'une possibilité, liée à l'émotion qui a donné naissance à cette possibilité. Les deux combinées ensemble forment nos croyances. Prenons un exemple : vous entretenez la croyance que la nourriture fait engraisser. D'où peut bien provenir cette idée ? D'une émotion de peur (je dois être mince pour plaire, pour être aimé) liée à la pensée que les personnes minces contrôlent leur appétit.

Nos croyances peuvent nous indiquer deux directions complètement différentes : elles nous montrent soit nos limites, soit nos capacités. De pensées et d'émotions positives naîtront des croyances constructives, fondées sur nos possibilités et notre potentialité. Inversement, des pensées et émotions d'ordre négatif feront naître des croyances limitantes, qui nous restreindront et nous empêcheront d'atteindre notre plein potentiel.

Peu importe le type de croyance que vous entretenez, il est important que vous sachiez une chose : le pouvoir des croyances est un pouvoir infini qui nous permet d'entrer en communication directe avec le champ. La croyance qui provient du cœur est le code qui nous permet de nous connecter au champ et d'interagir avec lui. Par la croyance, nous nous plongeons dans cet espace de possibilités et nous participons au déroulement de notre réalité, en co-crédant notre monde.

Nous voici prêts à explorer le troisième élément : la *compréhension*. Comprendre ce qu'est le champ ainsi que son mode de fonctionnement renforce notre croyance qui, elle, a un impact sur notre niveau de conscience. Chaque partie de l'équation influence l'autre partie ; elles sont interdépendantes les unes des autres.

Les derniers travaux effectués dans le domaine de la science nous ont apporté de nouvelles connaissances sur notre monde. Les scientifiques ont démontré qu'il existe une intelligence unifiée, le champ, et qu'un ordre dynamique régnait à l'intérieur de ce dernier. Qu'en aucun cas notre monde n'était le résultat d'un processus aléatoire et chaotique, mais plutôt le fruit d'un processus conscient et orienté vers un but particulier. Voilà ce qu'est le champ. Un espace conscient, vivant, intelligent, communiquant avec nous en tout temps. Un récipient contenant chaque possibilité, une matrice utilisant le langage de l'émotion pour dialoguer avec nous. À la suite de cette compréhension, reprenons maintenant notre équation de départ.

*Conscience + Croyance + Compréhension =
Accès aux possibilités et au champ d'énergie*

Nous avons maintenant compris que la conscience de qui nous sommes, les croyances que nous entretenons ainsi que la compréhension de ce qu'est le champ nous ouvrent l'accès aux possibilités et nous placent en communication directe avec le champ. Il ne nous reste qu'à connaître le langage que ce champ utilise. Pour le découvrir, nous allons à présent voyager au centre de la plus puissante des technologies jamais créées : le *cœur humain*.

Le cœur humain

C'est par le biais de notre cœur que nous nous connectons au champ d'énergie ; grâce aux sentiments que nous ressentons au fond de notre poitrine. À l'intérieur de chacun d'entre nous se trouve un langage qui ne s'exprime pas par des mots. C'est le langage de

l'émotion humaine. C'est ce langage qui traduit les possibilités du champ en réalité physique dans notre monde.

Le champ est constitué de deux formes d'énergie : l'énergie électrique et l'énergie magnétique. Et quel est l'organe qui produit les champs électriques et magnétiques les plus puissants de notre corps ? Ce n'est pas notre cerveau, comme vous auriez pu le croire, c'est notre cœur. En effet, le champ électrique du cœur est cent fois plus puissant que celui du cerveau. Quant au champ magnétique du cœur, il est cinq mille fois plus puissant que celui du cerveau. Ce que nous appelons *sentiment* crée des ondes électriques et magnétiques dans notre cœur, ce qui a pour effet de transformer cette émotion en manifestation physique. Le simple fait d'éprouver ce sentiment agit sur le monde matériel et les ondes ainsi créées peuvent être ressenties à des kilomètres à la ronde. Nous possédons donc un pouvoir extrêmement puissant qui, une fois bien compris et assimilé, nous permet d'interagir avec la force de création de l'Univers. Lorsque nous comprenons ce procédé dans son ensemble, nous n'entrevoions plus notre monde de la même façon. Et nous pouvons concevoir que nous avons bel et bien un rôle à jouer, dans la création de notre Univers.

Ce n'est pas par hasard que la plus grandiose des technologies se trouve à l'intérieur de nous. C'est pour nous permettre de participer, chacun à notre façon et en toute conscience, à ce grand mouvement de création et d'expression de la Vie. L'Univers est comparable au plus grandiose des projets en cours et sa création ne connaît ni fin ni limite. Pourquoi ? Parce que nous sommes continuellement en train d'influencer la matière qui constitue l'Univers. Notre simple présence produit un impact immense sur le monde physique. Rappelez-vous, l'émotion humaine exerce un effet direct sur l'ADN,

lequel affecte la matière. Il est difficile de croire, par la suite, que notre passage sur cette Terre est le fruit du hasard.

Pour vous aider à comprendre la dynamique entre le champ et nous, nous allons recourir à une image : un radio émetteur-récepteur. Alors, vous avez la radio en tant que tel. Celle-ci désigne votre corps physique. Ensuite, vous avez sur cette radio un petit bouton. Ce bouton est relié à l'antenne de la radio. Vous pouvez tourner ce bouton pour réaligner l'antenne sur un poste, une fréquence différente. Le bouton symbolise vos émotions et l'antenne, quant à elle, représente votre conscience. Cette dernière est en relation directe avec le champ et est responsable de l'échange d'informations. Nous voici donc avec les quatre éléments suivants : votre corps physique, vos émotions, votre état de conscience ainsi que les informations reçues et envoyées. Ces quatre éléments sont en relation constante, les uns avec les autres. C'est-à-dire que chacun a une influence directe sur l'autre. Notre état émotionnel dicte la fréquence de notre cœur, qui a un impact sur notre corps et sur notre conscience. Notre niveau de conscience influence quant à lui notre capacité à capter et à envoyer l'information du champ d'énergie.

Créer le sentiment adéquat

Nous savons donc que c'est grâce aux sentiments humains que nous communiquons avec le champ. En alignant nos pensées et nos émotions, en les unifiant, nous nous synchronisons sur la fréquence vibratoire du champ, et accédons aux possibilités. Maintenant, je vais vous rafraîchir la mémoire sur un aspect dont je vous ai fait part un peu plus haut. Je vous ai mentionné que le champ répondait au sentiment que nous éprouvions, *en ce moment même*. Le champ reflète

notre réalité présente ; nous devons donc entretenir le sentiment que *cela a déjà eu lieu*.

Voici ce qui est inscrit dans la Bible : « C'est pourquoi je vous dis : Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir. » Je vous demande de relire ces mots : « **Croyez que vous l'avez reçu** ». Le message ne peut être plus clair. Tout ce que nous avons à faire pour déclencher le pouvoir du champ dans nos vies se résume à deux étapes. Premièrement, nous devons comprendre comment il fonctionne, ce à quoi la science est venue répondre au cours du dernier siècle. Deuxièmement, nous devons connaître et parler le langage que le champ reconnaît. Cela nous a été expliqué, grâce aux enseignements des anciennes traditions et d'hommes et de femmes qui ont marqué l'histoire. Le langage du champ est le sentiment que nous créons dans notre cœur, *le sentiment que nos prières ont déjà été exaucées*. Et ce sentiment, il est la prière. Nous n'avons pas besoin de répéter des centaines de mots appris par cœur, comme de nombreuses religions nous l'ont enseigné. Nous n'avons qu'à entretenir dans notre for intérieur le sentiment que nos rêves font déjà partie de notre réalité. Une bonne question à nous poser pour faire naître le sentiment approprié est : « Comment je me sentirais si... » Nous devons nous concentrer sur cette émotion, avec la conviction que ce résultat fait déjà partie de notre vie.

Grâce à l'évolution de nos connaissances scientifiques, nous pouvons enfin affirmer que le monde de l'Esprit précède tout effet. Et que le champ sert d'intermédiaire, de pont entre la dimension informe et celle de la manifestation. Grâce au pouvoir contenu en nous, nous affectons la matière, nous l'influençons en réorganisant l'énergie. C'est ainsi que nous comprenons qui nous sommes réellement : des êtres au potentiel illimité. Et il n'en tient qu'à nous d'explorer les possibilités infinies qui nous sont offertes...

Chapitre 31

L'émergence d'une Nouvelle Conscience

« Une nouvelle espèce est sur le point de voir le jour sur cette planète. Elle est sur le point de voir le jour maintenant. Cette nouvelle espèce, c'est vous ! »

Eckhart Tolle

Le taux vibratoire de notre planète est actuellement en train de s'élever à grande vitesse, ce qui influence directement l'homme. Puisque nous sommes interdépendants et interconnectés à notre environnement, nous pouvons facilement concevoir que le changement vibratoire de notre Terre puisse nous affecter. Les conséquences de tels changements sont facilement perceptibles et touchent les sphères physiques, émotionnelles, intellectuelles et spirituelles de l'Humanité. La majorité d'entre nous ressent des symptômes tels que des migraines, des palpitations au niveau du chakra du cœur, des périodes de grandes fatigues. Des symptômes également comme la fragilité émotionnelle, une sensibilité accrue, un écroulement des croyances conditionnées... Cela va même jusqu'à la dépression profonde et un dégoût de la vie, telle qu'on la connaît et la vit au quotidien. *Une Nouvelle Conscience est en train d'émerger sur*

Terre. Tout cela dans le dessein d'amener l'homme à s'éveiller de la torpeur inconsciente qui a pris possession de son Être depuis des centaines, voire des milliers d'années.

La nuit noire de l'âme

La nuit noire de l'âme, également appelée la *nuit obscure*, est une expression qui nous vient à l'origine de Jean de la Croix, un prêtre espagnol qui fut déclaré docteur de l'Église en 1926. Ce terme, que l'on retrouve dans le titre de son célèbre poème « La Noche oscura », représente l'expérience passagère de souffrance profonde vécue par notre Être tout entier, une période où tout s'écroule en nous (écroulement de l'Esprit) et autour de nous (écroulement de nos repères extérieurs dans le monde de la forme). Lors de cette phase, où plus rien ne nous paraît avoir de sens, que ce soit nos croyances, notre carrière, nos relations, nos buts de vie, une profonde dépression s'empare de nous et se fait sentir non pas au niveau de la personnalité, *mais au niveau de l'âme*. C'est notre âme qui pleure et qui tente d'établir le contact avec nous. Lorsque s'enclenche en nous ce phénomène hors du commun, c'est qu'une transformation intérieure est en train de voir le jour. Mais, avant, nous devons traverser l'enfer. L'enfer de quoi ? De notre mental. De notre ego. De cette fausse personnalité que nous avons créée pour éviter de souffrir à nouveau.

Cet enfermement auquel nous nous accrochons nous garde prisonniers du monde de la forme. La nuit noire de l'âme survient pour nous faire prendre conscience que tout ce que nous pensions savoir, toutes nos convictions, nos perceptions, nos idées ne sont pas autres que les résultats d'un mental conditionné. Et cela n'a plus lieu d'être. Cela nous a plongés dans un univers superficiel et nous a

empêchés d'explorer notre véritable nature ainsi que notre intériorité. À présent, nous devons rebâtir notre vision de qui nous sommes vraiment sur la base de la connaissance, et non sur l'illusion du monde des cinq sens.

Sachez à ce stade que l'illusion nous a été utile, dans ce sens qu'elle nous a amenés à voir la vérité qui se cache juste derrière. La nuit noire entamée, nous savons désormais que notre Vision du monde et de nous-mêmes est trouble, filtrée par notre mental humain. Et cela ne peut plus nous servir. L'ego doit abdiquer son trône, pour que l'Être s'éveille et reprenne sa place, au centre de notre vie.

Lorsque la nuit noire de l'âme s'enclenche en nous, nous sommes déchirés entre nos anciens schémas de pensée et les nouveaux ressentis qui émergent en nous. À ce stade, la difficulté est double. Tout d'abord, notre nouvel état de conscience étant encore au stade embryonnaire, nous doutons d'avoir en nous la force d'affronter toutes les perturbations que nous vivons. En second lieu, nous avons à nous détacher de tout ce qui nous est connu, pour nous plonger tête la première dans un univers nouveau et inexploré.

Si vous en savez un minimum sur l'être humain, vous êtes déjà au courant que l'homme préfère de loin ses bonnes vieilles habitudes et modes de fonctionnement au changement et au renouveau. Le degré de résistance de l'individu face aux transformations subies lors de la nuit noire sera un élément déterminant qui facilitera ou au contraire compliquera ce passage vers l'Être.

L'élément déclencheur

Pour la plupart, l'élément déclencheur provient en premier lieu du monde extérieur (sphère physique) : perte d'emploi, décès d'un

être cher, accident, pour ensuite atteindre et ébranler les trois autres sphères (émotionnelle, intellectuelle et spirituelle). Il est extrêmement rare qu'il n'y ait aucune cause provenant au départ du monde de la forme. Pourquoi ? Parce que c'est justement le but de tout ce processus : se désidentifier du monde de la forme, qui ne peut qu'apporter sécurité, paix et amour illusoire. Voilà le paradoxe : nous avons besoin de croire et de nous accrocher à ce monde pour ensuite retourner là où se situe notre véritable bonheur.

Le plus douloureux, lors de ce passage obligé, est le manque de compréhension de la sphère extérieure. Pourtant, la douleur ainsi causée est source d'un puissant sentiment d'exaltation, lorsque l'on découvre finalement que nous avons toujours eu en nous les ressources nécessaires. Voilà pourquoi il est crucial de vivre cette phase dans la plus grande intimité. Cela nous laisse de l'espace pour nous dissocier à notre rythme de la forme et pour découvrir en nous nos trésors cachés.

Or, avant d'en arriver là, c'est un véritable parcours du combattant que nous affrontons. Et où cela se joue ? Dans notre esprit. Nous devons faire le tour de celui-ci pour atteindre enfin le cœur de notre Être : notre âme. Dénî, colère, incompréhension, découragement et impuissance, voilà les états que nous explorons, avant de goûter à notre Vérité, qui se situe au niveau du lâcher-prise et de l'acceptation.

Attention toutefois, l'ego est sournois. Il est si rusé que dans certains cas, il arrive à se faire passer pour notre petite voix intérieure. Surtout pour ceux et celles qui ont développé l'habitude de vivre au niveau de la tête, en bloquant les émotions et ressentis. Pour quelqu'un qui n'a jamais pris le temps d'explorer son intériorité, il peut devenir aisé pour l'ego de s'infiltrer dans les pensées, en nous faisant croire que nous avons surmonté la nuit

noire de l'âme et que nous sommes à présent guéris. Or, ce phénomène doit être vécu totalement. L'âme ne supportera pas d'être entendue « à moitié ». Les foudres karmiques continueront de s'abattre, jusqu'à tant que l'Être soit révélé dans son entièreté. Pour cela, nous devons nous purifier, nous élever au-delà de notre vision habituelle. Nous devons contempler non pas notre aspect physique et le monde extérieur, mais la part de nous qui est informe, immuable et éternelle. Lorsque vous effleurez du doigt cette partie de vous, vous recommencerez à respirer et à prendre goût à la vie.

La Réalisation Spirituelle

La nuit noire de l'âme a pour but de nous faire prendre contact avec notre véritable identité. Nous ne sommes pas ce corps ni ce mental. Nous ne sommes pas notre personnalité ni même nos pensées. Nous sommes un Être spirituel, une individualisation de l'Esprit dans le monde de la forme. En outre, nous sommes dans ce monde, sans être de ce monde. Et nous devons apprendre à vivre sur la base de cette connaissance. C'est là une grande dichotomie et voici pourquoi nous sommes divisés intérieurement au départ lorsque nous découvrons cela. « **Comment faire pour continuer à vivre au sein de ce monde, de cette société, de cette matrice, tout en sachant que notre passage dans le monde de la forme n'est que temporaire ?** » Pour répondre à cette question, il nous faut prendre de la hauteur et revenir vers l'âme.

C'est notre âme qui est la responsable de notre passage sur cette Terre. C'est elle qui a cru bon de venir ici-bas et ainsi poursuivre son voyage d'évolution, d'intégration et d'unification. C'est également elle qui a établi notre plan de vie, c'est-à-dire notre contrat contenant les grandes lignes de notre incarnation actuelle. Or, en arrivant sur

cette belle planète, nous perdons nos mémoires et oublions tout de ce plan préétabli. Nous tombons dans les pièges de l'existence terrestre en nous identifiant au monde de la forme, le monde des illusions. Nous choisissons de suivre la voix dans notre tête au lieu de suivre notre cœur. Nous nous éloignons ainsi de notre route. C'est alors qu'arrive, « comme par hasard », l'événement qui nous plongera dans la plus profonde angoisse qui soit et qui nous fera explorer les ténèbres, pour qu'ensuite s'éveille en nous la Lumière.

Lorsque cela advient, la plupart d'entre nous se demandent ce que nous avons bien pu faire pour que s'abatte sur nous une telle douleur. La réponse est simple : il n'y a pas de lumière sans obscurité.

« Vous devez entrer dans la noirceur pour pouvoir y apporter la lumière »

Debbie Ford

Bien que cela ne saute pas aux yeux de prime abord, sachez qu'il y a une connexion cachée entre ces deux éléments. L'un ne va pas sans l'autre, puisque nous vivons au sein d'un Univers relatif. La lumière ne peut être connue et expérimentée qu'en vivant l'absence de lumière, soit l'obscurité. En vous plongeant au cœur de celle-ci, vous trouverez votre lumière. Votre âme sait cela.

En retrouvant votre lumière, qui n'est autre que ce que vous êtes réellement, vous pourrez continuer à vivre dans ce monde en sachant que tout ce qui importe est que vous irradiiez votre lumière intérieure, votre étincelle spirituelle, pour le temps qui vous est consacré sur cette Terre.

Le démantèlement de l'ego pour renaître à Soi

Avant de goûter à notre Vérité la plus profonde, nous devons connaître la souffrance. L'âme ne s'éveille que lorsque l'homme prend conscience de sa douleur et l'amène à la lumière du jour. Ce n'est que de cette façon que nous pouvons transmuter notre ego. Nous devons dire oui à la douleur et à la peur avant de pouvoir les transcender.

La souffrance a un message à nous livrer, un rôle à jouer dans notre vie. Or, nombreux sont ceux qui choisissent de l'éviter en vivant de façon superficielle. Ils n'osent la regarder droit dans les yeux, préférant croire que : « Ce nouveau copain m'aidera à ne plus la ressentir. Cette nouvelle coupe de cheveux, ce nouveau régime, ce nouveau travail. » Nous inventons des prétextes à l'infini pour ne pas nous retrouver confrontés à notre intériorité. Pourquoi agissons-nous de la sorte ? Parce que nous avons peur de ce que nous allons découvrir. Et, surtout, nous ne savons pas par où commencer.

C'est une chose de reconnaître que nous avons mal. C'est une autre chose de savoir quoi faire avec ce mal. Nous observons les autres en nous demandant secrètement : « Serait-ce possible que je ne sois pas le seul à souffrir ? » Pourquoi croyez-vous que nous jugeons ? Parce que nous ne voulons pas être seuls à ressentir la douleur. Inconsciemment, nous voulons que notre patron souffre, que notre voisin souffre, que nos collègues souffrent. Nous voulons être certains que tout un chacun éprouve ces sentiments qui nous habitent. Je sais, cela peut sembler terrible à dire. Mais c'est bien ce que nous désirons. En fait, c'est le souhait le plus cher de notre ego : venir confirmer que tout le monde laboure son champ de mauvaises herbes et qu'il n'y a aucune raison de vouloir labourer *autre chose*. Pour certains, le raisonnement s'arrête là. « Après tout, le Paradis, ce n'est pas ici ! »

Cependant, il y en a pour qui les choses se passent différemment. Vient un jour où la souffrance atteint son paroxysme. C'est alors qu'une ouverture se crée et que débute le voyage vers l'Être, vers la Vérité.

La souffrance que vous ressentez a ce pouvoir merveilleux de vous conduire jusque dans les profondeurs de votre âme. Elle est un *passage obligé*, qui nous permet de déstructurer notre perception de qui nous croyons être, de ce que l'ego tente de nous faire croire sur notre nature véritable. En fait, la souffrance est causée par notre identification au monde de la forme et à notre mental. En outre, en nous accrochant à notre ego, celui-ci nous fait souffrir et, paradoxalement, c'est cette même souffrance qui réussira à le transcender.

Ce n'est pas la douleur qui est à l'origine de notre souffrance, c'est notre identification à nos formes-pensées, qui nous suggèrent que nous ne devrions pas avoir à souffrir. C'est cela qui nous fait mal. La douleur n'est rien d'autre qu'une expérience, qui nous permet de connaître la santé et le bien-être. N'oubliez pas : *en l'absence de ce que tu es, ce que tu es n'est pas*. En l'absence de douleur, la santé n'est pas. C'est donc le jugement de valeur qui est à la source de notre souffrance. En laissant tomber le jugement, nous cesserons de résister et de créer davantage de souffrance dans nos vies. C'est ainsi que nous permettons à la Grâce de se manifester dans nos cœurs et que nous connaissons ce moment d'extase où l'ego se rétracte pour ainsi libérer l'âme.

Le corps de souffrance

La douleur que nous ressentons, avant de renaître à nous-mêmes, vient du fait que nous nous identifions au *corps de souffrance*. Qu'est-

ce que le corps de souffrance ? Ce n'est rien d'autre qu'une entité, l'ombre de l'ego si on peut dire, se nourrissant à même de notre énergie vitale. Il est créé à partir de la souffrance émotionnelle accumulée depuis notre enfance. Cette douleur se loge dans notre corps et dans notre mental et se réveille à l'occasion. Qu'est-ce qui déclenche son réveil ? La plupart du temps, c'est un scénario en lien avec notre passé qui provoque son apparition.

En nous identifiant inconsciemment à lui, il survit ainsi en s'emparant de nous et en vivant à travers nous. Il nous manipule, se sert de nous, en puisant à même nos expériences qui résonnent sur la même fréquence que lui. En d'autres termes, il se nourrit de l'énergie négative pour créer davantage de douleur. Lorsque le corps de souffrance s'active en nous, il nous envahit en attirant à nous des situations au diapason avec sa propre fréquence énergétique. Cela vient renforcer notre identification à lui, puisque tout ce que nous voyons prendre forme dans notre vie ne fait que confirmer son existence.

Le piège dans tout cela, c'est que tout se déroule de façon très insidieuse. Au début, vous commencez à vous sentir maussade. Vous n'êtes tout simplement pas dans votre assiette. Après tout, tout le monde connaît de mauvaises journées. Puis, la douleur s'intensifie légèrement. Vous vous surprenez à être irritable, abattu, ce qui vous amène tranquillement à broyer du noir. Le corps de souffrance contrôle à présent vos pensées et abaisse vos vibrations en se nourrissant de toute énergie négative qui vibre sur la même fréquence que lui. Vous êtes en proie à la colère, au doute, au ressentiment, à l'anxiété. Le mal ne se trouve plus juste dans votre esprit, il habite maintenant votre corps tout entier. Chacune de vos pensées et émotions négatives vient alimenter le corps de souffrance qui, à son tour, génère davantage de pensées tordues.

Si, dans ces moments, vous êtes en présence d'un de vos proches ou d'une personne également aux prises avec son propre corps de souffrance, le mélodrame s'ensuit inévitablement. C'est alors que vous endossez le rôle de victime : « *Pourquoi moi, je n'en peux plus, qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ?* » ou celui de bourreau : « *Il va me le payer, je vais lui montrer qui est le plus fort, il ne perd rien pour attendre...* »

Les corps de souffrance adorent ce genre de scénario parce que le mélodrame relationnel leur permet de s'alimenter en carburant. Voilà pourquoi dans nos relations nous vivons autant de crises. Nous réagissons à l'énergie de l'autre parce que nous ne sommes pas conscients de ce qui vient de se produire en nous. En nous identifiant à notre dialogue intérieur négatif, en étant totalement sous l'empire de notre corps de souffrance, nous nous cramponnons à notre douleur et attirons davantage d'hostilités dans nos rapports avec autrui.

Maintenant, quelle est la solution ? Le corps de souffrance ne souhaite pas que nous l'observions droit dans les yeux. Dès que nous accordons notre attention sur le champ énergétique qu'il génère, l'identification est rompue. Essayez pour voir. Dès que vous ressentez le premier signe de son réveil, fermez les yeux. Si cela peut vous aider, visualisez-vous sortir de votre corps et le regarder d'en haut. À présent, vous êtes le témoin du corps de souffrance. Il n'est plus qui vous êtes. La souffrance ressentie se dissipe à l'instant où vous devenez conscient de votre propre force intérieure, de votre véritable présence. Lorsque vous devenez conscient que vous existez, *derrière votre douleur*, le corps de souffrance n'exerce plus aucun contrôle sur vous. Vous vous en êtes libéré(e). En revanche, ne vous étonnez pas s'il continue de faire des apparitions, à l'occasion. La différence, c'est que vous savez à présent comment le désamorcer.

Tout ce que cela vous demande, c'est d'être conscient, d'être pleinement présent. Observez le corps de souffrance et sentez son énergie, sans vous identifier à elle. De cette manière, il ne peut plus manipuler vos pensées.

La prochaine fois que vous vous sentez glisser en mode inconscient, lorsqu'une émotion est ravivée en vous et que vous commencez à ruminer, arrêtez-vous sur-le-champ. Vous avez rompu le lien avec le moment présent. Ramenez votre attention sur l'ici et maintenant. Qu'est-ce qui vous fait souffrir, en ce moment ?

Seule la lumière de notre conscience peut nous libérer de nos souffrances. En observant la douleur qui vit en nous sans nous identifier à elle, nous permettons à l'émotion de s'exprimer, pour ensuite la transmuter. Nous désintégrons ainsi, petit à petit, l'agglutinement des énergies négatives et destructrices en nous, fruit d'années d'inconscience et d'identification à notre mental. Et c'est ainsi qu'émergera en nous une nouvelle conscience et que cesseront les guerres et les conflits qui empoisonnent tant nos relations interpersonnelles.

Chapitre 32

L'Éveil de l'Âme

« Notre voyage spirituel ne consiste pas à atteindre une destination pour obtenir quelque chose que nous ne possédions pas ou devenir une personne que nous n'étions pas. Il consiste à dissiper notre propre ignorance vis-à-vis de nous-mêmes et de notre existence, et à assimiler progressivement cette compréhension qui marque le début de l'éveil spirituel. La découverte de Dieu est ainsi un retour sur soi. »

Aldous Huxley

La naissance de l'âme

Avant d'aborder l'éveil de l'âme, nous allons parler de la naissance de l'âme. Pour ce faire, nous allons faire un parallèle avec votre propre naissance ; celle que vous avez vécue sur le plan terrestre.

Nous avons tous fait un jour l'expérience de la naissance. Après avoir passé neuf merveilleux mois à nous bercer dans le ventre de notre mère, nous avons vécu la séparation. Nous sommes passés de l'état d'Unité, où nous nous sentions aimés et en sécurité, pour

connaître et faire l'expérience de la vie sur cette Planète que nous appelons notre bercail.

Lors de nos premiers jours de vie, nous avons dû affronter notre nouvelle réalité : *nous sommes à présent séparés de la Source dont nous provenons*. Nous sommes coupés, sur le plan physique, de l'être qui nous a permis d'exister. Petit à petit, cette blessure s'enracine au plus profond de nous-mêmes, nous laissant présager le pire : plus jamais, nous ne connaissons le sentiment d'extase que procure notre foyer d'origine. Nous sommes à présent une unité distincte, évoluant sur la route de l'individualisation. Et, pour réussir à avancer sur ce nouveau chemin, nous sollicitons notre mémoire en lui demandant d'enfouir au fond de notre esprit ce souvenir douloureux. Nous ne voulons surtout pas qu'il rejaille ; cela nous ferait trop mal. Or, la cicatrice de cette déchirure ne guérit jamais totalement et, tôt ou tard, les souvenirs refont surface.

Ceci est l'expérience que nous avons tous vécue, en tant qu'homme et femme. Maintenant, en tant qu'âme, le processus de naissance est sensiblement le même. Au début du voyage, notre âme baignait dans ce que nous pourrions appeler la *matrice cosmique*, un lieu de pure conscience et d'amour inconditionnel. Dans cet océan d'amour, nous nous sentions totalement libres et en sécurité. Arriva ensuite l'événement que l'on qualifie de *douleur originelle*. L'âme universelle s'est détachée du Tout, de la matrice, pour devenir l'âme individuelle. C'est à ce moment que notre âme est née. Dans un puissant mouvement de contractions semblables à celles de l'enfantement, nous avons été expulsés de notre foyer d'origine et, pour la première fois, nous avons fait l'expérience de nous-mêmes en tant que *Je*. C'est là que débute notre voyage en tant qu'âme nouvellement née sur le plan matériel. À présent, nous évoluons

dans un tout autre contexte, à travers le temps et l'espace, et dans cette nouvelle dimension qu'est le monde physique.

Cet événement, qui a eu lieu il y a fort longtemps, a fait naître en nous une douleur profonde. Imaginez-vous faisant partie d'un océan d'amour inconditionnel. Dans ce lieu, vous êtes libres de tout souci. Vous êtes aimé(e)s. Vous êtes en sécurité. Soudainement, sans y avoir été préparés, vous vous réveillez dans un Univers qui vous est totalement étranger. Dans cet espace, vous vous sentez perdu(e)s, désorienté(e)s et par-dessus tout, exclu(e)s, rejeté(e)s et abandonné(e)s.

Gardez en tête qu'à ce stade votre âme est comme un nouveau-né, sortant du ventre de sa chère mère. Le bébé ne comprend pas ce qui lui arrive, tout comme votre âme ne saisit pas la nouvelle réalité qui est sienne à présent. Tout ce qu'elle ressent, c'est cette déchirure qui la fait tant souffrir. En observant ce monde étrange qui l'entoure, elle tentera par tous les moyens possibles de se raccrocher à quelque chose de connu. *Mais rien, il n'y a rien.*

La naissance d'une âme est un moment douloureux. La blessure de la séparation et la nostalgie ressentie provoquent certains déséquilibres et l'âme tentera, tout au long de son parcours, de soigner cette plaie originelle. C'est pour cette raison qu'au fond de vous vous ressentez un profond sentiment de solitude et de vide ; comme si vous saviez que quelque chose vous manquait et que, sans cela, vous ne pouviez être en paix. Ces émotions qui vous habitent, ce n'est autre que le sentiment d'être séparé du Tout originel et le souvenir que vous en avez déjà fait partie.

Au cours de notre voyage ici sur Terre, nous gardons toujours en nous la mémoire de l'époque où nous ne faisons qu'Un avec la Source, avec la matrice cosmique. Et nous aspirons, au travers de nos nombreuses expériences, à revenir à l'état d'unité. Nous recherchons,

à travers nos relations interpersonnelles, à guérir cette blessure de naissance cosmique et à retrouver ce sentiment inconditionnel d'appartenance et de sécurité.

Au début de son parcours dans le monde physique, l'âme est particulièrement sombre. Elle fait l'expérience de la dualité à son plus haut niveau. Nous pourrions dire que c'est à ce moment qu'elle expérimente le plus grand contraste entre l'union d'origine et la séparation nouvellement vécue. L'âme n'a pas de souvenirs conscients du lien l'unissant à la Source. Elle ne se rappelle pas qui elle est, d'où elle provient et pourquoi elle est ici. Elle ignore qu'elle a des dons et talents particuliers et qu'elle est de nature divine et cosmique.

Petit à petit, au travers de ses différentes incarnations, l'âme cheminera toujours plus vers la Lumière, jusqu'à devenir consciente de sa véritable nature. Durant ce long processus de transformation intérieure, elle guérira ses nombreuses blessures ; celles de sa vie actuelle ainsi que de ses vies antérieures. Et cela jusqu'à guérir celle de la blessure originelle de la séparation. C'est lorsqu'elle prendra conscience de cette douleur d'origine qui provoque solitude et nostalgie chez elle que le processus de guérison pourra véritablement être entamé. En se plongeant au cœur de cette douleur, elle pourra la transmuter en pure lumière. Elle pourra se guérir au niveau le plus profond qui soit, là où la douleur s'est immiscée au départ.

L'Éveil

Maintenant, quel lien pouvons-nous faire entre l'origine et la naissance de l'âme ainsi que l'éveil de cette dernière ? L'éveil de l'âme est directement lié à la blessure originelle. En outre, l'âme

s'éveille lorsque les souvenirs commencent à émerger et nous appellent à revenir... *Mais revenir vers quoi ?*

Nous savons au plus profond de nous-mêmes que quelque chose nous attire, qu'une force surnaturelle nous guide vers elle. Qu'un mouvement des plus puissants nous entraîne à cheminer différemment. Ce mouvement, c'est l'éveil. *L'ego retourne à l'âme qui, elle, retourne à la Source.* En d'autres termes, l'âme sort de son identification à la forme, pour revenir consciemment à l'union à la Source.

L'éveil de l'âme est un phénomène des plus naturels. Nul ne peut le forcer, le précipiter ou le provoquer. L'ego en souffrance, ne cherchant plus refuge dans le monde extérieur, choisit plutôt de redonner sa place à l'Être. Ce phénomène peut se produire à n'importe quel moment dans notre vie. En fait, l'appel se fait toujours entendre. Toutefois, nous devons avoir vécu suffisamment de souffrance pour éprouver le désir brûlant de renoncer à tout ce qui est connu. Nous devons être secoués de l'intérieur, d'une façon si intensément bouleversante que tout ce que nous croyons être sera réduit en poussière. Il ne restera alors que la Vérité : nous sommes l'expression de l'amour conscient. À ce moment, notre personnalité se met au service du Soi en devenant le prisme de l'âme.

Avant d'atteindre cet état de conscience, nous devons regarder la douleur droit dans les yeux. C'est alors que nous constatons qu'elle n'est en réalité qu'un mirage. Et que derrière nos illusions et nos peurs se trouve notre véritable refuge. Celui-ci se situe dans un royaume qui est bien *au-delà*. Au-delà de nos conceptions, au-delà des apparences, au-delà de nos perceptions et conditionnements. Ce lieu, il est en nous. Et, si nous fermons les yeux et nous nous concentrons, nous pouvons le ressentir, le toucher, le goûter. Nous pouvons l'observer, le connaître et l'apprivoiser.

Vivre ainsi, en apprenant à ne faire qu'Un avec notre intériorité, nous permet de découvrir certaines sphères inexplorées. Et plus nous descendons en nous, plus la Vision de qui nous sommes devient cristalline. Nos fausses croyances s'estompent pour laisser place à la pureté de notre Essence véritable. Cependant, avant d'atteindre les profondeurs, nous devons prendre un engagement sérieux : celui de voir voler en éclats la personne importante que nous croyions être. Nous devons accepter, en toute humilité, notre propre ignorance et admettre que nous nous sommes trompés. Et, surtout, nous devons arrêter de blâmer les autres. Ce qu'a fait maman, ce qu'a dit papa, ce que le professeur m'a fait croire... Ce ne sont que des excuses qui nous gardent prisonniers de nos rancœurs et qui freinent notre progression.

Certes, cela demande du courage. À première vue, prendre la responsabilité de sa vie et avouer que nous nous sommes égarés ne semble pas une occasion de festoyer. Toutefois, lorsque le processus d'éveil s'enclenchera, votre âme connaîtra l'extase la plus profonde qui soit et vous donnera la force et le courage nécessaires pour avancer.

Je ne vous mentirai pas ; ce ne sera pas un long fleuve tranquille. Vous retomberez inévitablement dans les pièges du mental. Avoir à défaire des années de conditionnement ne se fait pas du jour au lendemain. Vous aurez à réapprendre, à défaire l'enseignement. Et, avant tout, vous aurez à faire preuve de patience, de persévérance et d'indulgence envers vous-mêmes. À travers ce parcours initiatique, une grande force vous sera exigée. Vous verrez apparaître à la lumière de votre conscience votre face cachée, votre côté obscur. Et croyez-moi, lorsque cela arrivera, vous maudirez probablement le jour où cet éveil a eu lieu. Vous serez tenté(e)s de vous « rendormir », de refermer les yeux un instant pour alléger vos souffrances.

C'est dans de tels moments que vous devrez avoir la foi et faire confiance au processus. Après tout, c'est vous qui avez prié pour que cela vous arrive. Chaque parcelle de votre Être sait que le moment est venu pour vous de revenir à la maison. Et si vous choisissez d'écouter ce cri du cœur, au lieu de suivre la voix dans votre tête, vous connaîtrez de grandes révélations. Votre parcours d'identification à la forme touchera à sa fin. Vous avez suffisamment exploré ce monde pour savoir que vous ne pouvez vous réaliser à travers lui. Seuls les silences de votre monde intérieur peuvent vous apporter ce que vous recherchez.

Pour la plupart d'entre nous, l'éveil survient à la suite de la nuit noire de l'âme ; lorsque nous voyons tout ce que nous chérissons se faner entre nos mains. C'est alors que notre défense égotique, fruit d'années de conditionnements et de karma, s'écroule. Les barrières érigées autour de notre cœur s'effondrent et nous retrouvons notre vulnérabilité. Tel un nouveau-né, nous renaissions à la lumière du jour, en nous montrant à nu, pour la toute première fois. Nous sommes à présent authentiques, sans masque, sans artifices et n'avons plus l'arrogance de faire accroire que nous sommes *autre chose* que nous-mêmes. Notre Être, dans toute sa fragilité et sa douceur, se déploie et rayonne de sa pureté aimante. Il guide à présent nos pas, transformant sous nos yeux l'insignifiant en Vérité immuable.

L'éveil de l'âme est un événement charnière dans la vie d'un individu. Il change le cours d'une existence, nous présentant une Vision si grandiose qu'il est quasi impossible par la suite de ressembler dans le sommeil. La prise de conscience que nous sommes une manifestation de l'Esprit et que ce dernier s'est incarné à travers nous afin de se connaître ne peut nous laisser indifférents. En fait, cela vient enrichir notre compréhension de *qui nous sommes* d'une

façon si spectaculaire que notre expérience de la vie s'en trouve renouvelée. Dans cette nouvelle conception de l'existence terrestre, nous avons la possibilité d'expérimenter chacun de Ses attributs : la paix, l'amour, la joie, la compassion, le pardon, le courage. Bref, à travers notre Être, nous proclamons, démontrons, manifestons, rayonnons et expérimentons Ses qualités. N'y a-t-il pas meilleures raisons d'être en vie ? Le seul fait que vous soyez en train de lire ces mots permet à l'Esprit de se connaître, à travers vos ressentis, vos pensées, vos vibrations ; à travers l'Être unique que vous êtes. Comprenez-vous l'importance que vous avez, l'impact que votre simple Présence produit ? Et saisissez-vous à quel point le fait de vous être éveillé(e)s vous permet, ainsi qu'à la Vie, de se déployer, de se recréer, de prendre de l'expansion, d'une tout autre manière ?

Avant de connaître l'éveil, le processus de création de la Vie était soumis à vos conditionnements, ceux-là mêmes qui sont transmis de génération en génération. Pour vous donner une image, c'est comme si vous reteniez en laisse l'expression de la Vie. Tout ce que vous faisiez consistait à reproduire de vieilles idées et d'anciennes croyances limitatives. Votre expérience de qui vous êtes ainsi que vos créations s'en trouvaient amoindries. Maintenant que votre conscience s'est ouverte, la Vie s'exprime à travers vous dans un mouvement dynamique. À chaque instant, vous participez de façon active à l'unique constante de la vie : *l'évolution*. En d'autres termes, vous êtes toujours en train de vous recréer dans la plus belle Vision que vous ayez de vous-même. Et, puisque votre esprit, votre corps et votre âme sont maintenant en alignement total, cette Vision n'est rien d'autre que l'Essence même de votre Être.

Une fois que cette Vision vous est apparue, elle ne vous quitte plus. Vous ne faites qu'Un avec elle. Elle vous révèle votre raison d'être, au fur et à mesure que vous avancez sur votre nouveau

chemin. Ainsi, vous prenez conscience que votre mission est double. La première concerne votre intériorité et la seconde n'est autre que la manifestation de votre intériorité, dans le monde extérieur. Bref, votre raison d'être intérieure concerne l'éveil et le retour à votre nature véritable. Votre raison d'être extérieure, quant à elle, reflète votre éveil dans le monde physique et se présente sous forme d'actions concrètes. L'Être, soudainement éveillé, reprend ainsi sa place et irradie dans l'univers physique ce qu'il est fondamentalement. Chemin faisant, il participe à la création de ce monde, à travers nous.

Voilà pourquoi nous devons toujours nous concentrer sur notre monde intérieur, avant d'entreprendre quelques actions que ce soit. Apprendre à revenir à soi, à sentir la Présence silencieuse qui nous habite, pour ensuite envelopper chacun de nos gestes de cette énergie pure et créatrice. Peu importe le métier que vous exercez, la tâche que vous êtes en train d'accomplir, la parole que vous prononcez, sachez une chose : il vous faut partir de l'intérieur.

Si vous avez l'habitude d'oublier, vous pourriez écrire ce mantra et l'épingler aux endroits où vos yeux ont l'habitude de se poser : *de l'intérieur vers l'extérieur*. Rappelez-vous que si vous inversez l'ordre des choses, vous sentirez automatiquement un déséquilibre. Vous serez en mode réactif, plutôt qu'en mode recreation. Vous ne ferez que refléter un vide, puisque vous n'aurez pas pris le temps de vous aligner sur votre Vision intérieure.

L'ineffable expérience qu'est l'éveil ne peut pas être définie comme étant un événement isolé. En fait, il est plutôt vécu comme un processus d'unification qui, paradoxalement, débute par une dissociation. Vous vous dissociez de vos pensées, de votre mental, de votre ego, pour revenir à votre Soi le plus profond. Votre conscience bascule de l'extérieur vers l'intérieur et crée de façon graduelle, un

nouvel état d'être. Dans cet état, au lieu de croire au discours incessant de votre mental, vous devenez un observateur. *Vous êtes la conscience qui observe le penseur.* Voici qui vous êtes et voilà ce que vient mettre en lumière l'éveil.

C'est pour cette raison que le déclenchement du processus d'éveil n'est rien d'autre qu'une bénédiction. Après avoir passé votre vie entière à vous identifier à cette entité apeurée qu'est l'ego, vous faites la paix avec le passé en choisissant dorénavant de vous unir à votre véritable Voix. La voix du cœur. La voix de l'amour. La voix de *qui vous êtes vraiment.*

Lorsque vous serez rendus à cette étape du processus, votre parcours vers la réunification sera entamé. Vos pensées de peurs seront transmutes en pensées d'amour et prendront leur source dans l'Être. De nouvelles images émergeront en vous, des dons et talents inexplorés se manifesteront, des idées novatrices et originales vous traverseront l'esprit. Une nouvelle conscience s'immiscera en vous tranquillement et transparaîtra à présent dans chacune de vos pensées, dans vos paroles et actions.

Les transformations lors de l'Éveil spirituel

L'âme humaine est programmée pour s'éveiller, pour retrouver ses mémoires et pour se rappeler sa nature intrinsèque. Or, pour la majorité d'entre nous, lorsque cela se produit dans nos vies, nous ne sommes malheureusement pas informés sur le sujet. Nous avons l'impression d'être livrés à nous-mêmes, ne sachant plus vers qui ou vers quoi nous tourner. À ce stade, nous pouvons croire que nous sommes en dépression. Tous nos points de repère s'écroulent en même temps, nous laissant dans l'incompréhension la plus totale. Le fait de ne pas comprendre ce qui se passe en nous peut provoquer de

l'inquiétude, de la frustration, du désarroi et de la peur ; le mental ne trouvant plus rien à quoi s'accrocher.

Les différents symptômes vécus nous amènent à penser que nous perdons la tête. Et personne dans notre entourage ne semble constater à quel point nous sommes bouleversés. Nous essayons tant bien que mal de continuer à agir « normalement », pour ne pas éveiller trop de soupçons. Nous avons peur de nous faire traiter de fous et, puisque nous ne sommes pas outillés pour répondre aux questions que pourraient avoir les autres, nous nous isolons.

Nous ne sommes pas conscients de ce qui est en train de se tramer à l'intérieur de nous. Tout ce que nous savons, c'est que nous sommes en train de *changer*, et que nous ne contrôlons absolument rien. C'est comme si un tsunami nous traversait l'Être tout entier en détruisant tout sur son passage.

La difficulté, lorsque s'enclenchent les premiers balbutiements du processus d'éveil, c'est que nous constatons le *décalage* entre nos nouveaux ressentis et notre réalité extérieure. Il y a maintenant un immense fossé entre nous et le reste de la civilisation. Nous nous sentons en marge en observant la société pour ce qu'elle est : un dysfonctionnement collectif gouverné par le mental. Nous ne nous identifions plus à cela, mais notre conscience en herbe ne s'est pas encore assez développée pour que nous puissions la faire briller, à puissance maximale, dans le monde qui nous entoure. Nous devons faire preuve de patience et d'indulgence, le temps que s'harmonise parfaitement notre monde intérieur avec notre monde extérieur. Si nous persévérons, en choisissant consciemment de faire de la place pour la Présence dans notre vie, les transformations se feront d'elles-mêmes et une Nouvelle Conscience émergera du plus profond de notre Être.

Observons à présent les différentes transformations qui font leur apparition, lorsque l'éveil se manifeste à travers nous.

Avoir le sentiment d'être une nouvelle personne avec de nouveaux yeux

À ce stade de l'éveil, vous vous « désidentifiez » de votre mental/ego. Vous êtes dorénavant la Présence qui observe le mental. Toute votre vie, on vous a appris que vous étiez cette voix dans votre tête. Et vous vous êtes défini à travers elle. À présent, vous savez que cela ne vous représente pas et c'est très inconfortable. Si vous n'êtes pas cette personne, qui êtes-vous ? *Vous êtes le calme derrière cette voix.* Apprenez simplement à l'observer et vous découvrirez qui vous êtes vraiment, derrière tout ce vacarme.

Votre sentiment d'être une nouvelle personne est légitime puisqu'à présent vous ne voyez plus la vie au travers de votre mental, mais à travers votre âme et de votre cœur. C'est pourquoi vous avez l'impression d'avoir de nouveaux yeux. Vos yeux sont littéralement en train de s'ajuster pour voir d'une nouvelle manière. Il se peut qu'à ce stade vous ayez les yeux qui sautent à l'occasion, une vision troublée ou des difficultés à voir « comme avant ».

Intérêt nouveau pour les questions existentielles telles que : « Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Y a-t-il autre chose que le monde physique ? Quel est le sens de la vie ? »

Vous apprenez tranquillement à communiquer avec votre âme. Depuis des années, elle tentait d'entrer en contact avec vous et, aujourd'hui, vous êtes prêt à entendre sa Vérité, *votre* Vérité. Le fait que vous vous posiez ces questions concernant votre véritable

identité est la preuve que vous êtes maintenant prêt à l'entendre. Votre âme ne peut que s'en réjouir et elle peut dorénavant vous transmettre ses messages.

Perte d'intérêt pour les choses, personnes et activités « superficielles »

Lors de l'éveil de la conscience, votre taux vibratoire augmente considérablement. Vous rayonnez à une fréquence plus élevée et c'est pourquoi vous êtes attiré dorénavant vers les choses, les personnes et les activités qui vibrent, à la même fréquence que vous. D'où la raison pour laquelle vous délaissez ce qui est superficiel. Cela ne correspond plus à votre fréquence et, donc, ne vous attire plus.

Besoin viscéral de comprendre et de rechercher la Vérité

Comme pour le point deux, vous êtes maintenant prêt à entendre la Vérité : vous êtes un être spirituel, venu sur Terre pour vivre des expériences dans le monde physique. Votre compréhension de la vie passe par votre âme dorénavant. Vous ne vous identifiez plus aux croyances de l'ego, vous disant que vous êtes séparé(e) du reste du monde. Vous recherchez la Vérité en retournant à la Source de votre Être, et les questions d'ordre pratique vous intéressent de moins en moins. Vous êtes plus attiré par les questions concernant le monde de l'Esprit.

Recherche de sens dans tout ce que vous faites

Les questions dépourvues d'intérêt ne vous intéressent plus, étant donné que vous vibrez à une fréquence plus élevée. À ce stade,

vous ne pouvez plus faire, avoir ou être quoi que ce soit, sans que cela ait du sens à vos yeux. Vous ne pouvez plus vous mentir et vous impliquer dans des causes qui ne vous correspondent pas. Votre priorité est maintenant de vivre en étant fidèle à vous-même.

Le danger à ce stade est que votre mental vienne interférer dans votre évolution. Apprenez à suivre vos intuitions et votre cœur, et à mettre de côté les peurs et les jugements de l'ego. Si votre intuition vous dit de vous réorienter par exemple, prenez le temps d'écouter ce qu'elle a à vous dire. N'écoutez pas votre mental, qui vous sortira sa rengaine habituelle : « Tu es trop vieux, tu n'as pas assez d'argent, tu ne feras rien de mieux, etc. »

Importance accordée au domaine de l'Être et non de l'avoir et du faire

Le domaine de *l'avoir* et le domaine du *faire* sont reliés au monde physique. Lors de l'éveil spirituel, vous délaissez ces mondes au profit du monde invisible, celui de l'Être, qui se situe au niveau de l'âme. C'est à ce niveau que vous trouverez votre joie. La société actuelle nous pousse à inverser l'ordre des choses. Elle nous incite à avoir, faire, pour finalement être. Elle nous propose d'accumuler des biens matériels, d'avoir une carrière respectable, d'acheter une belle et grande maison ; de cette façon, nous trouverons le bonheur. Or, nous n'avons qu'à regarder ce qui se passe actuellement dans notre monde pour voir que cela ne fonctionne pas du tout. Celui qui cherche son bonheur au travers de *l'avoir* et du *faire* ne le trouvera jamais.

*Sentiment d'unité envers tout : les animaux,
les végétaux, les minéraux, l'environnement, l'Univers,
le Cosmos*

Le sentiment d'Unité provient de la « désidentification » à l'ego. Ce faisant, vous retournez à la Source, où nous ne faisons tous qu'Un. Ce sentiment est tout simplement sublime. Il vous fait ressentir l'extase d'être en harmonie totale avec tout ce qui vous entoure.

Vous avez passé toute votre vie dans un état de séparation. L'éveil vous fait prendre conscience que nous sommes tous unis et qu'en fait nous ne sommes qu'Un. Lorsque vous acceptez ce concept dans votre réalité, vous ne pouvez plus blâmer les autres, les juger ou éprouver de ressentiment à leur égard, puisque ces personnes font partie de vous.

Grande difficulté à entreprendre une routine qui ne vous convient plus

Lorsque votre âme réussit enfin à vous communiquer ses messages, elle est si enjouée et joyeuse que votre Être tout entier vibre intensément. Vous avez découvert ce qui vous anime, le feu de votre âme, et vous voudriez vous immerger dans cette expérience à chaque instant et y rester. C'est pour cela que vous avez toutes les misères du monde à sortir de votre lit, pour aller vers une routine qui n'est plus compatible avec qui vous êtes et qui ne vous représente plus.

Un changement intérieur profond s'est opéré en vous et ce n'est qu'une question de temps avant que les changements extérieurs voient le jour dans votre réalité. *Vous ne pouvez pas évoluer intérieurement sans que l'extérieur se transforme également.* Alors, la meilleure chose à faire, lorsque vous vivez cet entre-deux, est de garder la foi. Dans les moments difficiles, alignez-vous sur votre âme, cela vous aidera à éviter les pièges du mental.

Insomnie, grande période de fatigue

L'éveil spirituel modifie votre taux vibratoire ainsi que le mouvement de l'énergie dans votre corps. Par moments, le mouvement s'intensifie. Votre corps doit s'adapter à tous ces changements. Sur le plan émotionnel, l'éveil de la conscience est particulièrement exigeant, puisqu'il vous fait vivre toute une gamme d'émotions. Vous guérissez vos blessures, vous réexaminez vos croyances, vous réapprenez à vous connaître. Cela demande beaucoup d'énergie, d'où les moments de fatigue extrême. Accordez-vous simplement plus de périodes de repos, sans culpabiliser. Écoutez le rythme de votre corps et prenez soin de votre bien-être. Vous verrez, avec le temps, votre corps retrouvera son énergie et vous en aurez même plus qu'auparavant. Le fait d'être en alignement total avec vous-même vous donnera accès à un réservoir sans fin d'énergie.

Perte d'intérêt pour toute forme de conflits ou de mécontentes

Les conflits proviennent de l'égo et du fait qu'il se sent séparé de tout. Lorsque vous ouvrez votre conscience, vous retrouvez le lien vous unissant à toute chose. Et vous comprenez que les autres ne sont que le prolongement de votre Être. Ils agissent en tant que miroir, en reflétant vos bons et vos moins bons côtés.

Si vous éprouvez de la colère ou de la rancune envers un autre, c'est envers vous-même que vous êtes en colère. Et vous ne voulez pas de cette énergie dans votre vie. Vous apprenez dorénavant à voir les autres comme étant une partie de vous-même. Et vous respectez la part d'ombre et de lumière de tout un chacun. C'est pourquoi les disputes et chicanes ne vous intéressent plus. Elles sont plutôt

remplacées par des sentiments véritables d'Unité, de Joie, d'Harmonie et d'Amour envers tous.

Besoin accru de prendre soin de soi et de s'accorder du temps de réflexion, à l'écart, loin des distractions quotidiennes

Lors de la phase d'éveil, vous ressentez un besoin accru de prendre soin de vous et de vous accorder du temps de réflexion, loin de toute source de distractions. Vous réalisez que vous êtes la personne la plus importante du monde (et ce n'est pas une question d'ego ici). Vous faites de votre bonheur et paix intérieure une priorité, en ne vous concentrant plus sur l'attrait du monde extérieur.

Vous privilégiez les moments de calme et de solitude aux foules et endroits bruyants. Cela ne fait pas de vous un solitaire. Vous avez simplement besoin de vous centrer et d'aligner votre Être sur vos réels désirs, besoins et intentions.

Sentiment d'extase au cours de la journée, suivi de moments de tristesse, de colère et de découragement

Votre Être intérieur danse littéralement la *samba*. Il vibre de tous ses feux, il est enfin découvert, enfin célébré, jusqu'au moment où vous retombez dans les pièges de l'ego. Celui-ci vous fera remettre tout en question et vous fera vivre sous le règne de la peur (d'où les sentiments de tristesse, de colère et de découragement).

Acceptez ces moments comme faisant partie du processus de transformation. Ce n'est pas une étape agréable, mais sachez que la paix intérieure vous attend de l'autre côté de la route. L'expression

« le calme après la tempête » représente fidèlement cette transition. Une fois la tempête passée, vous vivrez dans un état de calme et de grande sérénité.

Prise de conscience quant à la direction que prend votre vie

L'éveil spirituel vous mène nécessairement à la croisée des chemins. Vous êtes dorénavant conscient du choix qui se dessine à l'horizon : continuer à vivre comme vous l'avez toujours fait, ou prendre une nouvelle direction. Vous vivez probablement des moments de doute, où vous préféreriez retourner à votre état d'avant (c'est-à-dire l'inconscience). Il peut paraître plus facile de vivre en somnambule, sans se poser de questions. Après tout, votre vie d'avant n'était pas si moche que ça, malgré certains désagréments, et vous pourriez continuer de vivre ainsi jusqu'à la fin. Mais... et ce « mais » vous interpelle, de plus en plus. Vous avez envie de partir à l'aventure, de prendre une tout autre direction, plus en lien avec la véritable personne que vous êtes. Cette nouvelle direction qui vous appelle, ce n'est autre que votre mission de vie, votre raison d'être, votre rôle ici sur Terre, peu importe comment vous l'appellez. Votre âme attend que vous preniez votre décision... Et elle est là pour vous aider à faire le grand saut, une fois le choix effectué.

Sentiment qu'il y a quelque chose de bien plus grand et de bien plus beau que notre réalité actuelle

Quelque chose au fond de vous vous dit qu'il y a BEAUCOUP plus. Que le monde physique dans lequel nous évoluons n'est que la pointe de l'iceberg, qu'il y a tout un autre Univers derrière cette

façade. Et vous avez raison. Notre Univers est d'une perfection absolue et l'éveil de la conscience vous ouvre la voie vers cette perfection. Plus vous vous éveillez, plus vous verrez des coïncidences et des synchronicités dans votre vie. Ces signes sont des messages livrés par l'Univers, pour vous soutenir, vous guider et vous montrer que vous êtes sur la bonne voie.

Volonté de prendre part à la création de toute chose

Lors de l'éveil spirituel, vous prenez conscience que vous êtes le Créateur de votre existence. Des idées surgissent du plus profond de votre Être ; vous vous sentez inspiré(e), vivant(e), joyeux(se). Les dons que vous portez en vous peuvent se manifester (nous avons tous les mêmes dons, télépathie, clairvoyance, intuition, ils sont simplement plus développés chez certaines personnes). Vous sentez que votre vision de la vie se modifie. Dorénavant, vous n'êtes plus limité au monde des cinq sens et vous faites l'expérience de votre Être spirituel dans toute sa puissance. Vous comprenez que tout ce qui advient dans votre vie est créé par vous, dans le dessein de vous permettre d'évoluer.

Grand besoin d'apporter votre contribution au monde

Ayant saisi que vous n'êtes pas séparés les uns des autres, que vous ne faites qu'Un, vous agrandissez votre perspective et ressentez un besoin pressant d'apporter votre contribution au monde. Vous vous élevez à présent au-dessus de vos propres préoccupations. Vous ne pouvez plus faire quoi que ce soit qui blesserait les autres êtres vivants. Vous sentez plutôt que vous voulez venir en aide, que vous voulez apporter quelque chose de positif à l'Humanité.

Les horreurs commises dans le monde actuel (causées par l'identification au mental) vous touchent profondément. Vous ne pouvez plus supporter tant de souffrance, de misère, de haine. Vous avez un besoin immense de répandre l'amour, le partage et la paix.

Ne vous étonnez pas si, durant cette période d'éveil, vous n'arrivez plus à regarder les nouvelles ou à lire les journaux. Concentrez-vous plutôt sur des activités qui vous permettent de vous sentir unis et qui changent les choses autour de vous. Trouvez votre talent, votre passion et faites en profiter un maximum de gens autour de vous. C'est de cette façon que nous pouvons aider autrui et que nous obtiendrons un changement positif dans le monde.

Détachement face aux croyances et aux valeurs véhiculées dans notre société.

Il est tout à fait normal que vous vous détachiez de ce que la société véhicule comme idées, croyances et valeurs, puisque vous n'êtes plus identifié(e) à votre ego. Toutes les croyances axées sur la peur et le manque, toutes les valeurs axées sur la performance, la compétition et la loi du plus fort, toutes les idées fondées sur la consommation excessive et l'accumulation de biens, tout cela provient du mental. Cela ne s'harmonise plus avec qui vous êtes.

Notre société se fonde sur l'inconscience. Ce n'est qu'un être inconscient qui peut préférer la compétition à la coopération, la peur à l'amour et l'accumulation de biens au partage. À la seconde où vous basculez de l'inconscience à la conscience, vous ne pouvez tout simplement plus adhérer à ces idéologies.

Désir incessant de vouloir changer de vie

Il est normal, lors de l'éveil, de vouloir changer de vie, puisque vous vivez de puissantes transformations intérieures. Votre vie extérieure ne vous convient tout simplement plus. Peut-être est-ce votre emploi, votre région, votre entourage qui ne s'accordent plus avec la personne que vous êtes. Pour effectuer les changements nécessaires, écoutez ce que votre cœur vous dit. Vous détenez déjà en vous toutes les réponses à vos questions. En revanche, je vous suggère d'y aller graduellement, à moins que vous ne vous prépariez depuis longtemps et que vous ne vous sentiez prêt.

Le changement peut se révéler effrayant. Nous quittons le domaine du connu, sans aucune garantie de réussite de l'autre côté. C'est pourquoi je vous conseille d'y aller tranquillement et d'écouter vos ressentis, à chaque instant. Et, surtout, demandez de l'aide. À vos amis, conjoint/conjointe, enfants (vous serez surpris des conseils qu'ils vous donneront), à Dieu, à votre ange gardien, à vos guides spirituels, à votre âme. Ils sont tous là pour vous aider et vous guider sur votre chemin. Ils attendent simplement que vous leur demandiez !

Appréciation du chemin parcouru

Votre cœur est empli de gratitude puisque vous apprenez enfin à apprécier la voie dans laquelle vous vous êtes engagé(e). L'éveil spirituel n'est pas le fruit du hasard, il est venu à vous parce que tout votre Être l'a choisi et demandé. Vous êtes le Créateur de tout ce qui vous arrive. Vous êtes maintenant plus attentif au chemin parcouru qu'à la destination. Vous appréciez l'instant présent et vivez de moins en moins dans le passé et le futur (c'est le rôle de l'ego de vous faire croire qu'il y a d'autres instants que le moment présent).

Besoin de suivre ses intuitions et son cœur en délaissant le jugement et l'opinion des autres

Lorsque vous serez rendu à cette étape de l'éveil, vous saurez que vous avez réussi à vous « désidentifier » de votre ego. Vous vous laissez plutôt guider par votre âme, qui est le siège de l'intuition. À ce niveau, vous ne pouvez pas prendre de mauvaises décisions. Chaque pas que vous faites est au diapason avec votre cœur. Vous n'avez plus peur de ce que vont penser les autres, à propos de vous et de ce que vous faites. Le jugement des autres ne vous freine plus. Vous vous concentrez davantage sur votre mission de vie et vous allez de l'avant, dans ce sens.

Vous êtes en alignement total (âme, esprit, corps) et vous percevez chaque journée comme un présent et vous vivez sans attente. À ce stade, vous remerciez le Ciel pour cette grande période de transition vécue, pour cet éveil à votre vraie nature. Plus jamais vous ne voudrez revenir en arrière.

L'ascension

L'évolution est au cœur de notre raison d'être. Peu important nos croyances, notre religion, notre culture, nous aspirons tous à être meilleurs que la veille. Nous visons à parfaire la personne que nous sommes, nous souhaitons que notre vie s'améliore et nous désirons que notre chemin se simplifie. Tout au long de notre passage ici-bas, notre âme n'a qu'un seul désir : celui de s'élever vers des états de conscience de plus en plus vastes.

Chaque âme en ce monde provient du Grand Tout, de la Source qui l'a créée. Et tout au long de son parcours, l'âme entreprend un long voyage, en vue de retourner là d'où elle vient, de retourner au

Grand Tout. Nous pouvons l'expliquer ainsi : au départ, il n'y avait que le *Un*, l'Être primordial, vivant dans le monde de l'absolu. Le *Un* choisit de se diviser, en milliard de particules, pour faire l'expérience de qui il est, dans le monde de la matière. Nous sommes donc une partie de ce Un, une partie du Tout, et aspirons à retourner à l'Unité, l'état originel d'où nous provenons.

La même explication est valable pour notre âme. Au début, il n'y avait qu'une âme unique. Lorsque le Tout s'est fragmenté, l'âme universelle s'est scindée en plusieurs parties, ce qui a donné naissance aux âmes individuelles. Chaque âme humaine a conservé cette mémoire du temps où elle ne formait qu'une seule et même âme. C'est cette mémoire qui nous pousse à vouloir revenir à l'Unité. Nous éprouvons une certaine nostalgie, un mal du pays, un état de division que nous n'arrivons pas à nous expliquer. Et c'est en s'élevant, en gravissant un à un les échelons de la vie, que nous pouvons espérer rentrer au bercail.

Voici les différents échelons que nous gravissons tous, à certains moments, au cours de notre parcours d'évolution :

1^{er} niveau

Le premier niveau représente le stade du *sommeil profond*. Nous pourrions également l'appeler stade de l'inconscience. Nous nous identifions complètement au monde de la forme. Nous nous fions uniquement à ce qui est visible à l'œil et n'avons aucun souvenir des mondes subtils de notre origine. Nous rencontrons beaucoup d'hostilité dans notre quotidien ; nous explorons l'Ombre, sans être conscients qu'en nous se trouve également une part de Lumière.

2^e niveau

Le deuxième stade est celui du *rêve*. À ce niveau, nous sommes légèrement plus alertes et plus conscients qu'au stade précédent, sans toutefois être éveillés. Nous vivons notre vie de la même façon que nous rêvons la nuit : nous sommes sous l'empire de notre subconscient, mais percevons quelques lueurs à l'horizon.

3^e niveau

Le troisième niveau de conscience représente l'*état de veille*. Lorsque nous atteignons ce stade, notre éveil a débuté. Nous en sommes à nos premières vraies prises de conscience, quant à notre véritable identité. Nos perceptions se modifient tranquillement et nous nous ouvrons à une autre réalité.

Nous sommes conscients à présent d'être les créateurs, et non les victimes de ce monde. Nous prenons notre vie en main et entamons notre travail de guérison intérieur.

4^e niveau

Nous atteignons le quatrième niveau de conscience lorsque nous entrevoyons l'âme. Cet état de conscience se manifeste la plupart du temps lorsque nous méditons. Lors de la méditation, nous sommes tranquilles et silencieux. Nous prenons conscience que nous sommes un témoin, un observateur de notre vie. Nous ne tentons plus de tout contrôler. Nous sommes attentifs à tout ce qui nous entoure et nous ouvrons une porte sur notre moi véritable. À ce stade, notre conscience du Soi prend de l'expansion.

5^e niveau

Le cinquième niveau est qualifié de *conscience cosmique*. Dans cet état, notre esprit observe notre corps matériel. Lorsque nous atteignons ce degré de conscience, nous prenons conscience que nous faisons partie intégralement de l'Esprit universel. À ce niveau, l'esprit observe, et nous sommes l'esprit.

Dans cet état, nous nous sentons reliés au Grand Tout, contrairement à ce qui se produit dans les niveaux inférieurs. Notre intuition s'accroît, de même que notre compréhension du monde.

6^e niveau

L'avant-dernier niveau de conscience est celui de la *conscience divine*. À ce stade, l'observateur devient de plus en plus éveillé. En plus de ressentir la présence de l'Esprit en lui, il la ressent dans tous les autres êtres vivants et dans tout l'Univers.

7^e niveau

Le septième niveau à atteindre est appelé *conscience d'Unité*. Nous pouvons le qualifier d'état d'illumination ou d'éveil total. Nous sommes connectés à l'intelligence infinie. Dans cet état de conscience, nous voyons le monde comme une extension de notre propre Être. Nous ne percevons plus le « moi » et le « eux », nous transformons le moi personnel en moi universel.

Voici le portrait global du processus d'ascension de l'âme. Voilà à quoi nous aspirons : à évoluer vers des sphères de conscience de plus en plus élevées. Et paradoxalement, tant que nous serons ici-bas, dans cette réalité tridimensionnelle, nous devons nous élever *en faisant descendre notre conscience cosmique dans le corps*, et non l'inverse. C'est cela, la véritable ascension. Incarner notre nature universelle et cosmique, dans le monde de la matière. C'est ainsi que

nous aurons le plus grand impact sur notre Terre et dans l'Univers tout entier.

Le travail d'ascension spirituelle demande courage, force, discipline, volonté et détermination. C'est une décision que nous prenons sur la base de la foi et de l'amour et que nous devons nous rappeler à chaque instant. L'expérience physique que nous vivons dans cet Univers de polarité n'est pas des plus faciles. En revanche, elle nous permet de progresser et de nous enrichir toujours plus, en nous libérant petit à petit du fardeau de notre karma. Ainsi, nos propres vibrations s'élèvent à travers tous nos corps : physique, mental, émotionnel et spirituel. De ce fait, nous nous élevons vers une plus grande Clarté intérieure et connaissance de Soi.

Chapitre 33

Le Changement planétaire

« Quand les oreilles de l'élève sont prêtes à entendre, c'est alors que viennent les lèvres pour les remplir de Sagesse. »

Le Kybalion

L'augmentation du taux vibratoire terrestre

Nous assistons actuellement à des changements planétaires d'envergure. Notre mère la Terre connaît une augmentation de son taux vibratoire, qui ne cesse de s'élever depuis quelques années. Ce phénomène, causé par le déplacement de notre Système solaire dans le Cosmos, amène de profondes transformations, tant au niveau de Gaïa elle-même qu'au niveau de l'homme.

Avant d'aller plus loin, il est important de comprendre ce qu'est le taux vibratoire. C'est la mesure de la vibration de l'énergie. Tout dans notre Univers est *énergie* et chaque chose qui existe détient sa propre fréquence vibratoire, laquelle représente le nombre d'oscillations par unité de temps. L'unité de mesure utilisée pour calculer le taux vibratoire est le hertz. Autrefois, la fréquence

vibratoire de la Terre était de 7,8 Hz. Or, depuis les années 1980, celle-ci ne cesse d'augmenter, atteignant les 16,5 Hz en mars 2015.

La plupart d'entre nous ont une connaissance de base à propos de notre Système solaire, mais nous ne savons pas que ce dernier est en déplacement. En effet, le Soleil menant le bal, chacune des neuf planètes suit la marche en tourbillonnant autour de l'astre de lumière. Depuis décembre 2012, nous sommes entrés dans une zone de l'espace où se trouve un immense nuage énergétique provenant du soleil central de notre galaxie : Alcyone. À l'intérieur de ce nuage, l'énergie vibre de façon beaucoup plus élevée que ce à quoi nous sommes habitués sur Terre. C'est donc ce soleil qui est à l'origine des perturbations de notre Système solaire.

Dans son voyage à travers la galaxie, notre Système solaire passe donc de façon cyclique au travers de zones connues pour leur activité cosmique particulièrement intense. Cette activité influence notre climat et joue un rôle significatif dans le développement des processus de toutes les formes de vie sur Terre. Voilà pourquoi le taux vibratoire de la Terre a augmenté en flèche ces derniers temps.

Le champ magnétique de Gaïa

La structure de notre Terre est comparable à celle de l'homme. Gaïa est donc composée d'un cœur, le noyau terrestre, ainsi que d'un champ magnétique représentant sa pulsation. Ce champ agit comme un bouclier, nous protégeant des rayons du soleil ainsi que de ses vents et éruptions. De plus, nous retrouvons ce que nous appelons la « grille planétaire », un ensemble de circuits comparables aux vaisseaux sanguins. Ce réseau d'énergie vitale parcourt la Terre, comme les nadis permettent à l'énergie subtile de circuler à travers notre corps. C'est grâce à cette grille que notre Planète est reliée au

Cosmos, recevant ainsi les impulsions de l'Univers. Gaïa est donc soumise à l'influence cosmo-tellurique, ce qui veut dire qu'elle est impactée autant par le milieu physique terrestre que par ce qui se passe au niveau du Cosmos.

Le cœur de Gaïa, le noyau terrestre, est responsable du champ magnétique. Selon Ressources naturelles Canada, le champ magnétique décroît depuis plusieurs années et l'on peut démontrer que, en l'absence d'un mécanisme qui le régènerait continuellement, il aurait disparu dans les quinze mille ans. La diminution de la fréquence du champ induit plusieurs perturbations :

- Augmentation des catastrophes naturelles : tornades, séismes, tsunamis, tempêtes
- Accélération de la fonte des glaces
- Migrations perturbées des animaux
- Dérèglements des végétaux
- Apparition de formation nuageuse hors de l'ordinaire
- Réveil des volcans
- Mouvement au niveau des plaques tectoniques

Puisque nous sommes interdépendants et interconnectés à Gaïa, il y a bien évidemment des répercussions directes sur l'humanité, par rapport au fait que notre Terre vibre à une plus haute fréquence et que son champ magnétique diminue. Avant de voir ces conséquences, nous allons parler de la structure énergétique de l'homme.

Tout d'abord, nous sommes constitués d'une enveloppe physique. Nul besoin d'en dire plus, puisque celle-ci est visible à l'œil. Par la suite, nous avons un corps dit « mental », qui est le siège du raisonnement et de nos pensées. Également, nous avons un corps émotionnel appelé « corps astral », où émotions et désirs sont

ressentis. Finalement, nous avons un corps spirituel. Ce que nous devons comprendre, c'est qu'au travers de ces corps se loge notre énergie vitale, fusion de l'énergie cosmique et tellurique, le Yin et le Yang. Cette énergie, circulant dans nos différents corps, crée un rayonnement électromagnétique autour de nous, un champ de protection. Et, à chaque fluctuation du champ magnétique de la Terre, notre propre champ en est directement affecté.

Répercussions sur l'homme

Au niveau physique

Vertiges : il se peut que vous souffriez de vertiges et de perte d'équilibre, puisque la fréquence du champ magnétique est instable et varie plusieurs fois au cours d'une même journée.

Oppressions au niveau des chakras du cœur et du plexus solaire : vous avez l'impression que votre rythme cardiaque fluctue constamment, vous avez des douleurs à la poitrine et des pincements au cœur. Vous pouvez également éprouver de la difficulté à respirer et vous sentez que quelque chose vous oppresse au niveau de votre cage thoracique. Cela peut faire si mal que vous vous questionnez sur votre état de santé. Vous pouvez même croire qu'une visite à l'hôpital s'impose. Or, ces symptômes ne sont que le fruit d'une plus grande circulation d'énergie dans vos corps subtils, à laquelle le corps tente de s'adapter.

Troubles au niveau des yeux et des oreilles : vous pouvez éprouver de la difficulté à voir « comme avant ». Votre vision peut être, trouble, floue et vous sentez que vos yeux sont constamment en adaptation. Aussi, vous pouvez entendre un bourdonnement à l'occasion dans vos oreilles. Tout cela parce que votre vue et votre

ouïe se réalignent tranquillement afin de fonctionner à un niveau plus élevé. En fait, c'est tous vos sens qui tentent de s'adapter. Ainsi, votre goût peut être altéré, ainsi que votre odorat et votre sens du toucher.

Maux de tête et migraines : l'augmentation du taux vibratoire permet à l'énergie de circuler à travers nous de façon beaucoup plus fluide, ce qui entraîne l'ouverture de nos centres d'énergie, de nos chakras. L'énergie autrefois bloquée agrandit à présent le passage jusqu'à atteindre le chakra coronal, ce qui cause parfois des douleurs et maux de tête. Vous pouvez même avoir l'impression qu'une énorme pression pèse sur vos tempes et vous oppresse.

Rhume, grippe et toux : tout comme les maux de tête, ce symptôme est relié au fait que vos chakras s'ouvrent de plus en plus. En prenant de l'expansion, le corps réagit en évacuant les vieilles toxines. Tout ce qui concerne votre passé sera ainsi évacué.

Maux de cœur, diarrhées et ballonnements : tout comme les deux points précédents, ces symptômes sont liés à l'ouverture des chakras, plus précisément celui du plexus solaire. Puisque ce centre d'énergie est responsable du maintien de l'équilibre émotionnel et du système digestif, il libérera peur, colère et émotions nuisibles lors de son ouverture. Tout problème ou difficulté par rapport à votre famille karmique seront relâchés.

Sensation de soif plus grande qu'à l'ordinaire : votre corps a besoin d'être bien hydraté, puisqu'il dépense une plus grande quantité d'énergie. Vous devez boire régulièrement pour éviter la déshydratation.

Trouble du sommeil : le cycle du sommeil est grandement perturbé, avec une multitude de réveils nocturnes, de cauchemars et de rêves agités. Vous captez certains messages provenant de vos guides et avez l'impression que vos rêves vous donnent accès à des

informations importantes, quant à votre progression. Vous avez parfois le sentiment que vos visions nocturnes reflètent plus fidèlement la réalité et que votre vie éveillée n'est qu'illusoire...

Fatigue extrême et chronique : Ce symptôme est en lien avec les troubles du sommeil évoqués ci-dessus. Évidemment, si votre nuit est interrompue à maintes reprises, il est normal que vous ressentiez une grande fatigue à votre réveil. Également, cela provient du fait qu'une énergie nouvelle traverse tous vos corps (physique, émotionnel, mental et spirituel), ce qui est épuisant, du moins, jusqu'à ce que vos corps s'ajustent à ces énergies plus élevées.

Troubles alimentaires, avec une modification de l'appétit et du goût : l'augmentation des vibrations de la Terre impacte votre rapport avec la nourriture. Vous n'êtes plus attiré par des aliments à faible teneur énergétique, ce qui dans bien des cas vous mène à une prise de conscience quant à votre alimentation. Vous écoutez de plus en plus les besoins réels de votre corps et vous vous adaptez à ses messages. Il peut s'ensuivre une perte de poids plus ou moins importante et une diminution de l'appétit.

Au niveau mental

Désorientation : les perturbations du champ magnétique de la Terre agissent sur l'homme au niveau de la perception. D'abord, nous nous sentons désorientés sur le plan physique, nous avons l'impression de perdre le nord, quoi ! Puis, cela s'élève au niveau de notre conscience mentale ; nos orientations de vie s'en trouvent bousculées, nous laissant indécis, incertains et pensifs. Nous ne savons plus quel pas faire pour avancer, nous avons l'impression de tourner en rond et de perdre un temps précieux à faire des choses qui ne sont pas en lien avec notre évolution.

Pertes de mémoire : des pertes de mémoire peuvent survenir de façon régulière. Nous n'arrivons plus à trouver nos mots, ni même à nous rappeler ce que nous avons fait la veille ! Nous avons besoin de plus de concentration pour effectuer des tâches pourtant simples. Cela est en lien avec la purification de notre corps et nous permet de nous réorienter sur ce qui est essentiel.

Restructuration des pensées : notre cerveau est composé de deux hémisphères, le cerveau gauche et le cerveau droit, qui ont chacune des fonctions bien précises. Pour 80 % des gens de nos sociétés occidentales, c'est le cerveau gauche qui est dominant, ce dernier représentant la raison. Le cerveau droit, quant à lui, est le siège de l'intuition, de la créativité, de l'imagination, des émotions et de la pensée fulgurante. Lorsque les deux hémisphères travaillent en synergie, notre capacité cérébrale s'en trouve décuplée. L'augmentation du taux vibratoire aura comme effet bénéfique d'harmoniser nos deux hémisphères, sans que nous ayons recours à une technique particulière pour y arriver. Cette synchronisation induira un état de bien-être en nous, tout en favorisant l'émergence de pensées créatrices et novatrices.

Détachement des biens matériels : l'élévation du taux vibratoire nous fait prendre conscience que l'attachement aux biens matériels ne nous permet pas de nous épanouir. Que l'accomplissement se trouve non pas dans « l'avoir et la possession », mais dans « l'être et l'amour véritable ». Nous prenons conscience ainsi que notre attachement est futile, sans toutefois nous empêcher d'aimer et d'apprécier le confort de nos maisons, de notre lit, de notre voiture, etc. Ce qui change, c'est que nous comprenons maintenant que nous ne possédons pas ces choses, qu'elles font simplement partie de la réalité 3D et qu'elles nous sont temporairement utiles. Nous ne

tombons plus dans les pièges de la surconsommation et prôtons dorénavant le partage des richesses de Gaïa.

Au niveau émotionnel

Grande fatigue émotionnelle et morale : en plus d'affecter la sphère physique, la fatigue s'en prend à la sphère émotionnelle. Le champ de Gaïa étant perturbé et affectant ainsi notre propre champ, nous devons constamment compenser. Nous devons fournir plus d'efforts pour maintenir notre champ, entraînant de notre part une grande dépense d'énergie. Voilà pourquoi nous ressentons une certaine lourdeur, nous nous sentons vidés émotionnellement. Cela peut même entraîner un état dépressif, voire des idées suicidaires. Il y a également une autre raison derrière cet état. L'augmentation du taux vibratoire terrestre amène à la lumière du jour tout ce qui est enfoui au fond de nous. Nos parts d'ombres, nos blessures émotionnelles, nos fausses croyances, etc. Tout ce que nous avons tenté d'oublier, de dissimuler, de refouler est à présent exposé clairement sous nos yeux, créant ainsi certains déséquilibres dans notre structure énergétique. À cette étape, nous devons apprendre à être indulgents et patients envers nous-mêmes, le temps que s'harmonisent en nous tous les aspects de notre Soi.

Changements au niveau de la sphère sociale : ceci est le résultat de ce qui remonte en nous et de nos prises de conscience faites dans ce dessein. Nous comprenons qu'il n'y a ni bourreau ni victime sur cette Terre et nous faisons la paix avec notre passé, ainsi qu'avec certaines personnes qui, selon notre ego, nous ont malmenées. Or, ceci ne se fait pas instantanément. Dans un premier temps, notre réflexe est de nous replier sur nous-mêmes, de nous cloîtrer à la maison, et de souhaiter que tout ce qui refait surface retourne là d'où il vient. Puis, nous comprenons la nécessité d'entreprendre un travail

d'introspection. Pendant cette période, il peut être difficile d'avoir un grand nombre d'interactions sociales. Nous avons plus besoin de nous isoler, de faire le calme, pour permettre à un nouvel état émotionnel de s'immiscer tranquillement en nous. L'ancien doit mourir pour que renaisse le nouveau.

Hypersensibilité : Lorsque les souvenirs, les blocages et les peurs de cette vie et d'anciennes vies refont surface, nos corps subtils réagissent, causant un sentiment de vulnérabilité face à l'intensité de toutes ces émotions. Nous nous sentons instables, nous pleurons pour un rien, nous avons envie de crier et d'abdiquer devant tout le travail qui nous attend. Nous passons également plus rapidement d'un état émotionnel à un autre. Nous pouvons donc nous sentir profondément heureux mais, la seconde d'après, une grande tristesse s'empare de nous. Cet effet yo-yo peut être très difficile à vivre dans les premiers temps. De plus, l'augmentation de la fréquence vibratoire décuple nos sens, ce qui a pour effet de nous rendre plus sensibles aux odeurs, aux goûts, aux bruits, à la lumière. Pour les plus éveillés, cela peut mener à l'éclosion de dons télépathiques, médiumniques, de clairvoyances, de clairsaudiences, etc.

Au niveau spirituel

Intérêt nouveau ou accru pour la spiritualité : puisque la fréquence de la Terre s'intensifie, nous nous éveillons à notre nature spirituelle. Notre vision se modifie légèrement, nous permettant de capter ce qui est invisible à l'œil nu. Nous nous intéressons désormais à des phénomènes nouveaux, tels l'éveil de la conscience, les mondes interdimensionnels, la possibilité de vie sur d'autres planètes ou galaxies, la synchronicité, le voyage de l'âme, etc. Les

sujets plus terre à terre nous captivent de moins en moins, puisque le monde invisible a beaucoup plus à nous offrir.

Flashes d'anciennes vies : ces derniers surviennent en grande majorité en rêve ou lorsque nous sommes en état méditatif. Lorsque nous dormons ou que nous méditons, la barrière que nous érigeons à l'état de veille disparaît. Cette partie profonde de notre psyché est alors libre de s'exprimer ouvertement. Voilà pourquoi certains flashes de vies antérieures viennent nous hanter dans nos rêves. En fait, ces visions sont là pour nous délivrer un message concernant un aspect utile pour notre évolution et pour notre guérison. Pour certains, ces flashes refont surface facilement lors du réveil. C'est la première chose qui leur vient à l'esprit. Pour d'autres, il leur faudra attendre quelques heures ou quelques jours avant de se les rappeler. Peu importe, lorsque cela advient, prenez soin de noter ces souvenirs. Avec le temps, ils prendront tout leur sens et vous aideront à avancer sur votre chemin de vie.

Sentiment de vivre dans une réalité parallèle : l'élévation vibratoire actuelle nous fait prendre conscience que nous savons bien peu de chose du monde dans lequel nous évoluons. Ayant toujours vécu dans ce que nous pouvons nommer la « Matrice », une réalité illusoire qui nous maintient prisonniers de la peur et de l'ignorance, nous nous ouvrons à présent à de nouvelles conceptions du monde et de l'Univers. Notre nouvel état de conscience nous fait voir la vie autrement. Au lieu d'être *acteurs* dans la Matrice, nous sommes maintenant des *observateurs* de la Matrice. Nous savons qu'il existe une autre réalité derrière cette illusion, ce qui nous donne l'impression de vivre dans deux univers en même temps. Nous marchons un pas dans la 3D (la dualité), un pas dans la 5D (l'unité) et savons que c'est une question de temps avant que la 3D ne s'effondre.

Perte de contact avec le moment présent : affectés par la diminution du champ magnétique de la Terre, nous nous sentons de moins en moins ancrés dans le corps, ce qui a pour effet de rompre notre lien avec le « ici et maintenant ». Nous errons entre le passé et le futur en négligeant de nous aligner sur le présent. Les conséquences sont nombreuses : anxiété, stress, amplification des émotions négatives, menant à un oubli de notre véritable identité et à un renforcement de notre mental/ego. Nous nous inquiétons, nous anticipons le pire et, finalement, nous nous coupons de la réalité.

Sentiment de ne pas appartenir à ce monde : ce sentiment, bien que réel, est difficile à gérer, dans un premier temps. Une force à l'intérieur de nous nous appelle à revenir au bercail. Nous *savons* que nous ne sommes pas de ce monde, mais que nous sommes ici dans le dessein d'apporter quelque chose à l'Humanité, en ces temps difficiles. Nous éprouvons une certaine nostalgie en pensant à notre véritable chez-soi, sans pouvoir nécessairement l'expliquer de façon logique. Cela est une des conséquences de cette transition que nous vivons actuellement. Le virage entrepris sur Gaïa ne nous permet plus de nous identifier à ce monde en mutation, mais nous laisse présager qu'un Nouveau Monde est en train d'émerger, de l'autre côté du miroir...

Élever ses vibrations

Voici quelques solutions que nous pouvons adopter pour nous aider à renforcer notre propre champ énergétique et pour nous ajuster aux nouvelles fréquences vibratoires de notre planète. Pendant cette phase de transition, il sera important pour nous d'ouvrir notre esprit, de prendre conscience que nous ne sommes

pas, en tant qu'humains, le centre de l'Univers, mais bien un maillon parmi tant d'autres de la grande chaîne cosmique.

En tant que partie d'un Tout, nous avons le choix. Nous nous adaptons et suivons le rythme de ce grand mouvement d'envergure cosmique ou nous résistons à ces changements qui, soit dit entre nous, nous dépassent. À chacun d'entre nous de créer son propre chemin.

Allez consulter un énergéticien pour vous aider à vous soulager de certaines mémoires et guérir d'anciennes blessures émotionnelles. Un grand nombre de nos blocages sont causés par un dysfonctionnement au niveau de la circulation des flux d'énergie dans notre corps. En d'autres termes, l'énergéticien procédera à une réharmonisation de l'énergie, ce qui permettra à celle-ci de mieux circuler dans nos corps subtils.

Permettez-vous de vous exprimer. Que ce soit par l'écriture, la peinture, le dessin, le théâtre, la musique, exprimez vos ressentis, vos pensées, vos émotions. Ne gardez surtout pas ces énergies à l'intérieur de vous. La Terre procédant actuellement à une épuration de toutes formes d'énergie, il est vital que vous extériorisiez « le méchant » comme on dit, si vous voulez vous en libérer. Certains peuvent croire qu'il est mieux de tout garder en eux, pour ne pas polluer encore plus notre planète, mais au contraire... Manifestez votre colère, votre désarroi, vos peurs (de manière adéquate bien sûr) et permettez à ces énergies de se transmuter d'elles-mêmes.

Pratiquez la méditation, le yoga, le tai-chi. Ces disciplines procurent d'innombrables bienfaits à notre organisme en renforçant notre système immunitaire, en augmentant nos capacités de concentration, en calmant notre esprit, en améliorant nos fonctions cardiaques. Bref, cela harmonise l'énergie dans notre corps et nous

permet d'être plus au diapason avec les nouvelles fréquences de la Terre.

Limitez votre utilisation des téléphones cellulaires, tablettes, portables, téléviseurs, etc. La Nasa rapporte que de nombreux maux de tête, douleurs musculaires, épuisement du système nerveux, fatigue chronique et même cancers peuvent provenir des ondes électromagnétiques produites par ces gadgets. Bien sûr, ils ont une certaine utilité dans le monde actuel, mais essayez de limiter votre utilisation au minimum.

Ayez une alimentation saine et équilibrée. Nous ne le répéterons jamais assez. Puisque tout est énergie en ce monde, les aliments que nous avalons possèdent eux aussi leur propre taux vibratoire. Il y a donc les aliments qui nous remplissent ou qui nous vident. Parmi les aliments à basse fréquence énergétique, nous retrouvons le sucre blanc, la farine blanche raffinée, les agents de conservation, la friture, les viandes provenant d'animaux maltraités ou mal nourris. De l'autre côté, nous avons les aliments à haute fréquence vibratoire, tels les fruits et les légumes, les protéines végétales, noix, huile d'olive, les céréales germées et complètes.

Libérez-vous des vieilles peurs, des vieux conflits non résolus, des croyances limitantes et de la rancune. Ceux et celles qui résisteront à laisser aller le passé seront bloqués dans le maillage des anciennes vibrations qui sont à présent nuisibles à l'évolution de l'Humanité. Notre monde est en train de basculer de la 3D à la 5D, ce qui veut dire que le monde gouverné par le mental/ego est sur le point d'abdiquer son trône pour laisser place aux énergies supérieures de la 5D (énergie d'unité, d'amour inconditionnel et d'harmonie). Le jugement, la non-acceptation, la rancune, la compétition et la dualité n'ont plus leur place à présent et nous devons amener à la lumière de notre conscience tout ce qui nous

bloque et nous freine dans notre évolution. Ainsi, nous transmuterons les vieilles énergies et nous nous adapterons aux nouvelles vibrations de notre Terre. Pour vous aider à suivre ce mouvement et à vous libérer du passé, la PNL (programmation neurolinguistique), l'EFT (technique de libération émotionnelle) et la psychothérapie sont très efficaces et peuvent vous être utiles.

Octroyez-vous des périodes de repos. Nous avons vu précédemment qu'une des conséquences de la diminution du champ magnétique concerne le sommeil. Puisque vos nuits sont agitées, votre corps devient las et vous ressentez beaucoup de fatigue. Votre corps ainsi que votre esprit ont besoin de temps de repos, où vous n'êtes pas dans le feu de l'action. Dans ces moments d'inactivité, vous offrez à votre corps la possibilité de s'harmoniser plus efficacement avec les nouvelles fréquences de Gaïa.

Visiter des endroits de haut niveau vibratoire. Il existe sur Gaïa de nombreux lieux que l'on nomme *hauts lieux vibratoires cosmo telluriques*, lieux animés à la fois par l'énergie du Ciel et de la Terre. Ces lieux permettent à l'homme de capter de hautes vibrations et, ainsi, d'augmenter l'amplitude de ses corps subtils. Parmi ces hauts lieux, on retrouve certains oratoires, chapelles, cathédrales, basiliques, abbayes, temples, églises. Également certains parcours dont Saint-Jacques-de-Compostelle, des forêts, des monts, des sites historiques.

Augmentez la fréquence vibratoire de votre demeure : écoutez de la musique que vous aimez, qui vous fait ressentir des émotions positives, qui permet à votre cœur de vibrer. Également, vous pouvez réagencer votre décoration (le style feng shui est à prendre en considération), faire pousser des plantes, brûler de l'encens, utiliser des cristaux, allumer des bougies.

Détachez-vous tranquillement de ce que vous propose la Matrice. Comme nous l'avons vu, la Matrice est cette réalité illusoire dans laquelle nous croyons évoluer. Pourtant, il n'en est rien. La Matrice n'est qu'un décor, une mise en scène, une programmation mentale et superficielle, nous incitant à nous déconscientiser, à nous déresponsabiliser et à suivre le troupeau. C'est ainsi que, depuis la nuit des temps, nous sommes amenés à penser et à agir selon un modèle préétabli. Nous apprenons très jeunes à *avoir* et à *faire* en oubliant d'*être*, ce qui a pour effet de nous faire perdre notre pouvoir personnel. De plus, en nous identifiant aux accomplissements du corps et aux possessions matérielles, nous oublions notre nature spirituelle, notre essence fondamentale, ce qui nous amène à croire que nous sommes séparés de tout. De ce fait, nous perdons notre *unicité*.

Nous avançons donc dans le monde de la dualité, où règnent les valeurs de compétition, de domination, de séparation, de possession, d'insuffisance et d'amour conditionnel. Nous nous accrochons à notre mental/ego et nous souffrons. Nous souffrons de ce manque d'amour que nous ressentons à notre égard et que nous propulsons dans l'Univers tout entier. C'est alors que chaque personne rencontrée devient un ennemi à braver. Chaque épreuve devient insurmontable. Chaque changement provoque peur et incertitude. Nous sommes ainsi prisonniers de la Matrice, lui fournissant toujours plus de matières premières pour s'étendre et éteindre le feu sacré dans nos cœurs.

Or, la bonne nouvelle ici est qu'aujourd'hui, grâce aux transformations vécues par Gaïa, nous nous *éveillons*. Nous prenons de plus en plus conscience qu'il existe une vie bien plus riche, juste en dessous de la Matrice. Nous reprenons notre responsabilité personnelle et entreprenons le voyage du retour. Nous savons

intuitivement que nous ne sommes pas sur cette Terre dans le dessein d'acquérir une maison, de nous trouver un bon boulot et de payer nos factures. C'est ce qu'on nous a laissé croire, mais, aujourd'hui, nous avons le choix de croire en autre chose. Nous avons le choix de croire en nous, en notre sagesse et connaissance intérieures.

Se détacher de la Matrice, cela demande du temps et du courage. Avoir à se déprogrammer et à ne plus adhérer aux structures établies peut sembler effrayant. Or, si vous mettez en pratique les solutions mentionnées ci-dessus, vous verrez que le changement est possible. Vous verrez votre Vision se transformer petit à petit et votre niveau de conscience prendre de l'expansion. Vous vous adapterez ainsi beaucoup plus facilement aux changements en cours, qui sont irréversibles...

Chapitre 34

La Mission d'Âme

« Crois toujours que ton âme a un plan même si tu ne peux pas du tout le voir. Souviens-toi que tout se déroulera à la perfection. »

Deepak Chopra

Votre programme prénatal

Grâce à l'augmentation vibratoire de la Terre, de plus en plus d'âmes s'éveillent à ce qu'on appelle *la mission d'âme*, la raison pour laquelle nous venons expérimenter le monde de la matière. Avant de s'incarner dans l'Univers physique, notre âme choisit, à l'aide de nos guides, le mandat de sa prochaine incarnation. Maintenant, comment cela se fait-il ?

Le génie de l'âme crée un *programme prénatal*, un plan de vie, afin de nous garantir les éléments indispensables à notre progression. Dépendant de notre niveau d'évolution, ces éléments spécifiques peuvent être simples ou complexes. Peut-être avons-nous besoin de nous concentrer sur notre propre évolution ou peut-être avons-nous

atteint un autre échelon en choisissant de nous mettre au service des autres.

L'élaboration de notre programme prénatal se déroule dans ce lieu appelé *l'entre-vie* et concerne des éléments tels que :

- Notre sexe
- Notre type de corps
- Nos capacités cognitives
- Nos relations ainsi que les membres de notre famille durant l'enfance

- Notre religion
- Notre lieu de naissance
- Notre santé
- Notre éducation
- Nos intérêts et passions
- Nos épreuves de vie
- Notre âme est donc la responsable, celle qui a méticuleusement choisi et orchestré plusieurs détails concernant de notre incarnation actuelle. C'est elle qui a choisi le lieu où nous allions nous incarner, l'environnement, l'époque, nos parents, nos amis, nos expériences de vie, nos épreuves. Elle a planifié tout cela pour que nous puissions réaliser ses intentions profondes. Comme elle souhaite grandir, elle choisit le type de vie qui pourra lui permettre d'y arriver, de la meilleure façon qui soit. C'est pour cette raison que nous devons accepter avec amour tout ce qui survient dans notre vie. Le fait de prendre conscience de ce contrat prénatal nous aide à lâcher-prise face aux difficultés et à faire confiance au plan que notre âme a retenu.

Chaque parcours d'âme est unique, mais une expérience reste la même : chacune d'elles vient incarner Sa lumière sur Terre, ce qui permet à l'âme d'être de plus en plus lumineuse. À travers ses

multiples incarnations, l'âme souhaite avant tout éclairer le monde, par sa lumière singulière et pure.

L'âme souhaite également s'épanouir et nous rappeler que nous sommes reliés à l'Esprit. Lorsque nous comprenons que nous ne sommes pas simplement un corps physique, mais un être multidimensionnel, doté d'une âme et d'un esprit, nous retrouvons notre lien qui nous unit à la Source et l'âme rétablit ainsi le contact avec notre Être. C'est à ce moment que débute notre parcours vers la réalisation de notre mission d'âme.

Éveillez vos mémoires

Connaître sa mission d'âme revient à en prendre conscience et à se la rappeler, plutôt qu'à la découvrir. Les informations la concernant ne sont pas créées au cours de notre existence, mais sont plutôt le fruit d'une entente céleste entre notre âme et nos guides. Toutefois, le processus d'incarnation nous faisant oublier les mondes subtils d'où notre âme a fait ses choix, nous n'avons aucun souvenir de ce que nous sommes venus accomplir lorsque nous arrivons sur Terre. Notre seule tâche se résume donc à éveiller nos mémoires. C'est ainsi que nous trouverons les réponses à nos questions quant au sens de la vie, à notre raison d'être, à notre véritable identité et à notre rôle ici-bas.

Maintenant, comment faire pour se rappeler sa mission ? La mission de notre âme est toujours liée à la voie du cœur. Nous devons donc apprendre à faire taire notre mental et à retrouver ce qui nous apporte de la joie et du bien-être. Qu'est-ce que vous aimez faire par-dessus tout ? Qu'est-ce qui, dans votre vie, est une source de joie et de bonheur sans fin ? Qu'est-ce que votre cœur vous murmure en silence ? L'important, ici, ce n'est pas de vous

questionner sur le *comment*. Se soucier du comment faire est le rôle du mental. Demandez-vous simplement : « Qu'est-ce que je veux ? Que me dit mon cœur ? » Le cœur ne ment jamais et, comme il est intuitif et relié à votre Être tout entier, il se souvient dans les moindres détails de votre mission. En fait, elle est inscrite en lui.

Il se peut que votre ego vienne interférer lorsque vous interrogerez votre cœur quant à votre mission. Votre ego tentera de vous convaincre que vous êtes limité(e), que vous n'avez pas le potentiel requis ni les compétences et le talent nécessaire. Votre cœur, quant à lui, vous permet de voir au-delà du monde restrictif des cinq sens. Il a une vision différente de votre mental. Il sait que vous possédez en vous tout ce qui est nécessaire à l'accomplissement de votre mission. Si vous n'étiez pas apte à la mener à terme, votre âme n'aurait pas choisi ce contrat. Alors, ne doutez pas de ce que votre cœur vous dit.

Pour vous aider dans ce processus, posez-vous la question suivante : « S'il ne me restait qu'une seule journée à vivre, quel serait le message que je délivrerais à l'Humanité ? » Votre réponse est le cœur de votre mission d'âme. Lorsque cette dernière est exposée à la lumière du jour, vos vibrations s'élèvent naturellement. Vous vous sentez devenir plus libre, plus serein, plus léger. Vous êtes alors transporté(e)s dans un autre univers, où les petits détails n'ont plus d'importance. Tout ce qui vous importe, c'est de suivre l'élan de votre cœur, afin d'être au service d'autrui. C'est ainsi que vous savez que vous êtes entré(e) en contact avec votre âme et que vous avez pris conscience de votre mission.

L'âme communique avec vous sous forme de sentiments, de visions, d'intuitions et d'inspirations. Lorsqu'elle est entendue, vous vous sentez soudainement en parfaite harmonie avec votre être véritable. Vos pensées, vos paroles et vos actions ne sont plus

forcées. Elles sont naturelles et coulent de Source. Vous savez ainsi que vous avez répondu à l'appel et que vous êtes sur la bonne voie. Dans l'accomplissement de votre mission, vous serez guidé et soutenu comme jamais auparavant. L'Univers se mettra de la partie et conspirera pour s'efforcer de vous aider à évoluer, selon le plan établi par votre âme.

Vos guides spirituels et anges protecteurs

Une autre façon de vous rappeler votre mission est de demander de l'aide à vos guides et à vos anges protecteurs. Vous n'êtes pas livré(e) à vous-même sur cette Terre. Une équipe vous entoure, vous guide et vous éclaire. Ce sont vos anges gardiens et vos guides spirituels. Ils vous entourent de leur Lumière et s'assurent que vous avanciez dans la bonne direction. Ces êtres hautement évolués savent ce que votre âme a programmé, de concert avec eux. Rien ne leur est caché à votre sujet. Ils sont là pour vous rappeler votre Vérité. Ils vous soutiennent et vous aident à aller de l'avant, sur votre chemin de vie. Ils vous ramènent sur la bonne voie, lorsque vous vous éloignez de votre mission. C'est le cas lorsque vous bifurquez vers quelque chose que votre âme n'avait pas inscrit dans son programme. Puisque vous êtes libre de déroger aux accords que vous aviez inclus dans votre plan de vie prénatal, il se peut que vous vous trouviez à emprunter un autre chemin. Vos anges et vos guides respecteront toujours votre libre arbitre. Ils ne peuvent vous empêcher de faire quelque chose que vous avez choisi de vivre.

En revanche, ils peuvent vous envoyer des messages, des signes et vous faire vivre des synchronicités. En usant d'un tas de stratagèmes, ils réussissent à entrer en communication avec vous, soit pour vous encourager à continuer, soit pour vous dire que vous

n'êtes pas engagé(e) sur le bon chemin. Lorsque vous avez un désir, que vous travaillez fort pour l'accomplir, mais que tout semble vous empêcher d'atteindre votre objectif, arrêtez-vous pour comprendre le message. Vos guides sont en train de vous interpeller. Ils font de leur mieux pour vous réaligner sur votre mission tout en vous laissant le choix.

Pour vous rappeler votre mission, vous pouvez donc compter sur leur aide, sur leur soutien, en leur demandant d'éveiller vos mémoires. Vous pouvez entrer en contact avec eux de différentes façons : par la prière, par la méditation, par l'écrit, par la communication à voix haute. Ils se feront un plaisir de répondre à vos demandes, puisque cela fait partie de leur tâche à votre égard.

Comme je l'ai mentionné à plusieurs reprises, l'âme se soucie de notre progression. Elle nous révèle donc *en temps et lieu* ce qui nous est vital et nécessaire à notre évolution. Elle ne désire pas nous brusquer et suit le plan établi. C'est pour cette raison qu'il arrive que nous n'obtenions pas de réponses à nos questions à propos de notre mission. Peut-être est-ce parce que nous avons un apprentissage à faire, qui nous aidera à accomplir notre contrat par la suite. C'est ici que la notion de foi entre en jeu. Puisqu'en tant qu'humains nous ne sommes pas conscients du portrait global de notre karma et de nos différentes incarnations, nous ne pouvons qu'avoir la foi, en ce qui a trait aux décisions prises par notre âme. Nous devons nous fier au plan supérieur et suivre les appels que nous entendons en notre for intérieur.

Comme nous l'avons vu précédemment, notre âme choisit l'environnement idéal, tout comme le corps physique dans lequel elle s'incarnera. Tout cela en vue d'atteindre ce qu'elle désire accomplir en cette vie. Si sa mission est d'apprendre à pardonner, elle peut choisir un environnement familial difficile, qui fera en sorte

qu'elle expérimentera le pardon. Dans d'autres cas, sa mission sera d'apprendre ce qu'est le partage. Elle pourra alors choisir certains événements qui lui permettront de grandir et de vivre en étant plus généreuse. Peu importe son contrat, notre âme choisit les conditions idéales avant de s'incarner. C'est pourquoi nous sommes outillés pour accomplir notre mission. Et ces outils, ce sont nos talents naturels et nos dons reçus à la naissance.

Ce que nous devons comprendre ici, c'est que notre mission est toujours liée à nos talents et à nos dons. Ce n'est pas par hasard que nous détenons certains talents. Ceux-ci sont là dans un but bien précis, celui de servir notre mission. C'est pourquoi nous ne devons pas chercher très loin pour découvrir notre rôle ici-bas. En prenant conscience de nos dons et de nos talents, nous pouvons faire le lien avec notre raison d'être. Si, par exemple, vous avez un don pour la peinture, votre mission est peut-être de créer et de partager la beauté en ce monde. Si vous avez un talent naturel pour la communication verbale, votre mission peut être d'enseigner sur un sujet quelconque et de donner des conférences, pour venir en aide aux gens.

Lorsque vous aurez pris conscience de votre mission, vous aurez une meilleure vision quant à votre rôle sur Terre. La Lumière vous viendra de l'intérieur. Par la suite, vous n'avez qu'à éliminer ce qui ne vous sert plus et à garder l'essentiel. Votre mission est votre ligne directrice ; alignez-vous sur elle et votre vie se transformera sous vos yeux. Les obstacles sembleront plus faciles à franchir et les épreuves moins pénibles. Si vous êtes en proie au doute, demandez de l'aide à vos guides et à vos anges. Ils vous épauleront et dissiperont la peur.

Notre mission d'âme est toujours reliée à l'amour. Et l'amour, c'est ce qui nous aide à réaliser l'impossible. L'amour transforme tout sur son passage ; c'est la plus grande force de la nature. Lorsque vous ferez face à une difficulté en lien avec votre mission, écoutez

toujours ce que votre cœur vous dit. Fermer les yeux et retourner à l'amour. Demandez-vous : « Qu'est-ce que l'amour ferait face à une telle situation ? » La réponse que vous obtiendrez, c'est tout ce que vous avez à connaître pour continuer à avancer vers la réalisation de votre mission personnelle.

Bien sûr, vous aurez à affronter certaines difficultés. Le monde terrestre étant ce qu'il est, il n'est pas toujours facile d'avancer sur son chemin de vie. Cependant, n'oubliez pas que ces difficultés, vous les aviez choisies pour une raison bien précise. Elles ont quelque chose d'important à vous enseigner. Soyez donc à l'écoute et demandez-vous quel est le message contenu dans cette épreuve, quelle est la leçon que vous devez en tirer. Puis, continuez à avancer. C'est de cette manière que vous réaliserez le dessein de votre âme.

Les obstacles rencontrés

Voici différents obstacles que vous pourriez rencontrer dans l'accomplissement de votre mission. Le fait d'en prendre conscience vous aidera à ne pas vous décourager et à ne pas abandonner en cours de route.

Le doute/la remise en question

Le monde dans lequel nous évoluons est un univers relatif. Ce qui veut dire que si l'amour existe, la peur existe aussi. Si la certitude existe, le doute n'est pas très loin. Il se peut qu'il arrive un moment dans votre vie où vous douterez du bien-fondé de votre mission ; où vous remettrez tout en question. Vous pourrez croire à ce moment que vous vous êtes trompé(e), que vous n'avez pas le courage nécessaire pour continuer à avancer. Dans ces moments de doute,

rappelez-vous la raison qui a présidé à votre plan de vie. Si votre âme a programmé cette mission, c'est que vous étiez rendu là dans votre parcours d'évolution et que vous êtes outillé(e) et prêt(e) à l'accomplir.

Le jugement des autres

Il arrive que notre mission de vie soit « non conventionnelle » et qu'elle dérange certaines personnes présentes dans notre entourage. Ces personnes seront perturbées par notre message, par nos actes et par nos propos. Bien souvent, ces gens ne nous veulent pas de mal, ils ont simplement peur, ou ils n'ont pas conscience de leur propre potentiel. Dans ce cas-là, nous devons nous concentrer sur le bonheur que nous ressentons à accomplir notre mission, plutôt que sur les commérages ou jugements relayés par les autres.

Il est bon également de nous rappeler que les autres ne sont que des miroirs, des projections de nos propres croyances. Alors, en observant les choses différemment, nous nous apercevons que ce n'est pas le jugement des autres qui nous blesse, mais notre propre jugement à notre endroit. Lorsque vous aurez accepté totalement votre raison d'être, les jugements des autres ne vous dérangeront plus.

Je parle ici en connaissance de cause. Lorsque j'ai commencé à me rappeler ma mission, je ne l'ai pas créée sur les toits. « Éveilleuse de conscience » n'est pas une compétence ou une qualité que nous avons l'habitude d'inscrire sur un *curriculum vitae*. Cela m'a pris du temps avant d'accueillir et d'assumer pleinement le choix de mon âme. Et cela m'a demandé de renoncer au plan que mon ego avait concocté, puisqu'il n'était pas du tout aligné sur mon contrat d'incarnation.

Les croyances de la société

En tant que collectivité, nous partageons un ensemble de croyances et de valeurs, accepté aux yeux de la plupart d'entre nous. Lorsque nous nous éveillons, que notre conscience s'ouvre à un tout autre univers et que nous voyons au-delà du monde des cinq sens, nos croyances ainsi que nos valeurs changent et évoluent. Nos perceptions se transforment et nous voyons la vie différemment. Nous parlons d'âme, de réincarnation, de mission de vie, de concept d'Unité, etc. Certaines croyances vont à l'encontre de ce qui est accepté, de manière générale. Puisque la société est encore « endormie », elle fonctionne sur la base de l'inconscience.

Il se peut que nous ressentions une certaine forme de pression, puisque nous n'adhérons plus aux anciennes croyances, édifiées par l'ego et le mental. L'important, ici, est d'écouter ce que notre cœur nous dit. Lorsque nos croyances proviennent de cet espace intérieur, nous ne pouvons pas nous tromper.

L'ego

Lorsque nous nous engageons dans notre mission d'âme, il est fort probable que notre ego vienne faire obstruction. Celui-ci nous enverra des messages tels que : « Tu n'y arriveras pas, tu n'es pas assez bien pour t'acquitter d'une telle tâche, qui crois-tu convaincre en te lançant dans cette entreprise périlleuse et incertaine ? » Reconnaissez que c'est la peur qui parle ici. Elle tente simplement de vous protéger. Laissez-la dire ce qu'elle a à dire et continuez votre route.

La culpabilité

Lorsque nous sommes plongés dans notre mission d'âme, nous délaissions certaines activités, certains amis ou certains passe-temps que nous avions auparavant. Puisque nous avons trouvé notre but sur Terre, nous ne voyons plus l'intérêt de passer du temps à faire des choses qui ne sont pas alignées sur notre mission. Il se peut que quelques personnes de notre entourage nous fassent éprouver un sentiment de culpabilité. Dans ce cas-là, nous avons tendance à reculer et à remettre tout en perspective. Ne tombez pas dans ce piège. Votre âme sait ce qui est essentiel et bon pour vous. Faites-lui confiance.

Accepter sa mission

En observant tous ces obstacles, nous pouvons considérer qu'il est plus facile de fermer les yeux et de continuer à vivre « comme tout le monde ». De repousser les appels de son âme, de faire taire sa petite voix intérieure et de croire que nous sommes ici sans but particulier. Or, lorsque vous reconnaissez et acceptez votre mission d'âme, votre Être tout entier s'éveille et se réjouit de votre retour.

Accepter sa mission, c'est revenir à la Source, revenir à l'amour. Lorsqu'un tel phénomène se produit, nous élevons nos vibrations et embrassons notre réelle identité. C'est à ce moment que notre vraie vie débute, celle pour laquelle nous sommes nés.

Bien des gens errent sans but et sans direction, en se laissant balloter au gré du vent. Ils vivent leur vie sans savoir qu'un plan a été orchestré à la perfection et que ce plan les guidera vers une vie épanouie, merveilleuse et joyeuse. Or, celui qui accepte à bras ouverts sa mission d'âme sera soutenu et guidé comme jamais auparavant. Il connaîtra le bonheur véritable, la paix intérieure et découvrira sa Vérité.

La personne qui accepte d'accomplir sa mission sert d'exemple pour les autres. Elle devient un modèle à suivre en étant consciente de son rôle. Répondre à l'Appel de l'âme peut paraître effrayant, aux yeux de certains. C'est pourquoi le fait d'avoir un exemple à suivre peut être rassurant et inspire confiance. Plus nous serons nombreux à accepter notre mission d'âme, plus il y aura de gens qui nous suivront, plus le niveau de conscience s'élèvera sur Terre.

L'homme a grand besoin de s'éveiller de sa torpeur. De voir au-delà de l'illusion de la séparation et de renouer son lien avec le Grand Tout. D'accepter qu'il n'est pas limité, mais doué d'un potentiel infini. Lorsque nous vivrons notre vie, dans la conscience de l'Unité et que nous accepterons de travailler pour accomplir nos missions d'âme individuelles et collectives, nous embrasserons notre véritable nature et nous cesserons de vivre dans la peur. Nous transformerons notre expérience terrestre actuelle en une incroyable aventure. Nous partirons en quête de Vérités universelles, d'amour infini, de conscience totale. C'est ce que nous propose notre mission d'âme, si nous l'acceptons avec un cœur ouvert et un esprit confiant.

Destinée *versus* âme préprogrammée

Parlons à présent du paradoxe « destinée/âme préprogrammée ». Maintenant que nous savons que notre âme a établi un plan d'action avant de s'incarner, une bonne question à nous poser est : « Avons-nous un rôle à jouer dans la création de notre destinée ? » Si notre âme a tout planifié pour nous, que nous reste-t-il à faire ? Regardons ce que dit Forrest Gump à ce sujet : « Je ne sais pas si c'est maman qui avait raison ou si c'est le lieutenant Dan... Je ne sais pas si nous avons chacun un destin... ou si nous nous laissons porter par le hasard comme une brise. Mais je crois que

c'est peut-être un peu des deux... peut-être un peu des deux arrive en même temps. »

Dans la vie, les choses ne nous arrivent pas à nous, mais à *travers* nous. Ce n'est donc pas *notre* histoire, *notre* destin, *notre* carrière. Les choses nous arrivent pour les plus Hautes Intentions. Et nous avons toujours le choix. Celui de nous laisser porter par le hasard, comme la plume qui vole au gré du vent. Ou nous pouvons choisir d'offrir ce que nous avons de meilleur en nous, et ainsi faire avancer la cause de l'Humanité. Nous pouvons choisir de rester fidèles à notre plan initial et de créer, à partir de cette connaissance, le chemin le plus court qui nous mènera à destination. Ou nous pouvons nous rallonger la route de quelques dizaines de vies. C'est à cela que sert notre pouvoir de création. Prolonger notre chemin ou le simplifier. Notre destinée, quant à elle, est assurée.

Pour conclure, j'aimerais vous dire que le but de l'apprentissage, ce que vous êtes probablement venu chercher au travers de ce livre, est d'apporter avec nous notre quiétude intérieure dans le monde extérieur. Il est facile de nous sentir en paix lorsque nous sommes plongés dans une méditation. Ou lorsque nous lisons tranquillement un bouquin à la maison. Mais le réel défi, c'est de laisser transparaître notre paix intérieure, peu importe l'endroit où nous nous trouvons, peu important les gens qui nous entourent, peu important les situations que nous vivons. Le seul impératif est d'être présents à nous-mêmes, à tout moment. Le chemin nous menant de la tête au cœur ne sera peut-être ni court ni facile, mais il nous conduira inévitablement à notre Destinée ultime. Je termine en vous laissant sur cette citation de Jung. Voici ce qu'il a répondu à un journaliste, lui demandant à la fin de sa vie s'il croyait en Dieu.

« Je sais. Je n'ai pas besoin de croire. »



Flammari on

Notes

1. Rhonda Byrne, *The Secret*, 1^{re} éd., Hillsboro (Oregon), 2006, *Le Secret*, Brossard (Québec), Un monde différent, 2008.

Notes

1. Neale Donald Walsch, *Communion avec Dieu : Un dialogue hors du commun*. Outremont (Québec). Les Éditions Ariane, 2001.

Notes

1. Marianne Williamson, *Un retour à l'amour*, Paris, J'ai lu, 2010.

Notes

1. Helen Schucman et William Thetford, *Un cours en Miracles*, 1^{re} éd. angl., 1975, n^{lle} éd. augmentée, s. l., Éditions Octave, 2014.

Notes

1. Michael Newton, *Journées dans l'Au-delà*, Paris, Le jardin des Livres, 2009.
2. Michael Newton, *Un autre corps pour mon âme*, Montréal, Les Éditions de L'Homme, 1996.