

CLAUDETTE VIDAL

# VOYAGE AU CŒUR DE SOI

*Petit manuel pour "être" vivant, heureux et libre*

EXTRAITS



## AVANT-PROPOS

[...] VOYAGE AU CŒUR DE SOI est un guide spirituel à l'intention de personnes aspirant à se rapprocher de leur vérité profonde et à rayonner la Splendeur de Être. À partir d'une vision installée dans la Non-dualité, une approche unifiant le divin et l'humain, la conscience et la matière, la contemplation et l'action vous est proposée. Ce livre porte le souffle de la mystique chrétienne, de l'hindouisme, du shivaïsme du Cachemire, du soufisme et d'autres courants spirituels.

Mes propos ne me lient à aucune religion ou courant spirituel. Je partage simplement ce que je vis et ce qui me traverse. La Lumière est Une.

Ce livre traite de l'Absolu et du relatif, deux sujets qui me passionnent. S'il est évident de partager avec vous la Conscience en tant que non-objet vide de contenu, j'ai également le souhait de partager mon humanité avec toute ma vulnérabilité et ma sensibilité. Chaque point de vue révèle une facette importante de l'être humain et invite à d'innombrables découvertes.

En tant qu'êtres humains, nous avons accès à deux dimensions : la dimension spirituelle, *Être* et la dimension humaine. La *liberté intérieure* permet de passer de l'une à l'autre en un instant. Partager ces espaces avec vous et vous accompagner dans leur découverte est l'idée maîtresse de ce livre. [...]

*Je sais que JE SUIS et... vis ma vie en tant qu'humain,  
me sachant SOURCE à tout instant*

### 7- Présence

[...] Pour sortir de la dualité, il est essentiel de dire un grand OUI à la vie et à toutes les expériences qui se présentent sur notre chemin.

Commencer à dire OUI peut réveiller de vieilles souffrances, des situations auxquelles nous avons autrefois dit NON pour nous protéger. Le chemin du retour à la maison demande foi, courage et persévérance. Ce n'est pas pour les tièdes. Avez-vous la foi, le courage et la persévérance pour marcher sur ce chemin ?

Vous y retrouverez toutes les séparations que vous avez créées pour vous protéger. Celles qui vous ont coupé de la Source.

Dire OUI à ce qui est, c'est s'aligner sur une réalité déjà existante. Il ne s'agit pas de cautionner le passé, mais de *constater* ce qui est déjà là et d'y être présent en conscience, en restant dans l'ouverture.

Ici et maintenant, qu'est-ce qui vous empêche de dire 100 % OUI à la vie ? [...]

### **13- Retrouver son état naturel**

#### ***[...] Porté disparu...***

Sans crier gare, un jour *cela arrive...* l'ouverture se produit. La conscience bascule du personnel à l'Impersonnel.

Vous commencez à vous sentir bien avec votre petit moi un peu étriqué, vous aviez trouvé comment cohabiter harmonieusement lorsque soudain, il disparaît. Celui qui prenait tant de place s'est... volatilisé. Peut-être en avait-il assez de cette vie... ? (Sourire)

Cette excroissance, le soi objet a disparu, emportant avec lui ses possessions. Comme un château de cartes, tout s'est effondré. Il ne reste rien... à peine quelques lointains souvenirs d'un passé où il régnait en maître.

Lorsqu'il est vu que les expériences sont propres à chaque être humain, mais ne leur appartiennent pas ; lorsqu'il est vu qu'aucun bien matériel n'est la propriété de quiconque ; lorsqu'il est vu que notre histoire est différente, mais qu'elle ne fait que nous traverser ; lorsqu'il est vu que tout ce qui advient est totalement impersonnel, une grande détente se produit. Et parfois... un immense fou rire éclate.

#### ***Légèreté et liberté***

Je me sens libre comme l'air, léger comme une plume et gai comme un pinson. ENFIN ! C'est si ordinaire. C'est mon état naturel, rien de plus. La surprise est dans le constat que cet état si simple et si radieux est notre état naturel !

L'air est doux et exquis... les fleurs sont plus ravissantes que jamais... les couleurs sont chatoyantes. Le cœur est joyeux, si joyeux... comme ça, sans raison. Il est joyeux parce qu'il ne peut être autrement. Il est heureux d'être joyeux, sans plus.

La vie se déroule candidement. Parfois des vagues perturbent un peu la tranquillité. Ce n'est pas un problème. C'est comme ça. C'est ce qui EST. C'est vu et ressenti tel que c'est. Les pensées, les désirs et les émotions passent... sans s'accrocher, car il n'y a plus de saisie mentale des phénomènes qui se présentent à la conscience. Ils apparaissent et disparaissent... comme les vagues qui viennent mourir sur le rivage. C'est le flot continu de la vie qui s'exprime. Ça va et ça vient en surface et... rien ne peut troubler cette quiétude insondable... abyssale.

La vie s'écoule dans la candeur et la fluidité. Sans histoire et sans drame, JE SUIS. [...]

## 16- Être soi

[...] La couleur de votre lumière est unique. Lorsqu'elle est perçue, elle nourrit et invite l'autre à rayonner de sa propre lumière.

Votre présence, votre regard et votre façon d'aimer sont uniques. Vos talents, lorsqu'ils se déploient à travers vous, sont uniques.

Que vous soyez artisan, scientifique, médecin, artiste ou chef d'entreprise, laissez votre créativité traduire votre unicité. Célébrez votre individualité en l'exprimant au grand jour. Le monde a besoin de vous tel que vous êtes, non pas tel que vous voudriez être. Soyez simplement vous-même, mais pleinement vous-même.

Être soi, ici et maintenant est une bonne façon de débiter. S'autoriser à être qui l'on est, à avoir des peurs et des limitations, à être incertain et confus, c'est aussi cela être soi. À chaque fois que je suis totalement moi, un phénomène étrange se produit. Ce que je suis commence à se transformer. Je ne suis donc plus ce que j'étais l'instant précédent. Ce que je suis sur le plan humain est en perpétuelle transformation. Il est donc impossible de le saisir. Paradoxalement, ce que JE SUIS profondément est immuable. Ce paradoxe est la collision de l'alpha et de l'oméga. Il en résulte la vie... vibrante. Le Battement Primordial qui s'exprime.

Vous seul pouvez vous autoriser à être vous-même. S'il est une autorisation fondamentale que l'on puisse se donner, c'est celle d'être totalement soi.

Lorsque vous manifestez votre unicité, vous le faites à partir de votre cœur. C'est un acte d'amour. Le résultat est un sentiment de plénitude. Vous êtes nourri et les autres le sont aussi.

Lorsque vous faites le don de vous-même, vous êtes inévitablement relié à la Source. Vous êtes Source. Vous êtes dans l'unité. Vous êtes dans le monde et avec le monde. Vous n'êtes plus en marge, dans la séparation. [...]